



WWW.MAYOCHIX.COM

272. SZÁM 2022 • XXV. ÉVFOLYAM

SIKERES NŐK

2022. ÉVKÖNYV

WWW.SIKERESNOK.HU

XXV. ÉVFOLYAM, 272. SZÁM

ÁRA: 980 FT

SIKERES NŐK

SIKERES TOP 50



2022 TOP 50 SIKERES

Kedves Olvasóink! Tisztelt Hölgyek és Urak!

Az esztendő végéhez közeledve szokásos módon, az Önök szavazatait alapul véve immáron 18. alkalommal jelentetjük meg TOP 50 SIKERES Évkönyvünket, mely december 22-étől kapható az újságosoknál.

A TOP 50 Sikerés válogatás sokszínű, összetett, mint maga az élet. Vannak könnyedebb és vannak fajsúlyosabb elemei, de így teljes.

Vannak mérhető és vannak nem mérhető, főleg össze nem mérhető teljesítmények. Könnyen mérhető a gazdagság, de nehezen összehasonlítható kategória a siker. Én magam mindig az utóbbit tartottam izgalmasabbnak, hiszen feltétlenül nagyobb szerephez jut a megítélésében az emberi tényező, a szubjektum, a sokszínű tehetség.

Kiadványunk felvállaltan szubjektív képet ad a benne szereplő 50 sikeres emberről, akik esetében nem elvitatható tény, hogy TOP-on vannak.

Ötven olyan emberről rajzoltunk portrét, akik tehetségüknek köszönhetően az élet valamely területén kimagaslót alkottak, sikereket értek, vagy érnek el.

Közéleti szereplőkről, színművészekről, zenészekről, képzőművészekről, sportolókról, tudósokról, gazdasági szakemberekről, nőkről és férfiakról egyaránt szólunk.

Örömmel észleltük az idei évben, hogy több olyan jelölés érkezett, amelyben igazi „rejtett kincsekre” hívták fel Önök kedves Olvasóink a figyelmünket, így lehetőség nyílt bemutatni egy pillantás erejéig a nem feltétlenül rivaldafényben született sikereket is. Gondolok itt tudományos kutatókra, elhivatott szakemberekre, tehetséges és értő üzletemberekre.

Szinte lehetetlen feladatra vállalkoztunk, amikor összemérhetetlen teljesítményeket próbáltunk versenyeztetni, de éppen ezáltal vált kiadványunk rendkívül mozgalmassá, színessé.

A válogatás nyilván nem egzakt módon, de sok szempontot figyelembe véve történt. Neves szakemberek tettek meg a jelöléseiket, majd a szerkesztőség e célra létrehozott munkacsoportja választotta ki azokat, akik végül helyet kaptak a nem mindennapi műben.

Hangsúlyozzuk, hogy alapos megfontolás után, de mégiscsak 50 személyt kiválasztva kellett döntenünk, így nyilván kimaradtak olyan emberek, akiknek a teljesítményét, munkáját, tehetségét mi magunk is nagyra értékeljük.

Lehet, hogy Önök másként döntöttek volna, hiszen a „siker” nem objektív kategória, mindenkinek magának kell tartalommal megtöltenie.

A Sikerés Nők hasábjain olvasható mélyinterjúkban a riportalányok mindig megfogalmazzák, hogy számukra mit is jelent a siker.



Éppen ez a sok éves tapasztalat könnyítette meg a választást, így biztosak vagyunk abban, hogy a bemutatottak sikerességében egyetérthetünk; valamennyien bizonyították már szakterületükön, életművükben, vagy akár életük valamely kiemelkedő pillanatában, vagy akár valamely „ügy” mellett civil kurázsit tanúsítva.

További érdekes szempont az is, hogy a siker gyakran egy pillanatnyi állapot, amely sokszor hullámvölgyeket követve repíti a csúcsra azt, aki elég kitartó és bízik önjerejében.

A pillanatnyi sikeren túl vannak az úgynevezett „állócsillagok”, aki folyamatosan ontják a sikereket. Érhető okokból - az újdonság varázsa miatt - számtalan olyan személyiség maradt ki a TOP 50 Sikerés 2022-es Évkönyv válogatásából, akiknek helye örökös tagság itt nálunk a TOP-ban, de korábbi években már köztük életútjukat, sikereiket, így most mindössze további sok sikert kívánok nekik is.

KEDVES OLVASÓINK!

Szórakoztató, tanulságos és felemelő, néha csupán „tárgyszerű” írásokat olvashatnak lapunkban, melyhez jó szórakozást, kellemes társaságot kívánok!

Kérem, ne feledkezzünk meg azokról a barátainkról, családtagjainkról, akik ugyan nem érnek el hangos, látványos sikereket, de hétköznapijainkat megszépítik, kiteljesítik, és mindig mellettünk állnak!

Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő

CHRISAND FUR

Banda • Fur • Polo



chrisandfur.com | +36 70 318 4324

Open every day: 10.00-20.00

TARTALOM

Básti Juli
Csányi Mária
Csobot Adél
Csősz Boglárka
Dobó Kata
Gáspár Bea
Gombó Violetta Lotti
Gömöri András Máté
Gubás Gabi
Dr. Herdon István
Herendi Gábor
Horányi Juli
Hűvösvölgyi Ildikó
Illés Fanni
Jákob Zoltán
Jász Márta
Kamarás Iván
Kanizsai Silka Ágnes

Dr. Karikó Katalin
Kármán Odett és Kamarás
Norbi
Kaviczky Ágnes
Kerekes Vica
Kokas Katalin
Kozák Danuta
Malchiner Maximilian Péter
Mészáros Antónia
Mészáros Márta
Mihalik Enikő
Milák Kristóf
Molnár Áron
Molnár Piroska
Moncz Henriette
Nagy Edit „Coco”
Nagy-Kálózy Eszter és
Rudolf Péter

Nyúlné Dr. Pühra Beáta
Papp Erzsébet
Dr. Pataki Hajnalka
Dr. Phan Bich Thien
Pintér Szilvia
Rák Kati
Simon Kornél
Sütő Erzsébet
Szilágyi Áron
Tisza Kata
Topolcsik Melinda
Tordai Teri
Tóth Andi
Tóthpeti Lili
Vas Kata Blanka
Dr. Wilhelm Imola

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Reklámszervezők: Sörfőző Zoltán, Kiss Zsuzsanna

Munkatársak: A szerkesztőség állandó munkatársai, továbbá Kemény György, Navarrai Mészáros Márton, Tamás Dorka

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, www.policepress.hu

Terjesztés: HIRKER Zrt., Lapker Zrt. regionális részvénytársaságai, és alternatívterjesztők

Nyomdai előkészítés: Top Art Stúdió Pécs, Király u. 36.

Nyomdai munkálatok: Érdi Rózsa Nyomda Kft.

Felelős vezető: Juhász László

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft. HU ISSN 1585-0986

Kéziratok lezárva: 2021. december 8.

BÁSTI JULI

Prima Primisszima Díj

Básti Juli 1957. augusztus 10-én született Budapesten, szülei *Básti Lajos* és *Zolnay Zsuzsa*-színészek.

1980-ban fejezte be a Színház- és Filmművészeti Főiskolát.

2002-től lett a Nemzeti Színház tagja.

2015-től a Centrál Színház Színésze.

Férje *Puskás Tamás*. Három gyermek büszke édesanyja.

1985-ben kapta meg a Jászai Mari-díjat, 1993-ban pedig a Kosuth-díjat, e két neves díj mellett még számosat tudhat magáénak.

A Halhatatlanok Társulatának örökös tagjai. *Kállai Katalin* 1991-ban, „*Básti Juli*” címmel könyvet írt róla.

„*Azért lettem színész, mert a világon semmi sem érdekel annyira, mint az emberek. A viselkedésünk, a reakcióink, a gondolkodásunk, a tépelődéseink, a különböző komplexusaink; nem sorolom tovább. Csak akkor érzem magam méltónak egy szerep megformálására, ha mindenemet odaadom lelkileg, szellemileg, fizikailag egyaránt. Próbafolyamatok során éjjel-nappal gondolkodom rajta, hogy mi az, amit már értek és hova nem tudtam még leásni.*” – nyilatkozta.

Szerepeiről, a színészi pályájáról így nyilatkozott egy korábbi Sikeres Nők interjúbán:

Bennünk van mindenféle érdekesség, és ahány szerepet játszom, annyiféle kell kibányásznom magamból, és összekötni azt az embert magamból valamivel. Viszont azt hiszem, azt mondhatom, hogy ha nem lennék színész, akkor már biztos, hogy begolyóztam volna. Nekem ez a csatornáim, nekem ez a pszichoterápia. Szomorú és szorongó gyerek voltam. Biztos nagyon rosszra fordult volna az életem, ha nem színész leszek, és nem játszhatom, nem tombolhatom ki magamból azt a sok érzést - sírást és nevetést is -, ami bennem van. Nagy mázli, hogy színész lehettem! Nem megváltoztatott tehát ez a pálya, hanem inkább segít. De az is igaz, hogy minden komoly szerep egy-egy új élmény, egy-egy új találkozás egy másik emberrel, ami ad hozzánk. Egy szerep megszülése is olyan, mint egy gyerekszülés. Ugyanolyan különös érzések jönnek elő, ugyanolyan különös kötődés alakul ki.

Jövőbeli vágyairól így nyilatkozott a Sikeres Nőknek:

Nagyon-nagyon szeretném megélni, hogy nagymama legyek. De nincsen bennem semmilyen vágy vagy kiéletlenség. Nekem van három, csodálatos, egészséges gyermekem, van egy szuper férjem, van munkám, rengeteg helyen jártam a világban. Nem tudom, hogy egyáltalán szabad-e ennél többet?! Azt gondolom, hogy nem. Van, hogy fölnézek az égre és azt mondom „Köszö, csodálatos, hogy ezt kaptam!”

Sikereiről így nyilatkozott:

Csak akkor lehetünk hitelesek a színpadon, ha magánemberként is azok vagyunk. Nem szeretek tervezgetni, majd hozza az élet, amit akar. Magyar Színház- és Filmművészet kategóriában Básti Juli színész kapta a Prima Primisszima díjat 2021. december 03-án.



Fotó: Sárosi Zoltán

CSÁNYI MÁRIA

Sikeres üzletasszony

Csányi Mária 16 éve, a nemes szőrmék szerelmesei számára 2005-ben nyitotta meg Budapesten, belváros szívében az első CHRISAND FUR Szőrmeszalon kapuit.

A CHRISAND nevet szeretett fiai, Christopher és Andreas ihlették, akik azóta már felnőttek, és méltán lehet rájuk büszke. Szőrmeszalonjai a luxust, a minőséget és a márkát hivatottak képviselni, melyek a válogatott, egyedi szőrme kínálatának köszönhetik a sikert.

Kollekciói világszerte ismert szőrme divattervezők által megálmodott modellekből állnak, melyek gondosan válogatott alapanyagokból készülnek.

Mária kiapadhatatlan energiájának és szervezőképességének köszönhetően jelenleg három exkluzív szalont működtet.

Az első Chrisand szalon kapuit 2005-ben nyitotta meg a belváros szívében, a nemes szőrmék szerelmesei számára.

Üzletei elegáns, tágas miliőben, a Fashion Streeten, a The Ritz Carlton Hotelben találhatók. valamint a csodálatosan felújított Párisi Udvarban, a Hyatt Szálloda láncolatát gazdagítva.

Az exkluzív szőrmék kínálatában a hiúz, coboly, csincsilla, nerc, nyírt nerc, perzsa, illetve róka szőrme bundák és kiegészítők egyaránt megtalálhatók.

A csincsilla bundát a legfinomabb, legkellemesebb viseletű luxus szőrmeként említhetjük meg. Leírhatatlan finomsága, puhasága. A luxust ha még növelni szeretnénk, a választás egyike királynői hiúz, mely talán a legnőiesebb viselet, pompázatos szépsége felülmúlhatatlan. A coboly bunda a múltban csak a fenségek, előkelőségek számára volt elérhető. E nemes szőrme felülmúlhatatlan eleganciát nyújt viselőjének. – mondja Mária.

A klasszikus bundától a trendi fazonokig minden korosztályú és méretű hölgy megtalálja álmai bundáját. A CHRISAND Szalonokban azonban nemcsak a hölgyeknek kedveznek, de az urak számára szintén széles választék áll rendelkezésre.

A nyírt nercből készült férfibundák viselése igazán kellemes élmény az urak számára is.

Mindegyik szalonban széles választékkal és nagy szeretettel várják a kedves érdeklődőket.



CSOBOT ADÉL

Sikeres mentor

A fiatal énekesnő Erdélyben nőtt fel. Édesanyja egyedül nevelte. Gyerekkora óta az éneklés mellett táncolni tanult, és színjátszókörbe járt. A modellkedést is kipróbálta. Több szépségversenyt nyert.

A komolyabb siker 2012-ben az *X-Faktor* harmadik szériájában jött el, ahol a harmadik helyet érte el. *Malek Miklós* mentoráltjaként.

Első saját dala *Swing hatás* címmel jelent meg. 2013-ban megjelent első lemeze *Ami a szívemen a számon* címmel. ebben *Szenes Iván* dalait dolgozták fel.

Műsorvezetőként is kipróbálta magát az *AfterX*-ben, és a *BeleValó-Világ*-ban.

2018-ban *A nagy duett* hatodik évadjában, *Rózsa Györggyel* 3. helyezést értek el, párosuk közönségsikert aratott.

Istenes Bencével megnyerték az RTL Klub *Nyerő páros* műsorát 2019-ben.

Az *Álarcos énekes* egyik nyomozójaként 2020-ban és 2021-ben sok derűs percet szerzett a nézőknek, az egyik leghumorosabb zsűritag volt.

2020-ban szerepelt *Dobó Kata* által rendezett *El a kezekkel a papámtól* című filmben, melyet 2021 decemberében mutattak be a mozik Adél a film kedvéért egy új dallal (Eszter dala videoklip) is meglepi a közönségét, amely „mesés” és káprázatos, akárcsak a különleges digitális trükkökkel készült családi mozifilm.

2021-ben az *X-Faktor* női mentora, zsűritagja, aki jó érzékkel bírál, bár érik kritikák is.

Élettársa *Istenes Bence*. Két közös gyerekük az ötéves *Nátán*, és a hároméves *Ádín*.



Fotó: RTL Klub



Fotó: RTL Klub

CSŐSZ BOGLÁRKA

A kihívások éltetik

Az Isztambulban élő Szepsiszentgyörgyön született magyar szépségkirálynő, színész, modell, vállalkozó.

- **2021 évi kiemelkedő eredményeiről, így nyilatkozott a TOP SIKERES Magazinnak.**
- Az öcsémmel, Csősz Botond formatervezővel és Kállai Miklós mérnök társunkkal kifejlesztett, KC vírusmaszknak az értékesítése elindult a nemzetközi piacon is. A Covid első hulláma alatt kifejlesztett

maszk olyan világszenzációs saját fejlesztés, ami kiszűri teljesen a levegőből a covidnál kisebb méretű vírusokat és baktériumokat is. Környezetbarát, az anyaga bőrbarát, újrahasználatos orvosi szilikon, teljesen fedi az arcot, nincs alászívása, a szűrője pedig a kórházakban is használt vírusszűrő, ami könnyen cserélhető. Megkaptuk az Év Széchenyi Vállalkozása 2021 Innováció díjat, és számos nemzetközi üzleti kongresszuson, standon képviseltük Magyarországot és mutattuk be az innovációnkat. A gyártást szándékosan itthon tartjuk, a hazai munkaerőpiacot támogatva. Eddig 13 hazai kórháznak adományoztunk maszkokat, ezzel segítve, hogy valóban védve legyenek hosszútávon is. Az egészségügyi fejlesztéseinkben a Semmelweis és a Miskolci Egyetem, a külföldi értékesítési partnerek ajánlásában a HEPA a partnerünk.

- **Boglárka jövő évi terveiről is megosztotta gondolatait.**
- Büszke vagyok rá, hogy az üzleti életben is tudom hasznosítani az ismertségemet. Szeretem ledönteni azokat a sztereotípiákat, amik nemcsak engem, de sok embert is körülvesznek, mert az értékeket mi emberek, férfiak és nők alkotjuk, és kötelességünk, hogy továbbadjuk a következő generációknak, edukáljunk, segítjük őket. Szerintem ezt csak nyílt és erős kommunikációval lehet elindítani, és ledönteni a tévhiteket, hogy a semmiből valami lesz szorgalom, befektetett munka és kockázatok nélkül. Számos jótékonyági és edukációs programban veszek részt, az ENSZ női jogok térségi képviselője vagyok. Jövőre szeretném tovább folytatni a legújabb kampányunkat, a Nők az Üzleti Életben találkozót, ahol a cél a fiatalabb generáció motiválása az önállósodásban. Számos vidéki városba szeretnénk elvinni a programunkat.
- **Sikereiről így vallott.**
- Erdélyi lányként, elindulva a semmiből megtanultam, hogy nincs lehetetlen, és bátornak kell lenni, menni, és csinálni azt, amit szeretünk. Valójában a kihívások éltetnek, folyton keresem azokat a falakat, amiket ledönthetek, bebizonyíthatom, hogy meg tudom csinálni. A házasságom egyik alappillére is a szeretet, tisztelet, és a bizalom. Mindketten dolgozunk, nem herdáljuk sem az időnket sem az értékeinket feleslegesen. Teremteni, alkotni szeretek, és játszani. Ha kell, akkor egy filmben, televíziós műsorokban, és ezt az ismertséget arra fordítani, hogy másoknak is erőt adjak. Az egészséges életmód, a mozgás, a természet szeretete és tisztelete, az emberi kapcsolatokban is a minőség keresése és hosszú távú fenntartása adja meg számomra a feltöltődést.



DOBÓ KATA

Színésznő, filmrendező

Karrierje modellkedéssel indult, több magazinban szerepelt modellként, majd Németországban katalógusokban jelent meg.

Egy véletlen szereplőválogatás után kanyarodott a filmipar felé. A *miniszter félrelép* (1997) című filmmel vált igazán híressé, a film producere *Andy Vajna* volt.

1997-ben felvételt nyert a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, később az Egyesült Államokba utazott és Hollywoodban tanult színészmesterséget. Olyan magyar sikerfilmekben is játszott, mint az *Ámbár tanár úr*, a *Szabadság, szerelem*, a *Csak szex és más semmi*, *Papa Pia*, *Budapest Noir*. Külföldi alkotásokban is szerepelt. Számos tévésorozatban játszott.

Az utóbbi években a Karinthy Színház, a Pincészház, a Játékszín, az Átrium Film-Színház előadásáiban láthattuk. A Békéscsabai Jókai Színházban is fellépett, valamint a Hátszín Teátrumban.

2019-ben mutatták be a hazai mozikban nagy sikerrel első játékfilm rendezését a *Kölcsönlakás*-t. *Ray Cooney* és *John Chapman* azonos című színdarabjának filmes adaptációt.

A rendezésről a színésznő így nyilatkozott: „Az elhatározás már régen megvolt. Eredetileg dokumentumfilmekkel szerettem volna indítani, természetesen továbbra is foglalkoztat az igaztörténet-mesélés.

A színésznő első önálló rendezése nagy közönségikert aratott.

A *Kölcsönlakás* című romantikus komédia után *Dobó Kata* élőszereplős gyerekfilmet rendezett, az *El a kezekkel a Papámtól!* című immáron második nagyjátékfilmjét.

A filmet 2021. december elején mutatatták be a magyar mozik. A film alap ötlete *Lakner Artúr Édes mostoha* című regénye. *Dorka* egy cserfes kislány. Özvegy édesapja *András* egy nap bejelenti, hogy megházasodik. Az eddig magányos kislány hétköznapi megváltoznak, új barátokra lel, és a varázslat is élete részévé válik. *Dorka* mindent megtesz, hogy „megóvja” édesapját a „veszélyektől”, közben számos kaland részesévé válik.

A sokszereplős, látványos film gyermeket, felnőttet elvarázsol.



GÁSPÁR BEA

Az önazonos sikeres nő

– 2021 évi kiemelkedő eredményei, sikerei, munkássága, élményei?

- 2021-ben kiemelkedő tevékenységem volt a harmadik könyvem elkészítése. Az év első felében a Covid miatt még jobban teljesített az előző két könyvem. Rengetegen főztek belőlük otthon. Erről instagrammon és Facebookon folyamatosan jön a visszajelzés, hogy az elkészített receptek milyen finomak. Ez mérhetetlen örömmel tölt el. Éppen ezért csináltuk meg a kiadóval közösen a harmadik könyvet is. Közben, amikor már lehetett, akkor a nyáron főzőversenyeken zsűrizést is vállaltam az ország számos pontján. Egész tavasztól nyárig forgattunk egy reality-t a Life tévére, *Van életünk* címmel, amire még mindig van igény, valahogy a hülyeségre az emberek annyira vevők, hogy hihetetlen! Nyár végén kaptam egy felkérést a TV2 csoporttól, hogy az újrainduló *Hal a tortán* című gastro realitynek legyek a háziasszonya. Ezt nagy örömmel elfogadtam. A TV2 Séf csatornáján nagyon jó nézettséget hozott. Nagy a valószínűsége hogy jövőre egy újabb etapot forgatunk belőle.

– Hitvallása, terve, célkitűzései?

- Hitvallásom: Merj nagyot álmodni! Terveim között szerepel régóta egy önálló főzés műsor, amiben a romák gasztronómiai örökségét szeretném egy picit a felszínre hozni. Célkitűzéseim között szerepel természetesen a negyedik könyv, valamint egy olyan vacsoraest ismét, ahol a vendégek kötetlen beszélgetés közben meg tudják kóstolni a főztömet, és közben önfeledten tudnak mulatni az élő zenére. Nagyon vártam azt, hogy a harmadik könyvemmel dedikáló turnéra mehessek az ország Libri boltjaiba, de ez a Covid miatt ismét megghiúsult, így most ezt az egészet szeretném nyáron megtenni, hogy találkozassak a kedves főzni vágyó *Bea Konyhája* rajongóimmal!

– Mi a sikerei titka?

- A sikerem titka nem más, mint az ÖNAZONOSSÁG! Nem akarok másnak látszani, mint ami vagyok! Az életben nincsenek filterek, engem smink nélkül is megismernek az utcán. Nem kell mindig a tökéletességet mutatni, mert nem vagyunk mindenben mindig tökéletesek! De attól még a tökéletességre törekedni kell, pláne a munkánkban! Sokan elfelejtik, hogy honnan jöttek. Én sosem fogom elfelejteni, hogy egy vidéki szegény cigány családból származom. A szüleim mindig is arra törekedtek, hogy normáli-

san neveljenek fel, ami szerintem sikerült. A mai napig palócosan beszélek, ezt nem sikerült levetköznöm, de nem is akarom. Talán ez az egyik ismertetőjegyem. Tisztelettel, alázattal dolgozom, aki már dolgozott velem, azt tudja, hogy a velem való munka inkább szórakoztató, mint megterhelő. Ez is hiányzik sok emberből. Ez is a siker egyik kulcsa. Az embereknek a mai világban a szórakoztató dolgok mellett nagyon nagy szükségük van az olyan dolgokra, amit ha látnak, úgy érzik, hogy ez az övéké is lehetne, vagy ez olyan dolog, ami őket is mélyen érinti, vagy éppen ezt ők is megtudnák csinálni. A szakácskönyveim ettől működnek Több generációnak íródott, a lányaim generációjától az anyukám generációjáig mindenki előszeretettel vásárolja és főz belőle. Ez pedig olyan jóleső érzés, ami határtalanul boldoggá tesz!

Fotó: BOOOK Kiadó/Kaszás Gergely



GOMBÓ VIOLA LOTTI

A legígéretesebb fiatal tehetség

Gombó Viola Lotti 1995. június 27-én született Székesfehérváron. Színjátszókori előzmények után 2013-ban megnyerte az első versmondó versenyét, a IV. Fehérvári Versünnep döntőjét. A székesfehérvári Teleki Blanka Gimnáziumban elvégzése után 2015-ben egy évet tanult a Kaposvári Egyetemen. A Színház- és Filmművészeti Egyetem (SZFE) színművész szakán 2021-ben szerzett diplomát, amelyet – az intézmény modellváltása, valamint autonómiájának elvesztése miatt – a salzburgi Mozarteum Egyetemen vett át. Sajtónyilatkozatai alapján az SZFE egy éven át tartó harca, a hallgatók egységes álláspontja és az önmagukért való kiállása az összetartozás eufóriáját jelentette számára.

Gyakornokként a Belvárosi Színházban és a Katona József Színházban játszott. Az Orlai Produkció alkotóközösségének tagja, ahol diplomázása előtt négy előadásban mutathatta meg magát: *Kerékgyártó István Hurok* című darabjában exdrogos prostituáltat, *Abe Burrows*, *Pierre Barillet* és *Jean Pierre Gredy* világhírű komédiájában, a *Kaktuszvirágban* naivát, a *Budapest-Te* című zenés városnéző előadásban a *Különös éjszaka volt* című táncdalsláger éneklő lányt, az ismert *Woody Allen*-film adaptációjának számító *Férjek és feleségek* című komédiában hiperintelligens egyetemistát játszott.

A fővárosi Katona József Színházban előbb *Ascher Tamás* *Gogol*-adaptációjában, a *Háztűznézőben* az egyik cseléd lányt, *Dunyasát*, majd *Zsámbéki Gábor* rendezésében *Federico García Lorca* *Ha elmúlik öt év* című szürreális drámájában a *Menyasszonyt* játszotta.

A színházsszeretők jelenleg a Belvárosi Színházban láthatják, ahol legújabban a *Valló Péter* rendezésében bemutatott *Dave Hare*-színmű, a szülő-gyermek kapcsolatot és a művészlét buktatóit tematizáló *Amy világa* címszerepét alakítja. *Gombó* a *Hernádi Judit* által életre keltett ünnepelt színésznő, *Judy Allen* leányát játssza az édes-fanyar alaptónusú, realista-jellegű drámában.

2021-ben mutatták be *Nagy Viktor* *Oszkár Becsúszó szerelem* című filmjét, amelyben *Thuróczy Szabolcs* és *Ötvös András* mellett *Gombó* játssza a főszerepet. Az alkotásban egy anya és apa nélkül nevelő-intézetben felnőtt, megalázott, bántalmazott roma lányt alakít, aki tizenhat éves korára teherbe esett. Interjúiból kiderül: *Lüsz* szerepére készülve több olyan otthonba is elment, ahol a hátrányos helyzetű, szülő nélküli kiskorúak életkörülményeit tanulmányozhatta.

Kiskorú fiatal anyák átmeneti otthonát is felkereste, ahol találkozott olyan sorshelyzetben lévő anyákkal, akiknek az élete inspirációt jelentett számára a karakter felépítésében. A filmet mintegy 11 ezer néző tekintette meg a hazai mozikban, ezzel a koronavírus-járvány második évének egyik legtöbb nézőt moziba csalogató magyar játékfilmje lett.

Már a Színház- és Filmművészeti Egyetem megkezdése előtt filmezni kezdett: epizódszerepet játszott az *Aranyélet* című HBO-saját gyártású sorozatban, de a *Korhatáros szerelem* és az *Egynyári kaland* című napi sorozatokban is feltűnt. 2021-től a *Mintaapák* című televíziós vígjátéksorozat egyik szereplőjét, Zitát alakítja.

Az irodalom szerelmesének tartja magát; gyakran vállal különböző modellmunkákat.

2021-ben a legígéretesebb fiatal tehetségnek járó Arany Medál-díjat vehette át a Bethlen Téri Színházban tartott díjkiosztón.



Fotó: Szeidl Mariann

GÖMÖRI ANDRÁS MÁTÉ

Az abszolút bajnok

Gömöri András Máté színész *A mi kis falunk* és a *Keresztanyu* népszerű szereplője egy ideje versenyszerűen foglalkozik testépítéssel.

2021. október elején ezüstérmet nyert egy pécsi versenyen, majd 5. helyet szerzett egy budapesti megmérettetésen.

Gömöri András Máté a naturál testépítők között abszolút bajnoki címet szerzett, Las Vegasban 2021 november elején.

„Délelőtt az open kategóriában ezüstérmet szereztem, délután pedig megtörtént az, amiért egy és fél éve küzdöttünk, az én nevemet mondták utoljára a Classic Physique-ben. Ezt követően mondhatni revansot vettem a délelőtti ezüstéremért, hiszen az abszolút bajnoki címet az elől az amerikai versenytársam elől vittem el, aki délelőtt a bodybuilding open kategória bajnoka lett. Amikor Las Vegasban a dobogó legfelső fokán álltam a magyar zászlóval a hátamon, nekem szólt a Himnusz és lenézve megláttam a feleségemet... Na az a pillanat egy életre belém vésődött.” – mondta a verseny után a színész.

Gratulálunk!



forrás: www.blikk.hu

E-vitamin Szelén Cink tabletta



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

40 db tabletta

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

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

Folsav 200 tabletta



Hatóanyagtartalom:
200 µg tablettánként

Adagolási javaslat:
1 tabletta naponta, ter-
hesség és szoptatás
idején 2x1 tabletta (400 µg)

60 db tabletta

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

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

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

Selenium Pharma

Étrendkiegészítő készítmények. Kaphatók gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben.

GUBÁS GABI

Az év színésznője



Fotók: Pitrollfy Zoli

Gubás Gabi 1974. április 7-én Debrecenben született. Téglaón nőtt fel, a debreceni Ady Endre Gimnázium irodalom-dráma tagozatán érettségizett. Ötéves korától színésznő szeretett volna lenni. 1996-ban végzett a Színház- és Filmművészeti Főiskolán, *Kerényi Imre* osztályában.

1996-2003 között a Radnóti Miklós Színházban szerepelt. 2003-2004, majd 2009-2012 között szabadfoglalkozású színészként tevékenykedett. 2004-2009 között a kaposvári Csiky Gergely Színház tagja volt. 2012-ben csatlakozott a Thália Színház társulatához, ahol már korábban is játszott.

A főiskola elvégzése óta változó rendszerességgel forgat (korai filmjeinek stáblistáján is *Gubás Gabiként* jelenik meg). Számtalan magyar televíziós sorozatban és játékfilmben szerepelt, legismertebb mozgóképes szerepeit *Sas Tamás Kalózkod*, *Dobó Kata El a kezekkel a Papámtól!*, valamint *Keith English Elk*rtuk* című filmjében játszotta.

A Thália Színház pillanatnyilag legfoglalkoztatottabb művésze: kilenc darabban játszott a 2020/21-es színházi évadban. 2019 óta

sikerrel játssza *Erzsébet osztrák császárnét, magyar királynét* B. Török Fruzsina *Sisi* című előadásában, a Gödöllői Királyi Kastélyban, valamint a Polcz Alaine életét bemutató *Teljes lényeddel* című előadást a Tháliában. A színházbarátok a Karinthy Színházban is láthatják: *Szabó P. Szilveszter Az ördög* című, háromórás *Molnár-adaptációjában* Jolán szerepét formálja meg.

Foglalkoztatott szinkronszínész: az Internetes Szinkron Adatbázis (ISZD) adatai szerint mintegy háromszázötven filmben szinkronizált, jobbra *Jennifer Connelly*, *Salma Hayek*, *Gwyneth Paltrow*, *Marion Cotillard*, *Drew Barrymore*, *Keira Knightley*, *Diane Kruger* magyar hangjaként. „Ő szólaltatja meg legtöbbször *Jennifer Connelly*-t és *Salma Hayek*-et, valamint ő az a színésznő, aki egy kávé reklámját is igazi művészetté tudja tenni.” – így jellemzi a magyarszinkron.hu szak-

mai honlap.

2016 óta az M5, a közmédia kulturális csatornájának a hangja, de több hangjáték, önálló lemez és reklámszinkronizálás is kötődik a nevéhez. 2013-ban a MikulásGyár hivatalos gyereklemezét *Czutor Zoltán* zeneszerzővel, énekessel közösen adták ki *MákosGubás és a CzutorBorsók* címmel, a bevétel teljes összegét a rászoruló gyerekek kapták.

2008-ban egy előadás közben lezuhant egy asztalról, és a köpadlóba csúszott. „Nagyot estem a hátamra, és a csuklóm eltört egyszer, háromszorosára dagadt, de a szerepem nem erről szólt, ezért fájdalomat sem éreztem. Viszont ahogy lejövök a színpadról, szögre akasztom a szerepemet.” – emlékezett vissza a Metropolisz napilapnak adott interjújában a balesetre. (A *Starfactory* című musical próbáin szintén baleset érte 2013-ban.)

Házasság, két gyermeke van. Munkásságát 2016-ban Fonogram- és Jászai Mari-díjjal ismerték el. 2021-ben az év színésznőjének járó Arany Medál-díjat vehette át a Bethlen Téri Színházban tartott díjkiosztón.

DR. HERDON ISTVÁN

Az év joghallgató tehetsége – Jogászdíj 2020-2021

Az V. Wolters Kluwer Jogászdíjon 12 kategóriában osztottak ki díjakat. Vállalkozó joghallgatóként (azóta suma cum laude végzett jogász) Dr. Herdon István részesült díjazásban.

„Mind a tanulmányi életben, mind a munka világában egyértelműen helytáll, az egyetemi tanulmányai mellett vállalkozói tevékenységet is aktívan folytat. Munkásságát jellemzi a folyamatos innovációra törekvés, az érdemi, új, tudományos és joggyakorlati dilemmák keresése és ezek megoldása.” – jellemezte mentora Dr. Zaccaria Márton Leó.

„István tudományos teljesítménye és általában az egyetemi kötelezettségeken túli szakmai tevékenységei (a Környezetjogi és Munkajogi Tanszéken volt demonstrátor, tagja volt a Praetor Szakkollégiumnak, emellett tagja a DETEP-nek, a Debreceni Egyetem Tehetséggondozó Programjának, illetve elnyerte az ÚNKP ösztöndíjat, mely egy magasabb fokú kutatási munkásságot követel meg) nem csupán példás szorgalmát és a jogász pálya iránti elhivatottságát, hanem nagyfokú lényeglátást és valódi eredmények felmutatására való konstans törekvést tükröznek. A munkajogtudományban, de annak is elsődlegesen hagyományos magánjogdogmatikai pillére körül végzett kutatási tevékenysége egyedülálló a fiatal jogászok és kutatók körében. Ezek együttesen azért is bírnak relevanciával, mivel az álláspontja az, hogy „amit délelőtt hallgat az előadások keretében, az délután már használható tudás a piacon”-hangozott a díjátadón a mentori méltatás.

Még joghallgatóként, az egyetemi tanulmányai és szakmai gyakorlati, tudományos munkája, és publikációi mellett aktívan vállalkozói tevékenységet is folytatott, digitális készségeit jogi, kutatói, tudományos munkásságában is aktívan felhasználta.

Ehhez kapcsolódóan kialakult az a véleménye, hogy a fiatal jogászoknak célzottan kellene olyan digitális készségeket fejleszteniük, amelyek kimondottan segítik őket abban, hogy jogi témában magasabb fokon tudjanak helytállni.

A további útiról így nyilatkozott: „PhD-hallgatónak jelentkeztem a Debreceni Egyetem Marton Géza Állam- és Jogtudományi Doktori Iskolájába, és párhuzamosan a Dr. Sipka Ügyvédi Irodában dolgozom ügyvédjelöltként.”

Forrás: Wolters Kluwer Jogászdíj kiadvány



www.jogaszvilag.hu



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

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

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

Gyümölcslel-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

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

Nem tartalmaz:

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

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

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

HERENDI GÁBOR

Az év filmrendezője

Herendi Gábor 1960. december 2-án született Budapesten. A Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Karán szerzett diplomát 1984-ben, eredeti képzése szerint fogorvos, de soha nem praktizált. 1994-ben megalapította saját filmgyártó cégét, a Skyfilm Stúdiót, 1996 óta szabadúszó reklámfilmrendezőként dolgozik. 2001-ben mutatták be első nagyjátékfilmjét, a *Valami Amerika* című vígjátékot, ami az év legnézettebb alkotása lett mintegy 600 ezer mozinézővel.

A nevéhez kötődik az előbbi mozifilm további két része (előbbi 2008-ban, utóbbi 2018-ban készült el), a *Társasjáték* című HBO-ál tal gyártott heti sorozat, valamint a *Magyar vándor* című alternatív történelmi komédia (2004), a *Kincsem* című történelmi romantikus kalandfilm (2017), valamint a *Toxikoma* című életrajzi film, amely Szabó Győző színművész azonos című önéletrajzi regényének filmfeldolgozása.

„Nagy vállálás volt csinálni egy olyan filmet, ami nem a poros elődöket követi, hanem újszerű és friss próbál lenni. És a visszajelzések azt mutatják, hogy sikerült. Pedig végig ez ment, hogy kit érdekel egy döglött ló története, meg egyáltalán a kosztümös történelmi film nem trendi most. Én ilyen szeretetet, amit ez a film kapott, még nem tapasztaltam. Ez jólesik a lelkemnek.” – nyilatkozta a *Rekorder* című zenei szaklap-

nak adott interjújában a *Kincsem* sikere kapcsán. A magyar lósport és lótenyésztés legismertebb versenylovának történetét újragon-doló alkotásra több mint 456 ezer néző váltott jegyet 2017/18-ban, ezzel *Herendi* filmje az *Andy Vajna*, majd a *Káel Csaba* nevével jel-zett Magyar Nemzeti Filmalap – névváltoztatása után: Nemzeti Filmintézet – legnézettebb filmje lett a hazai moziforgalmazási adatok tekintetében. A film a valaha készült legdrágább magyar alkotás volt: mintegy 3 milliárd forintba került, de két hónappal és egy héttel premierjét követően bevétele már átlépte az 500 millió forintos határt, ezzel minden idők legsikeresebb magyar filmje lett. (Az eddigi hat játékfilmje közül a romantikus *Lora* kivételével mindegyik rekorddöntő nézőszámot ért el a hazai mozikban.) Új

játékfilmje, a 2021-es év második legnézettebb játékfilmjének szá-mítót *Toxikoma* kapcsán úgy nyilatkozott a Kultúrpárt online kultu-rális magazinnak adott interjújában: „(...) Amikor a forgatókönyvben már jócskán benne voltam, nekem akkor is az volt az alapvető elképzelé-sem, hogy egy olyan filmet kell csinálni, amiben általános emberi dolgo-kat mutatok fel, olyanokat, amiktől akkor is megáll a lábán, ha a nézők nem tudják, ki Szabó Győző vagy kicsoda Csernus doktor. Éppen ezért gyakorlatilag ez egy buddy film, azzal a csavarral, hogy megtörtént ese-ményeken alapul.”

A *Toxikoma* mozikba küldése után, miután kiderült, hogy a Nemzeti Film-intézet több filmtervét is elutasította, mutatta be a *Bűnös város* című politikai szatírját, amely huszonnyolc percben foglalja össze a *Herendi* által elképzelt magyar abszurdot. A stáblista nélküli, fekete-fehér alkotás impozáns szerep-lőgárdával készült: *Thuróczy Szabolcs*, *Nagy Ervin*, *Schneider Zoltán*, *László Zsolt*, *Gazsó György* és *Sodró Eliza* is játszik benne.

Párkapcsolatban él, egy fia és egy lánya van. Munkásságát 2009-ben Balázs Béla-díjjal ismerték el; rendszeresen készít reklámfilmeket, videokli-pet is rendezett.

2018-ban és 2021-ben is az év film-rendezőjének járó Arany Medál-díjat vehette át a Bethlen Téri Színházban tartott díjkiosztón. Korábban csak *Hámori Gabriella*, színművész érde-melte ki kétszer a közönségdíjat.



HORÁNYI JULI

A kreatív, sokoldalú énekesnő

Horányi Juli, énekesnő, dalszerző, színésznő és mindemellett jelmezeket is tervez. Azon kevés előadók egyike, aki folyamatosan új hangzásvilágot alakít ki.

2021. november 13-án, a Diabétesz Világnapján a cukorbetegségről először készült színpadi zenés előadás *Édes-Keserű* címmel. A kétfelvonásos zenés játék, ötlete Dr. Károlyi Hortenzia diabetológustól eredt.

Ebben az előadásban Horányi Juli volt az egyik főszereplő, és egyben a darab jelmeztervezője is.

Fotó: Juhász Milán

Erről így nyilatkozott:

„Az alkotó ember egy ponton túl már nem csak arra fókuszál, hogy megvalósítsa magát a „projektekben” amikben részt vesz, hanem fontosá válik, hogy társadalmilag is felelősséget vállaljon és tegyen valamit, amivel hozzájárulhat ahhoz, hogy másoknak jobb legyen. Nálam ez a pont már régen eljött és ezért is örültem a felkérésnek. Hasznosnak érzem ezt az előadást és bár abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy a mi családjunkban nem kellett sosem ilyen helyzettel találkozni, úgy érzem, ha ezen a darabon keresztül tudok tenni valamit azért, hogy az emberek tudatosabbak legyenek és jobban figyeljenek az egészségükre, akkor örömmel vállalom.

A művészet szerepe az én nézőpontom szerint az önkifejezés mellett az, hogy hatást gyakoroljon, ezért szerintem a művészeknek mindig is komoly szerepük volt és van abban, hogy mire hívják fel a figyelmet az alkotásaikkal, hogy milyen hatást érnek el. Ez a hatás lehet nagyon jó és nagyon káros is, mind a kettőt képesek a művészeti alkotások létrehozni, észrevétlenül is, de egy írott mű, egy zenei mű, egy vizuális alkotás vagy egy színházi előadás „tereli” az embereket erre vagy arra és nem mindegy, hogy mi felé. Mi most jó irányba igyekszünk hatni és ez szerintem egy nagyon nemes szándék, aminek bízom benne, hogy meglesz a pozitív eredménye”.

– Jövőbeli szakmai és magánéleti terveiről így mesélt.

– Tervem mindig nagyon sok van, néha túl sok is, Szakmailag egy lemezről álmodom csodás dalokkal, vizuállokkal, lemezbemutató koncerttel. Utoljára 2019-ben adtam ki lemezt és azóta sok nagy változás volt az életemben, mostanra viszont megértem egy újabb albumra, és ami még fontos, hogy fantasztikusan összeállt a zenekarom is.

2015-ben, amikor a YOULI formációt elkezdtem, még nagyon sok minden képlékeny volt, a zenekar is sok-sok tagcserén ment keresztül, de úgy érzem végre megszületett az a csapat, akikkel életem végéig együtt tudnék muzsikálni. A saját zenekarom mellett sok kiváló zenésszel lépek fel, amikor más formációimmal vagy vendégként koncertezem, nagyon inspiráló a velük való közös létezés. Sok új dalötletem is van és egy ideje a jazz műfajában is elkezdtem kalandozni, ezzel kapcsolatban is vannak születőben ötletek.

Emellett most már nagyon foglalkoztat az anyaság gondolata is. A férjemmel 2022 Májusában lesz 7 éve, hogy együtt vagyunk, úgy érezzük mindketten, hogy itt az ideje családot alapítani. Egyelőre nem tudom, hogyan fogom mindkét fronton megvalósítani az elképzeléseimet, de bízom benne, hogy sikerülni fog és nem kell semmiről lemondanom.



HÚVÖSVÖLGYI ILDIKÓ

A nyolcszázszoros Macska...

Álomszerűen indult a színészi pályája.

Már Színművészeti Főiskolás korában sűrűn feltűnt a filmvászonon és a televízió képernyőjén, interjúk sora jelent meg róla. Nemcsak az arcát, a nevét is hamar megismerte az ország.

Egy időben ő volt az ügyeletes „bűbajos” sztár.

A kritikusok sorra aggatták rá a jelzőket: üde, hamvas, tiszta, romlatlan, bűbajos...

Ám a naiva tekintet rögtön drámai hősnővé alakult, amikor ezeket a jelzőket hallotta vagy olvasta. „Azért, mert 160 centi magas vagyok, tiszta tekintetű, azért még nem vagyok naiva.”

Ildikó nem szerette a jelzőket. Már azért sem, mert korán férjhez ment, úgy érezte fiatalasszony létére nem illenek rá a cukros, mézes titulusok. Nemrég ünnepelte férjével a kiváló dokumentum filmrendezővel, Kisfaludy András-sal 45. házassági évfordulójukat, amely frigyéből két lányuk született, Nóra és Zsófi. Zsófi édesanyja mesterségét folytatta, színésznő lett. Nóra lánya egy unokával ajándékozta meg. Ildikó, aki korábban soha nem játszott anyaszerepeket, négy évvel ezelőtt a való életben nagymama lett. Örömmel fogadta ezt az új szerepkört, ha csak ideje engedi, együtt van kis kedvencével, unokájával, Benccével. Közben a Turay Ida Színházban, amelynek több éve tagja ott is megtalálta egy nagymama szerep, Mikó Istvánnal, a nagypapával játszanak nagyszülőket.

Ildikó beszélgetés közben gyakran emlegeti „az én koromban”. Az „ő korában” 68 évesen is fiatalos, abszolút nem nagymamás kinézetű. Nem tagadja, büszke arra, hogy korához képest remekül néz ki. De erre esze ágában sincs rájátszani bármiféle kozmetikai beavatkozással. Szeretne méltósággal megöregedni.

Hamarosan a mozikba kerül az „Unoka” című film, amelyben Ildikót is láthatjuk. De erről többet, most nem mondanék.

Hűvösvölgyi Ildikó megszámlálhatatlan szerepei közül csak kettőt említek, amely a művésznő számára is a legemlékezetesebb. Az egyik a Madách Színházi *Macskák*, amelyben nyolcszázszor játszott a az egyik legaranyosabb macskafigurát, a „Mindlevery-t”.



Ez egyéni világcsúcs. A 800-as *Mindlevery*-vel valószínűleg mind leveri valamennyi macskát alakító kolléganőjét a világon.

A másik szerep *Móricz Zsigmond: Uri Muri* darabjának kis cseléd lány főhőse Rozika, amelyet anno *Mészáros Ági* felejtethetetlen játéka tett legendává, amellyel Ildikó is büszkélkedhetne.

Még egy közelmúltban a Turayban játszott alakítását is kiemelném a sok közül. *Blaha Lujzáról* a „Nemzet csalogányáról” készült darabot nemcsak játssza, a legendás hírnő színésznő naplóját felhasználva, színpadra alkalmazva írta át, saját magának.

A Kossuth-díjas és sok más díjjal kitüntetett művésznő minden szerepet megkapott, amit a szerepkörében megkaphatott. Sőt még olyan olyanokat is, amelyek nem éppen az ő alkatára íródtak. Többek között Az „*Irma te édes*” címszerepét, amelyre a Veszprémi Színház hívta meg, de említhetném - említem is - egy másik végletet, amikor az Operaház hívta meg a *Varázsfuvolában: Papagéna* szerepére. Ildikó tizenhat éves kora

óta tanult énekelni, ezért szívesen kirándult olykor az operett és a szonon műfajba is. Egyetlen szerep akad, ami kimaradt a „bakancs listájáról” *Mary Poppins*.

A darabban most is játszik a Madáchban, Cory nénit, de hát az mégsem ugyanaz, mint *Poppins*...

Díjait nem sorolom, hármat azért kiemelek közülük. A Soproni Színház örökös tagja! Ezt az elismerést maga az érintett is kissé furcsállja, mivel csak öt évet töltött el a soproni társulatban. Az örökös tagsághoz legalább tíz év kell. Miért tettek kivételt vele? A válasz valószínűleg a művésznő kedves, szeretetreméltó baráti, kollegiális lényével magyarázható,

Mint ahogy hasonló indokokkal születhetett a „Kék madár” díj is, amelyet a Turay Ida Színház társulata szavazott meg neki. Egy színésznő, aki nemcsak mondja, aszerint is él, az Isten arra teremtette, hogy szolgálja, szórakoztassa a közönséget

Mi Hűvösvölgyi Ildikó sikerének a titka?

Nem a tollforgató mondja, a művésznő vallja „*Mindig harmonikus volt az életem.*” S ez nemcsak a múltra igaz, a jelenre is.

ILLÉS FANNI

Kapocs a fogyatékossgal élő és az „ép” emberek között

Illés Fanni Keszthelyen született, 1992. május 1-én, világ- és Európa-bajnok, paralimpiai bajnok magyar paraúszó.

2004-ben kezdett el úszni a gerincferdülése miatt, és másfél év múlva bekerült a jó teljesítménye miatt a paraúszó-válogatottba.

Az eredményei 2006-tól fokozatosan egyre jobbak lettek.

A főbb állomásokat kiragadva a teljesség igénye nélkül emlékeztetések:

2011-ben a berlini Európa-bajnokságon bronzérmet szerzett, 2021-ben ezüst (Funchal), majd arany 2018-ban, 2021-ben (Dublin, Funchal).

A 2019-es Világbajnokságon aranyérmes Londonban.

2021-ben a Tokiói Paralimpiai játékokon aranyérmet szerzett.

Jelenleg az úszás az élete középpontja, minden más eköré épül fel. A Vasas SC úszója. A jövőben szeretne mentorként foglalkozni a testi fogyatékos úszókkal a parasportban. Közreműködésével indult el az edzője *Szabó Álmos* vezette Vasas Paraúszó Szakosztály, az első olyan klub Magyarországon, amely kifejezetten a paraúszók felfedezésére és a kezdő parasportolók profi szintre történő kinevelésére, fejlesztésére szakosodott, nem integrált klubkörnyezetben.

Saját alapítványa van, amellyel a fiatal paraúszókat és családjaikat is támogatja.

„Több, mint 15 éve dolgozom nap mint nap az eredményekért. Nehéz ez a hullámvasút, amire felültem. Összeszámolni sem tudom hányszor voltam csalódott, hányszor akartam abbahagyni, hányszor építettem fel újra és újra önmagam, de egyszer sem hagytam magamat a padlón és talán makacsságból is, de újrakezdttem. Sokáig azt gondoltam, hogy azért születtem lábak nélkül és összenőtt ujjakkal, hogy paralimpiai bajnok legyek, de most már tudom, azért vagyok itt, hogy kapocs lehessen a fogyatékossgal élő és az „ép” emberek között. Küldetésem, hogy a sztereotíp gondolkodásmódból fakadó falakat ledöntsem. Sokan otthon ragadnak a négy fal között, és nem találják meg a helyüket a társadalomban, mi vagyunk a láthatatlan réteg.” – nyilatkozta a TOP 50 SIKERES Magazinnak Fanni.



JÁSZ MÁRTA

„Kitartás és folyamatos önfejlődés”

16 éve vállalkozóként dolgozik, és ez alatt az idő alatt nagy utat járt be. Mára már több vállalkozásban tulajdonos, cégei több alkalommal is kiváló minősítéseket kaptak: 2019-ben „Az üzleti élet egyik legmegbízhatóbb szereplője” elismerést, 2021-ben pedig „Az év felelős foglalkoztatója” pályázaton kaptam elismerő oklevelet.

Mintegy 63 különálló kisvállalkozást mentorál és fog össze annak érdekében, hogy pénzügyi szolgáltatásaik minél több embernek és vállalkozásnak nyújthassanak segítséget. Az utóbbi években saját brand-et építettek, a „Biztos Jövőkép”-et, s több projektet indítottak az online megjelenésük erősítése, a közösségi médiában való megjelenésük színésítése érdekében.

Üzleti építkezésemben három dolgot tekint irányadónak:

„A sikert nem adják ingyen, ahhoz kitartás és folyamatos önfejlődés szükséges. Ez egy olyan nyitottságot és rugalmasságot feltételez, amellyel alkalmazkodni tudunk gyorsan változó világunkhoz, és a pillanatnyi nehézségek helyett a messzebb mutató céljainkra, a pozitív perspektívára koncentrálnunk.

A második felismerésem, hogy a XXI. század gyorsan változó világában még fontosabbá válik a tudásmegosztás, egymás jó gyakorlatainak a megismerése, a közös ötletelés, és a kölcsönös előnyöket kínáló együttműködések kialakítása. Büszke vagyok arra, hogy már 2016. óta tagja vagyok biztosítási szakma elit szervezetének, a Milliós Dolláros Kerekasztalnak (MDRT). Az amerikai éves konferenciákon megszerzett tudást idehaza egyre szélesebb körben tudom kollégáimmal megismertetni. Legújabb kezdeményezésem is a tapasztalatok megosztásához, egymás üzletének építéséhez kapcsolódik. Irodám Budapest szívében, a második és a harmadik kerület határán van. Innen jött az ötlet, hogy ezt a két nagy kerületet összefogva egy női vállalkozói klubot indítsak, ahol a környék női vállalkozói tudnak elegáns, hangulatos helyszíneken találkozni, és megoszthatják tapasztalataikat, és bővíthetik üzleti kapcsolataikat.

Harmadik hitvallásom: közösségben lehetünk igazán sikeresek, és saját közösségünk értékes tagjaiként tudunk üzletileg és emberileg, harmonikusan fejlődni. Számos karitatív tevékenységet végzünk Magyarországon, mint például a „Life Changer” program, amelyben iskolás gyermekeknek tartunk játékos foglalkozásokat a pénzügyi tudatosság alapjainak elültetése érdekében. Csapatommal ebben is aktívan részt veszünk, de emellett több gyermekalapítványt és hátrányos helyzetű óvodát támogatunk. Megindító élmény látni, hogy a gyermekek mennyire hálásak ezért az önzetlen támogatásért, a rájuk irányuló figyelemért. Mindig megerősít ebben az elhatározá-



somban, amikor látom, hogy a női vállalkozók milyen élénken és együttérzően sorakoznak fel az ilyen nemes ügyek mellett.

Meggyőződésem, hogy megfelelő nyitottsággal és összefogással eredményesebbek lehetünk, és sikereink és boldogságunk másoknak is inspirációt ad. Ezzel javulhatnak emberi kapcsolataink is, ami igazán jót tenne ebben a rendkívüli módon változó világban.”

KAMARÁS IVÁN

Sokoldalú színész

Kamarás Iván szó szerint az egész életét a színházban töltötte, igaz kisgyermekként még csak az öltözőből hallgathatta végig az előadásokat. Nagyon sokat volt a színházban, abban a közegben nőtt fel, színházi barátok közt. Világéletében színész akart lenni.

Iván számára nélkülözhetetlenek édesanyja Uhrik Teodóra Kosuth-díjas táncművésze kritikái. „Az anya-fiú érzelmi kapcsolat létfontossága mellett rendkívül fontos számomra a szakmai szál. Az szakmai becsület, hozzáállás, precizitás, amelyet édesanyám munkáiban képvisel követendő példaként áll előttem.”

Már általános iskolásként amatőr színjátszókörbe járt, ezután az Úttörőház Színjátszókör következett, majd a Fegyveres Erők Klubjában Moravetz Levente Stúdiójában tanult. Gimnazistaként játszhatott a Pécsi Kamraszínházban *A három sárkány* című Hunyady Sándor darabban.

A Színház- és Filmművészeti Főiskolán 1995-ben végzett *Kapás Dezső* és *Horvai István* osztályában. Két évig a Budapesti Kamraszínház majd, 1997-2009 között a Vígszínház tagja.

A Ruszt József által rendezett *William Shakespeare Othello* című darabban *Othello*-alakításával elnyerte 1996-ban a Színkritikusok díját. A Vígszínházban számos klasszikus főszerep mellett –pl. *Bűn és bűnhődés*–, alakíthatta *Dés László: A dzsungel könyve Sír kánját* Hege-dűs D. Géza rendezésében, *Alföldi Róbert A Phaedra-story* előadásának *Hippolitoszát* játszotta.

Színházi rendezőként is bemutatkozott *Csajkovszkij Anyegin* című operájának keresztmetszetét rendezte meg Keszthelyen.

2009-től szabadúszó.

2015 decemberében a *Játékkészítő* című zenés akciómesze *Keptén* kapitánya a kalózvezér kifejezetten személyére írt karakter.

Első filmszerepe a *Nagy Károlytól* szóló háromrészes óriásprodukció *Kis Pipinje*.

Az 1990-es évek végén fedezte fel a hazai filmgyártás, *A miniszter félrelép* és az *Európa expressz* volt az első két sikerfilmje. Filmszerepekben 2013-ra túl lépte a színpadi szerepei számát, bár utóbbi is igen jelentős. Szerepelt, hazai, és külföldi filmekben egyaránt.

Korosztályának egyik legfoglalkoztatottabb színésze, 2018 nyarán az *Aranyéletben* a *Korhatáros szerelemben* és a *Game Over Club* című filmekben is forgatott, utóbbi 2019 januárjában került a mozikba. Kamarás Iván Szabó Győző, Földes Eszter, Thuróczy Szabolcs és Reviczky Gábor főszereplésével.

„Színésznek készültem, de a zene is vonzott. Zenélni kezdtem egy iskolai zenekarban, közben jártam a színjátszókörbe, de nem volt kérdés, hogy a Színművészetre jelentkezem. A zene a mai napig része az életemnek. A Vígszínházban sok zenés darabban játszott-

tam, *Malek Anderával* a Müpa-ban ment évekig az *Idegenek az éjszakában* című szving-dzsessz koncertünk, amellyel a Budapesti Nyári Fesztiválon debütáltunk. Bejártuk vele az egész országot. Majd újabb zenei anyaggal debütált 2018 végén az Orfeumban, a '20-'60-as évek lüktető magyar (nemcsak film) zenéi szólaltak meg a *Meseutótól a Jamaikai trombitáson át a Kicsit Szomorkás a hangulatomtól a, Villa Negráig*.

2021-ben több tévé sorozatban is szerepet kapott így a *Mis kis falunkban*, az *Apatigirsben*, és *Mintaapákban*.

2021 végén nagy sikerrel szerepelt a *Dancing with the Stars*-ban, ahol a top 3-ba is bejutott.



Fotó: RTL Klub

KANIZSAI SILKA ÁGNES

a Silka alapítója, tulajdonos ügyvezető igazgatója

Egy sikertörténet kapcsán manapság sokszor szokás azt mondani, hogy azért jött a dicsőség, mert valaki nagyot mert álmodni. Kanizsai-Silka Ágnes életútja a szegényember legkisebb gyerekének története is lehetne.

A kezdeti időszakot úgy foglalja össze röviden és hivatali stílusban, hogy többszörösen hátrányos helyzetű családból származik. Édesapjára egy remek koponyaként emlékszik, aki sajnos alkoholizmusával pokollá tette a család életét. Tizennégy éves koráig élt ebben a családi környezetben, ez alatt fogalmazta meg magában az elhatározást: ő ebből ki fog törni, ő ennél többre hivatott, és nem hagyja, hogy a nehézségek hátráltassák céljai elérésében. Tizennégy évesen került el otthonról, és ekkor vette kezébe saját sorsának irányítását.

A pályáiv a vendéglátástól indult, már a tanulóévek alatt megtapasztalta, hogy a szorgalom és az emberekhez való szeretet-teli hozzáállás hogyan repíti egyre magasabbra. A pécsi Nádor Szállóban eltöltött gyakorlatira időre, mint élete első boldog időszakára emlékszik vissza, első találkozássra a megbecsüléssel, anyagi és emberi értelemben véve egyaránt.

Fiatal felnőttként is az önállóság útját járta, gyakorlatilag egyből vállalkozásba kezdett, így született meg a két étterem, elsőként a Paprika Csárda, majd az Ági's Steak House. Ezeknek a vállalkozásoknak mindvégig fáradhatatlan motorja volt, még úgy is, hogy azokban az években kezdődött élete legfontosabb, soha véget nem érő vállalkozása is, ekkor születtek imádott fiai: Roland és Tibi.

A Paprika Csárda és a később épült Ági's Steak House évtizedek óta prosperáló, közkedvelt éttermek voltak, pedig a balatoni vendéglátásnak is szembe kellett nézni kihívásokkal, legyen az épp egy halpusztulás, vagy egy kedvezőtlen gazdasági környezet. Éttermeit ma már felnőtt fiai vezetik. Ágnes üzletasszonyként a folyamatos fejlődésben hitt, komolyan elkezdte képezni magát a

divat terén, amit gyerekkori álmokként dédelgetett magában. Az elszántsággal, amit Ágnesnek adott a sors, ezt az álmot valóra is váltotta. 2012-ben született meg a Silka divatmárka, egy elegáns hévízi üzletből indult útjára. A Silka a kifogástalan megjelenést, a stílust mindig az vásárlók igényeihez igazítja, az egyediségből meríti az inspirációt. Minden alkalomra megfelelő öltözetet kínál, de nem a percnél él: a jól megtervezett, minőségi ruhatár felépítését javasolja és biztosítja a Silka vásárlóinak, egyedülálló szolgáltatásokkal.

A hazai vásárlókat hamar meghódította a Silka, nemsokára az Andrássy úti szalon lett a márka főhadiszállása, ahol a külföldiek szélesebb köre is megismerhette, mint egy magyar divatmárkát a sugárúton a sok világmárka között. Ekkor már kisebbik fia, Tibi üzlettársként tartott vele. Silka Ágnes elsődlegesen a magyar vásárlókat kívánja kiszolgálni, bár a Silka egyre nagyobb ismertsége és elismertsége miatt olyan történetekkel is büszkélkedhet, hogyan készített egyetlen éjszaka alatt szmokingot az épp Budapesten forgató Hugh Jackman számára. A Silka mára megkerülhetetlen, ha egyedi alkalmi ruháról vagy bespoke öltönyökről van szó, jelen van családi- és társasági eseményeken.

A márka idén ünnepli 10. születésnapját, amelyre egészen rendkívüli fejlődési ugrással és portfólió bővítéssel készül. A tízéves fennálláshoz kötődik a Silka új arculatának kirajzolódása, a márka újrafogalmazva önmagát Agnes Silka-ra változik, izgatottan és tervekkel tele állva az elkövetkező 10 év elé. Az új idők új kihívásokat is támasztanak mindannyiunk elé. Az Agnes Silka márka felismerte, hogy a divatnak a fenntarthatóságot és a környezeti tudatosságot ugyanúgy prioritásként kell kezelnie, mint a stílusos megjelenést, és a gondoskodást a környezetvédelemre is ki kell terjeszteni. Ahogy Kanizsai-Silka Ágnes mondja, felelős azért, hogy milyen bolygót hagy az unokáira, leendő dédunokáira, ükunokáira.



Keve

Új, természetes kozmetikumok

A pure CBD formula a bőr
zsírtartalmának normalizálásával
hozzájárul a puha, egészséges,
fiatalos bőr kialakításához
és megőrzéséhez.



ROSSMANN
Drogerie Parfümerie



Keve CBD kozmetikumok kizárólagos forgalmazója a Rossmann,
keresse a termékeket a Rossmann drogériákban
vagy az Online Drogériában.

DR. KARIKÓ KATALIN

A világ megmentője /Washington Post/

Dr. Karikó Katalin és kutatótársa, Drew Weissman kapta a 2021 évi John Scott-díjat. A kétszáz éves múltú visszatekintő elismerést a pennsylvaniai Philadelphiában adták át 2021 novemberében.

A díj fedezetét biztosító alapot John Scott skót gyógyszerész hozta létre az 1800-as évek elején azoknak a férfiaknak és nőknek az elismerésére, „akiknek találmányai jelentős mértékben javították az emberiség kényelmét, jólétét és boldogságát”. Az első elismerést 1822-ben adták át.

A Philadelphiában élő Karikó Katalin tette le a messenger RNS-módszer alapját, ez most az egyik legígéretesebb készítmény a koronavírus elleni védekezésben.

Karikó Katalin Kisújszálláson végezte az általános és a középiskolát, nagyon hamar megszerette a kémiát és a biológiát, kiváló tanárai voltak. Nyolcadikos korában harmadik lett az országos élővilágversenyen, és mindezek egyetemi pályaválasztását is nagyban befolyásolták.

Akadémiai ösztöndíjjal került a szegedi egyetemről a „Szegedi Biológiai Központba”, ahol 30 éves koráig dolgozott. Közben megismerkedett 1977-ben a férjével Francia Bélával. A szegedi tanács házában házasodtak össze, lányuk, Zsuzsi is ott született. Francia Zsuzsanna egyébként kétszeres olimpiai bajnok és ötszörös világ-bajnok evezésben – Susan Francia néven, amerikai színekben indult az olimpián.

A hírvivő érdekelte

A kutatónő munkája megszűnése után Amerikába ment dolgozni, a philadelphiai Temple Egyetemen kapott állást, majd három év után Washingtonba került, ahonnan 1989-ben tért vissza Philadelphiába, de ezúttal már a Pennsylvaniai Egyetemre. De még itthon kezdett el foglalkozni a „hírvivő ribonukleinsav” – angolul messenger RNA, rövidítve: mRNS – technológia fejlesztésével, a szabadalmával készült vakcina most a koronavírus elleni védekezés egyik legígéretesebb oltóanyaga. Saját elmondása szerint a Tomasz-féle laborban végzett munkájának az a mai jelentősége, hogy ott kezdett el vírusokkal dolgozni, és először használt módosított nucleozidot – cordycepint. A méltatás szerint a két kutató munkája olyan mRNS-oltóanyagok kifejlesztéséhez vezetett, amelyek megmentik a

világot a koronavírus-járvány pusztításától. 2021-ben már több mint egy tucat díjjal jutalmazták Karikó Katalint és Drew Weissmant.

2021-ben Karikó Katalint az év nőjének választotta a nemzetközi Glamour magazin.

„Glamour girl-nek jelöltek, én nemet mondtam, hiszen ez áll legmeszebb tőlem, de Zsuzsi szerint szüksége van a fiataloknak ilyen női példaképre, hát végül kötélnek álltam, és így lettem 2021 egyik glamour girl-je.” – írta Facebook-oldalán.

Lapzárta kor érkezett:

A szupervírus az Omikron kapcsán a kutatónő elmondta, hogy folyik a munka az esetlegesen szükséges új vakcina kifejlesztésére, és ehhez 31 nap időintervallumot jelölt meg.

Hajrá Karikó Katalin!



Fotó: www.szeretlegmagyarország.hu

KÁRMÁN ODETT ÉS KAMARÁS NORBI

A Nyerő Páros

Kamarás Norbi és Kármán Odett nyerték a Nyerő Páros ötödik szériáját.

„Az eleje óta hittem benne, hogy nyerni fogunk. Nagy bennem a versenyszellem, imádok versenyezni és győzni. 110 százalékot adtunk bele végig. Hittem magunkban, a kapcsolatunkban.

Nekem ez a műsor kellett ahhoz, hogy másképp gondolkodjak magamról. Sok új dologban kipróbáltam magam. Tudom, hogy miben kell még fejlődnöm. Javult az önértékelésem, teljesen elmúlt az önbi-zalomhiányom, ezt részben a műsornak köszönhetem.” – nyilatkozta Odett az eredményhirdetéskor.

„Az volt a legfontosabb, hogy olyanok maradjunk, mint a kinti életben. Akkor sem szomorkodtam volna, ha nem nyerünk, jó tapasztalatokat szereztünk”. – nyilatkozta Norbi.

Jövőbeli terveiről Odett így beszélt: „Régi nagy álmom volt egy saját ruhamárka indítása, ezért is tanultam korábban textilrajzoló és modelltervező szakon. Eddig erre gyűjtöttem a pénzemet, most viszont van egy induló tőke, amivel beindítom az üzletet, sőt, ez már folyamatban is van. Ezen felül vettem magamnak egy fényképezőgépet, mert a fotózás is érdekel, de próbálok egy kis pénzt félre is tenni.”

„Szeretnék egy lakást vagy egy kis házat venni vidéken, ami az enyém, és biztos pont lenne az életben. Régóta gyűjtök rá, most egy lépéssel közelebb kerültem hozzá.” – nyilatkozta Norbi.

Mindketten elmondták úgy érzik szintet lépett a több mint egy éves kapcsolatuk.



Fotó: RTL Klub



Fotó: RTL Klub

KAVICZKY ÁGNES

Világszínvonalú organikus kozmetikumok testnek és léleknek

Kaviczky Ágnes 2003-ban alapította meg saját cégét és kozmetikai márkáját, a Kaviczky-t, amely ma már nemzetközi szinten is jegyzett beauty-brand.

Vajon mi sarkall arra egy kutatót, hogy a tudományt a szépség szolgáltatába állítsa; saját kozmetikai márkával lépjen a piacra és beírja nevét a nemzetközi szépségtörténelem nagykönyvébe?

„Tíz éves voltam, amikor megkaptam az első mikroszkópot. Azonnal elvarázsolt a biológia világa. Innen egyenes út vezetett az egyetemre, ahol molekuláris biológia szakon végeztem, majd a kutatóintézetben kezdtem pályafutásom. Egyre markánsabban foglalkoztatott, hogy azt a sok-sok csodát, amelyet a természet ad nekünk, hogyan tudjuk a mindennapokban hasznosítani. A tudomány által feltárt előnyöket hogyan tudom a mindennapokban hasznosítani. Nőként szinte magától értetődő volt, hogy a kozmetikumok és a bőrápolás irányába fordultam. Elvégeztem a kozmetikai szakképzőt, és felkérést kaptam egy francia kozmetikai cégtől: Párizsban képezhettem magam tovább” – meséli a kezdetekről Ágnes. Párizst sokan tekintik a kozmetikumok szülőhazájának, holott Európa egyik első szépségelixírje, a Királynévíz vagy Magyar víz (eau de la Reine de Hongrie vagy eau de Hongrie) éppen Magyarországról származik. Az eredeti kozmetikumot – természetesen újrakeverve – ma is őrzik Franciaországban, az Osmotheque-ben. Ágnest többek között ez inspirálta arra, hogy hazatérve Magyarországra megmutassa a világnak, a Kárpát-medence fantasztikus kozmetikai alapanyagokat rejt. „Tartós és látványos eredményt csak természetes, minőségi alapanyagokkal érhetünk el. Számomra nyilvánvaló, hogy annak a földnek a természeti kincseit használom fel, ahol születtem.” Választásom Európa egyetlen biológiailag aktív

termál tava a Hévízi-tó, a gyógyvíz és a gyógyiszap. Egyedülálló, világhírű csoda. Ennek felhasználásával alkotta meg a Kaviczky a Pannon Formula-t (Pannon Formula PF™), amely a Classic termékcsalád védjegyévé vált és megalapozta a márka sikerét, elismertségét. Ágnes pedig vérbeli kutatóként tovább kereste az innovatív megoldásokat. „A kozmetikai ipar a progresszív fejlődés terepe. Számomra azaz igazi kihívás, hogy a legújabb tudományos felfedezéseket ötvözzem a tradicionális és organikus hatóanyagokkal. Manapság a globális trendek a természetes hatóanyagok mellett a nano kozmetikai rendszerek irányába fordulnak, ez pedig újabb és újabb lehetőségeket tár fel a bőrápolás területén.” A kutatómunka eredménye a PanFlora'Soul kozmetikai termékcsalád, amely Magyarországon elsőként alkalmazta a nanovizet a kozmetikumokban. A tradicionális értékeket pedig a Kárpát-medence gyógyvirágai jelentik, amelyek a test és a lélek harmóniáját erősítik.

„Tudjuk, hogy fizikai megjelenésünk, karizmánk nagyban függ a lelkiállapotunktól is. Tudományosan igazolt, hogy a virágok gyógyító ereje, energiájuk és hatóanyagaik befolyásolják testünk, így bőrünk működését is, valamint pozitív hatással vannak lelkivilágunkra, érzékeinkre” – mutat rá a test és a lélek összefüggésére Ágnes.

A kutatómunka soha nem rajt-cél állapot. A változó világ megváltozott igényeire reagálva olyan tisztálkodási testhygiéniai termékcsalád fejlesztésén dolgozom, melynek használata nem káros a bőrre, a populáció minden szegmense használhatja, nem ártalmas állatra, emberre vagy a környezetre. Nem tartalmaz kozmetikailag aggályos anyagokat. Megóvja az embert a fertőzésekkel szemben, védi a biodiverzitást, hatékonyan felveszi a harcot a kórokozókkal szemben. Használatát követő hat órán át védőpajzsot von a bőrre. E mellett Ágnes sikeres cégvezető és oktató. Vállalkozása érdi központjában rendszeresen szerveznek Kaviczky-tréningeket és tanfolyamokat, hogy a minél több kozmetikai szakembernek adja át tudását és tapasztalatát.



KEREKES VICA

A legjobb színésznő Floridában

Kerekés Vica lett a legjobb színésznő Floridában a Fort Lauderdale Nemzetközi Filmfesztiválon.

A 2021-ben 36. alkalommal megrendezett floridai filmfesztivál több mint 200 filmet vonultatott fel, melyek 40 országból érkeztek.



Fotó: Bartis Milán

Az *Apró mesék* lett a legjobb film, *Szász Attila* elnyerte a legjobb rendező, a füleki származású *Kerekés Vica* a legjobb színésznő, *Szabó Kimmel Tamás* pedig a legjobb színész díját.

Az *Apró mesék* a 2. világháború után játszódik, a háború súlytotta rossz közbiztonságú Magyarországon. Egy szélhámosnak (*Szabó Kimmel Tamás*) menekülnie kell Pestről. Egy az erdő mélyén élő titokzatos nő és fia nyújt menedéket számára. Szerelmi viszonyba keverednek, miközben a nő férje bármelyik nap hazatérhet a front-ról. A legjobb színésznő díjjal kitüntetett Kerekés Vica Füleken született, magyar anyanyelvű, de játszik még négy nyelven: szlovákul, csehül, németül, angolul.

Első filmszerepét még 2004-ben kapta meg, a *Végállomás* című szlovák filmben debütált, majd a *Hab* és az *Apró mesék* című magyar filmekkel ért el nemzetközi sikereket. Láthattuk az *Ellenállás* angol-francia-német-amerikai életrajzi drámában, a cseh *Milada*-ban, de nagy siker volt a 2011-es *Férfiremény Bolek Polívkával* is. Véleménye szerint, a drámaiság közelebb áll hozzá, mint a komikum.

Agyk©ntroll stresszkezelés és elmefejlesztés
gyógykezelések és egészségügyi szolgáltatások számára akkreditált

BUDAPEST	VIDÉK
2022. január 8-9., 15-16.	Szeged
2022. február 16-17., 23-24.	2022. január 22-23., 29-30.
(szerda-csütörtök)	Veszprém
2022. március 5-6., 12-13.	2022. február 12-13., 19-20.
2022. április 2-3., 9-10.	ONLINE TANFOLYAM
	2022. február 12-13., 19-20.

Bővebb infó: agykontroll.hu vagy 1/488-0118

KOKAS KATALIN

Érdemes művész 2021

A négygyermekes Liszt Ferenc-díjas hegedű- és brácsaművész életében művészi- és zenepedagógusi pályája mellett a család egyenrangú szerepet tölt be. Saját bevallása szerint legtöbbet gyermekeitől tanul önmagáról, és a világról.

Hegedülni ötévesen kezdett *dr. Gyánó Béláné* és *Papp György* osztályaiban. 11 évesen felvételt nyert a Liszt Ferenc Zeneakadémia előkészítő tagozatára, ahol *Halász Ferenc*, majd *Kovács Dénes* volt a mentora. 16 évesen teljes ösztöndíjjal került a Torontói Konzervatóriumba, *Fenyves Loránd* osztályába. Kanadai tanulmányai után diplomájáig a Budapesti Zeneakadémián *Perényi Eszter* növendéke volt.

2004 óta docens a Liszt Ferenc Zeneakadémián. 2006 óta vendégprofesszor az USA-ban. Szólistaként és kamaramuzsikusként gyakori vendégszereplője volt Európa, Afrika és Amerika számos koncerttermének. Számos díj tulajdonosa. A Kaposvári Nemzetközi Kamarazenei Fesztivál létrehozója (2010). Férje *Kelemen Barnabás* Kossuth-díjas hegedűművész. Négy gyermekük *Hanna* (17 éves), *Gáspár* (13 éves), *Olga* (4 éves), és *Zsigmond* (9 hónapos).

A művésznő zenei pályája és gyermekei nevelése közti egyensúlyról így nyilatkozott:

„Ami éppen akkor a legfontosabb, azt helyezem előtérbe. A szülészorvosom például nevetett, amikor mondtam neki, hogy szerintem ekkor fogok szülni, mert előtte és utána koncertem van. Biztos voltam benne, hogy ha minden rendben van a szüléssel, akkor amint lehet, újra színpadon leszek. Ha viszont színpadon kell lennem, az van előtérben. Persze nem játszom állandóan, szólistaként egyértelműen visszavonultam, alapvetően kamarazenészként, fesztiválszervezőként és kvartettzenészként dolgozom, ami pont elég így négygyermekes anyaként.”

Művészeti tevékenységét számos díjjal tüntették ki:

- ➔ Koncz János Hegedűverseny – első díj
- ➔ 1994. Usti Nad Orlice Nemzetközi Hegedűverseny (CZ) – első díj
- ➔ 1996 „Concerto Competition” Toronto (CAN) – első díj
- ➔ 1997 Bartók verseny Semmering (A) – első díj
- ➔ 1998 Martinu-verseny Semmering (A) – első díj
- ➔ 1999 Nemzetközi Flesch Károly Hegedűverseny – első díj
- ➔ 2002 Nemzetközi Szigeti József Hegedűverseny – első díj
- ➔ 2010 Liszt-díj
- ➔ 2021 Érdemes művész



KOZÁK DANUTA

A legeredményesebb magyar olimpikon

Kozák Danuta hatszoros olimpiai, tizenötszörös világ- és tizenhét-szeres Európa-bajnok kajakozó.

Kilenc évesen a KSI-ben kezdett kajakozni.

2002-ben ezüstérmes volt az ifjúsági Európa-bajnokságon.

2003-ban az ifjúsági világajnokságon két aranyérmet nyert.

2004-ben egyesben és párosban is ifjúsági Európa-bajnok lett.

2005-ben a két egyes számban lett ifi világajnok.

2006-ban az U23-as Európa-bajnokságon két ezüstérmet nyert 500 méteren. Egyesben negyedik lett.

2007-ben bekerült az Európa-bajnokságon induló válogatottba. A kontinens bajnokságon Szabó Gabriellával K2 1000 méteren első lett. A vb-n bronzérmet szerzett. U23-as Eb-n kettes 1000 méteren második volt.

2008-ban K4 200 és K2 500 méteren első lett az Európa-bajnokságon. K4 500-on második volt.

A 2008-as olimpia után a Bp. Honvédhoz igazolt, edzője *Csipes Ferenc* lett.

2008-ban Junior Prima díjban részesült.

Az év magyar kajakozója volt (2011, 2012, 2013, 2014).

A magyar kajak-kenu örökös bajnoka (2011)

2012-es londoni olimpián az 500 méteres kajak négyesben, majd ugyanilyen távon egyesben is aranyérmet szerzett.

2013 januárjában az Újpesti TE-hez igazolt, ahol *Somogyi Bélával* kezdte meg a felkészülést.

Sikeres versenyek következtek, de a valódi átütő sikert a 2016-os olimpia hozta meg.

A 2016-os riói olimpián K2500 m-en Szabó Gabriellával párban olimpiai bajnoki címet szerzett, majd K1500 m-en megvédte olimpiai bajnoki címét. A kajak négyes *Szabó Gabriella, Kozák Danuta, Fazekas-Zur Krisztina, Csipes Tamara* összetételű csapat tagjaként 500 méteren is olimpiai bajnokságot nyert, így három aranyérmet szerzett a riói olimpián.

2016-ban Újpest díszpolgára lett és megkapta a Magyar Érdemrend középkeresztje a csillaggal díját.

2017 júniusában megszületett *Zora* nevű kislánya.

2018 júniusában két futamgyőzelemmel tért vissza, majd augusztusban a portugáliai Montemor-o-Velho-ban rendezett kajak-kenu világajnokságon előbb 500 méteren egyesben, majd alig egy órával később Kárász Annával 500 méter párosban szerzett aranyérmet.

2021 januárjától a Ferencvárosi TC versenyzője.

2021-ben a tokiói olimpián kajak kettes 500 méteren bronzérmet szerzett *Bodonyi Dórával*, kajak egyes 500 méteren pedig 4. helyen végzett. A kajak négyessel aranyérmet szerzett.

A magyar Érdemrend nagykeresztjével tüntették ki 2021-ben.

Hat olimpiai bajnoki címével a legeredményesebb magyar női sportoló az olimpiák történetében

Fotó: www.origo.hu



MALCHINER MAXIMILIAN PÉTER

„A siker képlete”

Fotó: www.miferfiak.hu



Három elismerten sikeres karriert futott be; kezdetben mint film-színész, később mint vezérigazgató multinacionális vállalatok élén, majd jelenlegi hivatásában, nemzetközi transzformatív üzleti és személyi tanácsadó, key-note előadó, tréner.

A színművészet, a menedzsment, majd a személyiségpszichológia, a Mindfulness és az alkalmazott pszichológia a coachingban területein szerzett végzettségeket Budapesten, Münchenben, Londonban, Glasgow-ban és Madridban. Négy nyelven beszél és tart előadásokat életvezetési témákban. Feleségével négy gyermekük van, Spanyolországban élnek.

Első könyvét, *You Are More!* címen adták ki 2014-ben. Második könyve, *Az élet hat bátyja* címmel 2021 szeptemberben jelent meg.

A TOP 50 SIKERES Magazinnak így nyilatkozott a 2021. évi kiemelkedő eredményeiről:

- A legnagyobb sikernek 2021-ben a második könyvem, *Az élet hat bátyja* megjelenését tartom. A 2021-es év egy nagyon izgalmas és megtisztelő feladattal indult, mivel Németországban a német nyelvterület kiemelkedő ötven coacha és előadója között meghívást kaptam egy online szeminárium megtartására, közel 75 ezer néző számára, Efox Congress, azaz siker konferenciája névvel. Munkásságomban kiemelkedő jelentőséget kapott ebben az évben a sportolókkal való együttműködés is, így például egy európai kiemelkedő futballcsapatnak vagyok a fejlesztő tanácsadója és mentális tréner.
- A *hitvallásom* az maga a munkásságom. Amiben hiszek, hogy az embereknek nem lenne szüksége semmilyen kisegítő vagy

úgynevezett oldószerre, vagy akár terápiára – kivéve orvosi esetekben –, hogyha az önismeretük megfelelő lenne, felelősséget vállalnának magukért, és tudatosan élnék az életüket.

Kiemelkedő feladatommak tartom, hogy az embereket bemutassam saját maguknak, azaz felfedezzék magukban azokat az elemeket, amelyeket talán az elmúlt években elnyomtak, vagy még nem találtak meg, illetőleg amiket éreznek, de nem volt bátorságuk még kiemelni magukban. Ha ez megvalósul, akkor nyilvánvalóan az önbizalmuk nő és az önbizalom növekedésén, fejlesztésén keresztül el lehet érni újabb és eddig elképzelhetetlen eredményeket is. Fontos, hogy az embernek a saját felelőssége minden pillanatban jelen kell, hogy legyen tennie kell tudni a dolgokért.

A sikerről így nyilatkozott:

- A sikernek nincs titka, hanem egy képlete van. A siker tudniillik tudásra épül. Tudnom kell magamról dolgokat ahhoz, hogy a sikeremet megfelelően tudjam megtervezni, majd utána valóban el is érni a céljaimat.

A siker képlete így hangzik: siker = teljesítménypotenciál - zavaró/gátló tényezők.

Ez azt jelenti, hogy a teljesítménypotenciál felöleli azt a személyiséget, ami vagyok azokkal a tehetségekkel, motivációkkal, és azokkal a mások számára látható viselkedési mintákkal, amikkel rendelkezem. Ez egy óriási halmaz az annak a lehetőség tárháznak, amivel rendelkezem, de amiből mégis csak nagyon keveset használunk. Miért használunk keveset? Mert általában inkább a zavaró tényezőkre fektetjük a hangsúlyt.

Az én sikerem talán az a három váltás, ami életemben elért, és az abból születő eredmények talán arra vezethetők vissza, hogy nagyon erősen tudok fókuszálni. Ezt javaslom mindenkinek. Olyan, hogy multifókusz, nincs! Egy fókusz van. Ez azt jelenti, hogy nagyon kell tudjak prioritizálni. Nagyon kell tudjam, hogy milyen dolgok azok, amik fontosak számomra, amik fontosak a jövőm érdekében.

Mindenkinek azt kívánom, hogy találja meg azt a képletet saját maga számára, ami kifejezi pontosan azt, hogy tulajdonképpen mire is képes az életben, azonosítsa azokat a tényezőket, amelyek ebben gátolják, és utána közömbösítse őket annak érdekében, hogy sikeres legyen. Aki nem tesz bele energiát a dolgokba, annak a nap végén nem is lesz eredménye. Ez közhely, de mégis ezen múlik minden. *Ha valamit elkezdted, akkor ne állj le, mert a nap végén sokkal több energiát fogsz veszíteni, mint hogyha folytattad volna azt az utat!* Ez a könyvem mottója is...

MÉSZÁROS ANTÓNIA

Újra beül a műsorvezetői székbe

A gyerekkor fontosságáról indít podcastot és egyben videósorozatot az UNICEF Magyarország, *Így lettem* címmel. A hetente új adással jelentkező produkcióban sztárok, tudósok, elismert szakemberek és közéleti személyiségek mesélnek arról, hogy milyen korai élmények, körülmények, kapcsolatok vagy akár traumák formálták a személyiségüket. Az UNICEF immár 75 éve dolgozik azért, hogy minden gyerek kibontakoztathassa a benne rejlő képességeket és egészséges, békés gyermekkorban lehessen része.

A hírességek gyerekkoráról szóló beszélgetéseket Mészáros Antónia, az UNICEF Magyarország ügyvezető igazgatója vezeti. A televíziós szakember 2017-ben döntött úgy, hogy képernyős pályafutását megszakítva minden energiáját annak szenteli, hogy a rangos gyermekvédelmi szervezet hazai tevékenységét irányítsa. A karierváltás óta most először ül vissza a műsorvezetői székbe, hogy a meghatározó és megismételhetetlen korai évekről kérdezzen neves közéleti személyiségeket, sztárokat, szakmájukban elismert szakembereket.

„A gyermekkor életünk legmeghatározóbb szakasza. Ekkor dől el, hogyan kötődünk másokhoz, kibontakoztathatjuk-e képességeinket és hogyan. A fiatalságunkba való betekintés mindig intim, gyakran örömteli, máskor fájdalmas utazás a lelkünk belsejébe. Ezek a beszélgetések lehetőséget adnak arra, hogy megismerjük a riportalany legmélyebb érzéseit és akár olyan összefüggéseket tárhatunk fel, amelyekkel talán még ő maga sem volt tisztában. De ami talán ennél is fontosabb: inspirációt és segítséget kaphatunk ahhoz is, hogy elgondolkozzunk saját családi múltunkon és jelenünkön, azon az úton, ahogyan mi magunk azzá lettünk, akik ma vagyunk, és azon az úton is, amelyiken a gyermekeinket kísérjük.” – mondta Mészáros Antónia, az *Így lettem* házigazdája.

Az UNICEF már 75 éve dolgozik azért, hogy minden gyerek kibontakoztathassa a benne rejlő képességeket és egészséges, békés gyermekkorban lehessen része. Az ismert emberek korai emlékeire és legbelső lelki folyamataira épülő izgalmas és mély beszélgetésekkel a szervezet arra hívja fel a figyelmet, hogy életünk első, legérzékenyebb szakaszának milyen jelentős tétje van az egész későbbi létezésünket illetően – és hogy ez milyen felelősséget ró ránk, felnőttekre a saját gyerekeink és a most felnövekvő generáció vonatkozásában.

Az *Így lettem* podcast- és videósorozat 2021. december 1-jén indul és szerdánként jelentkezik új epizódokkal az UNICEF Magyarország YouTube-csatornáján és a Spotify-on.

Forrás: www.unicef.hu



Sikeres rendező

A szervezet 34 éves fennállása során először ismer el életműdíjjal közép-kelet európai rendezőit.



ACKIÓS
BELLEVUE NAPOKI
2022.12.20-ig

Foglalás esetén hivatkozzon
hirdetésünkre és
10% kedvezményt
biztosítunk aktuális
csomagárainkból.



Recepció (0-24h)
Tel: +36-33/ 510-810; +36-70/ 310-4391
Fax: +36-33/ 510-811
Szobafoglalás (H-P: 8.00-16.30, Sz: 08.00-12.00)
Tel: +36-33/ 510-818; +36-70/ 310-4285

MIHALIK ENIKŐ

TOPMODELL-ÉDESANYA

Fura, gyerekes kislány, majd saját bevallása szerint borzasztó tinédzser volt Mihalik Enikő, aki egyszerre tapasztalta meg szüleitől a szeretetet és a rövid pórázt. Modellkarrierje kezdetén még ő volt a szeleburdi csaj, később a munka megszállottja lett, az egész világ megismerte, miközben sokáig arra vágyott, hogy tanítónő legyen Békéscsabán.

Már az iskolában is a magas vékony szerep jutott *Mihalik Enikő*nek, ő volt az osztály „fura gyereke”, és a szeleburdisága akkor is megmaradt, amikor 15 évesen modellkedni kezdett és hirtelen a felnőttek világába csöppent. *„Úgy álltam hozzá, mintha valami színház lenne, szerepjáték. Mint halloweenkor beöltözni, vagy Barbie-val babázni. Van-nak emlékeim róla, hogy egy-két lány furcsán, kicsit rosszállóan néz rám. Hogy ez meg mit művel? Pedig csak szokás szerint jól éreztem magam.”*

A kamaszévek hormonváltozásai őt sem kerülték el, mint mondja, borzasztó tinédzserré vált, azokban az években a családjában ajtócsapkodásból is jutott bőven, még egy karácsonyi fotóhoz sem volt hajlandó odaülni. *„Utállak benneteket, gyerekként kezeltek, tönkretesztetek az életemet, sosem hagytok békén! 20 éves korom körül bocsánatot kértem anyukámtól azokért az évekért”* - mesélte Mihalik Enikő, aki huszonévesen kissé „megszelídült”.

Hiába tapasztalta meg külföldön a teljes szabadságot, modellkarrierjét tanítónői pályafutásra cserélte volna. Végül egy komoly szerződéssel mégis a tengerentúlon kötött ki, és elérkezett a megkomolyodás időszaka. *„Robot üzemmódra kapcsoltam, hirtelen nem létezett más, csak a munka. Gép lett belőlem, aki úgy kel, úgy fekszik, úgy étkezik, úgy gondolkodik, úgy beszél, úgy viselkedik, hogy azzal a karrierjének jót tegyen.”* Mihalik Enikő a munka megszállottja lett, és görcsös hozzáállásából csak akkor kezdett engedni, amikor megismerte férjét, *Dávidot*.

Nyáron született meg kislányuk, *Rozi*, és bár az első hetek megviselték a párt, *Mihalik Enikő* mostanra lenyugodott, élvezzi az anya-szerepet. Mint mondja, önfeláldozásra tanítja ez az időszak. *„Van valaki, aki sokkal fontosabb, mint én magam. Mint az én bármim. Egész életemben egyik extremitásból estem a másikba. Mindent nagyon csináltam. Mindennel jól laktam, nincs bennem hiányérzet.”*

Forrás: www.evamagazin.hu



MILÁK KRISTÓF

Óriási klasszis

Milák Kristóf olimpiai, világ- és háromszoros Európa-bajnok, valamint háromszoros ifjúsági olimpiai bajnok úszó. Budapesten született 2000. február 20-án, Tárnokon élt.

Óvodás kora óta úszik. „Szüleimnek köszönhetek mindent, sokat támogattak. Édesanyám nagyjából harminc éve ápolóként dolgozik a Kékgolyó utcai Országos Onkológiai Intézetben, édesapám, vagyonőr. Sok áldozatot hoztak értem Tárnokon nincs uszoda. Érden is csak 2013 óta, ezért kezdetben naponta kétszer ingázott velem Tárnok és Százhalombatta között, hogy edzésre járhassek. Hajnalban és délután is vitt.”

Kezdetben Egerszegi Klára Krisztina nővére, illetve Plagányi Zsolt foglalkozott vele, majd Selmeci Attilával dolgozott.

A Tbiliszbén rendezett Európa Ifjúsági Olimpiai fesztiválon (EYOF) negyedik lett 100 pillangón, de botrányos körülmények között.

2017-ben a budapesti világbajnokságon 100 méter pillangón az előfutamban elért 51,23-as ideje junior világrekordot jelentett, az elődöntőben a saját junior világrekordját megdöntve, új országos rekordot is elért. A döntőben 50,62-es idővel ezüstérmes lett, újabb országos rekorddal és junior világrekorddal.

Milák Kristóf óriási klasszissá nőtte ki magát 2017-ben.

Az indianapolisi ifjúsági Úszó-világbajnokságon összesen négy aranyérmet szerzett.

A Netánjában rendezett junior úszó-Európa-bajnokság 200 méteres pillangó fináléját junior-világcsúccsal nyerte. A 100 méteres pillangóúszásban 50 méter pillangón is ezüstérmes volt. A magyar váltók tagjaként két aranyat egy ezüstérmet szerzett.

A 2018-as Eb-n Európa-bajnok lett, majd Buenos Airesben rendezett ifjúsági olimpián a 200 és a 400 méteres gyorsúszás fináléjában aranyérmet szerzett, 100 méter pillangóúszásban ezüstérmes lett.

A 2019-es világbajnokságon új világcsúccsal világbajnok lett 200 méter pillangón, amivel Michael Phelps 10 éves világcsúcsát döntötte meg.

„Megtörtént, mert volt egy kölyök, aki meg akarta csinálni, aki álmodott arról, hogy megcsinálja, aki rájött, hogyan lehet megcsinálni, aki addig dolgozott a technikáján, amíg az ilyen gyönyörű lett, és aki beletette azt az igazán, de igazán kőkemény munkát, ami ahhoz kell, hogy végül megdöntse ezt a csúcsot.” - méltatta közösségi oldalán Michael Phelps.

A 2021 májusában Budapesten rendezett Európa-bajnokságon 200 méter pillangóúszásban új Európa-bajnoki csúccsal aranyérmes. 100 méteres pillangóúszásban új országos és Európa-bajnoki csúccsal aranyérmet szerzett.

A tokiói olimpián a 4 × 100 méteres gyorsváltó tagjaként az 5., a 200 méteres pillangóúszásban új olimpiai rekorddal olimpiai bajnok lett. 100 méteres pillangóúszásban új Európa-csúccsal lett ezüstérmes. 2021 szeptemberétől Virth Balázs edzi.

A novemberi rövid pályás Európa-bajnokságon 200 méteres pillangóúszásban ezüstérmet szerzett.

Az év magyar úszója (2018, 2019, 2020)

Az év magyar férfi sportolója (2019)

A Magyar Érdemrend tisztikeresztje (2021)



MOLNÁR ÁRON

Az év színésze, 2021 Arany Medál-díj

Molnár Áron 1987. december 18-án született Újvidéken. Négy éves korában családjával Magyarországra költöztek. Több lakhely után Veszprémben telepedtek le, ahol az általános iskolát végezte. A budapesti Vörösmarty Mihály Gimnáziumban érettségizett, ahol osztálytársa volt két későbbi főiskolás hallgatótársa: Farkas Dénes és Mohai Tamás színművészek.

2010-ben végzett a Színház- és Filmművészeti Egyetemen, Gálffi László és Ács János színművészek osztályában. A 2009/2010-es évadban a Vígszínházban töltötte a gyakorlatát, de első jelentősebb színpadi szerepét még harmadévesen kapta *Molnár Ferenc Játék a kastélyban* című komédiájában. 2010 és 2015 között a Szent István körúti társulat tagja volt. 2015 óta szabadúszó színművész.

Számtalan mozgóképes szerepe közül említésre méltó *Tasnádi István Memo* című televíziós filmjének pszichiátrián kezelt karaktere, Seress Ervin, valamint a *Tóth János* című napi sorozat egyik kiemelt mellékszerepe, Zsombor és *A mi kis falunk* című napi széria egyik főszerepe, Matyi. Epizód szerepekben láthatta a közönség, többek között *A Viszki*, *X - A rendszerből törölve*, a *Seveled* című nagynézettségű játékfilmekben.

Herendi Gábor *Toxikoma* című 2021-ben bemutatott játékfilmjében, amelyet Szabó Győző színművész azonos című önéletrajzi regényéből készült, a szerzőről mintázott drogos színművészt kelti életre. „Nemrég került a mozikba a *Toxikoma* című film, melyben én alakítom Szabó Győzőt, akinek meg kell küzdenie a heroinfüggőségével. Ez az alkotás viszont csak egy eszköz, hogy beszéljünk a drogprevencióról. De hogyan lesz ebből ügy? Úgy, hogy a BRFK-val együttműködünk, és négyszáz fiatalnak meséltünk a *Toxikoma*-stáb közönségtalálkozóin a kábítószerfüggőségről. A fiataloktól pedig azt a visszajelzést kaptuk, hogy számukra iszonyatosan aktuális ez a téma, a film után pedig biztosan nem fognak a szer után nyúlni. Célt értünk? Nagyon is.” – nyilatkozta a Népszava napilapnak adott interjújában. 2021/22-ben forgatja a *Hadik*, a *leghuszárbab* *huszár* című, Szikora János által rendezett (számtalan akció- és harcjelenettel teli) kalandfilmet, amelyben Gvadányi József „költőhuszár” szerepét játssza. A *Hadik*



Fotó: www.24.hu

várhatóan 2022 decemberében kerül hazai moziforgalmazásba.

A *noÁr Mozgalom* alapítójaként az a célkitűzése, hogy a művészet, párbeszéd és a tettek erejével pozitív változásokra sarkallja a társadalmat. Meggyőződése, hogy pártpolitikától függetlenül érdemes azért dolgozni, hogy az emberek egy tudatos, cselekvő társadalmat alkotva egy szabadabb és nyitottabb országban éljenek. „Egy olyan összetartó közösségért küzdünk, ahol nem félünk kinyilvánítani az érzéseinket, véleményünket és mindenkinek van egy ügye.” – olvasható a 2018-ban létrehozott civil közösség honlapján közzétett nyilatkozatában. 2021-ben a *noÁr Mozgalom*nak ítelték oda – az Amnesty International Magyarország jelölésére – a Grup Yorum-díjat az emberi jogokért való kiállásáért, amelyet október 23-án vett át a nyugat-olaszországi Sanremóban.

Munkásságát 2013-ban Junior Prima-díjjal ismerték el.

Nős, felesége, Duda Éva koreográfus.

2021-ben az év színészeinek járó Arany Medál-díjat vehette át a Bethlen Téri Színházban tartott díjkiosztón.

www.24.hu

MOLNÁR PIROSKA

„Keresztanyu”

Molnár Piroska (Ózd, 1945. október 1. –) Édesapja nem tért haza a szovjet fogságból, egyedül maradt édesanyja vissza szeretett volna térni Erdélybe, de ekkor már lezárták a határokat. Kunágotán telepedtek le, meghatározó gyermekkori élményei ehhez a településhez kötik. A Nemzet Színésze címmel kitüntetett Kossuth-díjas és Jászai Mari-díjas magyar színésznő, érdemes és kiváló művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja. A Színház- és Filmművészeti Egyetemen színpadi beszédet tanított. 2017-től a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen tanít.

A Színház- és Filmművészeti Főiskolán 1968-ban végzett; ezt követően a Szegedi Nemzeti Színházhoz szerződött, ahol 1971-ig volt tag. 1971 és 1978 között a kaposvári Csiky Gergely Színházban játszott. 1978-tól 1982-ig a Nemzeti Színházhoz köti szerződés. 1982-ben a budapesti Katona József Színház alapító tagja. 1984-től, 18 éven át ismét a kaposvári társulatot erősíti. 2002 és 2013 között a Nemzeti Színház tagja volt. 2013-tól a Thália Színház tagja.

A legtöbb regisztrált bemutatóval rendelkező színésznő.

A prózai szerepek mellett, kivételes énekhangjával számos zenés darab főszereplője. Ezek közül kiemelkedik a Mohácsi János által rendezett „eredeti” Csárdáskirálynő Ceciliája.

Nem csak ebben sokszínű, legalább annyit játszik nagyvilági dámát, mint parasztasszonyt.

2011-ben Nagymama-díjat alapított a legígéretesebb kaposvári fiatal női és férfi színész számára, amelyet évente ítélnek oda és 100-100 ezer Ft. jelképes díjjal jár. Az elismerést minden évben Csiky Gergely születése évfordulóján, december 8-án (először 2011-ben) adják át.

A COVID 2020-as őszi hulláma alatt a három bemutató mellett forgatott is, a 2021. január 3-án indult, RTL Klubon futó Keresztanyu című sorozat egyik főszereplőjét alakítja.

2021-ben Radnóti Miklós antirasszista díjjal tüntették ki.

Színházi munkájáról így nyilatkozott a Sikeres Nőknek:

„A jó színész képes elhíttetni a nézőkkel mindent, nem választja külön a szerepet és a színészt, gyűlöli a rosszat és szereti a jót. Nyugodtan mondhatom, szerencsés vagyok. Szűz Mária a kötényében hord és hordott. Szakmailag mindig megtaláltam és engem is megtaláltak azok, akik meghozták a jó munkát, a sikert. A színészi munkában nagyon fontos a csapatmunka, mint a futballnál is. Én szinte valamennyi futballistát – hogy ennek a példánál maradjak – eljátszottam. Csatár, hátvéd, kapus oldaljátékos. Hálás dolog csatárnak lenni, ha nála a labda, akkor minden szem ráirányul, de legalább ennyire számít az oldaljátékos is, mivel ő adja be a labdát. És a legjobb csatár sem tud gólt lőni a rosszul beadott labdával. A színház is hasonlóan működik. És, persze, a végén tapssal jutalmazza a színészi játékot.”



Fotó: RTL Klub

MONCZ HENRIETTE

szakoktató kozmetikus, a szépsézet nagykövete

A szakma éllovasaként számtalan médiafelületen megfordul. Szinte minden szépségápolással kapcsolatos témában találunk szakcikket, interjút, ami a nevéhez fűződik, emellett több TV csatorna szakértőjeként szerepel rendszeresen a képernyőn.

Rendszeresen publikál több szakmai újságban, és 2018-ban az ÉV SZAKEMBERE-ként díjazták.

A WELLMED BEAUTY & MEDICAL SPA tulajdonosa, egy olyan szépségközpontot hozott létre ami a szépség és egészségfejlesztés minden területét átöleli, és a legmagasabb szakmai színvonalon valósul meg a teljességre törekvő gyógyítási és kezelési mód.

A nagymúltú szépségközpont 2005-ben jött létre, amiben a kezdetektől fogva integrálva lett a kozmetika, az orvostudomány és a keleti filozófia amelyben a holisztikus szemléletű irányvonal éppoly hangsúlyos mint a csúcstechnológiás szépségipari innovációk. A II. Kerület szívében egy csodálatos zöldövezeti részben található meg a szalonja, ami már belépéskor is tükrözi az igényességet és a profizmust.

“Én nem próbáltam soha ráhúzni a vendégekre egy hagyományos sémát, hanem az emberek igényei köré építettem a szolgáltatást. Nem vagyok orvos, a kozmetikus szakma határai végesek, de túllátni rajta nem volt nehéz. Ezért kerestem magam mellé olyan munkatársakat, akikkel a Wellmed szolgáltatása egységes és egész lesz. És nagyon szerencsésnek érzem magam, hogy a szakma legjobbjával dolgozhatom együtt, akik között van bőrgyógyász, belgyógyász, akupunktúrás orvos, plasztikai sebész, és terápiás szakemberek, gyögmasszőrök, és szépsészeti szakemberek.”

Szakmai sikerének egyik titka, hogy kitolta a szakma határait, és más szempontból látja a szépséget, sokkal átfogóbb, globálisabb megközelítésben.

A bőr amivel egy kozmetikus foglalkozik, elmond mindent a szervezetről, a lélekről, a szokásainkról, életünkről. Közvetlen kapcsolatban van minden egyes sejtünkkel, és tükrözi a belső életünket. Egy igazi elhivatott szakemberként nem elégedett meg azzal, hogy csak a bőr kozmetikai kezelésével kezdődjön és érjen véget a munkája. Ha rápillant valakire nemcsak egy bőrhibát lát, hanem egy egységet, egy személyiséget egy életet és próbál rájönni az összefüggésekre, és a lehetőségei minden eszközével megoldani az adott problémát.

“Az igazi szépséget a valóságból kell merítenünk”

Az Észak-olaszországi natúrkozmetikai Piroche Cosmetics magyarországi képviselőjét vezeti emellett sok előadást és tanfolyamot tart függetlenül a cégtől, komplementer kozmetika, arcdiagnosztika és hasonló kínai medicinához kapcsolódó témában.

A SOTE Egészségtudományi Kar egészségügyi képzésének is alapító oktatója volt, saját tananyagát tanította a hallgatóknak.



NAGY EDIT „COCO”

70 év fölött a kifutón

Magyar szakos diplomával indult a „munkás” élete: TIT-titkár, kulturális munkatárs, nemzetközi felelős, MTV rendezőasszisztens, rendezvényszervező, protokollos... minden megbízatásában (Egertől-Budapestig) olyan feladatokat látott el, melyet lelkesen végezett, benne örömet lelte és sikeres „minősítést” tudhatott magáénak...

Színesen, mozgalmasan, sikerekben teltek-múltak az évtizedek... Szeretett férje halála után fokozatosan fővárosi lett családjához itt van közel...

Élete hetedik X-ében érte az a „csoda” vagy „szerencse”, hogy egy nagyszabású rendezvényen, (ahol az est egyik felelős háziasszonyaként végezte feladatát) a New York Palotában Takács Zsuzsa iparművész, divattervező kollekciója bemutatása alkalmával őt is „beöltöztették” - így sztármanökenek között ő is bemutatott... Mint utólag megtudta: a vendégek között jelenlévő VÁMOS MAGDA, Eötvös Loránd-díjas tervező – a Magyar Divat Intézet művészeti vezetője, a Magyar Divat Szövetség elnöke, a magyar retro divat nagyszonyja- figyelmét, érdeklődését felkeltette...

Innen indult a legutóbbi sikertörténete.

Vámos Magda erről így mesélt a TOP Magazinak:

„Edit figurája, magatartása, megjelenése, az a különleges mód, ahogy ment, ahogy megfordult, a háta tartása, olyan látvány volt, ami szinte „szuggerálta” az embert, ami belső érzéseket keltett. Volt és van Editben egyfajta szerénység, egy olyan nagyon-nagyon szolid szerénység, amit egy ilyen bemutató közben, - pláne, ha több „lány” is szerepel – erősen kitűnik. Egy különös megérzés arra készítetett, hogy foglalkozzam Edit járásával, mozdulataival, mimikájával... Aztán jöttek a „képek”, amik „összehoztak” gondolatban egy Coco figurával... majd lelki szemeim előtt Nagy Edit személyében jelent meg Coco, később a valóságban - Retro Divat műsoraimban - Edit által megszemélyesítve: a „magyar Coco Chanel”... Nem a „hasonmásság” volt a cél, hanem a stílus, az érzés, amit Edit átélt és tehetségével a közönséggel átéltetett... Ez a „megidézés” minden alkalommal nagy sikert aratott, azóta Editet „Coco”-nak szólítom...

Így történt, hogy a feladatot adtam a kifutóra egy olyan hölgynek, aki a 70-es éveiben járt, aki nem volt korábban modell, nem tanult manökenséget...

A siker tovább repítette Őt ezen az „új pályán”, amit úgy fogadott, mint egy csodálatos ajándékot! Megismerkedésünk után minden



Fotó: Barna Ilona BIPHOTONEW

divatbemutatómon szerepelt, gyakran 6-9 ruhát is bemutatott alkalmanként. Őszintén mondhatom, hogy minden egyes darab stílusát átérezve lépett a közönség elé, pontosan úgy, mintha erre a pályára termett volna, és egész életében manökenként dolgozott volna. Edit méltósággal vonul egy reneszánsz nagyszonyi ruhában, az estélyi, az elegáns, illetve a mindennapos viseletet vagy sportruházatot is vonzóan tudja a közönség felé prezentálni. Beleélő képessége, a közönséggel való kapcsolata kiváló, ezért is bíztam rá, hogy a kifutón tegye azt, amit érez.”

Nagy Edit „Coco” így idézi fel a történeteket:

„Engem igazán boldoggá tett, hogy ebben a korban átélhettem ezt a „sikert”, hogy ily „csodás ajándékot” kaptam. Köszönöm a sok, szép feladatot és élményt, melyet Vámos Magda divatbemutatóin a „kortalan divat” jegyében átélhettem...

A mai napig boldogan, bizakodva nézek a jövőbe és mindent megteszek leendő feladataim sikeréért...”

KÖSZÖNÖM A BIZALMAT ÉS BARÁTSÁGOT, mely ilyen idős korunkban jött és összeköt minket...

NAGY-KÁLÓZY ESZTER ÉS RUDOLF PÉTER

„Társak a szakmában és a magánéletben”

Nagy-Kálózy Eszter és Rudolf Péter kapta a jó emberek Oscar-díját. Nagy-Kálózy Eszter-Rudolf Péter színészházaspár is megkapta 2021-ben a Kopp-Skrabski-díjat. A Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom díjaival azoknak a munkáját, életútját ismerik el, akik mások boldogulásáért, testi-lelki egészségéért dolgoznak az élet legkülönbözőbb területein, ahogy azt a díj névadói megfogalmazták.

Az egyéni és a házaspároknak szóló díjra bárkit javasolni lehetett, közülük a zsűri választotta ki a hivatalos jelölteket. A tudományos kategóriában felsőoktatási intézmények ajánlásai alapján hirdettek győztest.

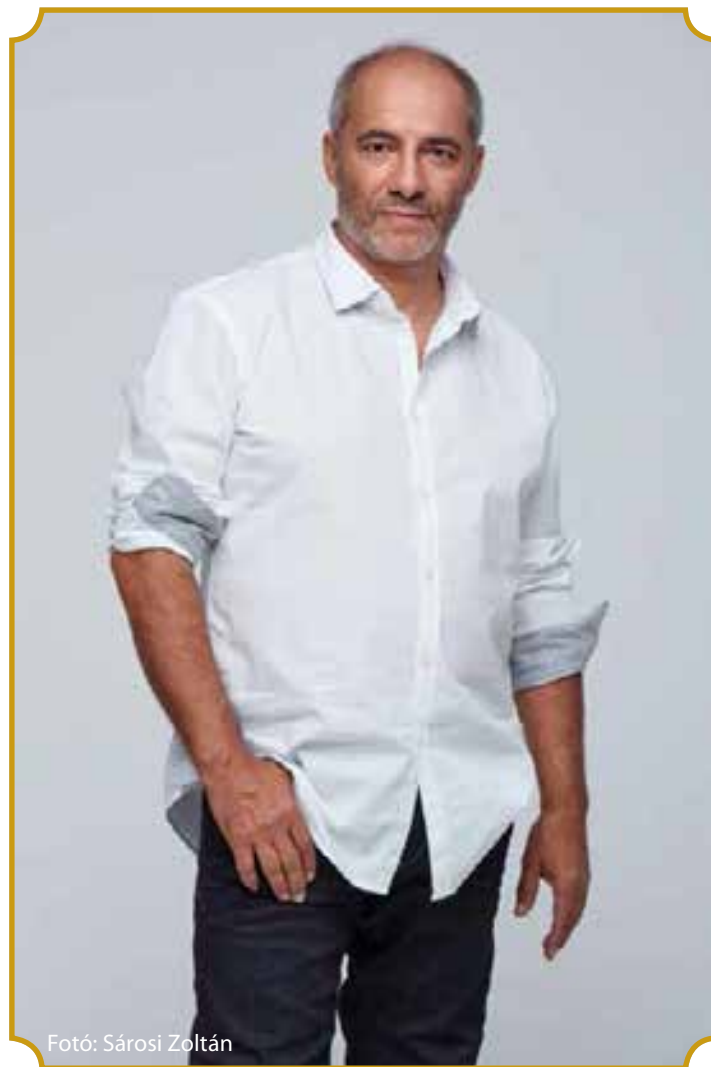
A díj Kopp Mária orvos, pszichológus és férje, Skrabski Árpád mérnök, szociológus nevét viseli. A házaspárként együtt kutató és alkotó szakemberek számos társadalomlélektani, magatartásszociológiai munkát jelentettek meg. Több felmérést végeztek a magyar egészségi állapot és életminőség pszichoszociális háttértényezőinek feltárására. Kopp Mária 2009-ben megalapította a Három Királyfi, Három Királynő Mozgalmat.

A mozgalom ötödik éve ítéli oda a Kopp-Skrabski-díjat, amellyel azokat a személyeket jutalmazza, akik egy egészséges társadalom, támogató közösségek létrejöttéért, a családbarát szemlélet népszerűsítéséért dolgoznak.

Nagy-Kálózy Eszter és Rudolf Péter „társak a szakmában és a magánéletben”, több mint harminc éve házasok, egyszerre mutatnak példát a munka és magánélet szétválasztása és összeegyeztetése terén – áll a méltatásukban.



Fotó: www.24.hu



Fotó: Sárosi Zoltán

NYÚLNÉ DR. PÜHRA BEÁTA

2021 Év Bortermelője

A Nyakas-hegy lábánál meghúzódó kicsiny település – amelyet nemes egyszerűséggel „Tök”-nek hívnak – ad otthont a Nyakas Pincének. Az 1997-ben alapított, modern technikával felszerelt borászatnak a főborásza immár 21 éve Nyúlné Dr. Pühra Beáta. Energikus, fiatalos lendület jellemzi, amely jegyek az általa készített borokban is fellelhetők. Közel 200 hektáros birtok 88%-án fehér, 12%-án pedig kékszőlőt termesztene.

A könnyű gyümölcsös fehér-, rosé- vörös- boroktól kezdve a fahordókban érlelt nagytetű tételekig boraik színes, egyedi élményt adnak.

Az általa készített borok kiváló minőségét több nemzetközi borversenyen (Franciaország, Anglia, Németország, Olaszország) is érmeikkel díjazták. A borászat részt vesz az agrár-környezetgazdálkodási integrált szőlőművelési programban. 12 hektáron folytatnak bioművelést, amelyet a későbbiekben nagyobb területre szeretnének kiterjeszteni.

Beáta egész életét a szőlő és a bor szinte végig kíséri. Egy horvát felmenővel rendelkező család legidősebbik gyermekeként látta meg a napvilágot.

Gyermekkorát Bácsalmáson töltötte, ahol a szeretett nagypapája kertjében ismerkedett meg először a szőlő körüli munkákkal. Édesanyja a Bácsalmási Állami Gazdaságban laboránsként dolgozott. Akkor lett a szakma szerelmese, amikor édesanyját munka közben láthatta. A szőlő és a must beltartalmának mérése, vizsgálata, valamint a pince és a gazdaság légköre, hangulata olyannyira elvarázsolta, hogy a budapesti Soós István Élelmiszeripari Szakközépiskolában borászként végzett.

Néhány éves szakmai gyakorlat után elvégezte a Kertészeti és Élelmiszeripari Egyetem, Erjedésipari szakát, ezzel párhuzamosan a Gödöllői Agrártudományi Egyetem, Tanárképző Intézetében tanult és egy borszaküzletben dolgozott, így a gyakorlatban is találkozott azokkal a borokkal, amelyekről tanult. Több hónapos külföldi tanulmányutakon vett részt, hogy a nyugati technológiákkal is megismerkedhessen. A két felsőfokú intézményt okleveles élelmiszeripari mérnök és mérnök-tanárként végezte el. A diplomázás évében doktorandusz lett az Élelmiszertudományi Karon. Doktori disszertációját a pezsgőalapborokból írta.

2017-ben a Promontórium Borlovagrend tagja lett. 2018-ban a Szent István Egyetemen megszerezte a Pálinkamesteri diplomát, így a Nyakas Pince pálinkáinak elkészítése sem jelentett akadályt. Szin-



tén 2018-ban megkapta az egyetem címzetes egyetemi docens kinevezését, és megválasztották a Magyar Borakadémia teljeskörű tagjának is.

2019 óta folyamatosan jelölték az Év Bortermelője díjra, mindhárom évben az első 5 között szerepelt. Régi vágya teljesült azzal, hogy az Év Bortermelője címet 2021-ben ő nyerhette el.

„Külön öröm, hogy kiváló kollégák közé kerülhettem, akiket rendkívül tisztelek és elismerek. Hatalmas megtiszteltetés, hogy idén ötünk közül engem tartottak a legjobbnak! Nőként és ilyen társaságból nyertesként kikerülni, az maga a csoda!” – jelentette ki Nyúlné dr. Pühra Beáta.

A jó minőségű borok elkészítése nála eddig is alap volt, mostantól azonban édes teherként nehezedik rá az Év Bortermelője díj. Elárulta még, hogy a hőn áhított saját maga által készített pezsgő sem várat magára sokat.

A karrier mellett a családját sem hanyagolja, hiszen három szép fiúgyermeket nevelnek férjével. Utánpótlásból így talán nem lesz hiány.

PAPP ERZSÉBET

ZEMA: A Szépség Reneszánsza

A ZEMA 2021-es éve sok nehézséggel volt kikövezve, de Papp Erzsébet designer, kreatív igazgató szerint mégis kiemelkedő időszaknak mondható.

„Az egyik legfontosabb történet, hogy az idén márkánk a ZEMA, Kiemelkedő Nemzeti Érték címet kapott. Ez ebben a kategóriában nagyon rangos elismerés, a Hungarikum előszobája. Visszacsatolása annak a szerteágazó munkának – pl. a kutatásoknak –, melyet egy-egy kollekció tervezésekor végzünk.

A magyar identitás felvállalása, a tradíciók életben tartása vagy a világhírű magyar képzőművészek alkotásainak megjelenítése a cél, ugyanakkor a téma az egyes darabokon. A ZEMA innovatív porcelán ékszerek nem csupán a szemnek, szívnek tetsző, jól viselhető divattermékek, hanem őseink tiszteletét is hivatottak közölni.

Az idei év másik fontos eredménye, hogy a EXPO DUBAI 2020 Világkiállítás magyar standján a hostessek és a manager hölgyek divatkiegészítőként ZEMA-t viseltek. A felkérést követően figyelembe kellett venni

a tervező, Csernyus Lőrinc, ideáját, a divattervezők által készített formaruhát és főként a koncepciót, ami az egész magyar standot jellemezte (Aqua Roots). Nagyon érdekes és szép munka volt, nem csupán a tervezés része, de a kivitelezése is olyan lett, ahogyan elképzeltük.

A ZEMA márkát közösen alkottuk férjemmel, aki az összes háttér-munkát összefogja és irányítja.

A családi vállalkozásunk az alapja a márkának. Ez az egység, a



kölcsönös tisztelet jellemzi a felhasznált mintázat-termék viszonyát éppúgy, mint a termék-vásárló kapcsolatát.

A ZEMA termékek üzenete: biztos alap, kötelék, bizalom, értékes tartalmak és esztétikum. A mögöttes tartalom értékét tovább növeli a felhasznált 24 karátos arany és platina vagy a kézzel festés és készítés.

A környezettudatosság a ZEMA életében egyre fontosabb tényező, mely az ékszerek gyártása során több platformon is tetten érhető: napelemmel működnek a porcelán égető kemencék, a melléktermékeket visszadolgozásra kerülnek, a felhasznált vizet a levegő nedvességtartalmából nyerjük...

Tehát a mai kor elvárásának megfelelő, mégis értékmegőrző és értékteremtő terméket sikerült létrehozunk.

A kultúra területén is dolgozunk (ez amolyan közösség érdekében végzett társadalmi tevékenység). Komoly munkát fektetünk az európai és magyar stílusok és korstílusok olyan fajta megjelenítésére, melyet a mai - enyhén szólva is „eklektikus” - világunk is szívesen fogad.

Ezt nem lehet lazán, alig láthatóan csinálni. Erőteljes, konkrét mondanivalójú ékszereket készítünk, melyek ízléses, exkluzív, elegáns és feltűnő darabok.

Öröm viselni, de még ránézni is. És higgyék el, nem kerüli el senki figyelmét, ha egy ZEMA porcelán ékszer teszi tökéletessé az napi outfit-ünket...”



DR. PATAKI HAJNALKA

A folyamatos technológiák jelentik a gyógyszeripar jövőjét

A gyógyszerek gyártása összetett folyamat, hiszen nem elég a megfelelő hatóanyag elkészítése, számos faktor befolyásolja azt, abból mennyit kell adagolni a készítményekbe, milyen gyorsan és hol hatnak majd molekulák. A tisztaság és az ellenőrizhetőség sarkalatos pontjai a termékek előállításának, de egy pandémia kitörésekor az is sorsdöntő lehet, hogy mennyi idő alatt lehet több millió adagot legyártani az adott készítményből. Jelenleg a gyógyszeriparban változás zajlik, amelynek célja a minőség alapú gyártástechnológia megvalósítása, a gyártási folyamatok idő és költséghatékonyabbá tétele. Ez a paradigmaváltás azt is jelentheti, hogy hosszú napok helyett akár néhány órán belül is összeállhat egy-egy készítmény.



Mindez részben érzékeny szenzorokon és matematikai modelleken alapuló folyamatszabályozással érhető el. Az ipar változásának meghatározó része lehet *Dr. Pataki Hajnalka* kutatása, hiszen a kutatónó olyan minőségellenőrzési szenzorokon alapuló kristályosítási technológiákat dolgozott ki, ami a gyártás minden másodpercében képes ellenőrizni a gyógyszer hatóanyagának minőségét, és ha abban bármilyen eltérést észlel, azonnal javítani is tudja azt. A Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Szerves Kémia és Technológia Tanszék vegyész-mérnök munkatársának kutatása fontos szerepet játszhat abban, hogy a jövőben gazdaságosabb, fenntarthatóbb, gyorsabb és pontosabban tervezhető legyen a gyógyszer-gyártás. A gyógyszerekben a hatóanyag kristályainak tulajdonságai meghatározhatják, hogy azok milyen mértékben és gyorsasággal oldódnak fel továbbá mennyire könnyen dolgozhatók fel bevezető gyógyszerformákká. A hatóanyag előállításánál nagyon fontos a tisztaság, de ugyanennyire kell figyelni a megfelelő kristályszerkezetre és a kristálméretre is. A nagyobb kristályok lassabban szívódnak fel, a kisebbek pedig gyorsabban érnek el eredményt a szervezetben. A kristályformák jelentős szerepet játszanak abban is, mennyire könnyen lehet azokat adagolni. A tökéletes hatóanyag kristályai tehát tiszták, megfelelő a szerkezetük, méretük valamint jól adagolhatóak. A gyógyszeripari készítmények gyártása az egyik legszigorúbban ellenőrzött folyamat, hiszen csak olyan tabletták kerülhetnek a forgalomba, amelyek minősége megkérdőjelezhetetlen.

Napjainkban a termékeket az egyes gyártási lépések során vagy azt követően mintavétellel ellenőrzik. Ez azzal jár, hogy amennyiben a folyamat során bármilyen módon megváltozott a hatóanyag kristályok szerkezete vagy mérete, azt korrigálni csak utólag, a termék újrafeldolgozásával lehet és ezzel gazdasági kár mellett idővesztés is keletkezik. A *Dr. Pataki Hajnalka* által fejlesztett folyamatos kristályosítási technológiák, valamint szenzoros minőségellenőrzés segítségével azonban utólagos feldolgozás nélkül, szabályozottabban lehetséges a hatóanyag kristályok előállítása. A gyógyszeripar jövőjét jelentő folyamatos technológiák lehetővé teszik, hogy hatékonyabban készüljenek el a gyógyszerek. Ez azt is jelenti, hogy gyorsabban és nagyobb mennyiséget tudnak előállítani majd a készítményekből.

A L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a Tudományért magyar ösztöndíj nyertese 2021-ben.

DR. PHAN BICH THIEN

Otthon két országban, két kultúrában

Nyugalom és derű árad belőle, talán azért, mert hisz a lótusz mágikus erejében, amely a sárból, zavaros vízből kiemelkedő tisztaság jelképe. Dr. Phan Bich Thien egyszerre racionális üzletasszony, lelkes társadalmi aktivista és érzékeny lelkű költő, műfordító, Petőfi örök híve. A moszkvai diákevek után Budapesten alapított családot, majd 2005-ben hosszas restaurálás után megnyitották a Fried Kastélyszálló Resort-ot a nagyközönség számára. 2018-ban pedig a szálloda szomszédságában a Mózsé-hegyre egy vietnami buddhista szentélyt emeltetett. Két ország, két világ, két kultúra „foglya”.

A nyolcvanas években ifjú vietnami lányként közgazdász-informatikusnak tanult, az orosz fővárosban, Moszkvában. Ott ismerkedett meg férjével, Thuróczy Lászlóval, így elmondható, hogy László és Thien is Moszkvának, a diákeveknek köszönheti kapcsolatát.

Dr. Phan Bich Thien névjegyén ma ez áll: *„A Magyar– Vietnami Kapcsolatért Alapítvány elnöke”*. Nélkülük az omladozó simontornyai Fried kastély sosem vált volna a *„Magyarország legszebb szállodája 2010-ben”* cím birtokosává.

A Vietnámi Hazafias Népfront Központi Bizottságának tagjaként, a Magyarországi Vietnámiak Egyesületének alelnökeként, a Magyarországon élő Vietnámi Nők Szövetsége elnökeként, Vietnamban lelkes társadalmi aktivistaként ismerik, Magyarországon üzletasszonyként, a Fried Kastély Resort tulajdonosaként tartják számon. E mellett Petőfi örök híve költő és műfordító. Vietnamban három verseskötete is megjelent, verseit megzenésítették.

„Eldöntöttük, hogy valami olyannal szeretnénk foglalkozni, ami túlél bennünket.” – utal vállalására, a Fried Kastély megmentésére, avagy „harmadik” otthonára: Simontornyára.

A közgazdász szemével

Az 1926-ban átadott szecessziós épületet, Fried Imre, a helyi bőrgyár tulajdonosa megbízására, Vágó Pál tervezte. A világháború és több gazdacseré után a hazai szecesszió egykori, Tolna megyei fellegrája elhagyott dűledékké satnyult. Thienék az utolsó pillanatban érkeztek. Felújították, 2005-ben megnyitották a Kastélyszállót. Folyamatos bővítéseknek köszönhetően az évek alatt igazi főúri birtokká nőtte ki magát, évek óta stabil munkát biztosít a környékbelieknek. A koronavírus világjárvány okozta üzemszünetek ideje alatt Thienék mégis találtak megoldást; a recepció 24 órában működött, átfoglalásokról egyeztettek, szükséges felújítási munkákat végeztek, új csomagajánlatokat készítettek és ennek köszönhetően zökkenőmentes tudtak újra nyitni.

Szentély a Mózsé-hegyen

Hosszú évek kitartó munkájával elérte, hogy Magyarország hivatalos vietnami Buddhista „Dai Bi”-szentéllyel gazdagodjék, ami rendkívül bonyolult engedélyezési eljárást és temérdek papírmunkát kívánt. Büszke arra, hogy Simontornya a kelet és a nyugat immár szimbolikus jelentőségű települése lett, amely egyfajta hidat, átjárót képez a két ország (világ?) között.



RÁK KATI

A HÉTKÖZNAPOK HŐSE

A díjat olyan emberek, vagy szervezetek kaphatják, akik munkájukkal igazi példaképei lehetnek a magyar társadalomnak.

Rák Kati díjazott így mesélt erről:

Bár egész életemben fontos volt, hogy segítsék, de tudtam, nem egyszerűen várni kell, hogy szóljanak, meg kell keresni az alkalmat. Amikor megtaláltam, már könnyebb volt, hiszen csak cselekedni kellett. Persze ez is kevés lenne, hiszen sokan tesznek másokért egyedül, de az ember magában keveset ér. Többet tehetünk az olyan társakkal, akikkel együtt segíthetünk azoknak, akikhez a szerencse, az élet nem volt barátságos. Ha egyesítjük szándékainkat, erőnket, akkor többet érhetünk el. Könnyebben megtaláljuk, akiket szükség bánt. Könnyebben ránk találnak, akikért tenni akarunk. A Mozdulj Egyesület ilyen csapat volt. Olyan társakra találtam, akikkel egyformán gondolkodunk, akik az egyszeri jótett helyébe a gondoskodást állították.

Nagyon tisztellem azokat, akik felelősséggel és nem pillanatnyi felindulásból tesznek jót, mert szép dolog a jótevékenység, de mi lesz azokkal, akiknek nap, mint nap, hétről hétre, hónapról hónapra szükségük van társakra, hogy ne egyedül szálljanak szembe az élet kihívásaival. Barátságban, felelősséggel kell élnünk világunkban. Az apróbb gondoskodás is fontos, télen etetjük a madarakat, járvány idején maszkot hordunk, szelektíven dobjuk ki a hulladékot, ápoljuk beteg szeretteinket, de fontos az is, hogy észrevegyük, kinek kell társaság, odafigyelés.

Soha nem szabad elfelejteni, hogy kölcsönös minden emberi kapcsolat. Adunk és kapunk. Időnket adjuk energiánkat, magunkat, és cserébe szeretetet, örömet, törődést, társaságot, odafigyelést, hálát kapunk mi is azoktól, akiken segítünk.

Az önzés természeténél fogva üres, és a magány felé visz minket. Aki nem nyitott, az egyedül marad. Ennél rosszabb pedig nincs. Az ember arra teremt, hogy megtalálja helyét a világban, és segítsen másoknak megtalálni helyét ugyanúgy. Azt hiszem, hogy kevés ennél fontosabb dolog létezik. Figyeljünk egymásra!

Édesanyám nagyon fiatalon elvált asszony volt, dédszüleim neveltek fel. Dédnagymamám bölcs asszonyként a belátásra nevelt, ami nem arról szólt, hogy „jókisánnyként” mindent el kell fogadnom, hanem hogy látni kell a világot, és benne az embereket. Valami örök értéket kaptam tőle, ami elkísér egész életemen át. Hétköznapi hős volt a javából. Amikor megkaptam a Hétköznapi Hőse 2020-as díját, az odaítélő testület nem tudta, de dédnagymamám is jutalmazta. Fontos a díj, fontos az egyesület munkája, de már a léte is, mert teremteni kell helyeket, eseményeket, amik figyelmeztetnek mindarra, ami bánthat mindenkit.

Színészi munkában is törekszem erre.



Egy monológot adok elő közönségnek Budapesten és vidéken már negyedik éve. Marmorstein Berta, a józsefvárosi asszony meséli el benne életét. Egy szemléletet képvisel minden szava. Az élet szeretetét, a mindig, minden baj után a talpra állás kötelességét, azt a nézetet, hogy az élet nemcsak szép ajándékokkal örvendeztet, hanem bizony időnként bánt, elvesz, lesújt. Az élet az egyik kézzel elvesz, de a másikkal ad is. Ez a dolgok rendje. Meg kell találni a szépet, hogy elviseljük a csúnyát, a rosszat. Folyamatosan keresem, hogy hol tudom ezt a szemléletet hirdetni.

A Keresztanyu c. TV2 sorozatban Szvetlánát játszom, aki nem éppen szeplőtlen jellem, sok megkérdőjelezhetőt tesz, de mindig kibukik belőle az esendőség, a jóra való törekvés is.

A Hangszínház előadásában is ezt keresem, azt a kettősséget, ami az örömet és bánatot, jót és rosszat egyaránt megmutatja. Mert a rossz, a baj önmagában nem létezik, mint ahogy a jó, a jószerecsen sem. Az élet nem jó és nem rossz, az élet szép.

SIMON KORNÉL

Színész, előadó, rendező

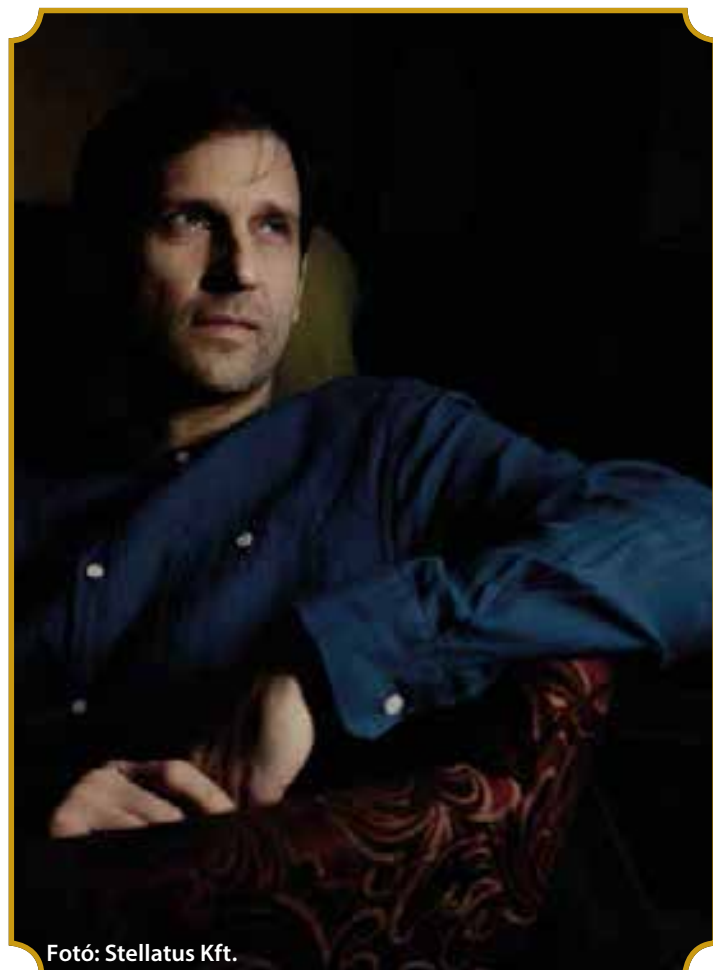
Simon Kornél dráma tagozatos osztályban végzett a szentesi Horváth Mihály Gimnáziumban 1995-ben.

Eredetileg pszichológusnak készült, háromszor jelentkezett az ELTE-re, majd háromszor felvételizett a Színművészetre. Végül beiratkozott a Pesti Magyar Színiakadémiára. Ez idő alatt a Szegedi Mini Színháznál játszott 1996 és 2000 között.

2003-ban Bóka B. László hívta a Vidám Színpadhoz, később Puskás Tamás igazgatása alatt 2019 végéig társulati tag volt a Centrál Színházban.

2010 februárjában a Pincészházban bemutatott Varsói melódia próbái közben szerettek egymásba Gryllus Dorkával. A színésznő 2012 márciusában adott életet első gyermeküknek Somának, majd 2020 év végén második gyermekük Áron is megszületett.

2011-ben Arany Medál-díjban részesült.



Fotó: Stellatus Kft.

„Szeretek színészként fellépni, szeretek rendezni, forgatni, ha felkérnek rá.” Szinkronszínészként is népszerű.

2021. év végén jelentős sajtófigyelmet kapott, rendezőként tárgyaló terembe vitte *A vád tanúját*. A helyszín adottságaihoz igazítva dolgozta át Agatha Christie egyik legizgalmasabb művét, amit a Fővárosi Törvényszéken vitte színre.

„Ez eredetileg egy novella, amit Agatha Christie fejlesztett tovább egy tárgyalótermi darabbá. Magyarországon is vannak kezdeményezések a helyspecifikus előadásokra, ez is egy ilyen lesz. Ez a Törvényszék legpatinásabb terme, itt zajlik majd az előadás. Elég unikális lesz.” – nyilatkozta a színész-rendező.

„A tanú című film forgatására adták oda ezt a tárgyalót, illetve A halál villamosa című dokumentumfilm készült itt. Tényleg szigorúan zárt intézmény, örülök, hogy lehetőségünk nyílik benne előadást rendezni. A darab legnagyobb szerepe Kern Andrásé. További szereplők: Lévy Viktória, Zsurzs Kati, Kocsis Dénes, Szerednyey Béla.”

„Minden elismerésem és tiszteletem a színész kollégáké, akik ezen a nehezített pályán tették feledhetlenné az előadást.”

Magyarországon először valósult meg színházi előadás bírósági épületben.

Az elmúlt 2021-es évről így mesélt.

A legfontosabb és legmeghatározóbb ebben az évben kisebbik gyermekünk Áron érkezése, ami ugye 2020-ban történt, de meghatározó élménye a 2021-es évnek is és valószínűleg az előttünk álló összes évnek is. Az év nagyrészt a Covid elleni védekezés jegyében telt, azért a végére kijutott a munkából. Szerepeltünk az *Álarcos énekesben* feleségemmel Gryllus Dorkával. Szintén vele a *Friderikusz Sándor*-féle *Életünk történetében*. Nyár végén - ősz elején forgattam egy induló új magyar heti sorozatban is. Külön öröm és büszkeség, hogy a Covid lockdown ideje alatt elkezdtem itthon hangtechnikával, hangosítással és zenével foglalkozni. Eldicsekedhetek azzal, hogy azóta elkészítettem az első publicitásra szánt és azóta be is mutatott általam hangosított reklámfilmemet is.

Terveit is megosztotta a TOP 50 SIKERES Olvasóival.

Jó apa szeretnék lenni, elsősorban és mindenképp. Szeretnék továbbra is elmélyülni, és fejleszteni magam a zeneszerzés és hangmérnöki hivatás terén. Szeretnék olyan befektetést találni, ami kézzelfogható alapot biztosít a gyermekek jövője tekintetében. Álmom még színházi rendezőként egy mély, ugyanakkor szórakoztató zenés előadás színrevitele. A sportot is szeretném visszavezetni az életembe, legalább heti 3 alkalommal.

Sikerei titkáról így vallott:

Lassú víz partot mos. Ha valamit nagyon szeretnék elérni nem adom fel a próbálkozást, de nem törtető módon haladok. Igyekszem mindig odafigyelni mások szükségleteire is.

SÜTŐ ERZSÉBET

Egy nógrádi, kis településről a New York Wall Street-ig

1962-ben született egy Nógrád megyei kis faluban. Már gyermekkorában meg kellett tapasztalnia, hogy a mindennapokhoz kemény munka szükséges. Az általános és középiskolai tanulmányait Balasgyarmaton végezte, de mindig is érezte, hogy számára az önálló tevékenység, a másoktól való függetlenség lesz a meghatározó. Ezért már 1983-tól saját vállalkozást vezetett.

Az 1990-es években tőzsdei papírok kereskedelmével foglalkozott, majd egy német multinacionális cégnél 9 hónap alatt Magyarország egyik legsikeresebb értékesítőjévé vált.

Ebben az időszakban ismerkedett meg férjével Sütő Vilmosmal, aki Erzsébethez hasonló határozottsággal és ambíciókkal rendelkezik, így nem is volt kérdés a közös vállalkozás indítása.

1995 körül már a közös üzlet keretein belül szoftverfejlesztéssel foglalkoztak, olyan új típusú szoftverek fejlesztésébe fogtak, amik a ma is ismert és használt közösségi kommunikációs szoftverek elődjeként funkcionáltak.

Mindezek alapján jól látható, hogy igyekeztek a korukat megelőzve, a szakmai kihívásokat vállalva sikereket elérni, még ha pénzügyileg ez nem is mindig járt pozitív eredménnyel.

Ebben az időszakban még nem voltak olyan jellegű támogatók, „angyal”- befektetők, akik az új, innovatív, de kockázatos ötleteket felkarolták, támogatták, ezért Erzsébet és Vilmos saját erejükre támaszkodva kereste a megfelelő, új irányt.

A sok-sok lehetőség közül az útjuk 2004-ben az étrend-kiegészítők piacára vezette őket.

2010-ig kizárólag import tevékenységgel foglalkoztak. Körülbelül 2000 értékesítési ponton keresztül biztosították a funkcionális jellegű étrend-kiegészítőik hazai ellátását.

A 2008 körüli gazdasági világválság arra ösztönözte őket, hogy tevékenységüket kibővítvé, előrefelé menekülve egy olyan utat válasszanak, ami a mai napig meghatározza az életüket, az import tevékenység mellett a önálló gyártás irányába fordultak.

2010-ben létrehozták a saját étrend-kiegészítő üzemüket, ami a nemzetközi piaci szabványoknak is megfelelően már GMP auditált volt, ami a magyar étrend-kiegészítő gyártásnak nem kötelező elvárása, de a gyártás területén a lehető legnagyobb minőséget garantálja és nemzetközileg is mindenképpen a megbízhatóság záloga.

Erzsébet hitvallása, hogy a piacon mindig innovációval kell jelen lenni, megelőzve akár a fogyasztói igényeket is, igyekezve ezzel egy lépéssel mindig a versenytársak előtt járni.

2013-ban látóterükbe került egy tanulmány, amely forradalmasíthatja az étrend-kiegészítők piacát. Ez a tanulmány a mikrobiom

szerepét mutatta be az egészségmegőrzés területén.

Ebből az alapelvből kiindulva hozták létre 2015-ben a Natural Immune Control System Zrt vállalatát, ami egy több tagból álló cégcsoport egyik legsikeresebb tagjaként egyedi, élőflórás étrend-kiegészítők forgalmazásával foglalkozik.

Erzsébet a vállalat stabil pénzügyi és gazdasági irányításért felel.

A termékek sikerének köszönhetően az európai kontinens után 2018 óta az N.I.C.S. Inc. New York, Wall street-i irodájából irányítja az amerikai értékesítést.

Az igazgató asszony éppen a napokban tért haza sikeres amerikai üzleti útjáról. Idehaza gyermekei és férje várja, hogy családi körben töltsenek fel az új esztendőre.



EDNA

művek
RETRO II

2021. DEC. 28. ARÉNA

WWW.BROADWAY.HU

*Budafoki
Dohnányi Zenekar*

igazából karácsony

SZIMFONIKUS KONCERTSHOW

DEC. 27. ARÉNA

Budapesti Akadémiai Kórustársaság
(karigazgató: Bálassa Ildikó)

Sztárvendégek:
TÓTH VERA és GÁJER BÁLINT



Vezényel: Hollerung Gábor

www.bdz.hu

SZILÁGYI ÁRON

Háromszoros olimpiai bajnok

Budapesten született 1990. január 14.-én. Háromszoros olimpiai bajnok, világ- és Európa-bajnok kardvívó,

1948- óta az első magyar sportoló, aki olimpiai zászlóvivőként olimpiai aranyat nyert, illetve *Fuchs Jenő* (1908, 1912) és *Kárpáti Rudolf* (1956, 1960) után a harmadik magyar kardvívó, aki megvédte olimpiai bajnoki címét.

2006-ban a kadett világ bajnokságon ötödik helyezést szerzett.

2007-ben kadett Európa-bajnok volt egyéniben és csapatban is és a kadett vb-n második helyezést ért el. Ugyanebben az évben világ bajnok lett csapatban.

2008-ban a junior vb-n egyéniben hatodik, csapatban első lett. A 2008-as pekingi olimpián. Csapatban hetediként zárt. A junior Eb-n csapatban szerzett ezüstérmet. Az év végén megnyerte a magyar bajnokságot.

2009-ben a junior vb-n egyéniben második, csapatban első lett. Az U23-as Európa-bajnokságon a legjobbnak bizonyult.

2010-ben a junior vb-n egyéniben harmadik, csapatban kilencedik volt.

Eddigi legjobb világranglista helyezése a negyedik hely volt.

2012-ben az Európa-bajnokságon egyéniben 24., csapatban nyol-

cadik helyen végzett.

mesteredző segíti a felkészülésben.

A 2012-es londoni olimpián a döntőben az olasz *Diego Occhiuzzi* ellen már 8–1-re is vezetett, végül 15–8-as végeredménnyel olimpiai bajnok lett. Ő szerezte Magyarország első aranyérmét a 2012-es olimpián.

A 2013-as zágábi Európa-bajnokságon egyéniben a 18., csapatban pedig – *Gáll Csaba*, *Gémesi Csanád* és *Iliász Nikoász* társaként – a második helyen végzett. A budapesti világ bajnokságon egyéniben 14–15-re kikapott az elődöntőben a későbbi ezüstérmes orosz *Nyikolaj Kovaljov*tól, így bronzérmet szerzett.

A világ bajnokság alatt beválasztották a Nemzetközi Vívószövetség sportolói bizottságába.

2014 februárjában – a dél-koreai *Ku Bongil*t legyőzve – megnyerte a férfi kardozók padovai világkupaversenyét. Az Európa-bajnokság egyéni versenyében a 16 között esett ki, csapatban hatodik lett. A világ bajnokság egyéni versenyében az ötödik, csapatban a harmadik helyen végzett.

2015-ben egyéniben Európa-bajnokságot, csapatban bronzérmet nyert. A világ bajnokságon egyéniben a hatodik helyen végzett.

A 2016-os kardcsapat világ bajnokságon ezüstérmes volt. A 2016-os Európa-bajnokságon egyéniben hatodik, csapatban negyedik lett.

2016. augusztus 10-én a Rio de Janeiróban rendezett 2016. évi nyári olimpiai játékokon kard egyéniben megvédte olimpiai bajnoki címét, ezzel megszerezve a második olimpiai aranyérmét.

2017-es tbiliszi Európa-bajnokságon kard egyéniben ezüst-, csapatban bronzérmet szerzett.

A 2017-es lipcsei világ bajnokságon egyéniben a 16 között esett ki, míg csapatban ezüstérmet szerzett.

A 2018-as szöuli Grand Prix-n egyéniben aranyérmet szerzett. Az újvidéki Európa-bajnokságon csapatban aranyérmet nyert.

2019-es düsseldorfi Európa-bajnokságon a kardcsapat tagjaként ezüstérmet szerzett. 2020 februárjában a Varsóban rendezett Világkupa-versenyen aranyérmet nyert. Szeptemberben a Vasas vívószakosztályának elnöke lett.

2021-ben a Tokióban rendezett 2020. évi nyári olimpiai játékokon kard egyéniben ismét megvédte olimpiai bajnoki címét, ezzel megszerezve a harmadik olimpiai aranyérmét. Ő lett az első, aki férfi kard egyéniben három egymást követő olimpián is aranyat szerzett. A csapatversenyben (*Decsi*, *Szatmári*, *Gémesi*) bronzérmet szerzett.

2021-ben a II. kerület díszpolgára címet, és a Magyar Érdemrend nagykeresztje díját nyerte el.



Fotó: www.444.hu

TISZA KATA

Az év írója

Tisza Kata interkulturális pszichológiai szakértő, 1980. augusztus 30-án született Marosvásárhelyen. A borosjenői és szegedi grófi család leszármazottja, Tisza Kálmán (1830-1902) miniszterelnök ükunokája. Az Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE) Bölcsészettudományi Karán 2003-ban szerzett angolnyelv-tanári diplomát. Diplomamunkájának témája a *reformpedagógiai módszerek és a diákok ezekhez való viszonya* volt. Hat évig angolt tanított és vizgáztott a Bonus nyelviskolában, a Közép-európai Egyetemen (CEU) és a Közgazdasági Politechnikum Alternatív Gimnáziumban, mielőtt 2004-ben elkezdte újságírói tanulmányait a Komlói Oktatási Stúdióban.

2005-ben rablótámadás érte, majd a kórházban eltöltött idő alatt belefogott első novelláskötete, a *Pesti kínálat* megírásába. Mivel az azonos évben megjelent könyvnek elsöprő sikere lett, számtalan médiafelkérést kapott: napilapoktól, magazinoktól, televízióktól és egy rádiótól is megkeresték. Szerkesztőként és műsorvezetőként a Duna TV, a Magyar Televízió, a Juventus Rádió és a TV2 televíziós és rádiós csatornáknál dolgozott, illetve számos újság és magazin munkatársa volt.

2006-ban jelent meg második kötete, a *Reváns*, amely hónapokig a sikerlisták élén állt, ezzel még nagyobb népszerűséget és még több rajongót szerzett. 2007-ben publikálta a *Magyar Psziché* című regényét, amelyet 2008-ban a *Doktor Kleopátra* című követett. Antológiákban jelentek meg írásai, műfordításait is jegyzik.

2008-ban férjhez ment, visszavonult a nyilvánosságtól, és 2009 végéig a thaiföldi Phuketen élt a családjával. Hazatérése után évekig nem vállalt nyilvános szereplést, gyermekei nevelése mellett továbbtanult, és 2012-ben elvégezte az interkulturális pszichológia mesterszakot az ELTE-n, majd állami ösztöndíjat kapott innovatív öregedéskutatásaiért. 2013 és 2016 között pszichológiai doktori kutatásait folytatta, és az ELTE-n oktatott. Doktori tanulmányait elvégezte, ám fokozatszerzés nélkül kilépett. 2017-ben nemzetközileg akkreditált coach minősítést szerzett és az általa kifejlesztett módszertanra épülő egyéni praxist nyitott, főként identitásválsággal és élethelyzeti krízisekkel küzdő kliensek számára. Ezidáig nyolc próza- és egy verseskötete jelent meg.

Irodalmi munkásságát traumafeldolgozó irodalomterápiás tevékenységként tartja számon az irodalmi kritika, saját műfaját a szépirodalom és tudományos ismeretterjesztés határán dolgozta ki. „A szerző a tőle megszokott egyedi módon ötvözte a műfajokat, megalkotva a feldolgozásregény terápiás irodalmát.” – Forgách Kinga újságíró így jellemezte műfajteremtő szándékát a Könyvesmagazin irodalmi magazinban. A Scholar Kiadónál az érzelmi bántalmazást elsőként bemutató és kezelő négykötetes sorozata után (*Akik nem*

sírnak rendesen, A legjobb hely a városban te vagy, Most. Túlélő leszel, nem áldozat, Kékre szeretni) a legutóbbi kötete, az *Egyedül* az egyik legtöbb példányban elfogyott szépirodalmi alkotásnak számított 2021-ben. Tisza Kata könyvei, amelyek tízezres példányszámban fognak, a Scholar Kiadó legnépszerűbb termékei közé tartoznak (a *Most* című pszichológiai szakkönyvnek éppen a negyedik kiadása jelent meg novemberben), amelyeket évente újra kell nyomniuk, hogy kielégítsük az érdeklődést.

Munkásságáért a legnépszerűbb magyar nyelvű mű szerzőjének járó „Év Könyve Díjat” Tisza Kata vehette át a *Most. – Túlélő leszel, nem áldozat* című ismeretterjesztő munkájáért a Scholar Kiadótól 2020-ban.

Elvált, két gyermek édesanyja.

2021-ben az év írójának járó Arany Medál-díjat vehette át a Bethlen Téri Színházban tartott díjkiosztón.

Fotó: Reviczky Zsolt



TOPOLCSIK MELINDA

Úgy vezet, mint egy Nő: a Bridgestone Tatabánya ügyvezető igazgatója

Az Amerikai Kereskedelmi Kamara tagja, a Hungarian Business Leaders Forum és a Menedzserek Országos Szövetségének tagja, a Nők Magyarorszáért Klub alapító tagja, 2019-ben pedig az Év Vállalkozója díj nyertese.

Amellett, hogy az autóipar és a hozzá kapcsolódó termelési szektor stratégiai szerepet töltenek be a magyar gazdaságban, jelenleg a teljes magyar foglalkoztatás 4 százalékának biztosítanak munkahelyet. Ebben a jellemzően férfi vezetőikkel társított iparágban üde színfolt a Bridgestone Tatabánya ügyvezető igazgatója, *Topolcsik Melinda*.

A Bridgestone Tatabánya Termelő Kft. a Bridgestone Corporation, a világ egyik élvonalbeli gumibroncs- és gumitermékgyártó cégének hazai leányvállalata, amely a tatabányai ipari park szomszédságában, Környén található. Az üzem 2008-ban, mindössze 361 munkavállalóval kezdte meg működését, napjainkra azonban Magyarország egyik legjelentősebb abroncsgyárává és Komárom-Esztergom megye egyik legnagyobb munkáltatójává nőtte ki magát. A 144.400 m² alapterületű üzemben évi akár 6,5 millió, elsősorban prémium kategóriás gépjárművekre szánt gumibroncs készül 230 különböző méretben.

A cég élén 2017. január elseje óta *Topolcsik Melinda* áll, aki korábban a PCC AFT Europe Kft-nek illetve az Alcoa vállalatcsoport egri kovácsolóüzemének volt ügyvezető igazgatója. A Pécsi Tudományegyetemen és a Cranfield School of Managementen végzett Melinda vezetése alatt a Bridgestone Tatabánya összesen több mint 100 milliárd forint értékű beruházássorozatot fejlődött és bővült: 2017-ben új gyáregységet kapott, alig egy évvel később egy új, összesen 180.000 darab gumibroncs tárolására alkalmas raktárral gyarapodott, 2019-ben okosgyárrá alakult, 2020 márciusától kezdődően pedig villamosenergia-szükségletének 100 százalékát megújuló energiaforrásokból fedezi.

A gyártást érintő fejlesztéseken túl a Bridgestone Tatabánya az anyacég fő alapelvét követve nagymértékben kiveszi a részét a társadalom szolgálatából is. 2017 és 2021 között összesen 346 gumibroncsot és több mint 40 millió forint értékű eszközadományt adott át különböző helyi szociális és családsegítő szervezeteknek, iskoláknak, óvodáknak, tűzoltó-parancsnokságoknak és a városrendszetnek. Más intézményekkel közös összefogások eredményeként 6 forgalmas gyalogátkelőt tett biztonságosabbá és egy hektárnál is nagyobb területen játszótérrel hozott létre a megyeszékhelyen, Környe kerékpárútjai mellett pedig 4, szelektív hulladéktárolóval is ellátott pihenőhelyet és egy szervizpontot létesített.



Melinda folyamatosan törekszik arra, hogy a jótékonytársadalmat a dolgozók szintjén is népszerűsítse. Az elmúlt 4 év alatt a kollégák sokszínű belső aktivitásokkal 2,5 millió forintot gyűjtöttek a Piros Orr Bohócdoktorok Alapítványnak, 1,5 tonna szeméttől tisztították meg a Dunaalmási Kőpíte-túrákörök tanösvényét, segítettek otthont találni a Tappancs Állatotthon Alapítvány és Őrszolgálat 25 kutyájának, 300 kilogramm tartós élelmiszert és közel 100 különféle gyerekjátékot gyűjtöttek a Magyar Máltai Szeretetszolgálatnak, most októberben pedig 650 kilogramm élelmiszeradománnyal támogatták a TJ ESZI Család és Gyermekjóléti Központot.

Folyamatos és proaktív törekvéseiért a cég 2017 óta elnyerte a Megye Gazdaságáért Díjat Komárom-Esztergom Megye nagyvállalkozása kategóriában, több alkalommal a Családbarát Munkahely és a Kiemelkedően vonzó és felelős munkáltató címet, emellett Kerékpárosbarát Munkahely, 2021-ben pedig az Év Beszállítója lett.

TORDAI TERI

Az Arany Medál-életműdíjazottja

Tordai Teri 1941. december 28-án született Egerben. Családja a bombázások miatt Debrecenből Egerbe költözött, az anyai nagymamához. Az 1950-es években – nővérével együtt – egy Egerben élő keletnémet tánctanárnőhöz járt be balettra és szalagtáncra.

Tordai nem készült művészi pályára, az egri Tanítóképző Főiskolára járt. Az intézmény egyik szavalóversenyén részt vett *Gáti József* színművész is, aki azt javasolta neki, hogy jelentkezzen a Színművészeti Főiskolára. 1964-ben diplomázott a Színház- és Filmművészeti Főiskolán, *Pártos Géza* tanítványaként. Osztálytársa volt többek között *Szegedi Erika*, *Halász Judit*, *Béres Ilona* és *Polónyi Gyöngyi* is. Utóbbi három kolléganőjével együtt már főiskolásként szerepet kapott a magyar filmgyártás doyenje, *Keleti Márton* *Esős vasárnap* (1962) című filmjében. A Fényes Szabolcs zenéjével aláfestett produkció országos ismertséget hozott a huszonegy éves pályakezdőnek.

Keleti után a szakma másik jeles képviselője, *Makk Károly* ajánlott szerepeket számára: *Az utolsó előtti ember* (1963) című művében *Tordai* még csak kisebb szerepet alakított, de a *Mit csinált felséged 3-tól 5-ig?* (1964) című vígjátékban már nagyobb feladat jutott neki. A főiskola befejezését követően aktívan filmezett.

Az 1960-as évek második felétől német játékfilmekben is szerepelt, leghíresebb külföldi szerepe az osztrák *Franz Antel* *Susanne, die Wirtin von der Lahn* című filmjéhez kötődik. Szerepelt az alkotás számos folytatásában, miközben *Terry Torday* néven Nyugat-Európában is népszerűvé vált, majd a *Susanne-produkciók* mellett más alkotásokban is szerepeltették. Mivel ezek a filmek akkoriban nem jutottak el a szocialista Magyarországra, az terjedt el róluk, hogy nem csupán pikáns, hanem pornográf alkotások, ám ezeknek nem volt valóságalapja. Későbbi interjúiban gyakran elevenítette fel, hogy habár a külföldi filmeket nem tekinti életműve legkiemelkedőbb darabjainak, de legalább megismerhette a magyartól sok mindenben eltérő nyugati filmkészítési stílust, nyelveket tanult, világot látott, és a magyar színházi jövedelemnek és filmes gázsinak a sokszorosát kereste.

Külföldi szerepei mellett Magyarországon is forgatott: *Várkonyi Zoltán* rendkívül népszerű Jókai-adaptációjában, az *Egy magyar nábob* filmváltozatában a tragikus sorsú keleti táncosnő, *Chataquelát* játszotta, de feltűnt a legjobb idegen nyelvű film Oscar-díjával elismert *Mephisto* című *Szabó István*-filmben, valamint *Zsurzs Éva* – *Jókai Mór* műve nyomán készített – *A névtelen vár* című televíziós minisorozatban is. Nagyobb kihagyás után a közelmúltban kezdett újra forgatni: a *Kittenberger* - *Az utolsó vadászat* (2021) és a *Magyar Passió* (2021) című játékfilmek után 2022-ben kerül a mozikba *Deák Kristóf* *Az unoka* című szatírája, amelyben egy idős emberekből

álló bosszúszervezet egyik tagját alakítja. Főiskolás kora óta játszik színpadon: a szegedi és pécsi nemzeti színházak kitérők után legjelentősebb ideig a budapesti Nemzeti Színház, a Vidám Színpad, a Népszínház és a József Attila Színház, majd 1995-2001 között a Veszprémi Petőfi Színház 2001 óta az Új Színház társulati tagja. A Paulay Ede utcai teátrum pillanatnyilag legfoglalkoztatottabb művésze: hét darabban játszott a 2020/21-es színházi évadban.

Munkásságát 1985-ben Jászai Mari-díjjal, 2018-ban Kossuth-díjjal ismerték el. 2021-ben megkapta a Magyar Filmakadémia életműdíját, és csillagot kapott az Egri Csillagok Sétányán.

Elvált, lánya, *Horváth Lili*, Jászai Mari-díjas színművész, akivel 2017 óta együtt játszanak a *Cseh Judit Nőkből is megárt...* című drámájában.

2021-ben az Arany Medál-életműdíjat vehette át a Bethlen Téri Színházban tartott díjkiosztón.



TÓTH ANDI

A született tehetség

Az alig 22 éves Tóth Andi Nagyváradon született, ott járt Művészeti Líceumba, rajz szakon tanult, 13 éves korától énekel, majd 2014-ben jelentkezett az *X-Faktor* ötödik szériájába, és meg is nyerte azt, és ekkor még csak 14 éves.

2015-ben megjelent videoklipje a *Legyek én!* Az RTL Klub új sorozatában, a *Válótársakban* *Jakab Noémit* alakította.

2016-ban *Berkes Olivérrel* bekerültek *A Dalba* a *Seven Seas* című duettel. 2016-ban jelent meg *Itt vagyok!* és a *Tovább* című dala.

Az *I've got a Fire* című dalával ismét bekerült *A Dalba* 2012-ben.

2020-ban a *Sztárban sztár* hetedik évadában 2. helyet ért el, de mint nyilatkozta, a döntő róla szólt, - és ez valóban így is volt.

2021-ben szerepet kapott a *Mintaapák* című televíziós sorozat harmadik évadában.

2021-ben a *Dancing with the Stars* második évadának győztese, aki a kezdetektől fogva lenyűgöző tánctudásáról tett taanubizonyosságot. Partnerre a szintén nagyváradi származású *Andrei Mangra* volt.

Andi így beszélt partneréről: „*Tudunk szórakozni, tudunk hülyéskedni a próbákon, de emellett pont ugyanúgy komolyan is vesszük.*” – Az énekesnő azt is elárulta, sokkal több van köztük, mint munkakapcsolat. „*Ez már barátság, én már nyertem azzal, hogy Andreit megismertem.*”

Andi a zsűri méltatása szerint „született tehetség”, és akár „világ karrierre” is hivatott.

Saját győzelméről így nyilatkozott: „*Örülök, hogy legalább ebben a pár hónapban egy kicsivel többet foglalkoztak az emberek a tehetséggel és a szorgalmammal, mint a balhékkal. Jól esett és reményekkel töltött el. Bár nem mondom, hogy megváltoztam, nyilván születnek még rólam olyan cikkek, amik botrányt kavarnak, de a Dancing egy olyan lendületet adott az életemnek, ami remélem nagyon magasra repít.*”

Így legyen!



Fotó: TV2

TÓTPETI LILI

A 2021-es Miss Word Hungary szépségkirálynője

„Még mindig felfoghatatlan érzés, hogy 2021-ben én lehetek a Miss World Hungary királynője. Kimondhatatlanul boldog vagyok, hiszen végre elértem álmaim netovábbját. Amikor kimondták a nevem hirtelen megállt körülöttem az idő mintha ott sem lettem volna a színpadon.... Csak álltam, és tudatosult bennem, hogy *Lili* elérted, amit annyira szeretnél volna, megcsináltad.... Leírhatatlan öröm és izgatottság fogott el, annyira igyekeztem kontrollálni az érzelmeimet mindhiába, remegve pityergésben törtem ki.” – nyilatkozta a korábbi évben Tündérszépként is első helyezést elért *Lili*, aki már kétszeres szépségkirálynő

„Bár a Miss World Hungary-n más dolgokban kellett helytállni, rutinosnak éreztem már magam, nyugodtabb voltam. A Tündérszép-pek adta tapasztalat miatt az az érzés volt bennem, hogy egyszer már sikerült megcsinálnom.”

Lili, több száz lánnyal vágott neki a versenynek, aminek a végén ő lett a királynő.

A húszéves, nagykanizsai *Tótpeti Lili* képviselhetette Magyarországot a jubileumi, 70. Miss World világversenyen december 16-án Puerto Ricóban. *Lili* a Budapesti Gazdasági Egyetem hallgatója, hobbi-ja a lovaglás, és legszívesebben a természetben tölti a szabadidejét.

A nagykanizsai lány a Miss World döntőjében a magyar népi kultúra értékeit is meg szeretne mutatni 150 nemzet legszebbjei között.

A nemzeti touron például egy matyó körhímezés ruhája lesz, a talent (tehetség) körében pedig néptáncolni fog.

Így nyilatkozott a TOP 50 SIKERES Magazinnak már Puerto Ricóból táborból:

- „Szeretném az ismertségemet kihasználni amennyire csak lehet egy jó ügy érdekében. Már kicsi korom óta rajongok az állatokért és a természetért ezért szeretnék felszólalni e két dolog védelméért. A világunk hatalmas változásokon megy keresztül, ezért most kell lépéseket tennünk, hogy megóvjuk a biodiverzitást és az ökoszisztémát, ugyanis ha nem cselekszünk visszafordíthatatlan károkat okozhatunk a mi közös otthonunknak a Földnek. Jövőbeli terveim között szerepel egy nagy projekt, amit teljes egészében az állatoknak szentelek, hiszen mindig is fontos helyet töltöttem be a szí-
vemben. Egyelőre erről még nem nyilatkozhatok, de már nagyon várom.

A hitvallásom az, hogy viselkedj mindig mindenkivel úgy, ahogy te fordítva is szeretnéd, és a kedvesség vagy egy mosoly nem kerül



Fotó: www.index.hu

semmibe. Nagyon céltudatos lettem amióta az első szépségve-
rsenyt megnyertem, ezért talán mondhatom azt is, hogy minden
lehetőséget meg kell ragadni annak érdekében, hogy jót tegyél
magaddal és másokkal is.

- A sikerem pusztán csak abból áll, hogy minden helyzetben
önmagamat adom, és bármiben is veszek részt, maximálisan oda-
teszem magam.”

VAS KATA BLANKA

Magyar bajnok kerékpáros

Vas Kata Blanka a három szakágban is magyar bajnok kerékpáros, a SD Worx WorldTeam csapatának húsz esztendőös kerékpárosa a kerékpársport több szakágának is az élmezőnyében szerepel.

Már eddig is nagy tehetségként volt elkönyvelve azok után, hogy a tokiói olimpia hegyikerékpáros XCO számában negyedikként zárt, majd az országúti világbajnokságon is ezt a helyet szerezte meg.

Vas Kata Blanka Európa-bajnoki ezüstérmet nyert a hollandiai cyclocross (terepkerékpár) Európa-bajnokságon. Blanka már a rajtnál az élre tört, a kör végén öt holland társaságában eltekert a mezőnytől. A második kör végén kerékpárt cserélt ám az emelkedőkön és a technikás részekben jobbnak bizonyult vetélytársainál, így megszerezte az ezüstérmet.

A fiatal versenyző világkupa-futamot nyert a belgiumi Overijssében, majd a Koppenbergcrosson harmadik helyen ért célba. Több

szakkomentátor szerint ő lehet a kerékpársport jövőbeli multidiszciplináris sztárja.

Jövőbeli céljairól így nyilatkozott:

„A jövő év elejének legnagyobb célja természetesen a CX világbajnokság lesz a tengerentúlon.”

Majd 2022 februárjától az országúti szakágé lesz a főszerep, Blanka megkezdheti első teljes szezonját az SD Worx csapatával.

„Nagyon különleges Blankával dolgozni generációként mindössze egy-két olyan versenyző születik, akibe ennyire bele van kódolva a kerékpársport DNS-e. Még mindig meg tud lepni főleg azzal a technikai tudással, amit a Cyclo-cross versenyeken mutat.” – nyilatkozta Lars Boom, aki a holland csapatnál vette a szárnyai alá a magyar lányt.



Fotó: www.origo.hu



Fotó: www.bringasport.hu

DR. WILHELM IMOLA

Agyunk védelmi rendszereinek megismerése segíthet az agyi áttétek legyőzésében

Az Európai Unióban Magyarországon az egyik legmagasabb a rákos megbetegedések és halálozások aránya. Hazánkban évente 100 000 emberre közel 400 új rákos megbetegedés jut, ebből agyi áttétes daganatról kb. 8-15 esetben beszélhetünk, utóbbiaknál a gyógyulási arány azonban igen alacsony. Éppen ezért fontos *Wilhelm Imola* munkássága, aki az agyban kialakuló áttétes daganatok kialakulását vizsgálja. Ennek eredményeként pedig olyan terápiás gyógymódokat lehet majd kifejleszteni, amelyek segíthetik a kór legyőzését.

Az agyi áttéteket leggyakrabban háromféle daganat típus okozhatja, ezek a tüdőrák, a mellrák és a bőrrák bizonyos fajtái. A megelőzés, a tünetek időbeli felismerése különösen kritikus, hiszen ha korán azonosítják a betegséget, akkor nagy valószínűséggel a káros sejtek még nem kerültek be a véráramba, nem jutottak el más szövetekhez, így az agyhoz sem. Abban az esetben, ha ez mégis megtörténik, a vér-agy gátja kapja a legnagyobb szerepet.

Az egyik legfontosabb szervünk ugyanis olyan védekező mechanizmussal rendelkezik, amellyel megvédi magát a vérben keringő káros anyagoktól és sejtektől. A vér-agy gát tulajdonképpen azt jelenti, hogy az erek falát alkotó sejtek az agyban sokkal szorosabban kapcsolódnak össze, mint a többi szervben. Előfordul azonban, hogy a daganatos sejtek átjutnak valamilyen módszerrel ezen a gáton és nem csupán megtapadnak az erek külső falán, de elkezdnek szaporodni és áttétes daganatot alakítanak ki. Az agyban kifejlődő daganatok kezelése azonban sokkal nehezebb, mint más szervekben, ugyanis a vér-agy gát által biztosított védekezés a gyógyszerekkel szemben is érvényes marad. Mivel a vér-agy gát a terápiás szereket is ismeretlennek, tehát veszélyesnek azonosítja, így azok a molekulák sem képesek átjutni a gáton, amelyek felvennék a harcot a kórral. Imola azt vizsgálja, hogy mi történik azokkal a daganatos sejtekkel, amelyek eljutnak a gátig, majd túl is jutnak azon, később pedig kihasználják ezt a védekező rendszert, hogy túléljenek és szaporodni tudnak. A szegedi kutatónő munkásságából kiderült, hogy az agy, illetve a vér-agy gát sejtjei közül az erek külső felszínén elhelyezkedő periciták azok, amelyeknek jelenléte különösen nagy jelentőséggel bírhat az agyi daganatok kialakulásában. A periciták nem csupán az áttétképző sejtek erekre való letapadását, de a szaporodásukat is támogatják, mivel olyan fehérjéket termelnek, amelyek a mellráksejtek osztódását rendkívül felgyorsítják.

A Szegedi Biológiai Kutatóközpont munkatársaként, *Wilhelm Imola* kutatása olyan áttörést hozhat, amely segíthet az agyi daganatos megbetegedések kimenetelét nagy mértékben javítani. Az agyi sejtek és a daganatos sejtek közötti kommunikáció megismeré-

sével ugyanis olyan pontokat lehet azonosítani, ahol akár terápiásan is be lehet avatkozni, így a gyógyulás aránya sokkal magasabb lehet.

A L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a Tudományért magyar ösztöndíj nyertese 2021-ben.



VARGA KRISZTINA

Workplus tulajdonos-ügyvezető

– Mit jelent a siker?

- Az innováció, fejlesztés nem szlogen a Workplus háza táján, hanem 1989 óta a mindennapok része, hiszen legfőképp az üzlet fejlesztésében és a változások menedzselésében támogatjuk partnereinket. A cég alapításakor a személyes célom olyan tevékenység megtalálása volt, ahol embereket segíthetek céljaik elérésében. Innen eredeztethető a munkatárs – vezető kiválasztás, melyben elsők voltunk itthon és jelenleg is az egyik fő tevékenységünk. Számomra ma is fontos az operatív munka, így aktívan részt veszek a szervezetek fejlesztésében, vezetőként, coachként, trénerként is. Eredeti hivatásom, a gyógypedagógia segít eligazodni az emberek világában, a BME-n szerzett menedzsment végzettségem pedig megtanított a logikus, rendszerszemléletű üzleti gondolkodásra. A legtöbbet azonban hazai és nemzetközi szinten is kollégáimtól, üzleti partnereimtől tanultam, hogyan lehetünk sikeresek, üzletben, magánéletben egyaránt.

– Milyen jövőkép, célok vannak előttünk?

- Cégünk jelen van az amerikai piacon is, ahol főként üzletfejlesztéssel foglalkozunk. Büszkéek vagyunk rá, hogy egy új, sokszoros HR innovációs díjnyertes, vállalati kultúra és érzelmi intelligencia fejlesztéssel foglalkozó amerikai cég megkeresett minket. 2021-től már a Humantelligence platform európai képviselői lehetünk, mely egyedülálló módszer a csapat-kultúra fejlesztésében, új munkatársak kiválasztásában és az együtt működő csapatok hatékony kommunikációjában.

Tanácsadó cég vezetőjeként mindig is egyéniségekkel dolgoztam együtt, ahol a vezetői munka különleges kihívásokkal jár.

Inspiratív vezetőnek tartanak, aki minden helyzetben talál megoldást, kiutat. Ehhez azonban számomra is szükséges a belső támogatás, fontos a bizalom. Az kevés, ha másoknak tanítom, hogy legyenek egyensúlyban önmagukkal és éljenek boldog életet - ehhez példamutatás kell. Életszakaszoktól függően kell megtalálni és gyakorolni a testi, szellemi és lelki megújulást, frissülést. Nekem a komfortzónából kilépés a komfortzónám: a határok feszegetése, kihívások próbálása néha már-már gyomorszorító, ám én régóta tudom, hogy milyen boldogságot ad, ha az újdonságoknak teret merünk adni.

Az élethosszig tartó tanulás, alkalmazkodási képesség, rugalmasság gyakorlása része az életemnek, csakúgy, mint a sport: a legújabb szerelem a golf, ahol összeköthetem a professzionális és magánéletemet is.

Nagyfiam önálló életet él, így több idő jut a párkapcsolatomra és a közös élményekre is. Számomra a legnagyobb örömet és inspirációt a jó beszélgetések és a körülöttem levők elért eredményei

jelentik, lett légyen az partnercég, egyéni fejlesztésben részt vevő vezető, barát, vagy a családom. Többször részesültünk különleges elismerésekben, voltunk már Superbrands díjasok, legutóbb a Magyar Brands kategória győztesei lettünk, 2020-ban Üzleti, 2021-ben Innovatív Kisvállalat kategóriában.

Büszke vagyok a csapatra, és sikereinket is a csapatmunkának tulajdonítom. Mindig is jellemző volt a Workplus-ra, hogy kis létszámmal, minőségi és hatékony szellemi műhelyként működik, amely összetartja a kollégákat nem csak szerződéses, de morális és etikai alapokon is.

A következő évek célja alapjaiban nem változott. Partnereink kreatív megoldásokat, extra odafigyelést, személyre szabott szolgáltatásokat várnak és kapnak tőlünk. Figyelünk és reagálunk az újdonságokra, az új szolgáltatásokkal, igényekkel kapcsolatos visszajelzésekre és lépést tartunk a világpiaci aktuális trendjeivel.



MyDoctor Egészségközpont

- Foglalkozás-egészségügy
- Managerszűrés
- Post covid szűrőcsomagok
- Szakrendelések
- Prevenció
- Egyénre szabott ellátás
- Páciens központúság



1036 Budapest, Lajos u. 48-66.
Buda Square Irodaház, D épület földszint
+36 20 264 3707
+36 30 120 1804
www.mydoctoregeszsegkozpont.hu



A MyDoctor Egészségközpont várja Önt megújult környezetben!
Keressen, hogy segíthessünk!



Prémium minőségű, a legújabb trendeket képviselő, innovatív megjelenésű anyagainkkal megvalósítjuk az Ön által megálmodott teret otthonában. Az **otthonteremtési támogatással** rendelkező lakossági ügyfeleinket munkatársaink segítik a tervezésben és a kivitelezésben!

Bemutatótermeinkben minták széles választékával várjuk vásárlóinkat
országszerte 5 telephelyen.



Elérhetőségek:

Lapp-fa kft. Központi telephely:
1044 Budapest, IV Ipari Park u. 5.
Tel/Fax: 370-8452, 370-8453 ; 231-0693
Mobil: 06/20/382-8164 ; 06/30/367-5162 ;
06/30/266-2194
Nyitva tartás: H-P: 7:30-16:30
E-mail: sales@lapp-fa.hu ; info@lapp-fa.hu
Web: www.lapp-fa.hu

JÁKOB ZOLTÁN

A CRYSTAL NAILS VILÁGSIKERÉNEK TITKA

Miből ered a Crystal Nails sikersztori?

A hihetetlen siker eredője maga a Crystal Nails Csapat. A csapat, melynek élén Jákob Zoltán precíz mérnökként, kellő szépérzéssel és kreativitással - maga is műkörmös végzettséggel - a körmös lányok fejével gondolkodik. A csapat, melynek tagjai a legjobbak közül kerültek/kerülnek ki: a kezdetekkor egy amerikai vegyész mérnök és a legnevesebb hazai körmös bajnokokból; ma pedig már 200 fős profi hazai- és számtalan főt számláló külsős európai csapattagokból. Hogy kik ők? Magasan képzett instruktorok, világklasszis oktatók, tehetséges vegyész mérnökök, kreatív trendelemzők, lelkiismeretes tesztelők, precíz gyártásvezetők. Ők garantálják a vezető újdonságokat és a páratlan minőséget!

Mire lehetnek büszkék a Crystal Nails-szel dolgozó körmösök?

Akik követni akarják az alapanyag trendeket és folyamatosan fejlődni szeretnének a technikákban, nekik biztos választás a Crystal Nails újdonságai és továbbképzései. A Crystal Nails-t ma a körmös világ újtójaként (Nail Innovator) tartják számon, és minden évszakban tőlünk várják a meghatározó új fejlesztéseket, divatszíneket, technikákat. 4 kontinens 32 országában vagyunk jelen. Mi több: a világon mindenütt tárt karokkal várják a szalonok azokat a körmösöket, akik a Crystal Nails egyedi, mégis változatos és megbízható anyagaival dolgoznak. Utolérhetetlenül sok, több mint 240 első helyezést ért el a márka a világ körmös versenyein is; de az igazi győztesek mégis a szalonokba betérő nők százazreit Crystal Nails-szel megszépítő körmösök!



Crystal Nails®



A SZÉP KÖRMÖK SZERELMESEINEK

Csúcsminőségű anyagok –
Óriási választék

 www.szepkormok.hu

 www.crystalnails.hu





Természetes Kőburkolat Centrum Balkán-Stein Kft.

2040 Budaörs, Károly Király út 80.
Nyitvatartás: Hétfő - Péntek 8.00 - 17.00 -ig Szombat: 9.00 - 16.00-ig

www.balkanstein.hu

VenoprotEP

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diosmin és 50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz

filmtabletta

Vénavédelem



Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

**MAGYAR
GYÓGYSZER**
KÖZÖS A MÚLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.

A VenoprotEP filmtabletta

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

www.venavedelem.hu



1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

több mint **25** éve
a magyar betegségekért

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



Ubrankovics

Gerenda- és Készházgyártó Kft.

ENERGIATAKARÉKOS

OTTHONOK

Premium
gerenda- és
készházak



Elérhetőségek:

H-9423 Ágfalva-Liget (Hrsz:800/40)

✉ info@ubrankovics.hu

☎ +36 99/331-221

☎ +36 30/9463711

www.faepiteszet.hu