

HAJNAL HOTEL

GYÓGYSZÁLLODA

*ahol a pihenés és gyógyulás
kéz a kézben jár!*

Fedezze fel saját, 36-38 °C-os
minősített gyógyvízforrásunk
és wellness részlegünk jótékony
hatását Matyóföld szívében!



Saját kénese gyógyvizet medencék & wellness



Finn és infra szauna



Gyermekekmedence és tanúszómedence



Gyógykezelések mozgásszervi, érrendszeri
és bőrproblémákra



Kinti és benti medence, napozóágyakkal



Félpanziós ellátás, svédasztalos étkezéssel



Díjmentes parkolás, Wi-Fi, lift



Az alábbi kuponkóddal
15% KEDVEZMÉNYT
adunk a szállás árából!

POEX0001

*A kedvezmény 2026. október 31-ig
történő utazásokra érvényesíthető.



Hajnal Hotel Gyógyszálloda
3400 Mezőkövesd, Zsóry-fürdő,
Hajnal u. 2.



www.hajnalhotel.hu



06-49/505-190,
06-30/539-4173



info@hajnalhotel.hu



TARTALOM

Kulturális- és programajánló 5 és 31. oldal
Akkor és Most:

Bánsági Ildikó 6-9. oldal

Sikeres férfi:

Havas Henrik 10-13. oldal

... egy ember, aki egész életében kérdezett, vitatkozott és tanult

Sikeres nő:

Szűcsné Hován Szilvia 14-15. oldal

A bizalom, mint üzleti modell

Bálint Antónia 16-19. oldal

Az újrakezdés bátorsága

Agykontroll:

Kinek ajánlott az Agykontrolltanfolyam?

20. oldal

Stand up comedy:

Kállai Kriszta és Orosz György 22-23. oldal

Sikeres író:

Eszterhai Katalin: „Ezerarcú szerelem” 24-25. oldal

Siker az oktatásban:

Baloghné Békési Bea és Balogh András 26-27. oldal

Matek oázis

Happy birthday:

Molnár Piroska 28-29. oldal

„Az idő neki dolgozik”

Siker a tudományban:

Roska Botond – Október a látás hónapja 30-31. oldal

L'Oréal-Unesco a nőkért és tudományért magyar ösztöndíj nyertesei:

Dr. Baji Zsófia 32-33. oldal

Dr. Bálint Erika 34-35. oldal

Dr. Menyhart Otília 36-37. oldal

Utazás a bor világába:

Toszkána: 39-45. oldal

... ahol a borban benne van a táj lelke

Siker a színpadon:

Nagy Írisz 52-53. oldal

Amikor a mozdulat beszél

Sikeres elődeink:

Brunszvik Teréz 54-55. oldal

A nő, aki megelőzte a korát

Siker a színpadon:

Ács Fruzsina 56-58. oldal

Amikor a humor mögött ott van az élet

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, Kíszel 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: Kaszás Attila – Objektív Fotóstúdió

HU ISSN: 1785-8089

Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt. megrendelhető az ország bármely postáján, a hírlapot kézbesítőknél, www.posta.hu

A hírdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

A kiadásért felel a kft. ügyvezetője.

A lapban megjelent hírdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!

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



1084 Budapest, Auróra u. 11.

Tel.: 303-4738.

Fax: 303-744.

E-mail: marketing@observer.hu

www.observer.hu

valamint az



Az üzleti élet médiafigyelője

Ahol az álmok selymes homokba íródnak...

Képzelve el, hogy reggel nem az ébresztőóra, hanem a pálmák között átsuhanó trópusi szellő ébreszti. Ön előtt végtelen türkizkék óceán, lába alatt puha, fehér homok – és végre nincs más dolga, csak **megélni a pillanatot**.

A **Jetwing Travel közel 30 éve** teszi valóra az egzotikus utazásokról szőtt álmokat. Ismerjük az Indiai-óceán és Délkelet-Ázsia legszebb arcát – és tudjuk, hogy az igazán különleges utazás több egy úti célnál: **élmény, feltöltődés és emlék egy életre**.

Legyen szó a Maldív-szigetek meztlábas luxusról, Sri Lanka varázslatos világáról, Seychelle mesés strandjairól, Mauritius eleganciájáról vagy Bali és Thaiföld egzotikus szépségéről – minden részletet gondosan megtervezünk Önnek.

Kiscsoportos, élményekkel teli körutazás vagy teljesen személyre szabott, exkluzív álmnyaralás?

Ön megálmodja. Mi valóra váltjuk.

Mert vannak álmok, amelyeket nem elég elképzelni. At kell élni őket.



SRÍ LANKA

Sentido Heritage Negombo 5★

Már akár **699.000 Ft-tól/fő**



MALDÍV-SZIGETEK

SAii Lagoon Maldives 5★

Már akár **920.000 Ft-tól/fő**



SEYCHELLE-SZIGETEK

Canopy by Hilton Seychelles Resort 4★

Már akár **885.000 Ft-tól/fő**



MAURITIUS

Paradise Cove Boutique Hotel 5★

Már akár **785.000 Ft-tól/fő**



THAIFÖLD – PHUKET

Andaman Seaview Hotel 4★

Már akár **569.000 Ft-tól/fő**



BALI

Nusa Dua Beach Resort & SPA 5★

Már akár **745.000 Ft-tól/fő**

☎ 06 30 999 4646

✉ info@jetwing.hu

🌐 www.jetwing.hu

Jetwing

ÁZSIAI UTAZÁSOK SPECIALISTÁJA

📍 1095 Budapest,
Mester utca 40-44

📍 7400 Kaposvár,
Fő utca 53



AKKOR ÉS MOST

BÁNSÁGI ILDIKÓ

A 29. évfolyamában járó Sikeres Nők méltán elmondhat magáról érettséget, sikeres múltat, és számos nagyszerű mélyinterjút olyan emberekkel, akikre Olvasóink mindig kíváncsiak.

AKKOR ÉS MOST című rovatunkban visszatérünk időben is legkedvesebb interjú-alanyainkhoz, szembesítjük őket sok évvel ezelőtti énjükkel, és kíváncsian várjuk válaszaikat a jelenkorukat firtató kérdéseinkre.

Bánsági Ildikó a Sikeres Nők lapja kezdeteitől – Olvasóink kérésére – szinte folyamatosan jelen volt lapunkban és szerepelt a TOP 50 SIKERES Magazinban is.

Első filmszerepét még főiskolás korában kapta. Kedves, mosolygós nő, akin úgy tűnik, nem fog az idő, külsejében és munkájában is ugyanolyan igényes, mint pályája kezdetén.

Neve mindenki számára ismerős akár egy tévéfilm, egy emlékezetes színházi előadás, vagy mozifilm kapcsán. Játzott Debrecenben a József Attila Színházban, a Vígszínházban, a Nemzeti és a Thália Színházban, tagja az Új Színháznak, amely az általa is alapított Kelemen László Színtársulattól született.

Emlékezhetünk nagy formátumú drámai szerepeire a *Makrancos hölgyben*, a *Salemi boszorkányokban*, a *Szentivánéji álomban*, vagy a *Csongor és Tündében*.





BÁNSÁGI ILDIKÓ

Szereti az országot járni, Budapesten és vidéken játszani, s a mai napig ugyanolyan hévvel és szenvedéllyel formája meg a szerepeit, mint kezdő színésznő korában.

Bár eleinte nem színésznőnek készült, mégis az lett belőle, amit legfőképpen kitartásának köszönhető, hiszen elsőre nem vették fel a főiskolára.

Ez az élmény azonban nem keserítette el, inkább megerősítette abban, hogy ezzel akar foglalkozni, s mindent megtesz azért, hogy a következő alkalommal felvegyék.

A közelmúltan a Magyar Filmakadémia életműdíját nyerte el. Kossuh-díjas, Nemzet Művésze (2014).

A színésznő korábban a Sikeres Nők lapjának adott interjúból szemezgetünk:

AKKOR

Gyerekkoráról így mesélt

– Rákoscaba Újtelepen nőttem fel. Az apukám szüleinél nevelkedtem az unokatestvéreimmel együtt, mert az én szüleimnek sokat kellett dolgozniuk bent a városban.

Anyukám szülei a Kaukázusban éltek. A kertes ház egy meghatározó élményem volt, ahogy fő a kukorica a kerti tűzhelyen vagy, ahogy felmentük a fára és leszedtük a félig érett barackot az, hogy egyáltalán a természetben voltunk. Igaz, mi gyerekek Pestre akartunk alagutat ásni, hogy a többi unokatestvérimmel is tudjunk majd találkozni.

Később a harmadik kerületbe költöztünk és ott éltem egészen addig, amíg ide nem jöttünk Pomázra.

Egy rövid ideig éltem teraszos lakásban, de ott is volt egy kis konyhakertem a virágvályúban, mert szükségem volt rá.



Végül is a családommal 25 évig egy szép kertes házban éltünk. Ahol most élek vannak kutyáim, egy macskám is, madarak. Nemrég itt volt a családom és olyan jó volt együtt lenni a kertben.

A pályaválasztásról

– Hallottam nemrég ezt a mondást, hogy „Valószínű az előző életében, mert ha ebben az életében lett volna, akkor emlékeznék rá”. Valahogy így vagyok vele én is Balett-táncosnő szerettem volna lenni kislánykoromban, pedig nem voltam balerina alkat.

Az általános iskolában és a gimnáziumban már állandóan szerepeltem színjátszó szakkö-

rökben, de rajongtam a kórházi munkáért is, szerettem volna ott dolgozni, mámoros voltam az ottani illattól, segíteni, adni akartam.

A felvételi beadás előtti este hirtelen bevillant a fejembe, hogy én színésznő szeretnék lenni! Ez akkor olyan felismerés volt a részemről, hogy a döbrentől folyt a tarkómon a víz, ez olyan világos volt, mintha valaki odavágott volna egy tüzes nyilat. Másnap elmondtam az anyukámnak azt válaszolta, hogy jó írd be a felvételi lapra. Később kiderült, hogy ő is színésznő szeretett volna lenni, de őt nem engedték a szülei.

Akkora volt a csodálatom, áhítatom a pálya iránt, hogy előtte már többször elmentem a főiskola elé és felnéztem, hogy milyen jó annak, aki felmehet ezen a lépcsőn.

A felvételin nagyon görcsös voltam, nagyon szenvedélyesen mondtam mindent, sok voltam, nem is vettek fel. A Nemzeti Színház Stúdiójában is felvételt hirdettek, de oda sem vettek fel. Ömlött az eső, a ruhám tiszta víz lett, épp, hogy odaértem és végig üvöltöttem a drámát.

A Pince Színházba viszont felvettek és ott felszabadították a gátlásaimat. Állítólag az egyik ügyelő a Nemzeti Színházban – aki kisplasztikával is foglalkozott – szólt, hogy szerinte én annyira idevaló vagyok, hívjanak már be még egyszer. Így kerültem végül is a stúdiójukba, ahol *Hámori Ildikó*. *Lukács Sándor*, *Szacsvai László* voltak a társaim és *Bodnár Sándor* volt a tanárunk. Sokat tanultunk, mindig szerepeltünk, pénzt is kerestünk, este elmentünk sült krumplit enni, nagyon jó életet éltünk.



AKKOR ÉS MOST

Végül is harmadszor is felvételiztem a főiskolára, de addigra én már olyan elszánt voltam, hogy tudtam, hogy most fel kell, hogy vegyenek. Megint átfutott a fejemben egy fényes gondolat, hogy itt van szinte, az összes színház igazgatója és lehet, hogy nem lesz több ilyen lehetőség, hogy így megmutassam magam. Eldöntöttem, hogy most megcsinálom!

Olyan elszánt voltam, hogy a felvételin azt is meg mertem mondani, hogy én nem ezt a verset szeretném elmondani, hanem inkább egy monológot. Addigra én már olyan jól megtanultam elmondani, mert lementem alfába (ösztönösen) és ha kellett hatvanszor elmondtam magamnak addig, amíg nem sikerült mindent a helyére tenni. Aztán átszaladtam a szomszéd Szabó bácsihoz és elmondtam neki, elájultam, ahogy kellett, felszedtek és így tanultam meg, rengeteget gyakorolva, gyötrődve érte. Éreztem a felvételi után, hogy én ennél jobb nem tudok lenni, hogy ha most ez nem elég, akkor nincs igazság.

Hatalmas eufóriát éltem át, mikor megtudtam, hogy felvettek. Ráadásul egy ismerős osztálytársam előre megsúgta, hogy sikerült a felvételem, de megígértette, hogy nem mutathatom ki. A szemem csillogásából persze jó néhányan azért meglátták.

Ezt a mámort innentől sokszor átélhettem még, mert ezután minden jól jött össze. Igaz, nem olyan módon, ahogy másoknál, akiknél ez esetleg fényesebb siker megélésével történt. Volt olyan előadásom, ahol úgy éreztem valami nagyon jól sikerült, mégsem vették észre. Vagy például sokszor bántott, hogy egy szerepnél nem rám gondoltak, de később kaptam helyette másik három nagyon jó szerepet.

A rendszerváltozásig rengeteg televízió és egyéb filmfelkérésem volt, de utána ezek megszűntek. Negyven éves voltam akkor, és először azt hittem, hogy miattam, de kiderült, hogy akkoriban mindenki így volt ezzel.

A legkedvesebb szerepei

– Nagyon sok ilyen van. A *Szinbád* volt az első, pedig ott nekem csak kis szerepem volt. Tudtam, hogy nem miattam jöttek megnézni az osztályt, hanem más miatt, én pedig kicsit irigykedtem rá. Egy kis jelentem volt *Latinovits Zoltánnal*, aki mindig megálította a próbát, hogy „*Pillanat csönd legyen, egy művésznő próbál!*” Harmadikos főiskolás voltam akkor! Az utószinkronnál pedig meghívott egy kávéra utána örömben az összes peracet megvásároltam a városban, konyakot vettem a fiúknak és félméterrel lebegtem a föld felett!

Aztán a főiskolán *Oféliát* kellett szavalnom pedagógiai okok miatt, pedig *Lady Anna*, *Makrancos hölgy* és *Júlia* szerettem volna lenni. Aztán később hallottam, az első férjemtől *Jeles Andrástól*, hogy színpadra állítják a *III. Richárdot*. Pont rám gondolt *Fehér György* rendező *Lady Anna* szerepére. Így ez a vágyam bejött! *Lady Anna* szerepében szinte kómában voltam, megszűnt a világ körülöttem. Amikor visszanéztem olyan volt, hogy ezt én is vállaltam, pedig ez ritka.

Egy másik érdekes történetem, amikor elvégeztem a főiskolát, *Latinovits Zoltán* hívott Veszprémbe dolgozni, ott volt *Cserhalmi György* is. Végtelen örömmel akartam odamenni és annyira boldog voltam, hogy micsoda jó élet lesz, de akkor épp bevitték *Latinovitsot* a kórház idegosztályára és én – mondván, nem tudom mikor jön ki –, leszerződtem Debrecenbe. Másnap szóltak, hogy *Latinovits* művész úr vár az *Erzsike* presszóba. Ezt a ballépésemet, míg élek nem felejttem el. Ennek valamiért így kellett történie.

MOST

Életkor

– Persze hogy foglalkoztat. Jó pár éve járok tornázni is például, de mintha a fogamat húznák.

Egy ügyvéd barátnő mondta, hogy azért nem találsz te párt magadhoz, mert hoztál fentről egy „angyal cseppet”, ami a te tökéletes abszolút idealizmusod és az senkire se illik.

Amire büszke

– A lányomra és a fiamra elsősorban. A lányom színésznő, a fiam dobos. Mindkettőben benne vagyunk az apjukkal. Jó felfedezni a fiamban a férfiember mellett, az általam képviselt lírát is. Jó felfedezni a lányomban, hogy ő keményebb dió, céltudatosabb, mint én, nem fújja össze-vissza a szél, ahogy engem fiatal koromban.

Mindketten sokkal intelligensebbnek születtek, mint én. Nekem a lelki dolgok fontosabbak, az idealizmusom, hogy tudok az emberekre hatni, hogy mindig vannak, akinek nálam nagyobb baja van, akire rámosolyoghatok.

A díjakról így beszél:

– „Fontosak hisz ezek visszajelzések. Emlekszem a Kossuth-díjnál nem hittem el, hogy igaz. És akkora öröm volt a szüleimnek is, hogy ott lehettek velem a Parlamentben!

Különösen jó, ha kollegától kapok elismerést, mert akkor érzem, hogy szeretnek, és jó helyen vagyok.”



Nagy Zoltán, Jánosi Dávid, Bánsági Ildikó, Beszterczey Attila



BÁNSÁGI ILDIKÓ



www.nemzetiszinhas.hu

A színpad

Bánsági Ildikó ma is színpadon van. Próbál, játszik, közönséggel találkozik, és újabb karaktereket formál meg.

A Vidám Színpadon a *Csoda olasz módra* című vígjátékban *Cassandra* szerepét alakítja. Az előadás könnyedebb műfajt képvisel, ám egy tapasztalt színész számára a komédia soha nem egyszerűen „könnyű műfaj”. A ritmus, a pontos reakció, a partnerre figyelés és az a fajta természetes színpadi jelenlét, amely mögött évtizedek rutinja áll, ugyanúgy komoly szakmai tudást kíván. *Cassandra* figurája pedig lehetőséget ad *Bánsági Ildikónak* arra, hogy ezt a tapasztalatot egy mai, közönségbarát produkcióban használja.

Közben a Játékszín *Naptárlányok* című előadásában Jessie szerepét játssza. A darabban hét nő története bontakozik ki, akik egy személyes tragédia után különös módon találnak vissza az életörömhöz, egymáshoz és önmagukhoz. *Bánsági Ildikó* ebben a női történetben is olyan színpadi partner, akinek jelenléte önmagában jelentést hordoz. *Jessie* alakján keresztül nemcsak egy szerepet kell megformálnia, hanem egy női sorsot, annak humorával, fájdalommal és újrakezdési képességével együtt.

Bánsági Ildikó nem egyszerűen egy generáció színésznője.

Ő a magyar színjátszás egyik karakteres női arca.

Olyan művész, akinek pályáját nem egyetlen nagy szerep határozza meg, hanem sok-sok emlékezetes találkozás a közönséggel.

– Szerk. –

E-vitamin Szelén Cink tabletta



40 db tablettá

A szervezet természetes védekező rendszerében, így az immunrendszer működésében fontos szerepet tölt be a termékben levő **E-vitamin**, szelén és cink. Ezen hatóanyagok részt vesznek a sejtek oxidatív stresszel (káros szabadgyökökkel) szembeni védelmében.

A **szelén** hozzájárul a pajzsmirigy és a spermaképzés normál működéséhez, valamint a haj, a körmök normál állapotának fenntartásához. A szelén szükséges a jódtartalmú pajzsmirigy-hormonok normál termelődéséhez, ezért a táplálékkal a szervezetbe kerülő jód csak a megfelelő szelénellátottság esetén tud hasznosulni.

A **cink** hozzájárul a szellemi működés, a látás, a csontrendszer, a bőr, a haj normál állapotának megőrzéséhez, ezáltal lassítva az öregedési folyamatokat.

Béta-Karotin tabletta



40 db tablettá

A béta-karotin – mint az A-vitamin elővitaminja – alkalmas az A-vitamin pótlására, az A-vitamin túladagolásának veszélye nélkül.

A béta-karotin hozzájárul a nyálkahártyák: a száj-, a torok-, a légutak-, a húgyúti rendszer-, a gyomor- és bél-nyálkahártya normál állapotának fenntartásához. Szükséges az immunrendszer megfelelő működéséhez, ezáltal a szervezet vírusokkal szembeni védekezőképességének fenntartásához. Szerepe van a vasanyagcsere szabályozásában, és a normál látás megőrzésében.

Mint az egyik legfontosabb antioxidáns, hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel (káros szabadgyökökkel), – így a nap és az UV-sugárzás károsító hatásával – szembeni védelméhez.

Selenium Pharma

Étrend kiegészítő, kapható gyógyszerárban, gyógynövény szaküzletben.

HAVAS HENRIK –

egy ember, aki egész életében kérdezett, vitatkozott és tanult

Vannak emberek, akiknek a neve egyszerűen összenő egy szakmával. És vannak, akik idővel maguk válnak intézménnyé. Havas Henrik az utóbbiak közé tartozik.

Hetvenhét évesen is nehéz lenne egyetlen mondattal meghatározni, ki ő. Újságíró? Riporter? Műsorvezető? Tanár? Író? Közéleti szereplő? Talán mindegyik – és egyik sem egészen. Mert Havas igazi mestersége valójában a kíváncsiság.

Pályája már a kezdetén sem egyenes vonalú történet. Autóvilla-mossági műszerészként kezdte, dolgozott taxiként is, majd huszonévesen úgy döntött, hogy más irányba indul. Elvégezte a JATE Állam- és Jogtudományi Karát, majd újságíróként a Magyar Rádióban találta meg a saját hangját.

És ez a hang azóta is összetéveszthetetlen.

Nem feltétlenül azért, mert mindig igaza van. Hanem azért, mert mindig van kérdése.

Ez pedig ritka tulajdonság.



www.m.blog.hu

A jó újságíró nem attól jó, hogy mindenre tudja a választ. Hanem attól, hogy képes olyasmit megkérdezni, amit más nem mer, nem jut eszébe, vagy egyszerűen nem tart fontosnak. *Havas* ebben különösen erős. Nem szereti a közhelyeket, és láthatóan nem érzi kötelezőnek azt sem, hogy mindenkivel egyetértsen.

Talán éppen ezért lehet róla ennyit beszélni.

A rádióból indulva a televíziózás egyik meghatározó alakja lett. *A Krónika*, a *Szorító*, az *Első kézből*, később a *Nap TV*, majd számos más műsor és formátum mind része annak a pályának, amely során *Havas* nem egyszerűen jelen volt a magyar médiában: alakította is azt.

Íróként is külön világot épített magának.

A könyvei között riportok, életrajzi ihletésű munkák, közéleti és társadalmi témájú kötetek, személyes hangú írások egyaránt megtalálhatók. 2025-ben megjelent az *Ezt is túléltem* című könyve, amely már a 32. kötete.

Kérdés az hogy mi hajtja újra és újra az íróasztalhoz?

Havasnál ez alighanem ugyanaz, ami annak idején a mikrofon mögé ültette: az ember.

Az ember a maga ellentmondásaival, gyengeségeivel, ambícióival, hazugságaival, sikereivel és kudarcaival.

És persze önmagával.

Havas mindig is szeretett kérdezni, de legalább ennyire szeretett beszélni is. Van benne valami a régi vágású értelmiségiekből: a meggyőződés, hogy egy jó vita nem feltétlenül konfliktus, hanem gondolkodás. Hogy lehet valakivel vitatkozni úgy is, hogy közben komolyan vesszük. Hogy egy erős vélemény nem feltétlenül ellenségesítés.

Ez a fajta intellektuális kíváncsiság ma talán fontosabb, mint valaha.

A világ ugyanis tele van gyors válaszokkal. Egyre kevesebb időt szánunk a kérdésekre.

Havas Henrik pedig egész pályájával azt üzeni: kérdezni még mindig érdemes. Talán ez az egyik legfontosabb sajátossága. A másik pedig a tanítás.

Nem véletlenül ragadt rá évtizedekkel ezelőtt a „*Tanár Úr*” megnevezés. A tanítás számára nem pusztán egyetemi szerep volt,



HAVAS HENRIK

hanem szemlélet. A fiatal újságírók számára nem csupán technikát lehetett tőle tanulni, hanem azt is, hogy egy interjúban nem a kérdés a legfontosabb, hanem az, ami utána történik.

A válasz.

A csend.

A váratlan mondat.

Az a pillanat, amikor a beszélgetőpartner egyszer csak elfelejti, hogy szerepet játszik.

Ez a jó interjú egyik legnagyobb művészete.

És talán ezért érdekes Havas pályáját ma, évtizedekkel az első rádiós megszólalásai után is szemlélni. Mert egy olyan korszak tanúja és alakítója, amelyben a média egészen mást jelentett, mint ma.

Ő még abban a világban tanulta a szakmát, amikor az újságírónak valóban időt kellett töltenie az emberekkel. Beszélgetni kellett. Olvasni kellett. Telefonálni kellett. Utánajárni. Megérteni.

Ma pedig egyetlen kattintással vélemények milliói állnak előttünk, ami nem feltétlenül jelent több tudást.

Talán ezért is van különös értéke azoknak az embereknek, akik megtanulták megkülönböztetni az érdekeset a fontostól.

Havas Henrik ilyen ember.

Nem hibátlan. Nem is akar annak látszani. Erős karakter, erős véleményekkel, amelyek időnként vitát váltanak ki. De éppen ez teszi érdekessé, képes gondolkodásra késztetni.

És amíg kérdez, addig története sincs befejezve.

– Ön egész életében kérdezett. Van olyan kérdés, amelyet ma már egészen másképp tenne fel, mint húsz-harminc évvel ezelőtt?

– Ma már nem foglalkoznék senkinek az előéletével. Nem foglalkoznék azzal, hogy melyik pártnak volt a tagja, hogy ki hogyan szerezte az első millióját. A mai világban ezek lényegtelen dolgok, már csak az számít, hogy épp ma mi történik.

– Mi az, amit már megtanult az emberekről, és amit fiatal újságíróként még egyáltalán nem látott?

– Még egyáltalán nem vagyok abban biztos, hogy az emberekről úgy általában vannak tudásaim. Azért nem, mert annyi új jelenség van, ami korábban nem volt. Mondok egy példát; az úrgazdagok egészen más típusú emberek voltak a szocializmusban, feltételezem akkor még nem éltem a két világháború között, a családban volt báró, volt börtörtulajdonos, volt kesztyűszabász – például az apám –, de mindegyik más volt és ezek a dolgok ma már egyáltalán nem fontosak. Ami gyakorlatilag a mai világban, új az a pártbeli úrgazdag magatartás.

– Ön szerint az igazság mindig kimondandó – vagy vannak helyzetek, amikor a hallgatás intelligensebb?

– Az igazság nem feltétlenül mindig kimondandó, mert vannak elévülő dolgok. Például találkoztam egy üzletemberrel, aki bemutatta a feleségét, akit ismertem, mert amikor írtam a prostitúcióról, akkor ő is egy bordélyházban dolgozott. Aztán egyszer csak feleség lett és bemutatta nekem az üzletember férje. Köszöntem, hogy

kezét csókolom. Örülök, hogy találkoztunk mondta a hölgy, és arra gondoltam, ha én most szóba hoznám az előéletét az kellemetlen lenne, a férje gondolom tudja, hogy prostituált volt a felesége, de ezekről a dolgokról nem beszélünk. Ilyenkor jobb hallgatni.

– Mikor jött rá először arra, hogy a tehetség önmagában kevés, és legalább ennyit számít a kitartás, a kíváncsiság és az alkalmazkodás?

– Amikor bekerültem a rádióba 1979-ben nem volt diplomám, mert nem vettek fel a jogi egyetemre – már elmeséltem a szóbeli előtti estén berúgtam Szegeden. Megnyertem érettségiző koromban a rádióban a költészet napi versenyt, az országos forgatókönyvírói pályázaton második lettem. Nagyon úgy tűnt, hogy tehetséges vagyok. Sok minden erre mutatott. Aztán a rádióban rájöttem, hogy ahhoz, hogy én hírszerkesztőként kezdtem ahhoz, hogy én sikeres legyek a tehetségen kívül sok minden más kell, például kitartás, szenvedély. Ez a két tulajdonság a kitartás és a szenvedély vitt a riporter pályára, és ott rendkívül sikeres lettem. Az más kérdés, hogy közben elvégeztem az újságíró iskolát, meg a jogi egyetemet. Ezek fontos dolgok voltak, de a kitartás és a szenvedély fontosabb, ettől lettem sikeres.

– Van olyan döntése a pályáján, amelyet ma már biztosan nem hozna meg újra?

– Nincs. Gyakorlatilag minden döntésemet vállalom. Vannak kétértelmű dolgok, mint az, hogy a *Horn* kormányban államtitkár voltam hat napig, de nem bántam meg. Hat nap után volt bátorságom és nem szégyelltem lemondani és otthagyni a kormányt, amiben nem éreztem otthon magam enyhén szólva, akkor ezen még utólag lehet vitatkozni.

– Volt olyan időszak az életében, amikor komolyan elbizonytalanodott abban, hogy van-e még mondanivalója?

– Pont a rendszerváltás idején április 12-e környékén gondolkoztam azon, hogy negyven évig benne voltam a politikában egészen közelről, de most a rendszerváltás környékén, már én, aki egész életében a politikával foglalkoztam elbizonytalanodtam. Most ebben az új helyzetben 77 évesen volna-e mondanivalóm, volna-e igazán, ami érdekel, mert az ember ebben az életkorban, már úgy van, hogy már majdnem minden látott. Én Parlamenti tudósító voltam hosszú, hosszú éveken keresztül, most nem szeretnék Parlamenti tudósító lenni, mert ami a magyar Parlamentben zajlik az számomra komolytalan. Elnézést kérek, olyan, mint hogyha egy Parlamenti



SIKERES FÉRFI

tudósítóként egy agárversenyről kéne tudósítanom. Én ott voltam hosszú éveken keresztül, ilyen nincs. Én egy *Bajnai Gordonhoz* szoktam hozzá, pláne *Antal Józsefhez*, ezek után én a magyar Palamentből hogyan tudnék tudósítani.

– Az újságírásban mi fontosabb: az, hogy az újságíró sokat tudjon, vagy hogy merjen kérdezni arról, amit nem tud?

– Úgy hülyeség a kérdés ahogy van. Én úgy tudósítottam szinte egyedül a Bős-nagymarosi Vízlépcső tervéről, hogy semmit közöm nem volt a vízügyhöz, de mindent elolvastam, de még utána sem tudtam, hogy mi az igazság, mennyi a politika és mennyi a szakma. Éppen most Paks kapcsán derült ki, hogy annak idején a Vízügynek volt igaza, meg kellett volna építeni a vízlépcsőket, meg kellett volna építeni – ha nem is az eredeti formáját – a Bős-Nagymarost. Ha már Paksnál vagyunk egy újságíró nem kell, hogy értsen az atomfizikához, ha éghajlatváltozásról van szó, akkor nem kell meteorológusnak lenni. Az újságírónak dolga az, hogy ismerje meg azt a témát, amivel foglalkozik, olvasson el mindent, amit tud.

– Mit gondol, mi vészett el leginkább a mai nyilvánosságól: a szakmai igényesség, a türelem vagy az emberismeret?

– Ez megint hülye kérdés. Egyiknek semmi köze a másikhoz. Emberismeret nélkül el lehet kezdeni a szakmát, de egy idő után az emberben – néhány száz interjú után – kialakul valamiféle érzet, a különböző személyiségjegyekről. Meg tudunk különböztetni



különböző pszichiátriai betegségeket. Az emberismeret a szakma velejárója, de ki kell, hogy alakuljon, pláne, ha kijön mondjuk egy újságíró valamelyik egyetemről semmit nem tud az életről. Nekem mázlim volt, én mielőtt újságíró lettem volna nyolc évig a járműiparnak dolgoztam szakmunkásként, garázmesterként, művezetőként. Taxiztam emellett, ami megint csak kellett az emberismerethez, voltam gépjárműoktató, tehát az emberismeret kialakul az évek során, amíg az nincs addig újságíró nem lehet magabiztos. Türelemről nem nagyon lehet beszélni az újságírásnál, mert ami tegnap történt az történelem. Az újságíró a mának él, a pillanatnak él. Azonnal reagálni kell történésekre a lehető leggyorsabban. Meg kell fogalmazni műfajilag a riportot, interjút, tudósítással nem lehet várni. Türelemről nem nagyon van szó.

– A mai fiatal újságírók közül mit irigylek, és mitől óvna őket?

– A mai újságírók közül senkit sem irigylek, mert nagyon nehéz a helyzet. Teljesen átpolitizálta az újságírást azok – az újságírónak nem nevezném – propagandisták, akik elkötelezték magukat valamelyik párt mellett.

– Ön szerint lehet méltósággal megöregedni a nyilvánosság előtt? Vagy a közönség mindig a régi önmagunkat akarja látni?

– Jó a kérdés, végre egy jó kérdés. Tegnap cigarettát vásároltam az eladó könnyes szemmel emlékezett a *Heti Hetesre*, de hozzá kell tennem, hogy amit most csinálok az interneten lévő műsoraimat is nézi. Egyrészt van egy nosztalgia a régi *Havas Henrik* után, a fenegegyerek, a *Napkeltés*, a *Havas Henrik*. De most több mint 100.000-en nézték a legutóbbi műsoromat. Ez egy új közönség, általában értelmiségiek nézik a műsoraimat. Persze nem erről van szó, mert a néni is megsimogat és gratulál, de alapvetően értelmiségi rétegnek csinálok műsort. Így nem nehéz megöregedni, ha van mire emlékezniük a nézőknek, már pedig a *Heti Hetes* rendszeresen visszajátsszák és van egy lehetőség, hogy 77 évesen is olyan műsort készítek, ami érdekli az embereket. Ha 60.000-en vagy 100.000-en nézik, akkor meg lehet öregedni méltósággal.

– Az életkor hozott Önnek több szabadságot vagy több kompromisszumot?

– Inkább kompromisszumot. Így nyolcvan felé közelítve az ember elmélázik azon, hogy nem mindenki olyan szerencsés, mint a kiváló történész *Berend T. Iván*, aki most halt meg 95 évesen az Egyesült Államokban és élete végéig dolgozott. Vannak pezsdítő példák. Vannak lehangoló példák, nagyon sokan már 50 után kezdenek kiégni, nem jutnak eszükbe nevek – ez rám is jellemző egyébként –, évszámok. Tudomásul kell venni, hogy a memória kopik és hát nem mindenki olyan szerencsés, mint én, hogy jó alkatom van, tehát a képernyő előtt még mindig helyem van.

– Mi az, amit ma már nem akar bizonyítani senkinek?

– Mondjuk az, hogy nem hazudok. Az igazság az, nyilván a magánéletben elsősorban egy csomó mindent elhallgat, de én mindig vállaltam, hogy nem hazudok. Mondok egy példát annak idején az *Omega* a régi Sportcsarnokban *Jancsó Miklós* rendezte az Omega 25. évfordulóján a koncertet nagyon jó volt. A feleségemnek azt hazudtam, hogy Ózdra megyek a kohászatról csinálók riportot, ehelyett a Budapest Sportcsarnokban voltam, a végén hullott a konfetti. Nyár volt nyitva volt az ingem és aztán, hazamentem és a fürdőszobában vetkőztem le, *Havasnének* előadtam, hogy milyen nehéz a helyzete az ózdi kohászoknak és kihúztam az ingemet a gatyámból és másfél kiló konfetti zuhant a lábamra. Nem mondtam azt, hogy márpedig konfettit szórtak az ózdi kohászok, hanem ilyenkor az ember befogja a száját, vagy megmondja, hogy igen elmentem a koncertre, tudtam, hogy téged úgysem érdekel és elmentem nélküled, de közéleti dolgokban soha nem hazudtam. Nekem könnyű egyébként. Nem voltam párttag, nem voltam munkásor én semmi nem voltam az előző rendszerben. Nekem könnyű nekem nincs mit hazudnom.

– Ha most kellene pályakezdő újságíróként belépnie a szakmába, ugyanazt az utat választaná?

– Nem, az az út már nem létezik. 1980-as évek közepén véletlenül megtudtam, hogy Bécstől néhány 10 kilométerre van egy Traiskirchen nevű település, ahol egy volt monarchiabeli laktanyában tartják fogva a kelet-európai szocialista országból menekült fiatalokat. Rádióban szóltam, felhívtam a bécsi-magyar nagykövetet, elintézte, hogy egyetlen szocialista országbeli újságíróként bemenjek a táborba és dokumentum műsort csináljak. Ma ez nem megy. Senki nem finanszírozná a szállodai szobámat egy hétig. Nem tudnám elintézni a nagykövetségen, hogy a nagykövet beszéljen az ország belügyminiszterével, hogy engem beengedjenek. Ezek az idők elmúltak. A mai újságíróknak eszébe sem jut egy ilyen bonyolult ügyben dokumentum műsort készíteni és könyvet írni. Én mind a kettőt megcsináltam. Ez ma már senkit nem érdekel, nem olvasnak

HAVAS HENRIK

könyvet legfeljebb néhány másodperces bejátszás lenne az interneten. Ez ma már nem az én világom.

– Mitől fél jobban egy tapasztalt ember: attól, hogy elveszíti a képességeit, vagy attól, hogy elveszíti a kíváncsiságát?

– Én minden második héten írok egy elég hosszú cikket a *Hócipőbe Farkasházi Tivadarnak*. Minden héten csinállok egy stúdiófelvételt, ahol egyedül ülök a kamerával szemben nem beszélgetek, hanem aktuális és nem aktuális dolgokról elmondom a véleményemet. Úgy tűnik a nézettség alapján, hogy az emberek ezt igénylik, következésképpen ez nekem megy.

– Ha egyszer az egész életéről kellene egyetlen fejezetet megírnia, mi lenne a címe?

– Nem tudom, melyik lenne az a fejezet, mert az én élettörténetem több fejezetet is igényelne. Talán az első fejezet, ami arról szól, hogyan lettem az, aki. 12 évesen az apámnak meghalt egy kollégája, és hogy segítsen az özvegynek megvette a könyvtárát, és 11-12 évesen egyszer csak rám zúdult több száz könyv; *Révy lexikon*, *Tolnai világlexikon*, *Thomas Mann* könyvektől kezdve, *John Steinbeck* *Érik a gyümölcs*, tehát olyan Nobel-díjas regényírók könyveit olvastam 11-12 évesen, hogy az lenne a fejezet címe, hogy Kezdet a könyv.

– Ha most letenné a tollat, mivel töltené a következő tíz évét?

– Olvasással. A feleségem azt mondta, hogy ha egyszer lesz sírkövem azt fogja rávésetni, hogy már nem olvas.

– Ön sokszor másokat szembesített a saját ellentmondásaikkal. Ki az, aki a leggyakrabban szembesíti Önt a sajátjaival?

– Saját magam. Elég önkritikus vagyok saját magammal szemben. Pontosan tudom, hogy mikor írtam egy rossz mondatot csak később ismertem fel. Pontosan tudom, hogy kivel nem kellett volna szóba állnom. Pontosan tudom, hogy mik azok a beszélgetések, amik érdemtelek voltak és csak időpocsékolás volt, úgyhogy eléggé kritikus vagyok önmagammal szemben.

– Mi az a tulajdonsága, amelyet fiatalként érinynek hitt, ma pedig inkább hibának lát?

– Talán az egy hiba, amit nem ismertem föl, hogy nem kell mindig kimondani, amit az ember gondol. Óvodás voltam és az óvónők behívták a szüleimet és panaszkodtak, hogy az egész óvodában én vagyok az egyetlen, aki nemcsak, hogy nem eszi meg az aranygaluskát, de még titokban a kertben az asztal alá tettem. Kérdezték, hogy mi a bajom az aranygaluskával és azt mondtam, hogy nem tetszik a neve. Nem azt mondtam, hogy nem ízlik, vagy túl édes, hanem hogy nem tetszik a neve az aranygaluskának és persze ezen fennakadtak. Nem tudták, hogy a gyerek kicsoda, de gyerek az, aki akkor is azt mondja, amit gondol még akkor is ha az nem helyes.

– Melyik fáj jobban: amikor valaki igazságtalanul támadja, vagy amikor valamiben igaza van annak, aki támadja?

– Általában nem érdekel, ha támadnak, éppen azért, mert én nagyon kritikus vagyok, úgyhogy túl sok újat nem hallok hogyha támadnak. Írtam 32 könyvet egyetlen egy könyvről olvastam kritikát a novellás kötetemről. Az is azzal foglalkozott, hogy miért vagyok a címlapon egy nagy hallal. Huszonvalahány évesen fogtam egyszer Dömsödnön egy nagy halat és viccesnek gondolta kiadó és én is, hogy a címlapon lóगतok egy nagyon nagy halat. Nem a könyvemről írt, hanem arról, hogy még a címlapon is magamat szerepeltetem. 32 könyvem közül ez az egyről írtak, alapvetően nyilván jól nem írnak, rosszat nem tudnak írni, hát akkor nem írnak.

– Ha egyszer valaki az Ön életét interjúvolná meg, melyik kérdéstől tartana a legjobban?

– Mekkora hibákat követtem el a gyerekeim nevelésénél?

– Szerk. –

FÁRADT?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

NINGYK szám: 7521/2010

- gyógynövény kivonatokat és gyümölcsle koncentrátumot tartalmaz
- a szerves kötésű vas és a B-vitaminok hozzájárulhatnak a vörösvértest - és hemoglobin képződéséhez, így a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez
- könnyen bevehető, a tápanyagokat már oldott formában tartalmazza
- javasolt nőknek (várandós és szoptató anyáknak is), gyermekeknek, idősebbeknek, vegetáriánusoknak és mindazoknak, akik aktív életmódot folytatnak.

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

www.vashiany-verszegenyseg.hu
20/974-28-10 Forgalmazza: Sal-Bert Kft.



SIKERES NŐ

BIZALOM, MINT ÜZLETI MODELL

Szűcsné Hován Szilvia, a Pályázat Neked alapítója

Egy pályázati tanácsadóra a vállalkozás a dokumentumokkal együtt a jövőjét is rábízza. Terveket, pénzügyi adatokat, fejlesztési elképzeléseket, olykor olyan gyenge pontokat, amelyek mások előtt rejtve maradnak. Ehhez önmagában kevés a szaktudás. Olyan partnerre van szükség, aki átlátja a számokat, érti a céget, és közben az embereket sem téveszti szem elől.



Szűcsné Hován Szilvia, a Pannon Consulting Center Kft. alapító-tulajdonosa, a Pályázat Neked csapatának vezetője azt a bizalmat teremti meg maga körül, ami elengedhetetlen az üzleti életben.

A Miskolci Egyetem pénzügy-számvitel szakán kezdett érdeklődni a pályázatok világa iránt, majd uniós pályázatírói és projektmenedzseri, később vállalati innovációmenedzsment-szakértői képesítést szerzett. **Mentorok nélkül, a saját tapasztalataiból építette fel azt a tudást, amellyel ma sikerre viszi az ügyfeleinek a pályázatait.**

A pályája elején művészeti projektekkel, színházi produkciókkal és turisztikai pályázatokkal foglalkozott, azonban az elmúlt évtizedben vállalkozások százainak segített támogatási lehetőségeket találni, fejlesztéseket elindítani és hosszú távú terveket megvalósítani. A Pályázat Neked működését mindmáig meghatározza az a személyes kapcsolat, amelyet Szilvi az ügyfelekkel kialakít.

A szakmai rutin nem tompította a kíváncsiságát, imád tanulni, új területeket megérteni, és ugyanazzal a figyelemmel fordul az emberek felé, mint pályája elején.

Nem ugyanaz a kulcs nyit minden ajtót

Szilvia szerint az egyik legfontosabb vezetői és üzleti képesség az emberismeret. Nem minden ügyfélhez vagy munkatárshoz kell ugyanazzal a módszerrel közelíteni.

„Van, akinek határozott iránymutatásra van szüksége, másnak inkább támogatásra vagy türelemre. Én mindig arra törekszem, hogy megértsem a másik embert. Ha kialakul egy őszinte párbeszéd és kölcsönös bizalom, akkor sokkal könnyebb együtt dolgozni.”

Ez a hozzáállás a csapatában is meghatározó. Fontos számára, hogy a kollégái fejlődjenek, önállóan és magabiztosan dolgozzanak, közben pedig tudják, hogy kérdezhetnek és számíthatnak rá. A bizalom a napi működés alapja.

„Minden ügyféllel és munkatársammal úgy dolgozom, hogy tisztában legyenek azzal, számíthatnak rám. Meghallgatom őket, őszinte vagyok velük, és mindig tudják, mit várhatnak tőlem.”

A számok mögött

Szilvia számára egy pályázat nemcsak határidőt, mellékleteket, számításokat, hanem komoly emberi felelősséget is jelent. A dokumentumok mögött munkahelyek, családok, fejlesztések és sokszor évek óta dédelgetett tervek állnak.

Szakmai hitelességét szigorú és következetes munka alapozta meg. Az általa vezetett csapat alapos előminősítési rendszerrel már a pályázat benyújtása előtt nagy pontos-





SZÜCSNÉ HOVÁN SZILVIA

Új utak felé

Számos olyan ügyfele van, akik az együtt töltött évek alatt „kinőtték” a hazai pályázati piacot. Részben az ő további fejlődésük támogatása, részben saját szakmai kíváncsisága vezette Szilviát és csapatát ahhoz, hogy idén közvetlen brüsszeli források felé nyissanak. Az új irány számára nemcsak üzleti bővülést, hanem egy újabb tanulási folyamat kezdetét is jelenti.

Az eltérő bírálati és elszámolási rendszer újfajta szakmai gondolkodást kíván, miközben a hazai lehetőségeknél változatosabb fejlesztési területeket nyit meg.

„Hiába van valaki évek, évtizedek óta a szakmában, nincs olyan, hogy mindent tud. A piac mindig mutat újat, mindig van hova fejlődni.”

Ennyi év után sem érzi úgy Szilvia, hogy megérkezett. Inkább azt, hogy még mindig van tovább út. Talán ezért is tud ugyanúgy örülni egy jól lezárt munkanapnak, mint egy másfél éve várt pályázati sikernek.



sággal fel tudja mérni egy projekt nyerési esélyeit. Sosem ígér könnyelműen, mert az őszinteség ugyanúgy a felelősség része, mint a pontosság.

Az értékrendje azokban a döntésekben is látszik, amelyek nem hoznak közvetlen üzleti hasznot. Éveken át dolgoztak civil szervezeteknek, egyesületeknek és alapítványoknak, olykor ingyen, mert fontosnak tartották az ügyet, amelyet képviseltek. **Mégis minden nyertes pályázatot az egész csapat ünnepelte, hiszen tudták, hogy a munkájukkal egy fontos közösségi célnak segítettek.**

Biztos háttér

A bizalom és a hosszú távú kapcsolatok Szilvia számára nemcsak az üzleti életben fontosak. Férjével több mint harminc éve alkotnak egy párt, fiuk, Máté pedig az egyetemi tanulmányai mellett már a családi vállalkozás munkájába is bekapcsolódott. Szilvia számára különleges élmény, hogy az általa felépített cégben ma már a következő generáció energiája és gondolkodása is megjelenik.

A munka intenzív időszakai után Szilvia leginkább kulturális élményekből töltődik: szeret olvasni, moziba és koncertekre járni.

Szücsné Hován Szilvia
Pannon Consulting Center Kft.
www.palyazatneked.hu



„A sikernek vannak fokozatai. Vannak nagy győzelmek, de én a kisebbeket is észreveszem, és mindennap találok valamit, aminek örülhetek. Talán azért, mert nálam a pohár mindig félig tele van.”

Ha pedig ma leülhetne egy kávéra a huszonöt éves önmagával, nem hosszú életvezetési tanácsokat adna neki. Csak ennyit: **„Ha hiszel valamiben, kezdj hozzá. Ne várj évekig!”**

Írta: Krajczár-Kacsándi Éva Langmár Kommunikáció
Fotó: Faul Tünde/Faulphoto
Smink: Barabás Edina/Edina Barabás Makeup&more
Fodrász: Vaszily Vanda

SIKERES NŐ

BÁLINT ANTÓNIA— AZ ÚJRAKEZDÉS BÁTORSÁGA



Bálint Antónia gyermekként hét éven át szertornázott, később reklámfilmekben láthattuk. 1991-ben megnyerte a Miss Hungary-t, de címétől megfosztották, hosszas pereskedés után kapta vissza azt.

Később több televíziós műsor házigazdája volt.

A közelmúltban ismét feltűnt a televízióban, a Megasztár tehetségkutatójában szerepelt.

Vannak élethelyzetek, amikor az ember nem egyszerűen új fejezetet nyit, hanem szinte újrírja önmagát. Elenged valamit, ami hosszú ideig meghatározta, és elindul egy olyan úton, amely talán mindig is ott volt benne, csak korábban nem kapott elegendő teret. *Bálint Antónia* számára az éneklés ilyen új irányt jelenthet: visszatérést valamihez, ami nem csupán szerep, hanem személyes öröm és önkifejezés.

Antónia neve hosszú évtizedek óta ismert a magyar közönség előtt. Életének korábbi időszakait sokan a nyilvánosságból ismerik, ám az idő múlásával egyre fontosabbá válhat, hogy az ember ne mások róla kialakított képében éljen tovább, hanem maga döntse el, mit szeretne megmutatni önmagából.

Az újrakezdésnek pedig nincs meghatározott életkora, sőt, talán éppen később válik igazán jelentőssé. Amikor már több tapasztalat, több veszteség, több siker és több csalódás áll az ember mögött, egészen másképpen tud választani. Nem feltétlenül azért kezd bele valamibe, hogy bizonyítson. Hanem azért, mert szeretné megélni.

Az éneklés *Antónia* számára ilyen lehetőség. A zene egyszerre jelent jelenlétet,



BÁLINT ANTÓNIA

érzelmet és találkozást a közönséggel. Egy dalban pedig olyan dolgokat is ki lehet mondani, amelyekre hétköznapi beszélgetésekben talán nehezebb szavakat találni.

Az újrakezdés ugyanakkor nem feltétlenül jelenti azt, hogy mindent előlről kell kezdeni. Inkább azt, hogy az ember magával viszi mindazt, amit az előző évtizedekben megtanult. A tapasztalatot, az önismeretet, a sikereket és a nehéz pillanatokat is. Ezekből születhet valami új.

Bálint Antónia története ezért túlmutathat azon, hogy egy ismert nő ismét színpadra áll-e. Sokkal inkább arról szólhat, hogy lehet-e egy ponton azt mondani: most már azt szeretném csinálni, ami valóban örömet ad.

A válasz természetesen igen.

Az élet nem egyetlen, előre megírt forgatókönyv. Lehet benne irányt váltani, lehet újra tanulni, újra színpadra állni, új közönséget megszólítani. És lehet olyan álmainkhoz is visszatérni, amelyeket valamikor félretettünk.

Talán ez az újrakezdés egyik legszebb üzenete: nem az számít, hány évesen érkezünk meg egy új útra, hanem az, hogy van-e bennünk kíváncsiság, bátorság és életkedv ahhoz, hogy elinduljunk rajta.

Bálint Antónia most egy ilyen úton járhat. Az éneklés pedig nem egyszerűen egy újabb szerep az életében, hanem annak a lehetősége, hogy egy másik oldalát mutassa meg önmagából. Egy olyan oldalát, amelyben kevesebb a múlt, és több a jelen, mert újrakezdeni nem azt jelenti, hogy az ember megtagadja, aki korábban volt, azt jelenti, hogy elég bátor ahhoz, hogy felfedezze, ki szeretne lenni ezután.



Szépségkirálynőként

– Ha visszagondol a pályája kezdetére, mi az első kép, amelyik eszébe jut? Milyen fiatal nő volt akkor *Bálint Antónia*, és miben különbözik tőle a mai *Toncsi*?

– Amikor először álltam 8 évesen kamerák előtt az *LGT Annyi mindent nem szerettem még* című számának a klipjében, amit *Sándor Pál* rendezett. Azóta felnőttem.

Arra egy könyv sem lenne elég, hogy leírjam, milyen voltam fiatalon. Talán az a legjobb szó rá, hogy 18 éves korom után szabad!

– A szépségkirálynői cím annak idején inkább lehetőség volt, vagy inkább teher? Hogyan élte meg a hirtelen jött ismertséget?

– Akkor különösebb lehetőség nem volt benne, legalábbis a fejemben nem. Teher soha sem volt. Megismert az egész ország, amit én úgy éreztem, hogy bármerre mentem, mindenkivel ismertük egymást. Szeretem az embereket, tulajdonképpen bárkivel elbeszélgetek bármiről, természetesen a megfelelő határok között.

– Mi az, aminek kifejezetten örül, hogy megváltozott?

– Az későbbre tehető. Született egy csodálatos gyermekem.

– Ha találkozhatna a húsz-huszonéves önmagával, mit mondana neki?

– Hajrá! Türelem, megérkezik életed legnagyobb álma. Amióta az eszemet tudom, gyermekre vágytam, nem érdekelt a karrier.

– Volt olyan döntése a múltban, amelyet ma már másképp hozna meg?

– Talán egy. Eladtam a lakásomat, és kölcsön adtam az árát egy olyan embernek, akiben maximálisan megbíztam. Soha többet nem kaptam vissza, hiába ítélte meg a bíróság. Azóta is végrehajtási szakban van. Ez kicsit nehezítette néha az életet, de mindig mindent meg tudtam oldani.

– Melyik életszakaszára gondol vissza a legnagyobb szeretettel?

– A kislányom születésére. Mikor megszületett, óriási hangja volt. Odahozták hozzám, megsimogattam a kis fejét, azt mondtam Neki, hogy „Isten hozott, szeretlek”, és azonnal csönd lepte el a szülőszobát. Ezt az érzést semmi sem tudja felül überelni.

– Mi volt az a kudarc vagy csalódás, amelyből végül a legtöbbet tanulta?

– Hmmm... Nem tudnék kiemelni semmit. A nap minden pillanatában tanul az ember valamit. Legalábbis én biztosan.

– Ma már egészen másképpen működik a média, mint amikor Ön ismertté vált. Könnyebb vagy nehezebb ma közszereplőként nőnek lenni?

– Lehet, hogy furcsát fogok mondani, de valahol ugyanúgy működik. A lényeg ugyanaz. A nem ismert emberek oda vágnak, az ismert emberek mindent megtesznek azért, hogy minél többet szerepeljenek, a bulvár pedig ezt gyakran kihasználva írja a „szenzációt”, vagy a „szenzációnak” vélt történeteket. Ekkor a híres ember kiborul – legalábbis, ha valótlan, amit állítanak róla-, az érzékenyebbje sírdogál, a többiek pedig vagy perelnek, vagy nem. Ez ugyanígy volt akkor is, amikor én abbahagytam a szereplést.

Talán az internet világa változott nagyon. A különböző social felületek egyfajta mélyebb betekintést engednek az ismert emberek világába, legalábbis azokéba, akik valamilyen módon kihasználják ezt a lehetőséget. Én egy ideje élek vele. Számomra is meglepő módon, sokan vannak azok, akik örülnek, hogy visszatértem, és végre kommunikálhatnak velem.

Nekem talán az a legnagyobb változás, hogy itt az én valódi személyiséget ismerhetik meg, és nem csak a médiumok által



SIKERES NŐ



Kislányomnak készítettem ezt a születésnapi tortát

gyakran valótlanúságokra épülő kreálmányok által. Tisztelet a kivételnek. Mivel belekezdtem az énekesi pályába, szeretném, ha a dalaim eljutnának az emberekhez.

– Megtanulta az évek alatt, hogyan kell nem törődni azzal, hogy mások mit gondolnak Önről?

– Mostanra igen. Ezen a téren sokkal bölcsebb lettem. Nemrég volt olyan, hogy valaki hazugságokat állított rólam – egyébként az, aki a pénzemet is elvette –. Nagyon nehéz volt megállnom, hogy ne szólaljak meg. Aztán inkább az újságokhoz küldött bizonyítékok, és egy ügyvédi levél segített abban, hogy a sajtó jeles munkatársai belássák azt, hogy sokat kellene fizetniük egy esetleges per alkalmával, így hála Istennek nem foglalkoztak ezzel tovább. Mondjuk azért ez egy nehéz időszak volt.

Nehezen viselem az igazságtalanságot és a hazugságokat. Elkezdtem a Tiktokon előzni is, meg videókat készíteni. Vannak olyan videóim, amelyek közel félmillió megtekintést produkáltak, sőt ennél még van sokkal nagyobb számok is. *A csönd éve volt* című klipből kitett shorts videómat a facebookon is, és az instán is több, mint 1,2 M-an nézték meg, hihetetlen mennyiségű like és komment kíséretében.

– Van olyan tulajdonsága, amelyet régen gyengeségnek hitt, ma viszont már az egyik legnagyobb erősségének tart?

– Tulajdonképpen nincs. Az érzékenységem, a bizalmam az emberekben és az, hogy harcolok az igazamért, az a mai napig megmaradt. Voltak csalódásaim, nehéz időszakaim, mégsem vesztettem el a hitemet. Nálam egy új „ismeretség” mindig tiszta lappal indul. Egészen addig, amíg meg nem győződöm arról, hogy nem érdemi meg valaki a bizalmamat.

– Az idő múlásával változott a szépségről alkotott véleménye?

– Tulajdonképpen nem. Régen is úgy gondoltam, hogy egy üres ember nem lehet szép, hiába áldotta meg a jó Isten csodálatos testi adottságokkal. Ha valakinek a lelke szép, az kívülről is megszépül, sőt megfiatalodik.

– Ma mitől érzi magát igazán nőnek?

– Attól, hogy lélegzem.

– Önnek mit jelent az újrakezdés? Volt az életében olyan időszak, amikor kívülről talán úgy tűnt, minden rendben van, belül azonban teljesen újra kellett építenie önmagát?

– Soha nem kellett újra építenem önmagam. Legfeljebb beletanulnom újabb és újabb szakmákba. 3 diplomám van. Nagyon is büszke vagyok rá, hogy akkor csináltam meg, amikor a legtöbbet szerepeltem képernyőn. Gyönyörű voltam, nagyon fiatal, de éreztem, hogy nekem egyszer szükségem lesz arra a tudásra, amit a főiskolán, és az egyetemeken tanultam. Így is lett.



– Mennyire tudatos ma abban, hogy ne mások elvárásai szerint éljen?

– Nagyon. Sokáig féltem pl.: az énekléstől, ezért kezdtem bele csak most. Mit fognak szólni, mi van, ha hibázok, elrontom. Ez teljesen lefagyasztott. Hiába éltem 25 évet mikrofonnal a kezemben, jártam be rengeteg színpadot, televíziós csatornát, mint műsorvezető, énekelni nem mertem. Most jött el az idő, hogy még a negatív kritikák sem törnek össze, mindenből igyekszem tanulni, és építkezni.



BÁLINT ANTÓNIA



– Mit tart ma fontosabbnak: a sikert, a szabadságot vagy a lelki nyugalmat?

– A szabadságot! Az hozza magával a többit is.

– Mit jelent Önnek ma az, hogy „sikeres nő”?

– Szabad.

– Ha most kellene új fejezetet írnia az életében, mi lenne ennek a fejezetnek a címe?

– Már csak énekelek!

– Mi az, amit ma már senkinek nem akar bizonyítani?

– Azt, hogy jó vagyok, igazat beszélek, sosem tudnék bántani senki tudatosan, és köszönjük szépen – ha néha gondokkal is, mint bárki más – jól vagyunk.

– Ha egyetlen mondatban kellene elmondania, hol tart most az életében, mit mondana?

– 2026 a nagy változások esztendeje.

– Mitől érzi azt, hogy jó irányba tart az élete?

– Attól, hogy végre letettem a félelmeimet, és ki merek állni az emberek elé énekelni. Végre azt is csinálhatom, amit igazán szeretek.

– Van még olyan álma, amelyet mindenképpen szeretne megvalósítani?

– Vissza szeretnék menni Ciprusra, oda, ahol a kislányommal a 18. születésnapján voltunk. Mi nagyon keveset utaztunk kettesben külföldre, a már említett okok miatt. De akkor mindent összeszedtem, amit csak tudtam, gyűjtöttem, és elvittem végre egy csodálatos útra. Ez másoknak természetes, nekünk nagyon nagy dolog volt! Olyan volt, mint egy tündérmese. Álmodni sem lehetett volna szebbet! Gyűjtök újra.

A másik, fogalmam sincs, hogy miért, szeretnék utazni az Orient Express-szel. Na jó, azt se bánám, ha valaki hozzám váгна egy jó nagy zsák húszezrest!!

– Mit szeretne, hogy az emberek ma lássanak Önben, amit húsz-harminc évvel ezelőtt még nem láthattak?

– Azt, hogy egy-egy dalban kiteszem eléjük szívem lelkem. Mert azt teszem. Minden dalt, amit énekelek, kiskorom óta imádok. Igazi retró az összes. Tudom, hogy az emberek is ismerik és szeretik ezeket a számokat. Mindenkinek szüksége van lágyságra, a zene simogatására, kikapcsolódásra. Ezt nem feltétlen csak egy csárdás, vagy egy mulatósnóta tudja meghozni – jelzem imádom ezeket –, hanem a lelkük simogatása is. Kemény világ van. Kell ilyen is, véleményem szerint.



Smink: Princz Panni, Haj: Szabó Kriszta. A kép a Dalok a szívemből előadáson készült, a Múzeumok Éjszakáján, a Katonai Térképészet Szakmatörténeti Múzeumában

– Szerk. –

KIKNEK AJÁNLOTT AZ AGYKONTROLLTANFOLYAM?

Gyakorlatias, racionális felépítése miatt a kurzus leginkább azoknak való, akiknek kevés az idejük; a munkájuk vagy az élethelyzetük miatt magas a stressz-szintjük; és azonnal alkalmazható, „gombnyomásra” működő mentális eszközöket keresnek. Az alábbi 4 fő célcsoport számára térül meg leggyorsabban a tanfolyam ára.

- Közép- és felsővezetőknek, vállalkozóknak (a túlterhelt döntéshozóknak).** Ők ugyanis folyamatos nyomás alatt dolgoznak, napi szinten hoznak felelősségteljes döntéseket, és krónikus időhiányban szenvednek. Nekik nincs idejük heti rendszerességgel jógázni vagy hónapokig terápiára járni.
Mit nyerne vele? Számukra az agykontroll egy mentális „gyorsgomb”. A 40 órás tanfolyamon megtanulnak 2-3 perc alatt (bárhol, akár egy tárgyalás előtt a mosdóban vagy az autóban ülve) lemenni alfabá, lecsendesíteni az elméjüket, és tiszta fejjel dönteni. Az alváskontroll nevű technika pedig segít nekik abban, hogy a stresszes napok után is képesek legyenek azonnal elaludni és pihenni.
- Szellemi szabadfoglalkozásúaknak és kreativitást igénylő szakembereknek (IT- és marketingszakemberek, művészek).** Az ő fizetésük és megélhetésük ugyanis közvetlenül függ fókuszáló és problémamegoldó képességüktől és új ötleteiktől. Esetükben a legnagyobb veszély (a legnagyobb gazdasági kockázat) a kiégés.
Mit nyerne vele? Az alfaállapot lényegében a jobbagyfélteke bekapcsolása. Az agykontroll technikái pl. az elmetükre-technika vagy a laboratórium abban segítenek, hogy szándékosan és irányítottan tudják előhívni a kreatív „flow-állapotot”.
- Karrierépítő fiatal felnőtteknek és nehéz egyetemek hallgatóinak (orvosi, jogi, műszaki szakok).** Ők ugyanis olyan emberréteghez tartoznak, amelynek tagjai hajlandóak (vagy a szüleik hajlandóak) áldozni a jövőbeni siker érdekében, és hatalmas mennyiségű adatot kell befogadniuk rövid idő alatt.
Mit nyerne vele? A vizsgaidőszakok stresszkezelése mellett a memórafogások és a háromujj-technika közvetlenül mérhető előnyt jelent nekik a tanulásban és a számonkéréseknél. Számukra ez a tanfolyam egy legális „teljesítményfokozó”, ami csökkenti a lámpalázat és növeli a fókuszidőt.
- Egészségtudatos, preventív szemléletű középosztály (a mentális egészségre költők) tagjainak.** Azoknak a harmincas-negyvenes és ötvenes éveikben járó embereknek, akik már megengedhetik maguknak a magánegészségügyi szűréseket, vitaminokat, edzőtermi bérleteket; és felismerték, hogy a pszichoszomatikus betegségek (magas vérnyomás, emésztési panaszok, stressz okozta fejfájás) hátterében fel nem dolgozott feszültség áll.
Mit nyerne vele? Megtanulják kezelni testük jelzéseit. Továbbá: a tanfolyam fejfájás-csillapító és öngyógyító (vizualizációs) technikái kiváló kiegészítői a hagyományos orvoslásnak, amelyek csökkentik a napi gyógyszerigényt.

Kiknek nem ajánlott?

- **Akik csodát várnak munka nélkül.** Az agykontroll nem varázslat. Ha valaki kifizeti a tanfolyam árát, végig üli a 4 napot, de utána otthon egyetlen percet sem gyakorol, annak teljesen felesleges kiadás volt.
- **Akik kizárólag a misztikumot szeretik.** Szerepelnek anyagában ugyan valamelyest ezoterikusnak tűnő gyakorlatok, de a tanfolyam gerince egy racionális, gyakorlatias tréning.

Agykntroll
www.agykntroll.hu



Könyvesboltunk a Szébb Életért Központban található, Budapest, VIII., Fiumei út 4.

Telefon: +36 1 488 0118 mobil: +36 20 969 0059

Kehida Termál

Gyógy- és Élményszálló, Hotel****

Nálunk a nyárnak nincs vége szeptemberrel

Kehidakustány, Kossuth u. 62.
E-mail: sales@kehidatermal.hu
Tel.: +36 83/534 503

kehidatermal.hu

CHEMISOL

Felhasználói tapasztalatok alapján olyan környezetet teremt otthonunkban, mely **GÁTOLJA a PENÉSZGOMBÁK, CANDIDA és MIKROORGANIZMUSOK ELSZAPORODÁSÁT.**

• **FELÜLETRE PERMETEZVE**

le mosás nélkül is biztonságos gyermekek, háziállatok mellett (falra, bútorokra, használati tárgyra)

• **ADALÉKKÉNT**

festékekhez, tapétaragasztóhoz keverve hosszútávú higiénia



LÁTHATATLAN VÉDELEM, EGÉSZSÉGES OTTHON

www.damisol.hu





A SZERETET, BIZALOM ÉS A JÓINDULAT MINDENK FELETT, NEM CSAK EGYMÁSSAL, HANEM MINDEN EMBERTÁRSUNKKAL.

Így gondolkodik a Stand up comedy Humortársulatból Kállai Kriszta és Orosz Gyuri



– Hogyan kezdődött a kapcsolatok? Milyen volt az első találkozások, és milyen benyomást tett rád akkor?

Orosz Gyuri: Én bekerültem a debreceni Rádió Max csapatába, amikor már *Kriszta* ott dolgozott. Az első stábértekezleten találkoztunk, azonnal éreztem, hogy egy erős, határozott nő. Egy kicsit tartottam tőle szakmailag, mert nem tudtam, hogy mennyire van beleszólása a munkámba, ugyanis én nem tudok elfogadni semmilyen kontrollt. Aztán hamar rájöttem, hogy ő nem kontrollál senkit, csak erős karakter, ami számomra csak inspiráló, talán ez volt az első pozitív élményem vele kapcsolatban.

Kállai Kriszta: Hamarabb ismertem *Gyurit*, mint ahogy találkoztunk, mert egy konkurens rádiónál dolgozott Debrecenben, és nagyon szívesen hallgattam a műsorát. Már akkor is nagyon rokonszenves volt, és végtelenül vicces. Így amikor ahhoz a rádióhoz érkezett, amelyekben én voltam műsorvezető, nagyon örültem, hogy arcot is tudok párosítani az addig általam csak elképzelt karakterhez. Eleinte tényleg csak kollégák voltunk, aztán sok beszélgetés után barátok lettünk, ami az évek alatt egyszerűen átkúszott szerelembe. A humorista karrier később kezdődött, és a humortársulatot is már párként hoztuk létre.

Mikor vetted észre először, hogy a munkakapcsolatokatokból talán valami több is lehet? Volt egy konkrét pillanat, amikor megváltozott köztetek valami?

OGY: Konkrét pillanat nem volt, egyszerűen lépésről lépésre közelebb kerülünk

egymáshoz. Egyikünk sem „adta meg” magát, és ez a mai napig kitart. Nagyon önálló emberek vagyunk, és tudtunk ebből egy közös csapatot kovácsolni, akik maradtak önmaguk, de már együtt.

KK: Nem egyetlen pillanat volt, és a válaszom nem is egyezik teljesen a *Gyuriéval*. Igazából elég hosszan udvarolt nekem, de nem akartam kockáztatni a barátságunkat, szóval beletelt egy kis időbe, amíg mindketten kimondtuk, hogy ez bizony szerelem. Viszont mivel barátságból lett szerelem, nagyon komoly alapokon nyugszik a kapcsolatunk. Szerintem ez az egyik titka annak, hogy a mai napig ilyen boldogan élünk.

– Te a Stand up comedy Humortársulat ügyvezetőjeként, Gyuri pedig előadóművészként dolgozik a humor világában. Mit szerettek leginkább abban, ahogy a másik a munkában működik?

OGY: Én kitaláló típus vagyok, *Kriszta* pedig egy megvalósító ember. Egyik a másik nélkül nem működik. *Kriszta* mindent megold, nekem ez hatalmas biztonságot és szabadságot ad az alkotómunkában.

KK: Ha *Gyuri* felmegy a színpadra, akkor tudom, hogy amíg ő fent van, nekem nem lesz dolgom, mert profin megoldja a feladatát, és a közönség biztosan nevetni fog. Szeretem a profizmusát és a maximalizmusát.

– Miben vagytok nagyon különbözőek, és éppen ezek a különbségek hogyan segítik a közös munkát és a kapcsolatokat?

OGY: Szerintem nagyon semmiben nem vagyunk különbözőek, és egyformák sem. És pont ez a jó, mert innen bármelyikünk tud hajlani úgy a másik felé, hogy nem törik el. Könnyű a kompromisszum, és ami talán a legfontosabb, hogy erkölcsileg egyezünk.

KK: Ennyi közös év után már az ember nem is tudja, hogy melyik tulajdonság kitől ered valójában, és nehéz megítélni, hogy miben vagyunk igazán különbözőek. Összességében véve egy rugóra jár az agyunk.

– Milyen érzés úgy dolgozni, hogy közben a párod is a „kollégád”? Sikerül különválasztani a munkát és a magán-

életet, vagy nálatok ez inkább összefolyik?

OGY: Nagyszüleim és a szüleim is így dolgoztak, dolgoznak, nekem nem volt különösebben nagy kihívás, ismertem az ilyen kapcsolat dinamikáját. Nagy dolgokban közösen döntünk, a kicsikben pedig egyénileg. Ott, ha nem egyezünk, akkor kisebb a vita is, és nem számít árulásnak.

KK: Igen, szerintem összefolyik. De olyan természetes módon, hogy hirtelen el sem tudom képzelni, milyen lenne, ha nem ilyen lenne. Nem változtatnék.

**– Van olyan szakmai kérdés, ami-
ben gyakran másképp gondolkodtok?
Hogyan kezelitek, amikor nem értetek
egyet?**

OGY: Van sok vitánk, de azt fontos ki-
hangsúlyozni, hogy vitánk és nem veszeked-
ésünk. És mivel a vita viszi előre a világot,
mi csak úgy robogunk, mint a gyorsvonat. :)

KK: Persze, hiszen a cégben teljesen más
területekért felelünk. *Gyuri* akkor végzi jól
a munkáját, ha a fantáziája nem ismer hatá-
rokat, nekem viszont gazdasági vezetőként
két lábbal a földön kell állnom. Így egysze-
rűen nem is egyezhet mindig a szakmai vé-
leményünk. Többnyire azonban megtaláljuk
a közös utat.

**– Mit tanultál a másiktól az együtt
töltött évek alatt, akár szakmailag,
akár emberileg?**

OGY: Szakmailag azt tanultam, hogy a
legfontosabb az idő, semmit nem szabad
halogatni, annál nincs hatékonyabb, ha va-
lamit idejében megcsinálunk. Emberileg
pedig azt, hogy a másinak hagyjuk meg a
szabadságát, mert a szabad ember sokkal
jobb társaság, mint aki nem szabad.

KK: Töreksem rá, hogy eltanuljam tőle a
diplomatikus kommunikáció fortélyait. Mind
szakmailag, mind emberileg nagyon rokon-
szenvessnek találom. Nem mondanám, hogy
ez már sikerült, de úton vagyok. Valamint a
félelmek leküzdésében is jó példát mutat,
ami imponál nekem és igyekszem követni is.

**– És szerinted te mit adtál hozzá az
ő szakmai életéhez vagy személyiségé-
hez?**



OGY: Szerintem bátrabb lett, amióta együtt vagyunk, és kevesebbet aggódik.

KK: Az emberi kapcsolatok ápolása az élet minden területén fontos, ebben én jobb vagyok, de igen tanulékony Gyuri is.

– A humor mindkettőtök életének fontos része. Otthon is állandóan viccelődtek és nevettek, vagy néha jólesik „kikapcsolni” a humort?

OGY: A humort nem lehet kikapcsolni, sőt, amikor nincs ott a helye, akkor jönnek a legjobb poénok. A röhögést odáig el tudjuk vinni, hogy már fizikai fájdalmat okoz, szó szerint. Ilyenkor Kriszta befogja a fülét és kiszalad a szobából, mert vagy beszorul a levegő a rekeszizmába, vagy elkezd fuldokolni a nevetéstől.

KK: A középiskolában az volt az osztályfőnököm nagy mondása, hogy vidáman könnyebb. Igaza volt!

– Van olyan közös történetetek a kulisszák mögül, amin ma is mosolyogtok, és ami szerinted jól megmutatja, milyen a kapcsolatotok valójában?

OGY: Például, amikor megpróbáltunk a Pentagonba bejutni a dolgozói bejáraton, és 8 katona vitt ki minket a kapun csőre töltött gépkarabélyok kíséretében, azon mai napig röhögünk. A nyelvtudás jól jött volna, de Kriszta németet, én franciát tanultam, ami nem segített Washingtonban, mint ahogy Las Vegasban az esküvőnkön sem 2023-ban, valahogy mégis összeházasodtunk hivatalosan.

KK: Milliós sztori van. Ami először eszembe jut, hogy a vállalkozás kezdeti időszakában rengeteg kiadásunk és kevés bevételünk volt. Az első két évben sokat kellett „sakkozni”, és egyszer rosszul léptünk, mert kikapcsolták az áramot, ami a fűtésért is felelt. Összekacsintottunk és elmentünk moziba, mert ott nem volt hideg. Este meg jól összebújtunk. Ez természetesen nem volt vicces, de mostanság gyakran eszünkbe jut, és segít még jobban megbecsülni, amink van, mert tudjuk, hogy mit dolgoztunk érte.

– A munkátok miatt sok ember ismer benneteket, de milyen a „civil” Kriszta és Gyuri? Mit szerettek együtt csinálni, amikor éppen nem dolgoztok?

OGY: Szeretünk utazni, az USA-ba bármikor elmegyünk, ha engedi az időnk, szeretnénk az egész országot felfedezni, akár az összes államot. Nekünk nincs civil énünk, mert mi pont olyanok vagyunk nyilvánosan, mint otthon. Amennyit kozmetikázunk magunkon, azt otthon is megteszük, hogy ne csak másokat, hanem egymást is tiszteljük meg a picit jobb énünkkel.

KK: Utazni nagyon szeretünk, az idegen kultúrák impulzusai végtelenül tudnak bennünket motiválni a szürkébb hétköznapiakban is.

– Mit jelent számodra az, hogy „sikeres páros”? A közös szakmai sikert, azt, hogy jól működtek együtt, vagy egészen mást?

OGY: A sikeres páros számomra azt jelenti, hogy egy olyan véd- és dacszövetség van köztünk, aminek a segítségével bármilyen akadályt leküzdünk.

KK: Ezt a szerencsés találkozást, hogy valóban ki tudjuk egészíteni egymást a munkában, és kettőnk közös tevékenységének köszönhetően valósul meg akár egy podcast csatorna, akár egy saját stúdió vagy egy országos turné. Mivel kizárólag piacról élő cég vagyunk, minden támogatás nélkül, így azt gondolom, nem ördögtől való megemlíteni a siker kapcsán az év végi pozitív mérleget sem.

– Hogyan tudjátok támogatni egymást akkor, amikor a másikkal éppen nehezebb időszak van szakmailag vagy magánemberként?

OGY: Ez nagyon egyszerű, figyelni kell a másikra, és ha baj van, akkor nem biztos, hogy azt kell adni, amit a másik kér. Pedig az lenne a legegyszerűbb, de nem biztos, hogy az a legjobb megoldás. A kényelemtől fontosabb a valós segítség, ezért a megoldásra koncentrálni segítünk szenvtelenül, úgy, hogy a másikkal a lehető leggyorsabban találjunk megoldást a problémájára.

KK: Soha nem segítünk egymásnak szenvedni és haragudni sem. Sokkal gyorsabban kint vagyunk bármilyen gödörből, ha legalább egyikünk rendben van.

– Van olyan közös szakmai vagy magánéleti álmotok, amit még szeretnétek megvalósítani?

OGY: Nem lenne rossz egy amerikai kreatív munka, mert akkor az év egyik felét az USA-ban tölthetnénk, amit mindketten nagyon élveznénk.

KK: Elég sok országba szerveztünk már stand up turnét, de jó lenne mindenhol, ahol élnek honfitársaink. Ez a nevetés élmény építi, összetartja a kisebb magyar közösségeket is, mi pedig utazhatunk, ami a szenvedélyünk.

– Ha egyetlen mondatban kellene megfogalmaznod, miért működik köztetek ez a kapcsolat, mit mondanál?

OGY: A szeretet, bizalom és a jóindulat mindenek felett, nem csak egymással, hanem minden embertársunkkal.

KK: Gyurinál jobban ezt én sem tudom megfogalmazni.



– Szerk –

„EZERARCÚ SZERELEM”

„Mit számít a kor? Aki szerelmes, igent mond az életre. Él. Mert mi más is a szerelem, mint az érzelem varázsa. Egyszerre jelent boldogságot és belső nyugtalanságot. Olyan, mint egy színes, szalagos utazás, olyan, mint egy hosszú selyemsál, amelyik repül a szélben...repteti a lelkünket, hogy valahol elakadva jobbat, szebbet, mást találjon, mint ami addig a mienk volt. Olyan, mint egy álombéli álmodás, ide-oda hullámozás, ezt érezni kell, elmerülni benne. Elhítteti velünk, hogy nincs annál jobb, mint fényben állni, csókban fürödni. A szerelem lehetne akár egy útravaló is az égietől: téged a szíved győzni indít.”

Eszterhai Katalin, a Kanadában élő Kozma Pál díjas író, immár kilencedik kötetében olvashatók ezek a sorok. A gyönyörű kivitelű könyv szeptemberben jelent meg „Ezerarcú szerelem” címmel az Equibrilyum Kiadó gondozásában.

A bemutatónak szeptember 24 este Budapesten a Belvárosi Művészeti napok nyitóprogramjaként a Józsa Judit Galéria adott otthont, és amire a Sikeres Nők magazin is hivatalos volt.

Hallgatva az írónőt, fénnel, színnel megtöltött meséit, együtt dobogott a szívünk, szabadon szállt a képzelet és előjöttek a saját emlékeink is. Megérezte a szerelem ízét, azt a valamit, ami az álmainkon olykor, olykor áthalad, amire nincs szó. A bemutató után készült ez az interjú, amiben arra kerestem a választ, mi a sikerének titka.

– Talán az, hogy az olvasó kezébe adom a kulcsot ahhoz a világomhoz, amiben a szívbeli érzéseimet tartom. Van abban öröm, szomorúság, szégyen, görcsös ragaszkodás, belső bizonytalanság, szeretet, szerelem... Rám nagy hatással vannak az emlékeim, amelyeket felemelő nyíltsággal osztok meg. Valamennyi gyónásnak is beillő vallomás, ami, azt mondják, másokban különleges lelkiállapotot idéz elő. Segítenek arra a boldogságra, arra az időben távoli, de még el nem hamvadt becses emlékre gondolni, amiről azt hitték, már örökre elveszett... Sokak szerint a könyveim olyanok, mint egy csiszolt muranói tükör, amiben mindenki azt látja meg, amit magában hordoz. És ez így is van jól, mert hiszem, hogy a könyvet mindig ketten alkotják, az író és az olvasó, aki olvassa.

Soha nem gondoltam arra, hogy valaha íróvá válok, de köszönve egy szembetegségemnek – gyengénlátóvá lettem, elvesztettem a bal szemem látását, amibe nem tudtam belenyugodni. Komoly kutatásokat végeztem, mit tehetnék azért, mit is tehetnék, ehetnék, ihatnék, hogy a szemembe újra visszaköltözzön a fény, hogy újra láthassam a szeretteim arcát, tudjak olvasni, a tűbe cérnát fűzni, autót vezetni... Amit megtanultam, ami nekem jót tett, ami az én csodám volt, mert idővel jobb lett a látásom, meg akartam osztani másokkal is, hogy tudják, a sarkon túl mindig jöhet valami jobb. Hát így történt, hogy rákaptam az írásra.





Amikor már kezdtem elhinni, hogy felettem már sose lesz kék az ég, meséket varázsoltam a szívembe, és ezek a mesék a gondolataimat jó útra terelték. Minden egyes zökkenőnél a lelkem azt súgta: nem...nem... most még nem törhet össze semmi. Örülök, hogy ezt a hitemet, akár egy szelet kenyeret a műveimben megoszthatom másokkal is. Szerintem annál nagyobb elismerés nem kell egy írónak, mint amikor, ha valaki a könyvét olvasva rájön, még nem késő, akár hány évesek is vagyunk, még mindenben lehet változtatni. Megújulhatunk lélekben, jószándékban.

– Honnan jött az *Ezerarcú szerelem* című könyv ötlete, ami egyszerre meseszerű, lírai és filozófiai hangszerelésű, elgondolkasztató történetek sora, gyönyörű szavakból szöve.

– Kanadában, ahol élek, dokumentumfilmek és televíziós műsorok készítőjeként sok emberrel találkozom. Több mint húsz évig, minden vasárnap az olasz, spanyol, angol nyelvű nemzeti televízióban látható volt a „Viva Domenica”, azaz „Éljen a vasárnap” című hatvanperces műsor, aminek a megálmodója és felelős szerkesztője voltam. Ennek a népszerű, élő adásnak volt egy lenyűgöző része, amiben a meghívott vendégek a szívük történetét mesélték el. Ilyenkor feltámadt a múlt, olyan titkokat osztottak meg, amelyekről a színeknek illatuk támadt, a fényeknek színe.

Kinyílt előttünk a szívbeli érzések világa, hol sírtunk, hol hangoosan neveltünk, szélesre tártuk szívünk ajtaját. Néha a megélt bánat és sérelem éles fájdalommal rohanta meg nemcsak azt, aki megosztotta a történetét, de azokat is, akik otthon, a képernyő előtt ülve, tanúi voltak a vallomásoknak. Ezt bizonyítja az is, hogy az évek során sok-sok levelet kaptam a nézőktől, amelyekben feltárták szerelmük szép vagy tragikus pillanatait és ez adta az ötletet, hogy nem szabad veszni hagynom ezeket a történeteket.

– Kinek ajánlja ezt a könyvet?

– Úgy érzem, napjainkban sokaknak szüksége lehetne erre a könyvre, mert egyre inkább ítélkezökké, hibáztatókká válunk, egyre ritkábban mondjuk ki: „mindent megtaláltam benned”. Azt vettem észre, mintha nem hinnénk a lelkünket megreptető, éltető szerelemben.

– Minden egyes mondat millió titkot rejt, sok bölcsesség, igazság, tanítás van benne. Van, amiből rengeteget kapunk, van, amiből csak morzsányit.

– Ebben a könyvben, az örök, talányos, rejtelmes és titokzatosnak mondott szerelem gyötrelmet és beteljesedést ígérő, leigázó, és felszabadító erejéről olvashatunk. Arról az érzelemtől, ami nem hagyja békén az embert, azt suttogja: ültess el magadba, és azt ígéri: gyorsan megnöveksz.

Benne van a lelkem és hinni akarom, hogy azoké is, akik olvasásuk. Nemcsak azt olvashatjuk, hogy a szerelem szép és minden egy életen át ragyogó lesz, hanem szembenézhetünk azzal is, amitől félünk. Hiszem, hogy saját történeteinket csak úgy fedezhetjük fel, ha megismerjük mások történeteit is.

– Mi a legfontosabb üzenet ebben a könyvben, ami az ország valamennyi nagyobb könyvesboltjában már kapható.

– Talán az, hogy a szerelem nincs korhoz kötve, akárhány éves az ember, a lelke soha nem öregszik. Az indiai szomszédom, aki éppen 96 éves, azt mondta: egyetlen életkorban sem szabad lemondani a szerelemtől, mert az olyan, mint a kurkuma, az az aranylő bársonyos fűszer, ami az ő országában a nyomasztó hőségben is megőrzi az ételek frissességét. Szerinte, ahhoz, hogy megtartsuk tavaszi üdőségünket, kell a szerelem. Kell, hogy az életünk végén mesélhessünk arról, hogy a földön járva megtapasztaltuk a mennyeit.

– Szerk. –

AZ IGAZI SIKER AZ, AMIKOR A GYEREKEK RÁJÖNNEK, HOGY KÉPESEK RÁ!

Békési Bea és férje, a Matek Oázis alapítói azért dolgoznak, hogy a gyerekek újra higgyenek magukban, örömmel tanuljanak, és egyre jobb eredményeket érjenek el – nem csak matematikából.

A mai gyerekek ugyanazon a képernyőn tanulnak, ahol néhány kattintással videók, játékok és üzenetek elérhetőek. Az online oktatás ezért ma már nem pusztán technológiai kérdés. A figyelmet meg kell szerezni, meg kell tartani, és közben el kell érni, hogy egy tanuló valóban gondolkodjon.

Baloghné Békési Beáta és Balogh András közel húsz éve dolgoznak azon, hogy az általuk alapított Matek Oázis segítse a diákokat. A kiindulópont ugyanaz, mint a kezdetekkor: hogyan lehet úgy tanítani – nem csak matematikát –, hogy a gyerek könnyen megértse, és használni is tudja, amit tanult.

„Értem, hogy mit nem ért”

Bea matematika–fizika tanárként hamar megtapasztalta, milyen nehéz egy osztályban mindenkinek ott segíteni, ahol éppen elakadt. Valaki gyorsabban halad, másnak több időre van szüksége, megint más évekkor korábbról hoz magával hiányosságokat.

Beának viszont különös érzéke volt ezek felismeréséhez.

„Valahogy értem, hogy mit nem ért a másik” – mondja.



Már gyerekként hozzá fordultak az osztálytársai, ha valamit nem értettek matematikából, később tanárként pedig azt kereste, hogyan lehetne minden diáknak megadni azt az időt és figyelmet, amelyre szüksége van.

András egészen más oldalról érkezett. Vezetőként dolgozott egy nagyvállalatnál, ahol az akkoriban még újdonságnak számító elektronikus tananyagokkal találkozott.

Ezekben mindenki a saját tempójában haladhatott.

Amikor erről mesélt *Beának*, két külön gondolat ért össze. Amit *Bea* pedagógusként keresett, arra *András* a technológiában találta meg a megoldást.

Mivel a megfelelő rendszer húsz éve még hiányzott, *András* maga írta meg az első programot, ami meg tudja valósítani *Bea* tanításlógikáját.

Ez a színes „szimbiózis” azóta is meghatározza a közös munkájukat.

Néhány másodperc is számít

„Olyan aranyos ez a néni, mindig megvárja, hogy válaszoljak” – mondta egyszer az egyik diákjuk.

Egy osztályteremben néhány másodperc is sokszor luxus. Mire valaki végiggondolná a választ, más már jelentkezik, a tanár pedig halad tovább. Ha ez rendszeresen megtörténik, a bizonytalanság könnyen önbizalomhiánnyá válik.

Nem hisznek abban a régi felfogásban, hogy vannak „matekos” és „nem matekos” gyerekek.

Az egyik első tanulójuk éveken át kettes-hármas volt matematikából. Komoly hiányosságokkal kezdett készülni velük az érettségire, néhány hónappal később ötösrre vizsgázott. Egy év múlva emelt szintű érettségit tett, majd műszaki területen tanult tovább.

A történet még *Beát* is meglepte. „Akkor értettem meg igazán, hogy ezt fel lehet építeni.”

Ha az alapok hiányosak, a később tanultak is bizonytalanná válnak. Ha viszont sikerül megtalálni és pótolni a hiányosságokat, sokszor meglepően gyorsan változik a teljes kép.

A Matek Oázis egy házasság története

Bea 16, *András* 18 éves volt, amikor megismerkedtek. Amikor később közös vállalkozásba kezdtek, sokan éppen ettől féltették őket: egész nap együtt dolgozni házaspárként aligha lehet jó ötlet.

Ők másként éltek meg.

Bea „szellemi játéknak”, *András* kalandnak nevezi a közös munkát. Egy új ötlet előkerülhet autózás, nyaralás vagy egy esti beszélgetés közben is.

A közös munka pedig őket magukat is formálta.



BALOGHNÉ BÉKÉSI BEA ÉS BALOGH ANDRÁS



András szerint *Beától* sokat tanult empátiáról és arról, hogyan lehet szeretettel fordulni gyerekekhez, szülőkhöz, munkatársakhoz. *Bea* pedig pontosan látja, hogy *András* vállalkozói bátorsága, kreativitása és vezetői szemlélete nélkül valószínűleg nem épült volna fel mindaz, ami ma a Matek Oázis.

Megtanulták használni azt, amiben különböznek.

Közben a kapcsolatukon is tudatosan dolgoznak, és egy házaspárokat segítő közösségben másokat is támogatnak. Négy gyermekük és három unokájuk van, így az oktatás változásait már több generáción keresztül látják.

A cél maradt, az eszközök bővültek

A Matek Oázist ma már nem csak ketten építik. A csapat sokat változott. Fiatal munkatársak új ötletei formálják, a tananyagok egyre játékosabbak, a technológia pedig olyan lehetőségeket ad, amelyekről induláskor még nem is álmodhattak. Közben a kihívás is nagyobb lett, hiszen a mai gyerek figyelméért sokkal több minden versenyez.

Bea számára mégsem az jelenti a sikert, hogy hány fejlesztés készült el vagy mekkorára nőtt a vállalkozásuk, hanem az, amikor olyan visszajelzések érkeznek, hogy: „*A gyerekek már nem fél a matematikától.*”, „*Sikerült a felvételi.*”, „*Javultak a jegyei.*” Vagy egyszerűen újra csillog a szeme.

Közel húsz év alatt sok minden megváltozott körülöttük, de amiért elkezdték, ugyanaz maradt: az a pillanat, amikor a gyerekek egyszer csak ránéz a feladatra, és azt mondja: „Ja, most már értem, ez nem is nehéz!”



Legkisebb fiúk, Máté is gyakran használja a rendszert



Matek Oázis

matekmindenkinek.hu
bea@matekoazis.hu
+36-30/38-22-555

Írta:
Krajczár-Kacsáncsi Éva –
Langmár Kommunikáció
Fotók: Kaszás Attila –
Objektív Fotóstúdió



HAPPY BIRTHDAY

„AZ IDŐ NEKI DOLGOZIK”

Molnár Piroska több mint fél évszázada van jelen a magyar színháztársadalomban, és közben olyan különböző karaktereket formált meg, hogy szinte lehetetlen egyetlen arccal azonosítani. Ő mindig más – és mégis mindig felismerhető.

www.media.fidelio.hu

Amikor *Molnár Piroska* megjelenik a színpadon vagy a kamera előtt, a néző pontosan tudja: most érdemes figyelni. Nem feltétlenül azért, mert ő a leghangosabb. Éppen ellenkezőleg. Egy pillantás, egy hangsúly, egy apró gesztus elég ahhoz, hogy mögöttesen kirajzolódjon egy egész emberi sors. Ez a színészi jelenlét egyik legmagasabb formája.

A kezdetektől a nagy szerepekig

1945. október 1-jén született Ózdon. 1968-ban végzett a Színház- és Filmművészeti Főiskolán, majd a Szegedi Nemzeti Színházhoz szerződött. Pályájának meghatározó állomása lett a kaposvári Csiky Gergely Színház, ahol a magyar színház egyik legendás műhelyében dolgozhatott. A kaposvári évek nem egyszerűen egy állomást jelentettek az életében. Olyan alkotói közeg volt ez, ahol a színésznek nem lehetett pusztán „jól eljátszania” a szerepet. Gondolkodnia kellett róla.

Molnár Piroska pedig mindig is gondolkodó színésznő volt. *Shakespeare*, *Csehov*,

Molière, *Örkény* vagy kortárs szerzők hősei egyaránt közel kerültek hozzá. Tragikus és komikus figurákban egyaránt otthonosan mozgott.

A pálya egyik nagy különlegessége éppen ez: nincs egyetlen *Molnár Piroska*-karakter. Van viszont egy állandó minőség: a hitelesség.

A színházban minden ember érdekes

A színházi szerepeinek felsorolása önmagában is lenyűgöző, de a névsor mögött még érdekesebb, mennyire különböző női sorsokat tudott megformálni. *Csehov* világában éppúgy otthonosan mozog, mint *Örkény* abszurd, groteszk figurái között. *Molière* komédiáiban a humor és az emberi gyarlóság találkozása kap hangsúlyt, *Shakespeare* szerepeiben pedig a szenvedély és a drámai erő.

Molnár Piroska egyik legnagyobb színészi erénye, hogy nem ítéli el a figuráit. Legyenek nevetségesek, esendők, makacsok vagy éppen elviselhetetlenek – mindig megkeresi

bennük az embert. Ezért lesz a komikus szerep is több egyszerű nevetetésnél, és ezért tud egy tragikus figura is közel kerülni hozzánk.

A filmvászon is otthon van

A szélesebb közönséghez a filmek is közelebb vitték.

A *Sose halunk meg* emlékezetes világában éppúgy megmutatta különleges karakterformáló képességét, mint a *Rokonok* filmes feldolgozásában. A *Meseautó* könyvedebb világában pedig azt bizonyította, hogy a komédia sem áll távol tőle.

Molnár Piroska egyik fontos sajátossága, hogy soha nem játssza túl a szerepet. Nem akar mindenáron emlékezetes lenni, és éppen ezért lesz az.

A kamera különösen kegyes hozzá, mert képes rögzíteni azokat az apró rezdüléseket, amelyek színpadon a néző egy részének talán elvesznének. Egy szemvillanás. Egy elharpott mondat. Egy kis csend. Nála ezeknek is jelentésük van.



MOLNÁR PIROSKA

Terápia: egy egészen más arc

A televíziós szerepei között különösen fontos helyet foglal el a *Terápia*. Ebben a közegben egészen másfajta színészi koncentrációra volt szükség. A sorozat világa nem a látványos gesztusokra épült, hanem a belső folyamatokra, a kimondott és ki nem mondott mondatokra. *Molnár Piroska* pedig pontosan ezt tudja. Úgy játszik érzelmeket, hogy közben nem magyarázza őket. A nézőnek kell észrevennie, mi történik a szereplőben, ez pedig mindig nagy színészi biztonságot kíván.



A humor királynője – a Mi kis falunkban

A *Mi kis falunk* újabb generációk számára is ismertté tette. A sorozatban *Piroska* karaktere, a falu idős, határozott és meglehetősen sajátos asszonya, remek példája annak, hogyan tud egy tapasztalt színész egy könnyed televíziós szerepből is valódi karaktert teremteni. Nem egyszerűen egy poénokat szállító figura. Van múltja, természetete, vannak sérelmei, és természetesen véleménye is mindenről.

A karakter azért működik ennyire jól, mert *Molnár Piroska* nem pusztán eljátssza a humort: **embert tesz mögé.**

A néző pedig ezért szereti. Nevet rajta, de közben ismeri is. Talán egy kicsit önmagára, egy szomszédra, egy nagymamára vagy egy régi ismerősre is ráismer benne.

A filmekben az apró részletek mestere

Molnár Piroska pályáját végigkíséri az a képesség, hogy akár egy kisebb szerepet is képes megtölteni tartalommal. Nem létezik számára „jelentéktelen” figura. Egy anya, egy rokon, egy idős asszony vagy egy különös falusi nő ugyanúgy érdekes

lehet, mint egy klasszikus dráma főhőse, mert ő nem azt keresi, hogy mekkora a szerep. Azt keresi, ki az az ember, akit el kell játszania, és ha ezt megtalálja, a néző is megtalálja őt.

A Nemzet Színésze

Művészi teljesítményét számos rangos elismerés kíséri. Kossuth-díjas és Jászai Mari-díjas, Prima Primissima díjjal is kitüntették, 2013-ban pedig a Nemzet Színésze lett. Ez a cím különösen méltó hozzá, mert *Molnár Piroska* nem csupán sikeres színésznő.

Az idő nem ellenség

Egy olyan pályán, ahol sokáig a fiatalosgot tekintik értéknek, *Molnár Piroska* különösen szép példát mutat arra, hogy az idő nem feltétlenül elvesz. Néha hozzáad. Mélységet ad. Humort, bölcsességet, és olyan hiteliséget, amelyet nem lehet megtanulni egyetlen főiskolán sem. Ő nem akarta megállítani az időt. Felhasználta.

A fiatal női szerepek után jöttek az érett asszonyok, majd az anyák, nagymamák, idős nők – és mindegyik korszakban talált valami igazat. Így lett az életkorból nem korlát, hanem színészi gazdagság.

Egy életmű, amely még mindig épül

Molnár Piroska pályájának talán legszebb része, hogy még mindig nincs lezárva. Még mindig lehet új szerepe. Új mondata. Új alakítása. Új pillanata, amelyet a közönség magával visz, és miközben a neve már évtizedek óta a magyar színház egyik biztos pontja, ő továbbra is képes meglepetést okozni. Talán azért, mert nem a sztárságot keresi.

A munkát keresi, a jó szerepet, a pontos mondatot, az igaz pillanatot.

A legnagyobb siker: maradandónak lenni

Molnár Piroska pályája arra is példa, hogy a valódi művészi siker nem feltétlenül egyetlen nagy pillanat. Inkább sok ezer apró pillanattól áll. Egy színházi este. Egy filmjelenet. Egy televíziós mondat. Egy néző, aki évekkel később is emlékszik rá. Egy fiatal színész, aki tanul tőle. Egy kolléga, aki tudja, mit jelent vele egy színpadon állni, és egy közönség, amely generációkon keresztül újra és újra felismeri őt.

Molnár Piroska nem egyszerűen hosszú pályát futott be. Nyomot hagyott.

A színpadon, a filmvásznon, a televízióban – és mindenekelőtt az emberek emlékezetében. Mert lehet valaki ünnepezt sztár. Lehet valaki divatos. Lehet valaki egy korszak kedvence, de van ennél nagyobb rang.

Amikor egy ország egyszerűen úgy érzi: jó, hogy ő van nekünk.

Molnár Piroska ilyen színésznő és az idő, amely másokat lassan elhalványít, nála inkább kiemeli a részleteket. A hangot. A tekintetet. A humort. A méltóságot. A tehetséget.

Boldog születésnapot!

– Szerk. –



SIKER A TUDOMÁNYBAN

OKTÓBER A LÁTÁS HÓNAPJA

Amikor a tudomány újra megtanít látni

A magyar származású kutató legújabb kitüntetése ismét a világ élvonalába emelte a nevét.

Vannak tudományos felfedezések, amelyek egy-egy betegség jobb megértését szolgálják, és vannak olyanok, amelyek egy egész terület gondolkodását változtatják meg. Roska Botond munkássága az utóbbiak közé tartozik. A magyar orvos-kutató több mint két évtizede azt kutatja, hogyan működik a retina, miként dolgozza fel a szem a külvilágból érkező fényjeleket, és mindenekelőtt: hogyan lehetne a látást akkor is részben visszaadni, amikor a betegség már elpusztította a fényérzékelésben kulcsszerepet játszó sejteket.

Ennek a több mint húsz éve tartó kutatómunkának újabb, rendkívüli visszagazolása érkezett 2026 szeptemberében. **Roska Botond és José-Alain Sahel kapta a 2026-os António Champalimaud Vision Awardot**, amely egymillió eurós pénzdíjjal a világ legnagyobb látástudományi és szemészeti elismerése. A díjjal a vakság és a látásvesztés kezelésének új lehetőségeit megalapozó kutatásaikat ismerték el.

A szem, amely nem egyszerű kamera

Roska Botond tudományos munkájának megértéséhez érdemes egy pillanatra közelebb lépni ahhoz a rendkívül összetett szervhez, amelyen keresztül a világot érzékeljük.

A retina a szem hátsó részén található idegszövet. Nem egyszerűen „fényképet készít”, hanem már a szemben megkezdődik a beérkező vizuális információ feldolgozása. A fényérzékelő fotoreceptorok – a pálcikák és csapok – a fényt idegi jelekké alakítják, ezeket pedig bonyolult sejthálózat dolgozza fel, mielőtt az információ a látóidegen keresztül az agyba jut.

Roska Botond kutatásainak egyik jelentős területe éppen ennek a rendkívül összetett sejthálózatnak a feltérképezése: milyen sejtípusok találhatók a retinában, hogyan kapcsolódnak egymáshoz, és milyen szerepet játszanak a látási információ feldolgozásában.

Ez első látásra alapkutatásnak tűnhet – és valóban az. Ám éppen az ilyen alapvető biológiai ismeretek teremthetik meg a későbbi gyógyító eljárások tudományos alapját.

Mi történik, amikor elveszítjük a látást?

Bizonyos öröklött retinabetegségekben, például a retinitis pigmentosában, a fényérzékelő sejtek fokozatosan károsodnak és elpusztulnak. A folyamat végül súlyos látásvesztéshez vagy vaksághoz vezethet.

A klasszikus megközelítés ilyenkor elsősorban arra koncentrál, hogyan lehet megvédeni vagy pótolni a károsodott sejteket. Roska Botond kutatásai egy másik lehetőséget is felvetnek: *mi történik akkor, ha a retina megmaradt idegsejtjeit tesszük ismét érzékenyebbé a fényre?*

Innen jutunk el az optogenetikához.

Az optogenetika olyan kutatási és terápiás megközelítés, amelynek segítségével fényérzékenységet lehet kialakítani bizonyos



www.horizonte-magazin.ch



ROSKA BOTOND



Magyar orvosból világhírű kutató

Roska Botond a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen szerzett orvosi diplomát, majd az Egyesült Államokban, a Berkeley-i Kaliforniai Egyetemen szerzett doktori fokozatot neurobiológiából. Kutatott a Harvardon és a Harvard Medical Schoolon, később a svájci Friedrich Miescher Institute for Biomedical Research kutatócsoportját vezette.

2018-ban a Bázeli Egyetem, a Bázeli Egyetemi Kórház és a Novartis együttműködésében létrejött Institute of Molecular and Clinical Ophthalmology Basel, vagyis az IOB egyik alapító igazgatója lett. Jelenleg az intézet tudományos igazgatója, valamint a Bázeli Egyetem professzora.

Munkásságát az elmúlt években számos rangos nemzetközi díjjal ismerték el. 2019-ben Louis-Jeantet-díjat, 2020-ban Körber Európai Tudományos Díjat kapott, 2024-ben pedig José-Alain Sahellal együtt a Wolf-díj kitüntetettje lett. 2026-ban elnyerte a Perl-UNC Neuroscience Prize-t is.

Júniusban pedig a világ egyik legrégebbi természettudományos akadémiajának, a német Leopoldinának is tagjává választották.

A látás jövője nem egyetlen betegségről szól

Roska Botond kutatásai ma már jóval szélesebb területet ölelnek fel, mint egyetlen örökletes retinabetegség kezelése. Kutatócsoportja a látás idegrendszeri mechanizmusait, a retina különböző sejtjeit és az ezekhez célzottan eljuttatható gén- és optogenetikai terápiákat vizsgálja.

A célok között olyan betegségek is szerepelnek, mint az időskori makuladegeneráció, a zöldhályog vagy a rövidlátás. Az intézetben emellett olyan terápiás megközelítéseket is fejlesztenek, amelyek egyes sejtek működésének megőrzését vagy helyreállítását célozzák.

A tudomány egyik legnagyobb kihívása éppen az, hogy az emberi szervezet rendkívül összetett. Ami állatkísérletben működik, nem feltétlenül működik ugyanúgy emberben. Ami egyetlen beteg esetében ígéretes eredményt hoz, abból még nem következik, hogy széles körben alkalmazható kezelés született.

Ezért fontos különbséget tenni **a tudományos áttörés, a klinikai kísérlet és a rutinszerű gyógyítás** között.

Roska Botond munkásságának jelentősége éppen abban áll, hogy ezt a hosszú utat – az alapvető biológiai kérdésektől a terápiás lehetőségeig – következetesen végigjárja.

„Újra megtanítani” a retinát?

Talán ez fejezi ki a legjobban kutatásainak lényegét. Nem egyszerűen egy elveszett szervet akar pótolni, hanem azt próbálja megérteni, hogy a látórendszer mely részei maradnak működőképesek akkor is, amikor a látás egy része már elveszett.

És ha ezeket a megmaradt idegi rendszereket sikerül megfelelő módon „újraprogramozni”, akkor talán bizonyos esetekben újra kapcsolat teremthető a fény és az agy között.

A 2026-os António Champalimaud Vision Award ezért nem pusztán egy újabb kitüntetés *Roska Botond* hosszú díjlistáján. Az egymillió eurós elismerés azt a több mint két évtizedes tudományos gondolkodást ismeri el, amely az emberi látás alapvető működésének feltárásától a látás részleges helyreállításának konkrét lehetőségéig jutott el.

A végső cél pedig talán egyszerűbben fogalmazható meg, mint maga a hozzá vezető tudomány: hogy azok számára is legyen remény a látásra, akiknek ma még azt mondják, hogy elvesztették.

– Szerk. –

sejtekben. A *Roska Botond* és munkatársai által vizsgált eljárásokban olyan retinasejteket céloznak meg, amelyek a fotoreceptorok pusztulása után is megmaradtak. A cél az, hogy ezek a sejtek valamilyen módon átvehessenek a korábban elvesztett fényérzékelési funkcióból.

Ez nem azt jelenti, hogy a tudomány egyszerűen „visszkapcsolja” a szemet. A látás ugyanis nem pusztán fényérzékelés. Rendkívül összetett idegrendszeri folyamat, amelyben a retina, a látóideg, az agy különböző területei és az ezek között működő idegi hálózatok együttesen vesznek részt.

Éppen ezért olyan jelentős a Roska-féle kutatási irány: a látás helyreállítását nem egyetlen alkatrész pótlásaként, hanem az egész idegi rendszer működésének megértésén keresztül közelíti meg.

Az alapkutatástól a betegágyig

Roska Botond tudományos pályájának egyik legfontosabb sajátossága, hogy munkája nem áll meg a laboratóriumnál. Az alapkutatási felismerésekből terápiás lehetőségeket próbál létrehozni.

A 2021-ben publikált klinikai kutatások egyikében például egy optogenetikai megközelítés segítségével egy retinitis pigmentosa miatt megvakult beteg látásának bizonyos fokú helyreállítását sikerült elérni. Ez természetesen nem jelentett teljes, normális látást, de tudománytörténeti szempontból fontos bizonyíték volt arra, hogy az elméleti koncepcióból klinikailag is vizsgálható technológia válhat.

A különbség óriási: egy laboratóriumi kísérlet azt mutatja meg, hogy **valami elvileg működhet**. Egy emberben végzett klinikai vizsgálat pedig már azt teszi fel a kérdést, hogy az adott módszer biztonságos-e, alkalmazható-e, és valóban képes-e valamiféle érzékelhető funkciót visszaadni.

A kettő között hosszú, nehéz és bizonytalan út vezet.



SIKER A TUDOMÁNYBAN

A L'ORÉAL-UNESCO A NŐKÉRT ÉS A TUDOMÁNYÉRT
MAGYAR ÖSZTÖNDÍJ NYERTESE 2026-BAN

DR. BAJI ZSÓFIA



A mikroelektronikai chipek ma már mindenütt jelen vannak: okostelefonokban, autókban, orvosi műszerekben és mesterséges intelligencia szerverein. Az EK Energiatudományi Kutatóközpont anyagtudósa, fizikusa, *Dr. Baji Zsófia* atomi rétegeleválasztással (ALD) foglalkozik, amellyel a chip rétegei szó szerint atomról atomra építhetők fel – ez a precizitás nélkülözhetetlen a ma tíz-tizenöt atom vastagságú rétegek kialakításához. Kutatása révén az anyagok tulajdonságai pontosan az adott eszközhöz szabhatók, a módszer pedig alacsony hőmérsékleten is alkalmazható, így flexibilis elektronikai és biológiai – például biokompatibilis implantátumokban használt – alkalmazásokra is alkalmas. Munkája hozzájárul az európai chipgyártás technológiai önállóságához és kisebb, hatékonyabb, környezetbarátabb mikrochipek fejlesztéséhez.

A mikroelektronikai chipek ma már az életünk minden szegletében jelen vannak: a zsebünkben lapuló okostelefonban, az autónk vezérlőrendszerében, az orvosi műszerekben és az egyre növekvő energiaigényű mesterséges intelligencia szerverein egyaránt. A legmodernebb mikrochipek előállítása újabb és újabb anyagtudományi kihívások elé állítja a kutatókat, kisebb, vékonyabb, környezetbarátabb és olcsóbb összetevőket kér a piac, amelyeknek csökkenő méretük mellett tökéletesen és megbízhatóan kell működniük. Ezekre a kihívásokra keres választ az EK Energiatudományi Kutatóközpont mikroelektronikai laboratóriumában dolgozó anyagtudós, fizikus, *Dr. Baji Zsófia*.

Kutatásának középpontjában az úgynevezett atomi rétegeleválasztás (ALD, Atomic Layer Deposition) módszere áll. Ez a technika lehetővé teszi, hogy a chip rétegeit szó szerint atomról atomra építsék fel. Ez a precizitás elengedhetetlen, hiszen a mai legmodernebb szilíciumalapú



DR. BAJI ZSÓFIA

chipekben egy-egy réteg csupán tíz-tizenöt atomnyi vastagságú, a cél pedig minél vékonyabb és hatékonyabb megoldások kialakítása, tökéletesen kontrollált összetétellel, vastagsággal és szerkezettel.

Zsófia új anyagok létrehozásával és fejlesztésével foglalkozik, azt kutatja, hogyan lehet az anyagokat pontosan egy-egy adott feladatra szabni. Olyan vizsgálatokat végez, amelyek megmutatják, hogy a készítés módja hogyan változtatja meg az anyag belső szerkezetét, és ettől hogyan változik meg a viselkedése – például mennyire vezeti jól az áramot vagy a hőszigetelő képessége módosul-e.

A munkája során a kísérletezést mikroszkópos vizsgálatokkal és számítógépes modellezéssel ötvözi, hogy egészen az atomok szintjéig lássa a folyamatokat. Így pontosan „be tudja állítani” az anyag tulajdonságait úgy, hogy azok a lehető legjobbak legyenek egy adott eszközhöz. Kutatás közben sokszor olyan alapvető szabályszerűségeket is felfedez, amiket később más anyagok vagy új technológiák fejlesztésénél is használni lehet.

A kutatás több irányban is közvetlen kapcsolódási pontokat kínál a jövő technológiájához. Az ALD módszer alacsony hőmérsékleten is alkalmazható, ami alkalmassá teszi flexibilis elektronikai eszközök, sőt biológiai alkalmazások fejlesztésére is – ilyen például a biokompatibilis bevonatok előállítása, amelyek emberi vagy állati szervezetbe helyezhető implantátumokban kaphatnak szerepet. A labor másik aktív kutatási iránya a neuromorf számítástechnika: az idegrendszer működését utánozó memóriaeszközök fejlesztése, amelyek a gépi tanulás és a mesterséges intelligencia energiahatékony hardveralapját alkothatják. Zsófia kutatása hozzájárul az európai chipgyártás felzárkózásához és technológiai önállóságához, lehetővé téve a jelenleginél kisebb, hatékonyabb és környezetbarátabb

mikrochipek előállítását. Eredményei a jövőben fenntarthatóbb hardveres hátteret biztosíthatnak a mesterséges intelligenciának, miközben a társadalom számára olyan innovációkat kínálhatnak, mint a biokompatibilis implantátumok vagy a rugalmas okoseszközök

Forrás: L'Oréal–UNESCO A Nőkért és a Tudományért

SIKERES NŐK • TOP ŐSZ 2026 33



SIKER A TUDOMÁNYBAN

A L'ORÉAL-UNESCO A NŐKÉRT ÉS A TUDOMÁNYÉRT
MAGYAR ÖSZTÖNDÍJ NYERTESE 2026-BAN

DR. BÁLINT ERIKA



A gyógyszergyártás jellemzően energia- és oldószerigényes, jelentős hulladékkal járó folyamat. *Dr. Bálint Erika*, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem docense az áramlásos kémia eszközeivel keres fenntarthatóbb megoldásokat: a hatóanyagokat vékony csővezetékben vagy mikroreaktorokban állítja elő, ami gyorsabb reakciókat, kevesebb hulladékot és nagyobb biztonságot eredményez a hagyományos szakaszos gyártástechnológiához képest. Kutatócsoportjával több biológiailag aktív molekula zöld szintéziséen dolgozik; egyik kiemelendő eredményük a kapszaicin – a csípős paprika hatóanyagának – fenntartható, folyamatos és környezetbarát szintetikus előállítása, amely a hagyományos, paprikából történő kivonásnál jóval kevesebb energiát igényel. A csapat emellett 3D nyomtatott áramlásos reaktorokat is fejleszt, amelyek a drága kereskedelmi berendezéseket válthatják ki, hozzájárulva egy fenntarthatóbb és biztonságosabb gyógyszeriparhoz.

A gyógyszergyártás számos esetben még ma is egy energia- és oldószerigényes folyamat: a hatóanyagok előállítása nagyméretű reaktorokban, lépésről lépésre történik, minden egyes reakció után oldószeres tisztítással, ami nagy mennyiségű hulladékot eredményez. A folyamat nemcsak lassú és költséges, hanem komoly környezeti terhelést is jelent – a gyógyszeripar az egyik legnagyobb ipari oldószer-felhasználó ágazat a világon. *Dr. Bálint Erika* vegyészmérnök, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem egyetemi docense éppen ezekre a kihívásokra keres fenntarthatóbb megoldásokat a zöld kémia eszközeivel.

Erika kutatásainak középpontjában az úgynevezett áramlásos kémia áll: ahelyett, hogy a hatóanyagokat és más összetevőket nagy tartályokban keverné össze, vékony csővezetékeken vagy mikroreaktorokon áramoltatja át őket. A komponensek menet közben találkoznak, reagálnak, és a folyamat





DR. BÁLINT ERIKA

megszakítás nélkül, folyamatosan zajlik – szemben a hagyományos, szakaszos gyártással. Az eredmény: gyorsabb reakciók, töredékannyi hulladék és lényegesen nagyobb biztonság. Így bármilyen technológiai hiba esetén nem egy nagyméretű reaktor teljes tartalma jelent kockázatot, hanem csupán egy asztalnyi berendezésben található kis mennyiségű reakcióelegy – ez önmagában is jelentős előrelépés a fenntarthatóság és a munkabiztonság szempontjából egyaránt.

Kutatócsoportja számos biológiaiailag aktív molekula innovatív, zöld előállításán dolgozott, köztük olyan vegyületeken is, amelyek laboratóriumi vizsgálatokban rákellenes hatást mutattak, de a csoport egyik legkézzelfoghatóbb eredménye a kapszaicin – a csípős paprika hatóanyagának – fenntartható szintetikus előállítása. A kereskedelmi fájdalomcsillapító kenőcsök és krémek hatóanyagát hagyományosan sokszor erőspaprikából vonják ki. Mivel a kapszaicin a növényi alapanyagban viszonylag



alacsony koncentrációban van jelen, így több tonna paprikából csupán néhány kilogramm hatóanyag nyerhető, ráadásul a folyamat hosszú és energiaigényes. Erika csoportja kidolgozott egy olyan szintetikus eljárást, amellyel a kapszaicin 24 órán át, folyamatosan, környezetbarát módon gyártható – a korábbi szakaszos eljárások energia-felhasználásának töredékével. A szintetikus módszer egy különleges melléke eredménnyel is járt: lehetővé tette a rokon molekulák egész sorának előállítását és vizsgálatát. Így olyan származékokat is azonosítottak, amelyek bizonyos laboratóriumi tesztekben kedvezőbb tulajdonságokat mutattak az ismert hatóanyaghoz képest.

A csapat 3D nyomtatott áramlásos reaktorokat is fejleszt gyógyszeripari használatra: egyedi igényekre tervezett, olcsó berendezéseket, amelyek a drága kereskedelmi változatokat válthatják ki – akár fémből nyomtatva is. Ez nemcsak költséghatékonyabb megoldás, hanem fenntarthatóbb is: a reaktorokat pontosan az adott készítmények előállításához lehet igazítani, csökkentve a felesleges energia- és anyagfelhasználást.

Dr. Bálint Erika kutatásai hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a gyógyszeripar egyre fenntarthatóbb, biztonságosabb és hatékonyabb technológiákat alkalmazzon. Az általa fejlesztett zöld kémiai technológiák egyszerre szolgálhatják a betegeket, a gyógyszeripart és a környezet érdekeit.

Forrás: L'Oréal–UNESCO A Nőkért és a Tudományért





SIKER A TUDOMÁNYBAN

A L'ORÉAL-UNESCO A NŐKÉRT ÉS A TUDOMÁNYÉRT
MAGYAR ÖSZTÖNDÍJ NYERTESE 2026-BAN

DR. MENYHART OTÍLIA



A daganatos betegségek kezelésének egyik legnagyobb kihívása, hogy ugyanaz a terápia betegenként eltérően hat: van, akinél visszaszorítja a tumort, másoknál a daganatrezisztenssé válik rá. **Dr. Menyhart Otília**, a Semmelweis Egyetem adjunktusa bioinformatikai módszerekkel, több ezer daganatos beteg génexpressziós adatait elemezve keresi a választ arra, milyen molekuláris mintázatok húzódnak meg a különbségek hátterében. Előfordul, hogy nem magukon a daganatsejteken, hanem az azokat tápláló környező sejteken találhatók meg a terápiás célpontok – ez magyarázatot adhat arra, miért maradnak el a várt eredmények a jelenlegi kezeléseknél. Munkájának célja, hogy pontosabb támpontokat adjon a gyógyszerfejlesztőknek hatékonyabb, személyre szabott rákterápiák kifejlesztéséhez.

A daganatos betegségek kezelésének egyik legnagyobb kihívása, hogy ugyanaz a terápia teljesen eltérő módon hat különböző betegeken: van, akinél hatékonyan visszaszorítja a tumort, másoknál viszont a daganat ellenállóvá – rezisztenssé – válik a kezeléssel szemben. **Dr. Menyhart Otília**, a Semmelweis Egyetem adjunktusa és a HUN-REN Természettudományi Kutatóközpont Molekuláris Élettani Intézetének munkatársa arra keresi a választ, hogy milyen molekuláris mintázatok húzódnak meg a különbségek hátterében.

Ennek egyik eszköze a génexpresszió vizsgálata. A sejtekben található DNS-t leegyszerűsítve egy város teljes úthálózati térképéhez lehet hasonlítani, mely minden sejtben megtalálható: megmutatja, milyen „utak”, vagyis milyen genetikai információk állnak rendelkezésre. A génexpresszió ezzel szemben olyan, mint egy pillanatfelvétel az utak forgalmáról: megmutatja, mely gének nem működnek („üres utak”), melyek kevésbé aktívak, és melyek működnek nagyon intenzíven. A gének aktivitását a DNS-ről átíródó RNS mennyisége tükrözi, és egy





DR. MENYHART OTÍLIA

Kutatásainak újabb iránya az egysejtes szekvenálás, melynek segítségével külön-külön is megvizsgálható, mi történik az egyes sejtekben, hiszen egy daganat nemcsak tumorsejtekből áll: kötőszöveti sejtek, érsejtek, immunsejtek és más sejtípusok is részei a daganatos mikrokörnyezetnek. Munkatársaival többek között azt tanulmányozzák, hogy a terápiás szempontból fontos célmolekulák pontosan mely sejtípusokban jelennek meg vese-, emlő- és hasnyálmirigy daganatokban. Kezdeti eredményeik arra utalnak, hogy a terápiás célpontok nem feltétlenül magukon a tumorsejteken, hanem a rosszindulatú sejtek működését támogató egyéb sejteken található meg, ami egyes esetekben akár a személyre szabott terápiák hatékonyságával is összefügghet.

Dr. Menyhart Otília kutatásait a Semmelweis Egyetem mellett a HUN-REN TTK-n és a Pécsi Tudományegyetemen is folytatja. Munkájának végső célja, hogy a daganatok mikrokörnyezetének és molekuláris működésének pontosabb megértésével olyan új támogatásokat adjon a gyógyszerfejlesztők és klinikai kutatók kezébe, amelyek hosszabb távon hatékonyabb, személyre szabottabb rákterápiák fejlesztéséhez vezethetnek.

Forrás:

L'Oréal–UNESCO A Nőkért és a Tudományért



daganat esetében nem egyetlen gén, hanem sok ezer gén együttes aktivitásának mintázata lehet igazán informatív.

Kollégáival több száz vagy akár több ezer daganatos beteg részletes génexpressziós és genetikai adatait gyűjtik össze és rendszerezik kereshető adatbázisokba, majd ezeket vetik össze a betegek klinikai adataival, például a túléléssel és a gyógyszeres terápia hatékonyságával. Ez olyan génexpressziós mintázatok azonosítását teszi lehetővé, amelyek nagy betegcsoportokban is következetesen összefügg a betegség lefolyásával vagy a kezelés eredményével. Az így létrehozott elemzőeszközök más kutatók számára is elérhetőek, mely segíti az új, lehetséges terápiás célpontok további vizsgálatát, illetve jó kiindulási alap gyógyszerfejlesztők számára.



ÉLMÉNYÜNK A PIHENÉS!

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY
Hód-Fürdő
**Hódmezővásárhelyen
ősszel is tart a nyár!**
6600 Hódmezővásárhely, Ady Endre út 1.
www.hodfurdo.hu

A GOOD TASTE OF BADACSONY

30 éve az élvonalban



BOBÉLY®
B A D A C S O N Y

Borkóstolók ▪ Borvacsorák ▪ Borterasz ▪

Birtok látogatás ▪ Vendégház ▪

Egész évben nyitva ▪ Borkülönlegességek



www.borbelypince.hu

Borház-Vendégház
8258 Badacsonytomaj
Káptalantóti út 19.

Borterasz
8261 Badacsony
Római út 212.

webshop: <https://wineshop.borbelypince.hu>



Utazás a bor világába



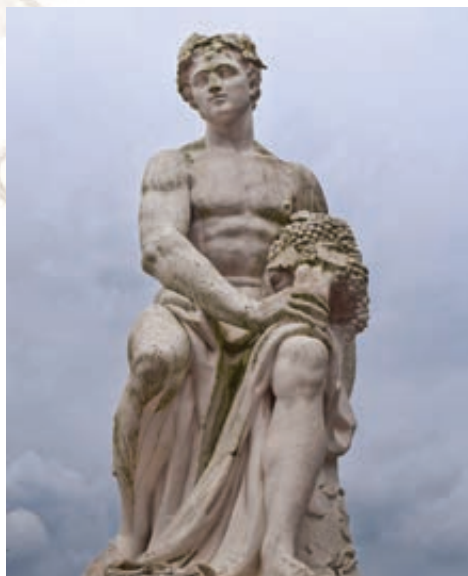


SZÜRET

A bor története során volt orvosság, fertőtlenítőszer és jótékony mámor hozója testnek és léleknek, vigaszt és bátorságot lehet meríteni belőle. A vallásos hit szerint Krisztus vére. Luxuscikk, annak ellenére, hogy nemcsak két szőlőskert, de még egy bor két évjára sem egyforma minőségű.

A Földközi-tenger medencéjében élő népek akkor emelkedtek ki a barbárságból, amikor megtanulták a szőlőt és az olajfát termesztani.”
(Thuküdidész)

A legenda szerint *Dionüszosz* (szívéből nőtt ki az első szőlőtőke), *Bakkhosz* (ügyes borkereskedőből a bor istenévé lett), *Dzsemsid* perzsa sah (akit egyik háremhölgyének tiltott szerelme tett az „édes méreg”, a bor felfedezőjévé).



Az ótestamentumban *Noé* neve összeforrott a borral is, *Mózes* felderítői hatalmas szőlőfűrtöt hoztak az Ígéret Földjéről.

Nem az egyiptomiak készítették először bort, de ők voltak az elsők, akik a borkészítés munkafolyamatait festményeken megörökítették. Ugyanebben az időben a mezopotámiaiak is fogyasztottak bort.

A Földközi-tenger térségében a borfogyasztás a mindennapok része volt, az Alpoktól északra azonban, ahol a szőlőkultúrát a római birodalom terjesztette el, annak szétesése után a kereszténység felvétele kedvezett a borkészítésnek.



A borban mintegy háromezer oldott állapotban lévő vegyületet ismernek az analitikus szakemberek. Az idők során az is kiderült, hogy a bor az egyik legjobb gyógyszer, tapasztalatok és felmérések bizonyítják a bor kedvező élettani hatásait. Egészséges embernek naponta egy pohár vörösbor fogyasztása ajánlott, így idős korban kevesebb a csonttörés és az emlékezőtehetségre is jó hatással van.



Az Úr szőlőprése. 1500 körül, München
www.arsnaturae.hu

A történelem során használták a bort fertőtlenítésre, sebkezelésre.

Az ókortól napjainkig megszámlálhatatlanul sok művészeti alkotás: zene, vers, szobor, festmény köszönhető a bor mámorító, fantáziát serkentő hatásának. A szüreti mulatságokról és a *Dionüszosz* ünnepek sok helyről hallhatunk. A bor a nép- és a műdalokkal is összefonódott. A bor képzőművészeti ábrázolása – mitológiai jelenetek, csendéletek, szüreti munkákat megörökítő életképek – már az agyagtáblákon, az egyiptomi sírkamrák falfestményein, az ókori vázafestészen is megjelent.





A magyarok és a bor

Már a Meotis (Fekete-Tenger) vidékén ismerték. „Midőn valakivel fogadást tettek, egy pohár bort hozattak, s ebbe karddal, vagy nyíllal véreket eresztvén megitták, nemcsak a fogadást tevők, hanem minden jelenlevők egyetemben. S ekkor mind a barátság, mind a fogadás szent és változhatatlan volt előttük. Sőt akik az ilyen vérrel kevert borból ittak egymást véreiknek tartották.”

Az első írásos emlék a szőlőről a Pannonhalmi Apátság alapító levele. A liturgia szükségessé tette, hogy ahol lehetséges a keresztény egyház rendelkezzen szőlővel. Azonban nemcsak az egyház részéről jelentkező igény tette fontossá a bortermelést, hanem a rossz vízminőség is, az éghajlati és a talajviszonyok pedig kedveztek hazánkban a szőlőtermesztésnek.

A XIV. sz. elejére a magyar borok már ismertek Németországban és Lengyelországban. *Károly Róbert* idején fejlett szőlő és borkultúra jellemezte Magyarországot.



KÁROLY RÓBERT
(1288-1342)

www.encrypted-tbn0.gstatic.com

Zsigmond király uralkodása alatt átmeneti visszaesés következett be, majd *Mátyás* idején újabb fellendülés. A XVI-XVII. század állandó csatározásai fellendítették a bortermesztést, nemcsak a zsoldos hadinép, hanem a vizek további fertőződése miatt is (temetetlen holttestek, vízbe dobált hullák stb.).



Zsigmond király – www.zentrum.hu

A kanizsai várkapitány kérelme a nádorhoz: „Bort küldjön kend, mert uraim a víztől mind elbetegednek.” 1594-ben az egri várban a 700 fős legénység 15.200 csöbör bort fogyasztott. Ez kb. napi 7 dl. Harc a részesegeskedés ellen *Pázmány Péter*: „A haza szabadulásáért annyi részegítő köszöntések lettek, hogyha egy nagy völgybe vinnék a török császár erejét, és reá eresztenék azt a bort, melyet sok részesegeskedésben megittanak Magyarország szabadulásáért, nem kellene vízőzön sem a török veszedelmére, mind borban fúlnának meg.”

A világhírű magyar bor. *Sebastian Mercier* 1788-as levele: „Kóstolja meg a burgundi vöröset, a saint vivant-it, a Cîteaux-it, a Grave-it, a vöröset és a fehérét egyaránt, de főleg a tokajit, ha alkalma van rá, mert véleményem szerint ez a földkerekség első bora és csak a föld urait illeti meg az a jog, hogy ihassanak belőle.” Az orosz cárok a tokaji bor fő vásárlói és fogyasztói a XVIII-ik században.



Mátyás király
www.m.blog.hu/ku/kulturpara/

A szőlőpusztító rém, a filoxéra: a szőlő gyökerein élősködő rovar, mely a levéltetvek közé tartozik. Amerikai eredetű 1845-ben fedezik fel Európában. Az 1860-1870-es években akkora kárt okoz Franciaországnak, mint a porosz-francia háború. 1875-től Magyarországon is pusztít, s szó szerint letarolja a hagyományos borvidékeket.



Védekezés a vízzel való árasztás és a szénkénevezés, homoki szőlők telepítése, valamint az amerikai ellenálló alanyba oltás. Egzisztenciákat tett tönkre, és egyik oka volt a kivándorlásnak. A magyar szőlőtermelésben korszakot zárt és korszakot nyitott.





BORKÓSTOLÁSI ETIKETT

A szép pohárban először élvezzük a látványt, majd apró, gyors szimatolásokkal az illatanyagokat, aztán kicsi kortyokban az ízanyagokat (a nyelv hegyén az édességet, két oldalán a savasságot, a nyelv tövéénél a keserűt érezzük), végül pedig érezhetjük a tagjainkban szétáradó kellemes melegséget.

Az ízek és zamatok érvényesülése érdekében a könnyebb bor előzze meg a nehezebbet, a száraz az édesebbet, a lágyabb a savasabbat, és a fiatalabb az idősebbet.

Boraink tárolása

Kezdjük rögtön boraink tárolásával, amellyel kapcsolatban az egyik legfontosabb szempont hőmérséklet.

Fehérbort 11°C-on, míg *vöröset* 13 °C-on javasolt tárolni. Természetesen ez egy átlagos lakásban - pincehelyiség vagy direkt e célra alkalmas klímaszekrény híján - meglehetősen nehéz. Ez esetben helyezzük a palackokat a lakás leghűvösebb helyiségébe, figyelve arra, hogy a túlzott hidegben a bor természetes érése lassul, mint ahogy meleg, illetve fény hatására gyorsabban „öregszik”.

Borkészletünk tárolására tehát hűvös, sötét helyiséget válasszunk, figyelve arra, hogy a hőingadozás a lehető legkisebb legyen, a borok ugyanis térfogatváltozásuk nyomán levegőt szívnak-nyomnak a dugón keresztül magukba, mely megváltoztathatja ízüket. Végül nem szabad elfelejtenünk arról sem, hogy a parafadugó kiszáradása a bor gyorsabb érését eredményezi így a palackokat feltétlen fektetve tároljuk.

A boros palackok szállítása

Mivel szállítása során a bor zavarossá, válhat, igyekezzük az italokat a tervezett fogyasztás előtt legalább egy héttel megvásárolni. Ennek megfelelően a tárolóhelyiségtől az asztalig való szállításkor is törekedjünk a palackok minimális mozgására, főként az idősebb, üledékképződésre hajlamos boroknál, melyek a rázástól felkavarodva élvezhetetlenné válhatnak.

A palackok szinte változatlan helyzetben való felszolgálásához használhatunk kis töltőgető (dekantáló) kosarat, amelyben a bort majdnem fekvő helyzetben vihetjük, illetve helyezhetjük az asztalra. Itt érdemes megjegyezni, hogy egy idős bornál a poros palack jó benyomást kelt, de fiatalabb boraink palackját feltétlenül töröljük át, mielőtt az asztalra tesszük.



A borok nyitása és kitöltése

A borok nyitásával, bemutatásával kapcsolatban nagyon sok mindenre kell ügyelnünk, először is arra, hogy a bort az asztalra helyezve a címkét lássák vendégeink. Amennyiben jól ismerjük a vásárolt palackot, kezdetünk az ital bemutatásával, ekkor térjünk a fajtára, termőhelyre, évszámra, a bor akár a technológiára is, ezeket étteremben bort rendelve is mindenképp hallani fogjuk a felszolgálótól, sommeliertől.

Nyitáskor figyeljünk, hogy a parafadugót ne szúrjuk egészen át a spirállal, mert akkor egy darabja beleeshet az italba. Miután kinyitottuk a bort töröljük át az üveg száját a kendővel.

Amennyiben véletlenül átfúrtuk a dugót, és szemcse került az italba, úgy azt kevés borral, hirtelen mozdulattal öntsük ki egy pohárba. Amennyiben a parafadugónak dohos szaga van - ekkor mondjuk a borra, hogy dugós, - cseréljük ki a bort egy másik üvegre, mert a kellemetlen szag az italon is egyértelműen érződni fog.





Borospohár választása

Mindig figyeljünk rá, hogy a terítékhez a pohár a felszolgált borhoz való legyen. *Fehér* vagy *rosébort* alul szélesedő, majd a harmadától egyenletesen szűkülő, tulipán formájú, hosszúszerű pohárból illik fogyasztani. A szűk száj lehetővé teszi az illatok, míg a könnyen forgatható szár a színek tanulmányozását, élvezetét.



Mivel a *vörösboroknál* a szín kap elsődleges szerepet, így ezt nagyobb méretű, gömbölyű, széles szájú pohárba töltjük.



A *borpárlatokat* (cognac, brandy) mesterségesen színezik, így ezek kóstolásánál az illat lesz a főszerep, poharuk alul szélesebb, felül szűkebb. A borpárlatok az egyedüliek, amelyeket kézmelegen szolgálnak fel, így nem zavaró a talp hiánya, a kéz hozzáérhet a kehelyhez, egyébként figyeljünk azonban, hogy a boros, illetve pezsgőspoharakat semmiképpen sem a kehelyüknél fogjuk.



A bor kitöltésénél rögtön felmerül a kérdés, hogyan is fogjuk meg szabályosan a palackot?

Több módszer létezik, egy azonban közös mindegyikben, a címkének mindig a vendég felé kell néznie. Az itthoni szokás szerint foghatjuk a palackot a testénél, ekkor mutatóujjunk nézzen az üveg szája felé, vagy követhetjük a francia, illetve olasz hagyományokat is, amely szerint a palackot aljánál fogva illik a bort kitölteni. Bármelyik metódust is választjuk, figyeljünk, hogy a palack ne érjen hozzá a pohárhoz, illetve, hogy az utolsó cseppet a palack tekerésével fúttassuk el a palack száján.

Ugyanebből az okból fehér kendőből tekerhetünk gallért is az üveg nyakára. A poharat legfeljebb harmadáig töltsük, ekkor az ital felszíne és a pohár szája között elegendő hely marad az illatanyagok képződéséhez. A poharakban gyorsabban felmelegszik a bor, mint a palackban, így ez okból is praktikusabb többször is újratölteni a kelyheket.

Az ideális hőmérséklet megtartása

Kényes kérdés még a borok fogyasztásával kapcsolatban, hogyan érhetjük el, hogy az ital az ideális hőmérsékleten maradjon kendővel az étkezés folyamán?

Ha a bor - az asztalon hagyva - felmelegszik, akkor alkoholtartalma jobban napvilágra kerül, elnyomva ezzel illatának, ízének eredeti élvezetét. Azonban, ha túlságosan kihűl, ami gyakran megesik, ha jégvödörben tároljuk - zárkózottá válhat, élvezeti értéke így megint csak jelentősen csökken.

Legjobb megoldás, ha a felszolgált palackot 2 °C-kal a kívánt hőmérséklet alá hűtjük, vagy ún. vinicool-t használunk, amely nem más, mint egy duplafalú, speciális gázt tartalmazó, átlátszó műanyagdedény, amelyben az ital akár egy órán át is megtartja hőmérsékletét.

Jó szüretet, jó bort kívánunk!





Borok felszolgálása asztalnál

- 14-15 °C (Portugieser)
- 16-18 °C (egyéb vörösborok)
- 18-20 °C (barrique Cabernet Sauvignon)
- rosé és siller 8-10 °C
- fehérborok étkezéshez 10-12 °C
- fehérborok aperitifként 6-8 °C
- aszúborok 9-11 °C

Ájánlatos jegesvödörben vagy hűtőedényben tartani a palackot, mert szobahőmérsékleten hamar felmelegszik a lehűtött bor is.

A palack kinyitása előtt a védő műanyagfólia felső részét az üveg hornyánál levágjuk. (Az alsó részt meghagyjuk, mert az hozzá tartozik a bor „öltözékéhez”.) A kihúzott dugót megszagoljuk, hogy megállapíthassuk még a kóstolás előtt, nincs-e valamilyen alapvető hibája a bornak.

A különleges minőségű nagy vörösborokat a fogyasztás előtt egy órával kinyitjuk, hogy levegőzzenek.

Elsőként magunknak töltünk egy keveset, egyrészt, hogy az üvegbe hullott parafa törmelékeltávolítsuk, másrészt, hogy megkóstoljuk, megfelelő-e a bor.

A kulturált borfogyasztás megfelelő pohara a tiszta, száraz, talpas, felfelé szűkülő, száraz kehely, különböző méretekben.

A kisebbbe a fehér bort, a nagyobbba a vörös-bort töltjük, mindig csak a pohár 2/3 részéig, hogy helyet hagyjunk a bor szabad mozgásának, az illatok szabad áramlásának. A poharat a száránál fogjuk meg, hogy kezünkkel ne melegítsük fel a benne lévő bort, és ne maszatoljuk össze a poharat.

Először a bor színét nézzük meg a fény felé fordítva a poharat, majd az illatát vizsgáljuk meg, a pohár körkörös mozgásával, melynek során a borból kiáramló illatokat a pohárba szagolva érzékeljük.

Végül egy korty bort a szánkba véve „kör-bejáratjuk” azt a szájpadlásunkon, nyelvünk körül, megmozgatjuk a bort a szánkban, hogy minden összetevőjét megízlelhessük.



Mit-mihez?

Portugieser: szárnyas sültetek, bárányhús, borjúpaprikás, sonkafélék.

Kékfrankos: sült disznóhúsok, vadpecsenye, marhahús ételek, magyaros paprikás ételek, birkahús ételek, sajtok.

Cabernet Franc: vadételek, sült fűszeres bárány.

Cabernet Sauvignon: gombás ételek, vadpörköltök, máj- és húspástétomok, kemény- és kékpénészes sajtok.

Merlot: párolt kacska, liba, édes mártásokkal készült vadszárnyasok, kemény sajtok.

Rosé, Siller: aperitifként fogyasztható, illik a legtöbb ételhez, zöldséges és krémlevesekhez különösen ajánlott.





Olaszrizling: hideg, zöldséges és tojásos előételek, szendvicsek, hideg sülték, borjúból készült ételek, halak, szárnyasok.

Hárslevelű: szárnyas és borjúhús, halak, sajtok, gyümölcsös desszertek.

Chardonnay: malachús, liba, halak, érlelt sajtok, a bor barrique változata szépen harmonizál a füstölt sajtokkal.

Tramini: fehérhúsú szárnyas, gyümölcsös körítésű sertés és borjúételek, pácolt halak (száraz változat), friss kecske- és juhsajt, könnyű desszertek.

Rajnai rizling: ideális aperitif bor, gazdag levesek.

Savasabb változata nehezebb káposztás, paprikás ételek, roston sülték kísérője.



– Szerk. –

SIKERES UTAZÁS

TOSZKÁNA,

ahol a borban benne van a táj lelke

Chianti, Brunello, Montepulciano és Bolgheri – egy vidék, ahol a szőlőtőkék között évszázadok története érlelődik.

Vannak tájak, amelyekre az ember egyszerűen emlékszik. Nem feltétlenül egy konkrét házra, egy térre vagy egy étteremre, hanem egy fényre, egy illatra, egy domboldalra. Toszkána ilyen hely.

A lankás szőlőültetvények, az ezüstös olajfák, a ciprusokkal szegelezett utak, a középkori falvak és a kőből épült borászatok között szinte természetesnek tűnik, hogy itt a borászat több mint gazdasági tevékenység. *Kultúra. Hagyomány. Életforma.*

Toszkána Olaszország egyik legismertebb minőségi bortermelő vidéke. A térség különleges arculatát a kedvező éghajlat, a változatos talajok, a domborzat és mindenekelőtt a több ezer éves borkultúra együttese adja. A szőlőtermesztés története egészen az etruszokig nyúlik vissza.

Bár a világ számára talán egyetlen szóval összefoglalható: Toszkána, a borok szempontjából valójában sok különböző világ találkozik itt.

A Sangiovese birodalma

Ha egyetlen szőlőfajtát kellene megnevezni, amely Toszkanát a legjobban jellemzi, az kétségkívül a Sangiovese.

Ez a fajta adja többek között a Chianti és a Chianti Classico karakterét, és belőle készül a legendás Brunello di Montalcino is.

Ugyanaz a szőlőfajta azonban egészen más arcát mutathatja attól függően, hogy melyik területen, milyen talajon, milyen mikroklimában termesztik.

Ez az egyik legizgalmasabb dolog Toszkanában: nem ugyanazt a bort isszuk más-más palackból, hanem ugyanannak a tájnak különböző történeteit.





TOSZKÁNA

Chianti – Toszkána legismertebb neve

A Firenze és Siena között húzódó Chianti dombvidéke talán a Toszkánáról kialakult romantikus kép legtisztább megtestesítője. Szőlősorok, olajfaligetek, erdők, kastélyok és apró középkori települések váltják egymást.

A Chianti DOCG alapvetően Sangiovese-központú vörösbor. A terület azonban nem egységes: több alzónája van, amelyek között például a Colli Senesi, Colli Fiorentini, Rufina vagy Montespertoli is megtalálható.

A Chianti általában élénk savakkal, gyümölcsösséggel és jellegzetes tanninszerkezettel rendelkező vörösbor. Fiatalon frissebb, könnyedebb arcát mutathatja, érlelve azonban mélyebb, összetettebb karaktert kap, és természetesen van a *Chianti Classico*.



Chianti Classico – a fekete kakas földje

A Chianti Classico nem egyszerűen a „jobbik Chianti”. *Őnálló eredetvédett borvidék és DOCG-besorolás*, amelynek történelmi területe Firenze és Siena között található.

Greve, Radda, Castellina és Gaiole neve különösen szorosan összefonódik ezzel a borvidékkel. A táj egyszerre vad és elegáns: erdők, szőlők, olajfaligetek és történelmi épületek alkotják a borvidék jellegzetes képét.

A Chianti Classico palackjainak egyik legismertebb szimbóluma a *fekete kakas*, a Gallo Nero.

A bor legalább 80 százaléban Sangiovese-alapú, és három fő kategóriával találkozhatunk: Annata, Riserva és Gran Selezione.

A Chianti Classico igazi szépsége talán abban rejlik, hogy egyszerre tud hagyományos és modern lenni. Egy jó palackban ott van a cseresznye, a savak frissessége, a fűszerek, a föld, a hordó és az idő.

A Chianti különösen jólműködik a klasszikus toszkán húsételekkel. Mellé kerülhet: bistecca alla fiorentina, paradicsomos tészták, vadhús, pecorino sajt, grillezett húsok.





Montalcino – ahol a Sangiovese Brunellóvá változik

Ha a Chianti Toszkána legismertebb borvidéke, akkor *Montalcino* a nagy presztízű vörösborok egyik szentélye.

A város körüli dombvidéken készül a Brunello di Montalcino DOCG, kizárólag Sangiovese-ből. A helyi hagyományban ezt a szőlőt Brunellónak is nevezik.

A Brunello egyik legfontosabb sajátossága az idő.

Nem lehet egyszerűen leszüretelni, elkészíteni és gyorsan piacra vinni. A szabályok szerint legalább két évet kell töltenie tölgyfában, majd legalább négy hónapot palackban; a Riserva esetében a palackos érlelés hosszabb. A bor csak a szüretet követő ötödik év utáni januárban kerülhet piacra, a Riserva pedig még később.

Ezért a Brunello tulajdonképpen a *tűrelem bora*.

Egy nagy évjáratú Brunello képes évtizedeken át fejlődni. A termelői konzorcium szerint a bor megfelelő körülmények között legalább tíz, jó évjáratok esetében akár harminc évig vagy még tovább is érlelhető. Illatában gyakran erdei gyümölcsök, aljnövényzet, fűszerek, fa és finom vaníliás jegyek jelennek meg. Ízében egyszerre lehet erőteljes és elegáns, száraz, feszes és hosszú lecsengésű.

A Brunello nem feltétlenül az első kortyban akar elcsábítani. *Inkább lassan győz meg.*

Komoly, koncentrált, hosszú életű bor, amelyhez komoly étel illik. Egy lassan sült marhahús, vadhús vagy érlelt pecorino tökéletes társ lehet hozzá.



Montepulciano – a Vino Nobile otthona

Délkelet-Toszkánában található Montepulciano, amelynek neve a *Vino Nobile di Montepulciano* révén vált világszerte ismertté.

A név kissé megtévesztő lehet: a Vino Nobile nem elsősorban a Montepulciano nevű szőlőfajtáról szól. A borvidék itt is elsősorban Sangiovese-alapú, amelyet a helyiek hagyományosan Prugnolo Gentile néven is ismernek.

A bor karaktere gyakran elegánsabb, finomabb, ugyanakkor strukturált. Jó átmenetet jelenthet annak, aki már szereti a Chianti Classico világát, de egy komolyabb, hosszabban érlelhető bort keres.

Ha egyetlen ételt kellene választani, amelyről Toszkána jut eszünkbe, nagyon jó eséllyel a *bistecca alla fiorentina* lenné. Ez egy vastag T-csont jellegű marhaszelet, amelyet hagyományosan egyszerűen, erős hőn grilleznek. Nem szósokkal akarják elrejteti a hús ízét.

Só. Tűz. Jó hús, és mellé egy pohár Chianti vagy Brunello.

Ez a toszkán gasztronómia filozófiája négy szóban: *A jó alapanyag önmagáért beszél.*





TOSZKÁNA

Bolgheri – amikor Toszkána francia arcot mutat

És akkor következik egy egészen más történet.

Bolgheri a tengerhez közeli Maremma térségében fekszik, és a világ egyik legismertebb „nemzetközi” toszkán borvidéke lett.

Itt a Cabernet Sauvignon, a Cabernet Franc és a Merlot is meghatározó szerepet kap. Ezekből született meg a modern Toszkána egyik legnagyobb borászati sikertörténete.

A *Super Tuscan* fogalma is ehhez a forradalomhoz kapcsolódik. Ezek a borok sokszor szakítottak a hagyományos szabályokkal és a klasszikus fajtahasználattal, mégis olyan minőséget értek el, amely a világ legnagyobb borai közé emelte őket. A toszkán borvidék ma már nem kizárólag a Sangiovese-ről szól.

Bolgheri megmutatta, hogy a hagyomány és az újítás nem feltétlenül ellenségek.



Carmignano – a történelmi különlegesség

Toszkánában nemcsak a legismertebb nevek érdemelnek figyelmet.

Carmignano különösen érdekes történelmi borvidék. A DOCG-besorolású bor alapvetően Sangiovese-re épül, amelyhez többek között Cabernet Franc és Cabernet Sauvignon is társulhat.

Ez a házasítás már évszázadokkal azelőtt jelen volt a környéken, hogy a nemzetközi fajták modern reneszánszukat éltek volna Toszkánában.

A fehér Toszkána

Aki Toszkánára gondol, legtöbbször vörösborokat lát maga előtt, pedig a régiónak vannak elegáns fehérborai is.

A tengerparti és hegyvidéki területeken különböző helyi fajtákból készülnek friss, aromás borok, miközben a híres *Vernaccia di San Gimignano* Toszkána egyik fontos történelmi fehérborának számít.

És természetesen ott van a *Vin Santo*, a klasszikus toszkán deszertbor. Ez már egészen más tempó.

Aszalt gyümölcsök, dió, méz, karamelles, fűszeres jegyek – és egy olyan borélmény, amelyhez szinte kötelezően hozzátartozik egy tányér cantucci.





SIKERES UTAZÁS

A bor és az asztal

Toszkánában talán sehol nem válik olyan természetessé a bor és az étel kapcsolata, mint egy egyszerű vidéki trattoriában.

Egy tányér ribollita. Egy kevés pecorino. Firenzei steak. Vaddisznóragu. Házi tészta. Friss kenyér, olívaolaj és egy jó vörösbor.

Nem kell hozzá ünnepi alkalom.

Pici-Toszkána rusztikus tésztája

A picci vastag, kézzel sodort tészta, amely különösen Siena környékén népszerű.

Gyakran készítik:

- fokhagymás-paradicsomos szósszal,
- raguval,
- vaddisznóraguval,
- vagy egyszerűen olívaolajjal és fokhagymával.

A picci nem elegáns értelemben vett „fine dining” étel. Éppen az a szépsége, hogy falusias, őszinte és elképesztően ízes.



Vaddisznó és vadételek

Toszkána erdős vidékein a vaddisznó a hagyományos konyha egyik fontos alapanyaga.

A *cinghiale* gyakran kerül ragukba, amelyeket picci vagy más házi tésztával tálalnak. Ehhez már igazán jól illik egy testesebb vörösbor – például Brunello vagy egy komolyabb toszkán Sangiovese.

Ribollita – a szegények leveséből gasztronómiai klasszikus

A *ribollita* talán a toszkán konyha egyik legjobb levese. Zöldségekből, babból, kelkáposztából és kenyérből készülő, sűrű levesféle. A neve nagyjából azt jelenti: „újraforralt”.

Pecorino Toscano – a bor természetes partnere

A toszkán juhsajt, a *Pecorino Toscano*, lehet friss, lágyabb vagy hosszabban érlelet, keményebb karakterű. A friss változata könnyedebb borokat kíván, az érleltebb pecorino viszont csodálatosan működik testes vörösborokkal. Van egy apró toszkán titok: *egy kevés méz a pecorinón*. Egyszerű, mégis fantasztikus.

A toszkán olívaolaj

A toszkán asztalról nem hiányozhat az extra szűz olívaolaj. Egy szelet jó kenyérre öntve, kevés sóval – és máris megérthetjük, miért nem akarják a toszkánok túlbonyolítani az ételt.

A jó olívaolaj lehet zöldfűszeres, enyhén csípős, friss és karakteres. *Toszkánában az olívaolaj nem egyszerű zsiradék. Fűszer.*



A toszkán életfilozófia egyik titka éppen az, hogy a jó dolgokat nem feltétlenül kell különleges alkalomra tartogatni.



TOSZKÁNA

És miért olyan különleges Toszkána?

Talán azért, mert itt a borvidék nem válik el az élettől.

A szőlőültetvény mellett ott van az olajfa. Az olajfa mellett a középkori falu. A falu mögött egy kastély. A kastély alatt egy pince. A pincében hordók.

És mindenhol ugyanaz az üzenet: *lassíts*.

A Brunello arra tanít, hogy az idő nem ellenség.

A Chianti Classico arra, hogy a hagyomány képes megújulni.

Bolgheri arra, hogy a szabályok megkérdőjelezése néha új korszakot teremthet.

A toszkán borvidék pedig arra, hogy a bor valójában nemcsak arról szól, mi van a pohárban.

Hanem arról is, hol isszuk meg, kivel isszuk meg, mit eszünk mellette, milyen történetet mesélünk közben – és milyen emléket viszünk haza, talán ezért van az, hogy Toszkánából az ember ritkán csak egy palack bort visz magával.

Visz magával egy tájat is.

Egy szeptemberi nap arany fényét. A ciprusok sötét sziluettjét.

A szőlő illatát a levegőben. Egy hosszú ebéd emlékét.

És azt a különös érzést, hogy van a világon egy hely, ahol az idő mintha egy kicsit lassabban telne.

A fehérborokról se feledkezzünk meg

Toszkánát sokan automatikusan a vörösborokkal azonosítják, pedig vannak nagyszerű fehérborai is.

A legismertebbek között találjuk a *Vernaccia di San Gimignano* borokat.

Frissebb, citrusosabb, ásványos karakterük miatt remekül illenek: halakhoz, tenger gyümölcseihez, friss sajtokhoz, zöldséges ételekhez, könnyebb előételekhez.

Ez Toszkána igazi receptje:

Bor, kenyér, olívaolaj, jó étel – és idő egymásra.



– Szerk. –



SIKER A SZÍNPADON

AMIKOR A MOZDULAT BESZÉL



Nagy Írisz, a tánc nyelvén szólal meg a színpadon

A Pécsi Balett egykori magántáncosaként a mozdulatból teremtett érzelmeket, történeteket és atmoszférát. A táncosnak nincs szüksége hosszú mondatokra. Egy mozdulatban ott lehet a bizonytalanság, a vágy, az öröm, a veszteség vagy akár egy egész történet.

Nagy Írisz pályája nem ért véget akkor, amikor a táncosi korszak lezárult. A színházhoz más szerepben is hű maradt: jelenleg a Pécsi Nemzeti Színház rendezőasszisztenseként dolgozik.

Vannak, akiknek a színház csak addig fontos, amíg ők vannak a reflektorfényben. És vannak, akik akkor is szolgálják, amikor már nem ők állnak a fényben.

Nagy Írisz az utóbbiak közé tartozik.

A színpadon megtanulta a fegyelmet, a koncentrációt, a pontosságot, a partnerre figyelmet. Rendezőasszisztensként pedig ugyanezt a tudást már egy egész előadás szolgálatába állíthatja.

Aki egyszer igazán megtanulta a színház nyelvét, az talán soha nem tud elszakadni tőle.

Nagy Írisz 2026-ban a táncművész kategóriában lett a Halhatatlanok Társulatának Örökös Tagja.

– Hogyan kezdődött az Ön kapcsolata a tánccal? Mikor derült ki, hogy a balett nem egyszerűen hobbi, hanem hivatás lesz az életében?

Nem klasszikus balettel, hanem aerobikkal kezdtem 12 évesen. A tánccal ekkorra mennyiségben 14 évesen találkoztam a Pécsi Művészeti Gimnáziumban, ahol klasszikus balett, színpadi tánc, akrobatika, néptánc, modern tánc és színész mesterség tantárgyakkal találkoztam. Az iskola 3. osztályától nyilvánvalóvá vált, hogy ezen az úton fogok továbbmenni.

– Mit tanított Önnek a balett a fegyelmről, a kitartásról és önmagáról?

– Leginkább kitolni a saját határait és elsajátítani egy olyan fókú testtudatot amire aztán évekig lehetett építeni.

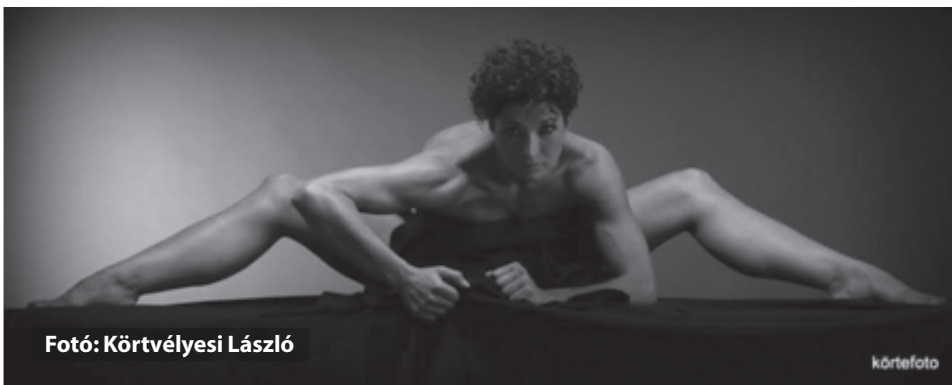
– Milyen érzés volt először koreográfusként nemcsak önmagáért, hanem mások mozdulataiért is felelősséget vállalni?

– Nagy kihívás volt, mert egy profi táncos tudatában van a saját képességeinek, míg a színészek és az énekesek erősen



Fotó: Fabinyi Nóra





Fotó: Körtvélyesi László

körtvélyesi

kétkelnek abban, hogy az általam kért mozdulatsorokat képesek lesznek kivitelezni. A feladatom tehát annyi volt, hogy az adott darabból ők jól jöjjenek ki. Az erősségeiket kihangsúlyozva és felnagyítva.

– Hogyan születik meg egy koreográfia? Előbb hallja a zenét, lát egy képet, vagy megfogalmazódik Önben egy történet?

– Színházi koreográfusként az ember egy rendezővel dolgozik, akinek eleve konkrét elképzelése van egy-egy táncos jelenetről. Én személy szerint minden egyes alkalommal zenére találtam ki mozdulatokat. Első sorban mindig az inspirált.

– Van olyan előadás vagy koreográfia, amely különösen közel áll a szívéhez?

– Táncosként a *Giselle*, a *Hófehérke és a hét törpe*, a *Jó és a Rossz kertjében*, illetve a *Change back* című előadások voltak a kedvenceim. Koreográfia szempontjából

a *Kölyök*, a *Carmen*, *Manon* és a *Csókos asszony* című nagyoperett.

– Mit lát meg egy táncosban, amit egy laikus néző talán észre sem vesz?

– Tanárként szinte azonnal látom, hogy egy-egy diákomnak meddig tudom kitolni a határait és emiatt is kihívás tanítani, mert teljesen más adottságokkal és képességekkel rendelkező tanítványaim vannak.

– A színpadi jelenlét tanulható, vagy bizonyos része egyszerűen veleszületett?

– Nekem szerencsére adott volt egy nagy adag tehetség és a színpad sem volt idegen a kezdetektől fogva. Nyilván ennek hiányában ez valamilyen szinten fejleszthető.

– Mennyire nehéz egy táncos számára elfogadni, hogy a teste egyszer csak elkezd változni?

Erre minden professzionális táncos a kezdetektől fel van készítve és tisztába vagyunk vele, hogy ez lesz a folyamat vége.



Fotó: Körtvélyesi László

NAGY ÍRISZ

– Mit ad a koreográfusi munka ahhoz képest, amit annak idején táncosként kapott a színpadtól?

– Kívülről látni egy folyamatot az első próbától a bemutatóig teljesen más, mint benne lenni. Ugyanígy össze sem hasonlítható kreatívan gondolkodni és instrukciókat adni, mint azt kapni és végrehajtani.

– Milyen kapcsolatban van a prózai színészekkel? Másképpen kell-e velük dolgozni, mint a táncosokkal?

– Az elején számomra furcsa volt, de a második-harmadik koreográfiám után már sokkal kisebb kihívásnak éreztem, szerencsére nagyon jó a kapcsolatom a pécsi színészekkel és énekkarral is, akik az első perctől elfogadtak és bíztak/hittek bennem.

– Mit jelent Önnek Pécs és a Pécsi Nemzeti Színház?



Fotó: Körtvélyesi László

– 14 éves korom óta élek a városban, fél éves megszakítással, a Színház pedig ugyanilyen "elengedhetetlen" számomra.

– Ön szerint mitől válik valaki „Halhatatlanná” a színpadon?

– „Halhatatlanná” véleményem szerint nem lehet válni, viszont rengeteg maradandó szerep és hosszú évek alatt nyújtott teljesítmény tud eljuttatni egy színpadi embert odáig, hogy egy ilyen elismerésben részesüljön.

– Mit érzett, amikor kiderült, hogy a közönség a Halhatatlanok Társulatába választotta?

Hálát, mert mint utólag kiderült sok ezren gondolták úgy, hogy erre méltó vagyok.

– Ha egyetlen mozdulattal kellene elmesélnie az egész pályáját, milyen mozdulat lenne?

– Egy grand jeté (spárgaugrás) és/vagy egy meghajlás.

– Szerk. –



SIKERES ELŐDEINK

A NŐ, AKI MEGELŐZTE A KORÁT

*Brunszvik Teréz – aki hitt abban,
hogy a jövőt a gyermekeknél kell elkezdeni*

Vannak emberek, akik nem egyszerűen alkalmazkodnak a korukhoz, hanem csendben átírják annak szabályait. Brunszvik Teréz ilyen nő volt. Egy olyan világban élt, amelyben a nők lehetőségei erősen behatároltak voltak, ő mégis felismerte, hogy egy társadalom jövőjét nemcsak politikusok, hadvezérek vagy tudósok formálják. Hanem azok is, akik a gyermekek első éveivel foglalkoznak.

Brunszvik Teréz 1775-ben született Pozsonyban, előkelő, művelt családban. Megkapta azt a kivételes lehetőséget, amely a kor arisztokrata lányainak megadatott: tanulhatott, nyelveket beszélt, zenélt, művelt volt és sokat utazott, de az élete nem a társasági életben teljesedett ki.

Egy külföldi utazás változtatta meg igazán a gondolkodását. Angliában és különösen a német nyelvterületen ismerkedett meg azokkal az új pedagógiai elképzelésekkel, amelyek a kisgyermekes intézményes nevelését szorgalmazták. Brunszvik Teréz felismerte, hogy Magyarországon is óriási szükség lenne hasonló intézményekre. 1828-ban Budán létrehozta az első magyarországi kisdédóvót, az úgynevezett *Angyalkertet*.

Ez ma talán természetesnek tűnik. Akkor azonban egyáltalán nem volt az. A kisgyermekes intézményes nevelése még új gondolatnak számított, a nők társadalmi szerepe pedig össze sem hasonlítható a maiakéval. Brunszvik Teréz mégis belevágott. Nem azért, mert könnyű volt, hanem éppen azért, mert szükségesnek látta.

Az *Angyalkert* nem egyszerű gyermekmegőrző volt. Brunszvik Teréz számára a nevelés azt jelentette, hogy a gyermek személyiségét, értelmét, erkölcsi érzékét és közösségi készségeit már egészen kicsi korban fejleszteni kell.



www.dka.oszk.hu

A gondolat ma modernnek hat. A 19. század első felében azonban úttörőnek számított. Brunszvik Teréz nem állt meg az első intézménynél. Folyamatosan dolgozott azon, hogy a kisgyermekes nevelés ügye szélesebb körben is elterjedjen. Óvodák és nevelési intézmények létrehozását ösztönözte, kapcsolatokat épített, szervezett, írt és előadásokat tartott.

Valójában egy egész ügy mellé állt, és talán éppen ez teszi őt igazán érdekessé a mai nő számára is. Brunszvik Teréz nem rendelkezett modern eszközökkel, nem volt mögötte egy mai értelemben vett intézményrendszer, nem volt közösségi média, amelyen keresztül követőket gyűjthetett volna. Volt viszont egy gondolata, amelyben hitt – és volt hozzá elég kitartása, hogy meg is valósítsa.





BRUNSZVIK TERÉZ

Egy különös kapcsolat Beethovenhez

Brunszvik Teréz életének egyik legtöbbet emlegetett része *Ludwig van Beethoven*hez fűződő kapcsolata. A fiatal *Teréz* Bécsben személyesen is találkozott a világhírű zeneszerzővel, és zongoraórákat is vett tőle. *Beethoven* később a *Brunszvik* család több tagjával is kapcsolatban állt.

Teréz és *Beethoven* viszonyáról azóta is számtalan legenda született. Egyes feltételezések szerint *Beethoven* szerelmes volt belé, más értelmezések szerint a kapcsolatuk mély barátság és művészi kapcsolat volt. A történethez tartozik az is, hogy *Beethoven* több művet is a *Brunszvik* család tagjainak ajánlott.

A híres zeneszerzővel való kapcsolat azonban nem homályosíthatja el *Brunszvik Teréz* saját életművét. Ő ugyanis nem valakinek a műzsájaként vált jelentőssé.

Saját jogán lett történelmi személyiség. Több volt, mint óvodaalapító

Brunszvik Teréz a nők művelődésének és társadalmi szerepvállalásának kérdéseit is fontosnak tartotta. Meggyőződése volt, hogy a gyermekek nevelése és a társadalom fejlődése szorosan összefügg. Ebben is megelőzte a korát. Azt vallotta, hogy a művelt anya és a jól nevelt gyermek egyaránt a társadalom jövőjének alakítója. Nem forradalmi jelszavakkal akarta megváltoztatni a világot, hanem neveléssel. Talán éppen ezért olyan erős a története, mert nem a hangosság tette nagygyá, hanem a következetesség.

Mit üzenhet nekünk ma?

Brunszvik Teréz történetében van valami nagyon mai. Azt mutatja meg, hogy egyetlen ember is képes lehet egy olyan változás elindítására, amelynek valódi eredményeit talán már nem is éri meg látni.

1861-ben halt meg. Addigra azonban már elindított egy folyamatot, amelynek hatása hosszú évtizedeken át érezhető volt a magyar neveléstörténetben.

A legfontosabb öröksége talán mégsem egy konkrét intézmény, hanem egy szemlélet:

a gyermek nem egyszerűen kicsi felnőtt, hanem önálló személyiség, akinek az első évei meghatározhatják egész életét.



Ma, amikor a korai fejlesztésről, a gyermek lelki biztonságáról és a tudatos nevelésről szinte naponta beszélünk, különösen érdekes belegondolni, hogy egy 19. századi magyar arisztokrata nő már milyen korán felismerte ennek jelentőségét.

Brunszvik Teréz nem csupán egy óvodát alapított. *Egy gondolatot ültetett el*, és az a gondolat több mint százkilencven évvel később is velünk van.

A sikert nem vagyonban, rangban vagy hírnévben mérte, hanem abban, hogy *mit tudunk továbbadni azoknak, akik utánunk jönnek.*

– Szerk. –



SIKERES HUMORISTA

AMIKOR A HUMOR MÖGÖTT OTT VAN AZ ÉLET

Van, aki azért lesz humorista, mert mindig is a társaság középpontjában állt. És van *Ács Fruzsina*, aki inkább figyelt. Nézte az embereket, a helyzeteket, a furcsaságokat, és közben megtanulta azt is, hogy szinte mindenben ott rejtőzik valami mulatságos. Talán ezért is olyan természetes számára, hogy amit más kellemetlennek, kínosnak vagy éppen fájdalmasnak él meg, abból egy ponton történet, a történetből pedig poén születik.



Ács Fruzsina pszichológiát tanult, eredetileg nem stand-uposnak készült. Írni szeretett volna, vicces szövegeket, egykor még egy humoros könyv gondolata is foglalkoztatta. A színpad végül szinte véletlenül találta meg: barátai unszolására jelentkezett a *Magyarország, szereplek!* című tehetségkutatóba. Az első fellépésből nem lett azonnal diadalmenet, de néhány poén működött – és ez elég volt ahhoz, hogy elinduljon valami.

2016-ban csatlakozott a Dumaszínházhoz, azóta pedig a társulat meghatározó fellépője. A Showder Klub és a Rádiókabaré közönsége is rendszeresen találkozhat vele, miközben országszerte számos helyszínen lép fel. A színpadon nem egy megközelíthetetlen „humoristakaraktert” épít, hanem nagyon is emberi helyzetekből dolgozik. És van még valami, ami különösen jellemző rá: az önirónia. *Ács Fruzsina* 183 centiméter magas, amit természetesen nem hagy kihasználatlanul. A magassága visszatérő humorforrás, ahogy a párkapcsolatok, a mindennapi élet abszurditásai, a társadalmi elvárások vagy éppen a saját bizonytalanságaink is.

A pszichológiai háttér sem véletlenül fontos nála. Már tanulmányai alatt is az emberek érdekelték, megfigyelő típusnak tartotta magát. Humoristaként pedig pontosan ez az egyik legnagyobb erőssége: észreveszi azt, amin más talán átsiklik. Egy gesztust, egy furcsa mondatot, egy társadalmi beidegződést – aztán megmutatja nekünk egy kicsit más szögéből.

Humora ugyanakkor nem mindig marad a felszínen. A nevetés mögött sokszor ott vannak olyan témák, amelyekről egyébként nehéz beszélni. A hétköznapi szorongások, az önmagunkkal való küzdelmek, a kapcsolatok, a társadalmi elvárások vagy éppen a másság megtapasztalása mind megjelenhetnek nála.

Talán éppen ettől működik igazán az általa képviselt humor. Mert nem azt mondja: „nézzétek, milyen vicces vagyok”. Inkább azt: „nézzük meg együtt, milyen furcsa ez az egész”. És ebben a közös felismerésben a közönség magára ismer.

Ács Fruzsina pályája azért is érdekes, mert nem egy előre kitervelt karrier története. A pszichológiától az



ÁCS FRUZZSINA

adminisztratív munkán át vezetett az út a színpadig, miközben eredetileg író szeretett volna lenni. A humor azonban végül nemcsak a munkája lett, hanem egyfajta szemlélet is.

A humorista ma már magabiztosan mozog a színpadon, de a kezdetek bizonytalansága is része annak a történetnek, amelyből felépítette önmagát. Ahogy ő fogalmazott: az embernek sok fellépésre van szüksége ahhoz, hogy megtanuljon mindent közben tartani a színpadon.

Ács Fruzsina ott szeret próbálkozni, ahol mások már feladnák. És talán ez a humor egyik legfontosabb titka: nem attól leszünk erősebbek, hogy minden helyzetet könnyűnek látunk, hanem attól, hogy a nehéz pillanatokban is képesek vagyunk találni valamit, amin – akár egy pillanatra – nevetni lehet.

– Mi az a tulajdonságod, amin régen változtatni akartál, ma pedig már tudod, hogy éppen ettől vagy Ács Fruzsina?

– Az talán, hogy régen mindig próbáltam jobb színben feltűnni vagy eltitkolni, hogyha valamit rosszul csináltam, vagy hibáztam. Próbáltam attól függeni, hogy jól ítélnék meg az emberek és most már azért sokkal nagyobb szabadság, hogy erre külön nem figyelek. Nincs kényszered, hogy jónak vagy mindenben kiemelkedőnek, vagy tökéletesnek lássanak, hanem simán csak beismerni azt, hogy hibázol, vagy hogy nem tudsz valamit az szerintem nagyon nagy erősség. és sokkal közelebb visz ahhoz, aki vagy. Magabiztosságot ad.

– A humor sokszor önvédelem is. Te mikor nevetsz azért, mert valami tényleg vicces – és mikor azért, mert egyébként fájna?

– Én szerintem nem örülök, hogyha valami fájna, szerintem van egy határ, amit könnyű észrevenni, de az az igazság, hogyha valami vicces akkor valószínűleg nem bántó, ha valami bántó akkor az nem vicces. Én a szűkebb társaságomban akár bántónak tűnő dolgokat is meg tudunk engedni, mert tudjuk, hogy az vicc. Nyilván egy idegennél az egy bántás lenne, mert nem ismer.

– Volt olyan pillanat a színpadon, amikor hirtelen azt érezted: „Úristen, én tényleg ezt az életet választottam”?

– Volt pár extrém fellépés, amikor volt ilyen érzés, vagy extrém körülmény, de sohasem az volt a felhangja, hogy Úr Isten ez, inkább az, hogy Jézusom mit csinálok? Legalább zajlik az élet és történik valami, úgyhogy én szeretem azt, hogy rácsodálkozom, hogy mik történnek. Sokszor igent mondok, és már csak a helyzetből látom, hogy hol vagyok és mi zajlik, de legalább zajlik.



SIKERES HUMORISTA

– A közönség azt látja, hogy magabiztosan állsz a színpadon. Mi az, amit ebből a magabiztosságból csak te tudsz, hogy mennyire nehéz volt felállni?

– Amit nem lehet látni a mi szakmánkban az a rengeteg fellépés, a rengeteg elvállalt bármilyen fellépés az elején, hogy legyen bennünk kilométer, szokjuk a színpadot, hogy legyenek fellépéseink. A többszáz előzenekarozás, amikor neked kell „betörni” a közönséget, neked kell egy szobába elsőre bemenni, hogy a fő fellépőnek jó legyen. A megírt anyagok, a kidobott anyagok, az a több tíz, száz kidobott vagy átírt poén, ami azt az alakot vette föl, amit hallott a közönség. Ez az a munka, ami szerintem nem annyira látható. Sokat kell bukni ahhoz, hogy utána magabiztossá válj, mert itt egy előadáson belül többször bukatsz és nyerhetsz is, mert minden poén egy saját megítélés alá fog esni. Mindig más a közönség, nem csak egy poén van egy estén és nem egy Shakespeare-i darab, de az egyiknél elveszted őket, a másikonál megnyered őket. A végén lesz egy vélemény, de nem olyan, mint a *Rómeó és Júliában*, hogy nem tudom megmondani, hogy jó-e vagy nem, mert meg van írva valahogy. Ebből a szempontból más.

– Mennyire nehéz nőként úgy viccelni a saját esendőségeddel, hogy közben ne válj önmagad karikatúrájává?

– Szerintem pont az válik önmaga karikatúrájává, aki nem tud viccelni magán. Szerintem, ha valaki „nagy mellénnyel” áll oda, és minden rendben van, azt sokkal hamarabb „kiszagolja” a közönség. A közönségnek nagyon jó orra van és észleli, hogyha valami nem úgy van ahogy. Szerintem, hogyha önironikus helyzetből indulsz sokkal nagyobb tudsz nyerni. A legnagyobb erősség, ha te elmondod a gyengeségedet és utána átfordítod, attól korrigálódik azzá, hogy az nem egy gyengeség, hanem az éppen ironikus.

– Van olyan poénod, amit ma már nem mondanál el, mert közben te változtál meg, nem a közönség?

– A szingli poénokat, mert párkapcsolatban vagyok és nagyon sokat kéne magyarázkodni itthon.

– Mit tanított neked a pszichológia az emberekről, amit a színpad tanított meg igazán?

– Igazából konkrétan nincsen ilyen dolog. Szerintem a pszichológia látásmódot ad és azok, akik alapvetően fogékonyak arra, hogy megfigyeljenek, észleljenek, meg van bennük egy erős érdeklődés a világ és az emberek működése iránt; inkább ez volt meg alpból. Amire megtanított a színpad az az, hogy nem úgy kell a színpadon beszélni, mint egy társaságban, hanem egy tömeghez beszélsz, tehát a közös kollektív tudat alattinkba, – ami minden embernek ugyanazt jelenti egy-egy szó, egy-egy fogalom, vagy egy-egy kép, – hogy azokból kell felépíteni az estet, hogy mindenki értse, hogy miről van szó. Vannak olyan kollektív tudásaink, akár Magyarországon, akár a világon, ami univerzális, ami mindenkinek ugyanazt jelenti.

– Ha egyszer valaki megírná rólad azt a mondatot, hogy „Ács Fruzsina valójában nem is olyan, mint amilyennek a színpadon mutatja magát”, mi lenne a folytatás?

– Mondta, ezt a hazugságot egy újságíró.

– Mi az, amin a magánéletben soha nem tudsz nevetni? Van-e olyan határ, amit a humorod sem lép át?

– Szerintem nincs olyan határ, sőt hogyha van valamihez személyes attitűdöd és egy erős érzelmi bekötődés, igazából azon tudsz a legjobban nevetni, nemcsak a színpadon, hanem magánemberként is. Sok olyan dolog van, amin egy ideig nem tudunk nevetni, de valószínűleg eljön egy pont, amikor már átdolgoztam, amikor már tudok rajta nevetni vagy tudok vele viccelni. Van nyilván benne fájdalmas rész és nem is kell mindennel viccelni feltétlenül, de hogyha valami megérkezik, mint humor akkor lehet vele. Szerintem minden meg tud érkezni egy idő után, ha meg nem akkor nem kell vele foglalkozni. Nekem az a tapasztalatom, hogyha neked van valami személyes érintettséged, akkor pont az a határ, amit tartani kell, mert onnantól magadról, a személyes tapasztalatodról mesélsz és nem sértés lesz belőle.

– A humoristának tulajdonképpen mindenképpen mindenből „anyagot” kell csinálnia. Van olyan része az életednek, amit féltve őrzöl attól, hogy egyszer poén legyen belőle?

– Az unalmas részeket, eléggé féltve őrzöm. Maga az érzés, maga kontextus, amiben történt, ami hordozza azt a humorértéket, az utána be tud épülni az anyagba. Igazából, ha érzi egy humorista, hogy vicces történik, az általában nem egy annyira megható dolog, vagy egy féltve őrzött kincs, amit ne tudnék kiadni.

– Mitől fél ma Ács Fruzsina? Nem a színpadon, hanem azon a napon, amikor lekerül rólad a humorista szerepe.

– Nekem igazából így 33 évesen a legnagyobb kérdésem, vagy félelmem az étellel kapcsolatban, hogy hol vesztik el magukat az emberek, hogy hol tűnik el a szikra sokszor, hol van az, hogy kiégnek, hogy nem olyan párkapcsolatban van-

nak, amiben akarnak lenni, hogy hol van az, hogy belefáradnak vagy elengedik ezt az egészet, és hogy meg lehet-e ezt tartani és lehet-e jól élni, addig, amíg élsz? Valahogy ez, ami engem leginkább foglalkoztat, meg félelemmel tölt el, mert nagyon sok példát látok, ami azt támasztja alá, hogy valami eltűnik. Ez nyakon csíphető-e és ha lehet valamit tenni érte, akkor én tennék.

– Ha most egyetlen mondatban kellene elmondanod, miért vagy jobb humorista, mint ahogy azt azok gondolják, akik még soha nem láttak élőben – mit mondanál?

– Vagyok annyira bátor, hogy kérdezzenek meg bárkit, hogy milyen volt az előadás, aki volt már rajta.

– Mire készülsz mostanában?

– Most lesz az új estünk a Fixa ideál. Most lesz a premierje októberben. Milyen az ideális élet azt járjuk egy kicsit körül *Szabó Balázs Mátéval*. Ez a közös estünk amúgy ez a harmadik. Az első előadásunk az útkeresésről szólt, a második a már felnőtt vagyok most meg az, hogy hogyan tovább. Úgyhogy kb. így együtt növünk fel az anyaggal mi is.

– Szerk. –

Fotó: Ács Fruzsina albumából



OPTEN

INTELLIGENCIA A
CÉGINFORMÁCIÓ MÖGÖTT

ÜZLETSZERZÉS

DÖNTÉSTÁMOGATÁS

KOCKÁZATKEZELÉS

SOFT BEHAJTÁS

ESG

OPTEN minősített vagyok?

minosites.opten.hu



PROGRAMAJÁNLÓ

A Római játékok Kiállítás
Szombathely, Iseum Savariense

2027. június 27-ig
www.karnevalsavaria.hu



Pécsváradi Leányvásár
Pécsvár

2026. október 16. – 2026. október 18.
www.csodalatosmagyarorszag.hu



Egri Bikavér Ünnepi Napok
Eger

2026. október 16–26.
www.visiteger.com



Füstifeszt
Tiszafüred, Kikötő körút 43.

2026. október 23. – 2026. október 24.
www.programturizmus.hu



Élő Népművészet –
XVIII. Országos Népművészeti
Kiállítás
Budapest, Néprajzi Múzeum

2026. október 29. – 2027. április 11.
www.neprajz.hu



Öreg-tavi Halászfesztivál 2026
Tata, Esterházy-kastély környéke

2026. október 23. – 2026. október 25.
www.programturizmus.hu



KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ



Szegedi Jazz Napok
Szeged, IH Rendezvényközpont

2026. november 6. – 2026. november 7.
www.csodalatosmagyarorszag.hu



Süllőfesztivál
Szigliget

2026. október 24. – 2026. október 25.
www.sullofesztival.hu

