

2025 MÁJUS, XXVIII. ÉVFOLYAM 309. SZÁM

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

# SIKERES NŐK

Ára: 980 Ft A SIKERES NŐ LAPJA

LEGYEN ÖN IS SIKERES!

ILLÉNYI KATICA  
HELLER TAMÁS  
OSVÁRT ANDREA  
WEISZ FANNI  
MAGONY SZILVIA

## NŐ & ANYASÁG



## RÁKOSY ESZTER





**VISSZA!  
VISSZA!**

# **HUNGARIAN**

**JÚNIUS 7. RÁADÁS!!!**

**2025. JÚNIUS 6.  
MVM DOME**



BROADWAY.HU



# TARTALOM

Ak

4-7

12-15

18-19

28-29

40-44

46-48

**Főszerkesztő:** Dr. Huzik Veronika

**Kiadó:** Police Press Lapkiadó Kft.

7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás

**Főmunkatárs:** Sörfőző Zoltán, Kemény György

**Reklámszerkesztő:** Kiss Zsuzsanna

**Munkatársak:** Berlinger Ágnes, Kancsár Péter,  
Kiss Erzsébet, Kizsel Tünde, Kiss Annamária,  
Kondor Csaba Norbert, Lázár Lajos, Dr. Oláh Antal  
Nagy Bandó András, Aigner Ivan

**Szerkesztőségi titkár:** Novák Judit Tel.: 72/ 515-614

**Szerkesztőség:** 7621 Pécs, Király u. 36.

**Levélcím:** 7601 Pécs, Pf: 21, Tel./fax: 72/ 515-614

**E-mail:** sikeresnok@policepress.hu

**Terjesztés:** Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

**Nyomdai előkészítés:** Somló Ágnes

**Stúdióvezető:** Szokol Sándor

**Nyomdai munkálatok:** Érdi Rózsa Nyomda **Felelős vezető:** Juhász László

**Címlapfotó:** Pitrolffy Zoltán

**HU ISSN:** 1785-8089

**Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt.** megrendelhető az ország bármely postáján,  
a hírlapot kézbesítőknél, [www.posta.hu](http://www.posta.hu)

**A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.**



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

A kiadásért felel a kft. ügyvezetője.

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!

Meg nem rendelt kéziratot nem őrünk meg, és nem küldünk vissza.



1084 Budapest, Auróra u. 11.

Tel.: 303-4738.

Fax: 303-744.

E-mail: [marketing@observer.hu](mailto:marketing@observer.hu)  
[www.observer.hu](http://www.observer.hu)

valamint az







## TISZTELT OLVASÓINK! KEDVES HÖLGYEK ÉS URAK!

Anyának lenni csak a nők kiváltsága. Olyan hivatás, amely életfogytig szól.

Májusi lapszámunk vezérfonala a NŐ ÉS ANYASÁG fogalma, amelybe számtalan kérdéskör tartozhat. Sokat beszélünk a nők munkaerőpiacon elfoglalt helyzetéről, a családi munkamegosztásról, a nők és karrier viszonyáról.

Nem lehet azonban egyik esetben sem elvonatkoztatni a nők biológiai meghatározottságából eredő predesztinációjától, amely minden további szempontot meghatároz.

Az anya és gyermek semmivel sem helyettesíthető biológiai kapcsolata az alapja minden felvetődő egyéb kérdésnek, amelyek ezáltal egyszersmind másodlagossá válnak.

Munka, vagy /és család, karrier vagy/ és gyermek? Számtalan esetben tesszük fel a kérdést, amelyre válaszul számtalan kutatási eredménnyel alátámasztott tanulmány született, de a konklúziót minden esetben mindenki önmaga kell, hogy levonja készítése, vérmérséklete, családi és társadalmi helyzete szerint, valamint életpályája pillanatnyi állása, és állomása alapján.

Agatha Chrisite a rá jellemző éleslátással így fogalmazott: „Léteznek bizonyos ősi erők. Legtöbbjüket elpusztította a civilizáció, de az anyaság mit sem változott az idők folyamán. Állatok, emberek e tekintetben egyformák. Az anya szeretete gyermeke iránt a világon semmivel sem hasonlítható össze. Nem ismer törvényt, könyörületet, mindent merészel, és lelkiismeret-furdalás nélkül eltapossa azt, ami az útjába áll.”

Nem véletlen, hogy az előbbi idézetet immáron másodszor osztom meg Önökkel kedves Olvasóink-, ugyanis mélységesen egyetértek vele.

Mostani számunkban édesanyák mesélnék életük meghatározó élményéről, gyermekük, unokájuk megszületéséről, és neveléséről. Írunk az anyává válás folyamatáról, szó esik a családi környezet szerepéről. Fontos szerepére tekintettel külön oldalakat szenteltünk a kismamák megfelelő vitamin- és ásványianyag pótlásának, a helyes táplálkozásnak.

Mindemellett állandó rovatainkban sikeres pályakezdésről, színpadi sikerekről, közéleti szereplőkről és sikeres férfiakkal is olvashatnak.

A Sikeres nők lapja oldalain Belgium a művészetek, a csokoládé és sör hazájába utazunk.

Továbbra is várom leveleiket.

Sok sikert kívánva



Üdvözlettel:

Dr. Huzik Veronika  
főszerkesztő



„... EGY GYERMEKNEK  
AZ A LEGFONTOSABB,  
HOGY AZ ANYUKÁJA  
KÖZELÉBEN LEGYEN.”



**Magony Szilvia műsorvezető, modell, PR szakember. Jelenleg egy óvodás kisfiú édesanyjaként nyárra várja kislányát.**

**– Milyen volt a várandóssága?**

– Most vagyok a 7. hónapban, és szerencsére azt kell, hogy mondjam, hogy a terhességem eddig problémamentes, leszámítva persze a terhesség elején lévő erős émelygést, és hányingert, illetve a kezdeti izgalmat annak kapcsán, hogy minden rendben legyen.

Jelenleg még dolgozom, kampányokat és rendezvényeket szervezünk, de igyekszem tudatosan figyelni arra, hogy kellő időt is tudjak magamra szánni.

**– Hogy készül fel a szülésre?**

– Valahogy az egész mostani terhességemet jobban meghatározza a tudatosság. Odafigyelek nagyon arra, hogy mozogjak eleget és az egészséges táplálkozásra is. Próbálok tudatos lenni, sok szakmai fórumot nézek, kíváncsi vagyok más anyukák véleményére, de az első terhességem kapcsán a tapasztalat az volt, hogy hiába próbáltam megtervezni több mindent, a kisfiam mindezt felülírta. Úgy döntött, hogy nem fordul meg, így farfekvéses volt, viszont a kiírt császármetszés előtt jött pár nappal nem kis meglepetést okozva, ráadásul olyan gyorsan, hogy alig értünk be vele a kórházba, így ő végül sürgősségi császármetszéssel született.

Ami a mostani a szülésem kapcsán biztos, az az orvosom: *Dr Csermely Gyula*, a többit pedig meglátjuk miképp alakítja az élet. Nincs semmilyen ellenérzésem sem a császármetszés, sem a természetesen szülés kapcsán. Mindkettőnek ugyanúgy megvan a nehézsége és ha lehet így mondani a „könnyebbsége”. A lényeg, hogy egészséges legyen a baba, így azt fogom tenni, amit az orvosom javasol.

**– A második gyermek eltérő fogantatása meglepetésként érte? Hogy készül a kistestvér bevezetésére a családba?**

– Nem kicsit volt meglepetés számunkra a második gyermek fogantatása. Tavaly júniusban hagytuk abba a 10. lombik kezelésünket, ami sajnos sikertelen lett. Akkor úgy éreztük, hogy most van az a pillanat amikor szerzaj szünetet tartanunk, pedig nagyon szeretünk volna a kistestvért. Nem is volt könnyű elengedni, talán nem is lehet... Inkább úgy mondom, hogy próbáltam újabb és más ter-



veket szövögetni, és arra koncentrálni, hogy a jelenből hozzuk ki a maximumot.

Ezzel szemben teljes meglepetésként ért minket, hogy november elején pozitív lett a terhességi teszt. Szó szerint nem hittük el, sőt inkább úgy mondom, hogy még hetekkel később sem mertük teljesen elhinni, hogy van egy kis pocaklakó, aki biztosan jönni akar.

Végig izgultuk az első három hónapot, sőt még az utána lévő pár hetet is. Talán picit, „el lettünk rontva a sok lombik során” – tudva, hogy mindig lehet valami baj, valami nem várt.

Az első terhességem például hármaskereknek indult és az ikerpár a 10. héten gondolta meg magát. Persze próbáltam folyamatosan a pozitív dolgokra koncentrálni, és hinni abban, hogy ha ekkor meglepetéssel köszönt be egy spontán terhesség, a minden ránk vonatkozó statisztikai adatra ráca-

folva, akkor ennek kell, hogy legyen valami oka.

*Márknak*, a kisfiamnak, a 12. hét után árultuk el, hogy kistestvére lesz, épp karácsonyra esett. Ő mondanom sem kell, hogy az elejétől fogva nagyon várja, sőt meglepetésünkre az elejétől fogva kislányt akar. Azóta is sokat beszélek vele róla. Mutatom neki a pocakomat, amikor éppen belülről rugdos, mutatok neki videókat, arról, hogy hogy néz ki egy pocakban lévő magzat, beszél hozzá, hallgatózik...

Fontosnak tartom, hogy ő is részese legyen ennek a folyamatnak és ne úgy élje meg hogy ő itt bármiből kizárásra kerül. A mostani tervem az, hogy a szülés után is minél több dologba bevonjam, és a lehető legkevesebb dologban legyen őt érintő változás. Persze, tudom, hogy mindez szinte lehetetlen, de azért próbálkozni és most még így gondolni lehet...

SIKERES NŐ







### – Párján kívül még kire számíthat a napi teendők „logisztikájában”

– Anyukám, illetve a testvéreim még sok mindenben vannak a segítségemre. Szerencsésnek mondhatom magam, hogy „nagy a családunk”. Öcsémnél 3 gyerekc van. Húgomnál is most jön majd a 2. és az unoka-testvérek nagyon összetartóak. Nekem is jó látni, hogy mennyire jól elvannak egymással.

Jön a nyár, így azért sok aktív programmal (kirándulással, biciklizéssel, strandolással készülünk), azért a célom az lenne, hogy a kisfiamnak legalább annyira aktív és élményekben gazdag nyara legyen, mint tavaly. Ebben idén a párom és család nagy segítség lesz!

### – Mit tesz egészsége (családjának egészsége) érdekében? Jobban odafigyel mozgásra, étkezésre?

– Abszolút! Heti 2-3-szor járok tornázni, kontrolláltan egy edző segítségével, és talán mondhatom, hogy életemben nem ét-

keztem ennyire egészségesen. Nemcsak a tudatosság miatt, de valahogy úgy alakult, hogy egyáltalán nem kívánom a zsíros ételeket, illetve a nagyon tartalmas, szénhidrátban gazdag dolgokat. Az édes, az erős fűszerezésű és a savanyú ízvilág persze jöhet nyugodtan.

Általában egy nap délután 5 óra körül étkezem utoljára, mert egyszerűen nekem könnyebb az esti pihenés, ha nincs túlterhelve a gyomrom.

### – Milyen szépségápolási tippjei vannak?

– Huhh.. nem árulok el zsákbamacskát azzal, hogy talán most ez szorul leginkább hátra, de persze igyekszem tartani a „napi rutint”. Szoktam mondani, hogy amíg nálunk a kutya sűrűbben jár kozmetikushoz (kb. két havonta) mint én, addig még nem állt helyre a világ rendje.

Viccet félretéve, a tapasztalat, hogy nálam a legjobb szépségápolási tipp, ha kipihent vagyok, ezen kívül többnyire olyan

nappali és esti arckrémeket használok, ami minél inkább allergén és illatanyagmentes. Illetve a pocakomra használok egy nagyon jól bevált kakaóvajás hidratáló krémet, azért, hogy ne érezzem azt a bizonyos állandó „bőr feszülést”.

### – Hogy tudja összeegyeztetni az anyaságot a karrierrel?

– Nem mindig könnyű, de igyekszem. Korábban az volt a módszerem, hogy mindig reggel 5-kor keltem, még mindenki előtt. Így reggel 8-9 óráig, már a dolgaim nagy részével végeztem. Szerettem így kezdeni a napot. Ezt nyilván akkor, amikor a kisfiamnak volt/van egy-egy nehezebb éjszakája, nehéz vagy nem is lehet tartani.

Egy ideje most megint könnyebb, hiszen a kisfiam már óvodás, így napközben el tudom intézni a szükséges feladatokat, s ebben szerencsére kolléganőim is segítségemre vannak. A kisfiam a Covid idején született, amikor amúgy is mindenki otthon volt, így nem okozott a kezdeti időszak nagy kiesést. Most a kislányom, ha minden igaz, nyáron érkezik, ami szerencsére szintén nem egy túlfeszített időszak, de majd meglátjuk, hogy mit és hogyan enged. Ha őt is olyan fából faragták, mint a kisfiamat, akkor ósztól már majd tud velem jönni mindenhova. Ebben szerencsére a partnereim is mindig nagyon együttműködőek voltak.

Korábban sem akartam kimaradni semmilyen fontos pillanattól, így az volt a taktikám, hogy ahova csak lehetett babával együtt mentem. Nekem nehezebb volt, de a baba szemszögéből pozitív volt a tapasztalat. Régen a nagymamám mondta mindig, hogy egy gyereknek az a legfontosabb, hogy az anyukája közelében legyen.

### – Itt van mindjárt anyák napja. Mit jelent az ön számára az anyaság? Hogyan ünneplik ezt a napot?

– Az anyaság? Mindent! Ahányszor csak ránézek a kisfiamra, annyira hálás vagyok a sorsnak, hogy ő van! Ennél nagyobb ajándék nincs is. Az pedig ahogy készül az anyák napjára külön szívemengető.

Nem tudtam volna elképzelni az életemet anyaság nélkül, bármilyen formában, persze megvolt a B és C tervünk, lombikok vagy akár örökbefogadás. Hosszú volt az út, de nagyon szerencsésnek tartom magam, hogy végül ilyen ajándékot kaptunk az életől. Bízom benne, hogy a mi történetünk talán erőt adhat mindazoknak, akik még küzdenek a gyermekvállalás nehézségeivel. Üzenem nekik, hogy kitartás! És hogy higgyenek a csodákban, mert léteznek!

– Szerk.-

– Fotó: Magony Szilvia albumából

# LEGJOBB „SZÍNÉSZNŐ”-

**Ilyen is létezik? - kérdi csodálkozva a kedves olvasó. Ez kérem egyedi díj, csupán egyetlen valaki, nevezetesen PÁLOS HANNA, a Katona József Színház művésznője dicsekedhet vele. Bár van még vagy fél tucat művészeti díja, de ezt a nem hivatalos elismerést, nem ünnepélyes keretek között vehette át ovis fiacskájától.**

**Pálos Hannával törzshelyemen találkozunk. A művésznő elsőként arra kér, hogy a kirakatba üljünk.**

**– Oda, az ablak mellé kötöttem ki a biciklimet – mondja, s mutat rá sárga színű kerékpárjára.**

**Szép, napsütéses tavaszi hangulatban kezdődik a beszélgetésünk A-tól Z-ig. A-TÓL Z-IG PÁLOS HANNÁVAL.**

**– Anyák napja.**

– Sok minden eszembe jut róla, gyerekkorom orgonaszedései, dalai. De amióta anya vagyok, egy teljesen másik oldalról is szemlélem. Sokszor el tudok zárkózni az ilyen nemzetközi ünnepek elől, erőltetettnek érzem; de amikor a kisfiam a fülembe suttyog az óvodában egy anyák napi verset, akkor persze, hogy csorognak a könnyeim.

**– Berlin.**

– Majdnem 20 évvel ezelőtt, egy bőrönddel kiutaztam Berlinbe, világot látni. Különböző színházaknál hospitáltam, és mellette a Haus Ungarn-ban dolgoztam, mint pincérnő. Nagy öröm számomra, hogy most májusban, az első monodrámmal a *Mély levegővel* térhetek vissza a városba.

**– Csak színház és más semmi.**

– Szerettem ezt a sorozatot forgatni, nagyszerű kollégákkal dolgozhattam.





# ANYUKA”-DÍJAS...

Örülök, hogy az anyaszínházamban nem történnek olyan szakmaiatlanságok, mint ebben a történetben. A forgatás idején azt éreztem, hogy ez a sorozat nyomokban tartalmaz színházat is, de színészként inkább olyannak látom, mint ahogy egy orvos ránéz a *Vészhelyzetre*.

## – Drakulics elvtárs.

– Bodzsár Márk rendezővel már korábban találkoztam, az *Isteni műszak* c. filmben, amit egészen különleges alkotásnak tartok a mai napig. Ezt a munkát inkább a szakmai barátságunknak köszönhetem, egy kicsi epizód szerep, még a karakterem nevére sem emlékszem.

## – Elismeréseim.

– Fontos és jólesik minden elismerés, de nem a díjaktól függ a szakmai boldogságom. Életem legfontosabb kitüntetése, a Legjobb-„színésznő-anyuka”-díj, amit a kisleánytól kaptam 2023. szeptember 2-án.

## – Feladataim.

– Az anyaszínházamban széles skálán mozognak a szerepeim, *Kasszandrától* kezdve, *Médeán* át, a szolgálólányig láthat a közönség, de szeretek saját feladatokat is adni magamnak, a Katonától függetlenül, ahol szabadon kísérletezhetek.

## – Gyermeknap.

– Igyekszem úgy szervezni a magánéletem, hogy a kisfiamnak minden nap tartogasson valami különlegességet, ami lehet egy hatalmas nevetés vagy egy nagy focizás. A gyermeknapot ilyen szempontból kicsit erőltetett ünnepnek látom, feleslegesen sok csokival.

## – Hol vagyok?

– Az elmúlt években sokat dolgoztam magamon, és azon, hogy pontosan rálássak magamra és a határimra. Sok önismereti kérdést jártam körül, és voltak nagyon nehéz heteim, amikor úgy éreztem, elkapott egy örvény, ami egyre lejjebb húz; de ezen a tavaszon már magabiztosan állítom, hogy újra a vízfelszínen vagyok, és új lendülettel haladok.

## – Ilyen vagyok.

– Inkább rejtőzködő típus vagyok, nem használom a közösségi médiát, szeretem, hogy a közönség nem igazán tud rólam magánjellegű információkat. Azt gondolom, hogy a szerepeimen keresztül mindent elárulok magamról.



Fotó: Bartha Máté

# SIKERES SZÍNÉSZNŐ

## – Jó lenne.

– Ha a fiam egy olyan országban nőhetne fel, ahol a kultúra érték, ahol a hangsúly egymás megértésén és elfogadásán van, ahol a félelemkeltés helyett a múlttal való szembenézés a fontos.

## – Katona József Színház.

– Főiskola után itt kezdtem a pályámat, itt tanultam meg a szakmát, itt lettem színésznő. Büszke vagyok, hogy a társulat tagja lehetek, ami nem mindig könnyű, sok kompromisszummal és lemondással jár; de hiszem, hogy a közösségben való létezés és közös alkotás fejlődést jelent szakmailag éppúgy, mint emberileg.

## – Lennék.

– Ma már jobban átlátom, hogy az alkotói munkák között a színészetnél mennyi izgalmas feladat vár. Szívesen kitanulnám a vágó-szakmát, vagy részt vennék egy dramaturgképzésben, hogy a történetek alakulására nagyobb hatással lehessenek.

## – Monodráma.

– Ősszel volt a bemutatója életem első monodrámájának, a *Mély levegő*-nek. (*Halász Rita* azonos c. regényéből készült.) Ez egy mérföldkő a szakmai pályafutásomban. Szerettem volna létrehozni egy olyan előadást, amit bárhol el tudunk játszani, ahol van 1 db konnektor. Függetlenül szerettem volna kísérletezni, a saját ritmusomban. *Orlai Tibor*, az előadás producere az első pillanattól bízott bennem.

## – Negyven felé.

– Visszatérnék a monodrámához. A *Mély levegő* főszereplője *Vera*, egyik este úgy

dönt, hogy két gyerekkel elmenekül otthonról és vissza-költözik az apjához, a régi gyermekszobájába. Innen kezdődik a történet, melyből egy bántalmazó kapcsolat emléktöredékei bontakoznak ki. Vera egy évét követjük végig, számtalan kérdésre keresi a választ, de leginkább azt szeretné megtudni, miért úgy történtek vele a dolgok, ahogy. Hova tűnt ő a saját életében? Miért nem tud nemet mondani. Azt hiszem, negyven felé közeledve nem olyan meglepő, hogy szívesen feszegetem ezeket a kérdéseket egy előadásban.

## – Otthonom.

– Nekem nagyon fontos, hogy legyen egy biztonságos, rendezett, barátságos otthonom, ahová esténként hazaérhetek, és ha akarom, akkor a bejárati ajtó becsukásával kizárhatom a színházat, és a családommal lehetek. De néha fektetés után résnyire még kinyitom az ajtót, és olyankor a férjemmel hajnalig beszélgetünk egy készülő produkcióról, vagy a magyar színházi életéről.

## – Próbák.

– A színházban a legjobban próbálni szeretek. Két hónapig elemezni egy darabot, megérteni a szereplők motivációit, közben az alkotókkal egy csapatként kovácsolni tulajdonképpen olyan élmény, mint együtt táborozni.



Fotó: Hováth Judit fotói a Mély levegő c. előadásból

## – Reményeim.

– Remélem, és szinte biztos vagyok benne, hogy a mesterséges intelligencia sohasem lesz képes arra, amit a színház jelenteni tud az embereknek.

## – Szerepköröm.

– Nem tudom, hogy mi a szerepköröm. Szerintem engem nem lehet könnyen kategorizálni. Sokszor megéltem már, hogy szerepálmaimat a kollégáim játszották a színházban, de azt is, hogy váratlanul egy nagyon különleges feladat talált meg. Mindig kíváncsi vagyok, mit látnak belém a rendezők.

## – Tervek.

– Szeretném a szabadidőmet jobban beosztani, és minden percét hasznosan tölteni. Többet olvasni, többet lenni a természetben. Fontos, hogy a hivatásom mellett legyen időm élni és töltődni; érjen annyi élmény, amiről aztán szívesen mesélek a szerepeimen keresztül.

## – Utazás.

– Rég voltam külföldön, az elmúlt nyarakat leginkább a Duna- és a Tisza-parton töltöttem. Nekem a legnagyobb kikapcsolódás, ha félnomád életmódra kapcsolok, sátorban alszom, bográcsolok, napközben nézem a vizet, este pedig a tűz mellett üldögélek. De idén lehet, hogy felkerekedünk; én leginkább északra indulnék...

## – Visszanézem.

– Visszanézni mindig tanulságos. Nem változtatnék semmin, mert akkor most nem az lennék, aki vagyok, nem úgy látnám az életemet, ahogy. Inkább levonom a tanulságokat, és megyek tovább.

## – Záró idézet.

– *Paul Auster* amerikai írótól: „Az élethez hozzátartozik a fájdalom. És aki a fájdalomtól való félelemben él, az nem is él igazán.”



Fotó: Hováth Judit fotói a Mély levegő c. előadásból

Kemény György



## Május 27. és június 1. között lesz az idén 40 éves Kecskeméti Animációs Filmfesztivál

23 ország 409 alkotása közül az előzsűrik immár kiválasztották a 17. nemzetközi Kecskeméti Animációs Filmfesztivál versenyprogramját. 8 film jutott be az egészestés animációk versenyébe, melyek között a világ legrangosabb filmfesztiváljain, az Oscaron, a Golden Globe-on, Annecy-ban, Locarnóban és Zágrábban is díjat nyert alkotások is találhatóak. 6 európai TV-speciál, 11 európai és 6 magyar TV-sorozat, 15 magyar rövidfilm, 30 magyar alkalmazott animáció és 18 magyar diákfilm versenyez május 27. és június 1. között Magyarország legnagyobb animációs seregszemléjén. A versenyprogramok mellett tematikus panorámavetítések, retrospektív válogatások, filmszakmai konzultációk és mesterkurzusok, valamint workshopok, kiállítások színesítik majd az összművészeti fesztivál kínálatát, melyen a részvétel ingyenes.

A háromtagú előzsűri 8 filmet válogatott az európai egészestés animációk versenyébe. Az **Oscar-díjas Michel Hazanavicius** tavaly Cannes-ban debütált, a Kecskemétfilm közreműködésével készült **A legértékesebb áru** című, kézzel rajzolt alkotása mesebeli formába csomagolt holokauszt történet. Szintén Cannes-ban debütált, majd a Locarnói Filmfesztiválon Kids Award la Mobiliare díjban részesült az **Oscar-jelölt Claude Barras Vademberek** című munkája. A gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt ajánlott környezetvédelmi mese a borneói esőerdők világába kalauzol el, ahol egy kislány rádöbben a természet és saját népe értékeire.

**Sébastien Laudenbach** alkotása, a **Csirkét Lindának!** igazi családi film a megbocsátás erejéről sok humorral. Egy egyszerű kérés és egy anya-lánya kapcsolat abszurd kalandja a konyhától a rendőrségig. A film 2023-ban az Annecy Nemzetközi Animációs Filmfesztiválon elnyerte a legjobb film díját, 2024-ben pedig a legjobb animációs filmnek járó César-díjat. Filip Posivac munkája,

a **Tom, Polli és a varázsfény** mese egy világító kisfiúról és egy különc lányról, akik barátságukkal legyőzik a sötétséget. A stop-motion technikával készült cseh-szlovák-magyar koprodukció, 2023-ban Annecy-ban a zsűri díját nyerte el.

Benoît Chieux **Sirokkó és a szelek királysága** című látványos, dinamikus fantasy-kalandjában a képzelet és valóság keveredik. a 2023-ban Annecy-ban, majd 2024-ben Zágrábban közönségdíjat nyert filmben egy testvérpár egy könyv lapjai közé csöppenne fedez fel Sirokkó, a szelek ura világát. Szintén testvérpárról szól és a gyermeki képzelet és a valóság határán játszódik a **Nina és a sündisznó titka**. Mikor apja elveszíti munkáját, Nina és barátnője kincskeresésre indulnak, hogy segítsenek a munkásokon. Ezzel kezdetét veszi egy életre szóló kaland.

**Gints Zilbalodis Áradás** című alkotása hipnotikus vizuális élmény. Túlélő történet egy macskáról. Barátságáról, bizalomról, alkalmazkodásról és együttműködésről mesél. A film tavaly Annecy-ban elnyerte a zsűri és a közönség díja mellett a legjobb eredeti zene díját, idén pedig a legjobb animációnak járó Oscar-, Golden Globe és Európai Filmdíjat is. Végül **Isabel Herguera** tavaly Annecy-ban és Zágrábban egyaránt fődíjat nyert **A szultán álma** című munkája egy három idősíkon átívelő, vizuálisan sokszínű esszéfilm felnőtteknek egy feminista utópiáról, kulturális örökségről és önkeresésről.

**A magyar filmek egészestés versenyében Csáki László** számos díjat nyert **Kék pelikán** című alkotása versenyez **Máli Csaba** és **Pálfi Zsolt Csongor és Tünde** című alkotásával.

<https://2025.kaff.hu/>



## JELENETEK A HÁZASSÁGRÓL öröktánc

Amióta a Paradicsomban a magányán búsongó Ádámnak ügyesen társat, vagyis „oldalbordát” barkácsolt a Jóisten, a világ rendje, hogy ne élj egyedül. Ennek a mikéntje tucatnyi árnyalatot öltött az azóta eltelt évezredek során: vadházasság, bigámia, poligámia, többférjűség, míg eljutottunk a manapság leginkább ismert formáig. Ugyanakkor, bármilyen közel kerüljön is hozzánk valaki, nem mindig könnyű nap nap után együtt lenni vele. Életszövetségünk olykor kiállja az idő próbáját, és a kezdeti fogadalomhoz híven „holtomiglan-holtodiglan” lesz belőle, máskor megborul a nászészakán egy rosszul nyomott fogkrémen vagy be nem vallott horkoláson. Szókratész egyenesen azt állítja: „A jó házasság feltétele, hogy a férj süket legyen, a feleség pedig vak.” De a tréfát félretéve: házasságban élni – csodás párkapcsolati játék, ami életünk minden vonatkozását, boldogságunk alapjait érinti. Meglepetésekkel és ellentmondásokkal teli utazás, amely rossz esetben csalódáshoz és fájdalomhoz vezethet – ám küldetése szerint csodához és beteljesedéshez. Örök tánc, kölcsönös varázslat, egymás teremtése.

A házaselet összetettségét, színeit színpadon, táncban megmutatni számos humoros, ugyanakkor drámai pillanat lehetőségét adja.

### Bemutató időpontja:

**2025. április 25. Szegedi Nemzeti Színház Kisszínháza Budapesti bemutató időpontja:**

**2025. május 01. Nemzeti Táncszínház – a 25. Budapest Táncfesztivál programjaként**

**Táncolják:** Nyeste Adrienn, Vincze Lotár, Miriam Munno, Diletta Savini, Czár Gergely, Kiss Róbert, Füzesi Csongor, Francesco Totaro, Diletta Ranuzzi, Letizia Melchiorre, Giordana Marzocchi, Chiara Gionti, Csató Málna, Rudisch Boglárka

**Zene:** Mester Dávid **Jelmez:**

Bianca Imelda Jeremias **Díszlet,**

**szcenika:** Tóth Kázmér **Dísz-**

**letkivitelezés:** Scabello **Fény:**

Szabó Dániel **Koreográfus:**

Czár Gergely és a Társulat

**Rendező** Juronics Tamás

**A Szegedi Kortárs Balett és a Nemzeti Táncszínház közös produkciója.**



SIKERES NŐ

# KÉSZEN ÁLLT AZ ANYASÁGRA





**Osvárt Andrea** 1979. április 25-én született.

Gyermekkorát Tamásiban töltötte. Ma is ezt tekinti otthonának, annak ellenére, hogy munkája elsősorban Los Angeleshez, Rómához és Budapesthez köti.

Tizenévesen a zsebpénzét összerakva iratkozott be egy modelltanfolyamra, amit későbbi színésznői terveihez ugródeszkaként használt. 1996-ban második helyezést ért el a Look of the Year magyarországi versenyén. A világ szinte minden földrészén fotózták. Róma, Párizs, Milánó divatmagazinjaiban jelentek meg képei.

Huszonkét évesen a sikeres modellpályát maga mögött hagyva Rómába költözött, hogy színésznő lehessen. Kitartó és céltudatos munkával elérte, hogy ma már főszerepeket játszik olasz és nemzetközi együttműködésben készülő filmekben. Évente 3-4 filmet forgat. Volt már társproducer saját filmjében (*// rbdomante*), de papírja van forgatókönyvírásból is.

2007-ben neki ítelték az Afrodite-díjat. (Ez az olasz Év felfedezettje díj.)

2009-ben megkapta a Filmspray díjat, a Legjobb Női Főszereplő díjat, az *// rbdomante* című filmben nyújtott alakításért. *Andrea* a filmkészítés mellett, filmjei promócióját kivéve, már nem vállal fotózást.

Szerepelt már a római Teatro Valle színpadán Caterina Murino partnereként, és háziasszonya volt a 2008-as Sanremói Dalfesztiválnak, ami Olaszország talán legnagyobb médiaeseménye.

2013-ban főszerepet játszott *Nicolás López* filmjében, az *Utóregés* című amerikai kalandfilmben. Filmjeiben olyan sztárok oldalán láthattuk, mint *Robert Redford*, *Brad Pitt*, *Heath Ledger*, *Jeremy Irons*, *Lorenzo Crespi*, *Maria Grazia Cucinotta*, *Giuliano Gemma*, vagy *Clive Owen* és *Julia Roberts*. 2011-ben producere volt az *Expired* c. kisfilmnek, melyet a Nemzetközi Római Film Fesztiválon mutattak be. Társproducere volt az olasz *Maternity Blues* c. nagyjátékfilmnek, mely a 2011-es Velencei Film Fesztiválon különdíjat nyert, amit két olasz Arany Glóbusz, köztük *Andrea* Európai Arany Glóbusz díja, és az Olasz Filmkritikusok Díja követett.

2013-ban producere lett *M. Tóth Géza*, Oscar-díjra jelölt animációs filmrendező legújabb kisfilmjének, a *Yesnek*.

2014-ben a *Megdönteni Hajnal Tímeát* című magyar és a *Zűrös olasz esküvő* című olasz romantikus vígjáték főszereplőjeként is láthatta őt a közönség a mozikban.

2017-ben *Almen und die Libellen* főszereplője.





2018-ban női főszereplője *Tóth Barnabás Susotázs* című játékfilmjének, amelyet beválogattak a 2019-es Oscar-díj esélyes legjobb 10 élőszereplős rövidfilmje közé,

**„GO WITH THE FLOW”- nyilatkozta korábban a Sikeres Nők lapjának Andrea Most anyák napja alkalmából beszélgettünk.**

## – Milyen volt a várandóssága?

– Tényleg csodálatos hónapokat éltem meg. Teljesen kiegyensúlyozott volt a terhesség, nem volt semmi problémám. Egyszer sem hánytam, egy picit émelygésem volt az eleinte, illetve a vége felé a végtagok dagadása, de ezen felül a fáradékonyság volt a legnagyobb probléma, ami jelentkezett. Hál’istennek egészségügyileg minden rendben volt és lelkiileg is minden rendben volt végig.

## – Hogy készült fel a szülésre?

– Igazából én már alig vártam. Számoltam vissza a napokat, órákat, a percekét, hogy megtörténjen a dolog és hogy megérkezzen a kisbabánk. Én készen álltam. Évekig, évtizedekig nem éreztem azt, hogy készen állnék az anyaságra, most viszont miután teherbe estem tényleg úgy éreztem, hogy most már teljes mértékben készen vagyok rá.

## – Szedett-e speciális vitamint?

– Femibiont szedtem és azt nagyon jónak éreztem.

## – Milyen gyerekkora volt? Ön is átadja majd a nevelési elveket, amiket kapott?

– Na most, ha ezt a szüleim olvassák, akkor óvatosnak kell lennem. Minket önállóságra neveltek leginkább és elég nagy is volt nálunk a fegyelem szerintem. Nálunk rend volt otthon és nem lehetett mindig az csinálni, ami jól esett, vagy amit szerettem volna. Nem lehetett rohangálni az asztalnál ebéd közben, tehát megvolt a napirend; felkelés, reggeli, iskola, házi feladat, vacsora, sport, szóval egy picit katonás volt, de mindemellett a szobánkban hagytak minket a szüleink, hogy kibontakozzunk. A szobánkon belül azt játszottunk, amit akartunk. Nekem van egy hét évvel fiatalabb öcsém is, és az ő kis „pót anyukáját” játszottam gyerekkoromban. Nagyon sokat játszottunk együtt, igazából ez érzés jött valahol vissza, így idéződött fel bennem, hogy megint kisbabával játszom úgy, mint gyerekkoromban.

A nevelési elveket szerintem át fogom adni, mert ezek minták, amiktől nem hiszem, hogy el tud az ember tekinteni, vagy át tudja magát programozni. Tehát, amit otthon láttam, azt fogom valószínűleg én is akarva, akaratlanul bevezetni a saját háztartásunkba és életünkbe.

## – Párján kívül még kire számíthat a napi teendők „logisztikájában”?

– A modern világra, digitalizációra feltétlenül, az online házhozszállítások, ételrendelés, be-





vásárlásrendelés az egyik legnagyobb segítség manapság. Most mi Bécsben élünk, a család és a rokonok messze vannak, így ilyen szempontból nem tudnak segíteni. Nagyszülők, ha kijönnek Bécsbe, akkor tudnak unokázni, de jó elvagyunk, mert a párom itthonról dolgozik home officeban és ő is sokat tud segíteni.

**– Mit tesz egészsége, családjának egészsége érdekében? Jobban odafigyel mozgásra, étkezésre?**

– Az étkezésre a párom figyel oda nagyon. Ő hál' istennek szorgalmazza azt, hogy egészséges ételeket együnk és biozöltséget, bio-gyümölcsöt fogyasszunk főleg amióta teherbe estem és kisbabánk van. Én ugyan a mozgásnak nagy híve vagyok, de most nem nagyon tudtam mozogni. Lassan fogok visszatérni, de még a szülés utáni regeneráció fázisában vagyok. A páromra viszont nagyon büszke vagyok, mert most futott maratont április 6-án. Ő is egy nagyon jól karban lévő és egészséges fiatalember.

**– Milyen szépségápolási tippjei vannak?**

– Az alvás híve vagyok, bár mostanában azt veszem észre, hogy a bőr szépségéhez már sajnos az sem elég, ha az ember alszik egy jót. A kisbaba mellett ez különösen nagy kihívás. A hidratálás híve vagyok. Elég sokszor, reggel-este krémezem az arcbőrömet, mivel elég vízhiányos a bőröm, kell hidratálni. Korábban havonta elmentem egy kozmetikai kezelésre, de ez most egy picit ritkult.

**– Hogy tudja összeegyeztetni az anyaságot a karrierrel?**

– Úgy, hogy első volt a karrier és aztán jött az anyaság, tehát a kettő együtt nekem nem igazán pálya. Úgy érzem, hogy ezt jól csináltam, hogy kiéltem az ambícióimat és a vágyaimat a felnőtt korom első felében, és amikor már kipipáltam nagyon sok mindent és megteremtettem egy bizonyos egzisztenciát, akkor éreztem azt, hogy ezért ez nem minden. Szeretnék én is valahova tar-

tozni és nem csak állandóan a mókuserékben stresszelni és hajtani, és ugrálni a balettban, – ahogy a *Macskafogóban* mondják –, hanem egy nyugodtabb életet szeretnék, és ez most remélem sikerült, egy picit nyugodtabb életstílusom, életmódom van. Természetesen, amikor nagyobb lesz a kislányunk, akkor szívesen vállalom megint szerepet, a körülmények úgy hozzák.

**– Itt van mindjárt anyák napja. Mit jelent az ön számára az anyaság? Hogyan ünneplik ezt a napot?**

– Ezt még nem tudom, hogy ünnepeljük. Nagyon furcsa lesz biztos, hogy engem is lehet ünnepelni anyaként, és nem csak én köszöntöm fel anyukámat. Szóval biztos nagyon jó lesz. Én egy csokor tulipánnak is nagyon fogok örülni és nagyon boldog leszek és ha kapok mástól is gratulációt, de hát a legnagyobb ajándék számomra a pici *Luna* lett és ő vele fogom ünnepelni ezt a csodálatos napot.



- Szerk-

# A KISMAMA VITAMINSZÜKSÉGLETE

**Hazánkban a vetélések száma igen magas, gyakorlatilag minden negyedik terhesség végződik így. Ehhez az adathoz erősen hozzájárulnak a betegségek, melyek a nem megfelelő életmód és táplálkozás következtében alakulnak ki.**

**A terhes nőknek különösen oda kell figyelniük az optimális mennyiségű vitaminok és táplálékkiegészítők szedésére, mert egyes vitaminokat a szervezet elraktároz, és ha ezek a kelletésnél nagyobb mennyiségben vannak jelen a szervezetben, esetlegesen fejlődési rendellenességet okozhatnak.**

Egyre több bizonyíték utal arra, hogy a magzati fejlődés meghatározza a felnőttkori hajlamot bizonyos betegségekre, például a szívbetegségekre, a magas vérnyomásra, a cukorbetegségekre, az elhízásra, vagy a rákos megbetegedésre. A méhen belül visszamaradt fejlődésű, vagy koraszülött csecsemőknél felnőttkorban nagyobb valószínűséggel alakulhat ki szívkoszorúér-megbetegedés.

A kis születési súlyú újszülöttek életük első szakaszában esendőbbek, nagyobb náluk a fertőzés kockázata. Bár a terhesség ideje alatti étrend és az újszülött egészségi állapota között nem feltétlenül van összefüggés, a kismamának komolyan kell venniük az egészséges táplálkozást. Vitaminok, táplálékkiegészítők szedése előtt azonban feltétlenül kérjük ki az orvos, vagy a védőnő tanácsát.

Az alábbiakban a fontosabb vitaminokról és táplálékkiegészítőkről adunk egy kis ismertetőt, amelyekre egy várandós kismamának, illetve egy anyukának érdemes figyelmet fordítania.

A terhesség alatt a baba egészséges fejlődéséhez megfelelő vitaminokra, ásványi anyagokra és nyomelemekre van szükség.

A folsav, a B6-, a B12-, a C- és a D-vitamin, valamint a cink nélkülözhetetlen a baba fejlődéséhez, de a terhesség előtti hónapokban különös hangsúlyt kell fektetni a vas- és a jódraktárak feltöltésére is. A gyermekkori elhízást is nagyban befolyásolja, mit eszik az édesanya a terhesség alatt, de összefüggést mutattak ki a felnőtt és időskori krónikus betegségek és a magzati fejlődés között is.

*A vitaminokat két csoportra oszthatjuk: vízben és zsírban oldódó vitaminokra.*

*A vízben oldódóakat nem lehet túl adagolni, mert a felesleges mennyiség egyszerűen távozik a szervezetből. Ezekből naponta kell elegendő mennyiséget fogyasztani.*

*A zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K-vitaminok) viszont felhalmozódhatnak a szervezetben, ez nagyon fontos. Az egészséges magzatfejlődés szempontjából a hiányos és a túlzott bevitel egyaránt káros lehet.*

## FOLSAV

Az első és legfontosabb, amit szedni kell (lehetőleg már a terhesség előtt 2-3 hónappal). Vízben oldódó vitamin. A szervezet nem képes hosszú ideig tárolni. B11-vitamin egyik formája, melyet mesterségesen állítanak elő. Természetes alakja a folát, ez zöldségekben található. Az elmúlt évek kutatásai igazolták, hogy a terhesség előtt és alatt a folsav segítségével megelőzhető számos magzati fejlődési rendellenesség, az első harmadban pl. a gerinc lezáródása. Folsav híján 20%-kal nagyobb eséllyel fog nyitott gerinccel születni a baba. Szedése csökkenti a vetélés és a szülés alatt fellépő rendellenességek kockázatát, megtalálható a terhesvitaminokban is. A sejtosztódás normális lefolyását segíti elő, így az agy, illetve a központi idegrendszer fejlődését. A remélt fogantatás előtt 2-3 hónappal már el kell kezdeni szedni. A tervezett terhesség előtt és a terhesség 12. hetéig naponta 400 µg folsav bevétele ajánlott.

Természetes úton, élelmiszerekkel is bevitelhető folsav a szervezetbe. Sok folsavat tartalmaz a növelt tápértékű gabonakeverék (müzl), a kelbimbó, a brokkoli, a narancs, illetve az élesztő-kivonat. Folsavban gazdag táplálkozással is kielégíthető a szervezet folsav-igénye: a reggeli pelyhek, a kenyér, a spárga, a borsó, a leveles zöldségek, a spenót, egyaránt jó folsav-források. Néhány alacsony kiőrlésű finomított malomipari terméket ma már folsavval dúsítanak.





## VAS

A terhes nők szervezete több vért termel a magzat és a méhlepény ellátására, ezért fontos, hogy megfelelő mennyiségű vas jusson a szervezetbe a több vörösvérsejt termelődéséhez. A teában lévő csersav gátolja, míg a C-vitamin elősegíti a vas felvételét. A terhesség alatt a bélből hatékonyabban szívódik fel a vas. Azoknak a nőknek, akiknek kevés a vastartalékuk – például akik vashiányos étrendben élnek, vagy akik korábban a menstruáció során sok vért vesztek, ajánlatos vaskiegészítőket szedni, hogy megelőzzék a vérszegénység kialakulását. A nagy mennyiségű vas felvétele azonban székrekedést okozhat, és gátolhatja a cink felvételét, mivel a két ásványi anyag egymás felszívódását akadályozza.

Az anya szervezete, a méhlepény és a magzat is elegendő oxigénhez kell, hogy jusson, így a korábbinál több vasra van szükség, elsősorban a 8. hónaptól. A felnőtt nők vasszükséglete 12 és 60 éves kor között napi 15 mg (szoptatási időszakban az anya napi vasszükséglete kb. 0,5 mg-mal növekszik).

A megfelelő vasszint segít megelőzni a terhesség alatt a gyengeséget, fáradtságot, ingerlékenységet is, ráadásul hatással van a babák születés utáni agyfejlődésére is. Hozzájárul vörösvérsejtek termelődéséhez, ezáltal oxigénhez és energiához juttatja a magzatot és a kismamát egyaránt. Immunrendszert erősít és frissen tartja az elmét.



Saját szakállára azonban senkinek nem javasolt elkezdenie szedni a terhesség alatt, mivel túladagolása vérnyomásproblémákat okozhat. Könnyen felszívódó vasat tartalmaznak az állati eredetű táplálékok például a vese, a szív, a sovány vöröshús, a pulyka, és a csirke, a konzervhal (szardíniafélék). A korpapehelyben és a korpában, a spenótban, egyes rákfélékben és az aszalt gyümölcsökben (sárgabarack) is megtalálható. Bár a máj kitűnő vasforrás, fogyasztása a terhesség alatt nem ajánlott, mivel nagy mennyiségben tartalmaz A-vitamint, ami káros lehet a fejlődő magzat számára.

## KALCIUM

A terhesség alatt a női szervezet nagyobb mennyiségben vesz fel kalciumot. Az ajánlott a napi 700 mg-os mennyiség.

A terhesség első szakaszában a szervezet a csont kalciumát használja, ez később visszapótlódik, ezért a várandós kismamáknak célszerű kalciumkiegészítőket szedniük, hogy a csontozatukba mielőbb visszajusson a kalcium. Bármely 2:1 arányú kalcium/ magnézium, „csontkiegészítő készítmény” hasznos, mivel a magnézium, amely szintén fontos a csont egészséges fejlődéséhez, gyakran hiányzik az étrendből.

A szoptató anyák kalciumszükséglete napi 1200 mg, ami pótolja az anyatejvel kiválasztódó kalciummennyiséget.

Szárazbab-főzelékkel és konzervhállal (szájkájával, gerincével együtt) juttatható a szervezetbe. A kalciumban gazdag tehéntej és egyéb tejtermékek jó kalciumforrások, mellettük azonban napi 1000 mg táplálékkiegészítő bevétele ajánlott.







## MAGNÉZIUM

Ez az ásványi anyag, amely kulcs szerepet játszik a csontképződésben, szintén kiválasztódik az anyatejjel. A csontozatban raktározott magnéziumkészlet a terhesség alatt kiürülhet, ha táplálékfelvétel során nem jut elég magnézium a szervezetbe.

A magnéziumhiány hajlamosít a terhességi görcsök kialakulására. A komplex terhesvitaminokban általában nincs benne, ezért külön készítményként érdemes szedni orvosi javallatra. A napi magnéziumszükséglet 252 mg, de ez az érték a szoptatás alatt 320 mg-ra emelkedik.

A szervezet magnéziumszintje azonnal csökken stressz, bizonyos betegségek, vagy gyógyszerek, illetve intenzív fizikai munka hatására. Segítségével csillapodhat a hányás, a görcsök (láb), illetve a túl korai méhösszehúzódnások. Elkerülhetjük a spontán vetélést és a koraszülést is. Csontok, fogak (baba-mama), izmok működéséhez kell, illetve befolyásolja a vércukor- és koleszterinszintet és fontos a szív működéséhez. A terhesség utolsó hónapjában nem ajánlott szedése. A kalciummal és a káliummal együtt szabályozza a szívritmust, szerepet játszik a véralvadásban, és elősegíti az inzulintermelést és felhasználását is. A magas magnéziumtartalmú vizet fogyasztók között az infarktusos halálozási arány meglepő módon alacsony.

## CINK

A cink biztosítja az egészséges sejtnövekedést és fejlődést. A férfiaknál csökken a hímivar-sejtek mozgékonyága, ha alacsony az ondó folyadék cinktartalma. Több adat szerint azoknál a nőknél, akik kevés cinket fogyasztanak a táplálékkal, nagyobb a valószínűsége a korszülésnek vagy a magzat méhen belüli elmaradt fejlődésének.

A terhesség ideje alatt használt kiegészítőknek legalább napi 7 mg cinket kell tartalmazniuk. Az első hat hónapban, amikor a csecsemő kizárólag anyatejjel táplálkozik, a napi cinkszükséglet 13 mg-ra emelkedik.

Azok a terhes nők, akik a megfelelő táplálékforrásokon – például a hús, az olajos magvak, a kagyló- és rákfélék, a tej és a babfélék – keresztül elegendő mennyiségű cinket juttatnak a szervezetükbe, nem szorulnak táplálékkiegészítőkre, mert szervezetük alkalmazkodik a megnövekedett cinkszükséglet-hez.





## RÉZ

Az anyatejben ugyancsak meglévő ásványi anyag a csontozat kialakulásához szükséges. A szükséges réz mennyisége napi 1,5 mg. A szárított sárgabarack, hús, olajos magvak, rizs, teljes kiőrlésű lisztből készült tésztafélék és gabonaipari termékek bőségesen tartalmazzák.



## SZELÉN

Magyarország talaja szelénben szegény, ezért ételmisszereink is alacsony szeléntartalmúak. A szervezet megfelelő szelénellátottsága szükséges a pajzsmirigy normál hormontermeléséhez, ami a magzat idegrendszerének egészséges kifejlődéséhez szükséges. A terhesség ideje alatt a nemzetközi irodalom napi 50-100 mg szelén bevitelét javasolja. Kimutatták, hogy szelén hiány és a vetélés között összefüggés lehet. A szoptatós anyák napi szelénszükséglete 75 µg, ami egyrészt magas szeléntartamú élelmiszerek fogyasztásával, másrészt multivitaminnal, vagy többféle ásványi anyagot tartalmazó táplálékkiegészítővel vihető a szervezetbe. Szelént tartalmaz – amely egy antioxidáns enzim elengedhetetlen alkotóeleme – a kenyér, az olajos magvak és a halfélék.



## Folsav 200 tabletta



Hatóanyagtartalom:  
200 µg tablettánként

Adagolási javaslat:  
1 tabletta naponta,  
terhesség és szoptatás idején 2x1 tabletta (200 µg).

60 db tabletta

A folsav nélkülözhetetlen az egészséges sejtosztódáshoz, részt vesz a normál vérképzésben.

Vízben oldódó vitamin. Gyorsan kiürül a szervezetből, ezért fontos a megfelelő mennyiség rendszeres bevitele. Az anyai terhesség alatti és az azt megelőző megfelelő folsav-ellátottsága hozzájárul a magzati velőcső normális struktúrájának kialakításához. A folsav kedvezően befolyásolja a homocisztein szintet, ezáltal hozzájárulhat a szív és érrendszer egészségének megőrzéséhez. A folsav hozzájárul az immunrendszer egészséges működéséhez.

A termék fogyasztása elsősorban a kiegyensúlyozatlan, egyoldalú táplálkozás, szigorú diéta, fogyókúra vagy a megnövekedett folsavszükséglet (pl. terhesség, szoptatás, alkoholfogyasztás esetén ill. a menstruációs vérvesztés regenerálódásához) esetén javasolt.

## Jód plus tabletta



Jód pótlása

Magyarország  
ivóvizeinek jód tartalma  
alacsony, ezért javasolt  
a napi jód pótlás.

60 db tabletta

A jód pótlás kifejezetten javasolt a terhesség és a szoptatás ideje alatt (de a teherbeesés előtti időben feltétlenül) a gyermek normál idegrendszeri fejlődésének támogatása miatt.

A jód hozzájárul a normál szellemi és idegrendszeri működés fenntartásához, részt vesz a pajzsmirigy-hormonok normál termelésében és az anyagcsere-folyamatok szabályozásában.

Selenium Pharma

Étrendkiegészítő készítmények. Kaphatók gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletben.



# SIKERES ÉLETMÓD

## A-VITAMIN

Az A-vitamin az első harmadban a szív, a keringés és az idegrendszer kialakulásánál nélkülözhetetlen. A sejtnövekedéshez, a bőr és a nyálkahártyák egészségéhez, valamint számos anyagcsere-funkciókhoz szükséges. A napi szükséglet a terhesség alatt 700 µg, a szoptatás alatt 900 µg. Ez a mennyiségkönyven felvehető mindennapi élelmiszerekkel, ezért a táplálékkiegészítők nem ajánlottak. Túladagolása fejlődési rendellenességhez vezethet.

Elegendő a táplálékkal történő bevitel, például sárgarépa, tojás vaj és sajt formájában, de kerülni kell a gyakori máj és halmáj olajok fogyasztását, amik ugyan sok A-vitamint tartalmaznak, de sok bennük a retinol is, melyek felhalmozódva előidézhetik a magzati károsodást.



## B-VITAMIN

Fontos szerepet játszanak az anyagcserében. Az energiaszegény étrenden lévő nők szedhetnek B-vitamin-komplex táplálékkiegészítőt, bár a terhesség alatt a szervezet nagyobb B-vitaminszükséglete nem terjed ki valamennyi B-vitaminra.

A B1-vitaminra a terhesség késői szakaszában a megnövekedett energiaszükséglet miatt van szükség. Lehetőleg táplálékból fedezzük a szükségletet: a sertéshús, borsó, bab, barna rizs, búzacsíra, sörelesztő kivonat, és a zöld leveles zöldségek egyaránt tartalmazzák.

A B2-vitaminra is a megnövekedett energiaszükséglet miatt van szükség a terhesség alatt, így valamivel többet kell fogyasztanunk belőle, mint normálisan.

A tejben, tejtermékekben, teljes kiőrlésű pékáruban, hüvelyesekben egyaránt megtalálható.

A B6-vitamin a magzat agyműködéséhez és idegrendszerének kifejlődéséhez szükséges. Szedhető magnéziummal kombinálva, vagy önmagában is, de megtalálható a teljes kiőrlésű kenyerekben, halban, banánban, burgonyában, borsóban, földimogyoróban is.

A B12-vitamin vörösvértestek képződéséhez szükséges. Megtalálható a komplex készítményekben is, de a táplálékkal is fedezhető. A napi szükséglet tej, sajt, tojás és halfélék fogyasztásával fedezhető.





## C-VITAMIN

A C-vitamin normál állapotban is nagyon fontos, de a terhesség alatt még inkább, hiszen csökkenti a vetélés, vérzések kockázatát, az orrvérzést és a fogszuvasodás esélyét is. C-vitamin a szövetek növekedéséhez és regenerálódásához szükséges. A szervezet napi C-vitamin szükséglete 70 mg a terhesség és a 100 mg a szoptatás ideje alatt.

A zöldség- és gyümölcsfélékben gazdag étrend biztosítja ezt a napi szükségletet. Egy pohár narancslé kb. 80 mg C-vitamint tartalmaz. Egy vizsgálat szerint, - amelynek során közel 700 első ízben szülő kismamát kísérték figyelemmel, a szükségesnél kevesebb C-vitaminbetvitel a méhlepény mértének csökkenéséhez és az újszülött fejlődésének visszamaradásához vezetett. Legjobb forrásai a narancs, citrom, zöldpaprika, de meglehetősen nehéz csupán az étkezéssel fedezni a szükségletet, ezért fontos a tabletta formájában történő utánpótlás is.



## D-VITAMIN

Jelentősen csökkenti a babánál a 1-es típusú diabétesz kialakulásának kockázatát. A születendő gyermek sejtféjlődésére is hatással van. Az ideális D-vitaminszint elérése már a tervezett terhesség előtt fontos. Fenntartása nélkülözhetetlen a baba fejlődésében, így a várandósság alatt legalább napi 2000 NE bevétele javasolt.

A terhesség alatti D-vitamin hiány egyes kutatások szerint növelheti a terhességi magas vérnyomás, és a koraszülés esélyét. Alapvető feladata a vér kalcium- és foszfor-szintjének szabályozása, a csontok erősítése és az egészséges fogazat fenntartása.

A D-vitamin a bőrben napsugár hatására képződik. Az immunrendszert is erősíti. A D-vitamin zsírban oldódó vitamin, ami azt jelenti, hogy túl lehet adagolni: A D-vitamin megtalálható a tejben, néhány gabonapehely szintén gazdag D-vitaminban. Az olajos halak, mint a hering, lazac és a tonhal mind gazdag D-vitamin források.

## BÉTA-KAROTIN

A Béta-karotin az A-vitamin elővitaminja, teljesen veszélytelen és alkalmas a szervezet A-vitamin hiányának megszüntetésére.

Béta-karotinokban gazdagok a zöldségek és a gyümölcsök, például a mangó, a sárgarépa, az édesburgonya, a sárgadinnye, a papaja, a sárgabarack és a sötétzöld levélzöldségek.

Számos terhességi vitaminkészítmény közül lehet válogatni, ma már nagy a kínálat, ezért nem árt alaposan tájékozódni, hogy mit tartalmaznak és mit nem. Megfontolandó, hogy csak a legfontosabb vitaminokat szedjük a terhesség alatt táplálékkiegészítő tabletta formájában, a többi vitamint inkább egészséges táplálkozással igyekezzünk a szervezetünkbe juttatni!

– Szerk. –

# „SOKKAL MÉLYEBB ÉS



**Weisz Fanni hallássérült fotómodell, szépségkirálynő, esélyegyenlőségi aktivista már többször szerepelt a Sikeres Nők lapjában, ezért is megkeresésünkre szívesen nyilatkozott:**

*Nagyon szépen köszönöm a megtisztelő megkeresést, örömmel válaszolok a Sikeres Nők májusi számának kérdéseire, hiszen számomra is különösen kedves és szívhez szóló témák ezek – az anyaság, a gyermekvárás és a gyerekek világa az életem középpontjává vált az elmúlt időszakban.*

*Örülök, hogy újra szerepelhetek a magazinban – jó érzés visszatekinteni arra, hogy már 2017-ben is beszélgethettünk, és most új életszerepben oszthatom meg a tapasztalataimat.*

**– Milyen volt várandóssága?**

– A várandósságom alapvetően nyugodtan telt. Az első hetekben voltak kisebb rosszullétek, de ahogy teltek a hónapok, egyre jobban éreztem magam. Az utolsó időszak már kicsit nehezebb volt fizikailag, de összességében szép emlékként őrzöm.

**– Hogy készült fel a szülésre?**

– Nem jártam szülésfelkészítő tanfolyamra, és légzőgyakorlatokat sem csináltam. Inkább az édesanyámat és a nagymamámat kérdezgettem – érdekelt, nekik milyen élményeik és tapasztalataik voltak a szüléssel kapcsolatban. Nagyon szerettem volna spontán szülni, de végül császármetszéssel jött világra a kisbabám. Ennek ellenére minden rendben ment, és nagyon jó élmény volt, hála annak, hogy egy kiváló orvosnál szülhettem.

**– Az anyává válás milyen változásokat hozott az életébe? Így képzelte el?**

– Rengeteg minden megváltozott – az időbeosztásomtól kezdve a prioritásokon át a belső világomig. Sokkal mélyebb és színebb lett az életem. Elképzeltem előre, milyen lesz, de a valóság még meghatóbb és intenzívebb lett, mint vártam.

**– Milyen gyerekkora volt? Ön is átadja majd a nevelési elveket, amiket kapott?**

– Édesanyám nevelt fel, az anyai nagyszüleim segítségével. Szerető, biztonságos környezetben nőttem fel, ahol fontos értékeket kaptam – ezeket szeretném én is továbbadni a gyermekemnek, persze a saját személyiséggemmel és mai szülői szemléletemmel kiegészítve.



# SZÍNESEBB LETT AZ ÉLETEM”

– Párján kívül még kire számíthat a napi teendők „logisztikájában”?

– A nagyszülők és a dédszülők is segítenek – rájuk bármikor számíthatunk. Az erős, támogató családi háttér rengeteget jelent, különösen az első hónapokban, amikor minden annyira új és intenzív.

– Mit tesz egészsége (családjának egészsége) érdekében? Jobban odafigyel mozgásra, étkezésre?

– Igen, azóta még tudatosabban figyelek arra, mit eszünk, és próbálunk minél többet mozogni, akár csak sétálni a friss levegőn. A megelőzésre nagyobb hangsúly került.

– Milyen szépségápolási tippjei vannak?

– A természetesség híve vagyok – letisztult, megbízható termékeket használok, és figyelek a megfelelő alvásra és hidratálásra.

A legjobb szépségápolási trükk szerintem az, ha az ember jól érzi magát a bőrében.

– Hogy tudja összeegyeztetni az anyát a karrierrel?

– Otthonról dolgozom, így nincs klaszikus munkahelyi környezetem, ami egyrészt nagy könnyebbség, másrészt kihívás is. Igyekszem jól beosztani az időmet, és megtalálni az egyensúlyt a munkám és az anyaság között – még ha ez nem is mindig egyszerű.

– Itt van mindjárt anyák napja. Mit jelent az ön számára az anyaság? Hogyan ünneplik ezt a napot?

– Az anyaság számomra a legmélyebb szeretet, amit valaha éreztem – egyfajta folyamatos jelenlét, gondoskodás és tanulás. Nap mint nap új oldalamat ismerem meg általa, és bár nem mindig könnyű, minden pillanat megéri.

Anyák napján általában igyekszünk együtt lenni a családdal – virággal, apró meglepetésekkel, és sok-sok öleléssel ünnepelünk. Nekem ilyenkor nem is az ajándék a fontos, hanem az a figyelem és szeretet, ami ilyenkor még inkább előtérbe kerül. Megható érzés most már nemcsak lányként, hanem anyaként is részese lenni ennek a napnak.



Szerk.-  
Fotók: Weisz Fanni albumából

SIKERES SZÍNÉSZNŐ

„ELKÉPESZTŐEN VÁGYOM  
A KOMPLEX, ÖSSZETETT  
KARAKTEREK  
MEGFORMÁLÁSÁRA”



**Jenes Kitti a 2023/24-es évadban csatlakozott a Magyar Színház társulatához.  
A közönség szavazatainak köszönhetően  
az évad végén át vehette a legjobb színésznőnek járó díjat.**

Debrecenben sorra nyerte az általános iskolai énekversenyeket, majd az Ady Endre Gimnázium dráma tagozata után *Kővári Judit* énekóráin fejlesztette tovább tehetségét.

A Színház és Filmművészeti Egyetemre ugyan több próbálkozás után sem jutott be, ennek ellenére egyre magasabbra ível a színházi pályáján, ahol minden vágya, hogy megmutassa, képes kilépni a naivák szerepéből.

*Jenes Kittivel* beszélgettünk.

**– Mi volt az első meghatározó színházi élményed?**

– Nekem viszonylag későn jött az életembe ez a pillanat, már gimis voltam, amikor először láttam a *Rómeó és Júliát* Debrecenben. Én onnan származom és az osztálytársaimmal együtt elmentünk megnézni a Budapesti Operettszínház előadását, ami akkor a Főnix Csarnokban vendégszerepelt. Ma is emlékszem rá!

De a művészetekhez való vonzódásom már általános iskolában kiderült, az irodalmat mindig nagyon szerettem, versmondó és énekversenyekre jártam, amiken nagy sikereket értem el, városi majd megyei versenyeket nyertem. Közben zongorázni tanultam és a zenetanárom javaslatára az Ady Endre Gimnázium dráma tagozatán folytattam a tanulmányaimat. Mivel ez egy kifejezetten művészeti beállítottságú iskola a Csokonai Színház közvetlen szomszédságában, ezért hamar bepillantást nyertünk a színházi életbe. A drámás tantárgyainkat is a színház színészei oktatták.

***„A Színház- és Filmművészeti Egyetemre nem mertem felvételizni 18 évesen.”***

**– Debrecen után, mikor és hogyan kezdődött el a budapesti életed?**

– Érettségi után halasztottam egy évet, mert nem tudtam eldönteni, hogy merre induljak. A Színház- és Filmművészeti Egyetemre nem mertem felvételizni 18 évesen, mert nem tartottam reálisnak, hogy a többszázból kiválasztott tíz-tizenkét fő közé bekerüljek. Másrészt zenés osztály nem is indult abban az évben, nekem pedig mindenképpen a zene volt a fő irány.

Így aztán felvételi helyett nyelvvizsgára készültem és Budapestre jártam *Kővári Judit* magánének iskolájába, ahol megtudtam, hogy felvételt hirdet a Pesti Broadway Stúdió, ahova el is mentem, így kerültem az Operettszínház stúdiójába.

**– A Színművészeti Egyetemet teljesen elengedted?**



A kölyök



– Kétszer is próbálkoztam vele, mindkét alkalommal másodrostáztam. Harmadjára viszont nem indultam neki, mert addigra már főszerepeket játszottam a színházban, bekerültem a *Szépség és a Szörnyeteg* német turnéjába és hatalmas érvágás lett volna, ha őt evre kiesek a szakmából és abból, amit addig felépítettem.

**– A budapesti karrieredbe mikor lépett be a Magyar Színház?**

– Több, mint tíz év szabadúszás után, az előző évadban csatlakoztam a társulathoz. Több tényező is szerepet játszott a szerződöttesem kapcsán, az egyik, hogy megüresedett egy státusz ebben a szerepkörben,

a másik pedig, hogy a vezető zenés férfi színészek mellé szerettek volna még találni néhány tapasztalt, karakterben passzoló zenés színésznőt. A telefonos megkeresést követően behívtak egy beszélgetésre, ahol fantasztikus szerepeket ajánlottak, így örömmel vállaltam a felkérést.

**„Ez az első díj a pályafutásom alatt.”**

**– Az előző, számodra az első Magyar Színházban töltött évad után megkaptad a legjobb színésznőnek járó díjat. Hol helyezkedik el a szívedben ez a díj?**

– Engem valahogy mindig elkerültek a díjak, ez az első, amit a pályafutásom alatt kaptam. De nem ezért tartom igazán fontosnak, hanem azért, mert ez a díj a közönség szavazatai alapján került kiosztásra, ami számomra egy igazán értékes visszajelzés. Azt jelenti, hogy figyelemmel kísérték a munkásságom és támogatnak a Magyar Színházban is.

**– Az előző évadból melyik szerep jelentette a legnagyobb kihívást?**

– Tavaly ősszel a *Muzsika hangjába* ugrottam be egy nagyszínpadi próbával és mivel *Mária* szinte végig színen van, ezért ez igen kemény feladat volt.

De lélektanilag, vagy karakterformálást tekintve a *Válahol Európában*, és a *Jó estét nyár, jó estét szerelem* volt a legkeményebb dió. Sokat dolgoztam a figurákon minden szempontból.

**– A *Jó estét nyár, jó estét szerelem* egy igazán súlyos témát dolgoz fel, és éppen a te karaktered hozza el a darab tetőpontját. Nem volt olyan érzésed, hogy nehéz a levegő a színpadon?**

– Nem, de nem azért, mert a cselekmény vagy a karakterek nem hordozzák ezt a bizonyos feszültséget, nehézséget, amit mondasz, de érdekes módon teljesen máshogy közelítettem meg ezt a darabot.

**„A karakteremből kifolyólag sokkal gyakrabban kapok naiva szerepeket.”**

**– Hogyan?**

– Elképesztően vágyom az ilyen típusú feladatokra, de egyelőre valószínűleg a karakteremből kifolyólag sokkal gyakrabban kapok naiva szerepeket. Emiatt nagyon vártam, hogy megformálhassak egy igazán komplex, összetett karaktert. Rettentően élveztem újabb és újabb árnyalatokat felfedezni a szerepben. Azt, hogy milyen mélyre kell és lehet is benne elmerülni, hogy milyen érzés már-már gyilkos indulatokat megmutatni. Olyan csalódásokat, arculcsapásokat és bűnöket is egyben, amikkel szerintem sok ember találkozik élete során.

**– Az idei évadban melyik az a szerep, ha van ilyen – ami ismét kilépés a komfortzónából?**

– Az idei évad számomra nem a komfortzóna elhagyásáról fog szólni, de ilyen is kell. Jelenleg a *Koldus és Királyfi*t próbáljuk, amiben kisebb női szerepekkel találkozunk. Ezúttal nagyobb hangsúlyt kapnak a férfiak a történetben, mi nők inkább a háttérből építjük, irányítjuk őket, ez is egy izgalmas perspektíva.



Tavasszal pedig *A Kölyök* című musical lesz a következő bemutatóm szintén Nagy Viktor rendezésében.

**– Van olyan karaktered, aki nagyon közel áll a szívedhez?**

– Nem tudnék egyet sem kiemelni, mindegyik különleges helyet foglal el a szívemben. De a nehezebb feladatok mellett az *Ezeregy éjszakát* is kifejezetten szeretem játszani. A darab könnyedsége engem is magával sodor, a mesevilág, a gyönyörű fények és a csodálatos jelmezek nem csak a nézőket, de minket színészeket is szó szerint elvarázsolnak.



A kölyök



Koldus és kiralyfi

Bécsi Éva  
Fotós: Tarnavölgyi Zoltán

# VARÁZSLATOS SOKSZÍNŰSÉG



Illényi Katica EMeRTon-, Artisjus-, Liszt Ferenc-díj, Magyarország Érdemes Művésze-díj, A Magyar Művészeti Akadémia tagja. Igazi reneszánszművész. Sokszínűsége határtalan, fő hangszer a hegedű mellett hazánk egyetlen theremin művésze, mindemellett koncertjein tánc és énektudását is élvezheti a közönség. Többször szerepelt a Sikeres Nők lapja hasábjain, és időről-időre visszatérünk hozzá kérdéseinkkel, mivel Önök kedves Olvasóink számos megkeresésükben ezt kérik.

A népszerűség, a közönség szeretete ismét arra sarkalt bennünket, hogy megkérdezzük a Művésznőt életéről, gondolatairól, hétköznapijairól, művészetéről.

Illényi Katica az a művész, aki túl azon, hogy sokoldalú, örökérvényűt alkot.

Egyszerű, hétköznapi kérdéseinkre adott válaszait az alábbiakban olvashatják:



**– Kérlek, osszad meg Olvasóinkkal legújabb szerepeidet, sikereidet.**

– A közelmúlt izgalmas feladatai között tartom számon a decemberi, a Litván Filharmónia Fúvós Zenekarával közös koncertemet, nagyon nagy sikert arattunk Vilniusban. Igaz, hogy emiatt a karácsonyt is előre kellett hozni egy nappal, de megérte. Januárban Bécsben léptem fel a Pázmáneumban, februárban Amerikában is adtam koncertet a bátyámmal közösen. Közben itthon a csodálatos Hubay Zeneteremben rendeztük meg az Illényi Szalont, ahová összesen 50 fő fér be és testközelben van a közönség. Nagyon szeretem ezeket a programokat, mert azt hívok meg, akit szeretnék, beszélgetek és zenélek a vendégeimmel, a közönség pedig soha nem hallott történeteket és kulisszatitkokat ismerhet meg. Mire ez az interjú megjelenik, már túl vagyunk április 28-án, amikor a *JazzClass* című előadást mutatjuk be a Zeneakadémián a *Sárik Péter trióval*. Ez egy nagyon különleges zenei találkozás, ahol különböző műfajok - klasszikus és jazz zene - plusz különböző előadók találkoznak. Más-más előjellel közelítünk a zeneirodalom legnagyobbjaihoz és eltérő zenei képzettséggel nyúlunk a művekhez. Tisztelettel és alázattal lépünk a másik területére. Ennek az alkotói folyamatnak az eredménye a *JazzClass koncert, a Zene határok nélkül*.

**– Mi jelenti számodra a tökéletes boldogságot?**

– Tökéletes boldogság az én életemben egy-egy másodpercre jön el, egy-egy pillanatra. Ez lehet egy gyermek mosolya, rácsodálkozás a természet szépségére, ha megszólal egy olyan zenei harmónia, amitől elszorul az ember torka, vagy a szeretteid körében eltöltött idő, amikor érzed, hogy ezek megismételhetetlen pillantok. És rájössz, akkor vagy igazán boldog, amikor ezeket észreveszed, tudatosítod.

**– Mi a legnagyobb félelmed?**

– A legnagyobb félelmem az, hogy nem készülök el időben, mire felmegy a függöny. Olyanokat szoktam álmodni, hogy otthon hagytam a fellépőruhámat, nincs időm kisminkelni magam, megcsinálni a frizurámat, nincs meg a szteppcipőm, a zenekar nem jött el a koncertre, a karmester elvesztette a kottáit. Egyébként ez nemcsak álomban, hanem a valóságban is mindig lejátszódik bennem, de aztán mindig elkészülök.

**– Mi a legnagyobb extravagancia az életedben?**

– Nem vagyok extravagáns, konzervatív vagyok, ahogy a szüleim is. Azonban talval meguntam a frizurám, és levágattam





a hajam rövide, felnyíráttam oldalt, felbo-  
rotváltattam hátul is. Ez annyira szokatlan  
volt tőlem, hogy ismerősök és ismeretlenek  
is megszólítottak, milyen vagány a frizurám.  
Volt olyan, aki megkérdezte, körbe-videóz-  
hatja-e hajam. Ráadásul két perc alatt szín-  
padképessé lehet tenni, tehát nagyon prak-  
tikus lett.

**– Ha választhatnál, melyik emberi ké-  
pességet, tehetséget birtokolnád leg-  
szívesebben?**

– Szeretnék zenét írni és nagyon érdekel a  
telepátia is. Nagyon örülnék olyan képessé-  
geknek is, amelyek a racionális ügyek inté-  
zéséhez szükségesek. Szeretnék jó értelemben  
„asztalra csapni”, amikor arra szükség  
van, kiállni magamért, amikor arra szükség  
van.

**– Mi a legkedvesebb elfoglaltságod?**

– Családommal együtt lenni, testvéreim  
gyerekeivel tölteni az időt, a gyerekek ártat-  
lanságából feltöltődni. Van két jó barátnőm,  
akikkel nagyon szeretek találkozni, kikap-  
csolódni, beszélgetni velük olyan dolgokról,  
amikről csak „csajokkal” lehet és közben szu-  
sit enni és kávézni.

**– Kik a te valódi, hétköznapi hőseid?**

– A jó pedagógusok, ápolók, mindenki, aki  
más embereknek a sorsmentésében részt  
vesz. Sosem fog kiderülni kik ők, mert az  
életük nem a nyilvánosság előtt zajlik, ezért  
nem is kapják meg a nyilvánosságtól a kö-  
szönetet, elismerést. Nekem azok az igazik  
hősök, akik másokon önzetlenül segítenek.

**– Mi a mottód?**

– Nincs mottóm, én egy hálaadással kez-  
dem a napot, amikor reggelként felkelek,

mindig elmondom, hogy „Édes Jó Istenem,  
köszönöm, hogy élek, köszönöm, hogy itt  
vagyok, hogy jól vagyok.”

**– Hogyan kezeled a stresszes helyzete-  
ket?**

– A színpadi stresszt gyakorlással kezelem,  
mert például egy új darabot először el-  
játszani színpadon, közönség előtt, óriási  
stressz. Ezt csak úgy lehet kezelni, hogy el-  
 kell játszani tízszer-húszor- százszor, és ak-  
kor talán az idegrendszerem is elhiszi, hogy  
tudom a darabot. Ezt az idegállapotot  
nem lehet mesterségesen, szellemi vagy  
sprituális módszerekkel megközelíteni és  
megoldani, kezelni ezt a fajta helyzetet.  
Csak ha biztosan tudod azt a művet, vagy  
a szöveget. Nincs más megoldás erre. Gya-  
korlás, előadás és majd sokadszorra elmú-  
lik. Más helyzetekben, ami nem színpaddal,  
koncerttel összefüggésben jelenik meg, az  
olyan esetekben arra szoktam gondolni,  
hogy egy idő múlva, talán pár nap, vagy  
pár hét múlva már túl leszek rajta, és ak-  
kor visszatekintve ez a mostani idegesítő  
pillanat vagy helyzet már nem is lesz ilyen  
fontos, talán még nevetek is rajta, mennyi-  
re felesleges volt ez a gyilkos stressz. Akkor  
pedig miért gyötöröm magam vele? Ez szo-  
kott segíteni, megérteni, hogy a sorsunkat  
befolyásoló helyzetek előjele – pozitív vagy  
negatív – sokszor tőlünk függ. A fájdalom  
ettől még fájdalom, a stressz is stressz, de  
csak átmeneti és érthető, feldolgozható  
lesz.

**– Ott tartasz ma, ahová szeretnél volna  
ezideig eljutni? Ha nem, mi hiányzik?**

– Igazából sohasem volt előre elhatározott

tervem, hova szeretnék eljutni, de most úgy  
látom, hogy szakmailag talán még többet  
is kaptam ettől az élettől és ettől a pályától,  
amit valaha is megálmodtam volna. Jól ér-  
zem magam a bőrömben, a magánéletem  
is rendben van, szeretettel vagyok körülvé-  
ve, mi mást kívánhatnék még.

**– Hol látod magad tíz év múlva?**

– Ugyanott látom magam, mint ahol most  
vagyok. Tíz év nagyon gyorsan elrepül, de ha  
lesz egy kis szabadidőm, akkor majd tanítani  
is fogok. Van egy belső igényem és egy kicsit  
kötelességemnek is érzem, sőt igényem is a  
tudást átadni, amit megszereztem az évek  
alatt. Nagyon szeretek fiatalok között len-  
ni, szeretem őket inspirálni és megmutatni  
nekik az utat.

**– Mesélj a közeljövőbeli terveidről?**

– Eltérő műsorral, különböző koncertprog-  
ramokat adok más-más zenekarokkal és  
kísérettel, közülük emelném ki a csehorszá-  
gi üvegmuzeumban megrendezésre kerülő  
theremin koncertet májusban, azt követi  
ittthon az Illényi Szalon, vendégem *Nyári  
Károly* lesz

Koncertezem Gödöllőn a Duna Szimfoni-  
kus Zenekarral. Karmester *Silló István* lesz,  
a Győri Nemzeti Színház zenei igazgatója,  
a Fertőrákos-i Barlang Színházban pedig  
a Győri Filharmonikusokkal játszom, ahol  
pedig az unokatestvérem, *Illényi Péter* a  
karmester.

Aztán megyünk Krakkóba is *Sárik Petivel*,  
az előadások között készítem az *Opera  
áriák thereminen* című albumot is. Ősszel  
Kínában turnézom.

**– Szerk.-**



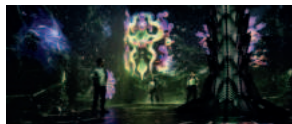


## PROGRAMAJÁNLÓ

**Cinema Mystica**

Bp, Lipótváros, Ferenciek tere 10, Párisi Udvar

2025. január 01. – 2025. december 31.

[www.programturizmus.hu](http://www.programturizmus.hu)**Tengerre magyar! – Időszaki kiállítás**

Bp., Magyar Természettudományi Múzeum

2025. március 14. – 2025. június 21.

[www.welovebudapest.com](http://www.welovebudapest.com)**Bp-i Nemzetközi Orgonafesztivál**

Budapest, Plébániatemplom

2025. május 4. – 2025. június 29.

[www.welovebudapest.com](http://www.welovebudapest.com)**Almavirág Fesztivál és Egészség hét**

Rácalmás, Jankovich-kúria és más helysín

2025. május 12. – 2025. május 18.

[www.programturizmus.hu](http://www.programturizmus.hu)**Békéscsabai Utcazene Fesztivál**

Békéscsaba, Andrassy út

2025. május 23. – 2025. március 24.

[www.csodalatosmagyarorszag.hu](http://www.csodalatosmagyarorszag.hu)**Bálint Ágnes Mesefesztivál**

Vecsés

2025. május 23. – 2025. május 24.

[www.csodalatosmagyarorszag.hu](http://www.csodalatosmagyarorszag.hu)**Szolnoki Országos Néptáncfesztivál**

Szolnok

2025. május 30. – 2025. június 1.

[www.csodalatosmagyarorszag.hu](http://www.csodalatosmagyarorszag.hu)**Street Food Roadshow 2025**

Budapest

Finom ételek, zene, hangulat – minden egy helyen!

Budapest – XV. ker., Szentmihályi út 131.

2025. május 31. – 2025. június 1.

[www.programturizmus.hu](http://www.programturizmus.hu)**Zsolnay Piknik 2025 Pécs**

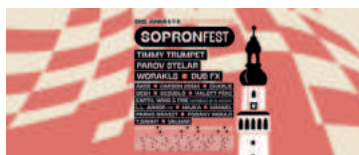
Pécs, Zsolnay Negyed

2025. május 31. – 2025. június 1.

[www.programturizmus.hu](http://www.programturizmus.hu)**SopronFest 2025**

Sopron, Lővérek

2025. június 6. – 2025. június 8.

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

**Agyk**ntroll  
stresszkezelés és elmefejlesztés  
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

**AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK**

**BUDAPEST**  
2025. június 14-15., 28-29.  
2025. július 5-6., 12-13.  
2025. augusztus 9-10., 16-17.

**VIDÉK**  
**Nyíregyháza**  
2025. június 7-8., 14-15.

**Miskolc**  
2025. szeptember 27-28.,  
október 4-5.

**Siófok**  
2025. szeptember 13-14., 20-21.

**ONLINE Agykontrolltanfolyam**  
2025. június 6-7., 20-21.  
(péntek-szombat)

Bővebb info: [agykontroll.hu](http://agykontroll.hu) vagy **1/488-0118**

**i-Rozmis Barbara****Erzsébet királyné és a magyarok –  
Barátság vagy szerelem?**

Még senki nem írta meg ennyire regényesen, de a lehető leghitelesebb források – korabeli tudósítások, visszaemlékezések, naplőbejegyzések és magánlevelek – alapján Erzsébet történetét arra koncentrálni, ami az ő életében az egyik legfontosabb dolog volt: hogy Magyarország királynéja! Egy rendkívüli nő, anya, költő és mélyen érző ember volt, akit kora egyik legszebb asszonyának tartottak. Nemcsak a legszebb volt, de az egyik legkülönlegesebb ember is, aki rendelkezett valamilyen egyedülálló varázssal, ami ellenállhatatlanná és fedhetetlenné tette, és amely miatt többen a házasságról is lemondtak, hogy őt szolgálják. A könyv történetében fontos szerep jut a királyné Andrassy Gyula gróffal való mély barátságának, amelyet saját bevallása szerint „nem mérgezett meg a szerelem”. A gazdagon illusztrált kiadványba Erzsébet királyné ükunokája, Habsburg-Lotharingiai Mihály főherceg írt ajánlást.

Ár: 7.999 Ft

Helikon Kiadó

# JELENETEK A HÁZASSÁGRÓL

**„Tükör, amit a világ elénk tart”**

**Jelenetek a házasságról címen új produkciót állít színpadra a Szegedi Kortárs Balett. A Juronics Tamás rendezésében születő táncjáték a házasság megannyi titkát kutatja és keres választ a társadalom alap-egységének mai konfliktusaira. Érdekessége, hogy mindössze két kiemelt karaktert ábrázol, ám az ő különféle személyiségeiket öt-öt táncos jeleníti meg.**

**– A címben látható picit változtatás Ingmar Bergman világhírű klasszikusához képest nem véletlen.**

– A *Jelenetek egy házasságból* saját történettel rendelkező filmirodalmi mű. A mi darabunk más lesz, csupán jellegében megidézve csatlakozik a '73-as svéd filmdrámához, bizonyos szempontból azonban mégis hasonló: ugyanúgy egy házasság belső dinamikáiról beszél, és mi is egy filmforgatás keretében játszunk el az adott jeleneteket. De amíg egy mozgóképes alkotás nagyrészt szövegre épül, a tánc sok ki nem mondott szó megmutatására jóval inkább alkalmas. Ezeket a határokat keresem. A mi nyelvünk szürreálisabb, absztraktabb kifejezőmódjával hogyan lehet megmutatni azokat a történéseket, érzéseket, gondolatokat, amelyek egy ilyen kapcsolaton belül megszülethetnek? A tánc más csatorna, ennek sajátos szépségeit igyekszünk kihasználni ebben a rendkívül érzékeny témában.

**– Miért ennyire érzékeny véleményed szerint manapság ez a téma?**

– Mert a párkapcsolatunk minősége az élet összes kihívásában jelen van. Láthatóan a legbonyolultabb és legkonfliktusosabb területe az életnek, ráadásul társadalmi alapérték, ami éppen válságos korszakát éli. Látjuk, hogy a házasságok mennyire kevésszer működnek, ezeknek vizsgálata társadalmi feladat. A mítoszaink arról szólnak, hogy az ember páros lényként teremtett, ehhez képest ez az alapértékünk most éppen széthullik. Ennek okairól, nehézségeiről muszáj beszélni, mert mindenkit érint.

**– Vagyis vizsgálatra vállalkozol a társulattal?**

– Mintákat tudunk mutatni, adott kérdésekre reagálni. Ha ez valakit elgondolkodtat, akkor már van értelme a munkánknak, ha pedig még megoldásképeket is tudunk





vázolni, az kifejezetten fontos üzenet. Egy-szerűen azt érzem, hogy foglalkozni kell a házasság problematikájával, mert rengeteg konfliktust látok magam körül.

**– Milyen stilisztikai, hangulati elemekkel jelenít meg a dramaturgiát?**

– Nem realista darabot tervezek. Kissé elrajzoltam, a '60-as évek világába helyezem a történetet, az eredeti mű, a film előtt némi skandináv jelleggel is tisztelegve. Azzal is, hogy egy forgatás jeleneteibe láthatunk bele. Együttal az akkori családi ideálképet is megidézem: szép, színes otthonok, gyönyörű ház, előtte a szép autó, az asszonyka kis köténykében belőtt hajjal főz, mindenki vidám. Ismerjük ezeket a posztereket. Ahhoz, hogy el tudjunk mozdulni a dráma irányába, jó kiindulási alap egy ilyen álmvilág. Zárt történet, egyetlen otthonban játszódik, annak minden – szintén elrajzolt – elemével, a terek játékos használatával. Ami az előadás különlegessége, hogy egyetlen házaspár karakterén keresztül próbálunk beszélni a házasságról, de mindkettejüket 5-5 táncos játssza. Ez a játék lehetőséget ad a két karakter különböző arcainak, viselkedésmódjainak bemutatására, melyeket ilyen módon szét lehet választani. A különféle karakterjegyek, viselkedésmódok találkozásai így eleve konfliktusokat vagy akár vicces helyzetet hoznak.

**– Feltételezem a díszlet és a jelmez is jelentősen alátámasztja majd az elrajzolt forgatási helyszín érzékeltetését.**

– A jelmez szintén a '60-as évek stilizált, karakteres megjelenítése. Minden lány és fiú egyformán lesz öltöztetve, azonos kiegészítőkkal, hiszen egyazon karaktert alakítanak. A díszlet egyetlen zöld szoba, csupa zöld tárgyakkal. Olyasmi üzenetet szeretnék többek között megfogalmazni, hogy a jól működő párkapcsolathoz önmagunk sok arcával, reakcióival kell elsősorban megismerkedni, megbarátkozni. Amennyiben nem vagyunk önmagunk és azt érezzük, hogy a párunk definiál minket, ő helyez el a világban, az valószínűleg rossz út. Saját magunkkal kell harmóniában lenni és akkor tudjuk ugyanezt a társunkkal is megélni. Az is igaz, hogy a párunkról alkotott kép mindig a fejünkben meglevő ideálhoz képest alakul, nem pedig a valóságot tükrözi. Ritkán nyitunk afelé, hogy valóban a másikat lássuk, ne pedig az ideált, amit benne szeretnénk látni. Hosszú út elengedni ezt a képet és azt szeretni, aki velünk él. Egy vágyott álmképet vetítünk rá a párunkra és azt gondoljuk, hogy neki olyannak kéne lennie. Ez eleve konfliktushelyzet, mert ő legtöbb esetben nem ilyen. Azt gondoljuk, hogy ismerjük, és egyszer csak kiderül, hogy nem. Azt akartuk csak

ismerni, akit mi szerettünk volna, hogy legyen, nem pedig azt, aki ő való-jában. De a magunk-ról alkotni vágyott belső kép is vezet-het konfliktusokhoz. A házassági válságok egy része egy harma-dik személy megjele-nése miatt alakul ki, aminek szintén van-belső, önértéke-lési okai. Mindkét fél számára létezik egy tükör, amiben von-zónak, értékesnek szeretnénk látni ma-gunkat. Ez a párunk szeme. Meddig tük-rözi, sugározza felénk ez azt a képet, melyet mi kívánunk látni magunkról? És ha el-jön a pillanat, amikor a párom szemében már nem az tükrö-ződik? Ugyanakkor egy harmadik sze-mély visszajelzéseiben pont azt kapom, amire vágyom. Nagy felelőssége van ezért a feleknek abban, hogy mit projektál-nak a párjuk számára önképnek, jó eset-ben ezzel is fenntart-va a kapcsolat elején meglevő vonzalmat.

**– A házasságban fontos tényező a gyermek. Lesz erre utalás a darabban?**

– Két gyermeket táncoló szereplő játszik még az előadásban. A házasság egyik alap-feladata valóban a gyermekvállalás, ami leginkább örömforrás, de konfliktushelyzet egyben. Sajnálatos módon a statisztikák azt mutatják, hogy a kapcsolatok megromlása egyenes ágon köthető ehhez a kérdéshez, ami meglehetősen drámai tény azt nézve, hogy a házasságok elsődleges missziójáról van szó. Tizenéve még a válásokat – bár-mennyire rossz volt már a kapcsolat – a gyermekek nagyobbá válásáig húzták. Ma-napság a válások megindítása konkrétan a születéssel, vagy az egyéves korral egyidő-ben történik leggyakrabban. Ez elképesztő! Pontosan tudható, a szülők nagy része még-sincs felkészülve, milyen hormonális és testi



változásokat hoz egy terhesség és a szülés, milyen ritmuskülönbséget eredményez a pár tagjai között, milyen sok feladattal jár együtt, melyek az egyéni szabadságot, az énidőket korlátozzák. Tudható, mégsem ké-szülnek fel nyílt, okos beszélgetésekkel rá. Egyszerűen nem fogadják el. Az önfeladásra, az egó háttérbe szorítására egyre kevésbé állnak készen az emberek.

Az előadás nyilván nem tud választ adni a kérdésekre, de a kérdésfelvetés már önma-gában fontos. Sok absztrakt képpel létrejő-vő mű, amiben bizonyos ismerős szituációk megelevenednek, melyben leforgathatjuk egy kitalált házasság jeleneteit. A végső vá-gást a nézőre bizzuk.

**Forgató: Gáti Katalin Teodóra**  
**Szegedi Kortárs Balett**

# NEM LEHET ELÉG KORÁN KEZDENI...



Marton Frigyes hívására került a Mikroszkóp Színpadhoz, ahol rövid idő alatt az ország egyik legkedveltebb komikusa, kabaré színésze lett. A színésszakma mellett ő lett a műsorok zeneszerzője és dalszövegírója is.

– Egy időben *Sas Józsi*val és *Antal Imrével* bejártuk a fél világot. Elvittük a magyar kabarét többek között az USA-ba, Kanadába, Izraelbe.

Harmincnégy évet töltött el a Mikroszkópban, azért nem többet, mert *Sas József* halálával megszűnt a színház, s úgy tűnik, a hagyományos kabaré is – említem meg.

*Heller* élénken tiltakozik.

– A kabaré most is él és virul. Néhány régi kollégámmal visszük az ország minden részébe a műsorainkat.

Már sorolja is...

– *Egy húron pendülünk* a címe annak a műsorunknak, amelyben *Sajóval* – bocs, régi kedves barátommal, *Beregi Péterrel* – szórakoztatjuk a kabarékedvelők népes táborát.

Megmutatjuk, amink van címmel *Nyertes Zsuzsával* van közös műsorunk. A *Beregi-Heller-Nyertes* trió műsorának címe: *Három a magyar vigasztalás. S van még egy előadásunk, amellyel Kállai Borival járjuk az országot. Ez a Ti rongyos évek. Borival gyerekkorunk óta – ő is debreceni születésű – ismerjük egymást.*

*Hellerművész* úr nem unatkozik. A kabaré mellett *Gergely Róbert* teátrumában állandó vendég, ahol operettekben lép fel, még táncos komikus szerepekben is.

Ami a sorok íróját illeti, nekem is volt egy *Heller Tamással* közös akcióim.

...állítja a szólás-mondás.

Ezúttal mire vonatkozik? – kérdezheted.

Leginkább arra, hogy mi szeretnél lenni, ha nagy leszel.

Ugye te is megkaptad gyermekkorodban a fenti kérdést az okos felnőttektől, akik sokszor maguk sem tudták a választ az egykor divatos kérdésre: mi leszel, cár vagy kalaposinas?

Tudok egy kivételtől, nevezetesen *Heller Tamásról*, a népszerű – és érdemes művész – színésztől, aki már ovisként tudta, mi akar lenni.

– *Kissráckorom óta színész akartam lenni, mint ahogy édesapám is az volt. Hatévesen, korengedménnyel felléptem több debreceni szórakozóhelyen* – meséli.

1972-ben leszerződött a debreceni Csokonai Színház, táncos komikusnak.



Nyertes Zsuzsával



Huszon valahány éve a Fészek Klub kiírt egy sanzonpályázatot, amelyre az akkor a hölgyek körében népszerű vetkőző (Chippendale) fiúkról írtam egy versikét, s *Heller Tomit* kértem fel a szöveg megzenésítésére. Maig is büszke vagyok arra, hogy a közös számunkat értékelte legjobbnak a zsűri.

Írásom főszereplője egy időben telefon humoristaként is tevékenykedett (Jaj, nehogy telefonbetyárságra tessenek gondolni.) Hatvanöt viccet mondott magnóra. Aki feltárcsázta a megadott számot, jót mulathatott.

– Úgy emlékszem, igen keresett volt a vonal – mondja.

## –Kérünk egy viccet!

– A beteg Kohnét alaposan megvizsgálja az orvos. Távozásakor az előszobában azt mondja a férjnek: Kohn úr, nem tetszik nekem a maga felesége... Mire Kohn: egy az ízlésünk doktor úr!

*Heller* gazdag pályafutása alatt ezerféle figurát eljátszott. Érezhető büszkeséggel említi a sok közül, amikor *Al Pacino* volt... Komikusként női szerepek is megtalálták. Sikeres nőnek (is) mondhatja magát.

Végül egy fontos szerep, amelyet kicsit későn, hetvenvalahány évesen kapott meg, nagypapa lett a születésnapjával szinte egy napon.

A két éves *Hannuska Tomi* nagypapa szemefénye. *Heller* önfeladtn csúszik-mászik a szobában a kislavojával.

Mi mást mondhatna a közelgő gyermeknap alkalmából:

- *Nálunk ezentúl minden nap gyereknap lesz.*

*Hellerek!*

Három híres *Hellerről* tudok.

*Joseph Hellerről*, az amerikai regényíróról.

*Heller Ágnes* filozófusról és *Heller Tamásról* a legendás színésztől.

Mit jelent a *Hellerszó*? Németül: világos.

Világos? Mint a Nap.



Heller Tamás, Sas József, Beregi Péter

Kemény György  
Fotó: Heller Tamás albumából

# Fáradt?



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

## VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

A benne lévő szerves kötész **vas** és a **B-vitaminok** hozzájárulhatnak:

- a normál vörösvértest-képződéshez,
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.

Gyümölcsle-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

Javasolt nőknek, várandós és szoptató anyáknak, gyermekeknek, idősebbeknek, betegségből lábadozóknak, sportolóknak, vegetáriánusoknak és aktív életmódot folytatóknak.

Nem tartalmaz:

- alkoholt • tartósítószer
- mesterséges színező- és aromaanyagokat • laktózt.

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10



[www.vashiany-verszegenyseg.hu](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

# „ÚJRA ÉS ÚJRA EGYEDISÉGET CSEMPÉSZÜNK A MUNKÁKBA”

A Nyugati pályaudvar vágánycsarnokának üvegezése, a HELIO Heating fűtő üveg, a Kálvin téri metrómegálló hajlított üvegburkolata – mind-mind Rákosy Eszter és az általa vezetett Rákosy Glass sikereinek és munkájának egy-egy állomása.

A siker pedig nem a véletlen műve, sokkal inkább a háromgenerációs családi vállalkozás évtizedes kutatási és fejlesztési munkájának eredménye, annak, hogy több mint 40 éve a hazai építészeti üveg megkerülhetetlen szereplője.

A Rákosy Glass üvegei szerte a világon megtalálhatók Kanadától Svédorszáig. *„A Rákosy Glassnál alapvetően építészeti léptékben gondolkodunk, és technológiailag ehhez rendezkedtünk be, de folyamatosan az áthallások a művészet irányába is”,* avat be Eszter, aki édesapja halála után vette át a céget, és definiálta újra magát mint céges legfelső vezető. Ezzel indultak el a változások.

A változásokhoz elsősorban elszántság kell. Az elszántság mellé társul szegődött még a kitartás, a folyamatos kíváncsiság, a tanulni vágyás és egy olyan lelkes csapat, mellyel a legmerészebb kihívás sem tűnik lehetetlen vállalkozásnak. Ez a csapat folyamatosan bővül, ma 130-an dolgoznak a Rákosy Glassnál azért, hogy szebbé tegyék épített környezetünket.

### AZ ALKOTÓK SZÉPSÉGET, HARMÓNIÁT, ÉLETÖRÖMÖT OSZTANAK MEG VELÜNK

Eszter szerint nincs két egyforma megbízás, valójában hétköznapi projektek sincsenek, mert mindegyik projektjük különleges. *„Mindden egyes megbízás izgalmas, hiszen mindegyik igényli a szakmai kreativitást, mi ugyanis – a meglévő termékek mellett – újra és újra egyediséget csempészünk a munkákba.”* A Rákosy Glassnál az egyik fejlődési irányt az üveg dekorációs lehetőségei jelölik ki: olyan dizájnüvegek készülnek, amelyek a hagyományos technikákat szépen ötvözik a legújabb technológiákkal, a kerámianyomtatáson, fes-

tesen túl a különböző betétek laminálásával elképesztően látványos darabok születnek.

A Rákosy Glass célja, amit következetesen képvisel, hogy emelje a vizuális környezetünk minőségét. Eszter kifejezetten szeretné, ha minden megállóba valamilyen művészeti alkotás kerüljön, és itt nem csak az üvegre gondol. Ahol csak a funkció számít, és elfeledkeznek az esztétikumról, ott sínylődik az ember.

Különleges dizájnüvegeikkel találkozhatunk többek között a budapesti Drechsler-palotában helyet kapott W Budapest Hotelben, a Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium üveghídján, a Károlyi-Csekonics-palotában vagy akár a 3-as és 4-es metró vonalán is. A színes és mintás üvegek utánozhatatlan hangulatot teremtenek, és az üveg tulajdonságainak köszönhetően fényt, légiességet visznek a terekbe.

### AZ ÜVEGET TELJESEN ÚJ SZEREPEL RUHÁZTÁK FEL

A Rákosy Glass másik fő profilját azok az innovációk képviselik, amelyek az üveget mint anyagot egy számunkra eddig ismeretlen szerepben mutatják meg: a fűtő üveggel fűtünk, a napelemes üveggel energiát termelünk.

A HELIO Heating fűtő üveg már megjelenése évében szakmai elismerést hozott, 2013-ban Construma-díjat kapott, később bekerült a TOP10 Legérdekesebb Magyar Innováció (2018-2019) közé. A fűtő üveg radiátorra változtatja a nyílászárót, üvegfalat, térelválasztót, és minden olyan lakberendezési elemet, ahová beszerelik. Maga a fűtő réteg egy láthatatlan fémbevonat, ami elektromos áram hatására hőt termel. Infrafűtésről lévén szó, a komfortérzetet már 18-19 °C-on megteremti, ezért rendkívül energiatakarékos. Egészséges, tiszta fűtési megoldás, kedvező bekerülési és üzemeltetési költségekkel. Ideális családi házakba, télikertekbe, üzlethelyiségekbe, de a

Rákosy Glass fűtő üvegét beszerelték már svédországi műtőbe vagy a Szent István Bazilika kupolájába vezető felvonóba is – speciális környezetben, speciális követelmények mellett is megállja a helyét.

Mivel az energiatakarékosság egyre fontosabb követelmény az építészetben, a HELIO Heating fűtő üveg továbbfejlesztésénél is ez volt a vezérelv. Így született meg a HELIO Heating OASIS, a szigetüzemű napelemes fűtő üvegszerkezet, amelyik már képes energiát is termelni a működéséhez. Ez az üveg már hármas funkciót tölt be: energiát termel, fűt és falként elválaszt (hiszen elválasztja a kültért a beltértől).

### AZ ÜVEG SZÉLESRE TÁRJA A KÉPZELŐERŐNK KAPUIT

*„Az üveg, ahelyett hogy bezárná a világot, szélesre tárja a képzelőerőnk kapuit kreativitásunk és teremtésünk előtt”* – a Rákosy Glassnál az üveget úgy alakítják, hogy a tervezői szabadság szárnyalhasson: arra is volt már példa, hogy kifejezetten egy projekt kedvéért dolgoztak ki technológiát. A csapat szakértelmére, tapasztalatára és hozzáállására bátran lehet hagyatkozni, amit a szakmában elhíresült mondás is igazol: *„Ha senki sem tudja megoldani, akkor menjetek a Rákosyhoz!”*

Mérföldkö volt a vállalkozás életében, amikor 2020-ban beüzemelték új hajlító kemencéjüket. Ez a Közép-Európában is egyedülálló berendezés minden eddiginél nagyobb gyárthatósági mérethatárokat és megnövelt kapacitást biztosított a hajlított üvegek gyártásához. A tűpontos hajlítási eljárás után az üvegtáblák akár többrétegű, hőszigetelő vagy fűtő-hőszigetelő szerkezetekké állíthatók össze.

Hogy milyen magas színvonalat képviselnek a hajlított üvegek gyártása terén, azt legújabb projektjük is bizonyítja. A Rákosy Glassnál készült a Honvéd Főparancsnokság újjáépülő palotájának 15 méter magas



A siker sohasem a véletlen műve, sokkal inkább azé az alkotó hozzáállásé, ami Esztert végigkísérte az elmúlt több mint húsz évben.

*„Nekem nagyon könnyű dolgom van a szakmában, mert nagyon szép dolgokat tudunk létrehozni. Az üveg az összes többi anyaggal harmonikusan illeszthető. A családom generációkon átívelő tudása, az ebben rejlő tradíció és tisztelet az ősöknek, és minden, ami pátoszosan szép – az nekem mind megjelenik, és nagyon büszke vagyok minden egyes produkciónkra.”*



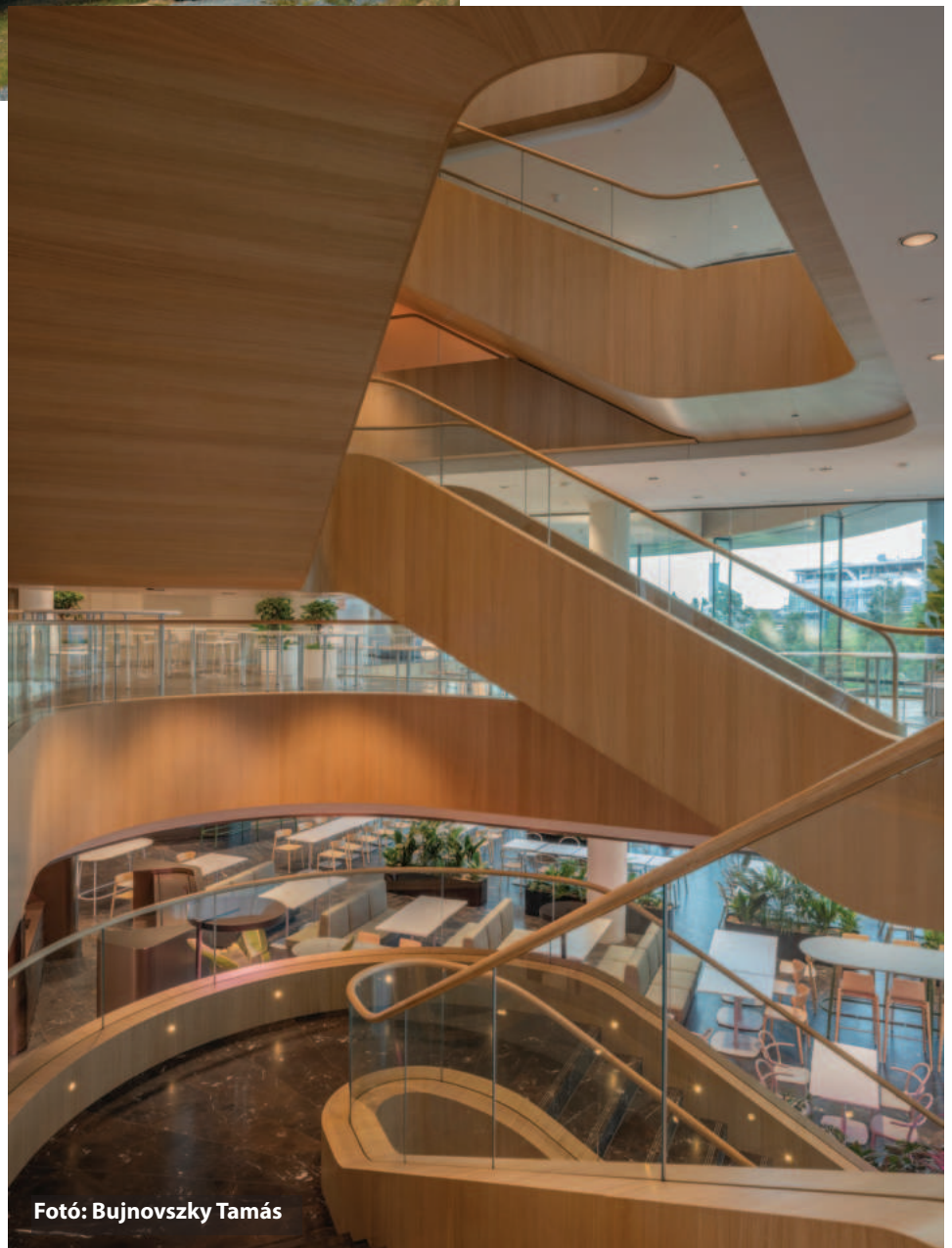
Fotó: Máté Balázs (Studio Meter)

kupolájának üvegfedése is. Hajlított üvegekből rakták össze a megújult kupola korszerű üvegszerkezeteit, a 88 darab üveg szinte mindegyike eltért a szabályos formától. A projekt komplexitását jól mutatja, hogy két év tervezői munka és folyamatos egyeztetés előzte meg. A végleges minták a méretfinomítások, a hajlítási rádiuszok és egyéb helyszíni adottságok alapján 2024 nyarára készültek el, kiegészítve számos olyan szemponttal, ami egy korszerű üvegszerkezetnél szóba jön (hőtechnikai értékek, napenergia-áteresztés stb.).

Az alaposág, a precizitás, a részletekre való odafigyelés közös vonása a Rákosy Glass munkáinak. A Honvéd Főparancsnokság kupolájának 88 üvege szépen illeszkedik azon projektek sorába, amelyet a műemléki környezet tett specifikussá. A Nyugati pályaudvar vágánycsarnokában megközelítőleg 3300 üvegszemet mértek fel, még hozzá kézzel, sablonos technológiával, mert több helyen előfordultak méretbeli eltérések.

## AKINEK KÖNNYŰ DOLGA VAN

Rákosy Eszter életét már kezdetektől meghatározta az üveg és a hozzá kapcsolódó alkotó folyamatok. Üveges családból származik, az összes felmenője, az édesapja, az édesanyja, a nagyszülei (mindkét nagyapja) üvegesek voltak. „Úgy szoktam megfogalmazni, hogy számomra az üveg az ötödik elem” – vallja be Eszter. Vallomásának hitelességét a szakmában eltöltött évtizedek és a Rákosy Glasshoz köthető innovációk, szakmai elismerések és számos látványos projekt adják.



Fotó: Bujnovszky Tamás

# EGY ÉLET SZABÁSMINTÁJA...

**Legyen ön is milliomos! - szólítja fel az ismert vetélkedő címe a nagy pénzre áhítózókat. Naná, hogy milliomos akarok lenni! - határozza el a magában kellőtudást és önbizalmat érző jelentkező.**

**Aztán játék közben rájön, nem is olyan könnyű milliomossá válni. Még ezredessé se...**

**Főként, ha ilyen kérdést kap: ki volt Tüdös Klára?**

**A kvízversenyző arca elborul: ki volt, ki volt? Soha nem hallottam róla.**

**Ugrott a két milcsi, ami a megfejtésért járt volna.**



Molnár Ferenc – Az ördög c. előadásból Selyem Cinka



Gyanítom, nagyon kevesen tudják a helyes választ. Talán a nagyon idős dámák, akik – vagy inkább az anyukájuk – a híres ruhaszalonjába jártak varratni, a második világháború előtti korszakban.

Úgy tűnik, *Tüdős Klára* divatcézár asszony – nem mellesleg jelmeztervező és református gondolkodó – hamarosan újra divatba jön. Egy író nő háromkötetes regényfolyamban írja az élettörténetét.

Egy fiatal színésznő, *Házi Anita* pedig lelkesen készül a *Tüdős Klára* életéből készült monodrámá előadására, amelynek munkacíme: egy élet szabásmintája.

*Anita* bevallja, ő is csak most ismerkedik *Tüdős Klára* élettörténetével. Szorgalmasan tanulmányozza az archív anyagokat, a régi *Színházi Élet* újságokat, amelyekben *Tüdős Klára* különleges ruhakölteményeiről gyakran közöltek képeket.

Stílszerűen a beszélgetés fonalát *Házi Anitával* szövöm tovább.

### – Hogyan talált magára a téma?

– A Színház- és Filmművészeti Egyetem hallgatója vagyok, és a diplomamunkám témáját kerestem, amikor a perbeteli református tiszteletes asszonyt felkerestem,

s kaptam tőle két könyvet, amelyeket *Tüdős Klára* írt. Az egyik az Isten markában, a másik a *Csizma az asztalon* volt.

Amint elolvastam a könyveket, azonnal éreztem, hogy megtaláltam azt a női karaktert, akivel szívesen azonosulok. Nem is csoda, hiszen okos, nagyvonalú, mélyen hívő és roppant ambiciózus református asszony volt, aki egyike lett az Izraelben számon tartott világ igazainak.

### – Hallott korábban Tüdős Kláráról?

– Korábban nem tudtam arról, hogy ki is volt ő. De amióta foglalkozom vele, regényes élete és gazdag munkássága elkápráztatott. Azon töprengtem, hogyan lehet, hogy nem került köztudatba, hogy nem beszélnek róla manapság? Hiszen nemcsak divattervező volt ő, hanem az első magyar nő, aki filmet írt és rendezett.

Tervezett jelmezeket *Bajor Gizinek*, *Turay Idának*, de szalonjából öltözött *Honthy Hanna* is. Első filmje *Fény és árnyék* címmel került bemutatásra. A háború ideje alatt családokat mentett, megszervezte a Református Nőszövetséget, a Györffy-kollégisták tanulmányait támogatta.

### – Mennyire áll közel magához a monodrámá alanya?

– Két fontos pillér *Tüdős Klára* életében: a hite és mindig megújuló lelkiereje nekem is fontos szempont. Minél többet olvasok róla, annál inkább érzem, hogy lelki társak lehetünk. Az iránytű morális és művészeti kérdésekben is úgy vélem, azonos bennünk. Mivel mindkettőnk a református hitünk gyakorlása és a színház szeretete jellemző, így még inkább közelebb kerültünk egymáshoz. Úgy érzem, izgalmas feladat lesz karakterének megformálása.

### – Hol kerül majd színpadra?

– Az előadás először, mint diplomamunka, az egyetem falai között kerül bemutatásra. De hosszú távú terveim vannak a monodrámával. Szeretném a határon túl is bemutatni, református gyülekezetekben. A monodrámát *Tüdős Klára* életéről osztályfőnököm, *Lukácsy György* írja.

### – Milyen kellékeket használ a darabhoz? Bemutat Tüdős Klára modelleket?

– Birtokomba jutott egy eredeti, *Tüdős Klára* által tervezett esküvői ruha. Jelentése nagyon szimbolikus, hiszen nem csupán egy művészi alkotás, hanem *Klára* örökségének része, amit az előadás keretében a közönség is megismerhet.



Marcel Achard – A bolond lány c. előadásból mint Antoinette



Cene Gál István festménye

## – Mennyire érzi a darab aktualitását?

– A közönség ma is szívesen keresi azokat a történeteket, amelyek a művészek személyes harcait és eredményeit mutatják be. *Tüdős Klára* élete ezen a téren is olyan iránymutatást képvisel, ami a mai világban is fontos példát adhat a fiatalabb generációk számára. Életének és munkásságának üzenete – a személyes küzdelmek és a művészeti sikerek bemutatása – ma is inspiráló lehet a fiatalok számára.

## – Rajzol divatskicceket, tervez ruhákat magának?

– Rajzolni szoktam, bár mostanában alig van időm arra, hogy eme hobbimnak éljek.

## – Emlétek néhány jellegzetes ruhadarabot, mi jut eszükbe az alsószo-

manapság is előfordul, hogy színházi jelmezekhez vagy más különleges alkalmakhoz használják, hogy a ruha formai hatását kiemeljék. Sokszor használták a filmes kosztümökben is, hogy a karakterek megjelenése még látványosabb legyen. Viszont a mai lányoknak már nem túl sokat mondhat.

## – Midi-mini.

– Soha nem vonzottak a miniszoknyák. Sokkal inkább a hosszú fazonokat kedvelem, esetleg a midi szoknyákat. Úgy gondolom, hogy egy nő titokzatosabb, vonzóbb, ha nem mutat meg mindent magából.

## – Blúz.

– Imádom a blúzokat. Minden színben vagy fazonban jó választás.

## – Bikini.

– Bár tudomásom szerint *Tüdős Klára* nem tervezett bikiniket, de ha tervezett volna, biztosan olyan darabokat alkot, amelyeken szintén a magyaros motívumok dominálnak.

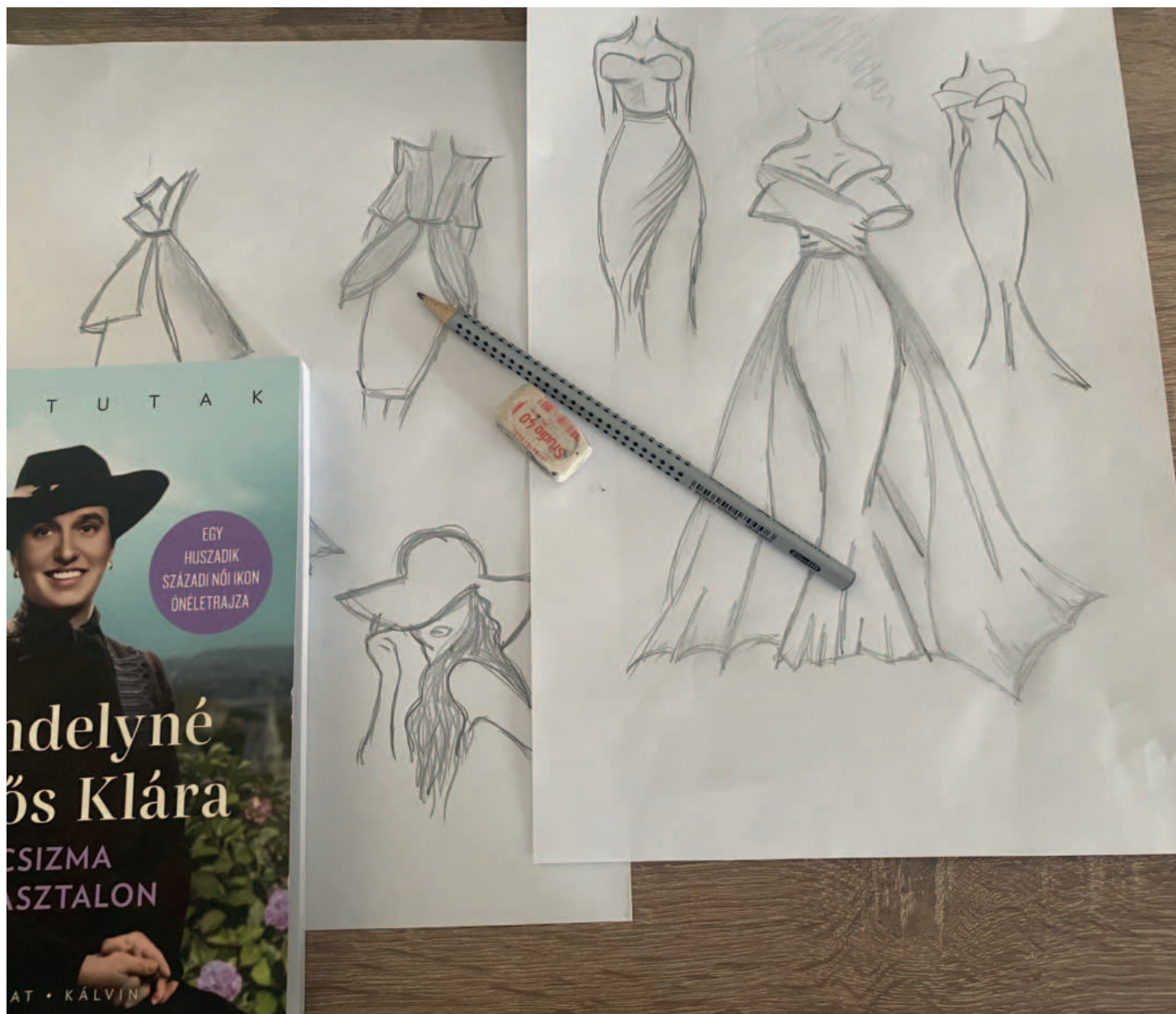
## – Bunda.

– Jelmezeim között gyakran szerepel a bunda. Például *Molnár Ferenc Ördög* című darabjában *Selyem Cinka*, míg *A bolond lány* című előadásban *Antoinette* karakterének egyik fontos kiegészítője.

## – Cipő.

– Nagy rajongója vagyok a cipőknek, itt-hon pedig kisebb gyűjteményt is tartok belőlük. A színpadon általában klasszikus darabokat viselek, illetve táncos, balett- vagy karaktercipőket.





### – Fűző, avagy mider.

– Nemcsak divatos kiegészítő, hanem egy olyan darab, amely összekapcsol a múltbeli eleganciával és nőiességgel. Fontos szerepet játszik a jelmezeim között, különösen azokban a karakterekben, akiknek a megjelenése erőt és kifinomultságot sugároz.

### – Kombiné.

– Apukám egyik kedvenc dala is ezt a címet kapta. Lakodalmakon szokták énekelni. Csapkés változatban.

### – Estélyi ruha.

– Egy olyan darab, amely nemcsak a viselőjét, hanem az egész alkalmat is feldobja.

### – Kosztüm.

– Szeretem, hogy egyszerre képes komoly és nőies benyomást kelteni, miközben

a viselője minden egyes lépésével kiemeli saját stílusát.

### – Nadrág.

– A nadrág számomra mindig a praktikumot és kényelmet jelenti, hosszú eseménydús napokon szinte mindig nadrágot viselek.

### – Kalap.

– Egy ideig csak nyáron hordtam, általában szalmakalapot. De sikerült találnom olyan melegebb szövetből készült modelleket is, amelyeket télen is viselhetek.

### – Kedvenc ruhaszínei?

– Nincs egyetlen kedvenc ruhám, mindig az adott hangulatomhoz és aznapra tervezett programjaimhoz igazítom a választott szettet. Szeretem a kék, fehér és fekete színű ruhákat, mert ezek mindig eleganciát és

harmóniát sugároznak. Élénk, harsány színeket ritkábban viselek, inkább a finomabb, letisztult darabokat részesítem előnyben.

### – Legkedveltebb ruhaanyagai?

– Szeretem a lenvászon és a szatén anyagokat. A lenvászon könnyed, légies és kényelmes, míg a szatén fényt kölcsönöz a ruháknak.

### – Tud varrni?

– Anyukám néhány éve kezdett el újra varrni, de fiatalabb korában saját maga tervezte és készítette el a ruháit. Van a szekrényemben olyan ruha, amit elkértem tőle. Hihetetlenül ügyesen varr, és mindig lenyűgöz, hogy milyen precíz és kreatív. Bárcsak örököltém volna tőle ezt a tehetséget!

**Kemény György**

SIKERES MŰVÉSZ

# GESZTI SIXTY „+”

**Geszti Péter előadó, producer, szövegíró, reklámszakember.**

**2025. január 25-én és 26-án a Papp László Budapest Sportarénában dupla nagykoncerttel – GESZTI SIXTY- ünnepelte nagy sikerrel a 60. születésnapját. A születésnap és az mérföldkő életpálya – koncert alkalmából tegyük egy negyedszázados visszatekintést a Sikeres Nők lapja hasábjain 2000-ben megjelent interjújából.**





– **Bár sok gyermek- és ifjúsági film-ben láthatta a nagyközönség, mégis mondja el nekünk, milyen gyermek volt?**

– Okos, kövér és igen agresszív. Elég későn kezdtem el beszélni, utána viszont megállíthatatlanul. Mivel korán rájöttem, hogy a bili az nem buli, szegény anyám nagy bánatára hároméves koromig ragaszkodtam a pelenkázáshoz. Nagybacska gyermekként az vált szokásommá, hogy időnként átszaladjak a szemben lévő Gyergyó presszóba sütit enni, ahol miután végigkóstoltam a teljes kínálatot, ráadásként kértem egy kis kenyeret.

Átlagosnak mondható budapesti gyermekkoromban érdekes módon anyám személyiségjegyei erősödtek fel bennem, de amióta idősödöm, azt veszem észre, hogy most már egyre inkább az apámra kezdek hasonlítani. Az, hogy a véletlenek sorozata folytán általános iskolásként gyerekszínész lett belőlem, menő státust szerzett nekem a suliban, én lettem a középpont.

– **A sikeres gyermekszínész felnőttként miért nem a színházat választotta?**

– Egyrészt nem voltam túlzottan ambíciózus e téren, másrészt sokat hallottam annak idején a Pannónia Szinkronstúdió büféjében a már befutott, igazi színész bácsikat és néniket beszélgetni arról, hogy a színészet nagyon rizikós pálya, és hogy csak a legkritikább esetben sikerül egy jó gyerekszínésznek felnőttként is jó színésszé válnia. Mivel én mindig hittem az idősebb emberek tapasztalataiban, úgy gondoltam, biztosan igazuk van.

A mai fejemmel pedig már azt is tudom, hogy csak azt vagyok képes hitelesen eladni, ami igazán én vagyok, úgyhogy a más bőrében nem tudok, és nem is igazán szeretnék belebújni.

– **Ezek szerint nem jelentkezett a színművészetire...**

– De igen, csak dramaturg szakra, és nem vettek fel. Később tudtam meg, hogy oda általában már, valamilyen diplomával a zsebükből szoktak felvételizni az emberek, én meg érettségi után mentem oda, úgyhogy esélyem sem volt. Frusztrációt nem okozott, mentem tovább a saját kis utamon.

– **Mikor és hogy derült ki, hogy ennyire ért a rímfaragáshoz?**

– Verseket már gyerekkoromban is írtam apukám nagy örömeire, de igazán akkor vettem magam komolyan a dologba, amikor leszerelés után megműtöttek a szememet. Nagyon unatkoztam a betegágyon: ekkor keresett fel *Berkes Gábor*, akivel még gyerekszínész korunkban lettünk barátok,

és megkérdezte: – Írnék-e dalszövegeket új zenekara, az *Első Emelet* számára? Én persze, igent mondtam. Az a fajta verselés, ami miatt ma engem igazán jegyeznek, az csak úgy tíz évvel ezelőtt jelent meg az életemben, amikor a Danubius Rádióban műsorvezetőként dolgoztam. Itt adás közben rapszövegeket rögtönöztem, a számok elé pedig jópofa bevezetőket találtam ki. Ez két évvel később megtalálta saját médiumát a *Rapülők* nevű zenekarban.

– **Önt egyesek Karinthy Frigyes és Romhányi József méltó utódaként emlegetik. Kapott valaha Romhányitól valamilyen, írással kapcsolatos tanácsot?**

– Sajnos, azonkívül, hogy a nevével fémjelzett *Mézőga Család* utolsó sorozatában én voltam *Aladár* hangja, semmilyen kapcsolatam nem volt vele, pedig örültem volna, ha találkozunk. Én alapvetően dalszövegírónak tartom magam, míg ő inkább költőnek vallotta magát, bár az irodalom nem fogadta be annyira, mint amennyire az emberek kedvelték.

– **A zenével is csak azóta szorosabb a kapcsolata, amióta elkezdte írni a dalszövegeket azon a bizonyos betegágyon?**

– Mivel hallottam, hogy az *Első Emelet* jó zenekar, be akartam kerülni ebbe a világba, ez akkor inkább csak játéknak tűnt, nem pedig komoly alkotómunkának. Aztán amikor a rádióban és a televízióban már különféle rockzenei műsorokat vezethettem, már szerzőként is elkezdtek jegyezni.

– **A Rapülők és a Jazz+Az igazi sztár-csapat volt. Hogy volt hozzá ereje, hogy úgy tetszik, szíve, hogy mindkettőt a**

**csúcson „részegze ki”?**

– Mind a kettő más okból kapott ilyen befejezést. Hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem hiányoznak, de itt nem ez a kérdés. Szerintem a jó dolgokkal kapcsolatban mindig annak kell örülni, hogy egyáltalán voltak, hogy szerették az emberek, hogy elérték a céljukat. Az ember ne telepedjen rá a saját sikereire, és csak addig csinálja, amíg örömet leli benne, nem pedig gazdasági kényszerből, hiszen csakis addig hiteles egy produkció. Egy idő után nincs is más választásom, mint hogy abbahagyjam, mert nem akarom megvárni, hogy lejtmenetbe kerüljön.

– **Csapatársai mit szölk a döntéséhez?**

– A *Rapülők* esetében mindhárman akartuk a felszámolást. A *Jazz+Az*-nál *Dés László* is abba fáradt bele, amibe én, vagyis, hogy állandóan szervezni, menedzselni kellett a dolgokat. A lányok nem sokat tettek azért, hogy a zenekar együtt maradjon, és bár szomorúak voltak egy kicsit, megértették *Dés*-se/közösen hozott döntésünk okát.

– **Ön tényleg igazi vezéregyenység, vagy csak annak látszik?**

– Csatár vagyok egy csapatban, ahol, ha lehet, én lövöm a gólokat, de szükségem van a társaimra, mert csak velük együtt tudok igazán teljesíteni. Mindig így arattam a sikereimet is, csakhogy a frontember mindig többet szerepel, mint a mögötte állók, holott nélkülük nem jönne létre a produkció.

– **Ön sikeres férfi, de vajon milyen a sikeres nő?**

– Egy mondás szerint az a sikeres férfi, aki többet keres, mint amennyit a nője el tud



Fotó: [www.szinpadmagazin.hu](http://www.szinpadmagazin.hu)

© Maturka Balázs

SIKERES MŰVÉSZ



Fotó: [www.atempo.sk](http://www.atempo.sk)



költeni, és az a sikeres nő, aki talál magának ilyen férfit. Félretéve a viccet, a sikeres nőt ugyanaz jellemzi, mint a sikeres férfit, és ez az ambíció, a kitartás, a céltudatosság és egyfajta érzék a dolgok véghezviteléhez. A nőktől ezt nem szoktuk meg, ezért a sikeres nőket, mert társnak is csak olyat tudok magam mellé elképzelni, aki tőlem függetlenül éli a maga életét, és egyedül is ki tudja bontani a saját értékeit.

A párommal sem csak arról szól a kapcsolatunk, hogy szerelmeseink vagyunk egymásba. Számomra egy nő csak akkor tud hosszú távon társ lenni, ha én ugyanúgy fel tudok nézni rá, mint ahogy ő énrám. Persze a sikeresség nemcsak a hivatásra vonatkozik, hanem a magánéletre, a családra is, mint ahogy én is sikerként fogom elkönyvelni, ha majd egyszer jó apa válik belőlem.

#### **– Civilben hogy képzeljük magunk elé Geszti Pétert?**

– Nekem a pihenésben is kell érdekességet találnom. Szeretem az életet jól élni, és sokat teszek azért, hogy ez így is legyen. Nagyon szeretek olvasni, moziba, színházba járni. Néha csak úgy felülök a bringámra, és elhúzok a közeli erődbe, vagy teniszezem, de ilyenkor is jár az agyam. A legjobb kikapcsolódás számomra épp ezért a sízés, mert ott csakis arra koncentrálok, hogy két lábon és főleg életben maradjak.

#### **– Vannak idegesítő tulajdonságai?**

– Mindenki mást mond. Az a legrosszabb, hogy mindig mindenhol elkésem, és mivel sok üggyel foglalkozom egyszerre, sok mindenről megfeledkezem. A felületességre is van egyfajta hajlamom, amit azért megpróbálok kontrollálni. Alapvetően lusta vagyok, de mert tudom, hogy a henye élet nem élet, kényszerítem magam, hogy a feladataimmal foglalkozzam. Ilyenkor teljes erőbedobással rávetem magam a munkára. Mivel az ötleteimből élek, folyamatosan dresszírozom magam, hogy a jó ötlethez jó kivitelezés is párosuljon.

#### **– Mit becsül a legtöbbre embertársaiban?**

– A tehetséget, a lelki finomságot, az empátiát és a jó ízlést. Azt is nagyon szeretem, ha valaki megbízható és azt is, ha nem kell csatlódnom abban, akibe már egyszer bizalmat fektettem.

#### **– Milyen emberek társaságában érzi jól magát, vagyis, kik a barátai?**

– Vannak gyerekkori barátaim, és van egy viszonylag új baráti köröm, akikkel szintén nagyon szeretek együtt lenni. Köztük van bróker, művészettörténész, üzlettulajdonos, mérnök. Érdekes módon a munka során kivirágzott barátságaim inkább idősebb emberekhez kötnek: talán azért, mert korán elért sikereim miatt alkotómunkájukban valahol frissítő erőként hatottam rájuk. Most már lassan én jutok el abba a korba, hogy nekem lesz szükségem ifjú tehetségekre.

#### **– Megszokta már, hogy bármibe is fog, az mindig sikerrel végződik?**

– A sikernek még mindig nagyon örülök, mert csak én tudom, hogy mennyit kell érte dolgozni. Azért rimánkodok, hogy öreg koromig megmaradjon bennem az a képesség, hogy ötletek pattanjának ki a fejemből, de ehhez mindig nyitottnak kell maradnom a világ dolgaira. A sikerrel meg kell tanulni együtt élni, elviselni és beosztani. A popzene és a média világában senki sem remélheti, hogy hosszú évtizedekig folyamatosan sikeres lesz, a sikerről azonban sem leszokni, sem lemondani nem lehet, de természetesnek sem lehet venni, mert nem az. Arra kell figyelni, hogy ha a siker közelít, mindent meg kell tenni azért, hogy az embert el is érje.

#### **– Mit tanácsol annak, akinek valamilyen tehetség van a birtokában, de bizonytalan, és nem tudja, mihez kezdjen vele?**

– Először is legyen szerencsés, amit ugyan nem lehet kikényszeríteni a sorstól, de szerintem ez a legfontosabb az érvényesüléshez. Másodszor legyen kitartó, még akkor is, ha már többször jön vissza véres fejjel a faltól. Higgyen abban, hogy amit őt tud, az egyedülálló, és hogy arra szükség van valahol. Harmadszor pedig találja meg azokat az embereket, akikkel sikert érhet el.

Engem is rengetegen keresnek meg szinte minden héten, hogy felajánlják a képességeiket, és akiben látok fantáziát, annak szívesen adok lehetőséget.

Április 15-én 3. évadával tért vissza a VIASAT3-ra Magyarország egyik kedvenc élő talkshowja, az Adom a napom. „Mutasd meg a napod, megmondom, ki vagy!” – tartja a műsor kapcsán Geszti Péter, akinek célja továbbra is az, hogy bebizonyítsa, a filter nélküli pillanatok és egy kendőzetlenül őszinte beszélgetés még hazánk közismert és meghatározó alakjait is képes új oldalukról bemutatni.

2025-ben 12. alkalommal a Televíziós Újságírók Díját idén immáron ismét *Geszti Péter* nyerte.

A cél azt, hogy szakmai szempontok alapján emeljék ki az igényes magyar televíziós produkciókat, illetve a legkiemelkedőbbben teljesítő ismert személyeket.

Döntésük értelmében a 2024-es tévés produkciók közül talkshow kategóriában *Geszti Péter* műsora az Adom a napom (VIASAT3) nyerte el a legjobbnak járó elismerést.

- Szerk.-













# „ILYEN ÉLETET KÍVÁN AZ EMBER MAGÁNAK”

## In Memoriam dr. Kígyós Éva

**Eljött a pillanat, amikor búcsúzni kell. Nagyon nehezen tudjuk elengedni barátunkat, munkatársunkat, dr. Kígyós Évát, aki 82. életévében ment el közülünk.**

**Megemlékezésül egy vele készített interjúból idézem néhány, agykontrollal kapcsolatos gondolatát.**

„Amikor 1970-ben kikerültem az egyetemről, eszköztelenül álltam. Aztán kitanultam sok módszert. A relaxációt, a rogersi személyközpontú metodikát, a tranzakció-analízist, a katatím képélményt, a hipnózist, a szabad interakciót, az NLP-t, az asztrológiát, a kineziológiát és a Reikit, de sehol sem kaptam végző választ. Azt gondolom, hogy idővel mégis csak megtaláltam. Az első közt tolongtam az agykontrolltanfolyam elvégzésénél, és a mai napig tudom, hogy mi volt az, ami számomra egyfajta kapaszkodót nyújtott benne. Az emberi gondolat ereje, sorsmeghatározó szerepe. Akkor ez teljesen feje tetejére állította az addigi valóságomat. Olyan értelemben, hogy én a pszichológiában végestelen végig a freudi alapokat tanultam. Az embernek pedig rá is áll a gondolkodása, hogy mindig ezt látja és aztán mindig eljut odáig, hogy néhány hagymahéjat lefejtünk, de még mindig ott van valami, amihez nincs hozzáférésem. Persze, én nem akarom azt mondani, hogy az emberi gondolatok nem eredményei egy szocializációs folyamatnak. De végül is a szocializációs folyamatokat nem tudom megváltoztatni. Attól, hogy megtalálom, hogy ki az, aki ezt a problémát okozza és mi volt az a hajdani trauma, még nem biztos, hogy bármi is megoldódik.

Az agykontrollt megismerve azt mondtam, hogy na, ezzel lehet dolgozni. Hogyha lehet másképpen gondolni önmagunkra, az életünkre, a lehetőségeinkre, akkor egyértelmű, hogy megmozdul bennünk valami, amit eddig nem működtettünk. Tehát, van bennünk többlet. Hatalmas többlet lehetséges bennünk!

Dolgoztam egy iskolában, ahol nagyon sok pedagógus végzett agykontrollt. Számtalan dolgot kipróbáltunk. Például a földrajztanár úgy tanította Magyarországot, hogy »hahó gyerekek, ma megint egy léghajóval kirándulunk. Csukd be a szemed, a léghajó emelkedik«, és végigmentek az ország fölött, és megnézték mindent. És képileg örökre bent maradt ez a gyerekek fejében! Szóval relaxált állapotban csak mesélni kell!

Vagy eszembe jut egy örökbefogadott kislány, akit minden iskolából kiutálták. Az örökbefogadó anyja azonban zseni volt, aki meglátta benne a tehetséget. Észrevette, hogy a mozgása különleges. Akkor még oktattam gyerekagykontrollt, és nálam tanult ez a gyerek. 15-20 perc közös foglalkozás után már mocorgott. Semmi mást nem csináltam, csak azt mondtam, »Petikém, mutasd meg a többieknek, hogyan kell helyből szaltózni!«. Megmutatta, és akkor mindenki megtapsolta. Peti, életében először, pienesztálra emelkedett! Mamája tanácsomra elvitte az artistaképzőbe, ahol hihetetlenül tehetségesnek bizonyult. Peti ma egy boldog és sikeres artista.



Sokféle tehetség létezik. És ha azokat megtaláljuk, akkor azok a magukat értékelni tartó gyerekek kivirulnak!”

Ennyi az idézet. Valamit azonban hozzá kell tennem. Évát 35 évig láttam gyerekeket és felnőtteket tanítani, s nekünk megannyi ügyben segíteni. Szerencsésnek tartom magam, hogy ismerhettem őt, mert környezetben ő volt a lelki fejlődés legmagasabb szintjére jutott ember, aki szinte órangyalként segített minket munkánkban és magánéletünkben.

Hálás szívvel köszönjük Évát!

**dr. Domján László és munkatársai**  
**[www.agykontroll.hu](http://www.agykontroll.hu)**

**Agyk****ntroll**  
**[www.agykontroll.hu](http://www.agykontroll.hu)**

„Évával 35 éven keresztül voltunk együtt – az agykontrollos munkában, az örömeinkben, a nehézségeinkben, a lelki fejlődésben. Egymást támogatva, lelkesítve nap mint nap.

A nehéz élethelyzetekben az volt a szokásunk, hogy megfogalmazzuk és hangosan kimondjuk, hogy merre akar terelni, vinni az adott szituáció, mire akar tanítani az adott helyzet. Azt mondta mindig, hogy sokkal tisztábban átlátjuk a »tanítást«, ha hangosan megfogalmazzuk és kimondjuk. Együtt könnyen ment – a sok évi gyakorlás után. Most is ezt szerettem volna, amikor utoljára mellette ültem a kórházban. Láttam a szemén, éreztem, ahogy a kezemet szorongatja. De nem volt rá alkalom – bejött egy látogató, becsapódott az ablak, nyöszörgött a mellette lévő beteg, beszaladt a nővérke.... stb. Ez az utolsó »beszélgetés« szavak nélküli volt. Kimondhatatlannak

bizonyult. Hogy is lehetne kimondani és elfogadni azt, hogy a Földön nincs már számomra hely – ezt üzenték ugyanis a történések. Egyedül maradt ezzel a feladattal, de tudom, hogy magában elrendezte és megértette a »hívást«. Én pedig úgy érzem, mintha kihúzták volna a lábam alól a talajt. Ezt már nekem is egyedül kell elrendeznem – nélküle. De minden tudását, bölcsességét itt hagyta nekünk – hallhatjuk hangját a szebbnél szebb meditációiban, élvezhetjük előadását a videófelvételeken.

E  
lőször úgy gondoltam, hogy ezt nem mondhatom el senkinek – aztán rájöttem, jobb ha elmondom mindenkinek.”



**Sólyom Ildikó**

# BELGIUM

## *Művészetek, csokoládé, sör*

**Legfőbb jellemzője a kulturális sokszínűség és a nyitott szellemiség, ami alapvetően katolikus mivoltában különbözik a szomszédos Hollandia szabadosságától.**

A Belga Királyság része az úgynevezett Benelux országoknak (Belgium, Hollandia, Luxemburg). Belgium Hollandia után az európai kontinens legnagyobb népsűrűsége országa.

Az éves átlaghőmérséklet alacsonyabb, mint itthon. A csapadék nagyon sok, ezért ajánlatos vinni esőkabátot és esernyőt. Belgiumban az év bármely napján lehet számítani esőre.

Belgium képe mintha kissé halovány lenne. Ám, ha Brabantról vagy Brüsszetről, Liégeről vagy Flandriáról esik szó, nyomban eleven képek rajzanak előttünk: bonboniérekre emlékeztető piacterek, dús legelők, kövér szarvasmarhák, vöröstéglás tornyok, katonateme-

tők, rozsdás kapuzatú palotákban működő gyárak- afféle ipartörténeti múzeumok. A többi, ami újonnan épült, akár Németországban is lehetne.

Csak nem annyira divatos; itt nem hódolnak be azonnal az új irányzatoknak. Így aztán az Ardennek és az Északi-tenger partja között  rülő minden táj, a Charleroi szénvidékre és a Londonra emlékeztető Antwerpen, amely világhírű kikötőjéről, gyémántcsiszoló negyedéről és a híres festőről, Rubensről ismert, messzemenően megőrizte egyéni arculatát. Aki Belgiumot keresi, leginkább egyes részeiben fogja megtalálni.

Belgiumban sok a történelmi város. Középkori arculatát leginkább Brugge őrizte meg csatornáival, patríciusházaival, templomaival. Városképének jellegzetessége a harangtorony, amely a piactéren emelkedik az egykori posztócsatorna elé.

Valóban gyönyörű. Nem véletlenül itt van Európa egyik legszebb óvárosa. Az „észak Velencéje” néven is nevezett Brugge Belgium egyik leglátogatottabb helyszíne.

Az ország egyik felét a flamandok, a másik felét vallonok lakják. Belgiumban ugyanis két kultúra létezik: a holland és a francia, jobban mondva a flamand és a vallon. Az északi országrész flamand a déli pedig vallon. Brüsszel a többnyelvű főváros és környete nagyjából az ország középpontjában terül el. Állítólag több flamand tud franciául, mint vallon hollandul.



Brüsszel kettős fővárosnak szokás nevezni, mivel egyrészt Belgium központja, másrészt pedig az Európai Unió központi szervei is itt találhatók. Belgium kulturális élete rendkívül gazdag és sokszínű, amit az ország többnyelvűsége és a régiók eltérő történelmi hagyományai tesznek különlegessé.

Brüsszel, az Európai Unió központja, kulturális szempontból is pezsgő helyszín, ahol múzeumok, színházak és művészeti fesztiválok várják az érdeklődőket. Az ország híres a képzőművészeti örökségéről, többek között olyan mesterekről, mint Pieter Bruegel, Rubens és René Magritte, akik munkái ma is lenyűgözik a látogatókat.





A zenei élet is kiemelkedő, a klasszikus zenétől a jazzig és az elektronikus műfajokig, például a világhírű Tomorrowland fesztivál színesíti a palettát.

A város szívében látható a Grand Place, Európa egyik legszebb tere. Ezen a téren találhatóak a múzeumok és a belga építészet gyöngyszemei. Gazdagon díszített barokk stílusú céhházak. Itt tekinthető meg a híres Pisilő Fiú szobra, a Régi Korok Művészetének Múzeuma, valamint a Modern Művészetek Múzeuma is. A híres Atomium is itt van, az atomkor jelképe, az 1958-as világkiállításra épült impozáns acél-alumínium konstrukciója, a panoráma éttermekkel.

Belgium az ínycselek országa: Brüsszel gasztronómiai központ a Rue de Bouchers, ezen az úton a turista ízletes rákokat, a halakat, kagylókat és egyéb tengeri herkentyűket kóstolhat meg.





## GENT

Gentet is kötelező meglátogatni. Ha  
lón több csatorna szeli át a várost.

A középkorban Észak-Európa egyik legnagyobb és leggazdagabb városa volt. Több, különböző tematikájú múzeuma miatt Észak Firenzéjeként is emlegetik. Leghíresebb ezek közül a Museum voor Schone Kunsten (szépművészeti múzeum) Hieronymus Bosch, Jean Fouquet, és sok más flamand mester képeivel.

A belvárosi gyalog vagy bringával fedezhetjük fel. Legfőbb látnivalói Szt. Bavó-katedrális, a harangtornyot, a Gravensteen kastélyt, és a gyönyörű tervezésű régi grasléi kikötőt.







## ANTWERPEN

Flandria fővárosa, a Brüsszelhez tartozó városok közül az egyik legfontosabb városa gazdasági és kulturális téren is.

A várost a gyémánt teszi a világ térképére. A világ gyémántkereskedésének közel 90%-a Antwerpenben történik.

A gazdag műemlékek közül kiemelkedik a Miasszonyunk-székesegyház, amely a legmagasabb katedrális Németalföldön. Másik híres építménye a Schelde folyóparton álló Het Steen erőd, amely Antwerpen legrégebbi épülete.

Művészeti történetének meghatározó alakja *Rubens* volt. A festő itt alkotott, a múzeumként berendezett házában nagy részét ő maga tervezte.





## SIKERES UTAZÁS

A belga ételek laktató, minőségi, egyszerűen elkészített ételekről híresek. Az adagok itt bőségesek.

Egyik nagy kedvenc étel alkotója a fekete kagylók családja (mytiloidae), amelyek a belga konyha ikonikus fogásai közé tartoznak. Belgiumban olyan jelentőségük van, mint nálunk a pacalnak vagy a lecsónak: hagyományos, mégis sokoldalúan elkészíthető étel. A klasszikus változatban egy nagy

adag főtt fekete kagylót sült krumplival (moules-frites, ejtsd: múlfritt) tálalnak, mellé félszáraz fehérbort vagy Hoegaarden típusú búzasört kínálnak citrommal. Másfelől ott van a változatosság: a kagylókat különböző alaplevelekkel készítik, például hagyományos fehérboros, fokhagymás-tejszínes, paradicsomos vagy akár thai ízesítésű változatban.

A kagylóételeket Belgiumban gyakran hatalmas fazekakban szervírozzák, és egy adagot

általában 1 kilogramm kagylóból készítenek. Az éttermekben sokszor adnak hozzá ízetes mártogatósokat, amelyekkel a kagylóleves szaftját is élvezheted. A belga moules-frites szorosan kapcsolódik az évszakokhoz: leggyakrabban a nyári és kora őszi szezonban fogyasztják, amikor a kagylók a legfrissebbek. Az étel népszerűsége nemcsak a helyiek körében nagy, hanem a turisták számára is különleges gasztronómiai élményt nyújt.



### A VILÁGHÍRŰ BELGA SÖRRŐL

Lényegében három fő kategória van:

Az első kategória: az apátságokban főzött, a sörfőzdeiek, ezek a legdrágábbak,

A második kategória a félkommersz apátsági (Abdij), ez szinte mindenhol kapható, olcsóbb.

A harmadik kategória a kommersz. Olcsók és nem minőségiek. Ízük hasonló az átlagos magyar sörökéhez.

Ha valami igazán belga sörélményre vágyunk, inkább a klasszikus apátsági söröket, például a Chimay vagy a Westmalle típusú italokat válasszuk. Ezek garantáltan megmutatják, miért tartják Belgiumot a világ egyik legjobb sörkultúrával rendelkező országának.





Belgiumban a sült krumpli felhasználási módjai egészen kreatívak, néha már-már meglepőek. Ilyen például a „Mitraillettes”, ami gyakorlatilag egy óriáskifli, tele sült krumplival, kevés salátával, hagymával, hamburgerhússal és bőséges adag szósszal



Gombóc Artúr valószínűleg Belgiumban érezné magát a legjobban, hiszen itt szinte minden sarkon csokiboltba botlik az ember. Az országban több mint 300 kisebb és nagyobb csokoládégyártó működik, üzleteikben pedig minden elképzelhető csokoládékülönlegesség megtalálható. Csilis étcsoki, japán zöldtea és levendula tejcsoki, piros szív alakú, szögletes vagy kerek praliné, omega-3 zsírsavban gazdag csokoládé és még sárgarépa étcsoki is kapható. A trüffelek és pralinék számtalan ízben és formában elérhetők, ami igazán lenyűgöző kínálatot teremt. Belgium évente több mint 200.000 tonna csokoládét állít elő, amely a világ legfinomabbjai közé tartozik.

A legismertebb csokiboltokat a luxuscikketek – például ruházatot, ékszereket és parfümöket – árusító üzletek szomszédságában



találjuk. Ezek maguk is a fényűzés szimbólumai, amit az áraik is tükröznek.

Természetesen léteznek kisebb, kevésbé ismert csokoládémanufaktúrák is, amelyek általában barátságosabb árakat kínálnak, de még ezek sem nevezhetők olcsónak. A belga csokoládé azonban nemcsak az áráról, hanem a minőségéről is híres, amiért világszerte keresett – az olyan nagy nevek, mint a Godiva vagy a Leonidas, New York-tól Tokióig mindenütt megtalálhatók.

Ha Belgiumban járunk, érdemes meglátogatni néhány helyi csokoládéműhelyt, ahol akár a készítés folyamatába is betekintést nyerhetünk. A kóstolás élménye garantáltan felejthetetlen, hiszen itt a csokoládé nem csupán édesség, hanem valódi művészet.





# Kehida Termál

Gyógy- és Élménypark, Hotel\*\*\*\*



Porold le a fürdőruhát, mert vár a jó idő!



Kehidakustány, Kossuth u. 62.

E-mail: [sales@kehidatermal.hu](mailto:sales@kehidatermal.hu)

Tel.: +36 83/534 503

[kehidatermal.hu](http://kehidatermal.hu)





# VenoprotEP VenoprotEP Forte

filmtabletta

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diosmint és 50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz vagy 1000 mg mikronizált flavonoid, amely 900 mg diosmint és 100 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz

## Vénavédelem Ahogy tetszik!

Naponta egyszeri vagy  
kétszeri adagolás.



A **VenoprotEP filmtabletta** érvédő hatású **gyógyszer**, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.



EXTRACTUMPHARMA

a gyógyítás és  
az egészség  
szolgálatában!

30  
éve

Citrus flavonoidokat tartalmazó,  
vény nélkül kapható gyógyszer.

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



MAGYAR  
GYÓGYSZER

ExtractumPharma zrt. • 1044 Budapest, Megyeri út 64.  
Tel.: +36 1 233 0083 • [budapest@expharma.hu](mailto:budapest@expharma.hu) • [www.expharma.hu](http://www.expharma.hu)

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el  
a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg  
kezelőorvosát, gyógyszerészét!