

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.

A VenoprotEP filmtabletta

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

www.venavedelem.hu

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



1044 Budapest, Megyeri út 6-4. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

30 éve
a magyar betegségekért

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

2023 SZEPTEMBER, XXVI. ÉVFOLYAM, 290. SZÁM

A SIKERES NŐ LAPJA www.sikeresnok.hu

SIKERES NŐK

Ára: 980 Ft

LEGYEN ÖN IS SIKERES!

NŐ ÉS SPORT

PATAKI ÁGI

KOROK FATIMA

UHRIK TEODÓRA

HORVÁTH LAURA

PIGNICZKI FANNI



Hajózz a T Flottával!

› (Talizmán nagyhajók)
2 órás vitorlázás kapitánnyal

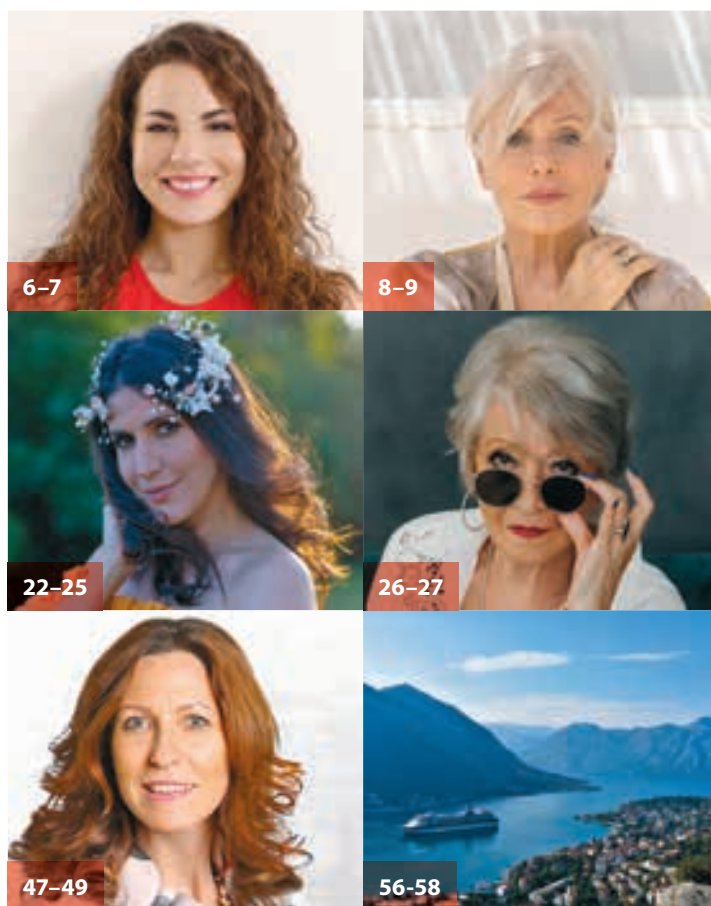
› Legény-, lánybúcsúk

› Kalóz hajó
- gyerekprogram

› Családi rendezvények

› Céges csapatépítések

rendezveny@tflotta.eu
www.tflotta.eu



TARTALOM

Korok Fatima 6-7. oldal
Világrekorder

Pataki Ági 8-9. oldal
Az egészség és szépség szerepe az életminőségben

Horváth Laura 10-13. oldal
Horváth Laura a világ legfittebb nője

Pájer Alma Virág 14-16. oldal
Parván előtt és mögött...

Kiss Erzsébet 18. oldal
A sportmisszionárius

Pigniczki Fanni 19. oldal
Magyar világsiker

Papp Annamária 22-25. oldal
Várandósan az utolsó pillanatig edzett

Uhrik Teodóra 26-27. oldal
Boldog születésnapot!

Mészáros Márta 28-29. oldal
A női sorsok megelevenítője

Messaoudi Emina 30-31. oldal
Emina Eminens

Bezzeg az én időmben! 34-36. oldal

Szűcs Kinga 38-40. oldal
Szűcs Kinga az igazi multitálcium

Kulturális- és programajánló 42-43. oldal

A gyengébb nem? 44-46. oldal

Kosaras Renáta 47-49. oldal
Sportkommunikáció és sportmarketing

Holdosi Károly és Matskássy Pál 50-51. oldal
Károly és Pál hihetetlen története

Kabos László 52-53. oldal
Száz éve született a kis Kabos...

Montenegró 56-58. oldal
Montenegró a Fekete hegyek országa

Dr. Karikó Katalin 59. oldal

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft., 7621 Pécs, Király utca 36.



Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

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

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

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Király u. 36.,

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

e-mail: sikeresnok@policepress.hu

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

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

Stúdióvezető: Szokol Sándor

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

HU ISSN 1585-0986 Címlapfotó: Anna Kull

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

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

A kiadónak felel a kft. igazgatója.
A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!
Még nem rendelés kézbevitel nem ártunk meg, és nem küldünk vissza.



1084 Budapest, Árkád u. 11.
Tel.: 303-4738
Fax: 303-3484
E-mail: marketing@observer.hu
www.observer.hu



Tisztelt Olvasóink! Kedves Hölgyek és Urak!

*A „Nő és sport” téma kapcsán az alábbi kérdések merültek fel bennem:
Milyen nehézségekkel kell megküzdenie egy női sportolónak?
Mennyire dominálnak a tradicionális nemi szerepek a sport területén?
A jogegyenlőség jelent-e esélyegyenlőséget a nők számára a sportban?*

A nők egészen a 19. századig elvétve folytattak sporttevékenységet.

Az olimpiákon sokáig nők nem is, vagy korlátozott létszámban vehettek részt. *Pierre de Coubertin* báró a Nemzetközi Olimpiai Bizottság egyik alapítója szerint ugyanis az Olimpiai Játékok a férfi sport „dicsőítésének hagyományos eszköze” kell legyen. Szerinte a férfiak mint olimpiikonok egyfajta rend tagjai, akik olyan elitréteget alkotnak, amibe a nők nem férnek bele. *„Én személy szerint nem helyeslem nők részvételét a nyilvános versenyeken, ami nem jelenti feltétlenül azt, hogy ők egy sor sportágat nem művelhetnek, csak éppen nem nyilvánosan bemutatva”*. – nyilatkozta.

Áttörést jelentett, amikor *Alice Millat* vezetésével 1917-ben megalakult a Nemzetközi Női Sportszövetség (FSFI). 1900-tól női versenyzők is részt vehettek az újkori olimpiai játékokon. 1921-ben és 1922-ben női olimpiákat rendeztek.

Tény az, hogy a mai napig nincs egyenlőség a nők számára a sportban. Több ázsiai, afrikai országban kulturális és vallási alapokon kirekesztik a nőket a sportból. A *Római Sakk Klub* vagy a *Nápolyi Evezős Klub* nem rendelkezik női tagokkal.

Az 1928-as amszterdami játékokon nők is indulhattak első ízben atlétikai számokban.

Az öttusa, a kardvívás és a bokszt az elmúlt években női sporttá is vált.

Vitathatatlan, hogy a férfiak dominanciája a *sport üzletté válása* után fokozódott.

A női sport anyagilag is kevésbé elismert, mindamellett sztereotipikus megjelenítést látunk időnként a médiában a női sportolók kapcsán küllemüket hangsúlyozva.

Magyarországon az 1936-os berlini olimpia áttörést hozott, mivel a női csapat eredményesebben szerepelt, mint a férfi, és ez sok mindent megváltoztatott a szemléletben.

Ennek ellenére napjainkig létezik a *nemi diszkrimináció* a női sportolók terhére.

A diszkriminációra utal a tematizálódott női sportágak megléte például a szinkronúszás, a gimnasztika.

Elterjedt téveszme, hogy a sport által megkívánt kritériumok (erő, agresszió, küzdőszellem) férfias jellemzők, és nem egyeztethetők össze a hagyományos női szerepekkel.

A nők sportolásra vonatkozó motivációja jellemzően a fittség, az egészség és a testsúlykontroll.

A két nem *sportkommunikációja* is különbözik. A férfi sportolókat inkább sportolás közben ábrázolják maszkulin jelleggel. A női sportolók médiamegjelenítése erotikus elemeket is tartalmaz esetenként.

A nőknél a társadalmi elvárásokat nehéz összeegyeztetni a sportolói szereppel, de természetesen lehetséges megtalálni az egyensúlyt. A női sportolók szerepkonfliktusba kerülhetnek, amikor a társadalmi és családi elvárásoknak akarnak megfelelni, ami nehéz feladatot ró rájuk.

A kifejezetten szép női sportok – mint műkorcsolya, ritmikus sportgimnasztika, szinkronúszás – mellett a „gyengébb nem” is helyet kért az erő-, és küzdősportban, és a csapatjellegű labdajátékokban is.

Biztató, hogy napjainkban a nemzetközi sportszervezetek működési szabályai már figyelmet fordítanak női szakág működtetésére is. A sportdiplomácia is megteszi a magáét fenti témában.

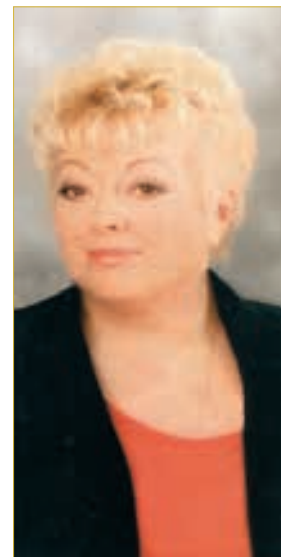
Monspart Sarolta, (tájfutó világbajnok 1972-ben maratoni futásban világbajnoki ezüstérmes) gondolatait idézem: *„Helyt kell állnunk a munkahelyen, az otthoni feladatokban, és közben nőnek is kell maradnunk. A helytálláshoz, a küzdelemhez pedig erő kell, és ennek megszerzésében, valamint megtartásában segít a futás.”*

Monspart Sarolta volt az első futónő Európában, aki 3 órán belül futotta le a maratont.

Kedves Olvasóink! Fenti témában is várom leveleiket.
Sok sikert kívánva üdvözlettel:



Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő



VILÁGREKORDER

*Ez év július 25-én megdöntötte a szabadtüdős merülés világrekordját **Korok Fatima**, aki a Bahamákon 102 méteres mélységig merült. 1 perc 52 másodperc alatt jutott le 102 méterre, és közel 2 perc alatt ért vissza a felszínre, így 3 perc 47 másodpercet töltött a víz alatt egyetlen levegővétellel.*



– Kedves Fatima! Meséljen a kezdetekről, indíttatásáról!

– Három hónapos koromban elvittek babaúszásra a szüleim. A vízzel való kapcsolatom már ekkor megalapozódott, mert előbb tudtam úszni, mint járni.

Az óvodai években, majd kisiskolás koromban versenyszerűen szinkronúszni kezdtem. 16 évesen hagytam abba a versenysportot, ekkor kezdtem el dolgozni egy turisztikai cégnél Budapesten. Huszonnégyéves koromra nagyon egészségtelenül éltem, száz kiló fölött volt a súlyom és nem voltam összhangban önmagammal.

– Mi hozta meg a változást?

– A változáshoz egy nagy pofon adta meg a kellő löketet, amikor kettétörtem a bokámat és a műtét utáni lábadozás alatt elindult bennem a változás. Vágytam arra, hogy jobb ember legyek, hogy elfogadjam magam, és hogy úgy tudjak a tükörbe nézni, hogy igazán büszke lehessen magamra és természetesen, hogy egészséges és boldog legyek. Kerestem az utamat, magamat és új célokat, hivatást így jutottam el egy kalandos és tanulságos hosszú utazás után a szabadtüdős merüléshez, és váltam lassan azzá a nővé, aki ma vagyok.

– Kérem, meséljen sport-eredményeiről!

– A sport történetében első versenyzőként képviseltem Magyarországot 2019-ben az AIDA Világbajnokságon, ahol megszereztem első világbajnoki aranyérmemet is. A világ 13. nője vagyok, aki egy levegővel 100 méter alá merült le és jutott vissza a felszínre saját erejéből, légzőkészülék nélkül, és a második, aki mindezt uszony nélküli szabadmerülés kategóriában teljesítette.

- ▶ 3x Világbajnok AIDA (Free Immersion – szabadmerülés)
- ▶ Első a Free Immersion AIDA Női Világranglistán (100m)
- ▶ Első a 2020-as összesített mélységi AIDA Világranglistán
- ▶ Ezüstérmes CMAS VB (Free Immersion – szabadmerülés)
- ▶ 2x Bronz érmes CMAS VB (Constant weight no fins – uszony nélkül)
- ▶ 16x Magyar Nemzeti Rekord (mind a 4 mélységi kategóriában)
- ▶ Vertical Blue Bahamas összesített női győztese 2022



– Mik a jövőbeni tervei?

- Szeretném képviselni Magyarországot az elkövetkezendő években is a Világ bajnokságon, megvédeni a világbajnoki címet (szabadmerülés) és érmet szerezni más kategóriában is.

Továbbra is igyekszem a szabadtüdő merülést ismertebbé tenni szerte a világon, hogy minél többen szorosabb kapcsolatba kerüljenek önmagukkal és a vízzel. Egy rövidfilm forgatását tervezzük, a bálnák és az ember víz alatti interakciójával bemutatva a vízi világ szépségét, felhívva a figyelmet a Föld vizeinek és állatvilágának tiszteltetére és védelmére.

Terveim között szerepel előadásokon, rendezvényeken való részvétel, ahol motivációs beszédek tartanak, megosztva saját történetemet, hogy inspirálhassam az embereket a változásra, és erőt adjak a kemény munkához azoknak, akik az álmaikért küzdenek.



Légző- és nyújtógyakorlatokat szeretnék bemutatni, workshopokat tartani személyesen és online is, hiszen ez mindenkinek segít a stressz csökkentésében, kezelésében és új egészséges szokások kialakításában.

Fontosnak tartom, hogy felhívjam a figyelmet a mentális egészség fontosságára, és a Földünk szennyezettségének a veszélyeire, ezért a közösségi médiában ezekre még nagyobb hangsúlyt fektetek majd a jövőben és saját életmódommal igyekszem jó példát mutatni.

Dokumentumfilm forgatása az életpályámról, könyvet írok, ami remélhetőleg 2024-ben fog megjelenni.

– Mi a sikerei titka?

- Úgy gondolom, hogy nagyon szerencsés vagyok, hogy megtaláltam, amit igazán szeretek. Hosszú úton mentem át, ameddig eljutottam ide ahol most vagyok. Gyakorlás, kitartás, küzdés, kemény munka, önfegyelem és soha, soha nem szabad feladni akkor sem, ha nagyon nehéz. Ha megtalálod, amit szeretsz, és azt csinálod szívvel lélekkel a legjobb tudásod szerint, akkor a befektetett idő, pénz és energia egyszer meg fog térülni és meghozza a sikert. Persze nem a siker a fontos, bár hazudnék, hogy nem számít, de az út az, ami igazán számít. Ha a jelenre koncentrálsz az ember, mélyebben átél minden másodpercet, amíg él és jobban értékeli minden egyes lélegzetvételt, amíg ezen a Földön vagyunk. Ez a legfontosabb dolog, amire a szabadtüdő merülés megtanított. Azt hiszem a gyerekkori énem boldog és büszke lenne rám.

– Szerk. –

SIKERES ÉLETPÁLYA

AZ EGÉSZSÉG ÉS SZÉPSÉG SZEREPE AZ ÉLETMINŐSÉGBEN

Pataki Ági manökenként kezdte pályáját
Rotschild Klára szalonjában, majd különböző termékek
(Fabulon, Pepsi, L'Oréal, Helia-D, és mások) reklámarca.



Később üzletasszony, filmproducer. Napjainkban „az egészség és a szépség összefonódása érdekli.”

Középiskolásként szerepelt Sándor Pál: Szeressétek Odor Emiliát! című filmjében.

Több ikonikus fotó készült róla. Fotósai voltak többek között Fenyő János, és az Ez a Divat főszerkesztőségénél: Módos Gábor és Lengyel Miklós fotóművészek is.

Az 1980-as években a modellkedés mellett három üzletet igazgató üzletasszony vált belőle. A '90-es évektől már producerként vált ismertté. Ahogy mondja, a véletlen hozta, hogy a filmiparban találta magát. Tulajdonképpen férjét, Kovács Gábor producert követte. Miután részt vett a cég első játékfilmjének, az Üvegtigrisnek a munkálataiban, ott ragadt. Megszerette, és egyre jobban kezdte érdekelni a produceri tevékenység.



Az 1991-ben alapított Filmpartners az évek során fokozatosan bővítette tevékenységét. A kezdetben reklámfilmgyártással foglalkozó cég később felkarolt olyan produkciókat, amelyeknek költségeit részben vagy teljes egészében, karitatív módon, a cég fizette. A cég üzleti alapját – ami napig – a reklámfilmgyártás képezi, de mellette fontos szerepet kap a játékfilmgyártás is.

A pénzügyi, vagy a szervezési rész mindig pótolható, míg a tehetség nem. Éppen ezért becsülte és elismerte azok munkáját – divattervezők, fotósok-, akikkel, mint modell együtt dolgozott. Ugyanígy vélekedik arról az időszakról, amikor a Váci utcai üzleteit vezette. Ott tehetség nélkül a pénzügyi háttér semmit sem ért volna.

Producerként is az gondolja, nem működhet a produkció, ha nem ismerik el a tehetséget, ha nem kap elég teret és hiányzik a producer és az alkotó közötti bizalom.

Az üzletasszony számára fontos, hogy a filmművészet újra azt a rangot kapja meg itthon, amit évtizedekkel korábban betöltött, hogy a film közösség-szervező erő legyen. Ezért is vállalta el a Budapest Artmozik Egyesületének tiszteletbeli elnöki tisztségét.

2011-ben a Független Producerek Szövetségének alapító ügyvezetője. 2015-ben a Magyar Nemzeti Filmalap által első alkalommal meghirdetett inkubátorprogram öttagú szakmai zsűrijének egyike. Balázs Béla-díjas. Két ízben a Magyar



Fotó: www.patakiagitok.hu



Filmszemlén megosztott produceri díjban részesült.

2018-ben az Egy nap producere.

2019-től a Helia-D ráncctalanító termékcsaládjának arca.

2020 teljesen ősz hajjal vállalt statisztaszerepet *Szilágyi Fanni első Veszélyes lehet a fagy* című nagyjáték filmjében. A nézők körében osztatlan sikert aratott kihívóan eredeti hajszínét azóta is büszkén és sikerrel hordja. Továbbra is több jótékonsági ügy támogatójaként a társadalmi felelősségvállalás jellemzi. Napjainkban az „egészség és a szépség összefonódása érdekli”. Szerinte az a szép, ami egészséges. Vallja, hogy nagy a felelősségünk önmagunkkal, a családunkkal, a környezetünkkel szemben.

Napokban ünnepelte 72. születésnapját.

„Nem az életkorunk a meghatározó, hanem az életünk minősége”. Példaértékű véleménye sok követőt vonz.

Sok boldog születésnapot!

– Szerk. –

HORVÁTH LAURA

A VILÁG LEGFITTEBB NŐJE

Horváth Laura nyerte a crossfit-világbajnokságot. Korábban kétszer volt második, egyszer pedig harmadik volt a Crossfit Games nevű viadalon, amelyen idén 12 versenyszámban küzdöttek meg egymással az indulók. A versenyszámok között volt biciklizés, erőemelés, 5 kilométeres futás, hatalmas homokzsákkal guggolás, szóval csupa olyan feladat, amely fizikai erőt, állóképességet és kitartást igényel.



– **Kedves Laura! Milyen érzés a világ legfittebb hölgyének lenni?**

– Nagyon jó érzés. Kicsit szürreális, de őszintén szólva én ugyan az a lány vagyok semmi nem változott drasztikusan.

– **Kérlek, mesélj gyerekkorodról, a szülői példáról, neveltetésedről!**

– Édesapám és édesanyám mindketten testnevelő tanárok voltak ezért a sport nagy része volt már kicsi koromtól az életemnek. Van két fiútestvérem én vagyok a középső gyerek. Már fiatal koromban nagyon sokat sportoltam, ám hétvégenként családdal mentünk kirándulni, biciklizni, sportolni. Édesapám sok tábort szervezett a suliba ahova minket is mindig vitt.

– **Ki vagy mi motivált a sportolásban?**

– Eleinte leginkább a környezetem, a családom, de aztán arra kellett rájöjjek, hogy





ez belülről jön. Én imádok sportolni, mozogni, új akadályokat leküzdeni és természetesen versenyezni.

– Melyik volt az első élményed a sportpályán?

– Igazából ez olyan régen volt, hogy nem tudom mikor volt a legelső. Azt tudom, hogy a szüleim már 2 éves koromban vittek sítúrára, ahol a lábuk között csúsztam. Bicikli túrára, ahol a hátsó ülésben ültem vagy három kétélű biciklivel tekertem. A Klebiben szaladgáltam kint és másztam a falra.

– Milyen áldozatokat hoztál meg azért, hogy a legjobb lehess?

– Úgy gondolom, ha valaki legjobb szeretne lenni abban amit csinál, sok áldozatot kell hoznia. Én ezt nem áldozatnak látom, hanem normának. Azért csinálom amit csinálok, mert szeretem azt. Úgyhogy én ezeket nem áldozatnak tekintem.

– Hogy telik egy átlagos napod?

– Általában napi kétszer edzek délelőtt és délután 2-2,5 órát.

– Van speciális étrended? Ki főz neked?

– Van. Egy dietetikussal dolgozok együtt, aki összeállítja az étrendet, de én főzök saját magamra.



SIKERES SPOROLÓ



- **Magánéleted mennyire alárendelt a sportnak?**
- Teljes mértékben, minden a sport körül forog. Nincs nagyon magánéletem az egész egybe folyik.
- **Mit éreztél 2023. augusztus 5-én a győzelmet követően?**
- Nagyon boldog voltam még most is vagyok, de a legjobb az egészben az volt, hogy a családom ott volt velem és ők is együtt örültek velem és a sikeremnek.
- **Mi a további célkitűzésed, meddig tovább?**
- Most egy kicsit pihenek, de utána újult erővel szeretném folytatni ott ahol abba hagytam! A cél a címvédés 2024-ben.





- **Ki a meghatározó személy (edző, családtag, barát) a sportkarrieredben?**
- Úgy gondolom a legmeghatározóbb személy a nagy testvérem *Kristóf*. Ő miatt kezdtem el ezt a sportot és ő kísér végig ezen az úton, mint testvér, edző, társ.
- **Vannak „gyenge pillanataid”?**
Mit teszel akkor?
- Persze mindenkinek vannak gyenge pillanatai, hiszen emberek vagyunk. Ilyenkor próbálok túllendülni a hullámvölgyeken. Van, amikor egy edzés, verseny nem úgy sikerül ahogy szeretném, de menni kell tovább mert csak úgy jutok el oda, ahova igazán tartok.
- **Mi a sikered titka?**
- Szerintem az, hogy van egy olyan csapat mögöttem, aki mindenben támogat és velem éli meg a hullámvölgyek és a hegy-csúcsokat is. Ez egy egyéni sport, de egy jó csapat nélkül sehol sem lennék.

– Szerk. –

Fotó: Fotók Horváth Laura albumából



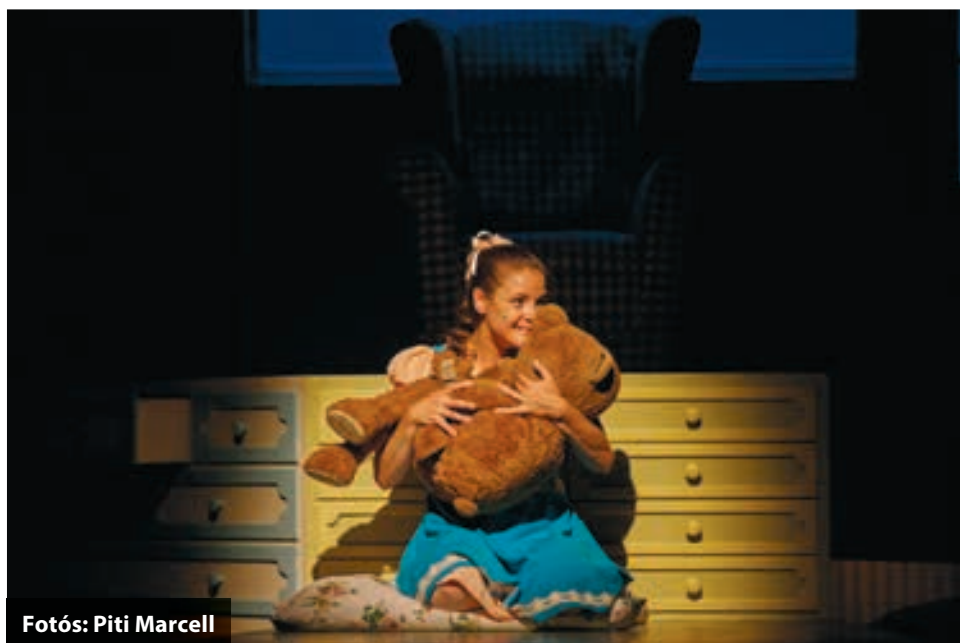
SIKERES BÁBSZÍNÉSZNŐ



Fotós: Slezák Zsuzsa

PÁJER ALMA VIRÁG

PARAVÁN ELŐTT ÉS MÖGÖTT...



Fotós: Piti Marcell

Azt gondolná az ember, hogy ilyen nevek csak régi idők romantikus lányregényeiben fordultak elő, de lám, napjainkban, a valóságban is.

A Budapest Bábszínház egyik színésznője viseli ezt a kedves nevet.

A szép név kislányos mosolyú, gyönyörű, ifjú hölgyet takar.

Takar?

Valóban igaz az állítás, hiszen a bábszínésznő állandó takarásban van a paraván mögött, de gyorsan tegyük hozzá, nem mindig van ez így. Erről kicsit később ejtünk szót.

Mit kell tudni a bájos hölgyről?

A Színház- és Filmművészeti Egyetemen hat évvel ezelőtt végzett bábszínész szakon. Egyetemi éve alatt a Bábszínház mellett a Vígszínházban is több prózai szerepben mutatkozott be, többek között az

Össztáncban, valamint a *Salemi a boszorkányokban*. Az *Értolenciában* főszereplő volt, a *Woyzeckben* rendezőasszisztenseként tevékenykedett. Megtalálták a filmesek és a tévések is. Nemrég az *Apatigris* című sorozatban kapott jelentős feladatot.

Nincs mese, *Alma Virág*ot felfedezték.

A Bábszínházban a tavalyi év legtöbbet foglalkoztatott színésznője.

BÁBOZZUNK!

- **Mi készítette arra, hogy a bábszínészetet válassza?**
- Amikor jelentkeztem a Színművészeti Egyetemre, Máté Gábor indított prózai osztályt. A felvételin a másodrostáig jutottam, ahol felajánlották nekem, hogy próbáljam meg a bábfelvételit. Meczner János és Tengely Gábor voltak az osztályfőnökök. Semmit nem tudtam a bábműfajról. Megakartam ismerni. Nem bántam meg.
- **A paraván mögött dolgoznak, a bábszínész arca ismeretlen. Nem vágyik ismertségre, népszerűségre?**
- Képzelve, az utcán néha fel szoktak ismerni.
- **Hmm, ez érdekes.**
- A gyerekek a bábszínház miatt, a felnőttek inkább egy ismert cég élelmiszer reklámjából.
- **Egyik híres bábszínészünk állította egy interjúban: a bábu is ember! Egyetért vele?**
- Akkor igaz, ha van mellette ember. A közös bennük, hogy el tudnak játszani egy szerepet.
- **Nem gondolt arra, hogy végül is a báb aratja le a sikert, és nem az, aki mozgatja?**
- Örömmel átadom nekik ezt a sikert. Azokban az előadásokban amiket játszunk, mindig indokolt, hogy miért használunk bábót. Egyre több olyan előadás van, ahol mi bábszínészek is látszunk játék közben. Az előadások végén mindig kijövünk meghajolni.
- **Hogyan reagálnak erre a gyerekek?**
- Ha paravános előadást játszottunk: abbahagyják a tapsot. Csodálkoznak, kik vagyunk.
- **Mi adja a bábszínésznek a sikerélményt?**
- Nekem a felkészülés, a próbafolyamat, ameddig eljutunk az előadásig. Nagyon érdekelnek az emberek, akikkel dolgozom, meg hogy mit tudunk egymásból kihozni.
- **Van-e a bábszínésznek szerepálma?**
- Nekem technikai álom van: a kesztyűs műfaj. A dinamikája, a humora, a virtuozitása miatt. Mostanában a rendezésen is sokat gondolkodom.



Fotós: Gál Gábor

- **A közhízi színésznők gyakran panaszkodnak, hogy beteszik őket egy szerepköri skatulyába. Előfordulhat ilyen a bábosoknál is?**
- Kezdetben évekig kislány szerepeket kaptam. Gondolom, a korom és a hangom miatt is.

SIKERES BÁBSZÍNÉSZNŐ



Fotós: Osváth Judit

Nagyon jó és hasznos, hogy végig mentem ezen az úton, most már más karaktereknél is gondolkodom. A tündérek, királykisasszonyok mellett kapok anya-

szerepeket is, nagyon élvezem. A következő bemutatómban is van egy ilyen karakter, amit *Podlovics Laura* rendez. A címe: *Nem félünk a sötétben*. A fősze-

replő anyját és magabiztos barátnőjét alakítom.

– Egy bábszínházi főszerep mérhető egy hagyományos közsínházi főszerephez?

– Egy szerepnek ugyanolyan fontosnak kell lenni annak aki eljátssza, ha bábszínházi, ha nem. Ha kicsi, ha nagy. Én nem bánom, ha nem főszerepet játszom, csak izgalmas legyen.

– Mit tart a legvonzóbbnak a bábozásban?

– Az egymásra figyelmet. Ahogy hátrapakoljuk az egonkat, hogy létrehozzunk valamit közösen. Nem mindig sikerül, de ha igen, akkor az csodálatos.

– Kellékek vagy partnernek tekint a bábót?

– Egy olyan figura megjelenítőjét látom benne, akit ketten hozunk létre. Egymás nélkül nem élhetünk.

– El tudna képzelni a műfajában egy önálló estet?

– Az egyetemen ez volt a végzős vizsgafeladatunk, és én abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy az enyémet befogadta a Budapest Bábszínház. *Lázár Ervin* meséjét, a *Szegény Dzsoni és Árnikát* játszom egyedül, 25 szereplőt megszemélyesítve, 45 perces előadásban.

Kemény György



Fotós: Piti Marcell



WARVASOVSZKY
& WARVASOVSZKY

Good Choice

vSherpa for focus



Feledékeny
vagy?

Romlik a
memóriád?

Nehezen
koncentrálasz?

Alternatív
megoldást
keresel az
ADHD
tüneteinek
enyhítésére?

Nem megy
a tanulás?
Vagy egyszerűen
a mindennapjaid
igényelnek
maximumot tőled?

20%
kedvezményt
biztosító
kuponkód:
SIKERES



hello@wnwcorp.eu
+36 20 / 2-28-28-78
www.vsherpa.com

A vSherpa for focus
étrend-kiegészítő
egyszerű megoldást kínál neked.

A sportmisszionárius

Debrecenben született 1944. május 13-án. Tíz éves korától él a sport világában. NB- és szinten kézilabdázott, kosarazott, pingpongozott. Számos sportágban szerzett játékevezetői képesítést. Első írása 1982-ben, azaz 40 éve jelent meg a Hajdú-bihari Naplóban. Pályafutása során több ezer írást közölt különböző lapokban, köztük a Sikeres Nők című magazinban is. Időskori könyvei:

Novák Ferenc, a biciklikirály, *Egy kézzel a fél világon át*, Debrecen, (2011), *Öngyógyító emberek*, (2015), *Ötletadó nigmusok ünnepeinkhez* (2018), *Nyugdíjasokról nyugdíjasoknak* (2020). Rendszeresen ír a debreceni Karácsony Sándor Pedagógiai Egyesület által gondozott elhunyt pedagógusok arcképcsarnokába. 2022-ben már a 21. kötet jelent meg.

Ahol megfordult akár hivatalos, akár magánéleti eseményeken, mindig talált népszerűsítésre, érdemes témákat. Ifjú korában fiatalokat buzdította testmozgások megszerettetésére.



Nyugdíjasként pedig könyveivel, élményszerű mozgásvezetésével szólítja meg korosztályát életvezetésük vidámabbá tételében. Folyamatosan egészíti ki nyugati mozgás repertoárját tanfolyamokon, továbbképzéseken, bel- és külföldi utazásain tanult módszerekkel. Ezek egészségmegőrző hatásait megérezve saját magán, valamint csoportjainak tagjain, indítást érzett, hogy ezeket átadja szépkorú társainak. Ezek tevékenységei 2014 óta 50-60 alkalmat jelentenek évente. Önkéntes feladatokat lát el a *Mozdulj, Debrecen!* Szívbarát tematikus sétáin. A szerveztetett Képzett beteg programjain, Trapi-Napjain, nyugdíjas közösségekben.

Időskori elismerései:

- ➔ 2013. "Életmód pályázati különdíj", Magyar Újságíró Szövetség.
- ➔ 2013. "A Lakosság sportjáért" Magyar Szabadidősport Szövetség.
- ➔ 2019. "A Szervátültetettek szolgálatáért" Magyar Szervátültetettek Szövetsége.
- ➔ 2021 MONSPART SAROLTA –DÍJ AZ IDŐSEKÉRT, Novák Katalin.
- ➔ 2022 Országos korosztályos Szép-korú bajnok, hatodik alkalommal.
- ➔ 2022 Aranydiploma, Nyíregyházi Tanárképző Főiskola.

Átérezve a személyes példamutatás felelősségét rendszeresen tesz eleget a rousseaui ajánlásnak: *„A nevelés nagy titka abban áll, hogy a test és a szellem gyakorlati mindig pihenésül szolgáljanak egymásnak...”*

Galó Józsefné

Debreceni Szép-korúak klubjának vezetője, Debreceni Időügyi Tanács Alelnöke.



MAGYAR VILÁGSIKER



Pigniczki Fanni a magyar ritmikus gimnasztika egyik legnagyobb sikerét elérve karikával bronzérmet nyert a Valenciában zajló olimpiai kvalifikációs világbajnokságon. A selejtezőből 33,100 ponttal nyolcadikként jutott tovább, a fináléban 34,050 ponttal lett harmadik.

A 2023-as eredményei: világcupaérmek, Eb-n 5. helyezett, Universiade győzelem összetettben – már biztatóak voltak, de



így is kellemes meglepetést szerzett a 23 éves ritmikus gimnasztikázó.

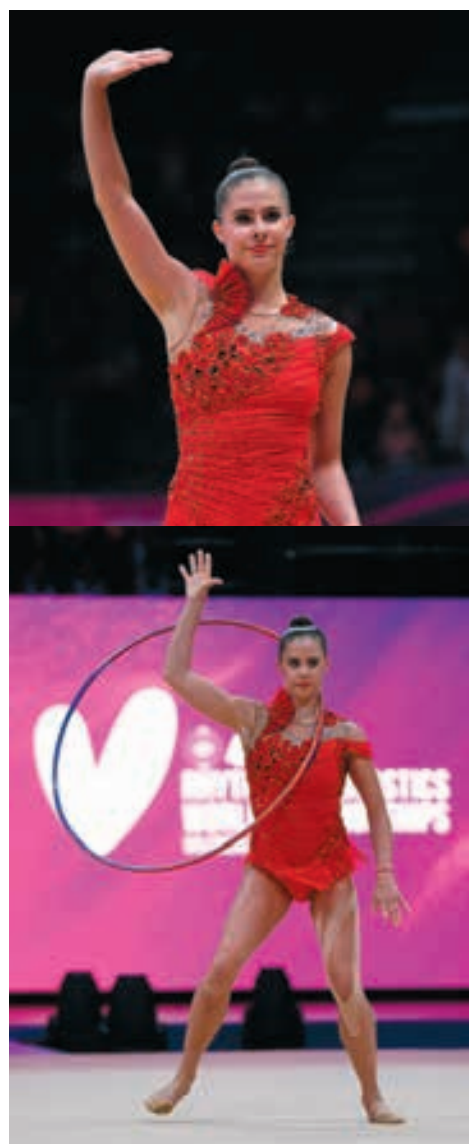
Pigniczki Fanni ritmikus gimnasztika második vb-érmét szerezte, előtte ötven évvel Patocska Mária szintén bronzérmes volt ugyancsak karikával, hármasholtversenyben.

Fanni a versenyről így nyilatkozott: „A közönség támogatását fantasztikus volt hallani. Ahogy bementem észleltem, hogy nagyon tombolnak, majd a gyakorlatom elején megint –, mivel halkan indul a zeném, nehezen hallottam azt is, hogy egyáltalán elkezdődött. Amikor valami extrát csináltam, vagy jól sikerült egy elem, akkor is átjött a közönség hangja, olyan erővel, szurkolnak, hogy azt már nem lehet kizárni.

Igazából csak arra gondoltam, hogy bemutassam még egyszer a gyakorlatomat, mintha edzésen lennék; gondolni sem mertem arra, hogy dobogós leszek. A selejtezőhöz képest biztosabb voltam a döntőben, több elemet is pontosabban hajtottam végre, így a pontszámom is magasabb lett.

A taktika, a stratégia az volt, ami mindig: csak az adott gyakorlatra koncentrálni és kizárni a körülményeket, továbbá az is, hogy próbáltam az első napon a lehető legjobban teljesíteni, mert tudtam, ott sok pontot gyűjthetek be, és úgy beosztani az erőmet, hogy ott jól teljesítsek, ezzel megalapozva a második napot.” – tette hozzá.

Deutsch-Lazsányi Erika, a Magyar Ritmikus Gimnasztika Szövetség technikai bizottságának elnöke szerint: „*Fanni* nagyon következetes saját magával szemben, lehet vele tervezni, jól terhelhető és türelmesen, kitartóan dolgozik. Edzőként, látva a sportvilágot, azt kell mondanom, Fannival kivételes a munkakapcsolatunk. Bízunk bennünk és abban, amit megtervezünk, partner mindenben. Van mögötte egy stáb itt a klubjában is, az MTK-ban, ahol nagyon szisztematikusan készülünk, elemzünk és folyamatosan igyekszünk fejlődni.” – nyilatkozta. „Az olimpiai kvótára visszatérve: nagy előny, hogy míg Tokió előtt volt hat hetünk felkészülni, most több, mint egy évünk lesz erre Párizsra. Most egy kis pihenő, aztán megyünk az egyesületi világbajnokságra szeptemberben.”



Fanni sportolócsaládból származik. Nagypapja Pigniczki László világbajnoki ezüstérmes asztaliteniszező. Édesapja a magyar junior asztalitenisz-válogatottban játszott.

Pigniczki Fanni öt éves korában kezdte el a ritmikus gimnasztikát. Sikerét – nyilatkozata szerint – a sok éves kitaró munkának köszönheti. Az elmúlt öt évben – nem véletlenül – Az év magyar ritmikus gimnasztikázója cím győztese.

– Szerk. –

Fotó: Anna Kull

BORBÁS EDINA



Egy visszautasíthatatlan ajánlat

A szerző érzékenyen és magával ragadóan festi le karakterei érzésvilágát ebben a szenvedélyes, fordulatokkal teli szerelmi történetben.

Ez a regény azoknak szól, akik hisznek a sorsban és a második esélyben, akik merik vállalni a kockázatot a boldogságért.

álomgyár

Öreg Prés Butikhotel – Mór

Ár: csak **22.000 Ft/fő/éj** + IFA

Öreg Prés
Butikhotel - Mór
hotel és étterem

www.oregpres.hu
8060 Mór,
Arany János u. 4.
+36 22 562 472

Romantikus elvonulás az Öreg Présben

Csomagajánlatunk tartalma:

- 1 éjszaka szállás romantikus hangulatú szobáinkban, vidéki svédasztalos reggeli
- 1 x 60 perc privát jacuzzi használat szállodánk hátsó kertjében 1 üveg Paulus Pezsgő
- előzetes időpont egyeztetés a recepción szükséges
- 1 x 12 perc szauna felöntés fejenként – relaxáló zenével, 100% tisztaságú illóolajokkal (szauna programok pénteken és szombaton, előzetes egyeztetés a recepción szükséges)
- Pajta SPA korlátlan használata (finn szauna, széna-szalma relax kabin, kültéri jacuzzi)
- Szauna törölköző, köntös, WIFI, Zárt parkoló, ÁFA



Egyéb, a csomagban nem szereplő program tippek:

- Vacsora a Michelin Guide által ajánlott Öreg Prés Étteremben (az étterembe előzetes osztályfoglalás szükséges, nyitva tartás és bővebb információ: www.oregpresetterem.hu)
- Móri Borospincék és Ósókakói Vár látogatása, Lamberg Kastély túravezetés



A csomag foglalható: 2023.10.02-visszavonásig hétkoznap és hétvégen egyaránt. A csomag minimum 2 fő esetén foglalható.
Érvényesség: 2023.10.02. - 2023.12.31. Minimum foglalható: 1 éj

SIKERES ÉLETMÓD

TECHNOGYM

VÁRANDÓSÁN

az utolsó pillanatig edzett
a Jóban Rosszban egykori sztárja

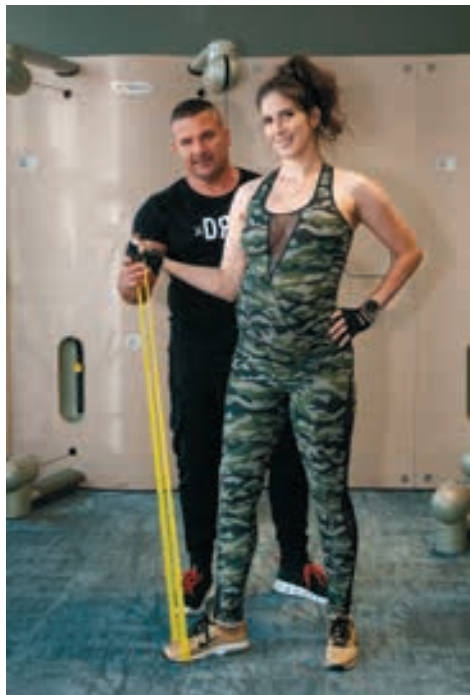


Papp Annamária
rendkívül fitt kismama
volt, várandóssága alatt
is folyamatosan edzett.
Tudatosan alakította
így, mert tudja: teste
meghálálja a mozgást.

A Jóban Rosszban egykori Krasznai Ágnes nővérnek a második várandóssága nem indult felhőtlenül, ugyanis 4 hónapon át egyfolytában hányingerrel küzdött.



SIKERES ÉLETMÓD



a nehéz időszak után, amikor már a közérzetem is jobb volt, elkezdtem otthon edzeni. Nem kell semmilyen túlzásra gondolni, olyan mini edzések voltak, amiket akár főzés, mosogatás, tévézés közben is meg tudtam csinálni, és természetesen többször konzultáltam erről az orvosommal, valamint az edzőm, Czanik Balázs mutatta meg a gyakorlatokat. Az első időszakban a hasizmom kicsit meggyengült, ezért arra nem dolgozhattam, de kar-, láb- és fenék gyakorlatokat csinálhattam gumiszaggal vagy kicsi súlyokkal, és ez jó kondiban tudott tartani.” – meséli az újdonsült feleség, Királyné Papp Annamária.

Az edzések mellett már olyan baráti viszonyt ápolnak Czanik Balázssal, hogy még a színésznő idén májusban tartott esküvőjén is a násznép soraiban volt.

A színésznő nagyfia, a négyéves Máté is gondoskodott arról, hogy anyukája fitt kismama legyen, hiszen még igényli, hogy fel-emeljék és gyakran kell szaladni is utána.

„Egy ovis gyerek mellett megvan a napi alapmozgás, de ezen túl kell a tudatosság. Ha már előtte is sportosak voltunk, jó, ha ilyenkor is karban tartjuk a testet. Úgy gondolom, nem csak a test változásaira kell figyelniünk, hanem az edzettségi szintet is tartani kell, amennyire



„Tele voltam meglepetésekkel. Eddig csak mesélték, milyen az, amikor a várandósság első felét végighányod; ezt most nekem is sikerült megtapasztalni. Jó volt, hogy ez csak 4 hónapig tartott, és nem 9 hónapon át. Viszont

lehet. Persze fontos, hogy legyen a kismama mellett egy szakember, aki meg tudja mondani: mik azok a mozgások, amiket lehet úgy csinálni, hogy ne okozzon bajt, sőt jót tegyen és fittnek érezhesse magát.



PAPP ANNAMÁRIA



Körülbelül ismét csak a baba súlyát szedtem fel, és az utolsó pillanatig mozogtam egy kicsi pluszt a hétköznapi elvárásokon túl. Szerintem ez azért szükséges, mert miután kibújik a picit, sokkal könnyebben tud visszatérni a test a saját kerékvágásába." – mondja a színésznő, aki a napokban hozta világra második kisfiát, Leventét.

Czanik Balázs fitness edző, a Capoeira aerobik megalkotója hangsúlyozza: várandósság alatt is nagyon hasznos a mozgás, de az a legfontosabb, hogy a kismama konzultáljon az orvosával és szakember segítségével mozogjon. Ha megfelelő intenzitású és terhelésű gyakorlatokat végeznek, akkor a kismamák nagyon jól tesznek a testükkel, ami hosszú távon meghálálja a befektetett energiát.

Juhász Regina

Edzős fotók: Kék-Ezüst Kommunikáció/Juhász Tibor

Kismama fotók: Debreczeny Melinda

B-vitamin komplex

Étrend-kiegészítő szirup B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂ vitaminokkal

B₁
B₂
B₃
B₆
B₇
B₁₂

VEGAN

A B-vitaminok segíthetik

- a vörösvértestek képződését
- a fáradtság és kimerültség leküzdését
- az immunrendszer és az idegrendszer egészséges működését.

Gyümölcsökből, különféle növényekből és gyógynövényekből készül. Napi 20 ml szirup 100%-ban biztosítja a szervezet számára a B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokat.

A B-vitaminok hozzájárulhatnak

- a normál energiaszabályozó anyagcsere-folyamatokhoz
- az egészséges bőr, valamint a testi és szellemi jó közérzet megőrzéséhez.

Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat, laktózt, glutént, élesztőt. Vegán termék.

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

HAPPY BIRTHDAY

BOLDOG SZÜLETÉSNAPOT!



Uhrik Teodóra, a magyar táncművészet egyik legnagyobb élő legendája, Pécs kulturális-művészeti életének ikonikus alakja, egész életét és művészi pályafutását a Pécsi Balettnek, Pécs városának rendelte, a pécsi közönséget és a táncművészetet szolgálta a 1943. 08. 27-én született Budapesten, férje: Lovas Pál táncművész, táncpedagógus, gyermekei: Kamarás Iván színművész, és Lovas Anna.

Aki belekóstol a balett csodálatos művészetébe, hamar rájöhet, miért érdemes csinálni, rendületlenül. „Egy fantasztikus áramlat. Amikor az ember a testét tökéletesen tudja uralni, szerintem ez egy mindennek feletti tudás, egy hihetetlen uralom. Sok benne a szépség és a lehetőség. Csodálatos az a folyamat, ahogy az ember legyőzi a testét, egyre jobban fel tudja emelni a lábát, és közben valamit kifejez ezzel, együtt a zenével, a harmóniában, egy közösségben, úgy, hogy ennek van valami mondani valója.” – beszélt hivatásáról.

A magyar táncművészet és Pécs városának ikonja, Kossuth- és Liszt-díjas Érdemes művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja, Életmű-díjas művésznő a Pécs Díszpolgára.

A Kossuth-, és Liszt-díjas, Érdemes Művész így mesélt a kezdetekről, és pályájáról a SIKERES NŐK lapjának:

Budapesten, polgári családba születtem, édesanyám háztartásbeli, édesapám mérnök volt.

Nyolcéves koromban sikeres felvételi vizsgát tettem az Állami Balett Intézetbe – amely jogelődje volt a mai Magyar Táncművészeti Egyetemenek.

1960-ban, táncművészeti tanulmányaimat befejezve az Eck Imre által létrehozott Pécsi Balett alapító tagja lettem.

Tizenhét évesen Pécssett egy olyan csodálatos világba kerültem, ami eddig ismeretlen volt számomra – a színház világába.



Magyarország első „modern balett” együttesének tagjaként beutazhattam a világot, megmutatva, hogy a „vasfüggöny mögött” is létezik a kortárs tánc- művészet.

Eck Imre volt a mesterem, mindent tőle tanultam. Azt, hogy a táncművészet az egyetemes színházművészet része, máig is vallom. A testünk szavak nélkül is képes beszélni az emberi kapcsolatainkról, érzelmeinkről, a körülöttünk lévő világról, a társadalmi viszonyokról.

Rengeteg szerepben bizonyíthattam a személyiség fontosságát a tánctechnikai elvárások teljesítése mellett.

Megtanulhattam a gondolatok testen keresztüli közlését, természetesen betartva a tánctechnika folyamatos fejlesztését.

Az táncművész pálya az intenzív mentális és fizikai igénybevétel miatt rövid.

Táncos pályám befejezése után a tanítás vált elsődleges feladatommá.

Táncpedagógus diplomám megszerzése után 20 évig tanítottam és vezettem a Pécsi Művészeti Gimnázium Táncművészeti tago-

zatát. Szerettem a tehetség felfedezését, segítségét a kibontakozásban, de kapcsolatomat nem vesztettem el a színházzal.

Különböző szerepekben visszatértem a színpadra, prózai és táncszínpadi előadásokban is részt vettem.

Tizenöt évig az alkalmazott koreográfia műfajában is tevékenykedtem, zenés színházi előadások koreográfiáit készítettem budapesti, pécsi, egri, zalaegerszegi, debreceni színházakban.

A Pécsi Balettet sosem hagytam el, voltam balett mestere, asszisztense, dramaturgja és rendezője is az előadásainak.

2017-ben a Pécsi Balett jogilag is önállóvá vált, melynek én lettem az ügyvezetője.

A közelmúltról így mesélt:

Az elmúlt 5 év rendkívül sikeres volt a pandémia és egyéb nehézségek dacára, előadásainkat telt házzal játszottuk, repertoárunk rendkívül változatos volt.

Együttesünk nagyon magas szintű tánctechnikai és előadói tudással rendelkezik.

Ez nagyon ritka a mi műfajunkban, de mi színházban nőttünk, ez az örökségünk. Ügyvezetői megbízásom lejárt, de ebben az évben ismét sikerrel pályáztam további 5 évre, remélem sikerül folytatni eddigi elképzeléseimet:

Elfeledtetni a „rétegműfaj” elnevezést és továbbra is élményt és örömet adni közönségünknek.

Aki belekóstol a balett csodálatos művészetébe, hamar rájőhet, miért érdemes csinálni, rendületlenül. *„Egy fantasztikus áramlat. Amikor az ember a testét tökéletesen tudja uralni, szerintem ez egy mindenek feletti tudás, egy hihetetlen uralom. Sok benne a szépség és a lehetőség. Csodálatos az a folyamat, ahogy az ember legyőzi a testét, egyre jobban fel tudja emelni a lábát, és közben valamit kifejez ezzel, együtt a zenével, a harmóniában, egy közösségben, úgy, hogy ennek van valami mondani valója.”* – beszélt hivatásáról.

Boldog születésnapot!

– Szerk. –

Fotó: archív

A NŐI SORSOK MEGELEVENÍTŐJE

Szeptember 19-én ünnepli 92. születésnapját **Mészáros Márta** Kossuth-díjas és Balázs Béla-díjas forgatókönyvíró-rendező. Ő volt az első nő Magyarországon, aki játékfilmet rendezett.

Bátor és innovatív filmjein keresztül elkötelezte magát a női életek bemutatása mellett, hangot adva a független nőknek és az összetett női személyiségeknek.

Természetesen a filmjei nemcsak nőkről szólnak. Ezekben az alkotásokban a férfi ugyanolyan fontos szerepet játszik, mint a nő, csak a nő nem passzív szereplő. Filmjeiben azt tartja fontosnak, hogy a nő, a női gondolkodásmód van a központba helyezve.



www.pb2.jegy.hu

Apja *Mészáros László* szobrászművész, akit Kirgizisztánban a sztálini terrorban golyó által végeztek ki.

Moszkvában az Össz-szövetségi Állami Filmfőiskolán kapott filmrendező diplomát 1956-ban.

A pályája kezdetén filmhíradókat és dokumentumfilmeket rendezett Bukarestben és Budapesten. 1958-ban házasságot kötött *Jancsó Miklós* filmrendezővel, akivel három gyermeket neveltek közösen.

1958-1968 között a MAFILM dokumentumfilm-rendezője volt.

1968-ban rendezte első nagyjátékfilmjét az *Eltávozott a nap* címmel, *Kovács Katival* a főszerepben.

Az 1970-es években a feminista mozgalom nyugaton nagy figyelemmel kísérte munkásságát.

Filmjeit mozgalmas pályafutása során többször is meghívták és díjazták a rangos európai filmünnepen: Berlinben 1975-ben az *Örök-befogadás* című filmjével Arany Medve-díjat nyert.

Mészáros Márta munkásságáért elsősorban Európában, majd az Egyesült Államokban is rangos elismerésben részesült. Franciaországban is észrevették tehetségét és nagy sikere volt az *Örök-befogadás*, *9 hónap*, (*Monori Lilivel*) és *Örökség* című filmjeinek.

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

Fontosnak tartotta összeegyeztetni a családi életet és a hivatást. Pályafutása sem mondható egyszerűnek. Magyarországon nagyon nehezen lehetett érvényesülni filmrendezőnőként.

Az első öt filmje nagyon küzdelmesen készült el. Sokat köszönhet akkori férjének *Jancsó Miklósnak*, akivel szellemileg támogatták egymást. Nagyon sok női témát dolgozott fel. Elhagyatott családok, gyerekek, eltört szerelmek, hazug szociális problémák.

26. alkotását, az *Aurora Borealist* (*Északi fény*) 2017 tavaszán mutatják be.

Az *Aurora Borealis* két idősíkon futó, fordulatokban gazdag család-történet, amely anya és lánya kapcsolatának mélységeit boncolgatja. Azért íródott meg a film, mert ezt kifejezetten *Törőcsik Marina* írták, ha ő nincs, akkor a film sincs. A Bécsben élő sikeres ügyvéd, *Olga* (*Tóth Ildikó*) idős anyja *Mária* (*Törőcsik Mari*) váratlanul kómába esik. Amíg *Mária* élet és halál közt lebeg, *Olga* egy mélyen elhallgatott titokra bukkan. Az egyre szenvedélyesebb kutatás az



Fotó: MTI

'50-es évek háború utáni Európájába vezeti vissza, ahol útja végén ő maga áll: egy olyan ember, akit korábban nem ismert. A film szokatlan helyzetekben, női érzékenységgel beszél az identitásválságból adódó drámai helyzetekről, a széttöredezett Európa háborúi okozta, soha nem gyógyuló sebekről, az elmúlásról, erőszakról valamint a hazugságok és elhallgatások leleplezésének felszabadító erejéről, és a szerelem erejéről.

A forgatókönyvet Mészáros Márta, Pataki Éva és Jancsó Zoltán közösen jegyzik. A film operatőre Piotr Sobocinski. Az *Aurora Borealis – Északi fény* a Filmteam gyártásában készült, producere Major István, társ-producere Gül Tögy.

1990-ben kapott Kossuth-díjat. Különleges és gazdag életművéért 2010-ben a 46. Chicagói Nemzetközi Filmfesztiválon Arany Plakett-díjjal méltatták.

2006-ban Életműdíjjal tisztelegtek Mészáros Márta munkássága előtt a „Film és Történelem” elnevezésű filmfesztiválon Törökországban, Isztambulban.

2007-ben emlékéremmel ismerték el Dél-Korea fővárosában, Szöulban.

2011-ben megkapta a Magyar Filmkritikusok Életmű-díját.

2013-ban Prima díjat kapott Magyar színház- és filmművészet kategóriában.

2016-ban pedig a Pulai Nemzetközi filmfesztivál életműdíját, Az Arany Arénát nyerte el.

2017-ben Konrad Wolf-díjban részesült.



www.nullahategy.hu

Mészáros Márta 2018 április közepén Bécsben tartott LET'S CEE Filmfesztiválon életmű díjban részesült.

A legjobb játékfilm díját nyerte el az *Aurora Borealis – Északi fény* című magyar film Spanyolországban a La Laguna Nemzetközi Történelmi Filmfesztiválon 2018. október végén.

2023-ban a Magyar Filmakadémia életműdíjjal tüntette ki.
Boldog születésnapot!

– Szerk. –

EMINA EMINENS



Kedvenc cukrászdámban faggatom a riportalanyomat. Mindenekelőtt felveszem a hivatalos adatokat.

- **Neve?**
- *Messaoudi Emina.*
- **Bocsánat kisasszony, megismételné?**
- *Megismétli.*
- **Hm, most sem értem. Volna szíves betűzni?**
- *Betűzi.*
- **Oké! Előfordul, hogy más sem érti, amikor bemutatkozik?**
- *Megszoktam, hogy mindig betűzgetnem kell a nevem.*
- **Nem tűnik magyaros névnek...**
- *Mert nem is az. Édesapámtól örököltem, aki algír, anyukám magyar.*
- **Hol született?**
- *Magyarországon, Győrben.*
- **Tudja, hogy az arab vonásait le sem tagadhatná?**
- *Igen, mondták már. Sokáig egyáltalán nem voltam kibékülve a kinézetemmel, de azt hiszem kezdem elfogadni.*
- **Tanult szakmája?**
- *Vendéglátóipari szakközépiskolát végeztem Majdnem az egész családom vendéglátásban dolgozik, azon az úton is elindulhattam volna, de én mást akartam, így jelentkeztem a Színház- és Filmművészeti Egyetemre. 2018-ban diplomáztam Zsámbéki Gábor és Fullajtár Andrea osztályában.*

Messaoudi Emina színésznő lett. Ahogy manapság divatosan mondják: szabadúszó.

CSEVEGÉS ERRŐL-ARRÓL

- **Miért választotta a nehezebb utat?**
- **Kőszínházhoz is szerződhetett volna.**
- *Mert az Egyetem elvégzése után nem kaptam ajánlatot a színházaktól. Ezért aztán a magam útját járom.*

A jelek szerint *Emina* a független színházaknál találta meg a lehetőségeket. Ismerte ezt a világot, hiszen egyetemi gyakorlati éve alatt független színházakhoz került.

Tehetségét két jeles művészeti díj s jelzi. A Vidor fesztiválon ő kapta a legjobb epizód alakításért járó elismerést. A Máthé Erzi



Alapítvány ösztöndíját is *Eminának* szavazták meg, az egyetem elvégzése után.

– **Gondolja, hogy a független színházak világából ki lehet ugrani? Népszerűséget, elismerést szerezni?**

– Nem vágyon celebségre, inkább szakmai alapú elismertségre töreksem.

– **Vállalkozik egy kis önkritikára?**

Bólint.

– **Színésznőként mi az erőssége és a gyengéje?**

– A zenei fogékonyságom az erős oldalam. Doboltam, gitároztam, énekeltem az FAQ társulatban. Sokat koncerteztünk, főleg Budapesten. A gyengém, vagy a hibám, mindig elégedetlen vagyok magammal. Szeretnék jobb, sokszínűbb lenni. Tudom, türelmesebbnek is kellene lennem.

– **Mit tart a legfontosabbnak a szakmájában?**

– Elsőként a tehetséget, persze sokszor szerencse is kell hozzá és kapcsolatok.

– **Kedvenc kikapcsolódása, gyűjtőszenvédélye?**

– Szeretek sportolni. Ha tehetem konditerembe járok spinning órákra, de a szabadban is nagyon szeretek biciklizni.

– **Hol és milyen darabban lép fel legközelebb?**

– A Pintér Béla Társulatban, ahol szerződöttem tag vagyok. A *Réka és az oltatlanok* című darabban, ami egy különleges előadás, sok ismert színésszel játszunk együtt.

– **Ha nem színésznő lenne, mit választana?**

– Fel sem merül más lehetőség. Nehéz ebben a világban színésznek lenni, de nekem ez az utam

Egy színésznőtől ez kiváló végszó, mondhatnám eminens, ez evidens!

Kemény György

Fotó: Wolf Géza

Színházi fotók: Pintér Béla Társulata





Berekfürdői Gyógy- és Strandfürdő

A Nagykunság aranya

LISZODA

3 ÉVES KORIG INGYENES FÜRDŐBELEPŐ
ÉS SZÁLLÁS.
SZÁLLÁSAINKON AJÁNDÉK FÜRDŐBELEPŐ
3 VENDÉGÉJSZAKÁTÓL!

FRISSÍTŐ MASSZÁSZ, ÜLŐPEZSGŐ, JAKUZZI,
HORGÁSZTÓ, STRANDFOCIPÁLYA, KOSÁRLABDAPÁLYA,
KONDIPARK, GRILL ÉS BOGRÁCSOZÁSI LEHETŐSÉG.

ÉLMÉNY MEDENCE

5309 Berekfürdő,
Berek tér 11.



Tel.: 0659/319-302
0659/519-029



kozpont@berek-viz.hu



www.furdo.berekfurdo.hu

PALOTÁS PETRA
DÁCSZÖVETSÉG
-sorozat



Négy fiatal nő sorsa kezd összefonódni az Elba partján, akiket rossz döntések, hamis ígérek és megtévesztő fogadalmak örvénye ránt magával. Palotás Petra legújabb trilógiája a Hanza-város egyik legérdekesebb korszakát tárja elénk. A Hamburgban élő, Év könyve díjas író ezúttal is remekel a hangulatteremtésben, a korhű történet igazi csemegeként szolgál a történelmi-romantikus regények kedvelői számára.

TAMAS GARAM
TEPLOM

Párizs, 1787

Claire, a francia apáca életét alaposan felbolygatja három idegen, akik a huszonegyedik századból egy időkapun át érkeztek a templom kriptájába. Jöttükkel fény derül a szent hely sötét titkaira is, miközben a francia forradalom épp kitörni készül...



álomgyár

BEZZEG AZ ÉN IDŐMBEN!



...Mondják az okos felnőttek a fiataloknak. Bizony, bizony, akkor minden másképpen volt... Naná, hogy másképpen! Állandóan változik a világ, és benne mi is.

Bezzeg az én időmben!

Negyven-ötven éve a fiatalok papírszalvétákat, kártyanaptárokat és híres emberek autogramjait gyűjtötték. Főleg az utóbbit.

A színházi előadások után a művészbemutatók előtt csapatnyi aláírásgyűjtő várta a színészeket, hogy megszerezze tőlük az áhított kézjegyüket.

Magam is nagy gyűjtő voltam. Hobbimmá vált az autogramgyűjtés. Ezt a mániámat édesanyámtól örököltam, aki már hatéves koromtól vitt magával ezekre az aláírásgyűjtő akciókra.

Miért éppen autogramvadásznak csaptam fel?

A hetedik kerületben laktunk. A környékünkön legalább nyolc mozi volt. A Tivoli, a Veszta, a Palace, a Vörös Csillag, a Turán, a Barlang, a Mátra, a Híradó, és három színház, a Fővárosi Operett, az Úttörő Színház és az Irodalmi Színpad. Bocsnát, ha valamit kihagytam volna.



Ilyen környezetben nem csoda, hogy mozi- és színházrajongó lettem. Előfordult zsenge koromban, hogy naponta négy-öt filmet is megnéztem. Többnyire hátul, a kijáraton lógtam be, amikor a filmhíradó után szellőztettek.

Első perctől kezdve csak fényképes aláírásokat gyűjtöttem. Akkor még válogatás nélkül, kisebb és nagyobb színészekről egyaránt. Később már átálltam a sztárokra.

Milyen értéket képviselnek az autogramok?

Pénzben kifejezett értékük nincs, csak eszmei értékük van. Na meg az élmény! A személyes találkozó az elérhetetlennek tűnő sztárokkal.

Az aláírásgyűjtés kezd kimenni a divatból. A színházi előadások után már nem vár-

ják a színészeket. Talán azért sem, mert alig akadnak manapság úgynevezett nagy formátumú színészek. Leginkább a tévésorozatokban látott szereplők arca tűnik ismerősnek, de az igazi nevüket kevesen ismerik, csak a szerepbéli karakterről azonosítjuk be a legtöbbjüket.

Eltűntek az emlékkönyvekkel színészek aláírására vadászók. Mindig kéznél van a láb vagy a mellkas, ahová a kedvenc celeb alkoholos filctollal odafirkantja a nevét, amit a tetoválószalokban örökéletűvé tudnak tenni. Ennyit a mai különös szokásokról.

Maradjunk a hagyományos autogramoknál.

Amikor újságíró lettem, könnyen ment az autogramkérés. Már akkor is kaptam, ha nem kértem.



A Sikeres Nők hasábjaira hét olyan riport-lanyom aláírt fotóját választottam ki, akikkel magánemberként is barátságba kerültem.

Psota Irént minden idők legjobb színésznőjének tartom. Ő tényleg erre a pályára született. Mindent tudott a szakmáról, sőt annál is többet. Zseniális volt bármely műfajban. A magánéletben is roppant szórakoztató volt. Amikor beültem vele egy kávéházba vagy presszóba beszélgetni, minden szem rásegeződött, hallgatták a csacsogását, ő pedig kicsit rá is játszott erre: hangosabban beszélt, nagyokat kacagott, nem lehetett másra figyelni, csak rá. Imádta a kis ölebeket, kutyamániás volt. Tervezte, hogy nyit egy kutya házasságközvetítő irodát (kutyakupinak nevezte), ahol a gazdik a kedvenceiknek megtalálhatják az „igazit”...

Pécsi Ildikóval és *Lehoczky Zsuzsával* a barátságunkat focista férjeik, *Szűcs Lajos* és *Tichy Lajos* is elmélyítették, lévén magam is nagy futballrajongó vagyok.

A *Vámosi János-Záray Márta* házaspárhoz sokévi barátság fűzött. Gyakran írtam róluk különböző lapokba... Büszke vagyok arra, hogy egyik aranylemezüknék én voltam az ötletadója. Az 1986-os mexikói labdarúgó-világbajnokság előtti évben beszéltem rá őket, hogy készüljenek egy új slágerrel



„Ria, Ria, Hungária!” címmel, amely minden bizonnyal óriási siker lesz. A fociért nem

kimondottan rajongó házaspár lelkesen vette az ötletet, készítettem velük egy hosz-

szabb interjút a *Labdarúgás* című szaklapba, aztán hamarosan piacra került a *Góll* című új lemezük. Talán ezért is kaptam meg a házaspár örökösétől, *Tücsök Máriától* az általa alapított Záray-Vámosi díjat.

Micsoda meglepetés, a régi sláger újjászületett! Napjaink legkedveltebb duója, a Valmar „Ria, Ria, Hungária” címmel készített egy vadonatúj dalt a közelgő Labdarúgó Európa-bajnokság tiszteletére. Nem gondoltam volna, hogy *Marics Petiék*et is megihleti egy csaknem négy évtizeddel ezelőtti ötletem.

Még egy gondolat az autogramról a végére.

Kérdem magamtól, a régi gyűjtőtől: - Hiányzik még valaki a gyűjteményedből?

- Nincs olyan. Akiktől akartam, mind megszereztem.

Kemény György

Fotók: Kemény György albumából



„KIS FÜRDŐ, NAGY GYÓGYHATÁS!”



A hegyközi termálvíz igen sok oldott anyagot tartalmazó nátrium-kloridos alkáli-hidrogénkarbonátos jellegű, kissé kemény, fluoridos, kénes gyógyvíz, melynek jelentős a jodidtartalma. 55°C hőmérséklettel 1434 méteres mélységből hozzuk a felszínre. A gyógyvíz elsődleges hatása gyulladás-csökkentés: mozgásszervi, bőrgyógyászati, nőgyógyászati, urológiai gyulladások kezelésére ajánlják. Ezen kívül előnyösen alkalmazható mozgásszervi vonatkozású ortopéd, traumatológiai műtétek utókezelésére.

A nagyméretű füves, parkosított fürdőterület kitűnő lehetőségeket nyújt a pihenésre, napozásra.



PANZIÓ, APARTMAN

A szolgáltatóház emeletén egységenként 2-4 fő elhelyezésére alkalmas, terasszal ellátott apartmanokat alakítottunk ki.

A központi épületben, a termálmedencék közvetlen közelében kétágyas, zuhanyzós, színes TV-vel ellátott szobákkal várjuk vendégeinket.

A fürdő bejáratától 200 méterre lévő Natura Vita Apartmanjaink háromféle méretben 2-6 fő elhelyezésére alkalmasak, ízlésesen berendezettek, részben légkondicionáltak.

A gyermekek homokozót, játszóteret, a fiatalok röplabda pályát, az idősebbek kényelmes padokat találnak az árnyéket nyújtó fák lombjai alatt. A fürdő területéhez kapcsolódva, közvetlen átjárási lehetőséggel helyezkedik el nyugodt, csendes, családi kempingünk, mely egész évben látogatható.



TERÁPIÁS LEHETŐSÉGEK

- Gyógymasszázs
- Breuss masszáz
- Dorn terápia
- Kinezió Tape
- Nyirokdrenázs
- Izappakolás (hévizi izappal)
- Víz alatti vízszugármasszázs

EGÉSZ ÉVBEN NYITVA!

Gyógyuljon, pihenjen,
üdüljön Hegykőn!



SIKERES NŐ

SZÜCS KINGA

az igazi multitálerentum



Szűcs Kinga a színpad és a zene világával már egészen kisgyermekként megismerkedett, így egyértelmű volt, hogy a színészetet és az éneklést választja hivatásul.

A Miskolci Nemzeti Színház, majd 10 évig a Pesti Magyar Színház társulati tagja is volt, az örök szerelemváros azonban mégis Győr maradt az énekes-színésznő életében. 11 évig volt a Győri Nemzeti Színház társulati tagja, ahol a legnagyobb musicalok főszerepeit játszotta – *Evita*, *Hair*, *Footloose*, *Isten pénze*, *Dzsungel* könyve, *Chicago*, *Made In Hungária*, *Egri Csillagok*... - Itt kötött szoros barátságot többek között *Szina Kinga* színésznővel aki, a színészet mellett remekül rajzol és fest, kettőjük lelki világa pedig nagyon hasonló, így magától értetődő volt, hogy *Szűcs Kinga* tavaly decemberben megjelent gyerekkönyvének az illusztrátora legyen. Ez az újabb közös öröm-munka pedig még szorosabbra fűzte a barátságukat. *Kinga* a versírással is éppoly régóta foglalkozik, mint az énekléssel, azonban saját gyermekverseit először csak a pandémia ideje olvasta fel az egyik népszerű közösségi oldalon a színházat és a kultúrát kedvelők számára.

Kinga a versek mellett színpadi műveket és dalszövegeket is ír. Néhány éve nem csak Budapesten, hanem Brüsszelben is él; és egy ottani jazz-zenekarban énekel, két nagyszerű zenész barátjával - *Szabó Ervin*nel és *Francesco Marchettivel* - amely a Ringtone Jazz Club nevet viselni.



Győr városába mindig boldogan látogat vissza, ahol rengeteg barátja és ismerőse van, akik mindig hatalmas szeretettel és örömmel várják, hogy jókat beszélgethessenek egy kávé vagy limonádé mellett. Legutóbb például a Könyvhét rendezvényen mutatta be az „A Játék komoly dolog” című verseskötetét kicsiknek és nagyoknak egyaránt.

– **Milyen élményekkel zárult a Könyvhét?**

– Az első könyvhetem ez szerzőként, csodás élmény volt. Az olvasók nagyon szerették a könyvet és a verseket. A könyvbemutatón a gyerekek is felolvastak, és beszélgettünk a versek kapcsán mindenről, ami fontos lehet nekik. Meséltek az iskolai, óvodai életükről, és néha bizony el is panaszkodtak néhány bántó dologra. Ezért érdemes ezt csinálni. A gyerek a legőszintebbi, legjobb közönség. Hálás vagyok minden percért, amit az idejükből rám és a verseimre szánnak.

– **Július első hétvégéjén rendezték meg a Győr városában a nagy múltú, ikonikus Győrkőc Fesztivált, ahol téged**

is láthattunk és hallhattunk Győrben.

– Igen, ott voltam, és ismét nagyon jó programokat találtam ki a gyerekeknek. Volt színészes, verstanulás, beszélgetés, felolvasás, mindenféle móka. Még labdát is vittem, ahogy az egyik kislánynak a könyvbemutatón ígértem.

– **Hol juthatunk hozzá a könyvedhez?**

– Aki dedikált példányt szeretett volna a Győrkőc Fesztiválon megtalált, de ha valaki jobban szeret online egy kattintással vásárolni, az a lira.hu oldalon lehetséges.

– **Számodra mikor derült ki, hogy a színészet és az éneklés mellett a versíráshoz is van tehetséged?**

– Régóta írok verseket, felnőtteknek és gyermekeknek. Az írás egy másik izgalmas önkifejezési forma, a színjátszás és az éneklés mellett. Mindig érdekelt, hogyan születik egy történet, hogyan alakul egy karakter akár egy versben, színdarabban vagy prózában. Ez semmihez sem hasonlítható érzés, egész más, mint megformálni egy szerepet a színpadon. A pandémia alatt sok művész

igyekezett segíteni valahogyan, hogy enyhítsék a bezártság nehézségeit. Volt, aki regényt olvasott fel a közösségi oldalakon, volt, aki dalokat tett fel. Nagy Balázs kollégám és barátom létrehozta a „Nem hagyunk egyedül!” elnevezésű csoportot az egyik közösségi oldalon és megkért, hogy osszam meg ott a verseimet. Így találkoztak a gyerekverseim először a közönséggel. Boldogan fogadták, szerették, én pedig örömmel osztottam meg őket!

– **Milyen érzés, hogy országosan ismerik, szeretik, sőt meg is tanulják a verseidet a gyerekek, és el is szavalják neked?**

– Nagyon izgalmas volt először várni, hogy milyen reakciókat váltanak ki a versek, és boldog voltam amikor azt éreztem, hogy értik és szeretik a gyerekek. A győri könyvbemutatón például volt egy kislány, aki mindig nagyon nevetett a versek humoros részein, épp ott, ahol én nevettem is, amikor írtam. Ez mindig remek.

– **Te mi alapján választasz könyvet a kisfiadnak, és mit mondanál a többi szülőnek miért épp a te könyvedet vegyék le a polcra?**

SIKERES NŐ

– Először én is azt nézem tetszik-e a könyv, hiszen olyan bőséges a kínálat. Ezért is voltam boldog, hogy *Szina Kinga* igent mondott, amikor felkértem a kötet illusztrálására. Az ő egyedi látásmódja és kifejezési formái egészen különlegessé teszik a könyvet. Talán ez az egyik ok, amiért ajánlanám a könyvet. A másik az, hogy a versek olyan, a gyerekek számára fontos dolgokról szólnak, amelyekről aztán hosszan lehet beszélgetni, így a szülő közelebb kerülhet a gyerekéhez. A könyvbemutatón is előfordult, hogy a gyerekek magukra ismertek egy-egy versben, és bekiabáltak, hogy igen én pont ilyen vagyok, ez rólam és a tesómról szól. Ez nagyszerű dolog. És azt gondolom, hogy a verseknél elsősorban az a fontos, hogy élményt adjunk a gyerekeknek, és e versek ne legyenek direkt módon edukatívak.

– **Biztos sokan kíváncsiak arra, hogy készül-e új verseskötet a közeljövőben?**

– Igen, már előkészületi fázisban van az állatmesés kötetünk, amelyen ismét *Szina Kingával* dolgozunk együtt. Kíváncsian várom, hogy fogadják majd a gyerekek. A megjelenés tervezett dátuma 2023 december.

– **Színésznőként a színpadon töltött hosszú évek biztos nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy most ilyen remek verseket olvashatunk tőled. A versírásnál tudod kamatoztatni a színpadi tapasztalataidat?**

– Persze. A színház mindennek az ereője. Aki olvassa a verseimet tudja, hogy nagyon sok bennük a párbeszéd. A legjobban párbeszédet szeretek írni, úgy érzem ezekben tudom leginkább megjeleníteni a szereplőim jellemét. Nem szeretem a hosszú leíró részeket, talán csak *Jókainál* és *Victor Hugónál*. Ezért is áll hozzám legközelebb a vers és a színdarabírás. Ezeknek van egy élőbeszéd-szerű ritmusuk és a ritmus minden zene és minden jó előadás alapja, és témaként is gyakran előkerül a színház és a színpad természetesen.

– **A Ringtone Jazz Club zenekarod az 1920-as és 1930-as évek füstös, rejtélyes és izgalmas világát idézi meg, amellyel most nyáron Magyarországon turnéra indultatok, első koncertetek 2023. július 9-én volt Budapesten. Milyen dalokat hallhattak a koncertre látogatók?**

– Jazz klasszikusokat valamint blues és pop feldolgozásokat is vittünk. Minden koncert kicsit más volt, igyekeztünk színessé



tenni a repertoárt. Persze a saját kedvenceinket válogattunk, mert így tudnak a dalok igazán szívből szólni, de biztos vagyok benne, hogy mindenki megtalálta a dalok között azt, amelyik igazán hozzá szólt.

– **Mit jelent számodra a zene?**

– Mindent. Mindig és mindenhol zenét hallgatok, és ha tehetem színházat nézek, vagy játszom, vagy írok vagy énekelek. Hiszem, hogy a művészetek által lesz szebb, jobb és teljesebb az élet. Ezek olyan interakciókra adnak lehetőséget ember és ember között, amelyek lélektől lélekig érnek. Bennem mindig szól a zene, mindennek dallama van, és mindent meghatároz, mint egy jó filmben. Az első dolog, amikor reggel felkelek és az utolsó mielőtt elalszom úgy, ahogy a könyv és a színház is.

– **Hogyan zajlott a felkészülés? Rutinos fellépőként volt benned még izgalom a koncertek előtt?**

– Rendszeresen próbálunk és fel is lépünk a zenekarral, így a felkészülés folyamatos. A zenészek és énekesek minden napja a gyakorlásról szól ez, másképp nem is működik, és mi is akkor vagyunk boldo-

gok, ha játszhatunk. Nagyon jó együtt zenélni, a próbákon nálunk remek a hangulat, sokat nevetünk a koncentrált munka mellett, de ez így van jól. Itt is fontosak az arányok, mint mindenben. A színpadra lépés előtti pici izgalom azért mindig megvan, de az kell is, hogy érezzük minden nap a legjobbat szeretnénk nyújtani a közönségnek.

– **A zenekarral milyen a közeli vagy távolabbi tervek vannak még kilátásban?**

– Természetesen szeretnénk sokszor és sok helyen fellépni, mert zenélni jó. A zenekarral kapcsolatos minden tennivaló nagy örömmel tölt el. Mindenben közösen dolgozunk, együtt találjuk ki, és együtt hozzuk létre. Ez ismét egy olyan projekt amelyet igazán magaménak érzek. A koncertekkel kapcsolatban pedig minden információ megtalálható az együttes Facebook és Instagram oldalán. *Kingának* nagyon sok sikert kívánok nemcsak az elkövetkező koncertturnéhoz, hanem a verseihez a könyvbemutatókhoz is. Az olvasóknak pedig szép koncertélményeket kívánok.

Pálmai Ildikó

Fotó: Csikor Barbara

Török Sándor Strandfürdő

es Gyarmati Dezső Sportuszoda
Hódmezővásárhely

Vásárhelyen ősszel is tart a nyár!

Töltsön el nálunk pár napot kiválóan
felszerelt apartmanjainkban és
frissüljön fel medencéinkben!

Látogasson
el
hozzánk!



Családbarát fürdő élményekkel megfizethető áron!

Honlap: www.hodfurdo.hu • Telefon: 62/249-363

A K C I Ó



Éves előfizetési akció (11 db)
40%-os kedvezménnyel 6 480 Ft

Lapunk ára újságárusnál 980 Ft

előfizetve 6 480 Ft/év

KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ

ARANYÉVEINK – VÉGÜL ÚJRAKEZDJÜK?

2023. szeptember 21-én kerül a hazai mozikba, az ARANYÉVEINK – VÉGÜL ÚJRAKEZDJÜK? című svájci vígjáték.

Egy frissen nyugdíjba vonuló házaspár életújrakezdésének történetét dolgozza fel, bájos humorral, mély együttérzéssel, könnyedsége ellenére is fontos, mindannyiunkat érintő kérdésekkel. A magyar származású svájci rendező, Barbara Kulcsar filmje Svájcban a tavalyi év közönségkedvence volt, de a német nézők szívét is meghódította. (A film korhatár- és art-film besorolása zajlik, előbbire a „16 éven aluliak számára nem ajánlott” korhatár-kategóriát igényeltük.)

Tamás Dorka



Idén október 5-15. között rendezik meg a 12. SZEMREVALÓ | SEHENSWert FILMFESTIVÁLT



A Svájci Nagykövetség, az Osztrák Kulturális Fórum és a Goethe Intézet közös filmhete a német nyelvterület legfrissebb filmjeiből ad ízelítőt, ezúttal is eredeti nyelven, magyar felirattal.

A 11 alkotást bemutató fesztivál nyitófilmje Christian Petzold az idei Berlinálén Ezüst Medve díjat és a zsűri nagydíját nyert Tűzvörös égbolt című filmje, melyben egy Balti-tenger melletti nyaralóban szerelmi sokszög alakul ki egy baráti társaság tagjai között, s az érzelmek elszabadulnak, amikor a körülöttük lévő kiszáradt erdő lángra kap. A nyitóest vendége lesz a film egyik főszereplője, Langston Uibel.

A 2023-as Német és Bajor Filmdíjon egyaránt díjazott Sisi és én című német-svájci-osztrák drámában Sztáray Irma grófnő a 40 éves Sisi új társalkodónője. A korfui villában, távol az udvar szigorú etikettjétől, saját törvényeik szerint élnek. Irmát minden megpró-

báztatás ellenére rabul ejti a karizmatikus, modern Sisi. Ám a külvilág nem nézi jó szemmel az öntörvényű, független szellemet. A film a sokszor elmesélt Sisi-mítosz vad változata, melyben két színészi őserő, Susanne Wolff és Sandra Hüller csap össze, Tanja Hausner lenyűgöző jelmezeiben, Nico, a Portishead és a Le Tigre zenéjével.

A róka című, az idei Bajor Filmdíjon értékelt alkotás Adrian Goiginger rendező dédapjának igaz története. A második világháború elején a zárkózott fiatal katona egy sebesült rókaakölyökre bukkan, akit meggyógyít és magával visz a megszállt Franciaországba.

A 73. Berlini Nemzetközi Filmfesztiválon két díjat is elnyert A tanári szoba izgalmas és sokrétű alkotás. A Német Filmdíjon többek között a legjobb film, a legjobb rendezés, legjobb vágás díját is elvitte. Az elhivatott, fiatal Carla a hetedikesek osztályfőnöke, matematikát és testnevelést tanít. Az óráin jó hangulatban, aktívan vesznek részt a gyerekek, amíg sorozatos lopások nem zavarják meg az iskola nyugalmát. A tanári szoba a hatalmi viszonyok laboratóriumává változik, és a gyerekek között is egyre nő a feszültség. Carla lassan úgy érzi, felőrlődik a megmerevedett frontok között.

Az Aranyéveink című svájci vígjáték egy frissen nyugdíjba vonuló házaspár újrakezdésének történetét dolgozza fel, bájos humorral, mély együttérzéssel, könnyedsége ellenére is fontos, mindannyiunkat érintő kérdésekkel. A magyar származású svájci rendező, Barbara Kulcsar filmje Svájcban a tavalyi év közönségkedvence volt, de a német nézők szívét is meghódította.

Október 5-15. között a Művész moziban lesz látható a 12. Szemrevaló programja, majd Debrecenben, Szegeden, Pécsen és új helyszínként Veszprémben is vetítik majd a fesztivál legjobb filmjeit.

www.szemrevalofesztival.hu

Tamás Dorka

KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ

PROGRAMAJÁNLÓ

Rácalmási Tökfesztivál
Rácalmás

2023. szeptember 15. –
2023. szeptember 17.

www.programturizmus.hu



Budapesti nagy sportágválasztó
és nagy hangszerválasztó
Budapest, Merkapto Sportközpont

2023. szeptember 15. –
2023. szeptember 16.

www.programturizmus.hu

Borostyánkő Fesztivál
Iszka-szentgyörgy

2023. szeptember 16.

www.programturizmus.hu

Családi nap Budakeszin
Budakeszi Arborétum

2023. szeptember 16.

www.programturizmus.hu



Ars Sacra Fesztivál
Több településen

2023. szeptember 16. –
2023. szeptember 24.

www.programturizmus.hu



Európai Bordalfesztivál
Pécs-villányi borvidék

2023. szeptember 22.
– 2023. szeptember 24.

www.programturizmus.hu



Szolnoki Repülőnap
Szolnok

2023. szeptember 23. –
2023. szeptember 24.

www.programturizmus.hu

Hadházi Káposztás napok
Hajdúhadház, Vásártér

2023. szeptember 23. –
2023. szeptember 24.

www.programturizmus.hu



Szent Dömötör-napi
behajtás ünnep és
darufesztivál
Hortobágy, Kilenclükú híd

2023. október 21.

www.programturizmus.hu

A GYENGÉBB NEM?



Kezdem egy ősrégi történettel.

Az ókori olimpiák krónikásai az utókor-
nak hagytak egy tragikusan megható tör-
ténetet egy görög asszonyról, nevezetesen
Kallipateiráról. A nő versenymesternek
álcázva magát besurrant az atlétika tanítók-
nak kijelölt helyre, hogy onnan izguljon a
fiáért, aki öklözésben indult a versenyeken.

Az anya örömeire a fia győztesen hagyta
el az arénát.

Az asszony határtalan boldogságát sza-
vakban is kifejezte. Elfelejtkezve az inkog-
nitójáról, lelkesedve így kiáltott fel: „Én
vagyok a győztes anyja!”

Miért érdekes a fenti történet? Nos, az
olimpiai szabályok értelmében nő akkori-
ban nem látogathatta a sportversenyeket.

Ez a kiváltság csupán az erősebb nem
képviselőinek adatott meg. *Kallipateira* cse-
lekedete égbekiáltó bűnnek számított.

Halál járt érte.

Ezeröttszáz évvel később, az első újkori
olimpiai játékokon Athénban (1896) már
más volt a helyzet. A nézőtérén már ülhet-
tek anyák és feleségek.

A versenyeken azonban egyetlen nő sem
indulhatott. Tizenkét esztendőtt kellett várni,
amíg az első női sportolók megjelenhettek
az olimpiai küzdelmekben.

Nevall kisasszony Nagy-Britanniából törté-
nelmet írt, ő volt az első női olimpiai bajnok.
Íjászatban szerezte meg a büszke címet.

Lassan, csigalassúsággal gyarapodtak az
olimpiák női számai.

Ne csodálkozzunk ezen!

Az eszménykép hosszú évszázadokig a
férfi szem gyönyörűségére alkotott nő, az
otthon bájos istápolója volt. Még maga
a gondolat is felháborította az urakat:
micsoda! Még hogy az én asszonyom spor-
toljon?

Nézve az egykor olimpiai bajnok íjásznő
fotóját, állig begombolt, hosszú ujjú blúz,
bokán alul éró szoknya, fején sapka. Szinte
csak az orra látszik ki, és valami a bokájából,
amint kihúzza az íját.

Változtak a korok, változtak az emberek.





Sastin Marianna – Magyar Birkózó Szövetség/MG
Fotó: From Official Website, www.imgresizer.eurosport.com

SIKERES SPORTOLÓK

nek, 25-30 méterről tüzelnek az ellenfelek kapujára. Muszáj az uraknak komolyan venni őket. A nagy díjátadókon a legjobb női focista is megkapja az Aranylabdát, akárcsak a férfi kollegája.

Jöttek az újabb és újabb meglepetések.

A női birkózás. Nálunk Varga János olimpiai bajnok kedvet csinált a feleségének a sportágához. Az asszony vevő volt a játékra. Magyar bajnok lett, otthon pedig a férje edzőpartnere.

A birkózás a pankrációhoz képest szolid gyerekjáték. Már nem is csodálkozunk, hogy ebből a hölgyek sem maradhattak ki.

A rögbi aztán tényleg nem nőknek való, de nem a nők szerint. Ők bizony rögbiznek. Ütik-vágják egymást kegyetlenül, hogy megkaparintsák az ovális labdát.

Anno, amikor a női súlylökésről hallottunk, kissé csodálkoztunk. Amikor meghallottuk, hogy már a súlyemelésbe is bevonultak a nők, már több volt, mint megdöbbenés. Soha nem gondoltuk volna, hogy ebbe a kőkemény, egészséget sem kímélő sportágba bemelegszik a „gyengébb” nem. Márton Anita olimpiai bronzérmes, világbajnoki ezüstérmes, fedett pályás világbajnok magyar súlylökő.

Idővel a törekeny alkatú, csipketerítő horgoláshoz szokott hölgyek súlygolyót, diszkosz, gerelyt, labdát vettek a kezükbe, hogy a felsorolt sporteszközöket minél távolabbra dobják. De ez még mindig nagyon távol volt az „amazon” korszaktól.

Forradalmi változást hozott az atlétikában a szovjet versenyzőnők bekapcsolódása. Ezek a hölgyek nemcsak a fantasztikus eredményeikkel, világsúcsokkal tűntek ki, hanem fizikai adottságaikkal is. Magaságukkal, kidolgozott, már-már férfiasan izmos testükkel. Sorra döntötték meg a régi

világsúcsokat.

Egyre erősödtek a sportoló nők, és persze a gyanú is. Mi lehet a titkuk?

Olyan sportágakban is megjelentek a nők a későbbiek során, amelyek kifejezetten az erősebb nem kiváltságai voltak.

Felhördült a férfinép, amikor a lányok-aszszonyok megjelentek a focipályákon.

Jó, jó, focizgassanak, majd megúnják, rájönnek, ez nem a kisasszonyok sportja.

Ki hitte volna akkor, hogy majd a mai menő női labdarúgók világbajnoki küzdelmeket vívnak egymással, ügyesen cselez-



www.sportbanya.hu

HGG ©

SIKERES SPORTOLÓK

Kiegészítő sportágában, a súlyemelésben is többszörös magyar bajnok. A súlyemelés igenis női sport, ezt leginkább *Földi Imre* olimpiai bajnok lánya bizonyította. *Földi Csilla* 17 Európa-bajnokságról tért haza aranyéremmel. A világ legerősebb nője címet is a súlyemelő sportágban kell keresni. Furcsa módon nem a 150 kilós nehézsúlyú hölgyet kell említenünk, hanem egy 45 kilós thaiföldi nőt, *Cen Wei-ling*-et, aki 195 kilót emelt a feje fölé és 207 kilót lökött ki guggolásból.



Cen-Wei-ling fotó: www.bbc.co.uk

Pár évtizede teret nyert a női ökölvívás is. Világbajnokságokon, olimpiákon versenyeznek a kemény öklű lányok.

Nekünk magyaroknak is van egy vérbeli és közismert ökölharcosunk. *Miló Viktória* több nőietlen sportágban is diadalmaskodott. Magyar bajnokságokat szerzett karatében, kung-fu-ban és ökölvívásban. Az utóbbiban világbajnok is volt. Róla még azt is elmondhatjuk: a nőietlen sportok koronázatlan királynője a szőke, kék szemű, mellesleg profi szépségversenyen is díjazott szépség.



Miló Viktória
fotó: www.media.gettyimages.com

S végül egy sportág, amelyre azt mondjuk, na ez már igazán nem nőknek való.

A *ketrecharc*. Azt hiszi a kedves olvasó, hogy a hölgyek hallgattak a lebeszélő bölcs tanácsokra? Hát nem!

Önként bemennek, a „vágóhídra”, ahol szó szerint véresre ütik, verik, rúgják egymást. Meccsek végén monoklival a szemük alatt, csípésekkel, rúgás nyomokkal, de látható elégedettséggel távoznak a ketrecből...

Mi jöhet még ezek után?

Miről is volt itt szó?

A gyengébb nemről?

Már nem!

Kemény György

VÁMOS NÓRA-RAKONCZAY GÁBOR

Ketten a világ végén - Páros transzgrönlandi expedíció

Vámos Nóra és Rakonczay Gábor 2022 tavaszán utánpótlás és külső segítség nélkül, magyar színekben teljesítette a világ egyik legkeményebb ultratávú sarkvidéki kihívását, a Grönland-átkelest.

Az expedíciót sikerrel teljesítő páros könyvéből az is kiderül, hogyan lehet pontról-pontra megszervezni egy ilyen vállalat.

Vámos Nóra fotóművész; háromgyerekes anyuka. Az első magyar nő, aki ultratávú sarkvidéki kihívást teljesített, és az első nő a világon, aki párosban átkelt Grönland jeges szigetén. Eredeti hivatása mellett jelenleg a kitartásról tart előadásokat. Rakonczay Gábor extrém sportoló, kétszeres Guinness- és többszörös magyar rekorder hajós, ultrafutó világbajnok. Egy 44 napos felfedezőút során elérte a Déli-sarkot, és kétszer vállalkozott transzgrönlandi expedícióra, másodszor Vámos Nórával párban. Eddig 5 könyvet írt, és 5 országban több mint 250 ezer ember hallotta a célmegvalósítással kapcsolatos előadásait. Grönland a világ legnagyobb szigete, melyet több mint 2 kilométer vastag jégpáncél fed. A történelmi expedíció híres mottója azóta sem veszített erejéből: „A nyugati part, vagy a halál.”

Ár: 4 999 Ft

Partvonal Kiadó



Vámos Miklós

Sánta kutya (Egy élet)

„A rossz többnyire férfiak műve. A jót inkább nőknek köszönhetjük. Egy élet a huszadik századi Magyarországon.

Egy lányé, nőé, asszonyé. Hit, hazugság, hála, tisztelet, bizalom, remény, igazság, szerelem, derű. Göröngyös út az Én-től az Ő-ig.

Férfitársaim, mondjuk ki, hogy a világ összes nőjébe kapaszkodunk, amikor az anyukánkhoz bújunk, s ugyanilyen alapon a világ összes nőjével szerelmeskedünk, amikor azzal a kiválasztottal. Becsüljük meg. Sose feledjük, hogy ők szülnék minket, és amilyen a sors, általában ők is temetnek el végül. Igazságos ez? Aligha. Jól tesszük, ha komolyan vesszük őket, s odafigyelünk rájuk, nem úgy, ahogyan szoktunk, hanem úgy, ahogyan ők figyelnek ránk, meg a gyerekeinkre.

Ezzel a könyvvel igyekeztem továbbadni mindazt, amit nőkről és nőktől tudok, róluk és rólunk. Immár annak is húsz éve, hogy megírtam. Úgy érzem, egyre időszerűbb, sajnós és hálísten.” – Vámos Miklós

Ár: 5.499 Ft

Athenaeum Kiadó



SZÍVÜGYE A SPORTKOMMUNIKÁCIÓ ÉS A SPORTMARKETING



Kosaras Renáta a Sport és nők témakörünk interjú alanya több, mint húsz éve a „sportiparban” dolgozik élsportolókkal. Számos sportprojekt kommunikációs vezetője volt. Tudatosan alakította ki a sportkommunikációs és sportmarketing irányvonalat a karrierjében. Három évig a Magyar Marketing Szövetség Sportmarketing Tagozatának kommunikációs vezetője. A 2020-ban alapított Magyar Sport Üzleti Szövetség (MASÜSZ) alapítója és akkori alelnökeként új szintre emelte a sport és az üzlet kapcsolatát a szövetség tagjaival. 2023 januárjában első női elnöknek is megválasztották. Azon dolgozik szakmabeli kollégáival, hogy a sportszponzorációs együttműködésekben minél több sportmarketing és kommunikációs tudást adjanak át a feleknek.

Kosaras Renátával beszélgettünk, - aki jelenleg a Magyar Atlétikai Szövetség Kommunikációs és Marketing igazgatója, - karrierről, célokról, sportiparról és a családról.

- **Ön, hogy látja magát? A honlapján olvasható egy idézet Zig Zigler-től, - „Ha nem látod magad nyertesként, akkor nem tudsz úgy teljesíteni, mint egy győztes.” - Ez a mottója is lenne egyben?**
- Igen, kimondhatom, hogy ez egy fontos mondat, üzenet nekem, saját magamnak. Körülbelül tíz éve talált meg engem. Számmomra minden benne van, amit a sportról és az életről gondolok. Ha csak vágyasz valamire, de nem tudod magad elképzelni ott azon a bizonyos helyen és időben, nem fogod tudni elérni. Ha visszatekintek az eddigi sportszakmai pályafutásomra, nagyon sokat adott és ad nekem a mai napig is a sportból hozott tudatosság, ami kiegyensúlyozza a napi teendőimet, terveimet és hosszabb távú céljaimat.
- **Hogy indult a sportszakmai karrierre? Mikor döntötte el, hogy a „sportiparon” belül szeretné elérni a céljait?**
- A sport már gyerekkoromtól az életem része volt, de nagyon megosztottam magam, mert imádom a művészeteket, a festést. Mint tudjuk a sport is a kultúra része, így a kettőt valahogy mindig összehangoltam tudatosan is. Kerestem a sportos tartalmú és célú marketing munkákat, mivel a sport a hétköznapiakban is az életem része a mai napig. Mellette pedig professzionálisan festettem, de ebből sem maradhatott ki a sport kapcsolódása. Például 2008-ban Bessenyi Péter műrepülő világbajnokunk részére egy jótékonyági akció keretében egy nemzetközi cég felkérésére én magam is készítettem sisakot, 24 karátos arannyal. Kiállításaimat sokszor vittem sportesemények helyszínére, így voltak képeim kiállítva a Nemzeti Lovardában, Koronglövő kupákon, sokszor pedig magukat a sportolókat is aktivizáltam és bevontam őket a festésben. Erre talán a legemlékezetesebb a Sportklub tv csatornán futó RPM magazin volt, aminek a műsorvezetője voltam és a műsoron belül

betekinthettek a nézők autó és motorversenyzők hétköznapijaiba és a versenyek háttérbe. Minden műsor végén az adott műsor versenyzőjével festettünk közösen egy képet. Izgalmas alkotások születtek, Kis Norbi kamion versenyzővel a Hungaroringen, Szőke Márk és Pregel Márk motocross versenyzőkkel például motocross pálya közepén állítottuk fel az állványt! Az aktív festésre most kevesebb időm jut, de miután 2018-ban megkaptam az Inspiráló Nők díját, designer kategóriában, egy kicsit úgy éreztem, hogy a festészetből hozott erőt és inspirációt, most teljesen mértékben a sportiparon belüli karrierem felé irányíthatom.

- **Számos sportág sportolóival dolgozott, dolgozik a mai napig. Van kedvenc sportprojektje, vagy terület, amire visszavágyik?**
- Nagyon közel állnak hozzám az extrém sportok, mint például a hegymászás, az autó -motorversenyek, vagy a teljesítmény sportok. Így dolgoztam Suhajda Szilárd (†) és Klein Dávid hegymászókkal, több motor és autóversenyzővel, de Rakonczay Gábor Déli-sark expedícióján is. A 2004-es athéni olimpiát követően olimpiai bajnokokkal és olimpikonokkal Cseh László úszóval, Igaly Dianával (†), Pulai Imrével, Parti András hegyszerelőpárossal a sort igazából sokáig folytathatnám. Most az atlétikában évek óta dolgozunk Kozák Luca gátfutó Európa bajnoki ezüstérmesünkkel együtt. Mindegyikre szeretettel gondolok vissza. Akár a benzingőzös amerikai álommunkára gondolok a Nitro Circus-al, vagy az Everest Expedícióra Suhajda Sziláráddal, akit örökre a szívünkbe zártunk családi barátként is. A 2022-es FINA vizes világbajnokság szervező bizottságának tagja lenni és létrehozni egy sporteseményt igazi kihívás volt. Az idei budapesti atlétikai világbajnokság a magyar atléták felkészülésében



Rakoncay Gábor - extrém sportoló



Lukács Kornél - Vogel Adrienn - Michelsz Norbert
- autóversenyzők

való részvétele – mint a Magyar Atlétikai Szövetség kommunikációs és marketing igazgatója – egészen más élményekkel gazdagított, mind szakmai és mind emberi oldalról. Csodálatos volt látni a magyar atlétákat a pályán és utána a pályáról lejövet is. Együtt sírtunk, együtt nevtünk.

– Nők és a sport vonatkozásában, női sportvezetőként, milyen kihívásokkal kell szembenéznie?

– Hosszú volt az út, amíg idáig eljutottam, ahol most vagyok. 2023 januárjában megválasztottak a Magyar Sport Üzleti Szövetség (MASÜSZ) elnökének, előtte

több hasonló sport vonatkozású szervezet tagja, vagy éppen vezetőségi tagja voltam. Majd a MASÜSZ alelnöke lettem és idéntől pedig elnöke. Sok munka, kitarítás és a sportba vetett hit kellett ahhoz, hogy eljussak idáig és megvalósítható legyen minden tervem és ötletem a sportiparon belül. Amit viszont nagyon fontosnak érzek, hogy az a tudást és tapasztalatot, amit az évek során gyűjtöttem azt át tudjam adni, éppen ezért számos egyetemi képzés aktív előadója vagyok, a Testnevelési Egyetemen a nemzetközi sportdiplomácia szak sportkommunikációs tantárgy oktatási anyagát állítottam össze. Évekkel ezelőtt, pedig kidolgoztam egy Sportmarketing Base kurzust, melyen keresztül rendszeresen képezem a sportkommunikációt tanulni vágyókat. Nagy öröm számomra, hogy egyre többen érdeklődnek és fejlesztik magukat ezen a területen.

– Hogy képzeljük el a szövetségi feladatait?

– A szövetség képviselete és vezetése nagyon összetett feladat, egy olyan széles körű és aktív szakmai közösséget képviselünk a szövetség tagjaival, akik munkájukkal katalizálni tudják az egységes szttenderdeken nyugvó sportiparági gondolkodás kialakulását. Közös célunk a sportélet és az üzleti élet közötti kapcsolat facilitálása, a sport, a gazdaság és a társadalom közötti kölcsönösen előnyös





Besenyei Péter - Műrepülő világbajnok

viszonyrendszer kialakulásának elősegítése. Lefordítva kicsit hétköznapiabb nyelvezetre egy híd kívánunk lenni a sport szereplői és az üzleti világ között. Nagyon sok aktív tagunk van, több bizottság jött létre az elmúlt hónapokban, konferenciák, sportesemények partnerei vagyunk szövetségi szinten. Először hatalmas felelősségnek éreztem, hogy megfelelő szakmai döntéseket hozzak vezetőként egy jórészt „férfias” közegben. De azt gondolom, hogy nőként, női energiákkal és a sportból hozott mentalitással felvértezve jól építkezünk. Természetesen, azért hozzá kell tennem, hogy mind az elnökség tagjai és mind a szövetségünk tagjai is a magyar sportért élnek és mindenben partnerek.

- **Az anyaságot, hogy lehet összeegyeztetni a napi munkával? Főleg, hogy egy fiatal kardvívó édesanyja is?**
- Be kell vallanom néha úgy érzem, jó lenne, ha egy nap nem 24 órából állna. De szigorú napirendhez tartjuk magunk hétközben, az iskolája és a napi edzések miatt. Fiam édesapja is nagyon sok mindenben segít otthon, de most már a fiatal

Sportprojektek, amelyekben részt vett

Az elmúlt években több sikeres extrém sportesemény és projekt kommunikációs vezetője volt, Agyaggalamb lövő kupasorozat, Örömautóztatás beteggyerekeknek a Hungaroringen, Nitro Circus Budapest, Magyar Everest Expedíció ((Klein Dávid – Suhajda Szilárd)), Magyar Déli-Sark Expedíció (Rakonczay Gábor), PREGA konferenciák sportolói nagyköveti kommunikáció, Mozsásvilág Teszt nap, az RPM Autó- Motor Magazin Sportklub műsorában műsorvezető riporterként beszélgettem sportolókat. 2022-ben a 19. FINA Világbajnokság Budapest Szervező Bizottságának tagja és az esemény Sportszponzorációs vezetője. 2023-tól a Magyar Atlétikai Szövetség, Kommunikációs és Marketing igazgatójaként dolgozom. A Magyar Sport Üzleti Szövetség elnöke.

Díjak, elismerések:

Marketing gyémánt – Magyar Everest Expedíció B2B kommunikáció (2017)

Inspiráló Nők Díj (2018)

Sportmarketing Díj, ezüst – Magyar Déli-Sark Expedíció (2019)

úr is feltalálja magát a konyhában egyre többször és sikeresebben. Így van, hogy ő készíti el a saját ebédjét, vagy épp a család vacsoráját. A közös vacsorához asztalnál ragaszkodunk, akkor vagyunk együtt és tudunk beszélgetni kívül mi történt aznap, a másik ilyen a vasárnap. Ha nincs versenye, vagy neki, vagy épp nekem, akkor szigorúan együtt vagyunk. Délelőtt templom, vagy családi események, együttlétek szoktak lenni a programok.

Fontos, hogy időt szakítsunk egymásra a feltöltődésre, mert különben a hétköznapok nagyon felőrölnék a családot.

– Mit adott Önnek a sport?

- Erre nagyon egyszerűen csak annyit tudok mondani, hogy mindent! Már gyerekként is célokat, élményeket. Fiatal sportolóként kitartást, magabiztosságot. Felnőttként karriert, családot és a kiteljesült életemet.

– Szerk. –

KÁROLY ÉS PÁL HIHETETLEN TÖRTÉNETE

A pék és a takarító elindult az olimpiára. Különleges otthonban él a speciális játékokra készülő két sportember.



Holdosi Károly és Matskássy Pál állami gondozottként nőtt fel, értelmi fogyatékosok és hihetetlenül sikeresek. Mindketten tagjai a Speciális Olimpia Nyári Világjátékára delegált magyar csapatnak. A tornászok az IRMÁK Sprint SE versenyzőiként utaznak, Károly már Kínából, Romániából és Belgiumból is hozott haza érmeket, Pál számára pedig a hamarosan kezdődő berlini torna lesz az első igazán nagy próbatétel. Az olimpia előtt a versenyzők utolsó pillanatokig dolgoztak: Károly pékként, Pál takarítóként.

Károly és Pál is az IRMÁK támogatott lakhatást biztosító otthonaiban él, mely ellátási forma azt a célt szolgálja, hogy az értelmi fogyatékosok a nagy intézmények helyett kis létszámú, barátságos és támogató közösségekben tölthessék mindennapjaikat. Károly 2014-ben költözött be és már 15 éve ugyanabban a pékségben dolgozik.

„Este hatkor kezdődik a műszakom, legutóbb hajnali kettőre értem vissza. Megdicsérték, hogy minden péksüteményt tökéletesen sütöttem meg.”– mondta Károly, aki a délelőtti órákban általában otthon tölti, de aztán irány az edzés és persze a munka. „Szeretem az edzéseket. Sokat lehet dolgozni és attól jobbak lesznek az eredmények.

KÁROLY ÉS PÁL



Nagyon jó a társaság is, már négyen vagyunk. Büszke vagyok a kínai eredményekre.”– mondta Károly, aki szobájába őrzi a rengeteg érmet, amit két kontinensen gyűjtött össze. A talaj és a gyűrű gyakorlataival elégedett, az ugráson azonban – érzése szerint – még van mit csiszolni.

Pál koraszülötként látta meg a napvilágot, korán állami gondozásba került, édesapja elhunyt, édesanyja nem mutatott érdeklődést iránta. A fiatalember egy fővárosi egyetemen takarító, hihetetlenül szorgalmas. Példaképe, mentora a sport területén a barátja, aki nem más, mint Karesz. „Ő volt rám a legnagyobb hatással. Kitartása, szorgalma megmutatta nekem, hogy az álmok valóra válthatók. A talaj- és szertorna gyakorlatok kezdetben nem mentek nekem, ezért elkezdtem őt figyelni. Karesz sokat segített, megmutatta, hogy lehet javítani a technikámon. Mindig is vágytam arra, hogy egyszer egy olimpián mutassam be a tudásom.” – mesélte Pál, aki immáron a csapat tagjaként utazik Berlinbe. Pál elfoglalt ember: munka után edzésre jár, sok időt tölt a templomban és persze a menyasszonyával is. Károlyt és Pált – a játékokra készülők teljes magyar delegációval együtt – Berlinben utazás előtt fogadta a Köztársasági Elnök is.

Lapzártakor érkezett eredmények:

Matskássy Pál 3 arany, 4 ezüst, Holdosi Károly 2 arany, 4 ezüst, 1 db. 4. hely. A mesterük: Salamonné Szabó Éva szakágvezető, vezetőedző.

Gratulálunk!

Forrás: Astoria Com Agenci



Béta-Karotin tabletta



40 db tablettá

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

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

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

Selenium Pharma

E-vitamin Szelén Cink tabletta



40 db tablettá

A szervezet természetes védekező rendszerében, így az immunrendszer működésében fontos szerepet tölt

be a termékben levő **E-vitamin**, szelén és cink. Ezen hatóanyagok részt vesznek a sejtek oxidatív stresszel (káros szabadgyökökkel) szembeni védelmében.

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

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

Étrend kiegészítő, kapható gyógyszerárban, gyógynövény szaküzletben.

SZÁZ ÉVE SZÜLETETT A KIS KABOS...

Pontosabban a „kiskabos”, ahogy a kis jelzőt elé tették, ami természetesen a termetére vonatkozott, nem a művészi nagyságára.

Már gyerekkoromban figyeltem rá. Az Akácfa utca 45-ben laktunk, a szomszéd házban volt egy textilkereskedés ott volt egy ideig eladó az apró vöröshajú, az akkor már színész álmokat kergető fiatalember.

Anyám, aki varrónő volt, jól ismerte *Krausz* urat, akihez gyakran járt vásárolni különböző ruhaanyagokat.

Egyszer lelkesen mesélte, hogy jelentkezett a Nagymező utcai Irodalmi Színpadnál (ma Radnóti Színház) próbafelvételre. Kapott is egy rövid szerepet, amely így hangzott. „Nem maga jön.” Jött az előadás. A sűgő sűgt a szöveget: Nem maga jön. Komolyan vettem, hogy nem én jövök,

vártam, amíg én jövök. Hiába, nem hívtak többé, sőt eltanácsoltak, nem nekem való a színészi pálya.

Tudjuk, neki való volt, színpadra termett. Kora legnagyobb neveltetője lett. *Kabos Gyula* méltó utódja.

Többször írtam róla különböző lapokba. Hamar összehaverkódtunk, majd meghívott a Czákó utcai lakásába és az Orbán téri villájába is. *Kabos* büszkén énekelte a korabeli slágert: Tudom, hogy szép nem vagyok, de mégis hódítok...

Valóban az egyik jóképű színészkollegájától elhódította a Vidám Színpad legszexisebb színésznőjét *Urbán Erikát*, akivel élete végéig élt együtt a legnagyobb harmóniában.

Urbán Erika könyvet is írt a kis nagy emberről. „Az én *Kabosom*” címmel.

Ami engem illet, némileg módosítom *Erika* címét: MINDENKI KABOSA.

Egy régi, éppen negyven évvel ezelőtti interjúval tisztelgek emlékének, amelynek apropója egy akkoriban kötelezően előírt útleveletöltése volt. *Kabos* nagy utazó hírében állt, úgy döntöttem előbb neki teszem fel az útleveletöltésben felmerült kérdéseket.

A népszerű komikus habozás nélkül benne volt a játékban.

Tehát...

– **A kérelmező neve?**

– *Kabos László.*

– **Előző és leánykori neve?**

– Leánykoromban is *Laci* voltam, de akkor még *Krausz*. Később kénytelen voltam magyarosítani, mert azt mondák ilyen névvel nem léphetek színpadra.



– Születési helye?

– Vazs megyei gyerek vagyok, Sárváron születtem.

– Születési ideje?

– 1923. szeptember 28. A Mérleg jegyében. Igaz, akkor még pontosabban mértek...

– Foglalkozása?

– Népszórakoztató gazdasági társulás tagja.

– Anyja neve?

– Stein Teréz.

– Apja neve?

– Krausz Lajos. Lókereskedő, lókupec volt.

– Állandó lakása?

– Budapest, Czákó utca.

– Családi állapota?

– Elvált, de ez nem azt jelenti, hogy nőtlen.

– Testmagassága?

– 158 centi. Miért ne nagyzoljak?

– Szeme?

– Nefelejcskék.

– Haja?

– Jajvörös.

– Különös ismertetőjele?

– Állandóan cigarettafüst gomolyog körülöttem. Naponta ötvenet is elszívok.

– Gyermek?

– Tudtommal nincs. Legalábbis eddig senki nem jelentkezett tartásdíjért.

– Mely országokba kéri az útlevélet?

– Szeretném látni Közel-Keletet.

– Munkahelye az utolsó öt évben?

– Az egész ország területén. Az adóhivatal egészen pontosan tudja.

– Állandó és ideiglenes lakóhelye az utolsó öt évben?

– Szerencsére ideiglenes nem volt.

– Volt-e elutasított útlevélkérelme?

– Volt ám!

– Mikor?

– 1944-ben Mauthausenba deportáltak, és hiába kértem, hogy engedjenek haza.

– Volt-e büntetve, mikor és miért?

– Vagy húsz esztendővel ezelőtt. Ittasan karamboloztam. Tizennégy hónap kóterre ítélték. Példát akartak statuálni egy népszerű művésszel. Ma súlyosabb dolgokért is csak pénzbüntetés jár.

– Jelenleg van -e folyamatban büntető eljárás a kérelmező ellen?

– Még csak az hiányozna!

– Kérelmező házastársának (élettársának) neve?

– Urbán Erika.

– Foglalkozása?

– Színésznő. A Vidám Színpad tagja.

– Testvérei vannak?



– Krausz Magda és Krausz György.

– Foglalkozásuk?

– Építik a kapitalizmust. Ausztráliában építési vállalkozók.

– Külföldön élő rokonai?

– Rengeteg. Hozzájuk járok fellépni.

– Külföldi tartózkodását hány napra kéri engedélyezni?

– Mindig három hónapra kérem, de három nap után olyan honvágyam van, hogy három hétnél nem bírom tovább.

– Milyen társadalmi és politikai szerv tagja?

– Én mindig vörös voltam.

Kemény György

Fotók: archív

A Cinefesten debütál a Szarajevóban díjazott Libertate'89 – Nagyszeben

A Cinefest Miskolci Nemzetközi Filmfesztivál versenyprogramjában, szeptember 3-án debütál hazánkban Tudor Giurgiu magyar koprodukción készült, a romániai kommunista rezsimet megdöntő forradalom eseményeit feldolgozó Libertate '89 – Nagyszeben című történelmi drámája. Az eseményre a rendező és a film főszereplője, Alex-Cornel Calangiu Miskolcra látogat. A film nemzetközi premijerje a Szarajevói Filmfesztivál versenyprogramjában volt, ahol múlt pénteken elnyerte a Nemzetközi Artmozisövetség (CICAE) különdíját. Az NFI támogatásával készült alkotást – melyben erdélyi magyar színészek, köztük Bíró József, Dimény Áron és Deák Zoltán is láthatóak – novemberben mutatják be a hazai mozik.

1989. december 22-e, Nagyszeben, Erdély. Egyre több ember megy ki az utcára tüntetni Nicolae Ceaușescu kommunista rendszere ellen. Miután Bukarestben Ceaușescu elmenekül egy helikopter segítségével, a katonaság átáll a tüntetők oldalára. Véres harcok kezdődnek a forradalmárok, a katonák, a rendőrök és a tit-

kosrendőrség tagjai között. Az ostrom elől való kétségbeesett menekülési kísérletet követően a főhőst, Viorel rendőrkapitányt elfogja a hadsereg, és terrorizmussal vádolják. A bukaresti rezsim bukása a legvéresebb kelet-európai rendszerváltás volt. Tudor Giurgiu alkotása egy fontos történelmi helyzet és az abban szereplő emberi karakterek hiteles bemutatásán túl akciófilmbe illő fordulatokat, izgalmakat is kínál. A Libertate – Nagyszeben'89 az „itt és most” erejével átélhetővé teszi egy korszak drámai pillanatait.

„Az én generációm (18 éves voltam akkor) egy agresszív manipulációból fakadó „pszichózisban” nőtt fel. Az 1989-es forradalmat a román társadalom a mai napig nem dolgozta fel. A lezárás aktusa, aminek a kommunista rendszer leverése után meg kellett volna történnie, soha nem történt meg. A VÁLTOZÁS soha nem történt meg. Ezért ezzel a filmmel az a célom, hogy pontos képet fessek az akkori káoszról, másrészt, hogy magyarázatot adjak arra, hogy az igazi gyilkosokat miért nem vonták évekig



felelősségre.” - nyilatkozta a film rendezője.

A rendező a forgatókönyvet Cecilia Stefanescuval és Napoleon Helmisszel közösen jegyzi. Az operatőr Alex Sterian, a vágó Lemhényi Réka. A főbb szerepeket román színészek alakítják és erdélyi magyar színészek, köztük Bíró József, Dimény Áron és Deák Zoltán is láthatóak a filmben. Az alkotás vezető producere Oana Giurgiu (Libra Films), a magyarországi koprodukciós partner Mythberg Films részéről pedig Berger József.

Tamás Dorka

HŐFORRÁS HOTEL*** ÉS ÜDÜLŐPARK

A gyulai Hőforrás Hotelben mind a passzív, mind az aktív nyaralás kedvelői megtalálhatják a számukra ideális pihenéshez szükséges feltételeket.



A szállodában több típusú lakrészből választhatnak. Tavaly kerültek átadásra a superior szobák, amelyek kellemes és elegáns színeikkel, nagy kényelmes ágygal

teremtenek pihentető környezetet a vendégek részére. A kisgyermekkel érkezők számára a szuper kis házikó-ágyas családi szobákat ajánljuk, míg az érzékenyebb

vendégeink részére a komfort szobáink biztosítanak megfelelő szálláslehetőséget.

Szállodánk saját fürdőjének gyógyvizes medencéjében ajánlott minden felnőtt





**Bővebb információ rólunk: Honlap: www.hoforrashotel.hu
Telefon: 06 66 463-722 • E-mail: szallasrendeles@hhgy.hu**

számára a napi 2-szer 30 perces tartózkodás, hiszen mind preventív jelleggel, mind a kialakult ízületi, és mozgásszervi problémákra kiváló hatással van a gyulai gyógyvíz.

Ám, aki nem csak a gyógyvízben ülne, annak egy termálvizes, ponyva fedésű medence, valamint egy strand- és egy gyermekmedence is rendelkezésre áll. Tavasztól késő őszig minden héten több alkalommal is becsatlakozhatnak vendégeink vízitornára, nordic walking oktatásra, kerékpártúrára vagy akár a pilates tornával is megismerkedhetnek, sőt igénybe vehetik a tenispályát, és még kerékpár bérleti lehetőséget is biztosítunk. De, ha valaki magával hozza saját kerékpárját el tudja azt helyezni zárt kerékpártárolónkban.

Gyula városa nem csak kulturális és gasztronómiai, hanem sportolási programlehetőségekben is bővelkedik. A Hőforrás Hotel kiváló kiindulási célpont lehet minden turistának, aki az aktív kikapcsolódást választja üdülése idejére. Érdemes útnak indulni kerékpárral a Wenckheim kerékpárút nyomvonalán, amely a turisztikai szempontból jelentős Wenckheim család építészeti hagyatékát köti össze, s a szabadkúgyósi, pósteleki és gerlai kastélyt érinthetjük és elérhetővé válik a dobozi Wenckheim családi ág épített öröksége is. Kiváló úti cél Gyula-Szanazug szabadstrand is, amely a Fekete- és a Fehér-Körös találkozásánál terül el, és amely nyáron a szálloda elől induló kisvonattal is megközelíthető.

Mindazok számára, akik a kevésbé sportos nyaralás hívei ajánljuk megtekintésre a gyulai Almásy-kastély látogatóközpontot, az Erkel emlékházat, Közép-Európa egyetlen épen maradt síkvidéki, gótikus téglavárát. Valamint érdemes betérni a 100 éves cukrászdába is, ahol nem csak finom sütemények elfogyasztására van lehetőség, hanem a cukrászmúzeum megtekintésére is.

Kisebbségi gyermekekkel érkező vendégeink részére díjmentesen babaágyat, kis kádát, etetőszéket biztosítunk és Csodavilág játszószoobánk is igénybe vehető, valamint Jázmin kabalafiguránkkal is játszhatnak a nyári szünetben hozzánk érkező lurkók.

Ha cikkünk felkeltette érdeklődését várjuk szeretettel szállodánkba!

MONTENEGRÓ

a Fekete hegyek országa



Montenegró kis balkáni ország az Adriai-tenger partján és az utóbbi évek egyik legkedveltebb sláger úti célja a magyar utazó közönség számára. A fekete hegy természeti kincsei között megtalálhatók mély kanyonok, gleccsertavak, varázslatos ősi erdők, vad folyók. A vadregényes természeti kincsek mellett maradandó élményt jelentenek a történelemmel átitatott apró falvak. Az országban nem csak kiváló szálláshelyek, de hangulatos éttermek is várják az ideérkezőket a helyiek vendégszeretetével. A legfelkapottabb városok Herceg Novitól, Budvától kezdve Ulcinjon át az UNESCO világörökség részét képező Kotorig a turisták kedvelt helyei.

Látványosak az Adriai-tenger mentén található gyönyörű strandok, a pihentető all-inclusive tengerparti üdülőhelyek és az olyan népszerű nemzeti parkok mint a Lovćen és a Skadar-tó.

Mediterrán éghajlatára jellemző, hogy a napi középhőmérséklet fél éven át 18 Celsius fok fölött van, itt a legmelegebb az Adria.

Budva

A Budvai Riviéra a tengerpart talán leglátogatottabb része, Budva, Becici és Sveti Stefan neve itthon sem ismeretlen. A régi Budva egykor szigeten épült, mára azonban egy feltöltődött földnyelv köti össze a szárazfölddel.

A parti sávban találjuk a két legnagyobb szállodát, a Hotel Avalát jellegzetes kör alakú tengervizes medencéjével és a Slovenska Plazát, mely szinte önálló városként több ezer vendég elhelyezését biztosítja. A két hotel között a tengerparti főútig számtalan étterem, pizzeria, vidámpark, bár, kis üzlet található. Ebben a sávban zajlik a hangos-táncos éjszakai élet is. Az óváros máig megőrizte középkori hangulatát. 3 temploma a félsziget legmagasabb pontján található, a Szentháromság templomot a katolikusok és a pravoszlávok közösen használták-használják.

A Vízi-kapun át a kikötőhöz jutunk, az egykori várkapu a szárazföldre vezető földnyelvre nyílik, felette a város címere látható. A templomok mellett találjuk a citadellát (helytörténeti gyűjtemény), ahonnan gyö-



nyörű a kilátás az öbölre, a helyiek által Hawaiiinak nevezett Sv. Nikola szigetre és Sveti Stefanra is.

Az öblöt déli irányban elhagyva továbbhaladva jutunk el Milocerbe és Sveti Stefan jellegzetes félszigetéhez. Az egykori halászházak mára szinte kivétel nélkül magánkézen lévő elegáns villákká alakultak át. A félszigetre belépőjegy váltásával sétálhatunk be, a házak, parányi kertek, teraszok és

csillogó vizű medencék között gyakorlatilag egyetlen útvonalon tudunk körbejárni, hiszen lépten-nyomon kis táblák figyelmeztetnek: magánterület! A település szárazföldi részén szépen gondozott parkok, hangulatos házak szegélyezik a partot.

Sveti Stefan

Külön említsük meg Sveti Stefan kis szigét, amely az óvárostól mindössze 8 km-re

fekszik. Maga a név egy kis szigetet jelöl, ami egy szállodakomplexum. A bejáratnál van az azonos nevű kavicsos tengerpart, amely az egyik legnépszerűbb montenegrói strand.

Becici

Ez a bájos nyári menedékhely 2 km-re fekszik Budva óvárosától a híres Becici tengerparton, melyet az 1936-os pári-





zsi világkiállításon a legszebb mediterrán tengerparttá nyilvánítottak (Arany pálma-díj). Homokos tengerpartja 1950 m hosszú. A parti sétányon eljuthatunk Budvába, ahol az egyik oldalon éttermek,

kávézók, bárók, míg a másik oldalon az óváros fogad bennünket. Lehetőség van fürdőzésre, sportolásra, felfrissülésre és pihenésre a gyönyörű, karbantartott parkokban.

Herceg Novi

Montenegro legnyugatibb pontján, a horvát határtól alig 10 kilométerre fekszik Herceg Novi, egy igazi mediterrán hangulatú kisváros, amelyet természeti környezete tesz egyedivé. Északról 1600-1800 méter magas hegyek, délről pedig a Kotori-öböl partja szegélyezi a 20 ezer lakosú települést.

Kotori-Öböl

Az Adriai part egyik legszebb tengeröble a Kotori-öböl. Kotor város az öbölben fekszik 1000-1700 méter magas hegyek ölelésében.

Kotor régi mediterrán kikötője és az azt körülvevő, a szerb Nemanjić-dinasztia által építtetett lenyűgöző városfal nagyon jó állapotban maradt fenn és az UNESCO védelmét élvez.

A város középkori városfalai egészen a 260 méter magasban álló Szent János (Sveti Ivan)-erődítményéig húzódnak, ahová a kissé fárasztó hegymászás ellenére is érdemes felkapaszkodni a városra és az egész Kotori-öbölre nyíló pazar panoráma miatt.

– Szerk. –

Édesség
házhozszállítás
minden alkalomra!



CSOKIFUTAR.COM

www.
feliratoscokolade
.hu

illa
CSOKOLÁDE

Urban

**BE HAPPY
CHOCOLATE**

MILLENNIUM
CHOCOLATE FACTORY

A MAGYAR SZENT ISTVÁN-REND KITÜNTETETTJE

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 tanárházán házasodtak össze, lányuk, *Zsuzsi* is ott született. *Francia Zsuzsanna* egyébként kétszeres olimpiai bajnok és ötszörös világbajnok 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*.

2023. augusztus 20-án Esztergomban Szent István király ünnepe alkalmából **Karikó Katalinnak** és **Szilágyi Áronnak** a legmagasabb állami kitüntetést, a Magyar Szent István-rendet.

A köztársasági elnök **Karikó Katalinról** elmondta: olyan kutató, aki hitt abban, hogy ami a fejében gondolatként megszületett, még akkor is valódi, jó megoldás lesz a gyakorlatban, ha erről lebeszél, elbátortalanítja. A nehézségekből tudott épülni, s ezt adja tovább a hozzá forduló fiatal kutatóknak is.

– Szerk. –



Fotó: www.szeretlekmagyarorszag.hu