



MAYOCHIX

WWW.MAYOCHIX.COM

294. SZÁM 2024. XXVI. ÉVFOLYAM

2024. ÉVKÖNYV WWW.SIKERESNOK.HU XXVI. ÉVFOLYAM, 294. SZÁM ÁRA: 1290 FT

SIKERES NŐK SIKERES TOP 50



SIKERES NŐK



2024

2024 TOP 50 SIKERES

Az esztendő végéhez közeledve hagyományainknak megfelelően, az Önök leveleit alapul véve immáron 20. alkalommal jelentetjük meg TOP 50 SIKERES ÉVKÖNYVÜNKET, mely december 22-étől kapható az újságosoknál.

A TOP 50 SIKERES 2024 válogatás sokszínű, összetett, mint maga az élet. Vannak könnyedebb és vannak fajsúlyosabb elemei, de így teljes. Vannak mérhető és vannak nem mérhető, főleg össze nem mérhető teljesítmények. Könnyen mérhető a gazdagság, de nehezen összehasonlítható kategória a siker. Én magam mindig az utóbbit tartottam izgalmasabbnak, hiszen feltétlenül nagyobb szerephez jut a megítélésében az emberi tényező, a szubjektum, a sokszínű tehetség.

Kiadványunk felvállaltan szubjektív képet ad a benne szereplő 50 sikeres emberről, akik esetében nem elvitatható tény, hogy TOP-on vannak. Ötven olyan emberről rajzoltunk portrét, akik tehetségüknek köszönhetően az élet valamely területén kimagaslót alkottak, sikereket értek, vagy érnek el. Természetesen az egyes portrék nem lehetnek átfogóak, de figyelemreméltóak igen.

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

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

Kiadványunk nem valóságtól elrugaskodott, nem sznob, hanem életszerűen hétköznapi. Nem pártos, de nem is pártatlan, de pártatlan.

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

A válogatás nyilván nem egzakt módon, de sok szempontot figyelembe véve történt. Az Önök levelei alapján a szerkesztőség e célra létrehozott munkacsoportja választotta ki azokat, akik végül helyet kaptak a nem mindennapi műben.

Hangsúlyozzuk, hogy alapos megfontolás után, de mégiscsak 50 személyt kiválasztva kellett döntenünk, így nyilván kimaradtak olyan emberek, akiknek a teljesítményét, munkáját, tehetségét mi magunk is nagyra értékeljük. A szubjektívítés továbbra is sajátunk, mint ahogy olvasóink is minden kategórizálástól mentesen küldték szavazataikat, amiket ezúton is köszönök. Évről évre jóleső érzéssel tölt el az Önök lelkesedése, a tehetség tisztelete.

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

A Sikeres Nők hasábjain olvasható mélyinterjúkban a riportalanyok mindig megfogalmazzak, hogy számukra mit is jelent a siker. Éppen ez a sok éves tapasztalat könnyítette meg a választást, így biztosak vagyunk abban, hogy a bemutatottak sikerességében egyetérthetünk; valamennyien bizonyították már szakterületükön, életművükben, életük valamely kiemelkedő pillanatában, vagy akár valamely „ügy” mellett civil kurázsit tanúsítva.

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

A pillanatnyi sikeren túl vannak az úgynevezett „állócsillagok”, aki folyamatosan ontják a sikereket. Érhető okokból - az újdonság varázsa miatt - számtalan olyan személyiség maradt ki a TOP 50 SIKERES 2024 ÉVKÖNYV válogatásából, akiknek helye örökös tagság itt nálunk a TOP-ban, de korábbi években már közöltünk életútjukat, sikereiket, így most mindössze további sok sikert kívánok nekik is.

KEDVES OLVASÓINK!

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



Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő

TARTALOM

Bíró Eszter
Csányi Mária
Dr. Csorbai Hajnalka
Erős Antónia
Esztergályos Cecília
Feliczi Katalin
Dr. Fodor Réka
Gauder Áron
Günzer Tamás
Hidvégi Krisztina
Horváth Patrícia
Horváth Roland
Istenes Bence
Jász Márta
Jordán Adél
Karikó Katalin
Karvalics Attila

Kaviczky Ágnes
Kiss Viktória
Koltai Lajos
Korda György
Korok Fatima
Kósa Erika
Kozák Luca
Krausz Ferenc
Kucsera Gábor
L. Ritók Nóra
Ladányi Andrea
Liptai Claudia
Michelisz Norbert
Niki Belucci
Novák Zafir Bella
Parti Nagy Lajos
Dr. Phan Bich Thien

Pigniczki Fanni
Piros Ildikó
Radics Gigi
Sodró Eliza
Solymosi Katalin
Szilágyi Áron
Szoboszlai Dominik
Topolcsik Melinda
Tóth Dávid
Trill Zsolt
Dr. Valkó Orsolya
Vámos Magda
Varga Krisztina
Wimal Morapitiye
Dr. Zádor Zsófia
Dr. Zobor Annamária Ditta

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Reklámszervezők: Sörfőző Zoltán, Kiss Zsuzsanna

Munkatársak: A szerkesztőség állandó munkatársai, továbbá Kiss Erzsébet, Navarrai Mészáros Márton

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

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Király u. 36. • Levélcím: 7601 Pécs, Pf.: 21, Tel: +3630353-9312

e-mail: sikeresnok@policepress.hu • www.policepress.hu

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

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

Nyomdai munkálatok: Érdi Rózsa Nyomda Kft.

Felelős vezető: Juhász László

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft. HU ISSN 2064-9711 • EAN kód: 9771585098010 22283

Kéziratok lezárva: 2023. december 10.

Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiagyűjtője az

A kiadványt felel a Kft. ügyvezetője.
A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!
Még nem rendelés kéziratot nem adjuk meg, és nem küldünk vissza.



1084 Budapest, Ántónia u. 11.
Tel: 303-4738
Fax: 303-584
E-mail: marketing@observer.hu
www.observer.hu

valamint az



Tisztelt Olvasóink! Kedves Hölgyek és Urak!

20 éves a Top

25 éves a Sikeres Nők

Kedves olvasóink, ünnepeljenek velünk! Lapunk képzeletbeli tortáján 25 szál gyertya díszel. A Sikeres Nők című magazint huszonhat évvel ezelőtt 1997 karácsonyán olvashatták első ízben. Most pedig a 291. számunkat tartatják a kezükben. Kettőszázkilencvennégy lapba számtalan beszélgetés (mintegy 4.700 interjú). 25 évbe sok-sok változás belefért. Ez alkalomból egy kis emlékezésre, sikeres hölgyek és urak régi történeteinek felidézésére hívjuk Önöket.

Az első születésnapunk alkalmából készített összegzéssel nagyon elégedettek lehetünk: egy a féldőben, júniusban végzet közvéleménykutatáson kiderült, hogy olvasóink 27%-ának „csak” tetszik a lap, 73%a viszont nagyon elégedett vele. „Nem tetszik” – válasz pedig egyáltalán nem érkezett.

Lapunk terjedelme, 32 oldalról 48-ra emelkedett, példányszámunkat megháromszoroztuk.

Kialakítottuk arculatunk, olvasóink pontosan tudhatják, hogy milyen jellegű írásokra számíthatnak, ha megvásárolják magazinunkat. Hiányt töltötünk be a piacon, hiszen a mai napig ez az egyetlen újság, mely kizárólag riportokat közöl, ezáltal a leghitelesebben, „saját szavaival” képes bemutatni egy-egy, valamilyen területen kiemelkedő teljesítményt nyújtó embert.

Ma a Sikeres Nők Magyarország egyetlen valós interjú-magazinja – ezt a rangot megtartjuk. Lapunkban nem megnyírbált, sokszor külföldről delegált, sokadkézből származó hírügynökségi anyagokkal találkozhatnak olvasóink, hanem valódi, hús-vér sikeres emberekkel, akik nem élnek mindnyájan reflektorfényben, de valamennyien őszintén átérték a sikerhez vezető út minden buktatóját, nehézségét is. Tapasztalataikról, vívódásaikról, társukról, családjukról, munkájukról vallanak.

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani valamennyi riportalanyunknak, akik a féltve őrzött családi fotóalbum archív darabjait is megmutatják a Sikeres Nők olvasóinak. Bár az archív fényképek minősége olykor kifogásolható, de egy eltűnt világot varázsolnak elénk, így pótolhatatlanul szépségesek.

A Sikeres Nők 26 éve alatt megsokszorozta példányszámát, hűséges olvasótábora van, megbízhatóan megjelenik havonta, sőt különkiadásokkal is jelentkezik, hogy terjedelmét megduplázza, egyes számokban megsokszorozta és kialakított egy sajátos csak rá jellemző stílust, melyre a személyesség és őszinteség a jellemző szavak.

Kedves Olvasóink számíthatnak ránk a következő esztendőekben is! Mi is számítunk Önökre!

Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő

Sok sikert kívánva! Üdvözlettel:



Agykontroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST

2024. február 3-4., 10-11.
2024. március 2-3., 9-10.
2024. március 18-19., 25-26.
(hétköznapok)
2024. május 4-5., 11-12.

VIDÉK

Székesfehérvár
2024. január 13-14., 20-21.
Eger
2024. január 20-21., 27-28.
Szeged
2024. február 10-11., 17-18.
Nyíregyháza
2024. március 2-3., 9-10.
Szekszárd
2024. március 16-17., 23-24.

ONLINE
2024. március 23-24., 30-31.

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

PROGRAMAJÁNLÓ

Munkácsy-Kiállítás



Székesfehérvár

2023. szeptember 15.
– 2024. január 14.

www.turizmus.szekesfehervar.hu

A Munkácsy Székesfehérváron című tárlaton hetvenhét alkotás kerül bemutatásra tizenegy kiállítóteremben a Szent István Király Múzeum Rendház épületében.

BÍRÓ ESZTER

Hisz a tanulásban és a tanításban

Bíró Eszter sokoldalú, független előadó – és alkotóművész. Sosem volt kérdéses, hogy művész szeretne lenni. Számára nemcsak az önkifejezés, de a minőségi produkciók létrehozása is központi jelentőségű. Egész pályája során keresi, hogy miként tud úgy értéket teremteni, hogy közben a mai társadalom számára mégis újszerűt, hiánypótlót hozzon létre. Pályája elején elsősorban színész és énekes, az utóbbi években írói, rendezői és produkciók létrehozásával kapcsolatos alkotói munkákkal is foglalkozik.

Előadói pályafutása 16 évesen a Miss Saigon női főszerepével indult a Szegedi Szabadtéri Játékok, a Rocksínház és a Budapesti Operettszínház előadásában. 20 évesen – elsőként és azóta is egyedüli magyarként - elnyerte a Fialok Eurovíziós Fesztiválja, a Blue Pearl Youth Pop Festival 1. helyezését Rovinjban, eljátszotta Sybil Vane-t a Dorian Gray angol turnéján a West Enden, a Bloomsbury Theater-ben. Számos lehetőséget kapott TV-sorozatban, zenés TV-műsorokban, illetve főszerepeket játszott többek között a West Side Storyban, A nyári éj mosolyában, A szerelem arcaiban c. darabokban.



Fotó: Vígh Csaba

A Színművészet Főiskolán eltöltött egy év után New Yorkban folytatta a tanulmányait, és ott diplomázott a The American Musical and Dramatic Academy-n. A new yorki Off-Off-Broadway-n történt fellépéseit (Jesus Christ Superstar, The Jew of Malta, Sleeping Beauty, Alcador) követően hazatért, és számos zenés színházi (Az Operaház fantomja, Mozart!, Elfújta a szél, Hegedűs a háztetőn, Lucifer show, Dorian Gray) és filmszerep (Csoda Krakkóban, A virágünnep vége, Mix), mások lemezein, koncertjein való együttműködés (Zorán, Presser, Gerendás, Falusi Mariann, Al Di Meola) mellett saját produkciókban kezdett gondolkodni. Létrehozta saját produkciós cégét, amely lemez- és könyvkiadóként, illetve filmgyártóként is működik.

Zenei szólókarrierje 2006-ban indult, Zenéim 2000-2006 című lemezével. 2007-es Ezter, illetve 2009-es Mikor lesz az már? című világzenei lemezein sajátos módon fuzionálta a klezmer zenét más stílusokkal. Az Ezter c. album egyik száma felkerült a Hungry for Hungary c. válogatáslemezre a legjobb magyar világzenei produkciók közé, illetve az album bekerült a new yorki Jewish Music Institute gyűjteményébe. A Fonogram-, Story Érték-, Gundel Művészeti-, eMeRTon- és Cosmopolitan-díjas énekesnő a Budapest Klezmer Band tagjaként 6 éven keresztül turnézott Európában, együtt zenélt többek között a Grammy-díjas Frank Londonnal (Klezmatic), játszott a világhírű La Fura Dels Baus barcelonai társulattal.

2013-ban jelent meg Állati Zenés ABC című könyve és lemeze, amely 2014-ben „Az év gyermeklemeze” lett és Fonogram Magyar Zenei Díjat kapott. 2015-ben Bíró Eszter kapta meg a Story Érték Díjat, mint az év énekesnője.

Íróként, rendezőként, főszereplőként és producerként is jegyzi Az Időmanó kalandjai c. TV-sorozatot (17 rész, JimJam TV), amely immár 3. évaddal és további 6 résszel folytatódik 2024-ben. Évek óta turnézik külföldön saját zenekarával, így többek között New Yorkban (Drom, City Winery), Washingtonban (Kennedy Center, Smithsonian Folklife Festival), Londonban, Nicosiában, Zágrábban, Bécsben, Stuttgartban, Zaragozában, Mariborban, Sopotban is fellépett.

Megalapította a Sirim gyerekkórust, szólót énekelt Födő Sándor: Kaddis c. ősbemutatóján, amelyet a Dohány utcai, a Győri, a Pécsi és a Debreceni Pásti utcai Zsinagógákban adott elő a kortárs komoly-és népzenei színtér kiemelkedő szólistáival, majd a Jurányi Házzal és a Szentendrei Teátrummal közös produkcióban létrehozta a Szenes Hanna életéről szóló „Hanna – szabadadás több szólamban” c. előadást. Idén Hanukára jelenik meg Kaddis című legújabb szólólemeze. 2022 őszétől a Budapesti Gazdasági Egyetem Külkereskedelmi Karára jár kommunikáció és médiatudomány szakra. 2023 őszétől a Mázsihisz művészeti vezetője.

Tervei között szerepel egy egyedülálló Zsidó Zenei Gyűjtemény létrehozása, a fiatalok érzékenyítése, rendhagyó együttműködések és összművészeti fesztiválok létrehozása.

CSEPREGI ÉVA

Sikeres életpálya

Ki ne ismerné, ki ne szeretné Csepregi Éva énekesnőt?

Csepregi Éva, a magyar könnyűzenei élet kiemelkedő alakja 2023-ban töltötte be 70. életévét, ennek megünneplésére 2024. január 6-án életműkoncertet ad a Papp László Budapest Sportarénában.

Az énekesnő az 1972-es Ki mit tud? tehetségkutató versenyen tűnt fel, a Kócbabák trióban. Fellépett a Stereo együttesben, a Neotonnal 1973 végén társult.

A Neotonnal koncerteztek Spanyolországban, Japánban, Dél-Koreában, Szingapúrban, és céljük mindig a magyar popzene népszerűsítése volt. 1977-ben Neoton Família néven futották be sikeresen ívelő pályájukat.

1979-ben a MIDEM Fesztiválon léptek fel, ekkortól külföldön Neoton Family néven váltak ismertté.

1985-től dolgozott együtt a skót származású dalszerzővel, Bob Heatlie-vel. 1992-ben született fiuk, Dávid, akivel napjainkban együtt lép színpadra.

A Neoton Família 1990-es kettészakadása után Végvári Ádámmal és Baracs Jánossal Éva-Neoton néven folytatta sikersorozatát. A Neoton Família Sztárjai formációban is szerepelt. Csepregi Éva karrierje töretlen, legutóbb ötvenéves munkássága elismeréseként Novák Katalin köztársasági elnöktől átvehette a Magyar Érdemrend lovagkeresztjét. „Sikeresnek érzem eddigi pályafutásomat, bár sok minden, amit álmodtunk, álom maradt. Nem panaszként mondom, hiszen annyi minden megvalósult. Tíz éven keresztül voltunk sikeresek Japánban. Spanyolországban is jelentek meg lemezeink, turnéztunk a nagyvilágban, és eladtunk közel nyolcmillió hanglemezt.

A legendás Neoton Família együttes tajainak, Csepregi Évának öt évtizedes munkássága és januári életműkoncertje tiszteletére tematikus bélyeget bocsátott forgalomba a Magyar Posta Zrt. A vállalat történetében most először fordult elő, hogy előadóművészről személyes bélyeget ad ki.



MTI/Hegedűs Róbert

B-vitamin komplex

Salus
...mert partnerünk a természet!

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



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. Napl 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.

CSÁNYI MÁRIA

Sikeres üzletasszony

CHRISAND FUR Szőrmeszalont Csányi Mária 18 éve, 2005-ben nyitotta meg Budapest belvárosának szívében a nemes szőrme szerelmesei számára.

A CHRISAND nevet büszkeségei akkor még pici gyermekei – akik ma már felnőtt férfiak – Christopher és Andreas nevei ihlették.

A CHRISAND FUR Szőrmeszalont a luxust, minőséget és a márkát hivatott képviselni. Évek óta tartó nagy sikerét válogatott, egyedi szőrme kínálatának köszönheti.

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

Mária kiapadhatatlan energiájának és szervezőképességének köszönhetően jelenleg The Ritz Carlton Hotelhez tartozó Szalonjában elegáns, milióban várja a kedves érdeklődőket.

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

A CHRISAND Szalonokban azonban nemcsak a hölgyeknek kedveznek, de az urak számára szintén széles választék áll rendelkezésre.

A nyírt nercből Hölgyeknek és Uraknak is készülnek kabátok.

Könnyedségük, lazaságuk, valódi kényelmet nyújt viselőjük számára, melyet érdemes megtapasztalni.

Nem hivalkodó, akár munkába, tárgyalásra is tökéletes.

A csincsilla bundát a legfinomabb, legpuhább luxus szőrmeként említhetjük meg. A luxust - ha még növelni szeretnénk a királynői hiúzzal fokozhatjuk. Hiúz talán a legnőiesebb viselet, pompázatos szépsége felülmúlhatatlan.

A coboly bunda a múltban csak a fenségek, előkelőségek számára volt elérhető. E nemes szőrme páratlan eleganciát sugároz.

A klasszikus bundától a trendi fazonokig minden korosztályú és méretű látogató nálunk megtalálja álmai bundáját – mondja Mária.

CHRISAND FUR SZŐRMESZALON szeretettel várja az érdeklődőket bundák, kucsmák, gallérok, sálak, stólák és egyéb kiegészítők széles választékával. Szolgáltatásuk kiterjed a bundák alakítására javítására és tisztítására.



DR. CSORBAI HAJNALKA

Egy sikeres női vezető útja az atomfizikától a cégkapcsolatokig

Dr. Csorbai Hajnalka a BME mérnök-fizikus szakán végzett, majd a Phd kutatásait a Bay Zoltán Anyagtudományi Intézetben, az MTA Kémiai Kutatóközpontjában és a BME Atomfizika Tanszékén végezte. A doktori cím megszerzése és gyermekei születése után úgy érezte, hogy szeretné magát új területeken is kipróbálni, ezért az üzleti élet felé fordult. Gyorsan felismerte, hogy a kutatói munka során szerzett szemlélet és elemzői látásmód ezen a területen is hasznára válhat.

18 éve dolgozik az OPTEN-nél- 17 éve mint stratégiai igazgató, - ahol statisztikus módszereket alkalmazva a teljes hazai cégdatabázison vizsgálják az előrejelezhető események (különös tekintettel felszámolás, fizetéseképtelenné válás, ügyfélle válás, stb.) becslhetőségét, valamint a mikro-, és makrogazdasági folyamatok modellezésének realitását és specialitásait a magyar gazdaságra.

Az elmúlt években a fenntarthatósági területek erős fókuszba kerültek, ami jól illeszkedik a kutatói munka során korábban megismert technológiai háttérre és az adatelemzési tapasztalatra.

Stratégiai vezetői munkája mellett a Joint Venture Szövetség elnökségi tagja és gazdasági szakértője, illetve a Bridge Budapest „Vállalható Üzleti Kultúráért” programjának egyik nagykövete.

Mint anya, sosem érezte, hogy választania kellene a karrierje és a családja között. Az életében a családi élmények és a közös pillanatok a legfontosabbak, emellett szabadidejében stresszkezelésre leginkább az adrenalinban gazdag tevékenységeket szereti, mint a sebességgel járó extrém sportok, melyek segítenek kikapcsolódni és elterelni gondolatait.

Az üzleti életben élvezve a női szerepét, és úgy véli, hogy nem szükséges férfiként viselkedni, hogy sikereket érjen el. Ezen elméletét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy 2021-ben az év üzletasszonyává, 2022-ben pedig az év női vezetőjévé választották.

Hajnalka tanácsa azoknak a nőknek, akik hasonló sikeres karriert szeretnének elérni, egyszerű: legyenek bátrak, és ne féljenek

nagy célokat kitűzni. Nem szükséges választani a család és a karrier között. Azt mondja: "Engem a családom tölt fel, hogy jól tudjak dolgozni, a sikerek pedig úgy töltenek fel, hogy élvezek minden percet a családommal."

Hangsúlyozza, hogy a sikerhez vezető út nem mindig könnyű, a célokhoz vezető utat gyakran kell újratervezni, néha még maguk a célok is változnak. Ami stabilitást ad a folyamatosan változó környezetben, az az értékrend, aminek mentén az ember meghozza döntéseit. Dr. Csorbai Hajnalka karrierje és életútja inspiráló példa arra, hogy a tudomány és az üzleti élet sikeres ötvözése lehetséges, és hogy a nők is meghatározó szerepet tölthetnek be a vezetés területén.



ERŐS ANTÓNIA

A jubiláns

Erős Antónia 2023-ban több jubileumot ünnepelt: 25 éves lett az RTL, melynek a kezdetektől fogva munkatársa, ezüstlakodalmat ült a férjével, és nagykorú, azaz 18 éves lett az Egy csepp figyelem Alapítvány.

Hamar kiderült róla, hogy szépen beszél. Ebben nagy szerepe van óvónő édesanyjának, aki rengeteget mesélt neki és tizenkét évvel idősebb nővérének, aki szintén sokat foglalkozott vele. Ötödik osztályosként küldték először Kazinczy Szépkiejtési Versenyre, a Tüskevárból választott egy leíró részletet. „Én voltam a legkisebb.



Fotó: RTL Klub

Hetedikesekkel és nyolcadikosokkal küzdöttem.” Eredményesen: megnyerte a baranyai versenyt.

Aztán negyedikes gimnazistaként újra megyei első helyezett lett, az országos döntőben pedig díjazott.

Egy sikertelen felvételi után egy évig napközis nevelő volt egy kis faluban, Almamelléken. A következő évben egy hirtelen ötlettel vezérelve jogra jelentkezett.

Nagyon készült, az írásbelin maximális pontszámot ért el, de a szóbeli vizsga nem sikerült. „Ez azon kevés alkalmak egyike volt, amikor nem tudtam összeszedni magam.”

A Kaposvári Tanítóképző Főiskola hallgatója lett. Álltíja, pályafutása a szerencsén múlt. Véletlenül került a kaposvári Városi Televízióhoz riporternek. Ugyanúgy a véletlenül múlt, hogy három év után 1995-ben áthívták a Pécsi Körzeti Stúdióba.

1998-tól az RTL Híradó műsorvezetője. Az ezt megelőző években szerkesztő-riporterként dolgozott. Több ízben választották meg az év műsorvezetőnőjének, ami a nézők elismerése.

A Híradó, és ő is elismerést kaptak szintén a nézőktől, amikor a leg-hitelesebbnek ítélték meg. „Örülök, hogy dolgozhattam – tudósítóként, műsorvezetőként – az 1998-as, 2002-es, és a 2006-os választási műsorokban, valamint egyedül állhattam helyt 2001. szeptember 11-én, de közvetítettem kollégáimmal II. János Pál temetését is. A napi Híradózás mellett mindezek komoly szakmai feladatot jelentettek.”

Tanítói diploma mellett elvégezte az ELTE média-szakát, és a BGF Külkereskedelmi Karán az PR szakot is. 2023-ban harmadik évada folytatódik Erős Antónia egészséggel és életmóddal kapcsolatos műsora az RTL-en. Antónia a *Praxis* magazin branddé válásán dolgozik.

Családjáról így mesélt:

„1997 októberében házasodtunk össze. Amikor Kaposváron tévézttem, látásból már ismertük egymást. Mikor Pécsre kerültem jöttünk össze, akkor lett a dologból szerelem, majd házasság.

2009. július 29-én születtek az ikreik. A kislány a Szonja, a kislány pedig a Mátyás nevet kapta. Matyi a 2023-as Sziget Fesztiválon is fellépett zenekarával.

2005-ben létrehozta az Egy Csepp figyelem Alapítványt, amely sokat tesz a cukorbetegség korai felismeréséért, de segítette a Bátor Tábort Alapítványt és a Mosolyország Alapítvány munkáját is.

Megválasztották az „Egészség Nagykövetének.”

A 2006 óta megrendezésre kerülő *Egy csepp Világnap* elnevezésű ingyenes családi egészségnapon több ingyenes egészségügyi szűrésen vehetnek részt a látogatók.

Az Alapítvánnyal 2023-ban sikerült határon túli kitelepüléseket is szervezni.

ESZTERGÁLYOS CECÍLIA

Arany Medál-életműdíjas

Esztergályos Cecília 1943. január 26-án, Budapesten született. Édesapja Esztergályos Károly orvos, édesanyja Geréb Borbála fotóművész. Testvérei: Esztergályos Károly, Balázs Béla-díjas rendező, dr. Esztergályos János radiológus főorvos, az orvostudományok kandidátusa. 10 éves korában gyermekparalízisben szenvedett, de szerencsésen felépült. „Játékos portré egy lányról, aki vidáman rója Budapest utcáit” – ez Szabó István, Oscar-díjas filmrendező *Te* című, 1962-es, francia újhullámos hatásokat mutató rövidfilmjének egymondatos szinopszisa. A Balázs Béla Stúdióban készült, tizenegyperces fekete-fehér alkotás főszerepét Esztergályos Cecília játszotta, akit ezzel a szereppel fedezett fel a filmszakma, ez után jelentkezett a Színművészeti Főiskolára. Eredetileg balett-táncosnak készült, 1960-ban az Állami Balettintézetben balettművészként végzett (első mestere Szalay Karola volt), majd 1960-63 között a Pécsi Balett szerződtette, amelynek alapítótagja és szólistája volt. 1964 és 1968 között Színház- és Filmművészeti Főiskola színművész szakának hallgatója volt, Simon Zsuzsa osztályában.

Diplomás színésznőként 1968-tól a Kazimir Károly vezette Thália Színház tagja volt. 1984-től 1990-ig a Nemzeti Színház művésze volt, ahol elsődlegesen Sík Ferencsel és Vámos Lászlóval dolgozott együtt. 1990-91-ben a Veszprémi Petőfi Színház társulatához tartozott. 1991-től 1999-ig a *Familia Kft.* című, a kor egyik legnépszerűbbjének számító sorozat állandó főszereplője volt, közben nem dolgozott társulatban. 1999 és 2005 között szabadúszóként tevékenykedett, 2005-től 2011-ig a József Attila Színház volt, 2014-től az Újszínház társulatát erősíti. Ezek mellett számos vendégszerepet vállalt, például a Veszprémi Petőfi Színházban, a Vidám Színpadon, a debreceni Csokonai Színházban, a kecskeméti Katona József Színházban, a Budaörsi Latinovits Színházban.

Elsősorban komika, kifinomult mozgáskultúráját vígjátéki szerepekben kamatoztatja, híres energikus, hiperaktivitásba hajló színpadi-filmes létezéséről. Első nagyjátékfilm alakítását Makk Károly *Elveszett paradicsom* című 1963-as alkotásában, húszévesen játszotta. Gazdag filmes és színpadi pályafutása során több száz alkotásban játszott, csupán mozgóképes munkáinak száma is meghaladja a százat.

Hatszor házasodott. 1962-ben babát várt a Fülöp Zsigmond színművésszel tartó kapcsolatában, azonban rubeola miatt nem tarthatta meg gyermekét. Első férje fél évig Bácskai Lauró István filmrendező volt. A második Dvorák István táncművész, a harmadik Takács Sándor taxifőnök, az operaház énekesének énekes. Negyedik férje Dimulász Miklós színész volt, ötödik Incze József színész volt. 1985 óta él házasságban hatodik férjével, Fonyódi Péterrel, aki a pszichológia és a kommunikáció doktora, korábban a Memphisz,

a Corvina és a Pastoral együttesek dobosa volt. Közös gyermekük nem született. Férjével 2007-től Solymáron, egy Makovecz Imre, Kossuth-díjas építészlegenda által tervezett házban lakik, előtte a budai Istenhegyi úton laktak.

Szabadidejében festéssel és kerámiával foglalkozik, több kiállítása volt országszerte. Aktív szereplője a bulvármédiának is, népszerűsége nyolcvanéves korában is töretlen – több filmes alkotás mellett 2023-ban tartották a Vajda Katalin által írt *Se itt, se ott* című dráma bemutatóját, amelyben Tordai Terivel közösen játszik főszerepet az Újszínházban.

1974-ben Jászai Mari-díjat, 2018-ban Kossuth-díjat kapott. 2020-tól a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja. A Magyar Filmakadémia életműdíját 2023-ban vehette át, ugyanettől az évtől a Magyar Művészeti Akadémia (MMA) levelező tagja Színházművészeti Tagozaton. 2023-ban Arany Medál-életműdíjat ítélte neki a közönség, az elismerést a Bethlen Téri Színházban tartott 15. Arany Medál-díjkiosztón vehette át.



Fotó: Pozsonyi Zita

FELICZI KATALIN

CL Sweet and Food Zrt. termékfejlesztési igazgató

ÉDES ÉLET? KEMÉNY MUNKA!

A cég 10 éve indult, egy jó ötlet és egy piaci rés alapján, egyetlen termékkel: feliratos csokoládéval. Már a kezdetektől Katalin felelt a termékgyártásért, majd a paletta bővítésével a feladatai is sokasodtak: ma már ő a cég termékfejlesztési igazgatója, és 7 termékcsoportot vezettek be sikerrel a magyar piacra. A vicces, kedves vagy éppen szerelmes feliratoktól egyenes út vezetett a desszertekig és a magyar pálinkák felhasználásával készített drabsékig. A cég filozófiájának fontos eleme, hogy ami csak lehet, hazai gyártásban valósuljon meg, így erősítve a csokik csomagolásán is megjelenő felhívást: Vedd a hazait! Katalin irányításával a feliratos csokik a magyar piac meghódítása után már Szlovákia és Románia polcain is megjelentek.

Ahogy a munkahelyi kihívások sűrűsödtek, közben az otthoni feladatai is sokasodtak: 5 éve született első gyermeke, majd tavaly érkezett a második. Hogy mennyire nehéz megteremteni az egyensúlyt a munka és a magánélet között, arról csak egy példát hoz fel mosolyogva: a tavaly karácsonyi kampány közepette bizony voltak olyan napok, amikor a gyerekek többet voltak mellette napközben a gyárban, mint otthon.

Ahogy az élet egyéb területein, így a kereskedelemben sem könnyű a női vezetők helyzete a férfi dominancia közepette, de kitartása és munkabírása a vele dolgozó csapatot is magával ragadta, évről évre több üzleti partnert, és elégedett fogyasztót hozva magával.

A cég vásárlói főleg hölgyek, így bevallása szerint magabiztosan adja ki a feladatokat a fejlesztői csapatnak akár dizájn, akár ízesítés terén. A visszaigazolás nem marad el: felkészültsége és ízlése már hatszoros forgalmat jelent a CL Sweet and Food Zrt. életében a kezdetekhez képest.

A cég jövőjének alakítása is Katalin kezében van, termékfejlesztőként a legnagyobb kihívást most további európai piacok meghódítása jelenti. Az országspecifikus eltérések felmérése, elemzése után most az export növelése a cél, minél több hazai gyártású édesipari termékkel. A tervek között szerepel még külföldi márka üzlet nyitása, ahol a termékek között a "zászlóshajó" a magyar pálinkákkal ízesített bonbon lesz.



GÜNZER TAMÁS

2023 Év Bortermelője

„Mindenkor alkalmazkodni a fogyasztói kívánalmakhoz”

A Magyar Bor Akadémia 2023. december 5-én adta át az „Év Bortermelője Magyarországon 2023” címet, amit idén Günzer Tamás nyert el a Villányi borvidékről.

Gyermekkorát többnyire Palkonyán töltötte, ahol szüleitől-nagyszüleitől tanulta meg a szőlőművelés és borkészítés alapjait. Rendkívül hálás édesapjának, aki észrevette a vonzódását ehhez a szép szakmához. Tamás ezzel együtt sokáig végzett szakmájában állattenyésztőként dolgozott és a borászat kiegészítő tevékenységnek számított. A borversenyek eredményei ugyanakkor meggyőzték arról, hogy a borászat lesz az életútja.

Villányban számos európai szintű borászat, ültetvény, birtokközpont van, Günzer Tamásé az egyik. Igényesség, a szakma tisztelete és maximalizmus jellemzi őt, családját és munkatársait. Ebben a kis-



városban a '90-es évek nagy lendületében úgy tartották, hogy az alapító atyák (Tiffán Ede, Gere Attila, Polgár Zoltán, Bock József és Gere Tamás), azaz a nagy ötös mögött újabb és újabb tehetségek tűnnek majd föl. Günzer Tamásról már húsz éve tudni lehetett, hogy a második ötösbe tartozik. Kiválóan eltalált fajtaborai, nagyszerű háziasításai és komplex vörösborai a legnagyobbak szintjére emelték. Nem véletlenül fogalmazott így a díjjal kapcsolatos közleményében a Magyar Bor Akadémia: „egy újabb villányi halhatatlan.”



Igazi családi vállalkozás az övék: felesége, Mariann a vendéglátás mellett a könyvelést felügyeli, lánya, Gina a marketinggel és a rendezvények szervezésével foglalkozik. Roland fia a borászati üzem vezetője és elhivatott főborász, fiatal kora ellenére, már több saját bort készített.

Az ültetvényeik 80%-ban kékszőlőből, 20%-ban fehér szőlőből állnak. Két, immár legendássá lett dűlő, az Ördögárok és a Bocor újjá élesztésében vettek részt. A híres pincésoron három évtizede népszerű borozót, a rendkívüli szépségű birtokközpontban 2022 óta Grandior néven borbisztrót működtetnek.

Termékkínálatukban több mint 20 borfajta és több borcsalád feltehető. Középarás classic és reduktív kategóriában fehér, rosé, illetve vörösborok találhatóak. Prémium boraikat egy kivétellel vörös szőlőfajtából készítik. Nagy büszkeségük a Bocor borcsalád. Pincészetük számos országba exportál, de termépalettájuk a hazai boltok polcain is megtalálható. Legkiemelkedőbb boraik közé a Bocor Grandior Merlot-t, a Mátyás Cuvée-t, az Ördögárok Merlot-t, a Bocor Chardonnay-t és a Bocor Cuvée-t sorolják. A villányi családi borászat számos borversenyen szerepelt már nagyszerű eredménnyel.

A világ legnagyobb borversenyén, a Berliner Wine Trophy-n a családi pincészetük idén négy aranyérmet ért el: a Bocor Villányi Franc, a Mátyás Cuvée (cabernet franc és merlot), a Bocor Pinot Noir, valamint a 2021-es GT 50+ (cabernet franc, merlot, kékfrankos, cabernet sauvignon), ami szinte egyedülálló.

A 2023-as VinAgora borversenyen, hazánk legnagyobb nemzetközi megmérettetésén, amelyen külföldi borok is versenyeznek a nemzetközi bírálóbizottságok előtt, három arany- és egy ezüstérmet nyertek.

DR. FODOR RÉKA

Modern misszionárius

Dr. Fodor Réka Budapesten született, 1971-ben. A középiskola után tanulmányait a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Általános Orvosi Karán kezdte meg.

1990-ben egész életét és gondolkodását meghatározó súlyos autóbalesetet szenvedett. 1991-ben tanulmányait megszakítva egy évig Párizsban volt utcazenész. Visszatérése után folytatta tanulmányait.

Orvosi pályáját 1996-ban mentőtisztként kezdte, majd 2002-től a gyógyszeriparban dolgozott. 2002-ben férjhez ment, férje Greguss Sándor, író. 2005-től saját háziorvosi praxist vezet.

Ifjúkori kalandvágya és mindent meghatározó segítőkészsége jellemzi későbbi életét is. 2015-ben járt először Afrikában, egy ugandai orvosi misszió tagjaként.

2016-tól a Semmelweis Egyetem Családorvosi Tanszékének akkreditált oktatója. Dr. Csóky András meghívására részt vesz az egyetem Hit és gyógyítás című programjában. Az Ambulance Medical Kft. orvos-igazgatója.

Az 52. Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus hírnöke. Férjével közösen hozták létre az Afréka Nemzetközi Humanitárius Alapítványt. Eddig 15 orvosi missziót vett részt az alapítvány szervezésében (10 alkalommal Nigéria, 1-1 alkalommal Kongó, Uganda, Csád, valamint 2 alkalommal Ghána).

Az orvostudomány és a gyógyászat terén végzett munkásságának elismeréseként a Keresztény Kulturális Akadémia 2020-ban Cornelius Díjban részesítette. 2023-ban ő nyerte el a Gergely Alexandra Emlékdíjat. A Gergely Alexandra Emlékdíj Alapítvány minden évben átad egy olyan embernek, akinek élete, tevékenysége példa mások számára. A díjátadót Budapesten, a Csokonai Művelődési Házban tartották. „Ez a díj a szeretet maga. Olyan ember kapja, aki motivál másokat, aki példa mások számára, de ezzel együtt a díjátadó ünnepségen kézzelfogható volt, hogy nem „én” lettem



megünnepelve, hanem „mi”, mindannyian, akik szeretik és segítik az Afréka Alapítványt.” – nyilatkozta Dr. Fodor Réka.

Hatalmas megtiszteltetés volt 2023 november 10 -én a Vatikánban ismertetni az Afréka Alapítvány Nigériában folytatott misszióit! Dr. Habsburg-Lotharingiai Eduard, Magyarország Vatikáni Nagykövetének meghívására.

„Magyarország vatikáni nagykövetsége "Hungary Helps in Africa - focus on vulnerable Christians" címmel nagy sikerű, angol-olasz nyelvű konferenciát szervezett Azbej Tristan államtitkár, az afrikai kedvezményezett egyházmegyék püspökei, Reka Fodor, Afréka, valamint az olasz kormány vallásszabadságért felelős különmegbízottja bevonásával.” Istennek legyen hála

Sikerei titkáról így beszélt:

„Én csak próbálok tenni a jót, Isten pedig segít.”

Jövőbeni terveiről elmondta:

Dr. Fodor Réka az Afréka Alapítvány vezetőjeként a legfontosabbnak az oktatást tartja. Jelenleg az alapítványnak 180 ösztöndíjasa van. Emellett kórházat és iskolát is építenek Nigériában, hogy a legszegényebbek is kaphassanak alapvető egészségügyi szolgáltatást és tanulhassanak.



GAUDER ÁRON

Az év filmrendezője

Gauder Áron 1973. december 16-án, Kőszegen született. 1999-ben animációs szakon végzett a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) animációs szakán. Miután a felsőfokú intézményben elsajátította a klasszikus animáció alapjait, az 1999-ben – két társával – megálmodott, budapesti K.G.B. Vizuális Műhelyt elnevezésű reklámfilmstúdió keretein belül 3D-animációval kezdett foglalkozni. Olyan filmekhez készített speciális effekteket, mint Pálfi György *Hukkle* és *Taxidermia* című filmjei, valamint Ujj Mészáros Károly *Liza, a rókatündér* című alkotása.

1997-ben már elkészült el az első rövidfilmje, a *Klausztrófia*. A főiskola utolsó évében a *Segítő szellem* című diplomamunkája a „sámánutazásos” témavilágot dolgozta fel. 2004-ben Novák Erik producerrel közösen készítette el a *Nyócker* című, egészséges magyar animációs filmet, amely a decemberi bemutatót követő évben elnyerte a fődíjat Európa legjelentősebb nemzetközi animációs filmfesztiválján, a franciaországi Annecy-ban, a 2005-ös Filmszemlén pedig elnyerte a rendezői látvány díjat. A *Ludditák* és *L.L. Junior* zenéjével készült filmben sztárszereposztás kölcsönözte a rajzolt-animált karakterek hangját: Badár Sándor, L. L. Junior, Roatis Andrea, Szabó Győző, Pindroch Csaba, Csőre Gábor, Fullajtár Andrea, Gryllus Dorka, Gesztesi Károly, Szabó Sipos Barnabás, Szacsavay László szinkronizálta.

„Arról beszéltünk, amiről akartunk: Bushról, az olajról, korrupt rendőrökről. Rajzfilm volt, de nem a kis nyuszi és az ózike történetét akartuk elmesélni. A *Beavis és Butt-head* és a *South Park* is azért sikeresek, mert a rajzfilm univerzális nyelvén, de felnőtteknek szólnak. Szókimondóak. Humoros formában mi is mindent odatoltunk, ami az embereket akkoriban foglalkoztatta” – vallja a film nagyszerű közönség- és szakmai fogadtatásáról, derül ki a *Filmkultúra* című filmes lapnak adott 2016-os interjújából. Az alkotást több mint százezren nézték meg a hazai mozikban.

Ezt követően újra együtt dolgozott Novákkal, az *Egill* című háromdimenziós viking mitológiai történeten. „Olvastam a viking-ságakat, hogy hogyan népesítették be azt a vidéket. Nagyon szeretem az érintetlen tájat, az se volt baj, hogy Izlandon napokig senkivel nem találkoztam. Tudtam, hogy messzire kell elmennem, hogy kimásszak abból a világból, ami nagyon nyomasztott” – nyilatkozta a *Filmkultúrának*.

Bevallása szerint, habár a magyar mitológiai is vonzza, de azt már Jankovics Marcell megfilmesítette, rendkívüli módon érdeklődik az indián kultúra, az őskori világ és az északi mitológiai iránt. A *kőbaltás ember – Érdi medvevadászok* és *A kőbaltás ember 2. – Samu vacsorája* című alkotásai után elkészítette a *Kojot* elnevezésű prérikutya történeteit feldolgozó televíziós rövidfilmjeit, amelyek a *Kojot négy lelke* című, 2023 tavaszán bemutatott egészséges animációs filmjének

alapját képezi. A film a *Kojot* nevű mitológiai szereplőn keresztül az indiánmesék teremtéstörténetét dolgozza fel, többek között Papp János, színművész szinkronmunkájával.

A *Kojot négy lelke* című, Bereményi Géza, Kossuth-díjas színpadi alkotóval, filmrendezővel és íróval közösen jegyzett forgatókönyvű alapuló animációs játékfilmje, amelyre mintegy húszezer ember váltott jegyet a hazai mozikban, a nagyjátékfilmek versenyében nyerte el a zsűri díját a franciaországi Annecy-i Nemzetközi Animációs Filmfesztiválon. Magyarország a *Kojot négy lelke* című filmet nevezte a legjobb nemzetközi film kategóriában a 96. Oscar-díjra a magyar jelölésről határozó szakmai testület döntése alapján.

2010-ben Balázs Béla-díjjal tüntették ki. 2023-ban az év filmrendezőjének járó Arany Medál-díjat ítélte neki a közönség, az elismerést Bereményi Géza vehette át kép- viseletében a Bethlen Téri Színházban tartott 15. Arany Medál-díjkiosztón.



Fotó: Cinemon Entertainment

HIDVÉGI KRISZTINA

Áldozat és példamutatás nélkül nincs siker

Hidvégi Krisztina a Mátra lábánál, Gyöngyösön született, 1988. március 26-án. Az egyik legnagyobb és legkomplexebb szolgáltatási kört kínáló hazai kommunikációs cégcsoport, a magyar tulajdonú Lounge Group médiaigazgatója. A jövőre 20 éves csoport idén éppen 10 éves médiadivíziója, a New Land Media megalapítása óta felel a médiadivízió felépítéséért, de a cégcsoport egészének működését segítő egységek fejlesztéséért is. Az általa vezetett ügynökség az elmúlt egy évtizedben akkorára nőtt, hogy ma már 200 ügyféllel dolgozhat együtt, és a hazai reklámköltségek legnagyobb szereplője. A csoport kampányai pedig számos nemzetközi versenyen is kiemelkedő eredménnyel szerepeltek.



Krisztina fő erősségének az építést és az irányítást tartja. Egy évtizede sem volt kérdés számára, hogy minden erejével a legjobb csapat kiépítésén dolgozik majd vezetőként. Már ekkor megtanulta, hogy igazán nagyot és sikereset alkotni csak az átlagnál nagyobb erőbefektetéssel lehet. „Áldozat és példamutatás nélkül nincs siker, legyen szó akár esti, hétvégi munkáról, főleg egy fiatal, bizonyítani vágyó vezető esetében” – foglalta össze tapasztalatait. Elmondása szerint büszke arra, hogy ma olyan munkatársakkal és olyan munkahelyen tevékenykedhet, amely hihetetlen alázattal és erőbefektetéssel áll minden kihíváshoz és feladathoz.

Attitűdje a gyermekorból ered. Szerencsésnek érzi magát, hiszen – ahogy fogalmazott – számos inger és élmény, illetve információ érte, már egészen fiatalon. Az egyházi gimnázium és kollégium feszes szabályrendszere mai értékrendje alappillére. Innen származik vezetői alapvetése, hogy a szervezettséget ötvözni kell a rezilienciával, hiszen fejlődni és kimagaslót nyújtani csak strukturált, mégis rugalmas működés mellett lehet. A munka sosem volt idegen tőle, dolgozott angol-magyar fordítóként, értékesítőként, online szakemberként, de gépalkatrész-gyárban és hűtőházban is. Mindig az hajtotta, hogy minél több területet megismerjen és átlásson. Céljai megvalósításának másik területe ezért folyamatos tanulás volt, BGE-s külgazdasági diplomája megszerzése mellett tolmács szakfordító végzettséget is szerzett, mesterdiplomáját pedig a BME-n abszolválta, vezetés és szervezés szakon, de a jövőben sem tervezi feladni az új ismeretek megszerzését.

Emberként és vezetőként is a tiszta, őszinte kommunikációban hisz. „A legextrémebb helyzetekből is kivezet az egyenes, nyílt út. A vitát nagyon hasznosnak tartom, ha őszinte kommunikációval, felkészülten, rugalmasan állnak benne a felek, mert így lehet a folyamat végül konstruktív” – mondja. A probléma szót értelmezhetetlennek tartja, hasznosabbnak látja kihívásként megélni az ilyen helyzeteket. Ahogy fogalmaz, „kétféle embertípus létezik. Az egyik azt vallja, hogy minden problémára létezik megoldás, a másik az összes megoldásra talál egy problémát.”

A Lounge Groupban betöltött pozíciója mellett Krisztina a Marketing&Media szakmai kiadvány szerkesztőbizottsági tagja, aktív a Magyar Marketing Szövetségben, a Magyar Reklámszövetség IAB tagozatában, előadója több neves konferenciának, többek közt a Brand Festival és Digital-Media Hungary konferenciáknak is.

Szabadidejében szívesen zongorázik, de nem állnak tőle távol a vízi sportok, a lakberendezés, illetve a szépségipar sem. Szenvedélye minden, ami gyors, így például gyakran pattan egy quad vagy motor nyergébe.

HORVÁTH PATRÍCIA

ÉLET-PIRAMIS – avagy a sikernek a kudarc nem az ellentéte, hanem a része

Minden éjjel tudjuk, hogy reggel felkel a nap. Ez egy állandó körforgás, amit ugyanolyan természetesnek veszünk, mint ahogy levegőt veszünk. Mégis ózdkodunk, sőt talán félünk a kudarctól, a mellőzöttségtől, a szeretetlenségtől és még sorolhatnám – pedig csak tanítóként, vagy még inkább ajándékként kellene tekintenünk rá. De persze ez borzasztóan nehéz akkor és ott. Talán lehetetlen is.

A legszebb fiatalkori éveimet kórházban töltöttem. Colitis ulce-

rosa. Ez volt az ítélet, amely 25 évesen (le)sújtott rám és amelynek folyamánként 4 évig kórházból ki- és bejártam, és végső „megoldásként” vastagbél kivétellel kecsgettettek az orvosok. Évekig reménytelenül, betegen, sikertelenségben, folyamatos kudarcban éltem...

Aztán ahogy teljesen lecsupaszítva csak a hitem maradt velem, akkor nem volt más lehetőségem, mint hozni egy döntést. Hogy meggyógyulok. Ha beledöglök is! 😊

Aztán ahogy kikecmeregtem ebből a rémálomból, elkezdtem másképp nézni a világra. Holisztikus szemlélettel, a táplálkozásom gyökeres megváltozásával, számos önismereti folyamat (kurzus) megtapasztalásával életcéloommá vált, hogy másoknak is tudjak segíteni kijutni a saját csapdáikból, a testi vagy lelki mélygödörből.

Majd ugorva 20 évet az időben jelenleg közel tünetmentes állapotban vagyok és talán hálás is azért az állapotért, amit akkor kaptam, mert jelenleg ennek folyamánként tudom azt csinálni ami örömet és rengeteg sikerélményt okoz nekem. A munkám a hobibim, a vendégeim sikere az én sikerem.

A NEWWAYDIET-ben elsősorban emberek fogyasztásával foglalkozunk Nervetti Péterrel – aki civilben is a társam. Hiszünk abban, hogy a valódi életmódváltás nem a hipp-hopp bekapott bogycsónokban, vagy agyonreklámozott csodaszerekben van, hanem a tudatosságban és a befelé figyelésben. Épp ezért a minket választó vendégeinknek nem csak a táplálkozásban-, hanem lelki folyamatokban-, illetve a mozgás örömeinek felfedezésében, vagy épp újrakezdésében is segítünk. Egy valami azonban összeköti őket: a döntés, amit meghoztak, amikor hozzánk fordultak. Jelenlegi életünk piramisának csúcsán ülve tudnunk kell, hogy az nem csak csillogó kövekből, vagy épp hófehér téglákból áll. Ott vannak a fekete, ólomsúlyú évek is, amelyek nélkül azonban ez a piramis nem létezhetne.

Mert nincsen siker kudarc nélkül. Olyan ez, mint ahogyan azt tudjuk: minden reggel felkel a nap...



HORVÁTH ROLAND

Az új generációk úttörője a koncertiparban

Horváth Roland, a BPM Group, a Koncertpromo és a BRICS Entertainment tulajdonosa. Fiatal kora ellenére évek óta jelentős szereplője a nemzetközi zenei-, és szórakoztatóiparnak.

Gimnazista korában közgazdásznak készült, azonban egyetemi évei alatt már belecsöppent a szórakoztatóiparba, Niki Belucci mellett tapasztalhatta meg a nemzetközi menedzsment csodálatos világát. És bár elment egy multihoz állásinterjúra, oda nem vették fel, amit utólag picit sem bán. A diploma megszerzése után Dubai-ban dolgozott egy híres szállodalánc épületében található neves éjszakai klubban és lounge bárban üzletvezetőként, majd hazaköltözött, és Niki Belucci mellett több magyar és nemzetközi dj-vel dolgozott.

A BPM Group megalapításával hamar portfóliójába kerültek a zenekarok és énekesek is, és a full service menedzsment ügynökség vezetőjeként az előadóművészek összes igényét kielégítette, a menedzsment feladatok ellátásától a dalok készítésén és kiadásán át a koncertszervezésig. Promóterként nem kisebb világsztárokat hozott a hazai közönség elé, mint Ennio Morricone, Eros Ramazzotti, André Rieu, 2Cellos.

A néhány évvel ezelőtti világválság után kicsit átstrukturálta ügynökségét, és a megújuló piaci igényekhez igazította portfólióját. Ma leginkább a crossover műfaj képviselői tartoznak portfóliójába, közel negyven országban foglalkoztat előadóművészeket. Ez a széles körű nemzetközi jelenlét és tapasztalat jelentős előnyt jelent számára a szórakoztatóiparban.

Roland kreatív producerként is rész vesz a művészeti projektek koncepciójának és megvalósításának folyamatában, hozzáadva ezzel kreatív látásmódját és szakértelmét, amit mi sem bizonyít jobban, mint teltházas koncertjei, melyek a hazai és nemzetközi piacon is hozzájárultak a szórakoztatóipar fejlődéséhez. A cikk írásakor éppen túl van egy hatalmas sikerű premieren az Urban Verbunk Don't Lie The Planet című show-jával, és sorra jelenti be jövő évi koncertjeit, melyekre néhány hét alatt elfogynak a jegyek. A jövő évben a jelenlegi portfóliójába tartozó művészek szélesebb körben való megismertetése a cél. Idén ősszel nyitott piacot a Közel-Kelet felé.



ISTENES BENCE

A Top Instagram Creator díj nyertese

Istenes Bence így mesélt a kezdetekről a Sikeres Nők lapjának: „A szereplési vágy már kiskoromban megmutatkozott. Otthon, egy ütött-kopott kamerával elkezdtem videókat készíteni magamról.

Médiás pályafutásom valójában 2008-ban kezdődött, amikor jelentkeztem a VIVA-hoz segédszerkesztőnek.

A zenetévénél tulajdonképpen minden műfajban kipróbáltam magam. Vezettem élő interaktívot, Megállót, Club Rotatiót, Premier Plánét, Felelsz vagy Mersz című nyári vetélkedőt, Tekercset, Teletont, Chart Showt, szerepeltem a csatorna reality műsorában a Stáb a Balatonon-ban, és a Comet házigazdája is voltam többször.



Fotó: RTL Klub

Két és fél év után, hirtelen megkeresett az RTL, hogy indul a Való Világ 4 és a háttérműsorra castingolnak... Életem második legboldogabb pillanata volt. Kisebbs-nagyobb huza-vona után átigazoltam és elkezdtem vezetni a Nokedvalót a COOL TV-n.

Néhány hónap után átkerült a műsor az RTL-re én pedig egy hosszútávú szerződést kötöttem a csatornával. Azóta vezetem már a Csillagszületik, a Való Világ és az X-Faktor háttérműsorait, a Bandaháborút, az X-Faktor napot, a Havazint, a Brandmániát, a Péntektől Péntekiget, voltam a Reflektor TV-csatorna hangja és szereplőként részt vehettem a Szombat Esti lázban...

„2013 nagyon sikeres év volt számomra. Olyan feladatokat kaptam, amikre nagyon régóta vágytam. Ilyen volt pl.: az X-Faktor műsorvezetése Liluval, illetve a Való Világ 6 műsorvezetése, szintén Liluval.

2014-ben aztán ismét Liluval vezettük a Való Világ-ot, ez már a VV7-volt, jajajj, de szerettem azt a sok örültséget, ami ott volt... De, ami ennél is nagyobb dolog volt 2014-ben, hogy én vezethettem EGYEDÜL AZ X-Faktort!

2015-ben felkért az RTL Klub a Vigyél El című műsor vezetésére. Ez volt az a formátum, amit az eddigi karrieremben talán a legjobban szerettem. Nagyon közel állt hozzám. Műsorvezető centrikus volt, tele humorral és nagyon önmagam lehettem benne...

2016-os év nagy változásokat hozott az életemben. 2016 májusában megszületett Csobot Adéllal közös első gyermekem Nátán."

Az X-Faktor hatodik évadjának, valamint a 2017 Survivor című műsorvezetője volt.

2016-ben Kölnbe költözött. Kiváló német nyelvtudása birtokában a német televíziózásban is szerepet kívánt vállalni.

2017. december 8-án megtartott Comet Gálán Istenes Bence nyerte a Legjobb social média szereplő 2018-ban a németországi Sky1 csatornának az X-Faktort egyik műsorvezetője lett. Ugyanezen évben születet második közös gyermeke Adéllal, Ádin.

2019-ben Adéllal megnyerték A Nyerő Páros vetélkedőt.

2020-ban az RTL Klubban vezet az Álarcos énekes című zenés show-műsort.

2023-ban a „Tippelj és vidd el” című szórakoztató, izgalmas, nem tudásalapú vetélkedőt vezette. Műsorvezetője volt a The Voice második évadjának.

2023 novemberében a Sztárbox résztvevője középsúlyban. Első mérkőzését pontozással megnyerte.

Nagysikerű videós podcastot vezet. A szavazók és a szakmai zsűri szerint Az IstenEst lett az ország legjobb videós podcastja.

JÁSZ MÁRTA

Kitartás, nyitottság a változásokra, belső motiváció, folyamatos fejlődés”

Közel 20 éve vállalkozóként dolgozik az üzleti világban, a pénzügyi szektorban, ahol nagyon sok kihívással kell szembenéznie. Kilenc éve vezeti az amerikai MetLife Magyarország Budapesti képviseletét. Vallja, hogy attól jó egy vezető, ha van víziója, stratégiai látásmódja. Az ő stratégiája a csapatmunkában rejlik, sokat tesz azért, hogy a csapatával együtt közösen erősítsék a szakma imázsát, fejlesszék kollégáikat, akik később professzionálisabban tudják kiszolgálni az ügyfeleiket. Nagyon elégedett az elért eredményeivel, semmit sem csinálna másképp, a sikerei ellenére mindennap bejár az irodába dolgozni, de marad még idő a



családjára és sportolni is. Úgy véli, hogy a siker akkor jön el, amikor az ember megtalálja belső lelki egyensúlyát.

Vállalkozása 2019-ben megkapta Az üzleti élet egyik legmegbízhatóbb szereplője” elismerést, 2021-ben pedig „Az év felelős foglalkoztatója” pályázaton nyertek oklevelet. Számos szakmai díj birtokosa.

Mintegy 63 különálló kisvállalkozást mentorál és fog össze annak érdekében, hogy a pénzügyi szolgáltatásaik minél több embernek és vállalkozásnak nyújthassanak segítséget. Saját brand-et épített, a „Biztos Jövőkép” -et. Több projektet indítottak az online megjelenésük erősítésére és a közösségi médiában való megjelenésük színesítése érdekében. Az üzleti építkezés sikeréhez irányadónak tekinti a kitartást és a folyamatos önfejlődést, amihez nyitottság és rugalmasság szükséges. Szemléletével kiválóan tud alkalmazkodni a gyorsan változó világhoz, és a pillanatnyi nehézségek helyett mindig a messzebb mutató célokra, a pozitív perspektívára koncentrál.

Vallja, hogy fontos a tudásmegosztás, egymás jó gyakorlatainak a megismerése, a közös ötletelés, és a kölcsönös előnyöket kínáló együttműködések kialakítása. Méltán büszke arra is, hogy 2016. óta tagja biztosítási szakma elit szervezetének, a Milliós Dolláros Kerekasztalnak (MDRT). Az amerikai éves konferenciákon mindig részt vesz, hogy a megszerzett tudást idehaza egyre szélesebb körben meg tudja ismertetni.

Számos karitatív tevékenységet végez Magyarországon. Kiemelten fontos számára az edukáció. Pl. a az amerikából átemelt „Life Changer” program keretében csapatával iskolás gyermekeknek tartanak játékos foglalkozásokat a pénzügyi tudatosság alapjainak elmélyülése érdekében. E mellett több gyermekalapítványt és hátrányos helyzetű óvodát támogat.

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

A Youtube-on elindult a Serenity_Hungary- Inspiráló Nők vlogsorozata, ahol sok érdekes és hasznos információt oszt meg a nézőkkel a pénzügyi – biztosítási területhez kapcsolódóan.

Márti jövő évben számos újdonsággal készül.

Vallja, hogy a vállalkozói létben minden évben meg kell újulni.

Innen jött ötlete, egy Inspiráló Nő társával, egy vállalkozói klub indítására, ahol a női vállalkozók elegáns, hangulatos helyszíneken tudnak találkozni, ahol megoszthatják tapasztalataikat és bővíthetik üzleti kapcsolataikat.

JORDÁN ADÉL

Az év színésznője

Jordán Adél 1980. szeptember 14-én, Budapesten született. Édesapja Jordán Tamás a Nemzet Színésze címmel kitüntetett, Kosuth- és Jászai Mari-díjas színész-rendező, főiskolai docens, a szombathelyi Weöres Sándor Színház alapító és örökös tagja, édesanyja Lázár Kati, Kossuth- és Jászai Mari-díjas színművész.

A gimnáziumi tanulmányait követően jelentkezett Színház- és Filmművészeti Egyetemre, ahova elsöre felvették, Máté Gábor tanítványa volt. A diploma átvétele után, 2003-ban az Egri Gárdonyi Géza Színház szerződtette. Játszott a *Három nővér*ben, a *My Fair Lady*ben, az *Éjjeli menedékhely*ben. 2006-ban került a Katona József Színház társulatába, ahol látható volt a *Portugálban*, a *Karnevál utolsó éjszakájában*, a *Ledaráltakeltűntemben*. Gazdag színpadi jelenléte számos emlékezetes mellék- és főszerepet hozott neki a Katonában.

1995-ben már szüleinek együtt szerepelt az *Ez van, Azarell!* című rövidfilmben. Kisebb szerepekben feltűnt a *Közel a szerelemhez*, a *Csócsó, avagy éljen május elseje* és a *Jött egy busz...* című filmekben. 2005-ben Goda Krisztina első filmjében, a *Csak szex és más semmiben* a butácska, szerepéért mindenre hajlandó színésznőcske szerepét játszotta el. 2007-ben az *S.O.S. szerelem!*-ben, 2008-ban a *9 és 1/2 randiban* szerepelt. A romantikus vígjátékok után 2010-ben a *Kolorádó Kid* című drámában kapott szerepet. 2014-ben a *Megdönteni Hajnal Timeát* című filmben Lengyel Tamással és Simon Kornéllal szerepelt. Még abban az évben a *A kőmajmok háza* című ifjúsági filmben édesanyjával szerepelt, ahol ő játszotta édesanyja fiatalkori énjét. 2015-ben a *Dumapárbaj* című vígjátékban a humorista Kiss Ádám barátnőjét játszotta. 2017 októberétől a *Tóth János* című sorozatban kapott szerepet. 2018-ban a *Nyitva* című filmben is feltűnt, 2019-ben Csernák János fiatal barátnőjét játszotta a *Csak színház és más semmi* című sorozat negyedik évadában. 2020-ban a *Mellékhatás* című sorozatban Borbély Alexandra legjobb barátnőjét játszotta. 2021-ben a holland *Legjobb barátnőm*, *Anne Frank* című filmben kapott szerepet. 2022-ben a *A két egyetlen - Karinthy Frigyes nagy szerelmei* című televíziós munkában játszott, amelyet Szirtes Tamás rendezett.

2009 óta zenél a Puszi Együttes a budapesti undergrund éjszakában; funky-rock- reggae alapú koncertjeikre egy masszív belvárosi tábor jár táncolni. Jordán Adél számos alkalommal – eleinte vendégénekesként – csatlakozott a formációhoz és nyújtott népszerű fellépést. Az együttes jelenlegi neve: Jordán Adél és A Puszi. 2016-ban debütált a Jordán Adél és a Puszi első hivatalos videoklipje, amelyet a *Furgon a tengerparton* című dalukhoz, a budapesti Odry Árpád Művészotthonban forgattak. A YouTube videómegosztón is elérhető, immáron 100 ezer néző által megtekintett klipben Jordán Adél szülei is szerepet vállaltak.

Gyermekkorától az I. kerületi Tabán lakója. Öt évig élt együtt Fenyő Iván színésszel. Férje Keresztes Tamás színművész volt. Fiuk,

Andor 2010. november 6-án született. 2020 januárjában bejelentették szakításukat. 2021 augusztusában – az SZFE-s osztálytársaival közösen alapított Alkalmaté Trupp sorozat utolsó, életéről szóló előadásában – egyértelművé tette, hogy párkapcsolatban él Székely Kriszta színházrendezővel, az *Elle* divat- és életmódmagazin 2021 szeptemberi lapszámában, amelyen a páros címlapon szerepelt, már nyíltan vállalta a kapcsolatot. A színésznő és rendező ekkor részletesen mesélt a megismerkedésükről és arról, hogyan fogadta a környezetük a kapcsolatukat. (Jordán Adél nem sokkal korábban, először Veiszer Alinda műsorában beszélt arról, hogy felemeli a hangját a Magyarországon kialakult, az LGBTQ közösséggel szemben indított kormányzati támadás témájában.)

Számos elismerés birtokosa: 2008-ban Junior Prima Díjjal, 2019-ben a színikritikusok legjobb női mellékszereplőnek járó díjával ismerték el. 2023-ban az év színésznőjének járó Arany Medál-díjat ítélte neki a közönség, az elismerést a Bethlen Téri Színházban tartott 15. Arany Medál-díjkiosztón vehette át.



Fotó: Dömölky Dániel

KARIKÓ KATALIN

Az első Nobel-díjas magyar nő

Karikó Katalin Szolnokon született 1955. január 17-én. Nobel-díjas, a Magyar Szent István-renddel kitüntetett, Széchenyi-díjas magyar-amerikai kutatóbiológus, a szintetikus mRNS alapú vakcinák orvosi technológiájának kifejlesztését felfedezéseivel megalapozó biokémikus.

A mainzi BioNTech cég alelnöke. 2009 óta a University of Pennsylvania (UPenn) Perelman School of Medicine orvostudományi karán az idegsebészeti osztály professzora.

2005-ben Drew Weissmannal együtt kidolgozta a módosított nukleozidokat tartalmazó mRNS terápiás alkalmazások szabadalmát.

Történelmi pillanat. Első magyar nőként Karikó Katalin magyar biokémikus és Drew Weissman amerikai mikrobiológus kapta a 2023 évi orvosi élettani Nobel-díjat. A nukleozid módosítással kapcsolatos felfedezéseiért, amelyek lehetővé tették a Covid-19 elleni hatásos mRNS-alapú vakcina kifejlesztését.

Karikó Katalin: *Áttörések Életem és a tudomány* címmel 2023-ban írt könyve egy kisújszállási lány története, aki a vályogházban felnőve Magyarországról az emberiség sorsát alakító tudósok élvonalába került.

A tudós nő könyve előszavában így fogalmazott: „Ez a könyv egy régóta esedékes köszönet megfogalmazása mindazoknak – minden magyarországi tanáromnak és mentoromnak, valamint a kardiológia, az idegsebészet és az immunológia világhírű szakértőinek –, akiktől sokat tanultam, akik megengedték, hogy mellettük dolgozzak, akikkel együttműködve szereztem tapasztalatokat. Végül hálás vagyok mindazért, amit tőlük kaptam, ez sokat számított a pályámon. [...] A tanáraitól tanultam meg, hogyan kell kérdezni, rácsodálkozni valamire, felfedezni valamit, önállóan gondolkodni. A tanáraitól tanultam meg, hogyan haladjak előre: hogyan használjam fel a megszerzett tudást arra, hogy valami újat alkossak. A tanárok munkája tette lehetővé, hogy a háború utáni kommunista



Fotó: www.szeged.hu

Magyarország egyik alföldi kisvárosában két munkás gyermeke jobban megértse a világot, hogy aztán a maga módján hozzájáruljon ahhoz, hogy a világ megváltozzon.”

A fiatal generációnak is üzent egy nyilatkozatával:

„Sok fiatal feladja, mikor azt látja, hogy kollégáik, barátaiak kevesebb munkáért több fizetést kapnak, előreléptetik őket (...) Azt mondom, ha erre figyelsz, nem tudsz azokra a dolgokra koncentrálni, amelyek fölött befolyással bírhatasz.” – mondta. Példaként elbocsátását említette, amikor önsajnálattal helyett igyekezett minden energiáját a megoldás, illetve új utak keresésére fordítani.

Szüleire visszaemlékezve a kutató nő elmesélte a következőket: Az anyukám mindig meghallgatta a rádióban, hogy ki kapta a Nobel-díjat. „Hátha a te nevedet olvassák be.” – mondta. Akkor persze még professzor se voltam valójában. „de hiszen annyit dolgozol.” mondta.

Hát most összejött.

KARVALICS ATTILA

A sokszínű cégtulajdonos

Nem vágyott vezetésre, ezt „hozta neki a sors”. Az alkotás, építés viszont lételeme volt. Általános iskolában zenét tanult, és szerzett is, novellákat írt, majd a középiskolában versenyszerűen focizott és sakkozott, lapot írt, és adott ki. Nem véletlenül lett a 90-es években talán a legfiatalabb lapkiadó-főszerkesztő. Közben egy nemzetközi ifjúsági szervezet hazai szervezetét is felfejlesztette, megszervezte a Kongresszusi Központban az első teltházás Tíz Kiemelkedő Fiatal díjkiosztót, majd a szervezet egyik kelet európai diplomatája lett. A Facebook előtt néhány évvel egy hasonló online közösséget indított el Magyarországon osztalytarsam.hu néven testvérével és társbefektetőikkel, amit többszázezer oldalfelhasználójával csak az iwiw robbanás tudott elsodorni.

Az 90-es évek közepén a Dreher Sörgyárak őt választotta a cég külső és belső kommunikációjának felépítésére. Itt is díjnyertes filmek, hirdetések születtek a vezetése alatt. Harmincas éveinek vége felé látókör bővítésként még elvégezte az akkor Európában negyedik legjobbnak tartott Erasmus Egyetemhez tartozó Rotterdam School of Management nappali MBA kurzusát. Persze csak egy három hónapos latin amerikai túra után, mert az utazás, világlátás a lételeme lett. A Coca-Cola-nál a korábbihoz hasonló kommunikációs igazgatói pozícióban dolgozott, majd a MOL-Csoportnál már komplex nemzetközi feladatokkal is bővült felsővezetői marketing és kommunikációs feladatköre.

Egy közel hároméves multinacionális PR ügynökségi felsővezetői kitérő után ismét saját céget alapított, látván, hogy a digitális marketing és a közösségi média megreformálja, integrálttá teszi a kommunikációt. A multinacionális cégeknél tapasztalható „politizálással” és a pozícióharcok világával szemben ő egy tisztább, teljesítmény- és emberközpontú világ híve. Ezt építi 15 éve cégcsoportján keresztül, amelyek ma már 1 milliárd Ft. feletti összesített árbevétellel bírnak az étrend-kiegészítők, gyógyászati segédeszközök, a marketing és influencer marketing és az egészségügyi szolgáltatások területén. Fanatikusan dolgozik azon, hogy az emberek egyre inkább a saját kezükbe vegyék egészségüket, annak fejlesztését. Olyan termékek és szolgáltatások bevezetésére tette fel az életét az A-Lab Pharma és az A-Lab Medical segítségével, amelyek ezt támogatják: „életmód-orvoslási” eszközök és eljárások, étrendkiegészítők, gyorsdiagnosztika, AI alapú tünet- és laborlelet elemzés, mobil mintavétel és diagnosztika.

Hisz az értékközpontú üzletben és vezetésben. Meggyőződésből nem forgalmaz például szintetikus multivitaminokat, mert ezek használata szakmai álláspontjával ütközik, pedig jelentős profittartalommal kecsegtetnek.

Szerinte nem pénzt kell akarni keresni, hanem mániákusan jó dolgokat alkotni, amelyek előbb-utóbb pénzügyi megtérülést is hoz-

nak. Cégcsoportjának (ArvaliGroup) tevékenységi körét újabban az energiatárolás, a megújuló energiák és az innovatív építési megoldások felé bővíti.

Kalandos életút, mintegy 70 országban eltöltött hosszabb-rövidebb idő után ma már a családban látja az élet alapkövét és alapigazságait feltárulni. Emellett azért új üzleti ötletei elegendőek lehetnek a következő 15 évre is...



KAVICZKY ÁGNES

Fiatalság markerek aktiválva!

A világban egyre növekvő igény a fiatalos kinézet hosszú távú megőrzése, mely minden esetben pozitív kontextusba helyeződik. A szépség imázsa felértékelődik. Nem elég csupán ígéretekre hagyatkozni minden ígéretnél többet ér a személyes tapasztalat.

Ez sarkall arra egy kutatót arra, hogy a tudományt a szépség szolgálatába állítsa; saját kozmetikai márkával lépjen a piacra és beírja nevét a nemzetközi szépségtörténelem nagykönyvébe.

Kaviczky Ágnes 2013-ban alapította meg saját cégét és kozmetikai márkáját, a Kaviczky-t, amely ma már nemzetközi szinten is jegyzett beauty-brand. A márka sikerének egyik titka Ágnes szakértelme. *„Tíz éves voltam, amikor megkaptam az első mikroszkópot. Azonnal elvarázsolt a biológia világa. Innen egyenes út vezetett az egyetemre, ahol*

molekuláris biológia szakon végeztem, majd kutatóintézetben kezdtem dolgozni. Egyre inkább foglalkoztatott, a tudomány mindennapi alkalmazhatósága. Az igény a fejlődésre számomra belső szükséglet, mely alkalmassá tesz, hogy sikeressé válhassak a munkában és a magánéletben egyaránt ezért elvégeztem a kozmetikai szakképzőt, emellett mesterdiplomát szereztem közgazdaságtanból.

Nőként szinte magától értetődő volt, hogy a kozmetikumok és a bőrápolás irányába fordultam. Meghatározó célommá vált a trendek alakítása, sohasem a követése. Jellemzően elvárásainkat egy korábbi tapasztalatunkra építve egyre magasabb igényszinttel állunk elő.

Hitvallása a legmagasabb szintű szakmaiság, melyet tégelyekbe zárva tár a nyilvánosság elé.



KISS VIKTÓRIA

A győztes

Kiss Viktória 1983. október 23-án született Győrben. Itt érettségizett az Apor Vilmos Katolikus Iskolaközpont 6 osztályos gimnáziumában, az itteni eszmék meghatározták a keresztény katolikus értékrendjét. Alapdiplomáját 2006-ban a BGE Külkereskedelmi karán szerezte, export-import management szakirányon. Már az állami vizsga előtt Budapesten állt munkába a mexikói tulajdonú Cemex Shared Service Centernél. A nemzetközi környezet nyelvtudásának továbbfejlesztését is biztosította, az addigi stabil német és angol nyelvtudását spanyol és francia nyelvekkel sikerült kiegészítenie. Párhuzamosan 2009-ben szerezte meg a mester diplomáját a BME-n, controlling szakirányon.

A fia születése után újabb szakmai kihívásokat keresve családjával Győrbe költözött, ahol az Audi Hungária Zrt.-nél a járműgyár IT projektvezetőként helyezkedett el. Több külföldi kiküldetésen vett részt. 2014-ben másfél évet élt Shanghaiban a családjával. Az utóbbi 5 évben revizorként, belső ellenőrként dolgozott, ahol a szakma csúcsára sikerült felérnie, és szakreferensként bizonyíthatta tudását, nemzetközi családsvizsgáló képesítést szerzett. Az élet különböző területein bizonyítja rátermettségét, édesapja halála után átvette a családi vállalkozást, egy vendéglátóipari egység üzemeltetését, melynek a folyamatait úgy optimalizálta, hogy most már csak egy kontroll funkciót tölt be. Két gyermek édesanyja, lánya Jázmin 19 éves, jelenleg a New Yorki Egyetem Prágai tagozatán tanul pszichológiát, fia Richárd 13 éves, német nyelven tanul gimnáziumban mindemellett a sport a mindene, jégkorongozik.

Viktória egész életében törekedett a munka és a magánélet egyensúlyára. A személyes fejlődéséhez erősen hozzájárult, a sport szeretete, mely gyerekkorától kezdve fontos szerepet töltött be az életében, először díjugratott majd a versenytáncossal kezdett el foglalkozni. A gyerekek születése után pedig az Argentin Tangó Tánc színház tagjaként többször lépett fel a Nemzeti Táncszínházban. A versenyszellem, a kitűzött célért alázatosan és kitartóan küzdeni nagyon fontos számára és hihetetlen önfegyelmre és kitartásra, tiszteletre és szenvedélyre tanította a tánc. Táncsportoktatói képesítést szerzett a Testnevelési Egyetemen.

Az utóbbi 5 évben elkezdett a testépítés naturál szakágával foglalkozni, hazai és nemzetközi versenyeken mérettette meg magát, 2019-ben Las Vegasban Natural Olimpiát nyert, 2022-ben Firenzében világbajnoki címet szerzett, majd a 2023-ban vágott bele több ezer jelentkező közül a Survivor Realitynek, a Generációk harcának, melyet nagyon kemény és kihívásokkal teli 38 nap után 18 játékos közül elsőként Nőként sikerült megnyernie.

A Survivor után nem egész 2 hónap alatt készült fel a nyíregyházi INBA Natural kvalifikációs testépítő versenyre, ahol 2 arany és 1 ezüstérmét szerzett, majd a Bukaresti Natural Universe világversenyről 1

arany és 1 ezüstérmével tért haza, novemberben pedig Las Vegasban 3 ezüstérmét nyert illetve egy külön díjat kapott a több mint 400 versenyző közül, a legjobb kisugárzású versenyző díjat.

Hitvallása: szenvedéllyel és odaadással csinálni bármit, amibe belekezd, minél több maradandót alkotni, és minél több környezetben lévő értékes emberhez valamit hozzátenni. *Mottója:* „Ne várd meg míg elül a vihar, hanem tanulj meg táncolni az esőben. Amit nem kezdhetsz el újra, csak azt szabad megsiratni! Álmodd meg tervezd meg higgy benne és valósítsd meg. Ha elég erős a miérted, akkor a hogyan jönni fog az úton. Ehhez elengedhetetlen a támogató környezet, olyan emberekkel kell magunkat körülvenni akik támogatnak és inspirálnak ezen az úton”

Jelenleg Győrben él, az eddigi tapasztalatait kamatoztatva december 1-től szakmailag egy új fejlődési időszak kezdődött számára a minőségbiztosítás területén. A 2023-mas évben megtalálta önmagát, boldog, hogy van egy támogató családja és környezete. Szereti a munkáját, a sportot és hálás, hogy megtalálta a párját, egy hozzá hasonlóan működő férfi személyében, akivel közösen álmodnak, és egymásból inspirálódnak.



KOLTAI LAJOS

Mozgóképművész rendező

Koltai Lajos Kossuth-díjas, Balázs Béla díjas, Európai Filmdíjas és kétszeres David di Donatello-díjas, Oscar-jelölt operatőr és filmrendező, a Színház- és Filmművészeti Egyetem osztályvezető tanára. Érdemes művész a Nemzet Művésze (2016).

Több mint 70 film és több mint 77 év áll mögötte.

Egy gyerekkori élmény hatására dönt el, hogy élete a vizualitás irányába megy el. Szerinte a vizualitás a világ legnagyobb üzenete, az egyetlen dolog, amit még nem tudunk „megrongálni”. A körülötünk lévő természet nagyon sok szépséget hordoz – mutatott rá, hozzáfűzve: ahhoz, hogy ezt valaki képbe tudja fogni és továbbítani a nézőknek, olyan szemre, agyra és belső gondolkodásra, érzékenységre van szükség, amely képes észrevenni a mások számára észrevétlen vagy érdektelen dolgokat. Számára a filmkészítésben a kép az üzenet és a dialógus.

Gimnazistaként amatőr filmeket készített.

1965-ben került a Színház- és Filmművészeti Főiskola operatőr szakára, ahol Illés György tanítványa volt.

1970-ben az Agitátorok című filmmel diplomázott. 1970 óta a Mafilmnél dolgozott. Kezdetben dokumentumfilmeket készített.

Dokumentumfilmjeiben és „dokumentarista” játékfilmjeiben köztlenül hasznosította a TV-ben szerzett tapasztalatát.

Tagja az Oscar-díjat osztó amerikai filmakadémiának, és az Amerikai Operatőrök Egyesületének. Egyszer javasolták Oscar-díjra, a Maléna című filmért.

Már a Színház- és Filmművészeti Főiskola operatőr szakán megkezdődött kapcsolata a Balázs Béla Stúdióval és itt rengeteg ismert filmet csinált jó rendezőkkel. Olyan jelentős magyar filmrendezőkkal dolgozott együtt mások mellett, mint Gothár Péter (Megáll az idő), Gábor Pál (Angi Vera), Dárday István (Jutalomutazás, Filmregény) és Maár Gyula (Dérynék, hol van?).

Fordulópontot jelentett életében a Szabó Istvánnal való közös munka. Együttműködésükből olyan klasszikusok születtek, mint a Bizalom, az Oscar-díjas Mephisto, majd a trilógia további két része: a Redl ezredes és a Hanussen, aztán az Édes Emma, drága Böbe, a Találkozás Vénusszal, A napfény íze, a Szembesítés, a Csodálatos Júlia és a Rokonok.

Az 1980-as évek közepétől dolgozott az Egyesült Államokban is, itt fényképezte többek között a Ha a férfi igazán szeret és A gyönyör rabjai című filmeket.

Az olasz Giuseppe Tornatore rendezővel készítette Az óceánjáró zongorista legendája című filmet, majd a Monica Belucci főszereplésével forgatott Malenát. A különleges megvilágítási eljárás, amit

Koltai Lajos használt a szakma a neve után „Lajosing”-nak („lajosolás”-nak) nevezte el. Lényege, hogy a szereplők közelében lévő bútorokra irányított fény adja a különleges hangulatú megvilágítást.

Első filmjét 2004-ben rendezte az irodalmi Nobel-díjas Kertész Imre Sorstalanság című regényéből, az operatőr Pados Gyula volt.

Következő filmje rendezőként három évvel később az Este volt, amely Susan Minot világsikerű regénye alapján készült, s olyan sztárok játszották a főszerepet, mint Glenn Close, Meryl Streep és Vanessa Redgrave.

Munkájában az emberi arc fényvel való szeretetét, simogatását tartja a legfontosabbnak.

2021 óta tanít a Színház- és Filmművészeti Egyetemen.

Koltai Lajos legújabb filmrendezése a 2023 november végén mozikba került Semmelweis. A világhírű magyar orvos Semmelweis Ignác életéről szóló új film romantikus alkotás, megidézi a 19. századi Bécs hangulatát, a korabeli kórház tragédiáit, az osztrák és magyar orvosok közötti ellentéteket is.

Lapzárta kor érkezett:

A Koltai Lajos rendezésében készült Semmelweis című film lett a 19. Torontói EU Fesztivál legjobbja 27+1 ország 29 filmje közül, és elnyerte a közönségdíjat is.



Fotó: www.pb2.jegy.hu

KORDA GYÖRGY

Fonogram-Életműdíj (2023)



Fotó: www.pb2.jegy.hu

Korda György EMeRTon-díjas magyar énekes. Több mint hatvanöt éves pályafutással a háta mögött a magyar tánczene egyik legismertebb előadóművésze.

Életút

A Dob utcában született 1939. január 4-én, Klein György néven. Vegyipari technikumot végzett. Szülei elváltak, a nagyszülők és nagynénik nevelték. Érettségi után jelentkezett a Színház és Film-művészeti Főiskolára, a Várkonyi Zoltán által vezetett bizottság előtt, a harmadik rosta vizsgáig jutott.

Dolgozott a Kábelgyárban, katoná Békéscsabán volt.

Vécsey Ernő tanítványaként először 1958-ban lépett színpadra, első sikerét a *Szeretni kell* című dallal aratta. Még katonai szolgálata előtt házasodott össze Kovács Ibolya operettszínésznővel, de a házasság „érdemi része” rövid ideig, papíron viszont több mint húsz évig tartott.

A hatvanas évek elején az ország egyik legnépszerűbb énekes volt. A beat térhódítása a „hagyományos” táncdal stílusnak nem kedvezett, ő mégis azok közé tartozott, aki meg tudott maradni a pályán. Népszerűsége megtartásában, növelésében sokat jelentettek a televízió és a rádió által is közvetített táncdal- és egyéb fesztiválok, versenyek. Egy lánya van, aki 1980-ban született.

A nyolcvanas évek elején ismerkedett meg a vokálénekes Balázs Klárával, akit rövidesen feleségül is vett. Kölcsönös inspirá-

ciójuk művészetük kiteljesedését, Korda esetében megújulását is jelentette. Néhány hónapos turnékkal közel tíz évet töltöttek el Észak-Amerikában és Ausztráliában.

Kártyaszenvedélyéhez legendák fűződnek, a Sport TV-n póker-mérkőzéseket közvetített sportriportertől szokatlan átéléssel.

2002-ben Záray Márta-Vámosi János Kulturális, Művészeti és Emlékezteti Alapítvány Díjat kapott. 2003-ban nagy sikert aratott Herendi Gábor filmjében, a Magyar vándorban. 2005-ben a Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztjét kapta meg. 2007 novemberében jelent meg A Korda sztori címmel életrajzi kötete, melynek szerzője felesége. Szintén 2007-ben Artisjus Zenei Életműdíjat kapott. 2009-ben egy pókerjátékost alakított Sas Tamás, Szinglik éjszakája című filmjében.

Korda György fáradhatatlan: hajtja a zene és az élet szeretete. Töretlen energiával, kedvvel, humorral szórakoztatja a közönséget.

2022-től a Duna TV Csináljuk a fesztivált! című műsorának zsűritagja.

2023-ban a májusi Budapest Parkbeli nagykoncertjükön Balázs Klárával együtt megkapták a Magyar Hangfelvétel-kiadók Szövetségétől a Fonogram Életműdíjat.

Az énekes 65 éves pályafutása alatt több mint hatszáz dalt énekelt fel. A *Reptér* című szerzemény 2023 egyik legnépszerűbb dala volt. Erről így nyilatkozott: „Nehéz elképzelni, hogy egyszer majd nem leszek, de azt hiszem, a *Reptér* már lehet egy nyom utánam.”



Fotó: www.sunkaraoke.hu

KOROK FATIMA

Háromszoros világbajnok, világrekorder

2023. július 25-én megdöntötte a szabadtüdős merülés világrekordját Korok Fatima 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. „A merülésnek szigorú szabályai vannak, az eredmény csak akkor érvényes, ha a felbukkanás után 15 másodpercen belül minden lépést teljesít a versenyző: leveszi az orrcsipeszt, kézmozdulatokkal jelzi, hogy minden rendben, majd angolul is megismétli, hogy jól van. Ezután pedig fel kell mutatnia a mélység elérését bizonyító címkét. Ezután ítéli meg a versenybíró, hogy a merülés sikeres volt-e, vagy nem.

– Hogyan kezdődött kapcsolata a vízzel?

– A vízzel való kapcsolatomban babakori, mert előbb tudtam úszni, mint járni.

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

– Mi hozott a változás?

– A változáshoz egy nagy pofon adta meg a kellő löketet, amikor ketté törtem a bokámat és a műtét utáni lábadozás alatt elindult bennem a változás. 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. Huszonöt évesen egy új élet reményében Tenerifére költöztem, ahol a búvárközpontban dolgoztam, majd Mallorcán kaptam álláslehetőséget. Végül Hondurasba végeztem el egy szabadtüdősmerülő-tanfolyamot. Ezzel indult a sportpályafutásom.

Az elmúlt évek sporteredményeiről így mesélt:

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
- Ezüst érmes 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
- 2023. július 25 (Bahamák) világrekorder

Jövőbeni tervei a korábbi évekhez hasonlóak:

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

Továbbra is igyekszem a szabadtüdős merülést ismertebbé tenni szerte a világon.

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

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.

Könyvet írok, ami remélhetőleg 2024-ben fog megjelenni.

A sikerről így beszélt:

„Hosszú úton mentem át, ameddig eljutottam ide ahol most vagyok. Gyakorlás, kitartás, küzdelem, 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.”

KÓSA ERIKA

A boldogság tanulható

„Sok van, mi csodálatos, de az embernél nincs semmi csodálatosabb” – ezt az örökérvényű igazságot időszámításunk előtt a 400-as években fogalmazta meg a görög drámaíró, Szophoklész, aki a gondolatmenet folytatását már ránk bízta. A választ, hogy vajon mitől is vagyunk olyan csodálatosak, nekünk kell megtalálnunk, ráadásul önmagunkban. - vallja Kósa Erika üzletasszony, aki évtizedek óta elkötelezetten széles körben adja át sokaknak tudását, tapasztalatát, életfilozófiáját.

Gondoljunk csak bele, már önmagában óriási csoda, hogy több ezer, több millió ivarsejt közül épp a miénk lett a kiválasztott, és mi fejlődhattünk emberré az anyaméhben, mi születhettünk meg erre a világra, és élhetjük meg itt a csodát. Ez nem csupán egy fantasztikus élmény, hanem egy kivételes ajándék is, amit akkor becsülünk meg igazán, ha megtanuljuk értékelni – mondja Kósa Erika, akinek hitelességét mi sem bizonyítja jobban, minthogy tudatos életszemléletének köszönhetően komoly sikereket ért el a hazai és a nemzetközi üzleti életben egyaránt.

Az ember születésétől fogva figyelni önmagát, az idő előrehaladtával, a tudatunk nyiladozásával pedig akaratlanul is összehasonlítjuk magunkat másokkal, próbáljuk kideríteni, hogy kik is vagyunk valójában. Ez egy nagyon fontos momentum, hiszen kapcsolataink nem azzal kezdődnek, hogy milyen viszonyt alakítunk ki másokkal, hanem azzal, hogy felismerjük-e saját magunkat, a bennünk rejlő értékeket, tudjuk-e, hogy kik vagyunk, el tudjuk-e fogadni azt akik vagyunk. Ez sokaknak kihívást jelent, mert az ember általában azt látja, ami a szeme előtt van, és nem figyel arra, hogy mindeközben mit érez, és hogy ezek az érzések milyen hatással vannak rá. Meggyőződésem, hogy ez az eredője minden emberi kapcsolatnak, annak, hogy nagyon sokszor az ellentétek vonzzák egymást, és annak is, hogy talán ugyanennyiszor a hasonlóságot keressük a másokban.

Az önmagunkról alkotott kép mellett kapcsolatainkat jelentősen befolyásolja a környezetünk, amiben felnövünk, a szüleink, a tanáraink, a barátaink, mindenki, aki valamilyen módon hatással van ránk. Egy tanulmány szerint 50% -ban befolyásolják az életünket az öröklött tulajdonságaink. Mindehhez csupán 10%-ot tesznek hozzá a körülmények, vagyis mindaz, ami életünk során velünk történik. A fennmaradó 40%-ot pedig az a szándékos cselekedet adja, ahogyan a velünk történetekre reagálunk. Ezek a számok azt jelentik, hogy életünk alakításának jelentős része rajtunk, illetve azon múlik, hogy milyen kapcsolatot alakítunk ki önmagunkkal és másokkal, hogyan reagálunk a környezetünkben lévő eseményekre. Einstein nagyon találóan fogalmazott, amikor azt mondta: „A mai ember problémája nem a tudomány, hanem az emberi szív. Vagy megújul az érzület, vagy elpusztul az élet (...), mert a tudomány gyorsabban fejlődött, mint a lelkiismeret.”



Bármilyen nehéz is elhinni, de a boldogság is tanulható, méghozzá úgy, hogy rá tudunk csodálkozni, és pozitívan meg tudjuk élni a jelent, az adott pillanatot, és ezeket a boldogságot adó érzelmi állapotokat képesek vagyunk tudatosítani magunkban.

Nagyon fontos, hogy merjünk boldogan élni, mert a boldogságra való igényünk, lehetőségünk és képességünk természetünkkel fogva bennünk van. De azt is meg kell értenünk, hogy a boldogság nem egy örökkévaló állapot, hanem azoknak az élményeknek és érzéseknek az összessége, melyekben önfeladtek tudunk lenni.

Ezzel a tudatos hozzáállással sokkal könnyebben megélhetjük a boldogságot és az emberi kapcsolatainkat is.



KOZÁK LUCA

Sikerese olimpiai kvalifikáció

A 128. atlétikai országos bajnokságon Kozák Luca – első magyar atlétaként – biztosította helyét a párizsi olimpián.

Kozák Luca gátfutó választotta meg a 2022-es év női sportolójának a Magyar Sportújságírók Szövetsége (MSÚSZ) a 65. alkalommal rendezett voksoláson.

Arra, hogy női atléta nyerjen az egyéni kategóriában, az 1958 óta odaítélt díj történetében legutóbb 1979-ben volt példa: a magasugrás klasszisa, *Mátay Andrea* fedett pályás Eb-aranyát és világcúcsát jutalmazták ezzel az elismeréssel.

Kozák Luca tehát 43 év után lett az itthoni sportkirálynő, a sportok királynőjét, az atlétikát képviselve.

Ez alkalommal a Sikeres Nők lapja kérdéseire így válaszolt:

– **Mit jelent számodra ez a díj?**

– „Ösztönző, motiváló, nagyon nehéz megfogalmazni, hiszen az elmúlt években nagyon sokat dolgoztam az eredményeimért és azt is tudom eddig kik kapták meg ezt a díjat. Igazán jó érzés ehhez a listához tartozni, de úgy érzem felelőség is. A 2023-as és 2024-es év nagyon fontos számomra, hiszen Világbajnokság lesz idén itthon és jövőre olimpia, Párizsban.” Nyilván nem azért kezd sportolni valaki, és nem azért csinálja, hogy elismeréseket gyűjtsön, de egy plusz löketet ad. Amikor valaki el kezd sportolni és ezt egyre komolyabban csinálja, elég hamar rájön, hogy jó érzés nyerni, de ezért sportoló az ember. Ez a díj pedig egy jó visszajelzés, hogy amit csinál, azt jól csinálja.”

Magánéletéről a következőket mesélte:

Már van egy diplomám, vegyészként végeztem, azt nappal in csináltam. Sosem volt nehéz összeegyeztetni a kettőt, szeretek tanulni, fejleszteni magam.

Most a sport az első egyértelműen, de mellette, azért haladok a második diplomámmal is, a Debreceni Egyetemre járok pénzügy-számvitel szakra.

Még mindig Debrecenben élek és edzek. Párom is sportoló, ezért vannak időszakok, amikor többet, van amikor kevesebbet sikerül. Mind a ketten a sportban élünk, úgyhogy tudjuk, hogy mit él át a másik és úgy csináljuk az időbeosztásunkat, hogy mind a kettőnknek a lehető legjobb legyen és mindig mindenben támogatjuk egymást.

A Suba László által edzett sportoló küzdelmes, de pozitív évet tudhat maga mögött. A párizsi olimpiára készülve így nyilatkozott:

„A Magyar Atlétikai Szövetség is megad minden háttértámogatást, ami a most rá, és a többiekre is nehezedi, hogy ebben az évben a ránk irányuló figyelmet kezelni tudjuk. Nekünk most a felkészülésre kell koncentrálnunk, de tudjuk, hogy ez a figyelem pozitív és valljuk be erőt is ad szerintem mindenkinek.”



KRAUSZ FERENC

Fizikai Nobel-díjat kapott Krausz Ferenc

Krausz Ferenc Németországban élő, magyar születésű Wolf-díjas fizikus (a francia Pierre Agostinivel és a francia Anne L'Huillier-vel) megosztva kapta az idei fizikai Nobel-díjat az elektronok atomokon belüli mozgásának vizsgálatát szolgáló attoszekundumos fényimpulzusokat előállító kísérleti módszereikért.

Krausz Ferenc 1962. május 17-én született Mórton. 1985-ben a Budapesti Műszaki Egyetemen (BME) villamosmérnöki, az Eötvös Loránd Tudományegyetemen (ELTE) párhuzamosan elméleti fizikusi oklevelet szerzett.

Lézerfizikai kutatómunkáját a BME Fizikai Intézetében Bakos József irányítása alatt kezdte meg, doktori tanulmányait a Bécsi Műszaki Egyetemen folytatta, s 1991-ben lézerfizikából doktorált, 1993-ban habitált.

Az egyetemen később docensként, majd professzorként dolgozott, osztrák állampolgárságot is szerzett.

2003 óta Németországban él, a garchingi Max Planck Kvantumoptikai Intézet igazgatója, 2004-től a müncheni Ludwig Maximilian egyetem kísérleti fizika professzora.

Már fiatal kutatóként a rövid impulzusú lézerek fizikája érdekelte, szerepet vállalt az akkoriban robbanásszerű fejlődésnek induló femtoszekundumos lézertechnológia tökéletesítésében. A kutatómunka eredményeként a 2000-es évek elején az ő csoportja állította elő a világon az első attoszekundumos fényimpulzusokat, ezzel először végezhettek valós idejű megfigyeléseket az elektronok atomon belüli mozgásáról. Az általa kidolgozott technikát számos atom- és molekulafizikai folyamat, például a fotoionizáció időfüggésének vizsgálatában használták fel azóta. Úttörő kísérleti munkásságának eredményeit világszerte több kutatóintézetben hasznosítják, többek között a szegedi ELI-ALPS Kutatóintézetben is. Krausz Ferencet az attofizika tudomány megalapítójaként tartják számon.

Legújabb munkájában az ultragyors mérés technika orvosi-diagnosztikai alkalmazását vizsgálja. Csoportjával a femtoszekundumos és attoszekundumos technológiát használja vérminták infravörös

spektroszkópiai elemzésére, illetve az összetételükben bekövetkező apró változások kimutatására. Azt vizsgálják, hogy ezek a változások elég specifikusak-e ahhoz, hogy lehetővé tegyék a daganatos betegségek egyértelmű diagnosztizálását azok kezdeti szakaszában.

Krausz Ferencet 2002-ben Wittgenstein-díjjal, 2006-ban Leibniz-díjjal tüntették ki. 2013-ban nemzetközi Fejszál király-díjat kapott az attofizika területén végzett kutatásaiért. 2013-ban az atomfizika területén végzett kutatásaiért a rangos német tudományos kitüntetéssel, a Otto Hahn-díjjal ismerték el. 2022-ben Fizikai Wolf-díjat kapott az ultragyors lézertudományok és attoszekundumos fizikai tudományok területén végzett úttörő munkájáért.

2003-tól az Osztrák Tudományos Akadémia tagja, 2005-től a Budapesti Műszaki Egyetem díszdoktora, 2007-től a Magyar Tudományos Akadémia (MTA) külső tagja. 2020-2023 között a hazai Nemzeti Tudománypolitikai Tanács tagja volt.

Forrás: MTVA Sajtóarchívum



Fotó: www.elte.hu

KUCSERA GÁBOR ÉS TÓTH DÁVID

Sikeres páros

Az Ázsia Express (TV2) Felfedezzük Amerikát győztes párosa.

Kucsera Gábor világbajnok kajakozó, olimpikon. Három gyermek édesapja.

2008-ban megnyerte a TV2 A sztárok a fejükre estek című műsort.

2016-ban A nagy duettben Dér Henivel a 4. helyen végeztek.

2016-tól 2017-ig feleségével, Tápai Szabinával szerepeltek az Édes élet című reality-sorozatban szerepelt. Szerepelt a Farm VIP-ben.

A Junior Prima díj-at 2007-ben nyerte el.

A Magyar Köztársasági Ezüst Érdemkereszt-et 2008-ban kapta.

A páros másik tagja:

Tóth Dávid 38 éves világbajnok, olimpiai ezüstérmes kajakozó.

2020 elején részt vett a TV2 Exatlon Hungary című műsorában.

2020 őszén a TV2 Dancing with the Stars című táncos műsorában.

A Magyar Érdemrend lovagkeresztjét elismerést 2012-ben nyerte el.

Mindketten – sportolói múlttal a hátuk mögött – csakis olyan műsorokat vállaltak el, amiben megtalálták azt a kihívást, amit sportszerűnek és személyiségük fejlesztőjének ítélték-, még azon az áron is, hogy komfortzónájukon kívül eső feladatokat hozott.

Más hozadéka is volt a csapattársi küzdelemnek. Gábor és Dávid sportolói múltjukból eredően jól ismerték egymást a kezdetektől, de nem voltak barátok, egyfajta haveri viszonyban álltak egymással. Ez a műsor hatására megváltozott, azóta gyakran találkoznak, esetleg telefonon beszélnek.

A verseny megpróbáltatásai ellenére mindkét sportoló életre szóló élménnyel lett gazdagabb a fődíj mellett. Erről Gábor így nyilatkozott: „Olyan volt, mint valami világbajnoki futam. Nagyon kiélezett volt a vége. A végső hajrában már egy felfokozott hangulat lett úrrá rajtunk, amikor pedig beértünk és elkezdődött a tűzijáték, akkor tudatosult bennünk, hogy nyertünk. Eszméletlen jó érzés volt, amit még többször szeretnék átélni.”

– További terveikről is meséltek:

– „A Kucsitanyán szeretnék, minél több hátrányos helyzetű gyermeket táboroztatni, ebbe cégeket és szponzorokat bevonni. Ezenkívül a nyeremény egy részét az induló ruhamárkámra költöm, ami hamarosan piacra is kerül ez szinten egy új kihívás az életemben.” – nyilatkozta Kucsera Gábor.



Fotó: TV2

ph-skála



Intim higiénia már 3 éves kortól?

Magyar nőgyógyász és bőrgyógyász házaspár hívta fel a figyelmet arra, hogy sok esetben az intim fertőzésekért mindkét nem intim higiéniai szokásai felelősek. **Egészségtudatosság** növelése céljából álmodták és alkották meg a **Sába Intim** termékcsaládot.

Ugyanis **nők és férfiak** intim testrészeinek redőiben megbújó mikrobák a húgycsőbe, nemi szervekbe kerülve gyulladásos megbetegedéseket okozhatnak.

Mit tehetünk a megelőzésük érdekében?

- Tanítsuk meg gyermekeinknek, már **3 éves kortól**, hogy a **napi** tisztálkodás része az intim területek intim mosakodóval való megmosása, a redőkben is!
- **Házásélet előtt** a Partnerünk egészsége miatt alaposan mosakodjunk meg!
- **Házásélet után** saját egészségünk megvédése miatt vizeljünk és alaposan mosakodjunk meg!
- Ha uszodába, **wellness hétvégére** készülünk, mindig legyen nálunk illatmentes intim mosakodó, amit **minden alkalommal**, amikor kijövünk a medencéből, használjunk is!
- Ne csak **WC használat után**, hanem önmagunk védelmében **előtte is** mossunk kezet! Különösen munkahelyen, szórakozóhelyen, utazás és bevásárlás után.

Megelőzés fél egészség!



Keresse gyógyszertárakban és a www.saba.hu webshopban!

E-vitamin Szelén Cink tabletta



40 db tabletta

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

be a termékben levő **E-vitamin**, szelén és cink. Ezen hatóanyagok részt vesznek a sejtek oxidatív stresszel (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 jód-tartalmú pajzsmirigy-hormonok normál termeléséhez, 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 gyógyszertárban, gyógynövény szaküzletben.

Béta-Karotin tabletta



40 db tabletta

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

L. RITÓK NÓRA

Alapító, vezető

L. Ritók Nóra Prima Primmissima díjas pedagógus.

– 2023 évi munkájáról így nyilatkozott:

– Az Igazgyöngy Alapítványnál a 2023-as év sem volt egyszerűbb, könnyebb, mint a korábbiak. A szegénység, vele a gyerekszegénység nem csökkent és nekünk, segítő civil szervezeti munkatársaknak a problémamegoldásnak ellentmondó gazdasági és politikai érdekek között kell megtalálnunk azokat a pontokat, amelyek mentén mi is hathatunk.

Az Igazgyöngy művészeti oktatásban talán a tudásmegosztást emelném ki. A tapasztalatom az, hogy egy-egy új pedagógiai módszer beépüléséhez, jó értelemben vett rutin szerinti működéséhez legalább tíz év kell. Most kilencedik éve tart az a program, amiben



Fotó: Fábian Évi

a Berettyóújfalui Tankerülethez tartozó három járás általános iskolában az első négy évfolyamon építjük be a szociális kompetenciák fejlesztését fókuszba helyező vizuális nevelési módszerünket.

A Toldi Tanodában az idén tett sikeres érettségi vizsgát az első olyan gyerek, aki a kezdetektől kapcsolódott hozzánk. Születéstől segítünk a gyerekek fejlesztésében, egészen a szakmaszerzésig, munkába állásig.

A társadalmi vállalkozásunkban az idei év legnagyobb sikere a Szuno-Decathlon együttműködés kiteljesedése, aminek keretében a közösen fejlesztett termék, a gyerekrajos tornaszák már több Decathlon Áruházban, illetve a cég webshopjában is kapható. Ezen kívül az idén a helyi technikai lehetőségekben is bővültünk, pl. a szitázással, és az értékesítési helyszínekkel is. A mezőgazdasági-élelmiszerfeldolgozási részben pedig szépen haladunk az öko-gazdálkodás felé.

A közösségfejlesztés, ami a munkánk minden elemében kiemelten fontos, tovább erősödött. Sikerral megszerveztük a harmadik falunapot is, konfliktus nélkül zajlanak a kríziskezelések, adományozások, hetente szervezünk közösségi tudásbővítő programokat, amiben az idén egy nehéz témára, a részvételi demokrácia fejlesztésére helyeztük a hangsúlyt. A mikroközösségeink is megerősödtek, a fiatal nőkkel egy új programelemet is el tudtunk indítani az idén. 2023-ban tovább bővültek az egyetemi kapcsolódásaink, most három egyetemen zajlik kurzusunk.

– Terveiről így mesélt:

– Azért dolgozom, hogy minden gyermek azzá válhasson, ami lehetne. Ez talán mindent magában foglal, az esélykiegyenlítőbb állami rendszertől a szolidárisabb társadalomig. Akkor élhetőbb egy ország, ha a társadalmi olló nem nyílik ekkorára, és főleg nem érint ekkora tömegeket a társadalmi leszakadás. Én pedig egy élhetőbb és fenntarthatóbb világot szeretnék.

Pár éve dolgozom azon, hogy az Igazgyöngy Alapítvány működése ne kötődjön ennyire a személyemhez. 63 éves vagyok, és szeretném megélni, hogy nélkülem is működik tovább. Ez egy tudatos és folyamatos szervezetejlesztést jelent, folyamatos delegálást, nemcsak az operatív feladatokban, hanem az ügy-képviselésben is.

– Az eredményei minek köszönhetőek?

– Egy civil szervezet működésében a tudatosság, a szakmai színvonal, a láthatóság és az átláthatóság nélkülözhetetlen elemek. Ezek nélkül nincs kiépült bizalom, nincs támogatói réteg. Az, hogy a társadalmi leszakadást értelmezni tudom, tapasztalati munka alapján a generációs szegénységben élő gyerekek, családok, közösségek szintjén, aztán a velük foglalkozó intézményrendszer szintjén is. Ez azonban sok működési hézagot látat, amit próbálok a jobbítás szándékával nyilvánosan és hitelesen jelezni. Semmi sem fekete-fehér, az okokat mindenhol meg kell vizsgálni. Ehhez pedig folyamatos tanulás, alázat és önreflexió kell.

LADÁNYI ANDREA

A Halhatatlanok Társulatának tagja

Ladányi Andrea balettművész, koreográfus.

Az 1980-as években a Markó Iván vezette Győri Balett szólótáncosa volt. A kilencvenes években Torontón, New Yorkon és Los Angelesen keresztül Helsinkibe vezetett útja, ahol a városi színház, majd a Finn Nemzeti Opera szólótáncosa lett. Spanyolországban is élt.

Vendégművészként - koreográfusként és táncosként - a világ valamennyi komolyabb táncszínpadán és fesztiválján megfordult, itthon a Magyar Nemzeti Opera előadásai mellett számos kortárs táncelőadás létrehozásában működött közre. Munkásságát többek között Liszt Ferenc Díjjal, Harangozó-díjjal, A Magyar Köztársaság Érdemes Művésze állami kitüntetéssel ismerték el.

A Magyar Film- és Színházművészeti Egyetem mozgástanszékének vezetője volt. „Rendkívül büszke vagyok arra az időszakra,

nagyon hálás vagyok Székely Gábornak, aki felkért, és szabad kezet adott, hogy építsem fel a mozgás tanszéket. Abszolút sikeresnek értékelem azt az időszakot, és az általam felállított metodikát, valamint, hogy akkreditáltattam a fizikai színház szakot.”

1995-ben saját társulatot alapított. A La dance company Ladányi saját koreográfiáit, és más, neves kortárs művészek munkáit vitte színre. „Ez akkor volt, amikor Finnország és hét év Kanada-USA után a Vígszínház felkérésére hazajöttem a West Side Story koreográfusaként. Magyarországon elsőként tartottam táncos castingot ehhez a produkcióhoz. Ott találkoztam egy gyönyörű fiatal táncos felhozattal, amitől kedvet kaptam egy saját együtteshez. Tizenöt

évig vezettem az együttesem, ami alatt hét ember életét éltem, mert mindent nekem kellett megszerveznem –díszlet, jelmez, világítás, hangvágás, hangkeverés, koreográfia, terembérletek lefixálása, utazás, sorolhatnám. Mellette minden évben csináltam egy-két színházi koreográfiát, egy-két filmlehetőségem is volt, és rengeteg szóló fellépésem.” – nyilatkozta egy interjújában.

A társulat 15 év után szűnt meg.

A saját sikereiről így beszélt: „Szerintem az ember élete a siker. Ahogy megéltam az elmúlt évtizedeket, soha nem dolgoztam olyannal, akivel nem akartam, soha nem volt olyan produkcióm, amit nem szerettem volna, soha életben nem kaptam rossz kritikát. Minden másodpercét élvezem a pályámnak. Nekem az életem a sikerem.”



Fotó: www.kultura.hu



Fotó: www.media.port.hu

LIPTAI CLAUDIA

Újra színpadon

Nem szerepelt gyerekkori álmai között, hogy színésznő lesz, inkább állatorvos szeretett volna lenni, csak hogy ehhez túl sokat kellett volna tanulnia, így lemondott tervéről, és jelentkezett a Kaffka Margit Gimnázium képzőművészeti tagozatára.

Grafikusnak készült. Pontosan egy évig járt oda, több száz igazolatlan órája miatt kirúgták. Már akkor is jellemző volt rá, hogy ami a

szívén, az a száján, vagyis - ahogy ő fogalmaz -, őszinteségi rohamai voltak.

Kamaszéveiben volt egy zenekara, a Szélkiáltó. Zenéltek, paródiákat írtak, táborokban szerepeltek a táborúz mellett. Közben tizenegy évig kézilabdázott is az NB I-ben.

Estin érettségizett. Időközben megérett az elhatározása, hogy színésznő lesz.

Elment felvételizni a főiskolára, kirúgták, majd jelentkezett a Nemzeti Színház Stúdiójába, oda sem vették fel. Közvetkezett Górnagy Mária tanodája. A Grease volt az első darab, amivel igazi színházban lépett fel; majd ismét felvételi – sikerrel.

Négy évig volt a Vígszínház társulatának tagja, de játszott a Pesti Színházban, a Tháliában, és vidéken is.

Igazi lételeme azonban a tévé, és a rádió, így ismerte meg az ország.

A Danubius Capuccino társ-műsorvezetőjeként tűnt fel. A képernyőn a Csííz!-ben mutatkozott be az RTL Klubon, majd a TV2-n vezette a délutáni Claudia Show-t, és a Big Brother háziasszonyaként tündökölt.

2004-2011 között a TV2 a „Mokka” című reggeli műsor egyik műsorvezetője volt.

A TV2 népszerű szappanoperájában, a *Jóban Rosszban*-ban dr. Zámori Alexa szerepét alakította.

Liptai Claudia 2009-ben többszöri felkérés után bevállalta a Playboy-ban való szereplést, és a címlapfotózást.

Az ezt követő időszak válsághelyezetekkel terhelt válása, édesanyja és élettársa tragikus halála miatt.

2012-ben megírta első könyvét – afrikai élményei alapján – Az Álomnő címmel, mely sikerre vitte Claudia írói vénáját is.

2013-tól a TV2 televízióban sugárzott Sztárban sztár zsűrijében vett részt.

2019-ben 17 év után visszatért az RTL Klubhoz, ahol A tanár című sorozatban kapott szerepet, valamint 2021-től a Mestercukrász műsorvezetője.

2021-től a NőComment műsorvezetője.

2023-ban a Szingli vagy Svindli párkereső realitást vezette.

A közelmúltban tudatos döntést hozott – az ötvenedik születésnapja előtt, és túllépve a saját maga meghúzott határain létrehozta önálló estjét *Clauságok* címmel.

A színpadhoz is visszatért, tíz év után a *Hölgyválasz*-ban állt újra színpadra. Magánéletében a „fenntartható egyensúlyra” törekszik.



Fotó: VIASAT 3 / Udvardi Attila

MICHELISZ NORBERT

Megnyerte a túraautó világbajnokságot

A Himesházán nevelkedő gyermekben korán felébredt a motorsportok iránti érdeklődés, amit a szomszédban lakó és komolyan versenyző nagybácsi versenyautójának közelsége váltott ki.

A sok gyakorlást, kitartást követelő elfoglaltság 2005 őszén, a Hungaroringen érett gyakorlati bemutatkozássá a Magyar Nemzetközi Autósport Szövetség tesztjén.

Az előrelépés lehetőségét magukban hordozó eredményei és érdeklődés sugarába helyezték és rövid időn belül igent mondhattak a Zengő Dension Team ajánlatára.

2006-ban megnyerte a Suzuki Swift Kupát, a következő években pedig a Renault Clio Kupát. Lankadatlan szorgalma és kiemelkedő tehetsége az elismert és sikeres versenyzők közé emelte, s mindközben megőrizte szerénységét, nyitottságát.

2008-ban lépett ki a nemzetközi versenypályára, ahol azonnal kiemelkedő eredményt ért el. A Túraautó-világbajnokság betétfutamaként első alkalommal megrendezésre kerülő SEAT León Európa Kupa indulójaként egy futamot nyerve, tizennegyedik helyezést ért el.

2009-ben ugyanezen a versenyen, öt győzelmet szerzett és megnyerte a kupát.

Egy újabb álom valóra válásaként a SEAT León Eurocup 2008-as monzai futamának megnyerését követően elindulhatott a Túraautó-világbajnokság (WTCC) japán futamán.

A következő évben már két Túraautó-világbajnoki futamon volt jelen, 2010-ben, pedig a világbajnokság állandó résztvevőjévé vált. A 22 versenyből álló sorozatban két alkalommal ért el dobogós helyezést. Egy alkalommal elsőként ért a célba, egyszer harmadik lett, összesítésben a kilencedik helyen zárt. Ugyanebben az évben megnyerte az újoncok számára kiírt bajnokságot.

Hatalmas lehetőségnek értékelte a hazai közönség előtti versenyzést a 2011 WTCC Magyar Nagydíján, BMW 320 TC versenyautójával az első futamban második lett, a másodikban egy sajnálatos ütközés miatt autója erősen megrongálódott, amiért tizenötödikként ért a célba. Mindkét futamban ő teljesítette a leggyorsabb kört.

A Magyar Nemzeti Autósport Szövetség 2011 év végi díjátadó gáláján Michélsz Norbertet az év gyorsasági autóversenyzője díjjal tüntették ki. 2012-ben megszerezte második WTCC győzelmét, a Hungaroringen, hazai közönség előtt. Az év végén az összetett tabella hatodik helyén végzett, és megnyerte a nem gyári csapatok versenyzői számára kiírt WTCC Yokohama Trophy-t.

2013-ban étszer állt dobogóra, ami a napnál is világosabban mutatja a fejlődését. Azt, hogy a befejezett futamok helyezéseit



tekintve nagyot lépett előre az előző évekhez képest, szakmai szemmel nézve pedig számára ez a kiegyensúlyozott jó teljesítmény jelentette a legtöbbet. 185 pontot gyűjtött a szezon során. Japánban az időmérő edzést és a futamot is megnyerte, és ezzel a sorozat történetének második olyan versenyzője lett Gabriele Tarquini után, aki három márkával is tudott futamot nyerni.

2013-ban Michélsz Norbert az év autóversenyzője. A Zengő Motorosport pedig a legjobb csapat díját vehette át.

WTCC 2014 – Világbajnoki 4. helyezés.

WTCC 2015 – Utolsó év a Zengő Motorsporttal.

A 2016-os szezonban a Honda gyári versenyzőjeként állt rajthoz. A világbajnoki dobogó alsó fokának sora az utolsó fordulóban, Katarban dőlt el Michélsz a 4. helyen zárta az idényt.

WTCC 2017 – Esély a világbajnoki címre. Michélsz, pályafutása legjobb eredményét elérve lett második az összetettben, és ő lett a magyar autósport első világbajnoki éremeste.

2018-tól elindult a Túraautó-világkupa.

2019-ben a magyar pilóta lett a világkupa-győztes, és ezzel magyar autósport-történelmet írt.

2023-ban Michélsz Norbert, a Hyundai magyar versenyzője nyerte az első alkalommal lezajlott túraautó világsorozat bajnoki címét, miután az idény makaói zárófordulóján az első futamon győzött, a másodikon pedig nyolcadik lett. Michélsz 440 ponttal lett bajnok.

NIKI BELUCCI

Töréspontoktól a Világsikerig – Egy DJ Újjászületése

Niki Beluccit ma már nemzetközi lemezlovas karrierje miatt ismerik a legtöbben, azonban gyermekkorában még teljesen más jövőt képzelt magának. Egészen kislány kora óta szertornázott, azonban nem sokkal az érettségi előtt egy sérülés miatt abbahagyta a sportot, és bár akkor nővérképzőbe szeretett volna jelentkezni, egy szerencsétlennek mondható családi körülmény miatt ez a vágya szertefoszlott, így egy fehérneműboltban kezdett dolgozni.

Itt ismerkedett meg azzal a férfival, aki elhívta első forgatására, amiről a helyszínen derült ki, hogy valójában nem is reklámfotózásról van szó. Ekkor kezdődött rövid felnőttfilmes karrierje, ami bár anyagilag gyorsan segítette élethelyzetén, az első pillanattól kezdve ki akart szállni belőle. Fél év után sikerült maga mögött hagyni ezt az időszakot.

Bár akkor nem volt olyan egyszerű a tovább lépés, autodidakta módon elkezdett lemezlovasnak tanulni, amiben kitartásának, szorgalmának, és leleményességének köszönhetően hamar szép sikereket ért el. 2003 óta dj, és természetesen közben profi segítséget is kért, megtanulta a szakma csínját-bínját, és menedzsere segítségével ismertté vált a hazai és környező országbeli diszkóközönség számára. Az áttörést egy németországi producer hozta meg számára. 2008-ban Get Up című slágere világhírű lett, kinyitva ezzel a legmenőbb klubok kapuit Niki számára. Bejárta az egész világot, az akkori legmenőbb klubokban volt rezidens vagy vendégfellépő, mint például az Amnesia Ibiza-n, a Baia Imperiale, VIP Room, Le Palais vagy a High Club. A méltán híres RADIO FG-n saját műsora volt.

Néhány éve azonban úgy döntött, hogy kis időre a lemezjátszót cumisüvegre cseréli, 2018-ban megszületett kislfia. Azóta is láthatjuk fellépéseken, azonban a visszatérést akkorra tervezte, amikor már úgy érzi, kislfia is engedi. Ez a pillanat most jött el, ezért egy profi csapat segítségével már aktívan dolgozik arculatának újragondolásán, és a 2024-es turnéján. Tervei szerint 2024-ben folyamatosan új tartalommal jelentkezik majd, mind zenei, mind social téren. Leginkább azonban azt várja, hogy újra közönség elé léphessen, hiszen a munkában a közönség személyes jelenléte a legnagyobb visszajelzés neki arra, hogy szeretik, amit csinál.



NOVÁK ZAFÍR BELLA

Az álmaidat soha ne add fel!

IFBB Magyar Bajnok és sok más díj...

21 éves kora ellenére kimagasló eredményeket ért el az idei évben.

Miss World Hungary Szépségverseny eseménysorozatában. Ő lett a Miss World Hungary Szépségversenyen a II. Udvarhölgy, valamint ő nyerte el az idei Miss Talent 2023 verseny győztese címet is, továbbá második lett a Miss Charity versenyben, s harmadik a Miss Sport versenyben.



Zafir empatikus, széles látókörű, pozitív kisugárzású, életvidám, fiatal lány. Szülei révén már gyermekkorától tevékenyen részt vesz jótékonyági akciókban.

Életeleme a mozgás és a tánc. Művészeti gimnáziumba járt, azt követően színpadi táncos végzettséget szerzett. 2022-ben Műsorvezetői és szerkesztő-riporter akadémiát végzett, jelenleg az IBS gazdálkodási és menedzsment szakán hallgató. Zafir a 2023-as évben egy percre sem állt meg.

Októberben az IFBB Fitness Magyar Bajnokságon, a Juct Clear Online Team versenyzőjeként Magyar Bajnoki címet nyert Bikini Fitness kategóriában, e mellett több kategóriában is második, harmadik helyezést ért el.

„A legbüszkébb a kitartásomra, illetve az akaratereőmre vagyok. Sokszor dobtak már mélyvízbe. Utólag mindig rájövök, hogy ez jó dolog, hiszen kiderül, hogy hogyan is reagálok a nehezebb szituációkra.”

A példaértékű kitartó munkáját és akaraterejét kimagasló teljesítményét díjeső koronázta:

- ➔ Miss World Hungary Szépségverseny II. Udvarhölgy,
- ➔ Miss Talent 2023 verseny győztese,
- ➔ Miss Charity verseny II. helyezés,
- ➔ Miss Sport verseny III. helyezés
- ➔ IFBB Fittness és Testépítő Magyar Bajnokságon Magyar Bajnoki címet nyert Bikini Fittness és testépítő kategóriában,
- ➔ IFBB Junior Bikini II. helyezés,
- ➔ IFBB Fit Model III. helyezés.

Számára a siker azt jelenti, hogy boldog abban, amit csinál, színpadon érzi jól magát, örül, ha értéket tud teremteni. Kitartó, mindent megtesz céljai eléréséhez. Hálás a családjáért, édesanyukája a példa képe.



PARTI NAGY LAJOS

Az év írójának járó Arany Medál -díj

Parti Nagy Lajos 1953. október 12-én, Szekszárdon született. Édesapja, Nagy Lajos, édesanyja Schuszter Mária. Gyermekkorát Tolnán, Kaposvárott és Székesfehérvárott töltötte, ahol 1972-ben tett érettségi vizsgát, majd a Pécsi Tanárképző Főiskola hallgatójaként szerzett magyar-történelem szakos diplomát 1977-ben.

Ezt követően két évig a Baranya Megyei Könyvtár munkatársaként dolgozott, 1979 és 1986 között a pécsi *Jelenkor* című folyóirat egyik szerkesztője volt, ahol először 1971-ben jelentek meg versei. Az 1980-as években a József Attila Kör Irodalmi Egyesület JAK-füzeteinek szerkesztőbizottsági tagjaként tevékenykedett. 1986-tól Budapesten él, azóta szabadfoglalkozású íróként dolgozik.

1982-ben jelent meg első könyve, az *Angyalstop* című verseskötet, 1986-ban a második, a *Csuklógyakorlat*. 1987-ben Móricz Zsigmond-ösztöndíjban részesült. 1987–1988-ban a Magyar Írószövetség egyik titkára, 1991-93-ban a Magyar Napló versrovatának szerkesztője volt. 1990-ben a *Jelenkor* folyóiratban egy ismeretlen szerző, Sárbogárdi Jolán A test anygala címmel közölte kisregényét, amelyhez Balassa Péter írt kommentárt. Rövid időn belül kiderült, hogy Sárbogárdi Jolán maszkja az írójt rejti. A kisregény naiv, dilettáns hangvétele elsöprő erejű nyelvi humorral társult. Nem véletlen, hogy az 1997-es átfírt, első kiadás óta háromszor jelent meg önálló kötetként, illetve Sárbogárdi Jolán alakja az *Ibusár* című drámájába is bekerült.

1990-től a Magyar Napló felkérésére kéthetente tárcanovellákat írt: ezekből az írásokból állt össze a *Se dobok, se trombiták* (1993) című tárcagyűjtemény, illetve az újrairt változatokból *A hullámzó Balaton* (1994) elbeszéléskötetnek több mint a fele. 1991 és 1993 között a Magyar Napló versrovatát is szerkesztette. Az *Esti kréta* (1995) címet viselő negyedik Parti Nagy-verseskötet olyan gyűjteményes könyv, amely az előző három verseskötet mellett új szövegeket is tartalmaz. A Notesz József Attila fiktív verses naplójaként jelenik meg, s a költő verseire és életrajzára tett rejtett utalások hálózák be. A szöveg abból a játékos ötletből jött létre, hogy vajon milyen verseket írt volna az idősebb József Attila, ha nem harminckét évesen távozik az életből és irodalmából.

A kilencvenes években nemcsak vers- és elbeszéléskötetei jelentek meg, hanem az *Ibusár–Mauzóleum* című, két színdarabot tartalmazó könyve is. Színpadi munkái mellett több írásából készült film, ezek leghíresebbje Pálfi György *Taxidermia* című, világszerte díjazott játékfilmje.

Első regénye, a *Hősöm tere* 2000-ben jelent meg, később Terézia Mora fordításában *Meines Helden Platz* címmel németül is megjelent. Az *Europink* című kötete magyar nyelvű válogatott versei mellett azok német, angol és francia nyelvű fordításait is tartalmazza. A *Grafitneszen* belül jelent meg az *Őszológiai gyakorlatok* ciklus, amely-

nek verseit a fiktív Dumpf Endre maszkja mögé rejtette. A kortárs magyar költészetben elfoglalt kiemelkedő helyét mutatja az ötvenedik születésnapjára megjelentetett *Mintakéve* című kötet, amelyben a szerző mesterszonettjéhez a kortárs magyar líra legjobbjai írtak szonettkoszorút. Egy évvel később, 2005-ben látott napvilágot a legszebb verseit tartalmazó válogatáskötet, hetvenedik születésnapjára, 2023-ban jelent meg a *Hadd legyenek hűs* című, összegyűjtött verseket tartalmazó kötete.

Műfordítóként – többek között – Gerhart Hauptmann, Martin McDonagh, Molière és Ödön von Horváth munkáit ültette (újra) magyar nyelvre.

Első felesége Dücső Csilla, újságíró, műfordító, második felesége Both Gabi újságszerkesztő, író volt, akivel három gyermekük született. Harmadik felesége Bíró Kriszta színésznő.

Parti Nagy Lajos számos elismerést kapott: 1992-ben József Attila-díjjal, 1996-ban a Magyar Köztársaság Babérkoszorúja díjjal, 2007-ben Kossuth-díjjal ismerték el.

2023-ban az év írójának járó Arany Medál-díjat ítélte neki a közönség, az elismerést a Bethlen Téri Színházban tartott 15. Arany Medál-díjkiosztón vehette át.



Fotó: Magvető Kiadó

DR. PHAN BICH THIEN

Kelet és Nyugat hídszerepe

Dr. Phan Bich Thien egyszerre racionális üzletasszony, családayai, társadalmi aktivista, egyszerre érzékeny lelkű költő, műfordító. A simontornyai Fried Castle Resort tulajdonosa, a Vietnámi Hazafias Népfront Központi Bizottságának tagja, a Magyar-Vietnámi Kapcsolatért Alapítványának elnöke, a Magyarországi Vietnámiak Egyesületének alelnöke, a Magyarországon élő Vietnámi Nők Szövetsége elnöke.

Férjével, Thuróczy Lászlóval 2002-ben megvásárolta korábban a Fried család tulajdonában lévő elhagyatott kastélyt Simontornyán. A komoly felújítás után 2005-ben megnyitotta kapuit a mai nevén Fried Kastélyszálló Resort, amely az évek során elnyerte az Év Legszebb Szállodája (2010), az Év Hotelje (2011), és a Magyar Turizmus Minőségi Díj (2014). A legtöbben problémahalmaznak látták volna a szebb napokat megélt simontornyai kastélyt és környezetét a maga

omladozó torzóival, leszakadás előtti állapotban tétovázó földemjeivel, burjánzó cserjéivel, de a Fried-család örökségét felvállaló új tulajdonosok korunk átlagbefektetőitől sokban különböztek. Nem pusztán hasznot hajtani érkeztek a közel négyezer lelket számláló kisvárosba, hanem visszaadni-visszaépíteni, újragondolni a múltat!

Az üzletasszonyként Thien nagyon foglalt, de mégis jut ideje önmagára, akkor verseket ír. Sokan meglepődnek azon, hogy egy határozott és komoly üzletasszony, hogy írhat verseket. Szerinte a kettő tökéletesen kiegészíti egymást. Hogy mennyire fér el a kettő egymás mellett, azt a kötetek sikere is igazolja. Három verseskötete Vietnámban jelent meg, a legkedvesebb magyar költője Petőfi Sándor: több költeményét lefordította vietnámi nyelvre, köztük a Nemzeti dalt.

Idejébe és energikusságába az is belefért, hogy komoly társadalmi tisztséget vállaljon. Úgy gondolja, az ember sokoldalú, és amennyiben lehetőségei engedik, fel kell fedeznie önmagában ezeket a képességeket, különben elvesznek. A Magyar-Vietnámi Kapcsolatért Alapítvány az irányítása alatt nagyon sokat tett a magyar-vietnámi baráti, üzleti és diplomáciai kapcsolatok megerősítéséért. Finanszírozta és felépítette Magyarországon az első vietnámi buddhista szentélyt Simontornyán. Hosszú évek kitartó munkájával érte el, hogy Magyarország hivatalos vietnámi buddhista „Dai Bi”-szentéllyel gazdagodjék, mely a magyar társadalmat és a világszerte élő buddhistákat szolgálja.

Az üzletben vagy társadalmi tevékenységben Thien „csapatjátékos”, közösségi ember, aki csak a munkát, a valós teljesítményt tekinti mércének, aki a csoportérdeket az egyéniekénél fontosabbnak tartja.

2023 nyáron az ő kitartó szervezőmunkája révén adhatott otthont az első Európában élő vietnámi nők fórumának a Parlamentben, ahol a megújulás, az innováció és a női egyenjogúság köré csoportosultak a felszólalások.

Legfontosabb szerepének a családayait tartja. Két egyetemista lányáról Karolina Mylanról és Viktória Lyanh-ról beszél a legszívesebben, akik nemrég még a magyar szinkronúszó-válogatott tagjai voltak, aki nagyon szeretik Vietnámot és egyszerre vietnáminak és magyarnak érzik magukat.



PIGNICZKI FANNI

Az év magyar ritmikus gimnasztikázója cím győztese

Pigniczki Fanni a magyar ritmikus gimnasztika egyik legnagyobb sikerét elérve karikával bronzérmét 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: világbupaérmek, 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, előtt ötven évvel Patocska Mária szintén bronzérmes volt ugyan csak karikával, hármas holtversenyben.

Fanni a versenyről így nyilatkozott: „A közönség támogatását fantasztikus volt hallani. Ahogy bementem, észleltem, hogy nagyon tombolnak, majd a gyakorlatom elején megint –, mivel halkán 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 merem 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, elemezzük 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.”

Pigniczki Fanni ötéves korában kezdte el a ritmikus gimnasztikát. Sikerét – nyilatkozata szerint – a sok éves kitartó munkának köszön-

heti. Az elmúlt öt évben – nem véletlenül – Az év magyar ritmikus gimnasztikázója cím győztese.



Fotó: Anna Kull

PIROS ILDIKÓ

Örökös Tag a Halhatatlanok Társulatában

Piros Ildikó Kecskeméten született 1947 karácsonyán. Szülővárosában érettségizett, tanári pályára készült. S bár édesapját fiatalon elveszítette, édesanyja a művészetekre fogékony kislányt megpróbálta a színészet felé terelni.

Így történt, hogy már 16 éves korában próbafelvételekre 3.500 gyerekből kiválasztották.

18 évesen felvételizett a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, ahol 1200 jelentkezőből választották ki. Várkonyi Zoltán osztályába került, osztálytársai voltak Kern András, Sunyovszky Szilvia, Verebes István és Blaskó Péter. Tanára volt a főiskolán Vámos László is.

Harmadéves hallgató korában már a Madách Színházban játszott Dürrenmatt: Nagy Romulus-ában, ekkor lépett először a nagyszínházban színpadra. Főiskolásként sok fim volt mögötte.

1970-ben, amikor elvégezte a Főiskolát a Madách Színházba szerződött, ahol Ádám Ottó rendező, igazgató rendezte sok darabban. Későbbi igazgatója Kerényi Imre volt. Amikor kivált egy drámai szekció, akkor Huszti Péterrel az élen átszereztek 2007-től a Soproni Petőfi Színházhoz. A Turay Ida Színházban is játszott, majd a József Attila Színházban.

2000-2014 között a Magyar Táncművészeti Főiskola színészi-játék docense.

Huszti Péterrel Tolsztoj: Rakéta című drámájában játszott először a Madách Színházban. Emlékezetes közös alakításuk volt Csehov: Sirály című művében, azóta tucatnyi előadásban játszottak együtt, férje számtalanszor rendezte is.

Hatalmas nagy tragédiákban, és drámákban 73 főszerepet játszott, illetve számos vígjátékban is szerepelt.

Schiller: Ármány és szerelem (Lady Milfordot), Karinthy Ferenc: Szellemidézés (Rika), Tennessee Williams: Üvegfigurák (Amanda Wingfield) ezt nagyon szerette. Rostand: A sasfiók (Mária Lujza), Molnár: Doktor úr (Sárkányné), Az üvegcipő (Adél).

Minden Molnár darabot nagyon kedvelt. Kosztolányi: Édes Annában. (Vízyné). A legkedvesebb szerepe Miller: Édes fiaim (Kate Keller).

Filmszerepet először 1966-ban kapott, két évvel később Hintsch György: A veréb is madár című vígjátékban az egyik női főszerepet játszotta Kabos László mellett.

További filmjeire sokan emlékszenek.

Hahó, Öcsil!, Élet muzsikája, Gyertek el a névnapomra, Az angol királynő, Az ember melegségre vágyik.

Több, mint 100 filmben játszott pl: Szép leányok, ne sírjatok, A fekete város stb. Legismertebb szerepeinek egyike a Szabó Magda regényéből készült, 1978-ban bemutatott Abigél című tévésorozat, abban Zsuzsanna nővér szerepét formálta meg. Játszott, az 1990-es évekbeli Kisváros című sorozatban, és tévéjátékokban.

Jellegzetes hangja miatt hangoskönyvek felmondását, rendezvények megnyitását, könyvbemutatók felolvasói szerepét gyakran vállalja el, gyakran szinkronizált.

2017-ben Szerelmes földrajz portréfilmben, 2018-ban A színésznőben.

2022-ben a Magunk maradtunk játékfilmben szerepelt.

Számos elismerésben részesült:

Jászai Mari-díj (1983), Déryné-díj (1993), Legjobb női alakítás díja (1997), Érdemes művész (2003), 2012-ben a Kossuth-díjat vehette át. Tolnay Klári-emlékérem (2014), 2017-ben, megkapta az Arany Medál-díjat, a közönség szavazatai alapján. Ugyanebben az évben Kecskemét város tiszteletbeli polgára címet nyert. 2019. A Huszti Péter-Piros Ildikó színészházaspár és a Bessenyei Színkör kapta a hódmezővásárhelyi önkormányzat alapította Bessenyei Ferenc Művészeti Díjat.

2021-ben a Magyar Művészeti Akadémia levelező tagjává választották.

Örökös Tag a Halhatatlanok Társulatában (2023).



Fotó: Szabados Zsuzsanna

RADICS GIGI

Új önkifejezési formára talált

Radics Gigi mindössze 16 évesen nyerte meg Magyarország legszínvonalasabb tehetségkutatóját 2012. május 25-én.

2012 nyarán Los Angelesben vették fel első stúdióalbumának, a „Vadonatúj Érzés”-nek több dalát is, és többek között itt forgatták az albumvezető szerzemény videoklipjét, a „Daydream”-et.

A „Vadonatúj érzés”/”Daydream” 10 hétig vezette az összesített rádiós játszási listát, amely a magyar rádiózás történetében egyedülálló sikerré vált!

2013. január 10-én az MTV szakmai zsűrije bevásárolta „Úgy fáj” című nagy slágerét „A Dal” című eurovíziós nemzeti döntőbe.

Még 18 éves kora előtt, számos rangos magyar zenei díjra jelölték (Fonogram, Comet, Bravo Otto), illetve többször el is nyerte az adott kategória díját. Ezzel együtt számos nemzetközi koncert és meghívás következett. 2012-ben fellépett többek között a méltán híres Montreux-i Jazz Fesztiválon Quincy Jones meghívására, 2013-ban pedig az olasz Auditorium di Milano hangversenytermében szimfonikusok kíséretében.

2015. augusztus 27-én a Bécsi Állami Operaházban Friedemann Riehle vezényletével a milánói megismételve ismét rocklegendák újragondolt dalait énekelte három prágai énekesnő társaságában. Volt meghívott előadó Genfben a Világgazdasági Fórumon, illetve 2015. október 26-án New York-i Carnegie Hall-ban is osztatlan siker koronázta „Voices of Change” előadását a Havasi Symphonic koncert keretében!

Szintén 2015-ben az „István a király” rockoperában osztották rá Réka szerepét. Mindeközben 2014-ben megjelent második szólóalbuma „Barna lány” címmel, mely rögtön dupla platínaalbum lett.

2015 és 2016 első negyedét az énekesnő az USA-beli Los Angelesben töltötte, melynek köszönhetően amerikai közönség is megismerhette Gigi egyedi hangszínét. Büszkesége, hogy 2015-ben magának Stevie Wondernek énekelhetett, aki szakmai elismerését és gratulációját a fellépést követően személyesen is átadta az énekesnőnek!

2016-os amerikai útja során fellépett Hollywoodban vendégelőadóként, majd ezt követően önálló estet adott a Beverly Hills-i Sofitel Los Angeles, Riviera 31 Clubjában, ahol saját dalai mellett feldolgozásokat is énekelt Beyoncé-tól, Jennifer Hudson-tól, Stevie Wonder-tól és Aretha Franklin-tól!

Az évek során tehetségét nyilvánosan olyan szakmai zenik méltatták már, mint Quincy Jones, vagy Eric Benét. Fiatalkora ellenére több Amerikában forgatott videoklipet is jegyez. A két legutóbbi, a 2016-ban megjelent „Illuminate” és „Take it in” című dalai.

A még mindig csak 20 éves Gigi 2016-tól már üzletasszonyként is profitál, Magyarországon egyedülálló módon saját nevével fémjelzett parfümöt dobott a piacra „Golden Voice by Radics Gigi” néven.



Fotó: TV2

2016 novemberében ismét egy lírai dallal debütált a magyar közönség előtt, melynek címe „Végtelen hajó”/”See it through”. 2016-ban ez már az énekesnő harmadik kislemeze.

2017-ben és 2018-ban a X-Faktor női mentora volt.

2020 boldog időszak volt az életében. Megszületett a kislánya Bella Szófia.

A 2023-as év jelentős változást hozott Gigi életében. A Dancing with the Stars parkettjén túl tudott lépni saját komfortzónáján, és megmutathatta azt a nyitottabb oldalát, amit csak a hozzá közelebb állók ismerhettek eddig.

A Dancing with the Stars TV 2 műsorban való szerepléséről így nyilatkozott: „A szakmámban is nagyon fontos a mozgás a színpadon. Bár engem nem okvetlenül táncos énekesnőként ismernek az emberek, de ettől függetlenül volt már olyan klipem, pld. a Kávé, amiben táncművészekkel komoly koreográfiákat táncoltunk.”

A Dancing with the Stars hatására Gigi tervei között szerepel egy olyan saját élő show, amiben az éneklés mellett a színpadi táncnak is fontos szerep jut majd.

SODRÓ ELIZA

Az év legígéretesebb fiatal tehetségének járó Arany Medál-díjas

Sodró Eliza 1990. december 17-én, Budapesten született. Gyermekéveit Pilisvörösváron töltötte, német nemzetiségi általános iskolába járt. Hét évig tanult hegedülni. 2005-2009 között a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium drámatagozatos hallgatója volt. Miután leérettségizett, egy évet Berlinben élt.

Kétszer – sikertelenül – felvételizett a Színház- és Filmművészeti Egyetemre. 2010-2015 között a Kaposvári Egyetem színművész hallgatója volt, Réthly Attila osztályában. Egyetemi gyakorlatát a szombathelyi Weöres Sándor Színházban töltötte, amelynek a 2015-2016-os évadra társulati tagja lett. 2016-tól a fővárosi Radnóti Színház tagja, ahol az egyik legfoglalkoztatottabb színész. Jelenleg hét előadásban játszik a Nagymező utcai teátrumban: a *Futótűz*, a *10*, a *Don Carlos*, az *Álom luxuskivitelben*, a *451 Fahrenheit*, a *3tél*, a *Legközelebbi ember*. 2023-ban mutatták be a Janikovszky Éva fiatalkori naplója alapján készült *Kizárólag az utókor számára* című előadást a 6szín Teátrumban, amelyben a népszerű író-tót játssza Keresztes Tamás színművész-rendező rendezésében.



Fotó: Máté Balázs

„Szinte állandóan önbizalomhiánnyal küzdök. Egy jól eltalált politikai beszédnek viszont kell, hogy legyen ereje. Az valamilyen módon hipnózis, tömegeket képes manipulálni. Én nehezen tudom elképzelni, hogy kiállok az emberek elé, és annyira hiszek a saját gondolataimban, hogy meggyőzőm őket az igazamról. Színészként mások gondolatait mondom. Azokat nem féltsem annyira a kudarcától, mint a sajátjaimat. Ezért jobban tudom képviselni őket. Könnyebben védek meg valaki mást, mint saját magamat” – mesélte a *III. Richárd* című darabban nyújtott alakítása kapcsán a *Deszkavízió* blognak adott interjúban, Malik Andrea újságíró kérdésére felelve, 2018-ban.

Egyik első filmes alakítását Szabó István *Rokonok* című filmjében játszotta 2005-ben, bár már korábban is szerepelt kisfilmekben és televíziós munkában. Az Oscar-díjas Szabó István másik, Szabó Magda író azonos című regénye nyomán készült *Az ajtó* című filmjében is szerepelt, de emlékezetes alakítást nyújtott a *Tóth János*, az *Egynyári kaland*, a *Foglyok*, valamint a *Kék róka* című televíziós produkciókban is. Lilit, az egyik főszereplőt játszotta Herendi Gábor *Toxikoma* című filmjében 2021-ben, Dorkát pedig Reisz Gábor nagysikerű *Magyarázat mindenre* című társadalomkritikus drámájában 2023-ban. A *Magyarázat mindenre*, amely a bemutatása évében az öt legnézettebb magyar film egyike mintegy 80 ezres mozi nézőszámával, számos elismerést kapott. Főszereplője Herendi Gábor *Valami Amerika* című televíziós sorozatának és *A mi kis falunk* című sorozatnak is.

Aktív szinkronszínésznő, pályafutása során több száz filmszerep magyar hangját kölcsönözte, alapvetően Tanya Reynolds, Megan Richards, Margaret Qualley, Anya Taylor-Joy hangját megszólaltatva.

2021 óta Rusznák András színművésszel él együtt. „Két éve vagyok menyasszony, és bár már nagyon szeretnék összeházasodni, ennek két akadálya van. Az egyik a pénz, a másik az idő, mert mind a ketten rengeteget dolgozunk. Egyébként néha elábrándozunk azon, hogy ketten elszaladunk az anyakönyvvezetőhöz, hogy adjon össze minket. De aztán mindig arra jutunk, milyen sokan szeretnének eljönni az esküvőnkre, András gyerekei például nagy buliról álmodoznak. Meglátjuk, hol hogyan és mikor lesz” – nyilatkozta magánéletéről a *Best* magazin podcastjében.

Számos elismerés birtokosa: 2018-ban a színikritikusok legjobb pályakezdőnek járó elismerésével, 2020-ban Junior Prima Díjjal ismerték el. Két alkalommal kapott díjat a Pécsi Országos Színházi Találkóról (POSZT). 2023-ban az év legígéretesebb fiatal tehetségének járó Arany Medál-díjat ítélte neki a közönség, az elismerést a Bethlen Téri Színházban tartott 15. Arany Medál-díjkiosztón vehette át.

DR. SOLYMOSSI KATALIN

Kiválósági díjat kapott

2023-ban Dr. Solymosi Katalin az ELTE Növénysszervezettani Tanszék adjunktusa munkáját agrár- és földtudományok kategóriában ítélte követendőnek a Nők a Tudományban Egyesület.

A Sikeres Nők lapja kérdéseire a kutató nő készséggel válaszolt:

– Mik voltak a 2023 évi kiemelkedő, eredményei, élményei?

– A 2023-as évben habilitált doktori címet szereztem az ELTE-n. Az eljárás során nagy öröm volt számomra, hogy mind oktatói, mind kutatói munkásságomról nagyon pozitív visszajelzéseket kaptam. Tavasszal elnyertem a Nők a Tudományban Kiválósági Díjat, májusig a F fiatal Kutatók Akadémiájának társelnöke voltam, októberben pedig megválasztottak a Young Academy of Europe elnökévé. Több fontos kutatási eredményünk és velük kapcsolatos ismeretterjesztő munkánk látott napvilágot idén. Egyik legérdekesebb élményem, hogy a szolnoki Alexandre Trauner Art/Film Fesztivál tudományos és diákt filmes zsűrijének tagja lehettem, külön nagy öröm volt, hogy a családom is elkísért a programra. Fontos konferenciák résztvevője és előadója voltam, az Academia

Europaea meghívására kétszer jártam Cambridge-ben, a második alkalommal egy különleges workshop részese lehettem az ételbiztonság, a fenntartható mezőgazdaság és az emberi egészség témakörében. Az élmények között a családommal és gyermekeimmel töltött pillanatok, nyaralás, közös zenélés vagy alkotás a legfontosabbak és a legszebbek, ezekből tudok a legjobban tölteni.

– Hitvallása, terve, célkitűzései?

– Hiszem, hogy felelősek vagyunk egymásért, a környezetünkért, és azért is, hogy olyan országot építsünk, ahol a tehetség kibontakozhat attól függetlenül, hogy milyen környezetbe született. A fiatal akadémiai mozgalmakban megtapasztaltam, hogy a közösségnek és a közös munkának van ereje és értelme is, mert az amúgy nehéz kutatói pályán is sokat tehetünk az egyenlőtlenségek és igazságtalanságok ellen, és a hasonló gondolkodású és értékrendű emberek csoportja egymásnak is sok mindenben lehet támasza, mentora és egyben tanítója. Fontosnak tartom, hogy a tudományra jellemző versengés helyett sok ilyen támogató közösség építésében és fenntartásában vegyek részt, és ezek révén jelentősebb hatással legyek a tudománypolitikára és a tudományos közéletre. A közeljövőben több PhD hallgatóm sikeres fokozatszerzését kell majd segítenem, és kb. 2 éven belül tervezem az MTA doktora cím megszerzéséhez készített disszertációm benyújtását is. Szeretném mindezt úgy megvalósítani, hogy közben maradjon időm a művészi alkotásokra, esetleg kiállításokra, és elsősorban a családommal közösen megélt élményekre is.

– Mi a sikerei titka?

– Sokféle siker létezik, és sokféle módon lehet értelmezni a siker fogalmát és elérni azt. Úgy érzem, hogy a pályám során mindent az igényes, lelkiismeretes és kitartó munkámnak, kutatás iránti elkötelezettségemnek és szorgalmamnak köszönhettem. Büszke vagyok erre, és a fiatal kutatói mozgalmak esetében is mindig alulról építkezve, a befektetett munkám és idő elismeréseként vállaltam vagy vállalhattam idővel vezetői szolgálatot is. Fontos, hogy szüleimtől és általános iskolai és középiskolai tanáraitól milyen értékrendet, szemléletmódot és tudást kaptam, valamint az, hogy a családom és férjem mindenben támogatnak. Nélkülük nem tartanék itt. A titok gyakorlatilag az, hogy nem szabad feladni. Ha el is utasítanak elsőre, vagy nem tekintenek partnernek, újra és újra próbálkozni kell, és közben dolgozni, tanulni, fejlődni és haladni, hogy végül már ne lehessen az ember teljesítményét félresöpörni vagy könnyedén semmibe venni.



SZILÁGYI ÁRON

A nemzetközi szövetség beválasztotta a Hírességek Csarnokába

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

2006-ban a kadett világbajnokságon ötödik helyezést szerzett.

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

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

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

2010-ben a junior vb-n egyéniben harmadik, csapatban kilencedik volt. Eddigi legjobb világranglista helyezése a negyedik hely volt.

2012-ben az Európa-bajnokságon egyéniben 24., csapatban nyolcadik helyen végzett. Mesteredző segít a felkészülésben.

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

A 2013-as zágrábi Európa-bajnokságon egyéniben a 18., csapatban pedig – Gáll Csaba, Gémesi Csanád és Iliász Nikolász társaként – a második helyen végzett. A budapesti világbajnokságon egyéniben 14–15-re kikapott az elődöntőben a későbbi ezüstérmes orosz Nyikolaj Kovaljovtól, így bronzérmet szerzett. A világbajnokság alatt beválasztották a Nemzetközi Vívószövetség sportolói bizottságába.

2014 februárjában – a dél-koreai *Ku Bongilt* legyőzve – megnyerte a férfi kardozók padovai világbajnokságát.

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

A 2016-os kardcsapat világbajnokságon ezüstérmes volt. A 2016-os Európa-bajnokságon egyéniben hatodik, csapatban negyedik lett. 2016. augusztus 10-én a Rio de Janeiróban rendezett 2016. évi nyári olimpiai játékokon kard egyéniben megvédte olimpiai bajnoki címét, ezzel megszerezve a második olimpiai aranyérmét.

2017-es tbiliszi Európa-bajnokságon kard egyéniben ezüst-, csapatban bronzérmet szerzett. A 2017-es lipcsei világbajnokságon egyéniben a 16. között esett ki, míg csapatban ezüstérmet szerzett.

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

2019-es düsseldorfi Európa-bajnokságon a kardcsapat tagjaként ezüstérmet szerzett. 2020 februárjában a Varsóban rendezett Világ-



Fotó: www.cdn.vg.hu

kupa-versenyen aranyérmet nyert. Szeptemberben a Vasas vívószakosztályának elnöke lett.

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

2021-ben a II. kerület díszpolgára címet, és a Magyar Érdemrend nagykeresztje díját nyerte el. A Károli Gáspár Református Egyetem díszpolgára (2022) Magyar Szent István-rend (2023) kitüntetésre.

2021-ben elvállalta a Nemzeti Tehetség Program jószolgálati nagyköveti felkérését. 2022-ben a Magyar Élsportolók Érdekvédelmi Fórumának társadalmi elnöke lett.

2022-ben a Kairóban rendezett világbajnokságon egyéni versenyben aranyérmet, míg csapattal (Decsi Tamás, Gémesi Csanád, Szatmári András) ezüstérmet szerzett. A 2023-as milánói világbajnokságon a Szilágyi, Decsi, Szatmári, Gémesi összeállítású kardcsapat 2007 után nyert újból világbajnoki címet.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) végrehajtó bizottsága elfogadta a kandidálását a sportolói bizottságba. „Nagyon örülök hogy a NOB méltónak találta a személyemet a jelöltségre. Mindig is fontos volt számomra a versenyzők érdekvédelme, legyen szó a Nemzetközi Vívószövetségről, vagy akár a MOB sportolói bizottságáról.”

SZOBOSZLAI DOMINIK

Világklasszis focista



Fotó: www.sportal365images.com

Magyar válogatott labdarúgó- és csapatkapitány, a Liverpool támadó középpályása.

Dominik az édesapja által alapított egyesületben, a Főnix Gold FC-ben kezdett focizni hat és fél évesen. Az egyesületnek együttműködési megállapodása van a Székesfehérvári Vörösmarty Mihály Általános Iskolával, ahová Dominik is járt. A fiú osztályában is sok főnixes volt, kitett egy kispályás focicsapatot. A sulicsapat pedig Dominik vezetésével többször nyert a diákolimpiákon, iskolák közötti tornákon.

Szili Csaba, Dominik akkori igazgatója és történelemtanára úgy mondta: „Dominik átlagos, kedves kisfiú volt, ami különleges volt benne, az a pályán jött ki: maximalizmust és mindenáron győzni akarás.”

Dominik 15 évesen került az osztrák Red Bull Salzburg akadémiájára, ahol előtérbe kerültek a fizikai edzések és a labdát birtokló ellenfél agresszív letámadását tanulták.

„Az lenne a legjobb, ha tíz év múlva, amikor egy kiskölyök elkezd focizni, én lennék kint poszterként a falán.” – nyilatkozta három éve az azóta világklasszissá nőtt focista. Ez az álma is valóra vált.

A 2018-2019-es idényt a Lieferingnél kezdte.

2018 januárjában a Salzburg felnőtt csapatával kezdhette meg a téli felkészülést.

2020 év végén a The Guardian a világ 100 legjobb labdarúgója közé sorolta.

2020. december 17-én a német élvonalban szereplő RB Leipzig bejelentette, hogy szerződtette a magyar középpályást.

2023. július 2-án jelentette be az angol Liverpool Szoboszlai átigazolását. A magyar játékos 2028-ig tartó szerződést írt alá 70 millió euróért, ezzel minden idők legdrágább magyar játékosa lett.

A közelmúltban a magyar válogatott 0-1-ről fordítva 3-1-re megnyerte az utolsó Európa-bajnoki selejtezőjét, a Montenegró elleni mérkőzés hőse a két gólt szerző Szoboszlai Dominik volt.

Marco Rossi ennek apropóján Szoboszlai Dominikről így nyilatkozott: „Olyan játékos, aki meg tudja fordítani egy meccs menetét, ő az, aki a változást tudja jelenteni egy mérkőzésen. Emlékszem, Izland ellen a stábom már lehozta volna, mert elfáradt, de én is végigjátszottam, ahogyan Jürgen Klopp is teszi ezt Liverpoolban... Tudjuk az eredményét. Ő nemcsak nekünk, világszinten is topjátékos lesz, amikor még több gólt lő majd, de már most is állandó veszélyt jelent az ellenfelek kapujára.”

Szoboszlai Dominik a jövő évi tornáról szólva elmondta: „A csapat nevében egyet megígérhetek: ez csak a kezdet, jövő nyáron olyat csinálunk, ami felejthetetlen lesz!”

TOPOLCSIK MELINDA

Bridgestone Tatabánya Termelő Kft. ügyvezető igazgató

Topolcsik Melinda 2017 januárja óta a Bridgestone Tatabánya Termelő Kft. ügyvezető igazgatója. A Nógrád vármegyei Berkenyén nőtt fel, felsőfokú tanulmányait a Pécsi Tudományegyetemen végezte, ahol közgazdasági, majd jogi végzettséget szerzett. Az önképzést mindig is kiemelten fontosnak tartotta, így egyetemi éveit követően elvégezte a Cranfield School of Management vállalatirányítási programját is.

Az ügyvezető már a kezdetektől fogva biztos volt abban, hogy a termelőiparban szeretne elhelyezkedni, hogy olyan értékteremtő munkát végezhesen, amelynek kézzel fogható az eredménye, és amely mindenki számára látható és hasznos lehet.

Szakmai pályafutását pécsi tanulmányai utolsó évében kezdte pénzügyi gyakornokként a CIBAVision-nél, majd a Lufthansa Technik pénzügyi munkatársaként dolgozott. Ezt követően a PCC AFT Europe Kft.-hez csatlakozott kontrollerként 2002-ben, majd végigjárva a szakmai ranglétrát, 2009-től már ügyvezetői igazgatói pozíciót töltött be a cégnél. Karrierjének következő állomása az Alcoa vállalatcsoport egri kovácsolóüzemének ügyvezetői igazgatói tisztsége volt, amit 2012-től 2016-ig töltött be. 2017 januárjától egy globális gumiabroncs- és gumitermékgyártó vállalat tatabányai egységét irányítja.

Ügyvezetői pozíciója mellett számos autóiipari és gazdasági szervezetben tölt be tisztséget: a Magyar Gépjárműipari Egyesület elnökségi tagja, a Menedzserek Országos Szövetségének és a Hungarian Business Leaders Forumnak tagja és mentora, valamint a Joint Venture Szövetség tagja. Ezekben a szervezetekben Melinda rendszeresen vállal aktív szerepet, leggyakrabban mentorként, de számos konferencián és kerekasztalbeszélgetésen is részt vesz, melyek vezetői témákat boncolgatnak.

Női felsővezetőként egy férfiasnak tartott pozícióban, ráadásul az autóiipari szegmensben mutat példát. Vezetői stílusát a „Walk the talk” mottóval jellemzi – vagyis azt vallja: váltsd tettekre a szavaid. Minden esetben igyekszik úgy cselekedni, hogy az egybecsengjen az általa elmondottakkal, megítélése szerint ugyanis ez egy jó vezetőnél elengedhetetlen. Ez adja a hitelesség alapját, ami nélkül egy menedzser nem lesz képes kivívni kollégái elfogadását és elismerését, a feladatai ellátásához szükséges munkavállalói támogatást.

Az ügyvezető elkötelezett pártolója a sokszínűségnek és szívügye a női munkavállalók előrelépésének és vállalati helytállásának támogatása. Többek között alapító tagja a Nők Magyarorszáért Klubnak és aktív résztvevője a Menedzserszövetség „Legyen Divat a Női

Vezető!” kampányának is. Személyes karrierútvonal pozitív példaként kíván fellépni, saját tapasztalatán keresztül megmutatva a nők számára, hogy ha valaki elhivatott és tanulni akar, akkor a lehetőségek megnyílnak előtte – vallja azonban, hogy mindehhez segítség kell kérni a családtól, lelki és fizikai értelemben is. Fontosnak tartja emellett a fiatalok támogatására irányuló kezdeményezéseket, így a Bridgestone fiatalokat célzó aktivitásain túl részt vesz különböző szövetségek mentorprogramjaiban is, ahol élményei megosztásával és az évek során felhalmozott tudás átadásával juttathatja előnyhöz a fiatalokat.



TRILL ZSOLT

Az év színésze

Trill Zsolt 1972. április 13-án, az akkor Szovjetunióhoz tartozó, ma Ukrajna részét képező, alig ezerlakosú Sárosorosziban született.

Habár édesanyja állatorvosnak szánta, saját maga pedig a kommunikációban tartotta legerősebbnek magát, a Kijevi Színművészeti Főiskola – egykori nevén: Állami Karpenko-Karj Színház- és Filmművészeti Egyetem – elvégzését követően a Beregszászi Illyés Gyula Magyar Színház egyik alapítója lett. 1993-tól játszik hivatás-szerűen. Pályafutása a kezdetektől összefonódik a színházalapító-rendező Vidnyánszky Attila, Kossuth-díjas rendező karrierjével. Számos nemzetközi elismerést hozó darab meghatározó szereplője.

A frissen megalakult, játszóhely nélküli társulat 1994-ben debütált a beregszászi közönség előtt Shakespeare *Szentivánéji álom* című darabjával, ám repertoárjukon addigra már olyan drámák szerepeltek, mint Illyés Gyulától a *Bál a pusztán*, Brecht *Koldusoperája* és Beckettől a *Godot-ra várva*. Ezekkel a darabokkal kezdték el bejárni Kárpátalja legkisseb falvait és Magyarország számos játszóhelyét, ez az időszak alapozta meg a beregszászi színházalapítók nemzetközi ismertségét és elismertségét, amelyben Trill Zsolt nagyívű alakításai komoly szerepet játszottak.

2003-tól rendszeresen szerepelt a budapesti Újszínház előadásai-ban, 2006-ban követte Vidnyánszky Attila rendező-igazgatót Debrecenbe, a debreceni Csokonai Színházba, ahol 2013-ig játszott. „Nem lettem debreceni, de sok minden köszönhetek ennek a városnak. Izgalmas rendezőket, szerepeket, olyan színházi pillanatokat, melyek miatt érdemes élni és játszani. Ilyen volt a *Fodrásznő*, az *Úri muri*, a *Vihar* vagy az *Oblom-off* például” – így beszélt erről az időszakról a dehir.hu debreceni portálnak adott 2012-es nagyinterjújában.

2013 óta, miután – Alföldi Róbert rendező igazgatói pályafutását követően – Vidnyánszky Attila lett a társulat vezetője, a budapesti Nemzeti Színház társulati tagja, a teátrum egyik vezető színésze. Sokrétű játéktílusát Vidnyánszky-n kívül számos rendező látta meg és használta ki, így a közönség olyan szerepekben láthatta, mint a Brand (Brecht azonos című drámája, R.: Zsótér Sándor), Rosalinda (*Ahogy tetszik*, R.: Silviu Purcărete), Mark (*Részegek*, R.: Viktor Ryzsakov) vagy a III. Richárd (címszerep, R.: ifj. Vidnyánszky Attila). Ma már pályája szerves részét képezik filmszerepei is, többek között olyan népszerű alkotásokban szerepelt, mint a *Drakulics elvtárs*, *A Viszki* vagy a *Kaméleon*. 2023-ban mutatták be Szikora János, Jászai Mari-díjas rendező, a székesfehérvári Vörösmarty Színház igazgatója által rendezett *Hadik* című, nagyköltségvetésű, látványos történelmi filmet, amely a történelem egyik legdicsebb, sajnálatos módon kevésbé ismert és tárgyalt mozzanatát dolgozza fel a 18. századi Hadik András merész berlini portyájának és a legendás huszonnégydarab balkezes kesztyű történetének felelevenítésével, igazi sztárparádéval és látványos, nagyszabású akciójelenetekkel. A

népszerű, az év végéig 50 ezer mozinéző által megtekintett alkotás főszerepét Trill Zsolt alakította.

Házastársa Szűcs Nelli, Jászai Mari-díjas színművész, aki szintén 1993-ban diplomázott a kijevi Állami Karpenko-Karj Színház- és Filmművészeti Egyetemen, majd a Beregszászi Illyés Gyula Magyar Színház alapító tagja lett. Jelenleg mindketten a Nemzeti társulati tagjai. Két gyermekük született: Helga és Bertalan.

Számos elismerés birtokosa: 2003-ban Jászai Mari-díjat kapott, további elismerései között megtalálható a Mensáros László-díj, a Sűgő Csiga díj, a Bubik István-díj, az érdemes és kiváló művészi cím. Többször elnyerte a színikritikusok legjobb férfi főszereplőnek járó kitüntetését is, a Pécsi Országos Színházi Találkozón (POSZT) több ízben kitüntették a legjobb férfi főszereplő elismerésével. 2023-ban az év színészének járó Arany Medál-díjat ítélte neki a közönség, az elismerést a Bethlen Téri Színházban tartott 15. Arany Medál-díjkiosztón vehette át.



Fotó: Lakatos János/Nemzeti Színház

DR. VALKÓ ORSOLYA

A kutatónő

Az erdők jelentőségéről sokat hallunk a klímaváltozás kapcsán, de a természetvédelemről folytatott párbeszéd ritkán említi meg a gyepek fontosságát, pedig bolygónk szárazföldjének 27 százalékát mezők és rétek borítják.



Valkó Orsolya kutatónő, aki a L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a Tudományért díját 2014 után idén is elnyerte, a természetes gyepek megőrzésével és helyreállításával foglalkozik már közel 20 éve.

Részt vett a Hortobágyi Nemzeti Park területén található Egyek-Pusztakócs környékének rehabilitációjában, ahol szántóföldek helyére telepítettek gypet, ezzel pedig egy egész tájat sikerült helyreállítani. Munkája során több ezer hektáryi területen vizsgálta a természetes növényzet helyreállításának folyamatát, kutatásokat végzett Magyarországon kívül számos eurázsiai országban is.

A gyepek, rétek, mezők a legveszélyeztetettebb területek közé tartoznak, hiszen könnyen beépíthetőek, felszánthatóak, és a világ számos táján az elsivatagosodás veszélyezteti őket. Kevesen tudják, hogy Észak- és Közép-Európa természetes gyepeiben található meg az 1m²-re eső legtöbb növényfaj, amelyek gyökerei nem csak CO₂-t kötik meg a levegőből, de a talajok vízháztartásában is rendkívül fontos szerepet játszanak. Az újraterelített vagy rekonstruált gyepekre visszatér az élővilág is, a méhektől a madarakon át a kisebb emlősök mind segítenek helyreállítani nem csak a mezők ökoszisztémáját, de nagy hatással lehetnek például a mezőgazdaságra is a beporzás időszakában, de a kártevők szabályozásában is.

Orsolya kutatásai során a talajok vizsgálatánál akár 80 cm mélyen levő, még csíráztatható magokat azonosít, amelyek az adott térség eredeti növényzetének lenyomatát adják. Ezek a magok egy olyan „Magbankot” alkotnak, amely a területek természetes növényvilágának helyreállításában nagy segítségünkre lehetnek a jövőben.

Munkája során foglalkozik túllegeltetés miatt felborult gyepek helyreállításával, szántóföldek rekonstrukciójával, nemzeti parkok növényzetének vizsgálatával és kezelésével, de dolgozik egy városi gyepeket érintő kutatáson is, hiszen a sűrűbben lakott területek zöld sávjainak egészsége sokat segíthet az ott lakók életminőségén is.

A természetes gyepeknek fontos szerepe van a por szűrésében, a talaj egészségének visszaállításában, és csakúgy, mint a fák, hozzájárulhatnak ahhoz, hogy kevésbé melegedjenek fel urbánus területek, javuljon a talaj vízháztartása.

A kutatónő munkája segíthet abban, hogy a hazai kertekbe, balkonokra is olyan, hazai őshonos növények kerüljenek, amelyek támogatónak hatnak a közvetlen környezetükre. Orsolya kutatásainak eredményei mind a városi, mind a vidéki gyepek helyreállításában játszhatnak nagy szerepet és lehetnek eszközei a globális felmelegedés elleni küzdelemnek.

Forrás: „L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a Tudományért” díj

VÁMOS MAGDA

„Állócsillag a divat egén”



Fotó: Barna Ilona

Vámos Magdával, a Magyar Divat Szövetség örökös tiszteletbeli elnökével beszélgettünk...

– **Kedves Magda! Újabb és újabb aktivitásodról van hírünk, és tudván tudjuk, hogy nem éppen a hatodik X-nél jársz...**

– A koromat soha nem tagadtam... igen, már a 92-ik életévemben járok és minden gondolatomban, a zsigereimben állandóan ott van valami divattal kapcsolatos téma...

Nap-mint nap foglalkozom új ötlettel, valamivel, amit még nem mondtunk el, nem mutattunk

meg, vagy nem tudattunk elégszer az érdeklődőkkel...

– **Mi a titkod, hogy ennyi energiád van még mindig?**

– Titoknak nem nevezném, de tény-ami tény, hogy én életemben nem unatkoztam soha, ezt a szót csak a „rossz hírből” ismerem... A mai napig újabb és újabb forgatókönyveket írok és illusztrálok a megmutatni valók rajzokkal, vagy divatújságokból kivágtam, beragasztott, aktuális fotókkal... Így tettem ezt évtizedeken keresztül is, amikor hatalmas, impozáns, divatbemutatókat szerveztem, rendeztem, és egyedül konferáltam... Aztán van ám a birtokomban több száz, vagy több ezer fotó... ami folyton napirenden van nálam... állandó rendszerezés, szortírozás alatt áll... Ez a tevékenység a leglassúbb folyamat, mert ahány fotó annyiszor előjön több csodás történet, a sikerek idehaza és külföldön... Csodaszép manökenjeim életútját is figyelemmel kísértem, családi és egyéni sikereiket megosztották velem...

– **Úgy hírlik, hogy az utóbbi időben két fontos, jelentős eseményben is részt vettél, melyek voltak ezek?**

– A Főváros 150. „születésnapja”, azaz Pest, Buda és Óbuda egyesítésének kerek évfordulója alkalmából a Kiscelli Múzeum átfogó kiállításon tárta a közönség elé Budapest divattörténetének legutóbbi 150 évét. Ebből a 150 évből –én 70 évet dolgoztam-, voltam aktív a divat szakmában. A Kiscelli Múzeum Divat és Város kiállításában interjú-filmben válaszolok a kiállítás kurátorának kérdéseire...

A másik –szívemhez nagyon közel álló- hatalmas élmény volt: 2023. október 12-én, az Óbudai Társaskörben megrendezett „20 éves a Magyar Divat Szövetség” című rendezvény, melyet a szövetség tagjai magas színvonalon rendeztek meg, műsorral, exkluzív divatbemutatóval egybekötve.

20 évvel ezelőtt, 2003-ban alapítottuk meg néhány fantasztikus segítőtársammal együtt - rövidített nevén az MDSZ-t, melynek elnöke lettem.

Feltérképeztük a magyar „öltözködési ipart” tetőtől a talpig (bőr, szőr, kötött, habselyem...) Koordináltuk az öltöztetési szakmákat... Célunk volt az ő eredményeinek sikerre vitele. Igen szép eredményeink voltak, a szakmákat egymásra építettük „kivirágoztattuk”. Mondhatnám azt is, hogy kettős ünnepet élek át:

Szakmai képzésemet 1949-ben, a SZÉPMÍVES LÍCEUMBAN szereztem... ennek több mint 70 éve. Ezen időszakon belül 20 éves az MDSZ... Kell ennél több?

Annak örülök, hogy én ezt a tevékenységemet nagyon fiatalon elkezdhettem, több mint 70 év sikere van a tarsolyomban. Mind ezt nem tekintem egyedüli sikeremnek, ezt a szakmával együtt tettem, és értem el...

Ezúton is gratulálunk, és a további aktív életedhez, nagyon jó egészséget kívánunk...!



Fotó: Barna Ilona
Vámos Magda volt manökenjei, barátai, tisztelői körében (a csoportkép 2023. okt. 12-én készült az Óbudai Társaskörben)

VARGA KRISZTINA

Workplus Hungary Kft. tulajdonos-ügyvezető

– Mit jelent a siker?

– Szeretném egy idézettel kezdeni: „Abszolút minden ami a sikeredhez kapcsolódik, összefüggő és érzelmileg kapcsolódik. Ezért érzelmi intelligenciád fejlesztése az egyik legbölcsebb opció, amit a személyes és szakmai átalakulás érdekében tehetsz.” – Susan C. Young

Az önfejlesztéshez kapcsolódó innováció 1989 óta a minden napok része a Workplusnál, hiszen üzletük, és egyben önnön fejlesztésükben is támogatjuk partnereinket. A változások menedzselésében felértékelődik az a szaktudás, helikopter-szemlélet, a mentális egészség fejlesztésének ismerete, amit évtizedek óta vezetőként, coachként, trénerként tapasztaltam, és amit kollégáimmal képviselünk. Eredeti hivatásom, a gyógypedagógia segít eligazodni az emberek világában, a BME-n szerzett menedzsment végzettségem pedig megtanított a logikus, rendszerszemléletű üzleti gondolkodásra.

Büszke vagyok a kollégáimra, és sikereinket is a csapatmunkának tulajdonítom. Mindig is jellemző volt a Workplus-ra: kis létszámmal, minőségi és hatékony szellemi műhelyként működik, ez összetartja a kollégákat morális és etikai alapokon is.

A siker titka többek között a lelki egyensúly: az élethosszig tartó tanulás, alkalmazkodási képesség, rugalmasság gyakorlása része az életnek, csakúgy, mint a sport: a futás, jóga mellett a legújabb szerelem a golf, ahol összeköthetem a professzionális és magánéletemet is.

A legnagyobb öröm számomra, amikor coachként segíthetem partnereimet, hogy saját maguk is megélik a fenti pozitív érzéseket, és magasabb szintű megelégedettséggel tudják működtetni mindennapjaikat.

Magánéletem rendezettsége is része a sikernek: nagyfiam önálló életet él, így jut időm minőségi párkapcsolat építésére, fenntartására, közös élményekre, inspiratív beszélgetésekre.

Többször részesültünk különleges elismerésekben, voltunk Superbrands díjasok, legutóbb pedig a Magyar Brands kategória győztesei lettünk, 2020/2021/2022 -ben.

– Milyen jövőkép, célok vannak előttünk?

– Cégünk jelen van az amerikai piacon is, ahol főként üzletfejlesztéssel foglalkozunk. Büszkék vagyunk rá, hogy egy új, HR innovációs termék, mely már magyarul is elérhető, a Humantelligence program európai képviselői lehetünk.

A Humantelligence vállalati együttműködést segítő szolgáltatásai és eszköztára egyfajta "all in one" megoldásként könnyíti meg a vezetői gondolkodás átállását és adaptációt. Alkalmas arra is, hogy támogassa partnereinket az ESG vállalatokra vonatkozó

szabályainak akadálymentes implementálására a céges mentális egészség fejlesztése és annak fenntartása érdekében.

Felgyorsult világunkban az a tudás, hogy gyorsan tudunk hatékonyan, jól együttműködő csapatokat ki vagy átalakítani akár vállalaton belül is, komoly versenyelőnyt jelent. A rugalmas felépítésű vállalatok – ezt a COVID időszak megmutatta – alacsonyabb stressz-szinten képesek reagálni napjaink kihívásaira.

Ebben nagy szerepe van a vezetői működésnek, hiszen a vezető feladata a gazdasági tényezők mellett a kollégák jólléte, a mentális egészség fenntartása is.

A következő évek célja alapjaiban nem változott. Partnereink kreatív megoldásokat, extra odafigyelést, személyre szabott szolgáltatásokat várnak és kapnak tőlünk. Témájában új, de a fentiekhez szorosan kapcsolódó új nemzetközi projektünk is ezt a törekvésünket erősíti. A Viribus Unitis Alliance, egy olyan mellrákhoz kapcsolódó nemzetközi kutatás-fejlesztési együttműködés, ahol az onkológia, pszichológia, orvosi műszerfejlesztés és üzletfejlesztés szakembereit egyesítve szeretnénk a mellrák gyógyítási idejét rövidíteni, illetve a betegségből való felépülési időt csökkenteni hiány pótló eszközök közös fejlesztésével.



WIMAL MORAPITIYE

30 éve házigazda a Maldív-szigeteken

A magyar idegenforgalomban eltöltött több mint 30 esztendő tapasztalatával, s hogy országszerte közel 200 hazai utazási partneriroda értékesíti a kaposvári központú Jetwing Travel programjait, Wimal Morapitiye elismert képviselője lett szakmájának. Mivel az 1990-es évek elején, friss diplomásként Srí Lankáról költözött Magyarországra, s ebben az időszakban az idegenforgalom területén egyre növekvő érdeklődés kezdett mutatkozni az általa oly jól ismert Délkelet-Ázsia országai iránt, a cég gyorsan sikeressé vált. A kedvező körülmények között mindössze egy-két év alatt szinte a semmiből került fel – a régen Ceylon néven, s talán egyedül a teájáról ismert – Srí Lanka a magyar utazó közönség legkedveltebb turisztikai célpontjai közé. Ezt követően pedig a Maldív-szigeteket kezdték meghódítani a magyar turisták, ahol Wimal szintén otthon van, egyrészt adottságai, másrészt a rengeteg munka árán kialakított barátságai, kapcsolatai miatt. Ismeri a reptéri alkalmazottat, a szállodaigazgatót, az étteremvezetőt és a turizmust kiszolgáló többi ágazat többi kisebb-nagyobb, számára egyaránt fontos szereplőjét is.

A Jetwing Travel sikeréhez hozzájárult, hogy Wimalnak szülőhazája és a Maldív-szigetek által jól ismert és szeretett helyszíneire kellett elkalauzolnia választott hazája állampolgárait. Ugyanakkor nagyon jól tudja azt is, hogy melyek a magyar utazók igényei, elvárásai, mivel szerezhethet még a tapasztaltabb világjáróknak is meglepetést, nem várt örömet.

Az ottani térséget jól ismerő Wimal hamarosan egyre több úti célt ajánlott Délkelet-Ázsiában: köztük az ezerarcú Indiát. Ezek összekapcsolásával rendkívül tartalmas, különleges élményt nyújtó programok összeállítására nyílt lehetőség. A történelmi, építészeti látnivalókban igen gazdag Srí Lanka és India kimeríthetetlen helyszínt jelent a – hazánkétól oly nagyban eltérő – történelmi, építészeti és gasztronómiai kultúrák szerelmeseinek. A Kelet világába belekóstolók természetesen még többet akarnak látni, megélni, s igényeikhez igazodva a Jetwing Travel bővítette a kínálatot: a Seychelles-szigetek, Thaiföld, Bali, Mauritius, valamint az Egyesült Arab Emírségek is felkerültek az utazási palettára s a legújabb desztinációként szerepel a Fülöp-szigetek, Malajzia és Szaúd-Arábia is.

A körutazások fáradalmainak kipihenésére pedig tökéletes helyszín a Maldív-szigetek korallzátony-füzére, mely az Indiai-óceán-

ban Földünk leggyönyörűbb tengerpartjainak egyikét mondhatja magáénak. Nem csoda, hogy az érdeklődők, az utazók tábora évről évre nőtt, arrafelé egyre gyakoribb lett a magyar szó, jelentős mértékben Wimalnak köszönhetően.



www.jetwing.hu

DR. ZÁDOR ZSÓFIA

Célja az emberek segítése

2023 szeptember elején Dr. Zádor Zsófia a Magyar Barlangi Mentőszolgálat orvosa négy napig tartózkodott több mint 1.000 méter mélyen a törökországi barlangi mentés során, hogy rögtönzött intenzív ellátással megmentse az amerikai Mark Dickey életét. Ez volt a valaha legmélyebben végzett sikeres barlangi mentőakció.

„Kiskoromtól szerettem a természetet, a természettudományokat, túrázni 7 évesen kezdtem el. Aztán, ahogy egyre nagyobb lettem, biztossá vált, hogy orvos leszek.”

Az egyetem nem volt könnyű, két kisebb csúszással diplomáztam le. Egy ilyen csúszás hozzájárult, hogy barlangászni kezdjek. Nagyon megfogott ez a világ, az mozgásforma, a közösség. 2011-től együtt tanultam orvossá és barlangásszá válni. 2014-ben szereztem meg az orvosi diplomámat, de ekkorra még nem éreztem, hogy kész lennék lelkileg is orvosként elhelyezkedni. Közel egy évig a barlangászattal megszerzett tudásomból éltem (ipari alpin, túravezető segéd munkákkal). Ezzel egy időben már kellő barlangász tapasztalattal rendelkeztem, hogy felvételt nyerjek a Magyar Barlangi Mentőszolgálathoz (BMSZ) próbaidős tagként.

Aztán elhelyezkedtem aneszteziológus, intenzív terápiás szakirányban. Ahogy gyűltek a tapasztalataim barlangi mentőorvosként és rezidens orvosként is, úgy váltam rendes taggá a barlangi mentőknel, illetve 2021-ben szakorvossá. Ezek a tapasztalatok voltak szükségesek ahhoz, hogy 2023 őszén én induljak a Morca-barlangban bajba került barlangász ellátására. Fontos volt, hogy önállóan közlekedjen az orvos a barlangban, képes legyen több napot eltölteni a mélyben, és legyen kellő tapasztalata az eset ellátásában és vérátömlesztéssel is.



Fotó: Kovács Márton

– 2023 évi kiemelkedő, eredményei, sikerei, munkássága, élményei?

– 2023 szeptemberében a Morca-barlangban történt mentésnél az első orvos voltam a helyszínen, aki le tudott szállni a bajba jutotthoz. A bejáráshoz képest 1040 méteres mélység rekordot jelent a barlangi mentések történetében.

A mentésre azért volt szükség, mert amerikai barátom, Mark Dickey a mélyben gyomorvérzést kapott, mely legyengítette, önerejéből nem tudott volna feljönni. Szerencsére társa, Jessica Van Ord érkezéseig életben tudta tartani vénás folyadékpótlással. Mi négyen Magyarországról 09.03-án az esti órákban indultunk repülővel. Azért tudtunk mi indulni elsőként, mert a BMSZ önkéntesekből álló civil szervezet, nem kellett megvárunk az állami meghívást. Antalya repteréről helikopter vitt tovább minket, így hamar megérkeztünk az alaptáborba.

Szeptember 4-én érkeztünk. A törökök segíteni tudtak vérkészítmények átadásával, melyet használni tudtam. Vértadásra azért volt szükség, mert Mark súlyosan kivérzett volt. Tudunkkal ilyen mélyben a felszín alatt még nem történt véradás a történelemben. Összesen 4 napot töltöttem Markkal, stabilizálva állapotát, majd egy hetes lenntartózkodás után kértem a barlangból. A mentés többi résztvevője is odaérkezett ezalatt, így 09. 12-én hajnalban sikeresen kikerkezett a felszínre Mark is.

– Hitvallása, terve, célkitűzései?

– Céljaim az emberek segítése, gondosság, odafigyelés. Próbálok ugyanolyannak megmaradni a számomra hirtelen jött figyelem mellett. Istenhitem átsegít a nehéz periódusokon. Céлом főként barlangász kalandokkal van, szeretnék távoli helyekre eljutni, belekóstolni más barlangász kultúrákba.

– Mi a sikerei titka?

A több éves felkészülés, gyakorlás hozzájárult ahhoz, hogy ez a mentés jó végkimenetelű legyen. Továbbá a csapatban való munka az orvosi hivatást végig kíséri, barlangászként is csak csapatban tudunk gondolkodni. Ez a mentés jó alkalom volt a nemzetközi kooperációra, a BMSZ önkéntesei pozitív fényben tűnnek fel, ez jól esik számomra.



Fotó: Falus Kriszta

DR. ZOBOR ANNAMÁRIA DITTA

Új lehetőségek az örökletes szembetegségek gyógyításában

Attól a perctől kezdve, hogy felébredünk, egészen addig, amíg el nem alszunk, a szemünk segít eligazodni a világban. Mint egy finomra hangolt kamera, a szemünk minden egyes részének nagyon speciális feladatot kell ellátnia. Nem kérdés, hogy a szemünk az egyik legfontosabb érzékszervünk.



A „tisztánlátás” érdekében sok mindent megteszünk, lencsét választunk, műtéttel korrigáljuk látásunkat, napszemüveggel védekezünk a tűző napon. Vannak viszont olyan ritka, örökletes szembetegségek, amelyek gyógyítása, vagy akár szinten tartása eddig nem volt lehetséges. Ezek sokszor már gyermekkorban kimutathatóak, és aktív felnőttkorban komoly látáskárosodáshoz, vagy akár a látás elvesztéséhez vezetnek.

Dr. Zóbor Annamária Ditta, több mint 17 éve kutatja az öröklődő szembetegségeket, évekig dolgozott a világ egyik legelismertebb központjában, a tübingeni egyetem Szemészeti Klinikáján.

2021-ben visszatért a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájára, ahol az örökletes retina betegségek okainak feltárásán, a különböző formák megkülönböztetésén, és új terápiás lehetőségek kidolgozásán és vizsgálatán dolgozik.

Kutatók világszerte eddig közel 300 olyan gént azonosítottak, amelyek felelősek a retinában történő végleges elváltozásokért. A retina vagy más néven ideghártya a szemnek az a része, amely a fényt felfogja, elektromos jellé alakítja, innen jut el az agyba a szemidegen keresztül az információ, amely segítségével képeket alkotunk.

Amikor a retina sejtjei egy genetikai betegség miatt elpusztulnak, a látás romlik és ez a folyamat akár vaksághoz is vezethet. Jelentős előrelépések szemtanúi lehetünk napjainkban: az öröklődő retinabetegségek hátterében álló gének és biológiai útvonalak felfedezése, génterápiák és mesterséges látásprotézisek kifejlesztése, valamint az őssejtek felhasználása a ritka szembetegségekben virágkorukat élik. Ezért a ritka betegségek egyre inkább a klinikai kutatás középpontjába kerülnek, amely új kezelési lehetőségek kifejlesztését teszi lehetővé.

Napjainkban az egyik legbiztosabb irányvonalat, törekvést a génterápia jelenti. Ez a kezelés kijavítja a „hibás” géneket, így ezzel megelőzhető a retina sejtjeinek pusztulása, lehetővé válik a betegség megállítása. Az eddig ismert közel 300 gén közül egy gén esetében már létezik törzskönyvezett gyógyszer, mely a tavalyi év óta Magyarországon, a Semmelweis Egyetemen is elérhető, az új terápiát hazai betegek is alkalmazzák a Klinikán. Az örökletes szembetegségek kezelésében a génterápia új lehetőségeket nyitott meg, a kutatónő, Dr. Zóbor Annamária Ditta célja, hogy az idegsejtek pusztulását okozó gének tanulmányozása mellett aktívan részt vegyen további terápiák fejlesztésében és gyakorlati alkalmazásában is.

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

VenoprotEP VenoprotEP Forte

filmtabletta

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

*Vénvédelem
Ahogy tetszik!*

*Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.*



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



EXTRACTUMPHARMA
30 éve

Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

MAGYAR
GYÓGYSZER

ExtractumPharma zrt. - 1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: +36 1 231 0083 - budapest@expharma.hu - www.expharma.hu

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

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

Hagyományörzés minőségi termékekkel Családunktól-családod asztalára

Hajnalné Raucsik Krisztina, ügyvezető igazgató, Érték és Minőség kiíró tanács tagja



Hajnal Húskombinát kft.

hajnalhus.weebly.com



CHRISAND

Bunda • Fur • Pelz • Mexxa



Fashion Street

1052 Budapest, Deák Ferenc utca 17.

Open every day 10 a.m. - 8 p.m.

Phone: +36 70 318-4324

Magic Carpit

Védje szenvedélyét!

Az igazi amerikai autótakaró,
a Csillagos-Sávös védőhuzat

- Egyedi és minőségi
- Könnyű és univerzális
- Puha és rugalmas
- Mosható

www.magiccarpit.com



remove before flight remove before flight

