

EPI_VTCS_PP_2025.01 Dokumentum lezárási dátuma: 2025.01.13.

VenoprotEP
VenoprotEP Forte
filmtabletta

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

**Vénvédelem
Ahogy tetszik!**
Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.



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



Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

 MAGYAR
GYÓGYSZER

ExtractumPharma zrt. • 1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: +36-1 233 0083 • budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

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

Sikeres Nők 2026-09 borító.indd 1

3323. SZÁM 2026. SZEPTEMBER • XXIX. ÉVFOLYAM

2026 szeptember, XXIX. ÉVFOLYAM 323. SZÁM

2026 szeptember, XXIX. ÉVFOLYAM 323. SZÁM <http://www.policepress.hu/nok2/> 

SIKERES NŐK



Ára: 1180 Ft A SIKERES NŐ LAPJA

LEGYEN ÖN IS SIKERES!

HERMÁNYI MARIANN

F. VISNYEI IRMA

HÁMORI BARBARA

DÉVÉNYI ILDIKÓ

HELSTÁB MARTIN

LEVITIN DÁVID

PATAKI ÁGI

BALÓ JÚLIA

FÁBIÁN ÉVA

OPATIJA

NŐ ÉS SIKER



SZÜCSNÉ HOVÁN SZILVIA

2026. 09. 01. 14:39

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 gyógyvizes medencék & wellness



Finn és infra szauna



Gyermeckedence 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.



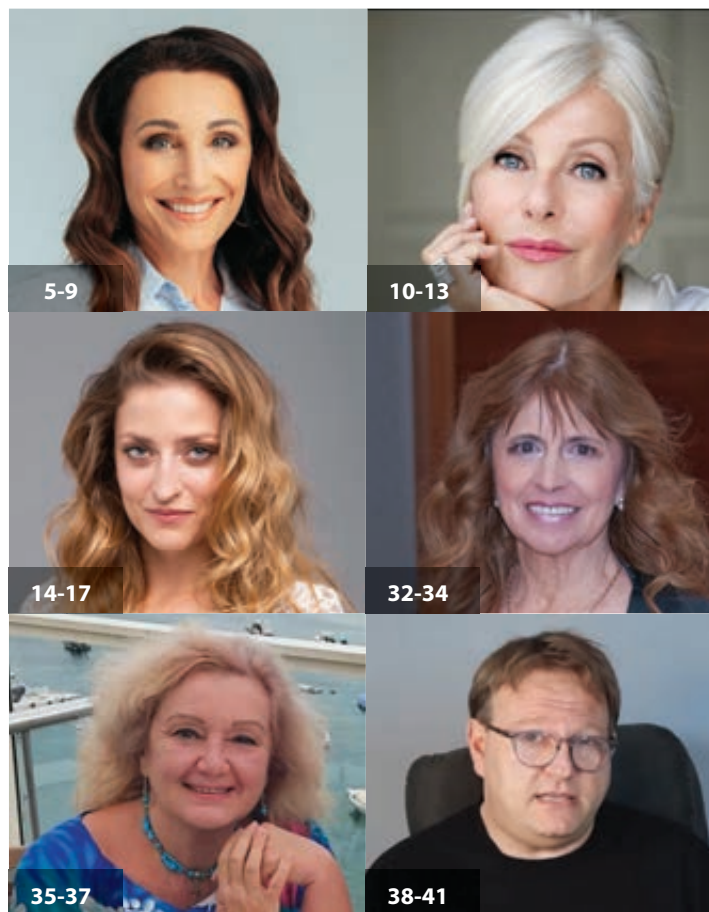
www.hajnalhotel.hu



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



info@hajnalhotel.hu



Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft.

7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás

Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

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

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

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Király u. 36.

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

E-mail: sikeresnok@policepress.hu

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

Nyomdai előkészítés: Somló Ágnes

Stúdióvezető: Szokol Sándor

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

Címlapfotó: Faul Tünde/Faulphoto

HU ISSN: 1785-8089

Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt. megrendelhető az ország bármely postáján,

a hírlapot kézbesítőknél, www.posta.hu

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



TARTALOM

Sikeres nő:

Hámori Barbara

5-9. oldal

A nő, aki nemcsak sorozatokat, hanem világokat épít

Barabási Madár Tímea

28-30. oldal

Jog, pszichológia, hipnózis és sportpszichológia

Szűcsné Hován Szilvia

42-43. oldal

Bizalom, mint üzleti modell

Happy Birthday:

Pataki Ági

10-13. oldal

„Az idő nem elvesz, hanem hozzáad”

Mészáros Márta

27. oldal

Női nézőponttal a filmművészetben

Sikeres színésznő:

Hermányi Mariann

14-17. oldal

Erő, érzékenység, szabadság

Dévényi Ildikó

35-37. oldal

A színpad az otthona

Siker a grafológiában:

F. Visnyei Irma

18-22. oldal

A nő, aki az írás mögött az embert keresi

Kulturális- és programajánló

23. oldal

Sikeres médiaszemélyiség:

Baló Júlia

24-26. oldal

Sikerei titka az empátia

Sikeres énekes:

Fábián Éva

32-34. oldal

A hang, amely nem változik

Sikeres férfi:

Levitin Dávid

38-41. oldal

A kivülálló, aki saját hangján lett az egyik legbefolyásosabb magyar videós

Siker a gyógyításban:

Király Ágnes

44-45. oldal

Funkcionális betegségek? Király Kliika Pécs!

Siker gyógyulás:

Vesze-Nagy Mariann Mara

46-47. oldal

Aki kétszer született

Sikeres életmód:

Helstáb Martin

48-51. oldal

Tényleg visszafordítható az öregedés?

Sikeres elődeink:

Hugonnai Vilma

52-53. oldal

Sikeres utazás:

Opatija

54-58. oldal

Horvátország egyik legszebb városa

Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

OBSERVER

1084 Budapest, Auróra u. 11.

Tel.: 303-4738.

Fax: 303-744.

E-mail: marketing@observer.hu

www.observer.hu

valamint az

IMEDIA

Az üzleti élet médiafigyelője



A kiadásért felel a kft. ügyvezetője.

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!

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



HÁMORI BARBARA

A NŐ, AKI NEMCSAK SOROZATOKAT, HANEM VILÁGOKAT ÉPÍT

Vannak, akik filmet rendeznek. Vannak, akik sorozatot gyártanak. És vannak, akik egy egész világot képesek megteremteni körük. Hámori Barbara ez utóbbiak közé tartozik. A neve az elmúlt években összeforrt a magyar televíziózás egyik legfontosabb műfajával: a napi sorozattal. De ha csak ennyit mondunk róla, valójában keveset mondunk. Mert *Hámori Barbara* nem egyszerűen producer vagy rendező, és nem pusztán showrunner. Olyan alkotó, aki egyszerre gondolkodik történetben, karakterben, ritmusban, képekben, színészekben és – talán mindenekelőtt – nézőben.





SIKERES NŐ



A *Drága örökösök*, a *Keresztanyu*, a *Hotel Margaret*, a *Korhatáros szerelem*, később pedig a *Pokoli rokonok* is annak a szakmai pályának a részei, amelyben következetesen azt keresi: hogyan lehet egy magyar történettel úgy megszólítani a közönséget, hogy az emberek ne egyszerűen megnézzék, hanem várják a következő részt, és korábbi nagy produkciói között a *Az ugrást* és a *The Floort* is ide sorolhatjuk.

A showrunner szó még mindig kissé egzotikusan hangzik a magyar televíziós közegben. A showrunnernek egyszerre kell álmodónak és könyörtelenül gyakorlatiasnak lennie.

Hámori Barbara munkásságának egyik különlegessége éppen ez a kettősség: az alkotói szabadságot rendkívül erős szervezőképességgel párosítja.

Munkáiban éppen ez az érdekes: nem szégyelli, hogy a közönségnek készít televíziót.

Egy alapvetően kemény, férfias tempójú szakmában nemcsak helyet csinált magának, hanem saját alkotói világot épített.

Egy nő, aki megtanulta, hogyan kell világokat teremteni – és most talán azt is tanulja, hogyan kell úgy élni bennük, hogy közben önmagát se veszítse el.

A tudomány már gyerekkorában beköltözött az életébe. Talán nem véletlen, hogy éppen ő fordult a longevity felé. Édesapja agykutató volt, édesanyja rákkutató, majd toxikológusként dolgozott. A tudományos gondolkodás tehát nem később érkezett meg életébe: ebben nőtt fel, a kíváncsiság megmaradt.

Érdeklődve követi, hogy mitől tud az ember nemcsak sokáig, hanem jól élni?

Miért „az én” kék zónám?

Talán a cím legszebb része éppen ez az egyetlen szó: én.

Az én kék zónám – és a tiéd

Hámori Barbara könyve és podcastja végső soron nem arról szól, hogy mindenkinek ugyanazt kell csinálnia. Nincs egyetlen kék zóna.

Nem feltétlenül a tökéletes életmód hosszabbítja meg az életünket. Hanem egy olyan élet, amelyben van mozgás, cél, kapcsolat és öröm.

Barbara saját kék zónája több egy könyvnél vagy podcastnál. Egy személyes kísérlet arra, hogy a következő évtizedek ne csak hosszabbak, hanem jobbak is legyenek.

MINDEZEKRŐL MEGKÉRDEZTÜK HÁMORI BARBARÁT.

– Mit jelent ma Magyarországon showrunnernek lenni?

– A showrunner egy amerikai eredetű, viszonylag friss szakma, amely televíziós sorozatok vezetőit takarja – ők olyan szakemberek, akinek van egyfajta víziójuk a sorozatról. Ők vezetik a forgatókönyvi csoportot és a rendezői csapatot is, valamint az utómunkákban is részt vesznek. Azért hívják showrunnernek, mert gyakorlatilag ő az, akin keresztül ez az egész show megvalósul, de hívják más szóval kreatornak is.

– Miben különbözik a showrunner feladata a producerétől?

– A showrunner inkább a kreatív részére fókuszál, a showrunner inkább arra, hogy mi történik, kik a színészek, milyen a stílusa a sorozatnak, milyen a képi világa, milyen az atmoszférája, milyen a történetek benne. A producer alapvetően a produkció megvalósításával foglalkozik, hogy legyen rá pénz, összejöjjön rá a stáb, le lehessen forgatni, a költségvetést be lehessen tartani, rendesen el lehessen számolni a finanszírozókkal. A producer üzleti feladatokat lát el.

– Egy sorozat mely pontján dől el, hogy siker vagy bukás lesz?

– Kétféle sikerről lehet beszélni a sorozatok világában. Az egyik az egyértelműen a nézettségi siker, akár a televízió sugárzást nézzük, akár a swimming sugárzás, mindegyiknek vannak mérőszámai; nézettségi, kattintási, meddig nézik végig, hányan nézik stb., ez nagyon objektív mérce. Van egy másikfajta siker mérce is, például a fogadtatása, a kritikai fogadtatása, vagy akár a fesztiválokon való szereplése egy adott műsornak. Ez a kettő jó esetben kéz a kézben jár, de láttunk példát már olyanra, hogy valami nagyon sikeres volt a közönség számára, de mondjuk a kritikusok nem nagyon szerették, de olyat is láttunk, hogy a kritika nagyon szeretett valamit, de a közönség nem fogadta be jól. Az a legrosszabb eset, ha egyik sem fogadja jól, mert az abszolút bukásnak számít.

– Mi az a döntés, amit kizárólag a showrunner hozhat meg?

– Minden fontosabb kreatív kérdésben az ő szava a végleges. A teljes casting, az, hogy kik szerepelnek, kik a színészek, hogy áll össze, az, hogy a történetet hogyan írják meg, hogy milyen legyen a képi világa, milyenek legyenek a fények, az utómunkában milyen legyen a vágás a ritmusa, ezt mind ő határozza meg.

– Mennyire kell egyszerre írónak, pszichológusnak és üzletembernek lennie?

– Klasszikus értelemben a showrunner nem üzletember. Az én esetemben ez azért nagyon más, mert a saját produkciónak a producere is vagyok és showrunner is vagyok. Ez viszonylag ritka. Általában a showrunnernek a művészvilágból jönnek és inkább a kreatív oldalt erősítik. A producerek inkább a gazdasági világból. Ez én esetemben ez a kettő találkozott egy személyben.

– Mi az első: a karakter vagy a történet?

– Ez egy nagyon nehéz kérdés, ez egy kicsit olyan kérdés, mint a tyúk vagy tojás kérdése, mert közben az is igaz, hogy a karakter is



HÁMORI BARBARA

építi a történetet, és a történet is építi a karaktert. Ezek egymásra nagyon szorosan hatnak, de én alapvetően azt gondolom, hogy nagyon, nagyon jó történetet el lehet rontani rosszul kiválasztott karakterekkel, de nagyon, nagyon jól összerakott karakterekkel gyenge történetet is el lehet vinni az embernek a hátán. Ha muszáj lenne letennem a voksot, akkor a karakter mellett tenném le.

– Hogyan épít fel olyan szereplőket, akiket éveken át követnek a nézők?

– Alapvetően a legfontosabb a néző számára az azonosulási pont, hogy olyan karakterekkel találkozzanak a sorozatokban, ami valamennyire ismerős, vagy valahol már látta, vagy valakire emlékezteti. Mindenkinek van a szomszédjában, a rokonságában, a múltjában, a jövőjében egy olyan figura, hogy azt mondja, hogy megvan ez a figura, ismerem ezt az ember típust. Ezért is van az, hogy a magyarországi sorozatok sokkal sikeresebbek az amerikai sorozatoknál a tévében, mert egyszerűen a magyar történetekre jobban kíváncsiak az emberek, mert magyar emberek, karakterek jelennek meg és ezeket ismerik.

– Mitől működik egy napi sorozat dramaturgiája?

– Nagyon fontos a dramaturgiában, hogy minden epizódnak a végén legyen egy olyan úgynevezett hook, ami fenntartja az érdeklődést, vagy arra készteti a nézőt, hogy a következő részre azonnal átpörgesse újra, és elkezdje azt is nézni. Pszichológiailag úgy építjük ezeket föl, hogy a legizgalmasabb, legfeszültebb ponton záródik az epizód. A világon minden sorozatnál így van, ez egy nagyon fontos dramaturgiai eszköz. Másik nagyon fontos dramaturgiai eszköz, hogy több szálon futtatjuk a cselekményt. Tehát, hogy nem egy karakterrel megyünk végig, hanem 3-4-5 történet szálát is páhuzamosan, fésűsen szerkesztünk, és így tudnak a nézők bevonódni több történetszálnak, vagy több karakternek az életébe. Az a legjobb, amikor ezek összeérnek, vannak nagy találkozási pontok, aztán megint külön folytatják. Ezek alapvető dramaturgiai eszközök.

– Hol húzza meg a határt a valóság és a fikció között?

– Az író azt ír le, amit ismer. Azt kérdezték régen, hogy mit fest a festő, amit lát, mit lát, amit le tud festeni, tehát egy kicsit olyan, hogy mit ír az író, amit ismer és mit ismert, amivel már találkozott. Minden fikció mögött van valóság. Valakinek a személyes történetei,

hallomásai, meséi és ezeket feldolgozzuk. Nincs új a nap alatt. Az emberi történetek egyidősek az emberiség történetével és azóta történeteket mesélnek egymásnak és így alakultunk mi egy fejlett közösséggé történeteink által. Ez mindig is így volt. Az első barlangrajzok is történekeket mesélnek el. A közösségépítés, és a törzsek formáló ereje is az volt, hogy a saját történeteiket mesélték, adták át az utódaiknak.

A valahová való tartozás, az én törzsem, az én népem, ez az én hazámhoz való tartozás, pedig a saját történeteinknek az elmesélésén keresztül történik a mai napig.

– Van-e olyan karakter, amelyik írás közben „önálló életre kelt”?

– Van olyan karakter, ami forgatás közben kelt önálló életre, mert a színész rengeteg dolgot tud tenni ahhoz, amit az írószobában megálmodunk. Nagyon sok olyan izgalmas helyzet volt, hogy mi megálmodtunk egy karaktert, – hogy körülbelül milyen lesz; hogy viszonyul a többiekhez, milyen jellemvonásai vannak, milyen habitusa van –, de színész hozzáadott egy csomó új ízt, egy csomó jellemvonást, amittől egy kicsit másként kezdett működni ez a karakter. Ha azt láttuk, hogy ez egyébként jó és működik, akkor átválttuk az ő történet-szálaát és a hangvételt a színészre igazítottuk. Én inkább azt mondanám, hogy a színészeknek van ebben óriási jelentősége, mert mégiscsak ők formálják meg a karaktert és bele raknak legalább 50%-ot az írói szándék mellé.

– Figyeli a közösségi média reakcióit?

– Persze. Alapvetően szerintem ma nem lehet figyelmen kívül hagyni azt, hogy az embereknek mi a véleményük, mennyire tartanak valamit jónak, mennyire szeretnek valakit, úgyhogy mi állandóan figyeltük a social medias kommenteket, nyilván bizonyos szűréssel. A cél nélküli bántás, vagy a cél nélküli kritika az sokszor értelmetlen, de vannak olyan emberek, akiknek jó meglátásai vannak és ha ez sok helyről jön, akkor ezt nekünk meg kell fontolni.

– Mennyire befolyásolja a nézői visszajelzés a forgatókönyvet?

– Azt nem annyira. A forgatókönyv íráshoz nem nagyon ért a néző. Amit ő gondol, hogy jó sztori lenne, az általában nem az. Sok olyan ötletet kaptunk, hogy merre kanyarítsuk a történetet, de azt tudom mondani, hogy soha egyetlen alkalommal sem kaptunk igazán érdemben jó ötletet, azt megtartjuk a szakembereknek.



– Miből látja először, hogy egy történetyszál nem működik?

– Például látom már a forgatáson is, amikor a színész nehezebben kapcsolódik bele. Le lehet venni, hogy az egy kicsit dőcögösen megy, nem annyira éri. Ott már én szoktam érezni, hogy lehet ezen kell finomítani, vagy rá kell még pakolni egy-két lapáttal, mert valami nem működik. Engem is értek meglepetések pro és kontra is.

– Hány ember munkáját kell összehangolnia egy nagy produkciónál?

– Körülbelül úgy kétszer 60-70 fős stáb forgat egy nap, emellett számoljunk 30-40 alapszínésszel és úgy 100 mellékszereplővel, és még úgy 40-50 statisztával is.

– Hogyan kezeli a konfliktusokat?

– Tanulom. Nyilván a konfliktuskezelés egy ekkora stábnál az egyik legnehezebb feladat, de igyekszem a produkcióimban nagy békét tartani. és viszonylag nyugodtan elrendezni, hogyha vannak konfliktusok.

– Inkább demokratikus vagy határozott vezető?

– Nagyon határozott vezető vagyok.

– Milyen tulajdonságokat keres a munkatársaiban?

– Maximalizmust és lojalitást.

– Mit nem tűr el egy forgatáson?

– A fegyelméletlen, pontatlan felkészületlenséget és a tiszteletlenséget egymással szemben.

– Miben fejlődött a hazai sorozatgyártás az elmúlt tíz évben?

– Mindenben. Gyakorlatilag olyan, mintha újra kellett volna ezt a műfajt tanulni a magyar piacnak, mert ugye volt ennek egy klasz elözménye a '80-as, '90-es évekig és utána volt egy majdnem 15-20 éves szünet, amikor az HBO és az RTL újraindították az első sorozatokat. Azt gondolom, hogy azóta egy komoly iparág lett és minden szakterület nagyon sokat fejlődött és hozzá tett, hogy ma ilyen minőségű sorozatok készülhessenek.

– Miben vagyunk még lemaradva?

– A költségvetések nagyon messze vannak a nemzetközihez képest. Amit mi el tudunk költeni az nyilván a gazdasági helyzetünknel fogva, az ország kicsinségénél fogva, lényegesen szűkösebb, mint egy nyugat-európai másik televíziótársaságnak, úgyhogy nekünk mindenben sokkal kreatívabbnak kell lennünk, mert kevesebb a pénz ugyanarra.

– Milyen külföldi példákat tart követendőnek?

– A kelet-európai blokkból azt gondolom, hogy lengyelek és a csehek kilóttek, ők nagyon sok jó sorozatot gyártanak magas minőségben. Én azt gondolom, hogy picit az a nehézség a hazai piacnak, hogy gyakorlatilag az RTL-en kívül egyetlen egy tévétársaság sem vállalta ezt a műfajt fel eddig reméljük, hogy mostantól másként lesz és majd az új közszolgálati tévé is igényt tart erre a műfajra. Gyakorlatilag az RTL a zászlós hajtója a fikciós sorozatoknak, ezért nyilván nem tud annyi készülni. Egy évben készül két-három sorozat és nagyjából ennyi. A cseh piacon, vagy lengyel piacon 15-20-25 sorozat megy párhuzamosan.

– Mitől lesz egy magyar történet nemzetközileg is érdekes?

– Vannak generális emberi történetek, amik minden társadalomra, kultúrára igazak, ilyenek általában az olyan emberi drámák, amik tényleg emberi kérdéseket feszegetnek, vagy kultúrától függetlenül igazak. A szülő-gyerek kapcsolatok, a szerelmi történetek, a kis ember felnövés történetek, vagy a nagy bukás történetek, ezek minden társadalomban jelen vannak, és ezek mindenhol értelmezhetőek.

– Volt olyan jelenet, amelyhez különösen ragaszkodott?

– Nem nagyon volt okom rá, hogy ragaszkodjak, mert én teljes szabadságot kaptam kreatív szempontból a tévétársaságtól és ami-ben én hittem, azt megvalósíthattam.

– Előfordult, hogy le kellett mondania egy kedvenc ötletéről?

– Igen. Rengeteg filmötletünk van fiókban, amire vagy nincsen anyagi keret, vagy éppen nem olyan a helyzet, hogy most erre sor kerülhet. Sok van még a tarsolyunkban.

– Hogyan választ színészt?

– Van ennek egy elég hosszú casting folyamata, megvan általában a fejemben, hogy milyen karaktert keresek. Nagyon profi castinges csapattal dolgozom, akik hoznak ötleteket. A színészeket megnézzük az adott szerepben, és aztán kiválasztjuk, hogy kik működnek benne jól.

– Mi fontosabb: a tehetség vagy a személyiség?

– Ez a kettő szerintem nem szétválasztható egymástól. Hogy valaki nehéz ember, vagy nehéz vele együttműködni az mondjuk ebben a szakmában előfordul, de én mindig azt szoktam mondani, hogy általában a tehetséges embereket nem azért szeretjük, mert könnyű emberek, hanem valószínű a tehetségnek van egy ára, van hozzá viszonylag egy sarkosabb, kialakultabb személyiségük, ragaszkodnak bizonyos dolgokhoz és ezt ügyesen kell menedzselni és kezelni.

– Milyen szerepet kaphat az AI a forgatókönyvírásban?

– Nem tud jó forgatókönyvet írni a mesterséges intelligencia, ezt már próbáltuk, de nem tud. Amit tud, az abban segít, hogy bizonyos dramaturgiai szálakat összehangol. Segít nekünk abban, hogy ne maradjanak el bizonyos történetszálak. Nem félttem tőle az alkotói szakmát.

– Volt-e hátránya abból, hogy nőként vezet nagy stábot?

– Nem. Én hátrányt nem éreznék. Én azt mondom, hogy az a fajta vezetői habitus, amit egy ilyen típusú munka megkíván, az nem mindig a legnőiesebb tulajdonságokat hozza elő az emberből, tehát nagyon sokan azt gondolják az ilyen pozícióban levő nőkről, hogy kemények, határozottak, meg sokszor túlságosan is direkttek, de én azt gondolom, hogyha ugyanígy egy férfival fordulna elő, akkor senki nem vetné ezt a szemükre. Van ebben egy olyan rész is, hogy azért a női alapképhez nem biztos, hogy hozzá tartoznak ezek a tulajdonságok és talán ezért sok kritika érheti ezeket a típusú női vezetőket, így engem is.

– Mit tanácsol a fiatal női alkotóknak?

– Ugyanazt, mint a fiatal férfi alkotóknak, tehát ebben nincs különbség, hogy amiben hisznek menjenek el falig és ami jó és ami-ben tehetség van, az úgy is ki fog virágozni és ne adják fel!

– Mi kellett ahhoz, hogy a szakmában elfogadják?

– Talán az, hogy lassan 30 éve dolgozom a szakmában és már egy kicsit egyidős vagyok a magyar kereskedelmi televíziózással, ilyen szempontból ez az én szakmai élet-utam. Elég organikusán belenőttem ebbe a szakmába. A szakmai elfogadást nekem nem volt nehéz kivívnom. Nagyon korán, 20 éves koromban már felsővezető voltam, talán az nagyobb falat volt, hogy azt az emberek elfogadják. Alapvetően nem szembesültem soha az-zal, hogy ne fogadnának el engem.

– Mikor érzi azt, hogy elkészült egy sorozat?

– Amikor már lement a tévében. Akkor már úgy sem tudok rajta változtatni, bár soha nem lehet befejezni csak abbahagyni.

– Melyik munkájára a legbüszkébb, és miért?

– Nagyon nehéz ez olyan, mintha azt kérdeznék, hogy melyik gyereket szeretem a legjobban? Nem tudom megmondani,



HÁMORI BARBARA

mindegyikre másért vagyok büszke. Nagyon büszke vagyok a *Keresztanyura*, mert az volt a mi produkciós cégünk első nagyszabású, sajátgyártású napi sorozata, nagyon büszke vagyok a *Drága örökösökre*, mert az volt az én showrunneri életem egyik legnagyobb szabású munkája, nagyon büszke vagyok a *Pokoli rokonokra*, mert szerintem egy nagyon, nagyon fontos eleme volt az elmúlt két évben a hétköznapiaknak és a nézői szokásokat átalakította. Büszke vagyok a *Korhatáros szerelemre*, az első heti sorozatom volt. Szóval nehéz lenne meghatározni, hogy melyiket szeretem a legjobban. Mindegyikre büszke vagyok a magam módján.

– Melyik kudarcából tanulta a legtöbbet?

– Én azt szoktam mondani, hogy a kudarcaimat legalább annyira szeretem, mint a sikereimet, mert a sikereim önmagukban nagyon szerethetőek, de a kudarcaim az egyetlenek, amiből tanulhatok. Mások szerintem elhibázzák, hogy félnek és próbálják kerülni a kudarcot. Én elég bátor vagyok. Nekem is volt olyan próbálkozásom, mint például *Hotel Margaret*, - ami egy saját fejlesztésű sorozatunk volt-, ami megbukott. Rengeteget tanultunk az egész írócsapat, az egész stábom és én magam is, hogy mi az, amit másképp kell csinálni, mi az amire jobban oda kell figyelni, mennyire kell a részletekbe jobban belemenni. Én azt gondolom, hogy nincs olyan sikeres ember, aki mögött nincs, ne lenne egy-két komoly bukkanó, és én örülök annak, hogy nekem is volt ebben részem.

– Mit csinál, amikor teljesen kifogy az ötletekből?

– Általában a sorozataim mellett rengeteg más televíziós műsort is készítek, sőt az utóbbi 1,5 évben én főleg reality műsorokat és vetélkedőket gyártok, az *Exek csatája* második évadát csináltam most tavasszal, a *The Floor* c. vetélkedőt csináltuk *Szujó Zolival*, és két hét múlva kezdődik a forgatása egy nagyon izgalmas új, taktikai jellegű reality műsorunknak, ami szintén az ősz egyik nagy dobása lesz. Úgyhogy, amikor éppen nem sorozatot forgatok, akkor más kreatív

műsoroknak vagyok a vezetője. Én ezekben is nagyon megtalálom az örömet és az örömforrásomat.

– Van még olyan műfaj, amelyet mindenképpen szeretne kipróbálni?

– Nehéz kérdés, mert szinte minden műfajban dolgozom vagy dolgoztam, de talán a fikciós műfajon belül a nagyjátékfilm még ami izgat, mert az még nem volt, illetve a szórakoztató műsorokon belül talán az úgynevezett nagy élő műsorok kreatív vezetése.

– Mire a legbüszkébb a pályáján?

– A legbüszkébb az életemben nyilván a három gyönyörű gyermekemre vagyok, akikből kettő a szakmában dolgozik és a cégünket erősíti; a két nagy gyerekem. A lányomat *Molnár Julinak* hívják, aki Kanadában él és kanadai-magyar koprodukciókat hoz tető alá. *Olívér* fiam 25 éves és Londonban tanult filmezést, és ő a cégünkben dolgozik tartalmi emberként nagyon tehetséges fiatalember. A legkisebb gyermekem még csak 13 éves esze ágában sincs a filmezés közelébe jönni a jelenlegi elmondása szerint, úgyhogy ő vízilabdázik. A szakmai kérdésre visszatérve, én arra vagyok a legbüszkébb, hogy nagyon sok mindent csináltam a pályám során. Voltam műsorban főszerkesztő, voltam tévécsatorna igazgató, voltam programigazgató, dolgoztam műsorgyártóknál fejlesztési vezetőként, megcsináltam a saját vállalatomat. A saját vállalatomból jött egy csomó minden. Megcsináltam a saját podcastemet, amire nagyon büszke vagyok. Az *ÉN Kék Zónám* címet viseli és Magyarország egyik legnépszerűbb longevity témájú, azaz a hosszú, boldog és egészséges életről szóló podcastje a YouTube-on. Én arra vagyok a legbüszkébb, hogy mindig képes voltam megújulni és mindig képes voltam egy teljesen új arcomat megmutatni és új dolgokat megtanulni és amíg ez a tanulás nem ér véget, addig szerintem rendben vagyok.

Köszönjük az interjút, igazán profi volt Ön ebben is tisztelt Barbara.

További sok sikert kívánunk.

– Szerk. –

Fotó: Koncsek Ádám





HAPPY BIRTHDAY

„AZ IDŐ NEM ELVESZ, HANEM HOZZÁAD”



Volt idő, amikor az ország legismertebb modellje volt, ma pedig producerként, gondolkodó nőként és stílusikonként inspirál. *Pataki Ági* szerint a szépség nem a ráncatlanságról, hanem az idő uralásáról szól. Egy életút, amelyben a nyitottság, a munka és a méltóság mindig fontosabb volt a csillogásnál.

Pályája a magyar divatélet aranykorában indult. Már első fotóin feltűnt különleges kisugárzása, finom arcvonásai és természetes eleganciája. Nem csupán szép volt – intelligenciát, tartást és belső nyugalmat sugárzott. Ez a hármas tette őt a korszak egyik legkeresettebb modelljévé, akinek arca magazinok címlapjairól, plakátokról és reklámokból nézett vissza.

Miközben sokan a reflektorfény csillogásában keresték önmagukat, *Pataki Ági* számára a siker soha nem jelentett öncélt. A munka érdekelt, a feladatok, az új kihívások és az emberek, akikkel együtt dolgozhatott. Talán ennek is köszönhető, hogy amikor a modellkarrier természetes módon lezárult, nem ragadt benne a múlt nosztalgiájában. Új fejezetet nyitott, és producerként bizonyította be, hogy a kreativitás nem életkorhoz, hanem kíváncsisághoz kötődik.

A filmkészítés világa mindig is közel állt hozzá. A kamera másik oldalán már nem a saját megjelenése volt a fontos, hanem az, hogyan lehet történeteket mesélni, alkotókat támogatni, értéket létrehozni. Ez a háttérmunka talán kevésbé látványos, mégis ugyanazt a precizitást, ízlést és elhivatottságot kívánja, amely egész pályáját jellemezi.

Férjével *Kovács Gáborral* e téren is valódi páros.

– Ha egyetlen szóval kellene jellemeznie az eddigi életét, mi lenne az, és miért?

– Józanság. Mindig fel tudtam mérni azt, hogy a terveim, álmaim megvalósításához mire van szükség. Ez általában azt jelentette,



hogy társakra volt szükség. Amiben sikert értem el az életben azokhoz mindig voltak olyan társaim, akik vagy az én hívásomra csatlakoztak hozzám, vagy fordítva én csatlakoztam másokhoz. Attól függetlenül, hogy én látszódtam ki ezekből a történetekből, mert én vagyok ismert, mindig is csapatban, vagy legalábbis társas viszonyban követtem el ezeket a sikerszorikat.

– Mit tanított Önnek Rotschild Klára az életről, nemcsak a divatról?

– A lányok összeválogatásáról tanította azt, hogy nagyon fontos, ne csak szép legyen valaki, hanem képviseljen is valamit. Ez nála sokszor fordult sznobizmusba. Kicsit ragaszkodott ahhoz, hogy „úrilányok” legyenek az ő „próbakisasszonyai.” Nem volt neki elég az, hogy valaki szép volt, jól mutatott a kifutón, elvárta azt is, hogy annak a lánynak legyen személyisége. Kicsit ellentettje volt annak, amit most sokszor látunk, hogy egy-egy bemutatón megpróbálják egyformaság felé vinni az összképet.

– Milyen árat fizetett a sikerért, amiről kevesen tudnak?

– Pont azért, ahogy az előbb a józanságról beszéltünk, mert ez jellemző rám, az életemre, nem volt ára a sikernek, mert mindig meg tudtam ítélni, meddig kell valamit csinálni és hol kell váltani. Mindig volt bennem annyi józanság, rugalmasság, hogy amikor egy sikertörténet negatívba fordult, akkor azt el tudtam engedni és tudtam mást kezdeni. Egyébként erre nagyon jó példa az utóbbi évek, amikor a filmszakma periferiájára szorultunk, – mert a filmfinanszírozás teljesen elcsúszott a politikai irányba –, akkor én elkezdtem kialakítani, létrehozni a saját brandemet *Pataki Ági TITOK* néven. Egy termékcsalád, ami az egészségre és szépségre egyszerre fókuszál. Illetve a koromhoz, érdekelt a téma... Még most is megtalálom mindig azt a lehetőséget, ahová tovább tudok lépni. Felmérem azt, ami már lehetetlen és megyek más irányba tovább. Nem kezdek el keseregni a veszteségen, hanem elkezdek gondolkodni, hogy hogyan tovább.

– Ha ma lenne húszéves, vállalná az influenszeréletet?

– Nem tudok erre válaszolni. Én, amikor elkezdtem építeni a saját márkámat, akkor tudatosult bennem, hogy a social media nélkül ez nem megy. Egy kicsit kényszerlépés volt, amit közben megszerettem és megtanultam kezelni. Csak úgy, hogy influenszerként felépítsem magam, ezt nem nagyon tudom elképzelni, de üzleti stratégiaként működik. Nem tudok egzakt választ adni. Mi lett volna ha? Nem teszek fel ilyen kérdést magamnak.

– Mit gondol a plasztikai beavatkozások térhódításáról?

– Ez nehéz és személyre szabottan értelmes kérdés. Valamikor indokolt, valamikor nem. Nagyon sok esetben téves önképnek az eredménye az, hogy valaki ehhez az esz-közhöz nyúl. Szerintem akkor szabad ezzel élni, ha nagyon alapos és józan önképe van valakinek. Sokszor úgy érzem, hogy először nem plasztikai sebészhez kell fordulni, hanem inkább pszichológushoz, és utána nem zárom ki ennek a lehetőségét. Ha valakin ez valóban segít, lendít, javít, akkor miért ne?

– Mi az a szépségtanács, amelyet minden nőnek továbbadna? Mit jelent Önnek saját kozmetikai márkája a Pataki Ági TITOK?

– Szépség és egészség. A bőrápolás két dimenziója. Nem hiszek abban, hogy csak belülről vagy csak kívülről elegendő foglalkoznunk a külsőnkkel. Ahhoz, hogy a maximumot kihozzuk magunkból, hogy az optimális eredményt elérjük, külső és belső ápolásra egyaránt szükség van. Az egészséges táplálkozás mellett fontos azoknak az anyagoknak a pótlása, amire a szervezetnek szüksége van, de bizonyos kor után egyre kevésbé képes ezeket előállítani. Ilyen például a kollagén. Számomra ez a téma nem csak érdekes, hanem koromnál fogva személyes kérdések halmaza is. Ezért kezdtem el vele foglalkozni, megkerestem az általam Magyarországon legjobbnak ítélt csapatot, ez volt a Gál-Vitamin élén *Szabó Gál Bencével*. Én megfogalmaztam a tapasztalatomat és igényeimet, ők meg nagyszerű szakmaisággal és tudással kifejlesztették a *Pataki Ági TITOK* nevű „csodaszert”, ami persze nem az, mert ebben a témában csodák nincsenek, de törődéssel és tudással sokat tehetünk az egészségünkért és a kellemes külsőért egyaránt. A legtisztább, prémium alapanyagokból és extra magas hatóanyag-tartalommal hoztuk létre a termékcsaládot. Erre az elvre építve fejlesztettük ki a kozmetikai termékcsaládot is a Helia-D felkészült szakembereivel. Amikor elkezdtünk együtt dolgozni, azt tűztük a zászlónkra, hogy a szépség sokáig tarthat, ha vigyázunk rá, és ezt még mindig komolyan is gondolom. Nyilván fontos a genetika, de minél idősebbek vagyunk annál nagyobb szerepe van annak a fajta tudatosságnak, ahogy mi magunk kezeljük ezt a kérdést, és ahogy mi magunk teszünk önmagunkért.

– Mi volt a legnehezebb feladata producerként?

– Producerként mindig az volt az elsődleges cél, hogy biztosítsuk a háttérrel, hogy az alkotók álmai létrejöhessenek. Egy ilyen kis





HAPPY BIRTHDAY



piacon, ilyen drága műfajban, mint a film, állami támogatás nélkül ez szinte lehetetlen feladat. Az utóbbi években sokan szorultunk ki politikai és más okokból a támogatottak közül annak ellenére, hogy szakmai kreditünk sokszor biztosabb lábakon állt, mint azoké, akiket búsán támogattak. Mégis, szakmai és baráti összefogásokkal létre tudtunk hozni független filmeket. Ami előtt most állok, az még ennél is nehezebbnek tűnik. Kaptam egy ideiglenes megbízást a Nemzeti Film Intézet Igazgatótanácsába. Nagyon fontos, hogy mi történik mostantól, hogy rehabilitálják a szakmának azt a részét, amely kiszorult a perifériára az utóbbi évek alatt *Andy Vajna* halála óta. *Ugrin Júló* filmes kollégámmal együtt feladatunk az átmeneti időszakban a folytonosság biztosítása, a lehetséges kármentesítés. Ez szerintem a legnagyobb kihívás filmes karrieremben, hogy ezt jól végezzem. Remélem, a józanságom majd itt is segít.





– Volt olyan film, amelyért utólag is harcolna?

– Persze. Nagyon nehéz egy filmkészítő feladata, mert mindenki Oscar-díjas, vagy Aranypalmás filmet akar csinálni. Az alkotók, a producerek és mindenki nagy reményekkel kezd neki, de hát nem mindig sikerül, és néha a legígéretesebb projekt is el tud bukni. Nincsenek biztosítékok. Ha a tehetségből indul ki egy projekt, – eleve nem tehetségtelen embert hozunk helyzetbe valami miatt, mondjuk politikai okokból –, akkor sokkal nagyobb a sansz, de akkor is előfordulhat, hogy félresiklik.

– Mit jelent Önnek a Magyar Filmszemle és a Filmszemle Tanácsai tagság?

– A Filmszemle az mindig is nagyon fontos momentuma volt a filmszakmának ezt minden év február elején rendezték meg, hosszú, hosszú évtizedek óta. Ez megszakadt, mert nem kapott állami támogatást, ez is kiszorult a szakmából. Két évvel ezelőtt – most már a harmadik lesz – *Muhi András* kezdeményezésére összeálltunk négyen, és a főváros, szponzorok, mecénások támogatásával és szakmai önréből (itt a producereket értem) összehoztuk ennek az anyagi háttérét és megszerveztük sok-sok szívességgel és ingyenmunkával újból a Filmszemlét. Ez annyira jól sikerült, annyira boldog volt a szakma és a film iránti érdeklődő közönség is, hogy magától értetődő volt, hogy a következőt is megszervezzük.

– Hogy érintette a Nemzeti Filmintézet (NFI) ideiglenes igazgatóságába történő megbízás?

– Fantasztikus érzés, hogy megérhetem azt, amit hirdetek, hogy a kor az csak egy szám és hogy minden kort meg lehet tölteni

tartalommal, ha aktívak maradunk, nyitottak maradunk, rugalmasak maradunk. Akárhány évesek vagyunk megélhetünk élményeket, sikereket, felelősségvállalást. Lehetőséget kaptam a szakmán belül, hogy valami fontos és számomra érdekes és izgalmas dologgal foglalkozzak. Nagyon nagy élmény és felelősség egyben.

– Ha újrakezdhetné az életét, min nem változtatna semmiképpen?

– Nagyon nehéz megmondani, úgy tudnék rá válaszolni, hogy nem bántam meg semmit, de az nem azt jelenti, hogy nem voltak kudarcaim. Természetesen voltak, de valahogy azokból is volt mit tanulni, volt mindig valahonnan elrugaszkodni. Nem tudnék kiragadni semmit, a kudarckok az idő múlásával eltörpülnek. Szemlélet kérdése is, hogy rágódunk-e ezeken vagy megyünk tovább. Sztereotípiák, hogy a kudarcból is lehet tanulni, de tényleg lehet. Lehet továbblépni és lehet fejlődni. Lehet, hogy egy kudarc indít el egy fejlődési folyamatot. Persze ez nem jelenti azt, hogy vágyódom rá, de nem süllyedek bele. Nem tudnék kiemelni olyat, amit semmiképp nem csináltam volna és ez a filmre is érvényes. Került ki olyan film a kezeink közül, amire különösebben nem vagyunk büszkéek, de tudomásul vesszük, hogy ez is hozzá tartozik. Ha formálói és nem csak elszenvedői vagyunk az életünknek.

Boldog 75. születésnapot, és további sok sikert kívánunk!

– Szerk.-

Fotók: Pataki Ági albumából



SIKERES SZÍNÉSZNŐ

ERŐ, ÉRZÉKENYSÉG, SZABADSÁG





HERMÁNYI MARIANN

Ősszel a színpadon és a mozikban is új szerepben láthatjuk

A budapesti Vörösmarty Mihály Gimnáziumban érettségizett. 2015-2020 között a Kaposvári Egyetem színművész szakos hallgatója volt, Cserhalmi György osztályában.

2024-től a Centrál Színház tagja. Az elmúlt években minden évben szerepelt egy nagyszabású produkcióban: 2023-ban a Semmelweis-ben, 2024-ben a Ma este gyilkolunkban, 2025-ben a Hunyadi című sorozatban Luxemburgi Erzsébet magyar királynéként, idén a Birodalomban, és Dobó Kata ősszel a mozikba kerülő Még egy kívánság című filmjének ő a főszereplője. A Centrál Színház új premierjében pedig olyan legendákkal játszik együtt, mint Alföldi Róbert és Stohl András.

– Mi az első emléked, amikor úgy érezted, tudtad, hogy ezt a pályát szeretnéd választani?

– Én már kisgyerek korom óta tudtam, hogy színész szeretnék lenni, konkrét első emlékem nincs. Azt fel tudom idézni, hogy a gimnázium végére egy amatőr színházi darabban éreztem először azt, hogy nagyon jól esik játszani. Egy *Liliom* előadás volt, amibe csak beugrottam, mint *Julika*. Élesen emlékszem arra a pillanatra, mikor előadtam azt a monológot, amikor Liliom már nem él. Emlékszem, hogy ott csordultig volt a szívem azzal a történettel.

– Olvastam valahol, hogy ekkortájt egy szerepjáték táborban is részt vettél, amit nagyon élveztél. Lehet, hogy ott is már a színészetet kerested?

– Az a tábor a színészettel kapcsolatban nem adott semmilyen visszaigazolást vagy megerősítést. Az a gyermeki lélek kreativitását, képzeletét hívta elő. Ott egy fantasy világban éltünk, ahol más emberek bőrébe bújunk, egy másik korbba utazunk. Általunk készített kardokkal rohangáltunk, királyok voltunk és varázslók, különleges diplomáciai hadműveletekbe bonyolódtunk egy szomszédos táborral. Ott a játék maga volt a lényeg!



Furcsa pár

SIKERES SZÍNÉSZNŐ

– Ott is más bőrébe bújtal és színészként ugyanezt teszed. Mitől izgalmas neked más bőrébe bújni?

– Eleve olyan az alkatom, hogy szeretem megmutatni a gondolataimat. Szeretek játszani, különböző jelenségeket megformálni, megtestesíteni, elemezni.

– Akkor a játék élménye a fő mozgatórugó?

– Igen.

És hogy olyan dolgokat lehet csinálni, amiket más körülmények között nem élhetnél át. Ott hadvezérek voltunk, katonák, rendelkezünk emberek fölött, harcok során megöltük egymást aztán újraéledtünk egy új karakterben. (El lehetett engedni a fantáziánkat).

– Akkor a lényeg a játék és a szabadság? A szabadságot megéled a színészmesterségben?

– Aktívan (persze) akkor tudnám megélni a szabadságot, ha nem lenne körülöttem senki. De ott van a rendező, belépnek a képbe a kollégák, a háttér munkások, a nézők, a kritikusok, az ember legjobb barátai vagy haragosai. Így ez az egész eldeformálódik, ezért nem tudom szabadságnak nevezni. A szabadság legnagyobb ellensége talán a megfelelési kényszer. Én folyamatosan próbálom a hajómat a szabadság felé kormányozni, még ha a hullámok gyakran ellene is dolgoznak, és valami hazug megfelelni akarás és szorongás felé akarnak sodorni.

– Az utóbbi időszakban több műfajban is kipróbáltad magadat – vígjátékban, történelmi drámában és reality-show-ban is szerepeltél. Az Árulók – Gyilkosság a kastélyban című műsorban szerzett tapasztalataidról egy helyütt azt mondtad, hogy önismereti élményként tekintesz rá. Mit tanultál ott magadról?

– Azt, hogy nem voltam eléggé felkészülve arra, hogy ennyire bántóak tudnak lenni az emberek és gondolkodás nélkül képesek

átgázolni bárkin, aki az útjukba áll. Egyáltalán nem voltam felkészülve a rosszindulatra és arra, hogy hogyan védjem meg magam, ha nem követtem el semmit. Azt is megtanultam továbbá, hogy mennyire fontos felülvizsgálni a saját tévedhetetlenségünket! Mindenki hatalmas önbizalommal játszott, biztos volt magában, ekézett másokat és közben a világ legnagyobb hülyesége jött ki a száján. Aztán érdekes volt látni ebbe belebukni néhányukat.

– Hogyan változtatott rajtad ez az élmény?

– A naivitásom mellé tett egy kérdőjelet. Hogy biztosan érdekes-e minden látszólag kedves emberben megbízni?

– Könnyen szavaztál bizalmat az embereknek?

– Általában, ha valaki őszinte velem és megoszt velem dolgokat, én azt sajnos el szoktam hinni. Akarom hinni, hogy az emberek alapvetően jóindulatúak, (csak a motivációik néha ütköznek az ényémmel.) De sajnos muszáj rájönnöm, hogy sokkal több rosszindulatú ember létezik, mit gondoltam, és a legveszélyesebbek néha épp a legbizalomgerjesztőbb álruhában lófrálnak. Folyamatosan esnek ki mindenféle csontvázak a szekrényekből. Elég, ha csak a közéletet figyeljük. Rettenetes dolgok derülnek ki olyanokról, akikről soha nem gondoltuk volna. Az embernek sokkal bonyolultabb és kreatívabb falat kell emelnie maga köré, hogy ne tudják kihasználni.

– Mostanában sok fontos szerep talált meg. Mire vagy a legbüszkébb ezek közül?

– Egyrészt nagyon büszke vagyok arra, hogy társulati tag lehetek a Centrál Színházban, (ami egy ritka adottság). Amire igazán nagyon büszke vagyok, az egy saját finanszírozású film, amit már harmadik éve forgatunk. Büszke vagyok, hogy ennyire sokáig kitarítottunk és épül az anyag. Ha minden rendben megy, akkor lehet, hogy idén végre be is tudjuk fejezni. *Török Áron* rendező, fényképező, írja. Az évek során nagyon jó barátom lett. Van egy rövidfilmje,



Furcsa pár



HERMÁNYI MARIANN



Furcsa pár

Hanna bisztrója a címe. Meg lehet nézni az interneten. Ennek a készülő nagyjátékfilmnek én leszek a főszereplője. Ebben a történetben egy gyönyörű, mégis végtelenül nyomasztó és személytelen közegben megőrül egy ember. Szerintem nagyon szép lesz a film és erősen reflektál arra, hogy mi történik jelenleg az Instagrammon, a social mediában, a lelkünkben és a valósággal.

– **Ha ebből a nyomasztó világból egy másik irányba indulunk, hamarosan láthatunk a Centrál Színház szeptemberi premijében, Neil Simon örökzöld klasszikusában, a *Furcsa párban* is.**

– Abban a darabban különböző stációban, éppen válófélben levő férfiak próbálják egymást támogatni. Elég vicces, ahogy megélik ezt az agglegény valóságot. Ebbe a helyzetbe csöppen bele két nő, akiknek csak az a célja, hogy ezt a férfi energiát egy pillanat alatt felborítsák és a fejére ejtsék, hogy aztán a drámát eltoltják a megoldás felé. Egy nagyon intenzív szerep, sokat nevetünk.

– **A darab két főszereplője Stohl András és Alföldi Róbert. Milyen érzés ennyire nagy formátumú, generációban előtte járó színészekkel együtt játszani?**

– Az attól függ, hogy ők milyen emberek. A legenda jó esetben maga mellé emeli a fiatal partnert, és mindent megtesz azért, hogy az a másik ne féljen, ne szorongjon, hanem inkább épüljön ebből a munkából. Velem szerencsére ez nagyon sokszor megtörtént és itt, a *Furcsa párban* is azt élem meg, hogy komolyan vesznek, felemelnek. A próbák során biztosítottak a bizalmukról és a játékkedvükről. Szerintem ez a dolga ilyenkor az embernek: ha látja, hogy valaki szorong, akkor erősítsék meg benne, hogy biztonságban van, a szorongó pedig vegye észre a fele nyújtott kezeket.

– **Leszűröd-e magadban, hogy akár Alfölditől, Stohltól, vagy az osztályfőnöködtől, Cserhalmi Györgytől mit tanultál?**

– Erről nehéz beszélni, de talán érzeteket tanulok meg. Ha jobban átgondolom, mindhármukban közös az, hogy azt látom tőlük, hogy nincs sértődés a színpadon. Ott minden szó csak azért hangzik el, hogy eljussunk a megoldásig. Nagyon fontos, hogy ha egy színész sokadjára sem tudja teljesíteni a rendező kérését, akkor nem érdemes befeszülni, hanem addig kell próbálkozni vagy esetleg egy másik javaslatot hozni, amíg meg nem találjuk a megoldást.

Ebben a három emberben sosem láttam kudarcot átélni. Ők a végéskig keresik a jó megoldást, és ebből nem csinálnak problémát vagy bizalmi ügyet. Megfigyeltem, hogy micsoda önbizalmuk van és jól tesz, ha valaki ezt sugározza feléd.

– **A Veszprém-Balaton Filmpikniken már láthattuk, de ősszel kerül a mozikba *Dobó Kata* új filmje, a *Még egy kívánság*, melynek te vagy a női főszereplője.**

– Az a lány, akit a filmben alakítok, nagyon sok olyan tulajdonságot hordoz, amivel manapság rengetegen küzdenek: az útkeresés, a felelősséget nem vállalás, a folyamatos megúszásra való hajlam, miközben arra vágnak a fiatalok, hogy vegyék őket komolyan. Ebben a lányban nagyon sokan magukra találhatnak. Azt remélem, hogy egy igazi embert látunk majd viszont a vásznon és hogy ebből a filmből sokat haza fog tudni vinni a néző. Ez egy szórakoztató vígjáték, mégis remélem, hogy komolyabb mondani valója is van.



Még egy kívánság

– **Végül muszáj megkérdezmem, számodra mi a siker?**

– Ha az ember azt a munkát végezheti, amiben jól érzi magát, amiben hisz, amin keresztül kifejezheti önmagát és nem utolsó sorban, meg is él belőle.

Tamás Dorka

fotókredit: Puskás Dávid (portré), Horváth Judit (előadásfotók)



SIKER A GRAFOLÓGIÁBAN

F. VISNYEI IRMA – *A nő, aki az írás mögött az embert keresi*

Hogyan lett grafológus?

F. Visneyi Irma pályáját a kíváncsiság és az emberek iránti érdeklődés határozta meg. Már fiatalon foglalkoztatta, miért viselkednek másként az emberek ugyanabban a helyzetben, mitől lesz valaki magabiztos, míg más bizonytalanná válik, vagy hogyan tükröződnek ezek a különbségek a kézírásban.

Tanulmányai során egyre mélyebben ismerte meg a grafológiát is, amelynek nemcsak elméletét, hanem gyakorlati alkalmazását is elsajátította. Hamar felismerte, hogy egyetlen írásminta önmagában nem „ítélet”,

hanem egy összetett személyiség pillanatfelvétele.

F. Visneyi Irma évtizedeken át következetesen és közérthetően népszerűsítette a grafológiát.

Személyisége, nyugalma és szakmai hitelessége sokak számára tette érthetővé azt a világot, amely első pillantásra misztikusnak tűnhet, valójában azonban az emberi személyiség megismerésének egyik különleges eszköze.

Miközben a kézírás a digitális világban egyre inkább háttérbe szorul, mindig azt

vallotta: az írás nem pusztán betűk sora, hanem lenyomata annak, akik vagyunk. A papírra vetett vonalakban ott rejtőzik a temperamentum, a gondolkodásmód, az érzelmi működés, a kitartás, a kapcsolatokhoz való viszony, sőt még az is, hogyan birkózunk meg a nehézségekkel.

Ismeretterjesztő munkája

F. Visneyi Irma sokat tett azért, hogy a grafológia ne misztikus tudományként éljen a köztudatban.

Előadásokat tartott, tanított, szakmai képzéseken vett részt, könyvek és cikkek szerzőjeként is igyekezett közelebb hozni ezt a területet az érdeklődőkhöz. Gyakran szerepelt televíziós és rádiós műsorokban is, ahol közérthetően magyarázta el, milyen összefüggések fedezhetők fel az írás és a személyiség között.

F. Visneyi Irma munkájának egyik fontos területe volt a munkaerő-kiválasztás is.

Számos vállalat kérte fel arra, hogy grafológiai elemzésekkel segítse a megfelelő munkatárs kiválasztását vagy egy vezetői csapat működésének jobb megismerését.

A grafológiai szakvélemény természetesen soha nem helyettesítette az állásinterjút vagy a szakmai alkalmasság vizsgálatát, hanem kiegészítő információként szolgált.

Munkájának középpontjában mindig az önismeret állt. Úgy vélte, hogy az emberek gyakran nem ismerik saját erősségeiket és gyengeségeiket.

Egy részletes íráselemzés segíthet felismerni azokat a képességeket, amelyekre érdemes építeni, ugyanakkor rámutathat olyan területekre is, amelyeken érdemes változtatni.

Kézírás a digitális korban

A számítógépek és az okostelefonok térhódításával egyre kevesebbet írunk kézzel. Sokan emiatt a grafológia jövőjét is megkérdőjelezzik.

F. Visneyi Irma azonban többször hangsúlyozta: amíg az emberek kézzel írnak – akár csak egy levelet, jegyzetet vagy aláírást –, addig a grafológiának is van létjogosultsága.





Szakmai hitelesség

A grafológia megítélése ma is megosztó. Egyesek hasznos önismereti eszköznek tartják, míg mások tudományos bizonyítékok hiányára hivatkozva vitatják megbízhatóságát.

F. Visnyei Irma mindig a felelősségteljes grafológia mellett állt ki. Fontosnak tartotta, hogy egy elemzés soha ne bélyegezzon meg senkit, hanem segítsen árnyaltabban megérteni az emberi személyiséget.

Akik dolgoztak vele vagy hallották előadásait, kiegyensúlyozott, türelmes és empatikus emberként jellemezték. Nem a szenzációt kereste, hanem a megértést. Talán ez volt szakmai hitelességének egyik legfontosabb alapja.

F. Visnyei Irma munkássága hozzájárult ahhoz, hogy Magyarországon sokan megismerjék a grafológiát, és ne csupán misztikus különlegességgént, hanem önismereti lehetőségként tekintsenek rá.

Akár elfogadjuk a grafológia módszereit, akár szkeptikusak vagyunk velük kapcsolatban, egy gondolata ma is aktuális: az ember megismerése figyelemmel, türelemmel és nyitottsággal kezdődik. Talán éppen ezért maradt F. Visnyei Irma neve hosszú időn át a hazai grafológia egyik legismertebb alakjáé.

– Mikor érezte először, hogy a kézírás több egyszerű betűknél?

– Kezdő tanár koromban évtizede fizikai munkát végző analfabéta fiatal felnőtt emberek írás-olvasástanításával bíztak meg. Bátorság volt vállalni, de életre szóló tanulságot kaptam, ami belépő volt az írás megismeréséhez.

A lelegejéről próbáltam kezdeni, a normáírás tanításával. Tapasztalat híján meglepődtem, hogy ami a hatéveseknél eredményes, náluk nem. Már az első íráselemek sem biztosan hasonlítottak arra a mintára, amit a táblán láttak, nem szólva a füzetbe kerülésükre. Gondolkodni kezdtem, mi lehet az oka, és nem tudtam lehorgonyozni az évtizede fizikai munkát végző kéznél, s jutott eszembe pár könyv, amiket régebben a könyvtárban lapozgattam. Számomra nem ismert csodákról szólt, vagy a kézírás több szempontú vizsgálatáról, vagy az írni képes emberről, az írás biológiájáról. Néhány valóban jókora miszticizmussal csillámporozva.

– Mi volt az a pillanat, amikor eldöntötte, hogy a grafológia lesz a hivatása?

– Nem tudom ezt egyetlen pillanathoz, esethez kapcsolni és lehet, hogy még el sem dőlt, hogy csak ez az egy az életutam.

Magyartanárként a nyelv, gyógypedagógiai tanárként sajátos fejlődéssel élők

írás-olvasás tanítása, logopédusként a beszéd, annak hibái és a hasonló beszédhibával küszködők egymásra hasonlító írásai irányítottak a grafológia szélesebb majd mélyebb megismeréséhez. Majd az egésznek, mint rendszernek az összerendezéséhez, megértéséhez, azután az oktatásához. Párhuzamosan érdekelt mindig az írásszakértés is, amit sokáig nem engedett ki állami lepel alól a rendszer, az utam mégis ott folytatódott később, ez a hármas párhuzamosság jellemzi most is a szakmai életemet.

– Mit tanított Önnnek leginkább ez a szakma az emberekről?

– Elsősorban azt, hogy mind mások vagyunk és ez nagyon jól van így.

Nincs jó és rossz ember, valahogy a sors mindenkit egyensúlyba hoz, néha spontán, de még inkább, ha maga is megdolgozik érte. Ezért kedvelem az önismerettel, kapcsolatokkal foglalkozó íráselemzést, a valamire való alkalmasság kibontását a betűk közül. Az önmagunk megismerése a legvakmerőbb felfedező munka, ehhez segítséget, kiindulópontokat adni másoknak, a legbátrabb és a legizgalmasabb feladat. Arról nem szólva, hogy aki napokon keresztül más ember írását bogozza, közben kézírással jegyzeteket készít, fontos vizsgálati anyagot hagy maga mögött is...

– Volt olyan íráselemzés, amely évtizedek múltán is élénken él az emlékezetében?

– A legemlékezetesebb munkám tragikus esethez kapcsolódik, talán ezért is ez jut eszembe, ha konkrétan rákérdeznek.

Egy fiatal szerelmes pár nagyon különlegesen megformált, de teljesen különböző kézírása mindig előttem van ilyenkor. Együtt lépték át az élet határát, egy-egy lapon a gondolataikat is hátra hagyva. A fiatal, egészséges élet tudatos megszakítása mindig fájdalmas a családnak, a barátoknak,



a szomszédoknak és értetlenül állnak szemben a megváltoztathatatlanul. Az okokat keresve került hozzám a két fiattól származó kézírás. A miertre várták a válaszat.

– Milyen tévhitekkel találkozik a leggyakrabban a grafológiával kapcsolatban?

– Ó, a grafológiáról szinte csak tévhitekkel találkozom. Sohasem, – az utóbbi időben tudatosan – nem akarok sem vitát nyitni, sem meggyőzni senkit a grafológia életrevalóságáról.

A legelső tévhit, hogy áltudomány, (megélte ezt a megítélést a pszichológia, a szociológia is) hogy két grafológus nem képes ugyanarról az írásmintáról ugyanolyan grafoportrét írni, tehát az írás vizsgálata nem ad objektív képet, csak általános, mindenki-re ráhúzható tulajdonságokat sorol.

A második, hogy az írásjegyekből nem lehet a jellemre, a személyiségre következtetni, eltérően más, egyéni mozgást vizsgáló módszertől.

A következő, hogy nem alkalmas kiválasztásra, az erősségek és gyengeségek szétválogatására.

SIKER A GRAFOLÓGIÁBAN

Majd, hogy nem lehet mentális állapotot diagnosztizálni, előrevetíteni, követni. Idén májusban orvosok publikáltak a Frontiers in Human Neuroscience tudományos lapban tanulmányt arról a kutatásról, hogy vajon megjelennek-e a kognitív hanyatlás jelei a kézírásban. Láss csodát: megjelentek.

Végül, grafológia = írásszakértés.

Mivel mindkét szakterület igazságügyi szakértőjeként tevékenykedem, kénytelen vagyok elkülöníteni a kettőt egymástól, de ez két külön szakterület is. Vannak olyan felkéréseim is, ahol mindkét külön-külön tudásom hasznosítása kell a kérdés megválaszolásához, az írásszakértői tudásommal nem sokra mennék.

A grafológia a kézírás közel 200 jegyének, esetlegesen több, ugyanattól a személytől származó minta vizsgálatával az egyén személyiségjegyeire, pillanatnyi érzelmi állapotára, szociális viselkedésére, párkapcsolatára, és még tucatnyi kérdésre ad választ. Egy minta alapján a pillanatnyi helyzetben, több eltérő időben, helyzetben írt, sorba rendezett minta esetén a fejlődés vagy a leépülés folyamatában mutatja be a személyt.

Az írásszakértés vizsgálhatja ugyanazt az írást is, mint a grafológia, mivel a vizsgálat tárgya, az alapanyag, maga a kézírás. A legtöbbször mégis aláírás vizsgálata a feladat. Korábban ide tartozott, a gépírás elemzése is, de elmúlt, mint a kódexmásolói szakma. Az írásszakértés azt igyekszik megállapítani, hogy egy teljes kézírásos dokumentumot vagy aláírásokat ugyanaz a személy írta-e, származhat-e tőle vagy nem, esetleg származhat-e mástól, ha igen akkor kitől?

– Mi az, amit egy jó grafológusnak soha nem szabad kijelentenie?

– Nincs vezérlő mondatom, amihez ragaszkodom.

Hiszek benne, hogy nincsenek tabuk a grafológiai elemzés során. Amit méréssel, egyéb elfogadott módszerrel meg tudok állapítani, alá tudok támasztani, az van. Azt ki kell mondani, le kell írni. Egyetlen valósága van a grafológiai tanácsadásnak is, ami minden, emberekkel, a viselkedésükkel, a problémáikkal, a lelkükkel foglalkozó szakmának, és tudománynak, hogy nem szabad hazudni. Akkor sem, ha a valóság fájdalmas.

– Lehet-e valakit néhány sor kézírás alapján félreismerni?

– Igen, persze.

A maszkot, álarcot viselők sokáig megteveszthetik a környezetüket, talán a nem gyakorlott grafológust is. Még nehezebb fel- és megfejtetni azokat, akik bizonyos helyzetekben más-más maszkot tartanak maguk elé, más álruhába bújnak. Az életben az idő

fel szokta oldani a két vagy többarcúságot, de lehet, hogy rámeleg pár évtized esetleg egy fél élet. A grafológiai feltárakor meghatározó, hogy mikor kerül a kézírás vizsgálat alá. Ha az álarcviselés kezdetekor, akkor kikukucskálnak még az alapjellemző írásjegyek a maszk mögül. Ha sokat játszott már valaki a saját színjátékát, belemerevedhet a saját darabjába, akkor nehezebb dolga van a grafológusnak is.

– Mely személyiségjegyek olvashatók ki a legbiztosabban egy írásból?

– Konkrétan nem lehet listát felállítani.

A legjelentősebbek, a legerőteljesebbek, a legbiztosabbak első látásra szakmai szemmel detektálhatók.

Ezeket néha a laikusok is észreveszik a kézírásban és időnként még megfelelő viselkedést is tudnak hozzájuk elképzelni. Ám nem lesz belőle személyiségkép, mert ezek csak a cölöpök vagy karók, és csak pár darab van. Összességében egy grafológiai elemzés során 170–200 írásjegyet vizsgál a grafológus, lehetnek megbújva közöttük olyan kis Dávidok, amelyek akár a cölöpök egy részét is képesek szétrombolni. Ez az oka annak, hogy az aprólékos munkát nem lehet megúszni az analízis során.

– Mit árul el egy emberről az aláírása, és miben különbözik a folyóírástól?

– Az aláírás vizsgálata egy külön kidolgozott területe volt az íráselemzésnek, de ennek módszertana ma már szerintem nem igazán használható.

Egyezhet is az aláírás a folyóírással, teljesen különböző is lehet. S itt van még a szignó, ami ma már természetes jelenség, nem csak a művészek, festők élnek vele. Gondoljunk egy banki hivatalos iratra, ahol öt-hat aláírásból néha egy sem olvasható, és nem is tartalmaz olyan formát, ami például monogramra, valamiféle írásjelre vagy annak töredékére utalna, néha még firkának



sem említhető. Ma már azt gondolom, csak bizonyos szerencsés körülmények között lehet vázlatosan bármit is mondani az aláírás alapján egy teljes emberről. Persze egy laikusnak az sem kevés, még csodálkozásra is adhat okot.

– Változik-e a kézírás, ha valaki szerelmes, gyászol vagy komoly stressz alatt áll?

– A kézírás mindig változik.

Akkor is, ha napokon, heteken keresztül már nem „kézír” az ember, hanem tableten jegyzetel, mobilon pötyögi be a válaszait. Mindig, amikor az ember lelkében valami megváltozik, változik a testtartása, a mozgólatai, az arckifejezése és természetes módon a kézírása is. Vizsgálni azonban csak akkor lehet grafológiai módszerekkel, ahogy a kézazonosságot is írásszakértői módszerekkel, ha összehasonlító minták állnak rendelkezésre az egybevetéshez.

– Mennyire tükrözi a kézírás az életkorral járó változásokat?

– Vannak szerencsések, akik viszonylag fiatalosan élik az egyre magasabb számot mutató létüket, mások – belső és/vagy külső hatások miatt – korábban öregszenek.



A fizikai adottságok mindig is hatással vannak a grafikumra, ezek változása beleszól az írás, a produktum minőségébe. Olyan példát már többet is láttam, hogy a folyóírás, – ahol több időre, a fizikai teljesítmény folyamatos fenntartására van szükség – megváltozott, az aláírás akár 50 éven keresztül is az előzőleg berögzült, begyakorlott aláírás maradt, minősége sem lényegesen változott. Ez főleg olyan foglalkozásoknál feltűnő, ahol akár naponta többször kellett valakinek a pályája során dokumentumokat aláírnia.

Egy erőteljes, akaratos, másokat sarokba szorító ember sosem ír apró, vékonyvonalú, gyenge nyomatékú írással, de ha megbetegszik, megöregszik, és nem tudja ezeket az alapviselkedési formákat már fenntartani, létrehozni, az átalakult organikus állapot befolyásolja a kézírás kivitelezését. A változás mértéke is egyedi, ezek a vizsgálatok nagyobb tapasztalatokat igényelnek a vizsgáló szakembertől.

– Meg lehet-e ismerni egy ember valódi természetét a kézírásából, vagy mindig maradnak rejtett rétegek?

– Móricz Zsigmondunk, aki életében igen sok titokkal élt együtt, azt gondolta, hogy az ember annyi, amennyi titka van. Az, akinek nincs semmi titkolni valója, szegény ember.

Azt vallom, mivel az ember a körülményeitől függően, a rá ható eseményektől, az életébe belépő és azt elhagyó emberektől rengeteg impulzust kap, emellett a világ folyása sem emberi módon gyorsult fel, teljes egészében nem lehet hozzáférni senkinek az önmaga által dédelgetett, bezárt titkaihoz. A grafológusnak ez nem is feladata. Kliense annyi újat érdekeset, elfogadni és változtatni valót kap egy grafoportréban, hogy győzi majd feldolgozni.

– Előfordult, hogy egy elemzés eredménye Önt is meglepte?

– Addig, amíg egyetlen gondolat megfogalmazódik a grafológiai feltárás során a grafológus fejében, olyan hosszasan barátkozik az előtte lévő kézírással, a mögé elképzelt emberrel, olyan sokszor gondolja valamiről, hogy igen, aztán meg azt, hogy mégsem, meglepne, ha meglepődnek. A grafológiai feltárás egy módszeres, szisztematikus munka, folyamatos megfeleltetéssel, visszakerdezőssel, kontrollokkal, nem meglepetés parti. Egy út, ami okokkal vezet el a megoldásig.

– Mit tanult a saját kézírásából?

– Látni azt látom, hogy nagyon sokat változott, tudom, hogy magam is sokat változtam, ha udvarián fogalmazom meg az idő múlását.



Fiatalabb koromban egy füzetet vezettem sütemény recepteket írtam bele anyukámtól, nagymamától. Aztán jöttek a divatos, színes szakácskönyvek és elmaradtak a receptek, de a viharvert kiskönyvem még megvan. Pár éve újra beleírom, amit kipróbáltam már. Ez a sütisnapló nagy tanulság számomra.

A legfeltűnőbb a türelmetlenség, és a végtelenségig való leegyszerűsítés, ami lehet, hogy az idő múlása miatt alakult így. Ma-raival együtt gondolom, „Önmagunk megismerése a legnagyobb utazás, a legfélelmetesebb felfedezés, a legtanulságosabb találkozás.” A felfedezésben van még a legtöbb feladatom, ami sohasem ér véget.

– Elemezte valaha a saját írását? Mit fedezett fel benne?

– Módszeresen, mintha munkát végeznék, sosem.

A sebész sem műti meg a vakbelét. Ma-napság is a jegyzeteimet kézírással írom, így szinte minden nap van felfedezni való. Ha látok valami feltűnő változást, nem próbálom kibontani, de figyelek rá, ami nem menekülés. Ha több alkalommal kiszól a papírról és a fejemben marad, elküldöm

egyik kollégámnak, aztán izgatottan várom az eredményt.

– Milyen emberből lesz igazán jó grafológus?

– Erre a kérdésre nem igazán mernék válaszolni.

Biztosan kell hozzá érdeklődés, egy csomó egyéb biológiai- pszichológiai-fiziológiai- és emberismeret, ami nélkül a grafológia nem működik. Elsősorban jó képzés, vagy ha nincs, saját maga fejlesztése. Szorgalom, mert sok időt kell folyamatosan dolgozni a kézírással, türelem, hogy az ember végigmérje a kijelölt írásjegyeket, elemeket, na meg precizitás is. Átlátóképesség és logika az összehasonlításhoz, jó nyelvérzék a feltár-tak alapján a grafoportré megfogalmazásához, emberismeret, empátia, hogy a vizsgált személy fogja és fogadja.

– Melyik volt pályafutása legnagyobb szakmai sikere?

– Párhuzamosan vittem pályákat egész életemben.

Tanárként, gyógypedagógusként 35 évig voltam a vezetésben, 20 évig iskolaigazgatóként, összeraktam egy gyógypedagógiai intézményt. Sikeresnek tartom.

SIKER A GRAFOLÓGIÁBAN

Grafológusként a kézírások elemzése mellett a grafológusképzés számomra a siker. Imádtam a tudás átadását, és azt a pillanatot, amikor az „aha” érzést láttam a szemekben.

Grafológusokat, gyógypedagógusokat, logopédusokat tanítani a legszebb lehetőség. Később a felnőttképzésben a szakmához tartozó tantárgyak tanítására is sikerként gondolok, ehhez a hallgatóknak tan- és szakkönyvek megírására, kézbeadására szintén.

Igazságügyi szakértőként 1996 óta dolgozom. Ebben a szegmensben a legnagyobb elismerés, amikor azért rendel ki a bíróság, mert több ismeretemhez kapcsolódó szakkérdésben kell választ adni.

– Mire a legbüszkébb az oktatói munkájából?

– Meglepő lesz talán a válaszom. Sok többdiplomás motivált emberrel találkoztam oktatóként, akik figyeltek rám. Most általános iskolásoknak segíték túlélni. Imádom, ahogy kérdeznek, hallgatom a problémáikat, és hagyom, hogy tanítsanak arra, amiről azt gondolják, nem tudom. Segítek kiejteni azt a nagyon nehéz „sz” hangot, megugrani a következő dolgozatot, vagy a vágyott iskolába kerülést. A legszebb az ilyen tanításban a nyugalom, a kis lépések, a következő lépéscsúfokra felsegítés. A figyelmet fenntartani frissen tartó állapot. Büszkeség.

– Hogyan látja, változott-e az emberek személyisége a digitális világ hatására?

– Tudom, hogy cool mindent, főleg a negatív változásokat a digitalizáció nyakába dobni.

Mint minden, ami új és jelentősen megváltoztatja az előző életstílust a fejlődés elemének kell számítani. Az egyensúlyt mindig mi emberek rúgjuk fel, ahogy most is. A pedagógiai alapelv, hogy nehezebb az elrontott dolgokat helyrehozni, mintha jól csináltuk volna már az elejétől. Utóbbiról a mostani társadalom és a szülők már lekés-tek. Feladata lenne a szülői generációnak, hogy legalább próbálkozzon a javítgatáson, elsősorban nem is maguk, hanem a gyerekeik miatt.

Szerintem mindenki érzékeli, hogy egyre boldogtalanabb és irigyebb a világ, a régi értékeket megtagadják, eldobják, de nem képesek újakat tartósan a helyükre tenni. Legszomorúbbnak a gyerekek helyzetét és személyiségromlását látom. Sok családban 3-4 évesek rendelkeznek a család teljes életéről. Eldöntik, mikor fekszenek le, mit esznek, mit néznek a laptopjukon és navigálják az egész családot, miközben szabályok,



szokások, rendszer híján nincs kapaszkodójuk és nem is ez a feladatuk.

Az emberek azonnal, valami villámtechnikával, valami jó kis kapszulával szeretnének megoldani mindent, ami nem lehetséges, de ez már a politika, a kormányok is látják. Részmegoldások újabb egyenetlenségeket hoznak majd a felszínre.

Nincs válaszom arra, hogy a továbbiakban mi lesz az ilyen gyors digitalizáció hatása. Megvallom, el sem tudom képzelni. Azt viszont tudom, hogy nem kell a gyerekeknek okoseszközök között felnőni és hogy a mintát mi adjuk. Nem vagyok optimista ezen a téren.

– Elveszítheti-e a kézírás a jelentőségét, ha egyre kevesebbet írunk kézzel?

– A kézírás maga már elvesztette a jelentőségét, egyes országokban.

Tanítanak ugyan kézzel írni, de csak nyomtatott nagybetűsen, vagy ahogy csak akarnak. Véleményem szerint nem ez a vége az írásbeliségnek, vissza fog térni a szépírás tanítása. Itthon is eléggé slapos most a helyzet az írástanításban, az értő olvasásról ne is beszéljünk. A skandináv országokban újra ráébredettek, arra, hogy a kézírás egyszerűsített értelemben olyan mikromotorikus napi edzés az idegek, az izmok, a kéz és az agy, a teljes személyiség fejlesztése, amit nem lehet semmiféle csodát ígérő heti egy fejlesztő maszekolással helyettesíteni.

– Miért fontos ma is kézzel írni?

– Nemcsak írni fontos, kicsiknek ceruzát, filctollat, ecsetet szabályosan fogni, rajzolni, színezní, határvonalakat megtartani, foglalkoztatni az írás létrehozásában résztvevő szerveket, a hallást, a pontos kiejtést, a forma felismerését, követését, azok összekapcsolását. Eljutni először az íráshoz szükséges

képességek megerősítéséhez, majd magát a kézírást készséggé, automatizmussá gyakorolni, a betűk, szavak, mondatok kapcsolásával. Nem a kézírás maga hordozza a fontosságot, hanem az oda vezető út.

Felnőttek esetében a kéz munkájának fenntartása, mindaz, amit mi még megkapunk, fejlesztettünk, minél tovább bírni. Ezekre találták ki a színezőket, pontozókat kórosoknak, ha már a kötés-horgoláshoz nincs meg az ügyesség, hajlékonyság, fürgeség.

– Mi az a tulajdonság, amelyet Ön a leginkább értékel az emberekben?

– Az őszinteség sértegetés nélkül.

– Melyik életszakasz formálta Önt a leginkább?

– 50 felett voltam igazi formában, mint a négykarú indiai *Laksmi*.

– Mit tanácsolna a fiataloknak, akik ma szeretnék megismerni önmagukat?

– Ne legyen a nyáj egy tagja, sem sorozatgyártott.

Az egyéniség mindig kilóg a sorból, nem visel egyenfrizurát, egyenhaspólót, egyenkörmöt, egyensminket egyenpillákkal, nem egyentrágár és nem egyenbunkó.

A márkaviselés szerintem már nem azt a jelentést hordozza, amit a '80-as években. A márkás holmik logóját kiskorú gyerekek vasalják fel a tömeggyártmányokra.

Üzenem: légy egyedi, felismerhető, és ismerd meg és alakítsd a saját egyedi énedet!

– Ha egyetlen üzenetet hagyhatna az utókornak a grafológiáról, mi lenne az?

– Légy kíváncsi mindhalálig, mindig nézz a sorok mögé!

– Szerk. –

Fotók: F. Visnyei Irma albumából
Smink: Bareith Éva szépségmentor

SZEPTEMBER 18. – CENTRÁL SZÍNHÁZ – FURCSA PÁR – Alföldi és Stohl most először játszik egy színpadon

A XX. század egyik legsikeresebb szerzőjének, az igazi szórakoztatóipari nagymester *Neil Simon*nak talán leghíresebb darabja, a *Furcsa pár* premierje szeptember 18-án lesz a budapesti Centrál Színházban *Puskás Samu* és *Puskás Dávid* vadonatúj fordításában.

Két ember, akik szinte mindenben különböznek: az egyik rendmániás, a másik trehány, az egyik minden percét beosztja, a másik nem tűr korlátozást, az egyik felmos, a másik összejárákja... De mi történik, ha ez a két ember összeköltözik? A legszórakoztatóbb vígjátéki helyzetek sora veszi kezdetét!

Neil Simon legtöbbet játszott darabja párkapcsolati dráma is lehetne, azonban a két jóbarát, *Oscar* és *Felix* komikus duója a történetet ellenállhatatlan vígjátékká varázsolja.

A címszerepben *Alföldi Róbert* és *Stohl András* láthatja a közönség, akik most először állnak egy színpadon. A további szerepekben olyan nagyszemű színészek láthatók, mint *Marton Róbert*, *Magyar Attila*, *Mészáros András*, *Rada Bálint*, *Domokos Éva* *Lili* és *Hermányi Mariann*.



Tamás Dorka
Fotó: Horváth Judit

Agykontroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

**AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK
BUDAPEST**

Szebb Életért Központ,
VIII. ker. Fiumei út 4.
2026. október 10-11., 17-18.

Szebb Életért Központ,
VIII. ker. Fiumei út 4.
2026. december 4-5., 11-12.
(péntek-szombat)

VIDÉK

Nyíregyháza
T.É.R. Központ, Sóstói út 70.
2026. szeptember 12-13., 19-20.

Kecskemét
Izsáki út 6. (Sheraton Hotel)
2026. október 31-november 1,
november 14-15.

Bővebb info: egykontroll.hu vagy 1/488-0118

FŐCZE JÁNOS: VÖRÖSÖK SZÉKELYFÖLDÖN

Szépvíz, a Csíki-medence székely és örmény örökségére egyaránt büszke települése a 20. század egyik izgalmas ütközőzónája volt.

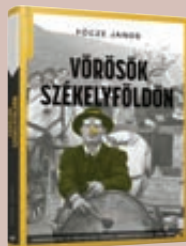
A kötet az 1944-es frontátvonulástól 1956-ig követi végig a szovjet típusú rendszer román változatának helyi kiépülését és az erőszakos szocialista társadalomátalakítási program megvalósítását. Bemutatja, hogy ebben a környezetben az emberek hogyan fejlesztették túlélés művészetét – a kettős beszédet, a statisztikai adatok kozmetikázását, a túléléshez szükséges informális alkuk rendszerét vagy éppen a feketekereskedelmet –, és azt, hogy ebben mind a székely fufangra, mind az örmény fineszre szükségük volt.

A könyv segít megérteni, miként találta meg egy kisebbségi közösség az emberi méltóság és a közösségi szellem megőrzésének útjait a szovjet típusú diktatúra kiépülésének ijesztően sötét évtizedeiben.

FŐCZE JÁNOS történész Gyimesközéplekon született 1991-ben. Egyetemi tanulmányait Kolozsváron végezte, doktori fokozatát Egerben szerezte. Kutatási területe az erdélyi magarság 20. századi története, különös tekintettel a harmincas évek baloldali mozgalmaira.

Ár: 4.949 Ft

Kiadó: Jaffa Kiadó



OKTÓBER 8. – MOMMY BLUE – magyar film – Für Anikó és Vilmányi Benett főszereplésével

Krisztina (Für Anikó) körül egyre sötétebbé válik a világ. A látása menthetetlen. A boldogsága talán még nem az. De ehhez nagy szükség van a fiára (Vilmányi Benett), akinek a segítsége nélkül nem tudja berendezni az új életét. Csakhogy *Máténak* éppen gyereke születik, a felesége pedig külföldre szeretne költözni. A srác majd kettészakad: az anyja egyre jobban ragaszkodik hozzá, ő pedig egyre jobban ragaszkodna az új családjához. A helyzet megoldhatatlan. És ők megpróbálják megoldani. *Mayer Bernadett* nagyszerű színészeket felvonultató, bensőséges hangulatú, keserűes filmje szerethető karakteriből a nehézségeik ellenére is árad a kiolthatatlan derű.



Tamás Dorka



SIKERES MÉDIASZEMÉLYISÉG

SIKEREI TITKA AZ EMPÁTIA

Baló Júlia a magyar televíziózás és újságírás ismert alakja. Azon kevés magyar újságíró közé tartozik, akiknek sikerült bizalmi kapcsolatot kialakítaniuk a világ legismertebb színészeivel. Több évtizedes pályafutása során nemcsak kérdezett, hanem olyan beszélgetéseket készített, amelyekben a sztárok emberi oldala is megmutatkozott.



Budapesten született. Már fiatalon a kultúra és a film világa vonzotta, újságíróként pedig hamar kitűnt felkészültségével és érzékeny kérdéseivel.

A Magyar Televíziónak 1976 óta készített sorozatokat műsorvezető-szerkesztőriporterként, forgatókönyvíróként. Saját műsorokat készített, köztük a *Hollywoodi interjúk*, a *Sztárportrék*, a *Forgatás közben*, a *Púder*, a *Duett*, az *Éjszakai telefon*, az *Interjú*, a *Piknik* és a *Nyugtató* című sorozatokat.

Világ sztárok bizalmában

Baló Júlia nem a szenzációra vadászott. Inkább arra volt kíváncsi, milyen ember rejtőzik a hírnév mögött.

Interjúalanyai között volt többek között: *Richard Gere*, *Gregory Peck*, *Sylvester Stallone*, *Marcello Mastroianni*, *Omar Sharif*, *Gérard Depardieu*, *Liv Ullmann*, *Jacqueline Bisset*.

Ezek a beszélgetések ma is különlegesnek számítanak, mert nem rekláminterjúk voltak, hanem valódi emberi találkozások.

Pályafutásának egyik legfontosabb eseménye, hogy 1976-ban ő készítette az utolsó televíziós interjút *Latinovits Zoltánnal*, nem sokkal a színész halála előtt. Ez a beszélgetés máig a magyar televíziózás egyik emlékeztető dokumentuma.

Íróként is sikeres, több könyvet is írt. Ezek között szerepelnek sztárinterjúkat bemutató kötetek, valamint regények és a keleti filozófiával foglalkozó művek. A legismertebbek közé tartozik a *Hollywoodi interjúk és európai legendák*, a *Púder*, a *Harcos szerzetes* és a *Tigrismester*.

Filmekben is szerepelt ezek: 1982-ben *Némafilm*, 1989-ben *Jézus Krisztus horoszkópja* (riporter), 1995-ben *Ez van, Azarell*, 1999-ben *Az alkimista és a szűz*.



BALÓ JÚLIA



– Ha ma újratekérné, ismét az újságírást választaná?

– Soha nem gondoltam magam „újságírónak”. Mi több, – még a rendszerváltás előtt – ki is léptem a MUOSZ-ból. Én sokszor „újra-kezdtem”, ám mindig ugyanaz vezérelt: a kíváncsiság. A titokzatos, érdekes, izgalmas érzelmek, indulatok világa, a lélek váratlan megnyilvánulásai – a számomra vonzó emberekkel a találkozás...

– Mi volt pályafutása legmeghatározóbb pillanata?

– Nagyon sok ilyen pillanat volt... Bizonyos értelemben mindegyik meghatározó. Amikor például pályám kezdetén Várkonyi Zoltán színész-rendező, a Vígszínház igazgatója az interjú közben, amikor kérdeztem valamit meghökkent, majd pár másodperc csend után felnevetett és ezt mondta: „Maga tehetséges”. Vagy Föld Ottó, a Filmgyár igazgatója – ugyancsak egy beszélgetés közben egyszer csak azt mondta: „Írjon egy könyvet. Bármiről – mi kiadjuk.” Így született a legelső könyvem: a „Forgatás közben – Harminc beszélgetés filmről, világról, hangulatokról”. Minden dicséret meghatározó volt, mert otthon – tekintélyelvű, poroszos neveltetésben részesültem – soha, semmiért nem dicsértek meg, csupán bírálatban részesültem rendszeresen.

Természetesen meghatározó pillanat volt az is, amikor Richard Burton a forgatás szünetében odalépett hozzám, s megkért, hogy menjek vele délután a szállodába és Petőfi Sándor versét fordítsam le. A lakosztályban bemutatott Elizabeth Taylornak... Huszonkét éves voltam. Az pedig rendkívüli csoda volt számomra, amikor ott-hon, a mamám fentről lekiabált, hogy „telefon”... bementem a hallba, felvettem a kagylót, s ezt hallottam: „Haló, Latinovits Zoltán vagyok. Beszélni akarok magával”... Ezek voltak a kezdetek... Azóta is, mind a mai napig születnek „meghatározó pillanatok” az életemben...

A keleti filozófia vonzásában

Az utóbbi években egyre inkább a belső fejlődés, a harcművészetek és a keleti gondolkodás felé fordult. Rendszeresen foglalkozik a kínai kultúrával, a tai chi és más harcművészeti irányzatok szellemiségével, amelyek könyveiben és előadásaiban is megjelennek.

Júlia munkásságának titka az empátia. Soha nem a botrányokat kereste, hanem azt, amitől egy híres ember is esendővé és szerethetővé válik. Interjúi őt igazolják, hogy a kíváncsiság, a felkészültség és az emberi tisztelet együtt maradandó újságírást teremthet.





SIKERES MÉDIASZEMÉLYISÉG

– Melyik világsztár lepte meg a legkellemesebben?

– Több, mint kétszáz világsztárral, magyar művész-kiválósággalkészítettem, mély-interjút, némelyik találkozásból barátság született ...

Az a különös, hogy senkitől nem kaptam elutasítást.

Gregory Peck, Jack Lemmon, Michael Caine, Sylvester Stallone, Anthony Perkins, Pelé, Rudolf Nurejev, Richard Gere, Gérard Depardieu ...de, nem is sorolom, mert valóban nem volt olyan találkozás, amelyik ne lepett volna meg kedvességgel, nyitottsággal, különleges őszinteséggel.



Interjú Gregory Peckkel



Beszélgetés Latinovits Zoltánnal



Raquel Welch-sel

– Előfordult, hogy egy interjú teljesen más irányt vett, mint amire számított?

– Mindegyik. Pontosabban: nem határoztam meg semmiféle irányt, amikor elkezdtem a beszélgetést. Soha nem volt papír jegyzet előttem. Felkészültem rendesen,

de az érdekelt, hogy mi rejtőzik a gesztus, a mondat, a gondolat mögött. Mi születik meg ott, a helyszínen? Ez mind a mai napig így történik egy-egy izgalmasabb találkozásnál.

– Melyik beszélgetés maradt a legközelebb a szívéhez, és miért?

– Az őszinte, elmélyült beszélgetések mindegyike. Itt most egy óriási névsor következhetne, mert tényleg, többnyire ilyenekben volt részem... Némelyik találkozás megrendítő volt számomra...

– Szerk.–

Fotó: Baló Júlia albumából



HAPPY BIRTHDAY

NŐI NÉZŐPONTTAL A FILMMŰVÉSZETBEN

95 éves Mészáros Márta (1931. szeptember 19., Budapest) Kossuth-díjas filmrendező, forgatókönyvíró, a magyar és az egyetemes filmtörténet egyik legnagyobb hatású alkotója. Ő volt az első magyar nő, aki egész estés játékfilmet rendezett, és munkásságával nemzetközi hírnevet szerzett.

Gyermekkorát tragédiák árnyékolták be. Családjá a Szovjetunióba költözött, ahol édesapját, *Mészáros László* szobrászművészt a sztálini tisztogatások idején kivégezték, édesanyja pedig röviddel később meghalt. Az árván maradt kislány nevelőszülőknél nőtt fel, majd 1946-ban tért vissza Magyarországra. Ezek az élmények egész életművét meghatározták.



A moszkvai VGIK filmfőiskolán szerzett rendezői diplomát, majd dokumentumfilmeket készített Bukarestben és Budapesten. 1968-ban rendezte első játékfilmjét, az *Eltávozott nap* című alkotást, amely mérföldkő volt a magyar filmművészetben.

Az első öt filmje nagyon küzdelmesen készült el. Sokat köszönhet akkorri férjének *Jancsó Miklósnak*, akivel szellemileg támogatták egymást.

Nagyon sok női témát dolgozott fel. Elhagyatott családok, gyerekek, eltört szerelmek, hazug szociális problémák.

26. alkotását, az *Aurora Borealis* (*Északi fény*) 2017 tavaszán mutatták be. Az *Aurora Borealis* két idősíkon futó, fordulatokban gazdag családtrónt, amely anya és lánya kapcsolatának mélységeit boncolgatja. Azért íródott meg a film, mert ezt kifejezetten

Törőcsik Marinak írták, ha ő nincs, akkor a film sincs. A Bécsben élő sikeres ügyvéd, *Olga* (*Tóth Ildikó*) idős anyja *Mária* (*Törőcsik Mari*) váratlanul kómába esik. Amíg *Mária* élet és halál közt lebeg, *Olga* egy mélyen elhallgatott titokra bukkan. Az egyre szenvedélyesebb kutatás az '50-es évek háború utáni Európájába vezeti vissza, ahol útja végén ő maga áll: egy olyan ember, akit korábban nem ismert. A film szokatlan helyzetekben, női érzékenységgel beszél az identitásválságból adódó drámai helyzetekről, a széttöredezett Európa háborúi okozta, soha nem gyógyuló sebekről, az elmúlásról, erőszakról, valamint a hazugságok és elhallgatások leleplezésének felszabadító erejéről, és a szerelem erejéről.

Filmjeinek középpontjában gyakran a nők sorsa, az identitás, a családi kapcsolatok, a diktatúrák hatása és a személyes szabadság áll. Leghíresebb alkotásai közé tartozik az *Örökbefogadás*, amely 1975-ben elnyerte a Berlini Nemzetközi Filmfesztivál Arany Medvéjét, valamint az önéletrajzi ihletésű *Napló-trilógia*, amelynek első része, a *Napló gyermekeimnek*, Cannes-ban a zsűri nagydíját kapta.

Kirándulást tett a színház világába. Első nagy sikere az *Edith és Marlen* volt, majd a *Cabiria éjszakái* című *Fellini* filmet álmódta színpadra 2010-ben nagy sikerrel. Úgy érezte *Cabiria* története örök. Mindig vannak és lesznek naiv, szeretetre vágyó, kiszolgáltatott emberek, akik mégis képesek egymást felvidítani és minden kudarc, csalódás ellenére sohasem adják fel.

Pályafutása során több mint ötven filmet rendezett. Munkáit számos rangos nemzetközi fesztiválon díjazták, és jelentős szerepet játszott abban, hogy a női nézőpont hangsúlyosabbá váljon a filmművészetben. Nemcsak Magyarországon, hanem Európa-szerte a modern szerzői film egyik meghatározó alakjaként tartják számon.

Magánéletében több művészhez kötődött; legismertebb házassága *Jancsó Miklós* filmrendezővel volt, akivel alkotóként is kölcsönösen hatottak egymásra.

Ma, több mint kilenc évtizedes életút után is a magyar kultúra egyik legtekintélyesebb alkotója, akinek filmjei egyszerre személyes vallomások és fontos történelmi dokumentumok.

Hét nyelven beszél: magyarul, olaszul, németül, oroszul, franciául, angolul, lengyelül. Sikeres pályáján a nők művészi emancipációjáért is küzdött. 2023-ban a Magyar Filmakadémia életműdíjjal tüntette ki.

Boldog születésnapot!

– Szerk. –

SIKERES NŐK • 2026 szeptember 27



SIKERES NŐ

JOG, PSZICHOLÓGIA, HIPNÓZIS ÉS SPORTPSZICHOLÓGIA

*Barabási Madár Tímea a belső egyensúly
megtalálásáról, a mélyen rögzült minták
átírásáról és a kíváncsiságról*



A jogi egyetem befejezése után, a nyers logika és strukturált válaszok világában kezdte, pszichológusként és hipnoterapeutaként viszont már az emberi elme és lélek összetettebb, kevésbé racionális rétegeit segít megérteni. *Barabási Madár Tímea* nevéhez fűződik a Valóságteremtő mesék című, óvodásoknak, szülőknek és pedagógusoknak szóló illusztrált fejlesztő gyermekkönyv is, amely *Dr. Vargha Jenő-László* szakmai lektorálásával készült. A szakmai útja a bizonyíték arra, hogy a tudásvágy nem áll meg egyetlen diplománál... miközben két gyermek édesanyja és saját praxist vezet. Szeptemberben sportpszichológiából védi meg doktoriját. Interjúnkban a siker valódi dimenzióiról, az „örök diák” attitűdről és a teljesítménykényszer csapdájáról beszélgettünk.



BARABÁSI MADÁRTÍMEA

– Jogász, pszichológus, hipnoterapeuta, két gyermek édesanyja, szeptemberben pedig sportpszichológiából védi a doktori címét. Mit jelent Önnek a siker?

– Számomra a siker elsősorban belső érzés, és nem egy folyamatos állapot, mert az út természetesen nem csak sikerekből áll. Vannak benne bizonytalanságok, kudarcok és olyan időszakok is, amikor az ember elfárad, vagy megkérdőjelezi önmagát. Nekem is vannak ilyen pillanataim, aztán valahogy mégis újrakezdem, és visszatalálok a célokhoz. A siker nekem nem azt jelenti, hogy töretlenül haladunk előre, hanem azt, hogy a kitérők és megtorpanások után képes vagyok visszatérni a kijelölt utamra. A diplomák, címek vagy szakmai mérföldkövek természetesen számítnak és fontos, hogy mi az, ami lelkesít, ugyanakkor az is siker, amikor észreveszem, hogy eddig milyen hosszú folyamatokon vagyok túl.

– Mi hajtja ezt az állandó kíváncsiságot, milyen érzés „örök diáknak” maradni?

– Mindig is kíváncsi természet voltam, és szerettem a kihívásokat, de a pszichológia egy igen régi érdeklődés az életemben. Soha nem a diplomák vagy a címek motiváltak, hanem az, hogy találjak valamit, amit valóban használni tudok, legyen az egy új gondolat, új nézőpont, új módszert vagy akár egy kérdést, amely továbbvisz. Örök diáknak maradni elsősorban nyitottságot jelent. Minél többet tanulok az emberi működésről, annál inkább azt érzem, hogy nincs egyetlen végleges megfejtés. Mindig van valami új, amit megérthetünk önmagunkból és másokból... talán éppen ez tartja életben bennem a kíváncsiságot.

– Két gyermek édesanyjaként hogyan egyezteteti össze a családot a szakmai ambícióival? Létezik valódi egyensúly, és hogyan kezeli az ezzel járó büntudatot?

– Szerintem tökéletes egyensúly nem igazán létezik, inkább folyamatosan változnak a prioritásaink. A gyerekeim, a családom, mindig mindennek felett! Nyilván egyszerre nem lehetek két helyen, de nagyon igyekszem. A büntudat nálam is felüti a fejét, de ma már nem akarom mindenáron eltüntetni, van, hogy kézen fogom, máskor zsebre teszem, és viszem magammal. Inkább arra figyelek, hogy ne vegye el a figyelmemet attól, ahol és akivel éppen vagyok.

– Jogászként a racionalitás világából érkezett, pszichológusként és hipnoterapeutaként pedig az emberi lélek kevésbé racionális oldalával dolgozik.

Mit tanított Önnek ez a két világ, és miért nem tesszük meg mindig azt, amiről tudjuk, hogy jó lenne nekünk?

– Talán az egyik első pszichológiai „bakimat” éppen annak köszönhetem, hogy jogászként érkeztem erre a területre. Egy képzésen egy örökbefogadással kapcsolatos helyzetet gyakoroltunk, én pedig rögtön jogi tanácsokat kezdtem adni, mire a tanárom finoman visszaterelt a pszichológus szerepébe. Ez jól megmutatta a különbséget, ugyanis jogászként gyakran megoldást keresünk, pszichológusként viszont inkább abban segítünk, hogy a másik találja meg a saját válaszait. Ennek ellenére mégsem érzem két ellentétes világnak. Mindkettőben emberekkel dolgozunk, és a racionalitás mellett fontos megérteni az érzelmeket és a motivációkat is. Talán ezért sem tesszük meg mindig azt, amiről tudjuk, hogy jó lenne nekünk. Valamit érteni és készen állni a változásra két különböző dolog, sokszor lehet, hogy fejben már tudjuk a választ, de érzelmileg még időre van szükségünk.

– Hipnoterapeutaként gyakran találkozunk mélyen rögzült hiedelmekkel, mint a „nem vagyok elég jó” vagy a „nem hibázhatok”. Mennyire irányítanak bennünket ezek a régi minták, és meg lehet változtatni őket?

– Mindannyiunkban élnek a családukból, kapcsolatainkból és korai tapasztalatainkból hozott minták. Egy-egy régi mondatból idővel belső hang lehet, amely különösen kudarc, kritika vagy elutasítás hatására erősödik fel, a jó hír az, hogy ezeken a mintákon lehet változtatni. Az első lépés, hogy felismerjük, mikor és mi aktiválja őket, majd új reakciókat tanulunk és gyakorolunk. A hipnoterápia ebben azért lehet értékes eszköz, mert olyan érzelmekhez és belső élményekhez is hozzáférhetünk, amelyekhez pusztán racionális úton nehezebb.

Nem az a cél, hogy a régi hang soha többé ne szólaljon meg, hanem hogy felismerjük: ez egy régi minta, nem megkérdőjelezhetetlen igazság, és ettől kezdve már van választásunk abban, hogy követjük-e.

– Mit tanulhatunk az élsportolóktól a teljesítményről és a kudarcokról? Hol válik az egészséges teljesítményvágy önmagunk hajszolásává?

– Az élsportolóktól leginkább azt tanulhatjuk meg, hogyan lehet egy kudarc vagy nehezebb időszak után újra felállni. A fejlődés soha nem egyenes vonalú, és a mentális erő nem azt jelenti, hogy mindig erősnek kell lennünk. A pihenés és a regeneráció ugyanúgy része a teljesítménynek. A határ szerintem ott húzódik, hogy mi is az, ami



SIKERES NŐ

hajt bennünket. Egészséges, ha egy fontos cél és a fejlődés öröme motivál, de ha úgy érezzük, csak akkor vagyunk elég jók vagy értékesek, ha teljesítünk, akkor már könnyen önmagunk hajszojává válhat.

– Szeptemberben pszichológiából védi meg doktori címét, kutatásának középpontjában a sportpszichológia áll. Miért éppen ez a terület vált fontosá Önnek?

– Nem egyetlen felismeréshez kötném, inkább több szál találkozásához. Gyerekoromban édesapámmal sok focimeccset néztünk, és már akkor érdekelt, hogyan hibázhat egy kiváló játékos egy döntő pillanatban. Később a gyerekeim is sportolni kezdtek, én pedig pszichológusként egyre többet foglalkoztam a stresszel és a szorongással.

Amikor el kellett döntenem, mit szeretnék mélyebben kutatni, már egyértelmű

volt számomra: a hipnoterápiás, imaginációs, valamint elfogadás- és elköteleződés-terápiás módszerek alkalmazása érdekelt, méghozzá tizenéves sportolók körében.

– Mit gondol arról az érzésről, hogy „még nem tartok ott, ahol kellene”? Hogyan lehetünk egyszerre ambiciózusak és elégedettek önmagunkkal?

– Most mondhatnám, hogy ha szeptemberben meglesz a doktori védés, végre hátradőlök, de ezen a családom valószínűleg hangosan felnevetne. Szerintem nincs baj azzal, ha mindig vannak új céljaink. Inkább a „kellene” szóval érdemes óvatosnak lennünk: ki mondja meg, hol kellene tartanunk? Számomra az ambíció és az önmagunkkal való béke nem ellentétesek. Lehetek elégedett azzal, aki ma vagyok, miközben kíváncsi maradok arra is, hogy kivé válhatok még.

– Volt olyan kudarc vagy fordulópont az életében, amely később valami fontos kezdetének bizonyult?

– Érdekes módon a nagyobb szakmai döntéseimet nem kudarcokhoz kötöm. Inkább akkor változtattam, amikor úgy éreztem, elérkezett valaminek az ideje. Jogászként kezdtem, majd visszatértem a pszichológiához, később jöttek a terápiás képzések és a sportpszichológia. Egyik sem törölte el azt, ami előtte volt, inkább hozzáadódott. Azt hiszem, nem minden változáshoz kell nagy kudarc vagy drámai felismerés. Néha egyszerűen megérünk valamire, és természetessé válik, hogy új irányba induljunk.

– Mit üzenne a ma induló fiataloknak a sikerről, az önbecsülésről és a boldogságról?

– Legyenek kíváncsiak a világra és önmagukra, merjenek célokat kitűzni és dolgozni azért, ami fontos nekik, de közben semmiképp ne felejtsek el, hogy az értékük nem attól függ, hány célt értek már el, és ne féljenek újratervezni. Attól, hogy egyszer elindultunk valamerre, nem kell egész életünkben ugyanarra mennünk. Lehet tanulni, változni, új dolgokba kezdeni, és újra meg újra meghatározni, mit jelent számunkra a siker.

– A világ számos pontjáról keresik fel kliensek, naptárát személyes és online terápiák, tréningek és előadások töltik meg. Hogyan találhatják meg Önt, és mit érdemes tudni a most induló online platformjáról?

– Leggyakrabban személyes ajánlások alapján keresnek meg, de sokszor kollégák ajánlására, a közösségi médián vagy más online felületeken keresztül találnak rám. Külön öröm számomra, amikor egy kliens vagy kolléga ajánl tovább, hiszen ez az egyik leghitelesebb visszajelzés a közös munkák eredményeiről és értékeiről. Én továbbra is a személyes találkozásokat szeretem a legjobban, ugyanakkor az online terápiának is számos előnye van: rugalmasabb, időt takarít meg, és a földrajzi távolság sem jelent akadályt. A www.psympact.com-ról, röviden annyit, hogy, a kollégáimmal együtt egyéni és csoportos terápiákkal, tréningekkel, előadásokkal és pszichológiai programokkal vagyunk elérhetőek. A célunk egy olyan szakmai közeg kialakítása, ahol mindenki megtalálhatja a számára megfelelő szakembert és támogatási formát. Emellett közérthető, ugyanakkor szakmailag hiteles cikkeket is szeretnénk megosztani olyan témákban, amelyek napjainkban sokakat érintenek.

– Szerk.–



A K C I Ó

Éves előfizetési akció (10 db)
30%-os kedvezménnyel

8 260 Ft



E-mail: sikeresnok@policepress.hu
Mobil: +36 30 353 9312

KERESD AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!



Lapunk ára újságárusnál 1.180 Ft,
előfizetve 826 Ft/db

Kehida Termál Gyógy- és Élményszálló, Hotel****

Igazi wellness kalandok a zalai dombok ölelésében



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

kehidatermal.hu



SIKERES ÉNEKES

A HANG, AMELY NEM VÁLTOZIK

Vannak előadók, akik egy korszakhoz kötődnek. És vannak, akiknek a hangja túléli a korszakokat.

Fábián Éva pályájának van egy különleges tanulsága. A siker nem mindig azt jelenti, hogy valaki ugyanazt csinálja évtizedeken keresztül. Néha éppen az alkalmazkodás, a kíváncsiság és az újrakezdés képessége tart valakit a pályán. Ő pedig többször is újrakezdett.

A *Kócbabák* fiatal énekesnőjéből *Neoton*-sztár lett, majd szóló-énekes, később a gyermekek kedvelt előadója, végül pedig olyan retró előadó, aki saját múltját is képes újraértelmezni. És talán ezért nem csupán a dalai maradtak meg az emberek emlékezetében, hanem ő maga is, mert *Fábián Éva* esetében nem egyszerűen arról van szó, hogy egy régi hang visszatér.

Arról van szó, hogy ez a hang soha nem tűnt el.

– Ha becsukja a szemét, és visszagondol a pályája kezdetére, mi az első kép, ami eszébe jut?

– Az 1972-es *Ki Mit Tud?* és a *Kócbabák* ének trió. Ekkor indult el a könnyűzenei pályánk.

– A Magyar Rádió Gyermekkórusa milyen útravalót adott Önnek?

– Az egymás iránti odafigyelést, megbízhatóságot, pontosságot és a szorgalom fontosságát.

– Milyen érzés volt fiatal lányként egyszer csak bekerülni a könnyűzene világába? A *Kócbabák* idején mitől volt különleges az a három lány?

– Örömet, boldogságot, reményt adott, hogy egyszer mi is sikeresek lehetünk. Mi nem különlegesen voltunk, hanem újszerűek, mert abban az időben nem volt női ének trió.

– Mit jelentett Önnek a *Neoton* Família? Egy korszakot, egy családot, egy életformát?

– Mind a három meghatározás helyes. Sokat voltunk együtt, szinte mindent tudtunk egymásról. A zenén kívül is mindenről beszélgettünk, mondhatni még barátok is voltunk, a kezdeti időkben.

– 1980-ban kilépett a *Neotonból*. Ma, ennyi év távlatából is ugyanígy döntene? Nem volt félelmetes egy ekkora sikerű együttesből önálló útra lépni?

– Meg kellett tegyem ezt a lépést. Nagyon sok bántás ért. Amikor dr. Erdős Péter átvette a csapat irányítását, akkor már nem voltak sikerélményeim. Ezek pedig a zenei pályán még inkább fontosak, mind a privát életben. Csak kritizálásokat, szidásokat kaptam és lelkileg sok megalázó helyzetet kellett megélnem. Ezt nem tudtam sokáig elviselni. Ezért kellett eljönnöm.

Hálás vagyok mindenért, amit azóta is kaptam és kapok az élettől. A jó lehetőségeket, a sok sikeres előadást, fesztivál élményeket, itthon és külföldön egyaránt. Az éneklésnek köszönhetem, hogy bejártam a fél világot az Egyesült Államoktól, Svédorszáig, az Emirátusoktól, Angliáig. Ausztrália kivételével, 4 kontinensen énekeltem.



Fotó: Fördös Gábor



Fotó: Cserép György



Fotó: Fördös Gábor

Köszönöm, hogy a családom mindig mellettem állt és támogatott, és ez így van mind a mai napig. A lányom *László Lilla*, aki rádiós műsorvezető, ő is sok örömet ad.

– Miért éppen a gyermekek felé fordult később?

– A gyerekekkel való kapcsolatom, mindig is nagyon jó volt. Évekig játszottam színpadi mesejátékokban, mielőtt még az első gyereklemezem, a *Vidámpark* megjelent. Azóta azt 6 másik követte.

Jelenleg is sokat vagyok színpadon, amit még mindig nagyon szeretek.

A gyerekek felnőnek, de jönnek újabbak, akik ugyanúgy szeretnek önfeledten játszani, énekelni, táncolni. Tudják, hogy az én műsoraimban ők is szerepelhetnek és mindig megajándékozom őket, az ügyességükért. A *Csokibőrű Afrika*, a *Pingvintánc*, vagy a *Szafari* című dalaim, mindig a gyerekek kedvencei.

A retró műsoraimban pedig a felnőtt közönség, szinte minden dalomban együtt énekel velem.

– Ön szerint mi hiányzik leginkább a mai könnyűzenéből abból a világból, amelyben Ön kezdte a pályáját?

– Nincs hiányérzetem. Azóta sokkal több zenei stílus van, mint amikor mi kezdtünk. Ami viszont szerintem nem jó, hogy a tehetségkutató műsorok minden évben többször válogatják az énekeseket, zenészeket, majd a legtöbbjüknek elengedik a kezüket. Ők családokat lesznek és elkallódnak. Tisztelet azoknak a kivételes



Fotó: Fördös Gábor

tehetségeknek, akik igazi sikert mondhatnak magukénak. A mi időnkben, csak 4 évente rendeztek tehetségkutató *Ki Mit Tud?*-ot.

– **Mennyit változott Fábíán Éva a színpadon kívül az elmúlt ötven évben?**

– Bizonyára változtam. Ezt leginkább a családom, barátaim tudnák megmondani. Igyekszem mindenkivel kedves, közvetlen lenni, bár úgy gondolom, hogy az alaptermészetem is ilyen. Elfogadó vagyok és figyelek arra, hogy senkit ne bántsak meg.

– **Volt olyan pillanat a pályáján, amikor azt gondolta: „most már elég, nem akarom tovább”? Mi tartotta mindig újra a színpadon?**

– Eddig még nem gondoltam arra, hogy ne énekeljek többet. Ameddig hívnak, örömmel megyek mindenhova. Most ősszel, már a karácsonyi műsoraimra /is/ készülök, melynek címe, *„Fábíán Éva karácsonya, kicsiknek és nagyoknak.”* A címről már kiderül, hogy több korosztálynak is szól.

– **A siker vagy a szeretet fontosabb Önnek, amit a közönségtől kap?**

– Ezt nem szeretném ketté választani. Úgy érzem, hogy a közönség mind a mai napig kedvel. A sikert pedig mindig élvezem az előadásaim után. Igyekszem azzal is meghálálni a közönség szeretetét, hogy mind a gyermekműsoraim után, mind pedig a retró műsoraimban egy-egy *Neotonos* dalt is elénekelek, a nosztalgia kedvéért. Ezt a közönség mindig nagy örömmel fogadja.

– **Mitől érzi magát igazán boldognak a hét-köznapi napokban?**

– Igyekszem minden napot boldogan megélni. Természetesen nekem is vannak nehezebb időszakaim, de nem ezekre fókuszálok. Egészség, boldogság, siker. Nálam mindig ez volt és marad a sorrend. Hála Istennek, eddig ez megadatott.

Az éneklésen kívül, szeretek olvasni, utazni, kirándulni, barátokkal együtt lenni, élményeket szerezni. Ezek mind feltöltenek.

– **És végül: mitől marad fiatal egy ember akkor is, amikor már mögötte van egy fél évszázados színpadi múlt?**

– Köszönöm, ha így látja. A fiatalság titkát én sem tudom, de azt igen, hogy a színpadi jelenlét kötelez. Súlyomat, ami kb. 40 éve változatlan. /48-50 kg/, rendszeres úszással, jógaival, gyaloglással tartom karban.

Étkezéseimre is figyelek, a vacsorákat legtöbbször kihagyom. Azért néha én is „vétkezem”, szereztem a finom csokit, fagyikat, házi süteményeket. Úgy gondolom, hogy ezek egyszer-egyszer beleérnek.

Van egy Youtube csatornám, az *„Évi és a Pótbabák.”* Ott az egyik részben elmondom részletesen, hogy életem az életemet, hogy megőrizsem az egészségemet és a lelki békémet. Lehet, hogy ezzel valakinek a segítségére lehetek.

– Szerk. –



DÉVÉNYI ILDIKÓ

A SZÍNPAD AZ OTTHONA



Andyphoto

Vannak művészek, akik nem a hangos sikerekből, hanem a kitartó, csendes építkezésből írják meg saját történetüket. Dévényi Ildikó közéjük tartozik. Évtizedek óta meghatározó alakja a pécsi színházi életnek, még akkor is, ha pályája az utóbbi években új irányt vett. A közönség számára elsősorban színésznő, de alkotói személyisége ennél jóval összetettebb: táncos, énekes, koreográfus és rendező is, aki mindig nyitott maradt az új kihívásokra.



Pályája a táncsal kezdődött. 1978-tól a Győri Balett tagja is volt. *Szikora János* rendező prózai tehetségét is felfedezte. Már fiatalon megtapasztalta, hogy a színpad fegyelmet, alázatot és önfegyelmet követel. A mozgás nyelve lett az első kifejezési formája, amelyet később a színház eszköztárával gazdagított. Ez a különleges alap adja ma is játékának egyik legnagyobb erejét: nemcsak eljátszsa a szerepet, hanem testével, tekintetével és jelenlétével is mesél.

A színház világában hamar otthonra talált. A zenés produkciók éppúgy közel álltak hozzá, mint a prózai előadások. Mindig azok a feladatok vonzották, amelyekben többféle művészi képességét is megmutathatta. A nézők számára természetesnek tűnt, hogy egyszerre tud énekelni, táncolni és hiteles karaktert formálni, pedig mindez hosszú évek munkájának eredménye. 1982-től a Pécsi Nemzeti Színházhoz szerződött. 1999-től szabadfoglalkozású színművésznő. Dolgozott többek között a Pécsi Harmadik Színházban, Szurdi Miklós Társulatában, a

Kassai Thália Színházban a székesfehérvári Vörösmarty Színházban és az egri Gárdonyi Géza Színházban is.

Büszke Tüke a művészi pályájának jelentős részét Pécshez kötötte. A város közönsége végigkísérte fejlődését, és előadásai sokak számára meghatározó színházi élményt jelentettek. Később ugyan már nem maradt a Pécsi Nemzeti Színház társulatának tagja, de ez nem jelentette azt, hogy eltávolodott volna a közönségtől. Inkább új utakat keresett: független produkciókban, vendégjátékokon és saját előadásokban folytatta az alkotást.

Válása után *Dévényi Ildikó* önálló művészi utat épített. Nem a múlt sikereiből kívánt megélni, hanem új feladatokat keresett, és bebizonyította, hogy egy alkotó pályáját nem kizárólag egyetlen társulat vagy egyetlen kapcsolat határozza meg.

Az utóbbi években rendezőként is egyre többször találkozhatott vele a közönség. Érdeklő az emberi lélek, a női sorsok, a humor és az érzelmek finom egyensúlya. Előadásaiiban gyakran ezek kerülnek előtérbe, és talán éppen ez az oka annak, hogy a nézők könnyen azonosulnak velük.



Lola Blau című zenés estben nem egyszerűen egy legendás zsidó származású színésznő történetét idézte meg, hanem egy rendkívüli erejű asszony életét. A szerep nem a külső hasonlóságról szólt, hanem az érzelmi azonosulásról, a dalok mögött rejlő fájdalom és szenvedély hiteles megmutatásáról. A közönség számára ez az alakítása bizonyította, hogy a zenei és a prózai kifejezés mód nála szervesen összetartozik.

Karáczy – a Karáczy Katalin életét feldolgozó előadásban *Mohácsi Ilonát*, *Karáczy* bizalmasát és öltöztetőnőjét alakította. Finom, érzékeny karakterformálásával járult hozzá ahhoz, hogy a legendás művésznő emberi arca is megmutatkozzon.

Örömlányok végnapjai zenés vígjátékában ismét bebizonyította kiváló komikai érzékét. Az előadás egyszerre szórakoztató és emberközel, *Dévényi Ildikó* játéka pedig azt mutatja, hogy a humor mögött mindig ott rejlik az emberismeret.

Akik dolgoztak vele, fegyelmet, felkészültséget és érzékeny alkotónak tartják. Nem a harsányság híve, hanem a pontos, aprólékos munkáé. Hisz abban, hogy egyetlen jól kimondott mondat vagy őszinte tekintet többet érhet a leglátványosabb színpadi megoldásnál.

Dévényi Ildikó története arról is szól, hogyan lehet méltósággal változni. A művészpályán ritka az egyenes út: társulatok alakulnak át, kapcsolatok változnak, új feladatok érkeznek. Ő azonban minden korszakban megtalálta azt, ami előre vitte: a kíváncsiságot és az alkotás örömeit.

A pécsiek számára ma is ismerős arc. Nemcsak azért, mert sokszor látták színpadon, hanem mert egy olyan művészt ismernek meg benne, aki soha nem veszítette el közvetlenségét. Számára a színház nem csupán előadásokat jelent, hanem találkozást emberekkel, történetekkel és érzésekkel.

Talán ez a legnagyobb titka. Nem akart legendává válni, egyszerűen csak mindig a lehető legjobban szeretne volna elvégezni a munkáját. A közönség pedig ezt megérezte. Ezért övezi ma is tisztelet és szeretet, és ezért marad *Dévényi Ildikó* a pécsi kulturális élet egyik meghatározóbb, sokoldalú művésze.



DÉVÉNYI ILDIKÓ



– Emlékszik még az első sikerélményére?

– Győrben a *Goldoni Nyári kalandázások* egyik főszerepe.

– Volt olyan ember, aki különösen sokat segített a pályája elején?

– Szegvári Menyhért és Szikora János rendezők.

– Mit szeret a legjobban a színházban?

– A nézőt.

– Előfordult, hogy egy szerep teljesen megváltoztatta a gondolkodását?

– A *Vagina Monológok* című darab.

– Mennyire nehéz elengedni egy-egy karaktert?

– Nagyon, nagyon nehéz, mindig megsiratom a szerepet és a jelmezemet is.

– Melyik szerepére a legbüszkébb?

– A *Lola Blau* egyszemélyes musical, most pedig a *Zrínyi Ilona* monodráma.

– Van olyan karakter, amelyet ma már egészen másképp formálna meg?

– Mindig fejlődök. Mindig látok új színeket a szerepeimben, amit meg kell valósítanom.

– Mit próbál most?

– Most, hogy befejeztem a *Zrínyi Ilona* monodrámat kaptam egy felkérést *Örkény István Tóték* darabjában *Mariska*, az anya szerepére. Köszönöm *Alapi Tóth Zoltánnak*.

Az egyik legfontosabb kihívás az életemben, hogy producere lehettem a *Fereteges komédia* vígjátéknak. Már több mint 50 előadást játszottunk az én égiszem alatt.

November 20-én Pécsen a VOKE Vasutas Művelődési Házban 17 órakor lesz a *Zrínyi Ilona* monodráám.

– Mit tanácsolna a pályakezdő fiatal színésznőknek?

– Ne hagyják, hogy megbántsák őket. Élvezzék, amit csinálnak.

– Van olyan hobbi, amelyről kevesen tudnak?

– Állatok, kutyák, természet.

– Mit tanított Önnek az élet a leginkább?

– Hogy vannak még jó emberek és ebben hinni kell.

– Mit jelent Önnek a közönség szeretete?

– Mindent, ezért úgy élek a nehéz időkben az ő szeretetük mentett meg. Ezért egy életre köszönöm!

– Milyen álmokat szeretne még megvalósítani?



Fereteges komédia című előadás Fischer Norberttel

– Egyszer még a Pécsi Nemzeti Színházban, ha van olyan szerep én játszassam el, ha mindenki úgy akarja.

– Ha egyetlen mondatban kellene megfogalmaznia, mit jelent Önnek a boldogság, mit mondana?

– Az egészség, az estétkénti tapsvihár, a nevetés, tehát az élet és az emberek szeretete. A rosszat rögtön törölöm ez ritka képesség, de gyakorolni kell ez persze nem azt jelenti, hogy felejték.



Zrínyi Ilonaként

– Szerk. –

Fotók: Dévényi Ildikó albumából

Fotók Gátonyiné Csicskár Andrea

A KÍVÜLÁLLÓ, *aki saját hangján lett* *az egyik legbefolyásosabb magyar videós*

Egy sikeres videócsatorna mögött mindig van egy személyes történet. A nézők sokszor csak a kész műsort látják: a kamerát, a megszerkesztett képet, a kimondott mondatokat. Kevésbé látható az a folyamat, amely mögötte van: a keresés, a bizonytalanság, a tanulás és az a döntés, hogy valaki vállalja a nyilvánosságot.

A Dave Világa nem egyszerűen tartalomgyártás. Egy olyan forma, amelyben a közéletről, társadalmi kérdésekről és aktuális eseményekről saját nézőpontból beszél. A csatorna egyik legfontosabb jellemzője, hogy nem hagyományos hírműsorként működik, hanem személyes értelmezést kínál hitelesen, a közönség bizalmát elnyerve és megtartva.



Levitin Dávid az utóbbi évek egyik legismertebb magyar politikai és közéleti videósa. Főként a YouTube-on vált ismertté, ahol közérthetően, humorral és iróniával elemzi a magyar belpolitikát. Saját meghatározása szerint nem politológus, hanem újságíró-kommunikáció szakos végzettségű tartalomkészítő, aki sok utánjárással készíti videóit.

A mai magyar nyilvánosságban ritka jelenség *Levitin Dávid*. Nem televízió építette

fel, nem párt, nem szerkesztőség, és nem egy nagy médiavállalat. A *Dave Világa* mögött évek óta egy ember áll, aki kamerával, számítógéppel és rengeteg munkával építette fel saját közönségét. Néhány év alatt több tízezer ember kezdte figyelni a véleményét, ma pedig már olyan újságírók és politikai elemzők is hivatkoznak rá, akik korábban jóval ismertebbek voltak nála.

Levitin Dávid története korántsem a klasszikus médiasiker receptje. A *Dave*

Világa csatornát 2020 körül indította. Nem budapesti értelmiségi közegekből érkezett, és nem egy televíziós szerkesztőségben tanulta a szakmát. Saját elmondása szerint Hévízen érettségizett, később Budapesten élt, majd nevelőapja halála után visszaköltözött Csereszegtomajra, hogy édesanyja mellett legyen. A róla kialakult „mamahotel” képet humorral, de határozottan cáfolta: ugyanazon a házon belül külön lakásban él, és tudatos döntés volt számára a hazaköltözés.

Aki először látja a videóit, könnyen azt hiheti, hogy ösztönből beszél a kamera előtt. Valójában ennek az ellenkezője igaz. *Levitin Dávid* újságíró - kommunikáció szakon szerzett diplomát, és maga is úgy tekint a videózásra, mint egy szakmára, amelyet folyamatosan tanulni kell. Szerinte nem elég érteni a témához: ismerni kell a történetmesélés, a képi világ és a közönség figyelmének működését is.

Érdekes ellentmondás, hogy miközben videóiban magabiztosnak tűnik, önmagát alapvetően introvertált embernek tartja. Elárulta, hogy a csatorna indulása előtt napokig komoly lámpalázzal küzdött – még akkor is, amikor egyetlen feliratkozója sem volt. A félelem azonban elmúlt, amikor elkezdte készíteni a videókat. Azóta sem a kamerának, hanem a gondolatainak akar megfelelni.

Úgy fogalmazott, hogy a YouTube-on nincs garantált siker: kitartás, folyamatos tanulás, személyiség és némi szerencse is kell ahhoz, hogy valaki hosszú távon fennmaradjon. Talán éppen ez a szemlélet



LEVITIN DÁVID

magyarázza, hogy nem a gyors nézettséget hajszolja, hanem saját hangját próbálja megőrizni.

Politikai tartalmai miatt sokan próbálják besorolni valamelyik oldalra, ő azonban ennél árnyaltabban látja saját szerepét. A Kontrollnak adott interjúban azt mondta, büszke arra, hogy olyanok is nézik a műsorait, akik politikailag nem értenek vele egyet. Szerinte akkor van valódi hatása egy tartalomkészítőnek, ha képes megszólítani a saját véleménybuborékán kívül élő embereket is.

Ez a gondolkodásmód teszi *Levitin Dávidot* különleges jelenséggé a magyar online médiában. Nem mindenki ért egyet vele, de kevesen vitatják, hogy kialakított egy felismerhető, önálló stílust. Humort, ironiát, személyességet és közéleti érdeklődést vegyít, miközben folyamatosan arra ösztönzi a nézőt, hogy kérdezzenek, gondolkodjanak és vitatkozzanak.



Puzsér Róberttel



Aranyosi Péterrel

– Mikor érezte először, hogy a *Dave Világa* több lett egyszerű videózásnál?

– Igazából akkor, amikor tudatosult bennem, hogy szerepem lehet a rendszerváltásban. Három rendszerváltó projektben is benne voltam, illetve vagyok. A *Puzsér* által alapított Polgári Ellenállásban, a *Tímár Áron* által alapított De! Akcióközösségben, és a *Dave* által alapított *Dave Világában*. Na jó, a háromból az utolsó lehet, hogy kicsit nagyképpen hangzik, de nagyon szeretném hinni, hogy valami kis szerepe a csatornának is volt.

– Mi volt az a pillanat, amikor rájött: közösséget épít?

– Az első közönségtalálkozón vált ez világgossá.

Természetesen addig is sejtettem, hogy valószínűleg élő emberek nézik a videóimat, de amikor találkoztam velük, minden megváltozott bennem. Most már egy kicsit jobban tudom, hogy kikhez is beszélek.

Az is egy ilyen pillanat volt, amikor betörték hozzánk, és ellopták a házból a kamerámat. Ahogy megosztottam a hírt a

facebookon, felpörögtek a támogatások, amit itt is szeretnék megköszönni a nézőimnek, mert ez hatalmas segítség volt. Valamint az egyik nézőm, *Mesterházi Dávid*, aki szintén youtuber, egy tech csatornája van, és küldenek neki mindenféle cégek különböző kutyákat tesztelésre, adott nekem ajándékba két biztonsági kamerát. Neki is szívből köszönöm a segítséget.

– Miért éppen ezt a formát választotta a gondolatok megosztására?

– Én csak látszólag választottam ezt a formát. Úgy tűnik, mintha videóznék, de valójában totál alkalmatlan vagyok rá. Ezért nem is csinálom. Én újságírónak tanultam, mindig is imádtam szövegeket írni, úgyhogy most is szövegeket írok, amiket teleprompter (súgó gép) segítségével lényegében felolvasok. Viszont megtanultam úgy használni a súgó gépet, hogy ne lehessen észrevenni, hogy olvasom a szöveget.

Ha engem csak úgy leültetnek a kamera elé és megkérnek, hogy beszéljek bármiről, és megnyomják a felvétel gombot, akkor én megkukulok. Viszont, ha előtte megírok egy szöveget, akkor bármikor elő tudom adni teljes átéléssel a kamera előtt. Vagyis én a mai napig nem tanultam meg „rendesen”, hagyományos módon videózni. Ehelyett egyfajta botcsinálta színészként előadom az írásaimat.

– Milyen ember a kamera mögött *Levitin Dávid*?

– Szerintem nem az a rohadék, aki a videóiban állandóan gúnyolódik és szétlázza például *Havasi Bertalant*. Amit a nézők belőlem látnak, az is én vagyok, az ott van

SIKERES FÉRFI

bennem, de legtöbbször alszik. Ez a csávó két esetben ébred fel. Ha részeg vagyok, és ha videót veszek fel. Mert ezekhez a szerepekhez *Dávid* már kevés. Ehhez a *Dave* kell.

Dávid nyilván más ember. Ő visszafogottabb, sokkal kedvesebb, és ha *Orbán Viktorral* összefutna az utcán, valószínűleg nem tegzné le, ahogy a *Dave* teszi, és nem beszélne hozzá olyan durva hangnemben. Persze ettől még *Dávid* és *Dave* véleménye pontosan ugyanaz mindenről.

– Mi az a tulajdonsága, amely a legtöbbet segítette az útján?

– Képes vagyok nagyon komolyan hinni abban, hogy ez a csatorna sikerre van ítélve. Ezért nem omlom össze soha, ha mondjuk lejjebb megy a nézettség. Mert hiszek abban, hogy majd visszajönnek a nézők, vagy újak jönnek a helyükre.

A NER bukása után jött is a visszaesés, hiszen most már kisebb ezeknek a videóknak a tétje, de ugyanígy visszaesett a nézettség a 22-es NER győzelménél is, csak akkor az apátia volt az oka. De ahogy azon is túljutottam, ezen is túl fogok jutni. Legalábbis nagyon hiszek benne.

– És mi az, ami sokszor nehezítette?

– Erre nagyon könnyű válaszolni: a lustaság.

Nekem a lustaság az alapbeállításom. Ráadásul nagyon könnyen ki tudok esni a politikából napokra. Könnyen el tudok jutni abba az állapotba, hogy egyáltalán nem érdekel semmilyen közéleti hír, sőt, egyenesen rosszul vagyok a politikától, és ilyenkor csak fekszem a kanapén és zenét hallgatok vagy filmet, sorozatot nézek. Ez szerencsére nem fordul elő velem minden héten, de minden második vagy harmadik héten igen.

A gond az, hogy én ezt nem engedhetem meg magamnak. Ha nem érdekel a politika, akkor rá kell vennem magam erőszakkal, hogy érdekeljen. Mert ez különbözteti meg a profit az amatőrtől. Akkor is röhögöm kell a politikán, ha sírni volna kedvem. Akkor is lazának kell lennem, ha be vagyok feszülve. Szerencsére nincs mindig szükség ilyen „erőszakra” magammal szemben, mert



az esetek többségében azért belülről jön a gúny, a humor és a lazaság, de sajnos nem mindig.

– Volt olyan időszak, amikor majdnem feladta?

– Ilyen soha nem volt. Az, hogy feladjam, eszembe se jutott. Csak akkor hagynám abba, ha tényleg senki sem nézne. Amíg annyian kíváncsiak rám, hogy meg tudok élni a videózásból, addig csak ezt fogom csinálni, mert ez a szenvedélyem. Ha pedig munkát kell mellette vállalnom, akkor majd lesz egy munkahelyem, de a szabadidőmben akkor is fogok videókat gyártani, csak nyilván kevesebbet. De nálam már ez is kábé rémálom kategória. Ha rajtam múlik, akkor életem végéig csak ezt fogom csinálni. Amennyiben semmilyen külső körülmény nem fog ebben megakadályozni.

– Mit jelent az Ön számára a siker?

– Az a siker, ha azt csinálod, amit imádsz csinálni, ami a szenvedélyed, és meg is tudsz belőle élni olyan színvonalon, ahogy szeretnél, és nem kell olyasmit csinálnod, amit nem szeretnél. Ezért én sikeresnek tartom magam.

– Mi a fontosabb, a népszerűség vagy az, hogy hatással legyen az emberekre?

– A kettő összefügg. Ha nem vagy népszerű, ha nem néznek sokan és nem kedvelnek, akkor nem vagy hatással az emberekre, pontosabban fogalmazva kevés emberre lehetsz hatással, vagyis nincs komoly hatásod.

Számomra az a legfontosabb, hogy azt csinálhatom, amit szeretek. Az már csak hab a tortán, hogy esetleg még hatással is lehetek mások gondolkodására. De nem kell azt hinni, hogy ez egyirányú. A nézők, a kommentek is hatással vannak rám. Ez tényleg egyfajta közösség.

A népszerűséget pedig egyszerűen imádom. Nyilván nem vagyok egy hatalmas sztár, simán ki tudok menni az utcára úgy, hogy senki se jön oda hozzám, de azért időnként előfordul, hogy odajönnek. Nagyjából minden negyedik, ötödik bevásárlásomnál megesik. És azzal is tisztában vagyok,

hogy többen felismerhetnek, mint akik oda is jönnek és meg is szólítanak.

Néha látok olyan embereket, akik nagyon néznek valamit rajtam, most már tudom, hogy ők azok, akik felismertek, csak nem mernek vagy nem akarnak odajönni hozzám.

Akik pedig odajönnek, azok kivétel nélkül abszolút pozitívak, és mindig jól megdicsérik. Legalábbis eddig még senki soha nem szólt be. De egyszer biztos lesz ilyen is.

Szóval én (még) nem vagyok azon a népszerűségi szinten, hogy zavarjon, ha megszólítanak. Mindig hatalmas öröm a számomra, ha ebben a formában is kapok visszajelzéseket. Mindig örülök a nézőknek, mert úgy vagyok vele, hogy aki engem néz, az rossz ember nem lehet.

– Hogyan kezeli, amikor erős kritikát kap?

– Meg kell tanulni különbséget tenni az erős kritika és a szemétkedés között. Ez különösen nehéz, mert a szemétkedés néha kedves kritikának van álcázva. Például az elején, amikor még nagyon kevés nézőm volt, kaptam olyan megjegyzést, hogy



LEVITIN DÁVID

„Ne haragudj, nem akarok megbántani, de neked nem való a videózás, nem vagy alkalmas rá, hagyd abba!” Ez ugye látszólag egy kedves kritika. De valójában nem az. Ez egy nagyon ravasz és aljas támadás. Mert ha kritika lenne, akkor arról szólna, hogy mit kéne megváltoztatnom ahhoz, hogy szerinte jobb legyek. Akkor nem rögtön arra akarna rávenni, hogy hagyjam abba. És mellesleg az idő engem igazolt, hiszen megkaptam a silver buttont a 100.000 feliratkozó elérése után. Aki ezt megkapja, arra sok mindent lehet mondani, de azt nem, hogy alkalmatlan a videózásra. Ráadásul a youtube-on nincs is olyan, hogy alkalmatlan. Ez egy teljesen szabad terület, itt mindenki azt csinál, amit csak akar, persze törvényes keretek között.

Most egy kicsit úgy tűnhet, hogy ellentmondásba kevertem magam, hiszen én magam mondtam egy korábbi kérdésre válaszul, hogy alkalmatlan vagyok a videózásra. Hát igen, a hagyományos értelemben vett videózásra valóban alkalmatlan vagyok, de arra a formájára, ahogy csinálom, nagyon is alkalmasnak tartom magam. Csak hogy világos legyen.

A valódi kritikára viszont mindig figyelni kell. Nem kell mindig megfogadni, lehet

vele vitatkozni is, de nem lehet figyelmen kívül hagyni. Hiszen a nézőkből élek, nekik készülnek a videók.

Ami pedig a beszélásokat illeti, azokhoz ebben a műfajban nagyon gyorsan hozzászokik az ember, nagyjából egy hónap alatt teljesen meg lehet edződni. És a sok pozitív komment mindig ellensúlyozza a negatívakat.

– Van olyan véleménye, amelyet ma már másképp fogalmazna meg?

– Olyan is van, hogy konkrétan változik a véleményem valamiről, hiszen én is ember vagyok, és az emberek idővel változhatnak, és olyan is, hogy másképp fogalmaznék meg valamit. De egyik eset sem túl gyakori.

Szerencsére mindig lehet bocsánatot kérni, ha megsértettem valakit vagy mondjuk egy csoportot, és úgy érzem, hogy túlzásba estem.

Visszont nem kell mindig mindenért elnézést kérni. A humor egy olyan műfaj, amiben mindig megsérül valaki. Ez a lényege. Az emberek pedig sokszor túlérzékenyek. Minden esetet külön meg kell vizsgálni, hogy én léptem-e át a határt, vagy pedig az volt túlérzékeny, akiről a megjegyzésem szólt, vagy az a kommentelő, aki szóvá tette az esetet.

– Mit tanult a saját közönségétől?

– Például azt, hogy bátrabbnak kell lennem. Régebben volt bennem félelem a tekintetben, hogy mi az, amit jól fogadna a közönségem, és mi az, amit nem. És ezért néha, érzékenyebb témáknál próbáltam egy kicsit az elképzelt közönségemhez igazodni. Ez egy hiba volt. Ma már tudom, hogy a nézők sokkal rugalmasabbak. Mondok egy példát: nem igaz, hogy a tiszások mindig megsértődnek, ha kritizálom a Tiszát. Amikor erre rájöttem, akkor ebben is bátrabb lettem.

Egy a fontos: belül éreznem kell, hogy igazam van. Akkor kell kimondani valamit, ha tényleg a meggyőződésemmé válik. És ha ezt a szabályt betartom, akkor a legtöbbször a közönség is tud velem jönni. Ha pedig bizonytalan vagyok, akkor nyugodtan el lehet mondani ezt is. Ettől sem dől össze a világ, ezt is meg fogják érteni. Nem kell félni a közönség reakciójától. És nem kell mindenképpen valahová beállni egy ügyben, ha nem akarok beállni.

Egyvalami tilos: unalmasnak nem szabad lenni.

A nézők egyébként a youtube statisztikákon keresztül is folyamatosan tanítanak. Hiszen a számokból tökéletesen látom, hogy mikor lett jó a videó, és mikor nem. Hol kattintanak el és hol nem. És akkor még ott vannak a kommentek is.

– Mit szeretne, mit vigyenek magukkal a nézők egy-egy videó után?

– Lehet, hogy ez most kicsit kiábrándítóan fog hatni néhány nézőmre, ha ezt olvassák, de akkor is kimondom, mert ez az igazság. Én elsősorban nem politikai aktivista vagyok. Sőt, nagyjából legutoljára vagyok csak az. Természetesen örülök, hogy eltűnt a NER, és örülök, hogy ebben lehetett valamilyen szerepem, ez nem kérdés. De ha arra kéne válaszolnom, hogy mit szeretek leginkább a youtuberkedésben, akkor annak nem sok köze van a politikához. Én azt imádom a legjobban, amikor a kommentelők idézgetik egy-egy poénomat vagy szóviccemet. Az tesz boldoggá, ha megnevettem az embereket, és nem az, ha azt mondják, hogy igazam van.

Tudom, hogy ez fura, számomra is az, lehet, hogy ez nem normális így, de akkor is ez a helyzet.

Amikor olyat olvasok, hogy „Dave, megint kiköttem a kávémat, akkorát nevettem”, akkor sokszor könnyes a szemem az örömtől. Én azt adom az embereknek, az a célom a csatornámmal, hogy kiköpjék a kávéját.

– Szerk. –

Fotó: Levitin Dávid albumából



Hadházy Ákossal



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



FUNKCIONÁLIS BETEGSÉGEK? KIRÁLY KLINKA PÉCS!

Dr. Király Ágnes a Király Klinika vezető gasztroenterológusát kérdezem, mik azok a funkcionális betegségek?

A funkcionális gyomor- bélrendszeri betegségek olyan állapotok, ahol a szokásos módszerek (például endoszkópia, ultrahang) nem feltétlenül mutatnak szerkezeti eltérést, a beteg tüneteit a szerv megváltozott működése okozza. A megváltozott működés oka lehet az üreges szerv mozgásának megváltozása, vagy a szervet ellátó érző idegvégződések túlérzékenysége, illetve az agyban keletkezett érzetek megváltozott feldolgozása.

Mondana példát ezekre a betegségekre?

A nyelészavarok pl. félre nyelés, étel elakadás, fájdalmas nyelés, reflux betegség, korai teltségérzetet okozó úgy nevezet dyspepsia, lassult gyomorürülés, puffadás, epeúti mozgászavarok, székrekedés, irritábilis bél szindróma, széklet kiürítési- és széklettartási zavarok. A felsorolt betegségek tüneteivel jelentkezőknél, természetesen az életkilátást rontó betegségeket kell kizárni: a gyulladást, a jó- és rosszindulatú betegségeket. Ha a legsúlyosabb okok kizárásra kerültek, jönnek a működések tesztelése. Ezeket nevezzük funkcionális vizsgálatoknak.

Mi változott a betegségek kimutatásában?

A diagnosztika rengeteget finomult. A kezdetekben a kontrasztanyagot röntgen vizsgálatok próbálták segíteni nekünk, amivel láttuk a lassult ürülést, a mozgászavarok egy részét. A digitális röntgen elterjedésével a diagnosztika érzékenysége nőtt. Nemcsak a zsigerek megváltozott működését láttuk, de a radiológusok a funkcionális MRI vizsgálatokkal a központi



idegrendszer megváltozott ingerfeldolgozását és az érzethez kapcsolt érzelmek megváltozott voltát is képesek voltak kimutatni. Ez utóbbiak főleg a betegség kifejlődésének okait segítettek megérteni, és a rutin diagnosztikába sohasem vonultak be. De számos

eredmény rámutatott arra, hogy a gyomor- bélrendszeri érzetek, az ehhez kapcsolt érzelmek kora gyermekkori élmények által okozott rossz kondícionálás, rossz rögzülés következményei. Vagyis a gyermekkori szexuális, vagy fizikai abúzus gyakran kideríthető olyan betegeknél, akik felnőtt korban hasfájással együtt járó funkcionális betegséggel kerülnek diagnózisra. Ezért is olyan hatékony például a hipnózis ebben a beteganyagban.

Hogyan fejlődött a gasztroenterológiai diagnosztika?

A manometria maga is régi módszer. Nyomást mér az izmos falú csőrendszerben. Maga a csőrendszer izmos fala, illetve az ezt lezáró körkörös záróizmok fokozott, vagy csökkent működése okozhat tünetet a betegeknél. Akár a fokozott működés, például a nyelőcső záróizom ellazulási képtelensége azt eredményezi, hogy a lenyelt étel pang a nyelőcsőben, nem jut be a gyomorba. A pangó étel fésztést, mellkasi fájdalmat, hányást okoz. Ha ugyanez a záróizom például gyenge, vagy túl gyakran végez spontán ellazulásokat, akkor reflux betegség alakulhat ki.

De előfordulhat az is, hogy a nyelőcső több ponton egyszerre húzódik össze, blokkolja a falat előre haladását. Ilyenkor mellkasi fájdalom lép fel evés kapcsán, vagy néha pusztán szagingerek kapcsán is.

A mellkasi fájdalom ijesztő tünet. Mindenki azonnal szívinfarktusra, emboliára gondol. Kétségtelenül, először az életkilátást rontó,





súlyos betegséget kell kizárni. Ha azonban ezek kizárásra kerültek, jövőnk mi a műszereinkkel.

Rengeteget finomodott a diagnosztika. Utánozzuk azokat a helyzeteket, amikor a beteg panaszos. Ülő- vagy fekvő helyzetben nyelünk. Folyadékot, vagy szilárd ételt. A szilárd fázisú katéterrel végzett nagy felbontású manometriánk elsőként az országban olyan nagy érzékenységgel és gyorsasággal detektáljuk az apró eltéréseket is, amit korábban alig-alig láttunk. Főleg a garat-nyelőcső bemeneti kórképek esetén, rendszeres félrenyelések kapcsán, nyelési képtelenség mellett abszolút korai diagnózist vagyunk képesek felállítani, ezt a korábbi nagy felbontású rendszerek tehetlenségüknél fogva nem voltak képesek korrekten detektálni.

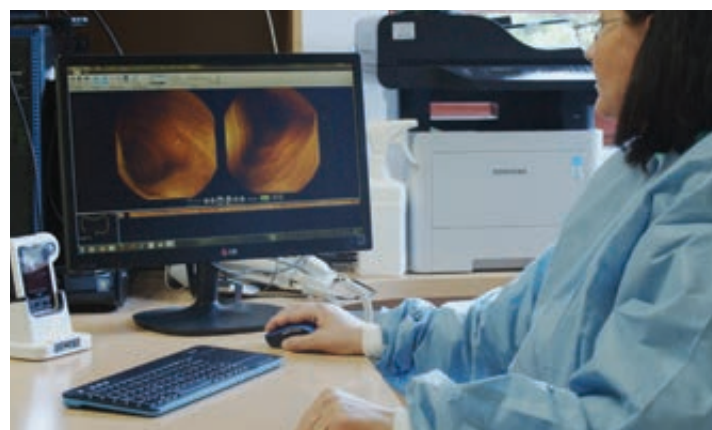
Mennyire elterjedtek ezek a vizsgálatok?

Az ellátórendszernek arra kell törekednie, hogy a súlyos szervi betegségeket: vérzéseket, fekélyeket, polipokat, daganatokat, elzáródásokat képes legyen detektálni és ellátni. Nem kis teher ez az ellátók számára, az endoszkópia igen drága eljárás, ugyanakkor mindenhol elérhető kell, hogy legyen.

Éppen ezért az országban csak néhány, centrumként működő kórház/klinika rendelkezik többé-kevésbé korszerű funkcionális diagnosztikával. Ha lehet, ez még drágább módszer. Miután az életkilátást rontó betegségek kimutatását minden körülmények között fent kell tartani, ezért kevés pénz jut a funkcionális vizsgálatokra. Kevés képzett orvos és szakszemélyzet dolgozik, a gépek gyakran állnak, nem kerülnek korszerűsítésre.

A funkcionális betegségekkel foglalkozó ellátó esetén elengedhetetlen az, hogy a gasztroenterológus mellett a terület jól ismerő és elkötelezett sebész, radiológus, ideggyógyász, pszichológus, dietetikus legyen jelen.

Például a reflux betegség közkedvelt diagnózis, elsősorban a társz szakmák esetén. Ebben sajnos nagyon benne vannak a betegség gyógyszeres kezelésének marketingesei, akik a kezelés megkezdésében érdekeltek. Számítalan beteggel találkozunk ugyanakkor, aki ezt a diagnózist hordozzák, évek óta hatástalan a kezelésük, de a szükséges kivizsgálást: nyelőcső manometria és 24 órás pH- vagy pH-impedancia vizsgálatot nem kapják meg. Amikor a vizsgálatok után elmondjuk a betegnek, hogy nincs ilyen bajuk, könnyes szemmel omlanak össze. Ilyenkor elindulunk újra az alapoktól. Persze a beteg jogosan türelmetlen, csalódott, kétségbeesett.



Ezért mindig azt mondjuk, ha a kezdeti kezelés 8-10 hét után nem hoz eredményt, akkor a beteget be kell irányítani funkcionális diagnosztikai központba kivizsgálásra.

Miért kell várni 8-10 hetet, ha hatástalan a kezelés és nem kezeli a tényleges okot?

A funkcionális betegségekben a placebo hatás rendkívül erős. Ha a doktor jól adja elő magát, a beteg gyógyulni akarása, hite az orvosban olyan erős, hogy 8-10 hétig tüneti javulást eredményez. De ennyi idő után ez a hit tompul, és előjön újra a régi tünet. Ilyen-

kor nincs mire várni. Olcsóbb végig menni kivizsgáláson, mint évekig szedni hatástalan kezelést. Nem győzzük a szakmának folyamatosan hangsúlyozni ezt. Egyébként a gasztroenterológusok, nyelőcső sebészek jó része korrekten lép ekkor, és beküldi hozzánk a betegeit. De nagy számban a beteg maga keres ilyenkor a neten, szerencsés esetben a mesterséges intelligencia felhossa neki a kivizsgálást és ránk talál.



Király Klinika
kiralyklinika.hu
+36 72 313 121
+36 30 443 5259

AKI KÉTSZER SZÜLETETT

A szervátültetés életet ment

Vannak történetek, amelyek megmutatják, hogy a női lélek sebezhetetlen. *Vesze-Nagy Mariann Mara* élete nem egy sima utazás volt, hanem egy viharos tenger, ahol a hullámok újra és újra a mélybe akarták rántani. Ő mégis megtanult úszni, sőt, ma már másoknak nyújt mentőövet. Ez a történet a feltámadásról, a tanyasi csönd gyógyító erejéről és egy új élet elszánt fejezetéről szól.



Mara Főten született és ott töltötte a gyermekkorát, majd szülei válása után Budapestre költözött az édesanyjával és a testvérével. Ott ismerkedett meg az első férjével. A gyermekvállalás nem ment könnyen, lombikprogramba kezdtek. A hormonkezelésektől azonban a májfunkciók megugrottak, így egy utolsó lehetőséget adtak az orvosok. Sikerral jártak és 1999

januárjában megszületett az első kislánya, majd tizenhat hónappal rá, spontán, ismét született egy kislány, mintegy égi ajándékként. A házassága azonban nem tartott ki a megpróbáltatások során, így elváltak és egyedül maradt a két kicsivel, akik akkor két és háromévesek voltak.

Dolgozott, élte az egyedülálló anyukák nem éppen könnyű életét. A villámcsa-

pás váratlanul és kegyetlenül sújtott le. A múltbéli hormonkezelések számlája megérkezett: egy életveszélyes varixvérzés képében. Amikor a nyelőcsőben megpattan egy ér, a másodpercek az életről és a halálról döntenek. *Mara* túlélte, de a valóság rideg volt. A betegség mellé fojtogató anyagi nehézségek társultak.



VESZE-NAGY MARIANN MARA



Lányaimmal a kisebbik esküvőjén

Egy anya szívének legnehezebb döntése következett: el kellett adni a fővárosi otthont. Mindegy volt, hová, csak a tartások után maradjon annyi, amiből egy apró menedéket vehet a lányainak. Így vezetett az út az alföldi Mesterszállásra. A városi kislányokból hamar talpraesett vidéki tinédzserek lettek, *Mara* pedig a végtelen rónaságon talált rá arra a tanyasi emberre, aki mellett a lelke végre megnyugodhatott.

Nem volt könnyű élet betegen, áram és ivóvíz nélkül, de hatalmas élni akarással orvosról orvosra járva végül felkerült a májtranszplantációs várólistára. A tanyát is fejlesztették, végre volt áram és tudtak egy kutat is fúratni, bár a vezetékes vizet kannákban hordták. Nyolc hónap volt a várakozás és végül 2016 májusában jött az a telefonhívás, ami végül megváltoztatta az egész életét, sikeres májátültetésen esett át.

A sikeres májtranszplantáció nemcsak új szervet, de egy teljesen új lelket és gondolkodásmódot adott *Marának*. Az új születésnap egyet jelentett a küldetéssel: segíteni másoknak. Akkor még nem volt a közösségi oldalon olyan csoport, ahol a májtranszplantáltakkal foglalkoznak.

Ezért megalapította a Májtranszplantáltak közösségét, ami ma már majd kilencszáz szervátültetettnek, és családtagoknak ad

támogatást és információt. Korán becsatlakozott, mint önkéntes a Magyar Szervátültetettek Szövetségének munkájába is és jó íráskészségét felismerve felkérték a SZERVUSZ Magazin újságírói és szerkesztői közé. Külön rovatot kapott, a *Mara világát*, ahol saját tanyasi élményeit meséli el különleges stílusában.

A műtét utáni legyengült immunrendszer miatt hónapokig elszigetelten élt a tanyán. De a bezártságot szabadsággá alakította. Hatalmas sétái során egy apró mobiltelefonnal kezdte el fotózni az Alföld rejtett szépségeit, a puszták könnyeit és mosolyát. Ma ezek a képek naptárakon, képeslapokon és Mezőtúr városának hűtőmágnesein élnek tovább. Volt már több fotókiállítása és szép eredményeket ér el pályázatokon is. Pihenésképpen pedig alkot. Hímez, horgol, ami éppen eszébe jut. Az alkotás vágya készítette arra is, hogy bekapcsolódjon a Magyar Szervátültetettek Szövetsége edukációs hétévéjébe, a Képzett Beteg Programba, ahol előadásának a témája a Művészet szerepe a rehabilitációban. Nagyon fontos számára a szervátültetettek és a várólistások segítése. Így, ennél a pontnál sem állt meg, hanem megszervezte egy májtranszplantált dietetikus társával és a Magyar Szervátültetettek Szövetsége segítségével a Májtranszplantációra Várók Képzett Beteg Napját. Hatalmas sikere volt és nagyon bízik a folytatásban is.

A tanyasi élet nemhogy kivett volna az erejéből, de új lendületet adott neki és ma már kevés az a májtranszplantált, akinek valami módon ne segített volna.

A legnagyobb, legszebb kihívás azonban csak most kezdődik. Maguk mögött hagyva a puszták vadregényes magányát, Mezőtúron vettek egy kis házat. Saját kezűleg újjátották fel, és most itt, a városi kényelemben kezdik meg igazi, immár egészséges, közös életüket.

Mara elbúcsúzik a tanyától, de a tanyasi lét tiszta, harcos gondolkodását örökre a szívében őrzi. Mert ő az a nő, aki a porból épített várat, és akinek a mosolya ma már egy egész közösségnek ad életet és reményt.

Mara elbeszélése után lejegyezte
Kiss Erzsébet
Fotók: Veszé-Nagy Mariann
albumából



Esküvőnk 2026.01.24.



SIKERES ÉLETMÓD

TÉNYLEG VISSZAFORDÍTHATÓ AZ ÖREGEDÉS?

„31 éves, de a biológiai kora 13”



Helstáb Martin nem tipikus magyar filmrendező. Inkább egy egyszemélyes filmes műhely, aki a képzőművészetet, animációt, zenét, színészetet és a filmet egyetlen saját univerzummá gyúrja össze. Éppen ezért a munkái nem feltétlenül „könnyen fogyaszthatók” – viszont nagyon nehéz összetéveszteni őket bárki máséval.

Helstáb Martint a Sikeres Nők lapja 2026 évi TOP Magazinjában már megismerhették olvasóink, mint a fekete filmkomédia magyar mesterét.

Most egy másik oldalát is megmutatjuk.

Helstáb Martin a hosszú élet, pontosabban az egészségben eltöltött élettartam meghosszabbításának egyik magyarországi ismert képviselője. A longevity nála nem egyszerűen „fiatalon maradást” jelent, hanem azt a törekvést, hogy az ember minél tovább őrizze meg a testi és szellemi működőképességét.

A története azért különösen figyelemre méltó, mert egy autoimmun ízületi betegség fordította a longevity felé. Elmondása szerint volt olyan időszak, amikor a fájdalmak miatt még a járás is komoly nehézséget jelentett számára. Ezután kezdte tudatosan átalakítani az életmódját, és egyre intenzívebben foglalkozni a biohackinggel,





HELSTÁB MARTIN

a test működésének mérésével és az öregedés lassításának lehetőségeivel.

2026-ban 31 éves, és a Longevity World Cup eredményei alapján a világ egyik leglassabban öregedő résztvevőjeként szerepel: a beszámolók szerint hetedik helyezést ért el, egyes laboratóriumi biológiai korvizsgálatai pedig körülbelül 13 éves biológiai kort mutattak nála. Fontos azonban, hogy a „13 éves biológiai kor” nem azt jelenti, hogy minden szerve ténylegesen egy 13 éves gyermekével azonos; ez egy adott mérési rendszerből származó összetett biológiai/élet-tani becslés.



A módszereinek fontos része az alvás, a rendszeres mozgás, az erőnléti edzés, a futás, a táplálkozás és a különféle biomarkerek követése.

A gondolkodásában van egy ennél radikálisabb elem is: a transz-humanizmus, vagyis annak lehetősége, hogy technológiával és tudományos módszerekkel az emberi élet biológiai korlátait is kitoljuk. Saját oldalán már „radical life extension projectként” ír erről, és az örök élet gondolata sem áll távol tőle.

És van egy nagyon fontos mondata a longevity lényegéről: nem elsősorban több életévet akar, hanem több egészséges, aktív évet.

– Mit jelent ma a longevity fogalma, és miben más, mint a hagyományos egészségmegőrzés?

– Azt a szemléletet jelenti, ami az egészségben, aktívan eltöltött életéveink számát kívánja növelni, ezen belül egy ág a megszokott élethossz keretein belül, mások, mint én, az élet radikális meghosszabbítására is vágnak. A hagyományos egészségmegőrzés a normális állapot elérésére törekszik, míg a longevity szemlélet a test optimális állapotát kívánja elérni. Nemcsak helyrehozza a sok ponton rossz modern életmód okozta károkat, de a legújabb technológiával és eljárásokkal igyekszik aktívan lassítani a szervezet öregedését.

– Melyek azok a legfontosabb tudományos eredmények, amelyek az elmúlt öt évben alapjaiban változtatták meg a longevityról alkotott képet?

– Egyre több olyan alak tűnik fel a populáris médiában, akik a technológia használatával igyekeznek lelassítani az öregedését, mindenki más módon. A különféle befecskendezhető regeneráló peptidok népszerűbbé váltak. Az őssejt és génsebészeti kezelések is fejlődtek, a terület élvonalas kutatója, *David Sinclair* például a látásvesztés visszafordításában ért el eredményeket.

– Mennyire határozzák meg a génjeink az élettartamunkat, és mekkora szerepe van az életmódnak?

– Ha netes longevity coachokat hallgatunk, akiknek a megélhetése, hogy egészségügyi tanácsokat adnak, hajlamosak alábecsülni a genetika szerepét, pedig az egyelőre legalább 60%-ban meghatározza az élethosszt. Amiért az életmódunk optimalizálásával leginkább elérhetünk ma, az az egészséghossz növelése – hogy az élettartamunkon belül tovább maradjunk jó egészségben.

– Mely biomarkereket tartja a legfontosabbnak a biológiai életkor mérésére?

– A jelenlegi egyik legfejlettebb, Bortz-age biológiai mérőóra 22 biomarkerből dolgozik. Fontos benne az alacsony koleszterin- és vércukorszint, a vese- és májműködést mutató cisztatin-C és kreatinin alacsony szintje. Ugyancsak fontosnak tartom a testkompozíció tökéletesítését, a normálnál jóval alacsonyabb testzsír és magasabb izomtömeg elérését, ami időskorban épp ellenkezőleg szokott alakulni.

– Lehetséges-e valóban „fiatalítani” a szervezetet, vagy inkább csak lassítani tudjuk az öregedést?

– Egyelőre a fiatalítás az öregedés lassítását jelenti. Arra van lehetőségünk, hogy a szerveinket a valódi, kronológiai korukhoz képest funkcionálisan fiatalabbá tegyük.

– Milyen napi szokásoknak van a legnagyobb bizonyított hatása a hosszú, egészséges életre?

– Elsődleges az edzés és az alvás: a nagy izomtömeg a szervezet energiatermelését és cukorfeldolgozását, a kardió mozgás a szív és érrendszerünk egészségét, az alvás pedig a test sejtszintű öntisztítását biztosítja. Emellett az ultrafeldolgozott és túl cukros ételek, az alkohol, a dohányzás, a kávé és az energitalok fogyasztásának teljes elhagyása segíti a szervezetünket a fiatalodásban.

– Mi az a három leggyakoribb hiba, amit az emberek az egészségük megőrzése során elkövetnek?

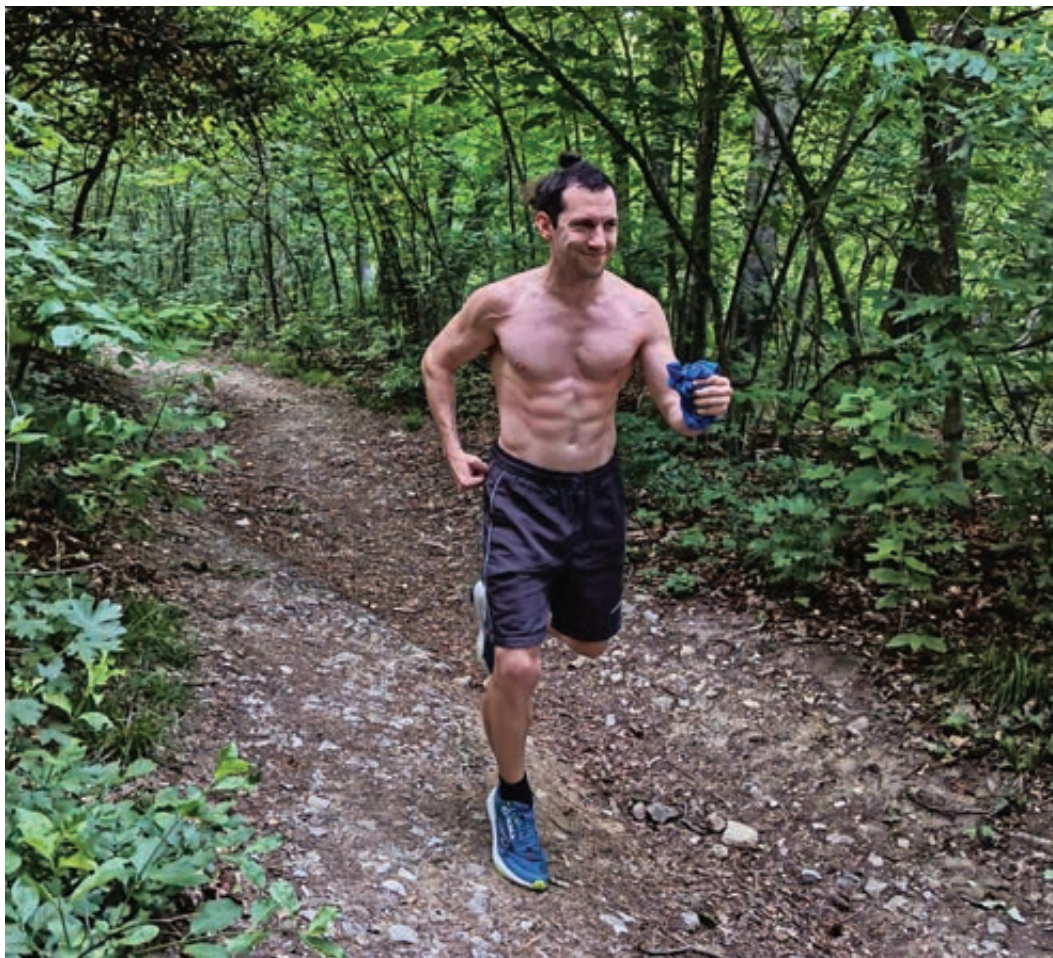
– Hajlamosak azt hinni, hogy egy divatos diéta elegendő az egészséghez, például a ketogén vagy a vegán. Emellett a konzisztencia hiánya: nem elég pár hétig, vagy hónapig keményen edzeni, és kiválóan aludni – bármeddig fenntartható rendszert kell létrehozni a valódi hosszútávú hatáért.

– Mennyire fontos az alvás minősége az öregedési folyamatban?

– Az alvás a longevity egyik legfontosabb pillére: ott történik a regeneráció, az öregedést pedig gyorsítja a sejtszintű javítás hiánya. Az egész napi rutinunkat jó az alváshoz fűzni, például, hogy este 6 után már nem eszem, és nem viszem fel edzéssel a pulzusomat, hogy az ne csökkentse a mélyalvásom mennyiségét. Nekem az alvásaim 40 százaléka mélyalvás, amikor a regeneráció történik, az átlag népességnek ez 10-20 százalék. A nyugalmi pulzusom pedig minden éjjel 42, ami szintén a normálnak tartott értéktől eltérő – a jó irányban.

– Hogyan változik a táplálkozás szerepe 50, 60 vagy 70 éves kor felett?

– Az anyagcsere megváltozik a korról, sokkal könnyebb túlsúlyt felszedni, és nehezebb izmot építeni 50 éves kor felett, emiatt én a mediterrán étrend még szigorúbb tartását javasolom előlött. Főleg zöldség-gyümölcs alapú, hallal és csirkével kiegészítve, teljes kiőrlésű kenyérral, joghurttal, kefirrel, olajos magvakkal és extra szűz olívaolajjal.



– Mit gondol az időszakos böjtről és a kalóriamegszorítás-ról?

– A kalóriadeficités táplálkozás az egyetlen olyan módszer, amivel valóban igazolható élethossz növelő hatást tapasztaltak az elmúlt fél évszázad kutatásai, tehát az mindenképp hasznos. Én az időszakos böjt egy könnyen tartható változatát, az időablakos táplálkozást folytatom: csupán reggel 10 és este 6 között étkezem, így a szervezetemnek van 16 órája megpihenni és elindítani az autofágia-t, az éhezés okozta sejtszintű öntisztító folyamatát.

– Milyen szerepet játszik az izomtömeg megőrzése a hosszú életben?

– Egy szinten van a fontossága az alvással. Harminc éves kor felett az izomtömeg évente csökken, ha nem építjük – láthatjuk azt, hogy az idősebb korosztály ezáltal egyre kevésbé mobilis, ez kihat a tartórendszerünkre, a gerincünk és csontozatunk is elgyengül. Azt is fontos észben tartani, hogy az izomzatunk egy glükóz-szivacs, segít feldolgozni a bevitt cukrot, és a fő energiatermelő szervünk is.

– Hogyan lehet csökkenteni a krónikus gyulladást természetes módszerekkel?

– Egy jó módszer például a napi szaunázás, utána nem hideg merüléssel, hanem langyos fürdővel. Közben a nagy hő miatt a férfiak, jó, ha jéggel hűtik a nemi szerveiket a tesztoszteronszint fenntartásáért. A jég a női szaunázóknak nem szükséges. Segít a gyulladások levitelében a minél több rostos növényi tápanyag, a sok kamillatea, az infralámpás hőkezelése a gyulladt testrészeinknek.

– Mit gondol a vitaminokról, étrend-kiegészítőkről és a divatos longevity-készítményekről?

– Van jelentőségük. Ahhoz, hogy annyi ásványi anyagot és vitamint a szervezetünkbe juttassunk, mint egy marék táplálékkiegészítővel, annyi egészséges ételt kéne ennünk naponta, mint egy vízilónak. Attól meg elhízánk. Tehát a szervezet optimális működéséhez jó, ha bejuttatjuk ezeket az anyagokat a testünkbe, és erre praktikus a kis drogériákban kapható kapszulás kiegészítés. Vannak olyan longevity névvel hirdetett vitamin-komplexek, amikben minden fontos hatóanyagból csak egy kicsit raktak, ráadásul az elemek egymással versengenek a felszívódásért, ezeket nem javaslom.

– Mely vizsgálatokat ajánlja rendszeresen azoknak, akik szeretnék hosszú ideig egészségesek maradni?

– Háromhavonta jót tesz egy laborvizsgálat, félévente egy kiterjedtebb vizsgálat, testösszetétel méréssel. A laborban a vérképen kívül a hsCRP gyulladásmarkert, a kreatinint, a cisztatin-C-t, a nemi hormonokat és a D-vitamin szintjét jó megnézni. A testösszetételben a zsigeri zsírt is nézzük meg, minél alacsonyabb annál jobb. Nekem szinte alig mérhető.

– Mennyire fontos a mentális egészség és a társas kapcsolatok a várható élettartam szempontjából?

– A Kék Zónákban, ahol rendkívül sokáig élnek az emberek, látható, hogy sokkal aktívabbak idősen is szociálisan, mint az elmagányosodó individualista társadalomban. Tehát szükséges energiát és szervezési stratégiát fektetnünk a barátságainkba, időt tölteni a szeretteinkkel, mert az érzelmi biztonságot jelent, ami csökkenti a stressz szintünket.

– Mely longevity-divatok mögött nincs valós tudományos bizonyíték?

– Mióta szélesebb közönség felé kommunikálok az egészségről és fiatalodásról, az interneten megtalálom sokféle áltudományos embercsoport. Az oltásellenesek, a ketósok, a paleós és más divatdiétások, akik koleszterinszint növeléssel házalnak. A kávéfogyasztók, alkoholt és erőspaprikát védők. Szinte minden állításra lehet találni egy idézhető kutatást, ami alátámasztja azt. Én a saját tapasztalataimból beszélek, amivel remek eredményeket értem el, nem orvosi rangra és hatásmechanizmusokra hivatkozom.

– Mit tanulhat Magyarország a világ úgynevezett „kék zónáitól”?

– A rendszeres testmozgást, nyugodtabb életritmust, természetközeli életmódot, amitől mi, főleg a nagyvárosainkban eltávolodtunk. A negatív, magunkat és egymást leszóló és ostromozó hozzáállásunkat is jó megváltoztatni, elsősorban a saját életmódunkra figyeljünk, azt tökéletesítsük. A Kék Zónákban kevés húst fogyasztanak, nem elhízottak, sokat vannak napfényben, de nem ágálnak a naptej ellen, és ügyelnek a szociális gondoskodásra.



– Hogyan néz ki egy ideális longevity-nap reggeltől estig?

– Ébredés után egy nagy pohár vízzel indítok, kiállok az erkélyre, hogy napfény érjen 5 percig. Utána ugrálok a trambulinon 10 percet. Elmegyek dolgozni, 10 körül megreggelizem, joghurtot zabpehellyel, gyümölcscsel és proteinnel, beveszek pár táplálék-kiegészítőt, kora délután végzek a munkában, eszem valami szénhidrátban gazdagot, beveszek egy trimetil-glicin kapszulát, elmegyek fél órát futni, majd fél órát erőfejlesztő edzést végezni. Utána eszem egy proteinben gazdag főételt, omega-3 kapszulával, ezután szaunázom fél órát, letusolok, majd az akupresszúrás matracon fekszem 20 percet egy arcápoló maszkban. Nyújtok negyed órát, majd vörös fényeket kapcsolok a lakásban, és olvasok egy kicsit. Este 10 körül pedig lefekszem aludni teljes sötétben a légszűrő használatával mellette.

– Mit üzenne azoknak, akik 60–70 évesen szeretnének minél tovább aktív, önálló és szellemileg friss életet élni?

– Idősebb korban is bőven van tér a fejlődésre, ha megvan az akarat. Lehet hetvenesen is izmot építeni, sőt, kell is, még nőként is, hogy a csonttrikulás és nagyobb sérülésveszély elkerüljön. Napi szokások bevezetésével lehet az immunrendszert javítani, mozgékonyabbá válni. Sokan elhagyják magukat nyugdíjas korukra, ezzel tovább rövidítve az egészségben töltött éveiket. Tűzzünk ki a testünkre vonatkozó célokat idősebben is, például: leadok 5 kilót, vagy lefutok 5 kilométert, kinyomok 30 kiló súlyt fekve, elvégzek 5 húzódzkodást (utóbbi az egyik legjobb longevity gyakorlat, és van, aki 80 éves korában is megcsinálja). Legyen ennek egy időhátára, mondjuk 3 hónap múlva ezt el kell érnem. Ez nem csak testileg javít az állapotunkon, hanem mentálisan is látjuk, hogy még mindig van, amiben tudok fejlődni, ezzel motivációt adva a további javításokra. Én a technológia és orvostudomány fejlődésében azt látom, hogy közel van az az időszak, amikor alapnak számít majd a 100 éves kor egészségben való megélése, de ehhez az egész kultúránknak meg kell változnia, élni a tudatosság adta lehetőségekkel, a hosszú, boldog, tartalmas életért.

– Szerk. –

Fotó: Helstáb Martin albumából

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.

ELHIVATOTTSÁG ÉS KITARTÁS

Hugonnai Vilma nem csupán Magyarország első orvosnője volt, hanem a magyar nők egyenjogúságának egyik legfontosabb úttörője is. Élete arról szólt, hogy bebizonyítsa: a tehetséget és a tudást nem a nem, hanem a szorgalom és a kitartás határozza meg. Közel húsz éven át harcolt azért, hogy hazájában is orvosként dolgozhasson.

Arisztokrata családba született

Gróf Szentgyörgyi Hugonnai Vilma 1847. szeptember 30-án született Nagytétényben, egy gazdag főnemesi család ötödik gyermekeként. Édesapja *gróf Hugonnai Kálmán* földbirtokos, édesanyja *Pánczély Terézia* volt.

A kor szokásainak megfelelően a lányokat nem készítették tudományos pályára. Magántanárok oktatták, majd leánynevelő intézetbe került, ahol főként nyelveket, zenét, irodalmat és háztartási ismereteket tanult. Már fiatalon érdekelte a természettudomány és az orvoslás.

Korai házasság

Mindössze tizenhét éves volt, amikor férjhez ment a nála jóval idősebb *Szilassy György* földbirtokoshoz. Három gyermekük született. A házasság azonban nem volt boldog. Vidéki birtokukon sokszor magányosan töltötte napjait, ezért egyre több orvosi könyvet olvasott. Egy újsághirdetésből értesült arról, hogy a Zürichi Egyetem nőket is felvesz orvostanhallgatónak – ez Európában akkoriban ritkaságnak számított.

A nagy álom: orvosnak tanulni

1872-ben, óriási bátorsággal Svájcba utazott. Férje ugyan hozzájárult tanulmányaihoz, de anyagilag nem támogatta, így *Vilma* saját ékszereit is eladta, hogy fedezni tudja tanulmányai költségeit. A Zürichi Egyetemen rendkívül szorgalmas hallgató volt, és 1879-ben megszerezte orvosi diplomáját. Ő lett az első magyar nő, aki orvostudományi oklevelet szerzett.

A keserű hazatérés

Amikor hazatért Magyarországra, azt hitte, végre gyógyíthatja betegeit. Óriási csalódás érte: a magyar hatóságok nem ismerték el a diplomáját, kizárólag azért, mert nő volt. Nem tudott orvosként dolgozni.

Nem adta fel. Újabb vizsgákat tett, megszerezte a szülésznői képesítést, és éveken át bábaként segítette az asszonyokat és az újszülötteket. Közben folyamatosan kérvényeket írt a minisztériumnak diplomája honosításáért.



Fiatalon – www.kultura.hu



HUGONNAI VILMA

Tizennyolc év küzdelem

Csak 1897-ben ismerte el hivatalosan a magyar állam zürichi diplomáját. Addigra *Hugonnai Vilma* már közel húsz éve harcolt az igazáért. Végre megnyithatta saját orvosi rendelőjét Budapesten.

Elsősorban nők, gyermekek és szegény családok gyógyításával foglalkozott. Nagy hangsúlyt fektetett a megelőzésre, a higiéniére, valamint az anyák és csecsemők egészségére.



A nők jogainak szószólója

Hugonnai Vilma nemcsak gyógyított, hanem írt, tanított és előadásokat tartott. Úgy vélte, hogy a nőket ugyanazok a tanulási lehetőségek illetik meg, mint a férfiakat. Munkáiban foglalkozott a bábák képzésével, a nők egészségügyi helyzetével, valamint az anyák és gyermekek védelmével. A magyar nőmozgalom egyik jelképes alakjává vált.

Magánélete sem volt egyszerű

Első házassága felbomlott. Később feleségül ment *Wartha Vince*-hez, aki támogatta tudományos munkáját. Élete végéig aktívan dolgozott orvosként és közéleti szereplőként.

Hugonnai Vilma 1922. március 25-én hunyt el Budapesten. A Fiumei úti sírkertben nyugszik. Nevét ma iskolák, utcák és emléktáblák őrzik, sőt egy kisbolygót is róla neveztek el.

Hugonnai Vilma története nem csupán az első magyar orvosnő története. Annak bizonyítéka, hogy a társadalmi előítéletek ellenére is lehet változást elérni. Kitartása hozzájárult ahhoz, hogy a 20. század elején egyre több magyar nő tanulhasson egyetemen és választhasson orvosi hivatást.



Érdekességek

- 32 évesen szerezte meg orvosi diplomáját.
- 18 évet kellett várnia, hogy Magyarországon is orvosként dolgozhasson.
- Élete során számos egészségügyi és nőnevelési könyvet, tanulmányt és cikket írt.
- A magyar női emancipáció egyik legismertebb alakjaként tartják számon.

Szerk.

OPATIJA

Horvátország egyik legszebb városa

Napfény, áttetsző sós víz, festői sziklák, a part fölé magasodó hegyek. Mindezek alapfeltételei egy igazi tengerparti nyaralásnak – ezt már ükszüleink is tudták.

Tekintsünk vissza Opatija történetére:

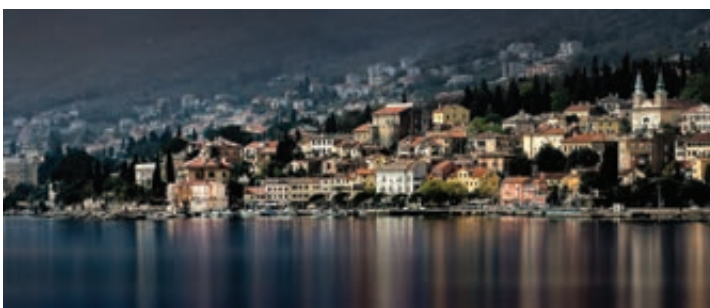
Abbázia az osztrák-magyar Riviéra Abbázia, Ausztria-Magyarország egyik legfelkapottabb üdülőhelyének története a 19. században kezdődött, amikor fiumei kereskedők várost építettek a már négy évszázados kolostor köré. 1884-től pedig a Déli Vasút is összekötötte – többek között Budapesttel. Ebben az évben készült el a még mindig működő szálloda, akkori nevén *Hotel Quarnero*. A várost egészségturizmus is jellemezte, levegője rendkívül jó hatással van a tüdőbetegekre, de a reumások és szívbetegek is gyakran zárandokoltak el ide a gyógyulás reményében.

Számos művész is megfordult Abbáziában, köztük *Jókai Mór*, akinek nevelt lánya a szomszédos Fiume Szent Vitus dómjában tartotta esküvőjét *Fesztly Árpáddal*. Meglátogatta öccsét ezen a festői vidéken *Rippl-Rónai József* is, aki *Abbázia (Voloscai részlet)* című festményében örökítette meg annak idillikus atmoszféráját.

Füst Milánt kamaszként szanatóriumban kezelték itt, *József Attila* pedig gyermeknyaraltatás keretében utazhatott az adriai kisvárosba – utóbbi már jóval később történt, 1918-ban.

Márai Sándorra szintén nagy hatással volt a mediterrán városka – erről *Dráma Voloscában* című elbeszélése tanúskodik: „*Visszajárok ide, örülök, ha valamelyik fiumei őslakó magyarul felel kérdéseimre, szeretek sétálni Abbázia és Lovrana között, a babér illatú tengerparti sétaúton, ahol szüleink és nagyszüleink udvaroltak már egymásnak, s esténként szívesen átmegyek Voloscába, leülök a part menti kis-kocsmá előtt, megiszom egy negyed liter isztriai vörösbort, és drámai helyzeteken vagy más ilyen reménytelen feladatokon töröm fejem.*”

Hasonló, élvezetes történetek gyűjteménye *Kiss Gy. Csaba* szerkesztésében a *Magyar írók az Adrián* című válogatáskötet.





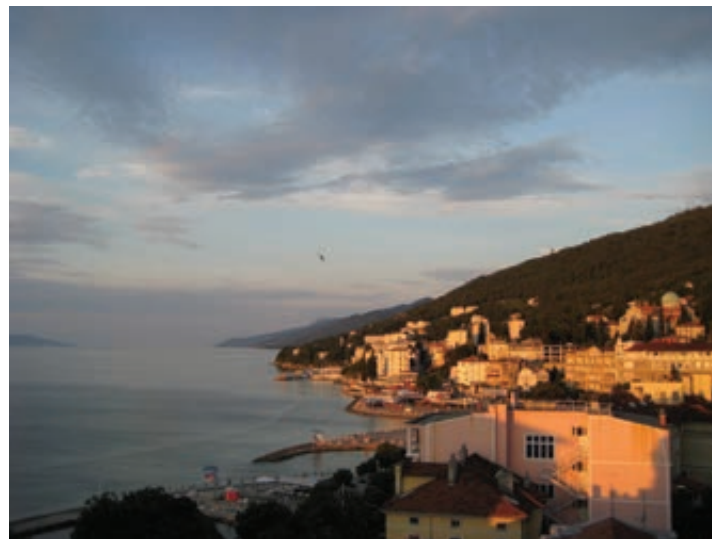
SIKERES UTAZÁS

Az adriai turizmust az I. világháború függesztette fel, amelyből Ausztria-Magyarország vesztésként került ki. A vidék 1918-tól Olaszország fennhatósága alá került; a II. világháborút követően tartozott Jugoszláviához, majd Horvátország 1991-es függetlenné válása után horvát területté vált: ma már Fiumét Rijekának, Abbáziát Opatijának nevezzük. A környék a viharos másfél évszázad ellenére semmit nem veszített magával ragadó hangulatából, ma is kivételesen bájos utazási célpont.

A mai napig Opatija Horvátország egyik legszebb városa.

Az Opatijai Riviérát rengeteg szép történelmi emléket találunk, amelyek között nagyon sok a Monarchia idejéből származó, magyar vonatkozású emlék.

A városban mediterrán növényzetet, gyönyörű parkokat találhat a látogató: babér, leander, pálmák nyújtanak kellemes környezetet, tengerpartja sziklás és festői.



Lungomare egy olasz szó, jelentése: Hosszú tenger Opatija strandsétányát a 19-20. század fordulóján kezdték kiépíteni, mígnem 12 km hosszú lett *Volosko* felé, neve az olasz eredetű: Lungomare. A *Lungomare* a város egyik híres látványossága. Az Adria egyik legszebb sétányának tartják. A sétány első része 1899-re készült el, a második 1911-re. Opatija legpatinásabb épületei helyezkednek el a sétány mentén. A sétányon rengeteg turista grasszált végig, hiszen aki Abbáziában időzik, az véletlenül sem mulasztja el ezt az élvezetet.

A Hollywood-i Híresek utcájára hajazva, Abbázia híres promenádján is márványcsillagokat helyeztek el, amelyekkel a Horvátországot a sport, művészeti és egyéb területeken népszerűsítő hírességek előtt tisztelnek.





SIKERES UTAZÁS

Az év minden szakában közkedvelt sétány a tengerre és a csodaszép Kvarner-öbölre nyíló panorámával kiváló tengeri terápiás hely. A sétányról csodálatos kilátás nyílik Abbázia lenyűgöző látképeire, melyhez a sétány kortársai, a *Kvarner* és az *Imperial* szállók, az Učka-hegy, illetve a vidék egyéb nevezetességei is hozzátartoznak.

Az egykori névadó kolostorból mára csak az 1420-ban épült *Szent Jakab*-templom maradt, melyet 1506-ban, majd a 18. században is felújítottak, végül 1937-ben kibővítettek. A Szent Jakab-plébánia-templom egy korábbi bencés apátság helyén található. A templom főbejáratának szélén felirat olvasható a templom 1506-os építéséről. A kolostort 1555-ben vette át az Ágoston rend, majd 1723-ban a jezsuitáké lett. 1748-ban a templomot átépítették, tükörboltozatot és barokk boltíveket kapott. Az 1930-as években a hajót egy apszisos szentéllyel meghosszabbították és kiszélesítették, amely körül neoromán stílusú deambulatóriumot alakítottak ki. A templom mellett egy alacsony harangtorony található, amelyet biforámák és átrium tagolnak. Innen, erről a szentélyről kapta eredetileg Opatija a nevét.





SIKERES UTAZÁS

A *Hotel Kvarner Opatija* 1884-ben épült fel, mindössze 10 hónap alatt. A 4 csillagos Kvarner Hotel volt az osztrák nemesség téli főhadiszállása. Még maga *Ferenc József* császár is itt lakott a téli hónapokban. A hotel eredeti stílusában lett helyreállítva, plusz hozzátoldották a 4 csillagos ellátási minőséget. Az amerikai kerteket az 1930-as években *Michael Paulus Kuczor* elképzelése alapján 8426 m² területen alakították ki. A tulajdonos 1941-es távozásáig belépődíjas botanikus kertként működtek, az 1960-as évektől pedig a Parkovi d.o.o városi cég tulajdonában volt. A kert nevelőtelepként szolgál a dísznövények termesztésére. Az öbölre nyíló lejtőn van kialakítva lépcsőzetes teraszok formájában, amelyeket félköríves ösvények kötnek össze, amelyek a kert parképítészeti kompozíciójának alapját képezik. A lakóépület mellett fennmaradt néhány üvegház, egy rusztikus kerteszház és olyan látványelemek, mint a monumentális portál, a kőlépcsők, az oszlopok és a romok.



Abbázia legrégebbi és meglehetősen szebb villája, a *Villa Angiolina* 2007 óta ad otthont a Turisztikai Múzeumnak. Az épületet 1844-ben hotelnek emelte egy olasz iparos. Építtetője *Iginio Scarpa* fiumei nemes volt, aki a villát feleségéről nevezte el. Neoklasszicista épület, téglalap alakú alaprajzzal, négyosztatú tetővel borítva, a tenger felé néző széles lépcsővel és reprezentatív homlokzattal. A lépcső alján egy neobarokk rondeau található szezonális virágokkal, míg a parkban 124, különböző, részben egzotikus eredetű növényfajt gondoznak.





SIKERES UTAZÁS

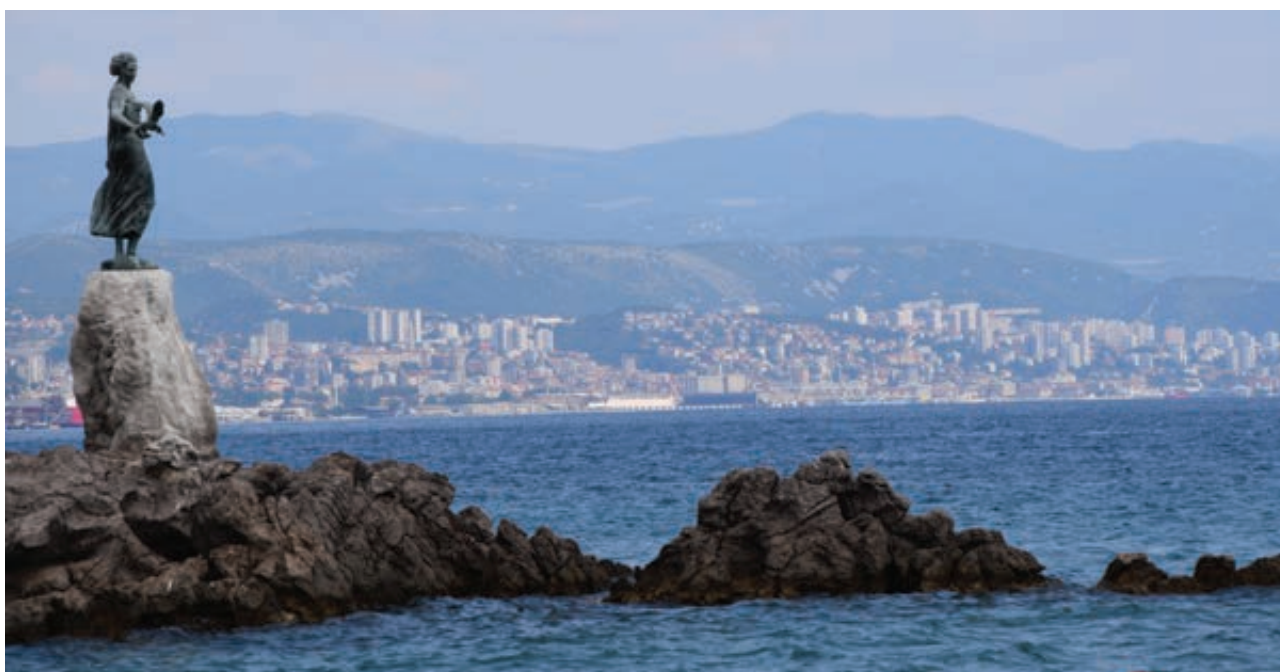
Az Opatijához tartozó *Veprinac* faluból lenyűgöző kilátás nyílik a tengerre. Az egykori középkori várból mára csak egy három nyílású kapu maradt meg. A várkapun át széles, kövezett út vezetett át, amely a várat elválasztotta a település belső részétől és kőlépcsők vezettek a város legmagasabb pontjára, ahol a *Szent Márk* plébániatemplom áll. A Szent Márk templom körüli platót egykor védőfalak övezték. Ez volt a település tulajdonképpeni fellegvára. Két őrtoronyának egyikét 1866-ban harangtoronnyá alakították át. A másik torony maradványai mintegy két méter magasan állnak.



A falakon kívül a Brituh magaslaton egykori laktanya romjai láthatók. A Brituhon kilátó található, ahonnan pompás kilátás nyílik a *Kvarner-öbölre*, mely *Kraljevicáról* egészen a *Cres* szigetig belátható.



A paloták előtt húzódik el a Slatina, vagyis Opatija városi strandja. A Slatina egy betonozott partú strand. Érdekes, hullám vonalú, íves partja van. Lépcsőn tudunk bemenni a vízbe. Ahogy bemegyünk, rögtön derékig ér a tenger. Az aljzat kavicsos, így ide érdemes úszócipőt is magunkkal hozni. Kisgyerekkel ott érdemes strandolni, ahol teljesen körbeér a part.



Forrás:
mandadb.hu



Ősszel is tökéletes úti cél a gyulai Hőforrás Hotel!

Fedezze fel Ön is Magyarország egyik legkedveltebb belföldi úticélját, Gyulát. A városban rengeteg program várja a gyermekekkel érkező fiatalokat, de a párokat és az idősebb vendégeket is. A tökéletes nyaralás elengedhetetlen tartozéka a kényelmes szállás. A háromcsillagos gyulai Hőforrás Hotelben mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb lakrészt. A modern kényelmet elváróknak az új superior szobákat és apartmanokat ajánljuk, míg az érzékenyebb vendégeink részére a komfort szobáink biztosítanak megfelelő szállást.



A Hőforrás Hotel saját, 4 medencés fürdővel rendelkezik. A gyermek és strandmedence ősszel időjárás függvényében van nyitva, míg a november végéig nyitva tartó ponyvafedésű termálmedencében kellemesen pihenhetnek vendégeink. A szintén ponyva fedésű gyógyvizes medencében pedig ajánlott minden felnőtt számára a napi 2-szer 30 perces tartózkodás, hiszen mind preventív jelleggel, mind a kialakult ízületi, és mozgásszervi problémákra kiváló hatással van a gyulai gyógyvíz.

A szálloda vendégei minden héten több alkalommal is becsatlakozhatnak az ingyenes animációs programokba, illetve részt vehetnek a hotelből induló városi és környéki kirándulásokon is. A vendégek részére kerékpár kölcsönzési, masszázs és szauna-szeánsz lehetőség is biztosított, míg a 4 hektáros parkban nyugodt kerti kiülők, teniszpálya és szalonnasütési időtöltési opciók is várják a vendégeket. Rossz idő esetén a családok a játszószobában, vagy az interaktív játékasztalnál tölthetik együtt az időt vagy kipróbálhatják a csupán 1700 méterre lévő Várfürdő beltéri csúszdáját. Szép időben érdemes a környéken lévő szabadkigyósi és geszti kastélyt is meglátogatni. Az biztos, hogy Gyulán és környékén nem lehet unatkozni, várjuk szeretettel Önt is Gyulára a Hőforrás Hotelbe!

Őszi csomagajánlatainkat keresse honlapunkon vagy kérjen egyedi ajánlatot e-mailben!



Bővebben rólunk: www.hoforrashotel.hu,
vagy kövessen minket a közösségi médiában:
<https://www.facebook.com/hoforrashotel>

Tel.: +36 66 463-722
E-mail: ertekeites@hhgy.hu

VIBE & BEAUTY

REFORMER • AESTHETICS • WELLNESS

AHOL A SZÉPSÉG ÉLETMÓDDÁ VÁLIK.

Nem csak az számít, hogyan nézel ki.
Hanem az is, hogyan érzed magad.

A Vibe & Beauty egy modern reformer,
esztétikai és wellness életmódcentrum,
ahol a tudatos szépségápolás,
a mozgás és a feltöltődés egyetlen
szemléletben találkozik.

BEFEKTETÉS
MAGADBA.
MINDEN NAP.

Foglalj időpontot,
és tapasztald meg
a Vibe & Beauty
élményét!



MEDICAL
AESTHETICS

Személyre szabott
esztétikai kezelések
a természetes szépségért
és magabiztosságért.



REFORMER
PILATES

Célzott, hatékony
edzések a formás,
erős és rugalmas
testért.



WELLNESS
& REGENERÁCIÓ

Feltöltődés, relaxáció
és professzionális
kezelések a testi-lelki
egyensúlyért.

MOVE. GLOW. FEEL GOOD.
Beauty in motion. Wellness for life.

TATA

2890. Tata, Piac tér 6/b



IDŐ RÁD. TÖRÖDÉS RÁD SZABVA.

Egy hely, ahol a szépség, a mozgás és a jóllét
harmóniában van – érted.

Várunk szeretettel!

