

SIKERES NŐK

SIKERES TOP 50



25316

2026



ELMÉNK UNIVERZÁLIS EREJE

Új, személyiségfejlesztő Silva-technikák

A kulcs: az elme

Miért van, hogy egyesek sokkal többre jutnak az életben, mint mások? Vajon mi az oka, hogy ők annnyival többet érnek el, mint azok, akik élik szokásos életüket, s akiket a sors szele sodor.

A különbség az elme használatában rejlik!

Az **Elmének Univerzális Ereje** gyökeresen új módon közelíti meg a szinte korlátlan hatalmú elme használatának kérdését, annak érdekében, hogy át tud alakítani az életedet. Ez a hanganyag és a munkafüzet, részben a világhírű és világszerte oktatott Silva-féle agykontrollra alapozva, abban segít, hogy végre kapcsolatba kerülhess azzal a kreatív, szeretetre méltó és szeretetet sugárzó, sikeres énneddel, akinek valójában születél.

S miután elérted ezt az ideális állapotot, a csillagos ég sem a határ!

Amint hozzáférsz hatalmas erőforrásodhoz, egészséged érdekében megjavíthatod az elméd és a tested közötti kapcsolatot: megszabadulhatsz rossz szokásaidtól, oldhatod az életedben megjelenő stresszt és szorongást, növelheted intelligenciád és kreativitásodat, s összebékítheted múltadat, jelenedet és jövődet. Mindezt azért, hogy harmóniában élhess örömteli, értelmes, teljes életet. Mindössze annyi kell ehhez, hogy ráébredj, mekkora erő lakozik benned, s megtanuld azt hatékonyan használni. Ez a tananyag tele van olyan új, mentális technikákkal és módszerekkel, amelyek segítenek, hogy az eddigieknél nagyobb mértékben tudd uralni életed minden területét.

Meg fogod tanulni, hogy miként:

- juss gyorsan és könnyen az ideális állapotba,
- irányítsd tudatalattid erejét, s kérj segítséget a magasabb intelligenciától,
- teremts magad és szeretteid számára stressztől és önkorlátozó hiedelmektől mentes, jobb jövőt,
- szabadulj meg testi- és lelki betegségektől és teremtsd meg a jó közérzetet,



- használd elméd erejét a gazdagság és bőség megteremtéséhez,
- javíts emberi kapcsolataidon és munkahelyezeteden,
- fejleszd maximális szintre sokoldalú intelligenciádat, s hogyan használd a Silva-féle agykontrollt még sikeresebben.

Az **Elmének Univerzális Ereje** megmutatja, hogy miként fejlesztheted lélektani, érzelmi és spirituális adottságaidat annak érdekében, hogy a számodra eszményi életet élhesd.

Nem csupán a felszínt karcolja, hanem mélyre megy, a gyökereidhez, hogy valóban mély és tartós változást hozhass létre magadban!

Kezdd el hát elméd fejlesztését még ma, hogy mielőbb felfedezhesd, milyen nagyszerű emberré válhatsz és végre élni érdemes életet élhess!

A hanganyag témái

- 1. téma: Ahol minden kezdődik: egy kivételes tanítómester kiválasztás**
- 2. téma: Az oksági birodalom ereje**
- 3. téma: Az ideális én és a munka**
- 4. téma: Ideális emberi kapcsolatok kialakítása**
- 5. téma: A tökéletes egészség**
- 6. téma: Az oksági birodalom és a jó közérzet**

Az MP3-as CD-n lévő hanganyag kb. 6 órás időtartamú. Laura Silva – **Bencze Ilona**, Jerry Seavey – **Rátóti Zoltán** és Marilou Seavey – **Bánsági Ildikó** hangján szólal meg.



www.agykontroll.hu

A tananyag ára: 25 000 Ft. Megrendelhető az agykontroll.hu webáruházában, illetve megvásárolható a Szebb Életért Központban (Bp., VIII. ker., Fiumei út 4.)

*Hajnal Hotel ***
ahol a pihenés gyógyít*

A Hajnal Hotel saját kényes gyógyvizet medencékkel, számos gyógykezeléssel (beutaló nélkül, hétvégen is) és színes programokkal várja Önöket!

A gyógyvizet medence vize bevizsgált és ízületi, reumás, bőr- és nőgyógyászati problémákra kitűnően alkalmas.
Az országban csak 2 helyen van ilyen gyógyvíz.

Reuma gyógykúra csomag

2026. Április 30-ig kivételesen ünnepi időszakok
(vasárnapi vagy hétfői érkezéssel)

A csomag tartalma:

- * Szállás svédasztalos reggelivel, svédasztalos vacsorával
 - * 3 kezeléssel: 20 perces gyógymasszázzsal, Bemer és Masszázs-fotel kezeléssel
 - * Saját gyógyvizet medencék, úszómedence, szauna használatával
 - * Parkolás ingyenes, lift van. ifa + 500.-Ft/1fő/1éj, 1 ágyas felár nincs., fizetés a helyszínen.
- Közvetlen foglalásnál érvényes.



Hajnal szállás:

84 000.-Ft/1 fő/4 éj

classic szoba (1,2,3,4 ágyas)

Kikelet szállás:

88 000.-Ft/1 fő/4 éj

tágasabb, időjárástól függően klímás szoba (2, 2+pótágy, 5 ágyas)



Disznótóros hétvégék

2026. Jan.: 9-11., 23-25., 30-01.,

Febr.: 6-8., 27-01.,

Márc.: 6-8., 13-15., 27-29.,

Április: 10-12., 17-19., 24-26.

A csomag tartalma:

- * Szállás svédasztalos reggelivel, svédasztalos vacsorával, élőzenével,
 - * Szombat reggel disznóvágás forralt borral, pálinkával, reggeli + hagymás vér..., svédasztalos ebédeld: orjálevess, pecsenye, toros káposzta, rétes...
 - * Este Disznótóros lakoma élőzenével: töltött káposzta, sült hurka, kolbász, oldalas párolt káposztával, hagymás tört burgonyával, levesek, sütik...
 - * Vasárnap reggelinél + abarált szalonna, tepertő...
 - * Saját gyógyvizet medencék, úszómedence, szauna használatával
 - * Parkolás ingyenes, lift van, ifa + 500.-Ft/1fő/1éj, 1 ágyas felár nincs., fizetés a helyszínen.
- Közvetlen foglalásnál érvényes.

Hajnal szállás:

52 000.-Ft/1 fő/2 éj

classic szoba (1,2,3,4 ágyas)

Kikelet szállás:

55 000.-Ft/1 fő/2 éj

tágasabb, időjárástól függően klímás szoba (2, 2+pótágy, 5 ágyas)

Érdeklődni, foglalás:

06-49/505-190 • 06-30/539-4173

3400 Mezőkövesd, Zsóry-fürdő Hajnal u. 2.
info@hajnalhotel.hu • www.hajnalhotel.hu

TARTALOM

Ana Martins
Ballainé Krikker Zsuzsanna
Bencsik Márta
Böszörczy Adrien Gabriella
Dr. Buzsáki György
Csányi Mária
Csuja Imre
David Szalay
Ember Márk
Enyedi Ildikó
Gulyásné dr. Könye Katalin
Dr. Házi Edina
Hegedüs Éva
Horváth Patrícia
Dr. Juhász Árpád
Kádár L. Gellért
Kapu Tibor

Kaviczkó Ágnes
Dr. Király Ágnes
Koncz Gábor
Konkoly Zsófia
Kós Hubert
Krasznahorkai László
Krausz Ferenc
Lakos Nóra
Langmár Zsuzsanna
Lengyel Johanna
Liptai Claudia
Lovas Rozi
Maczó László
Márton Luana és Viviana
Nemes Jeles László
Dr. Oláh Julianna
Pásztor Erzsé

Dr. Pipek Orsolya
Polgári Erika
Potyó Imre
Rost Andrea
Szabó Attila
Szigeti Bence
Szőnyi Ferenc
Szűcsné Hován Szilvia
T. Lukács Ágnes
Tóth Marcsi
Törőcsik Franciska
Trill Beatrix
Vadas Zsuzsa
Varga Krisztina
Vári Éva
Wimal Morapitiye

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Reklámszervezők: Sörfőző Zoltán, Kiss Zsuzsanna

Munkatársak: A szerkesztőség állandó munkatársai, továbbá Navarrai Mészáros Márton, Oláh Antal, Bognár Anna, Szilágyi Lenke, Szalóky Béla, Nánási Pál, Kocsis Judit, Csibi Szilvia, Csiszer Goti, Hatházi Tamás, Tőke Béla, Juhász Éva

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: Somló Ágnes

Nyomdai munkálatok: Érdi Rózsa Nyomda Kft.

Felelős vezető: Juhász László

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft. HU ISSN 2064-9711 • EAN kód: 9771585098010 25316

Kéziratok lezárva: 2025. december 10.

Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

A kiadásért felel a kft. ügyvezetője.

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!
Meg nem rendelt kéziratot nem őrzünk meg, és nem küldünk vissza.



1084 Budapest, Auróra u. 11.

Tel.: 303-4738.

Fax: 303-744.

E-mail: marketing@observer.hu
www.observer.hu

valamint az

IMEDIA

Az üzleti élet médiafigyelője



Tisztelt Olvasóink! Kedves Hölgyek és Urak!

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

A TOP 50 SIKERES 2026 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. Közéleti szereplőkről, színművészekről, zenészekről, képzőművészekről, sportolókról, tudósokról, gazdasági szakemberekről, nőkről és férfiakról egyaránt szólunk.

Ebben az esztendőben a civil segítő szférában dolgozó emberek nagyobb szerephez jutottak, talán nem véletlenül.

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 is.

Kiadványunk nem valóságtól elrugaszkodott, 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.

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 szubjektivitás továbbra is sajátunk, mint ahogy olvasóink is minden kategorizálástól mentesen küldték jelöléseiket, amiket ezúton is köszönök. Évről évre jóleső érzéssel tölt el az Önök lelkesedése, a tehetség tisztelete.

A „siker” nem objektív kategória, mindenkinek magának kell tartalommal megtöltenie.

A Sikeres Nők hasábjain olvasható mélyinterjúkban a riportalányok mindig megfogalmazzák, hogy számukra mit is jelent a siker. Éppen ez a sok éves tapasztalat könnyítette meg a választást, így biztosak vagyunk abban, hogy a bemutatottak sikerességében egyetérthetünk; valamennyien bizonyítottak 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 önmagában.

Érhető okokból - az újdonság varázsa miatt - számtalan olyan ember maradt ki a TOP 50 SIKERES 2026 ÉVKÖNYV válogatásából, akiknek helye örökös tagság itt nálunk a TOP-ban, de korábbi években már közöltük 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.

Üdvözlettel:



Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő



DR. ANA MARTINS

A vér-agy gát védelme

A „L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a Tudományért díj” egyik 2025. évi nyertese *Dr. Ana Martins*.

Kutatásai már doktori éveitől a terápiás gyógyszerekkel szembeni rezisztencia vizsgálatára irányultak. Érdeklődése hamar a rezisztencia mechanizmusainak feltárása felé fordult: vizsgálta a rezisztens baktériumok és tumorsejtvonalak kollaterális érzékenységét új hatóanyagokkal szemben, valamint az új vegyületek és a már használatban lévő daganatellenes szerek kombinációinak hatásait.

Második anyasági szabadságát követően, 2025 januárjában, *Ana* csatlakozott a HUN-REN Szegedi Biológiai Kutató-központ Biofizikai Intézetéhez. Új kutatási témái közé tartozik a biológiai gátak vizsgálata, amely a neurodegeneratív betegségek esetében kiemelkedően fontos. Az ilyen betegségek – mint az Alzheimer-, Parkinson-kór és az ALS – világszerte több mint egymilliárd embert érintenek, és a fogyatékoság vezető okai közé tartoznak.

Dr. Ana Martins olyan természetes vegyületeket vizsgál, amelyek képesek lehetnek megvédeni a vér-agy gátat az oxidatív stressz és a gyulladás káros hatásaitól, így lassítva a betegségek előrehaladását. Bár ezeknek az anyagoknak alacsony a felszívódása, kémiai módosítások segítségével hatékonyabban és fokozatosan juttathatók el az agyba, ami növelheti terápiás hatékonyságukat. A kutatás célja olyan megfizethető és hatékony megoldások azonosítása, amelyek hozzájárulhatnak a magas kockázatú emberek – például 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők – védelméhez, és új lehetőségeket kínálhatnak a súlyos agyi rendellenességek megelőzésében és kezelésében.

Arról, hogy kik voltak a mentorai, így beszélt:

„Kutatói pályafutásom során volt néhány nagyon fontos mentorom. Az első ilyen ember, aki a doktori témámat irányította, Leonard Amaral professzor, aki röviden összefoglalva azt tanította nekem, hogy gyakran a legegyszerűbb válaszok a helyesek.”

Jövőbeni terveiről így nyilatkozott:

„A HUN-REN SZBK tudományos főmunkatársa vagyok. Szeretnék továbbra is jó és hasznos kutatásokat végezni, amelyek hozzájárulnak az emberek életminőségének javításához. Nemrégiben kutatási területet váltottam, jelenlegi munkám a természetes anyagok vér-agy gát védelmére kifejlesztett hatásaira és ilyen célú felhasználására fókuszál.”



BALLAINÉ KRIKKER ZSUZSANNA

Az egyenruha a viselőjét nemcsak védi, hanem kötelezi is...

Manapság egyre gyakoribb, hogy a nők férfias hivatást választanak, hiszen Magyarországon is évről-évre emelkedik azoknak a nőknek a száma, akik fegyveres testületnél szolgálnak. Példa erre szerkesztőségünk vendége, Ballainé Krikker Zsuzsanna vezérőrnagy, aki katonai pályafutását szakaszvezetőként kezdte és jelenleg a Magyar Honvédség első és egyetlen tábornoknője.

Gyermekkorában a tanulás mellett mindig kereste azokat a tevékenységeket, amelyekben alkothatt, hogy megértse azok működését. A későbbiekben ez a szemlélet határozta meg a tanulmányait, a szakmai érdeklődését és a pályaválasztását is.

A Budapesti Műszaki Egyetemen diplomázott és a tanulmányai során megtanult rendszerben gondolkodni, összefüggéseket látni és struktúráltan megközelíteni a problémákat. Az okleveles könyvvizsgálói végzettség megszerzése pedig további, speciális szakmai területre nyitott kaput számára. Ezek nemcsak a szakmai tudását bővítették, hanem abban is segítették, hogy mélységben átlássa a honvédelem összetett, többdimenziós rendszerét.

A katonaság világa mindig is különleges vonzerővel hatott rá, hiszen abban az időben édesanyja a honvédségnél dolgozott, édesapjának a testvére pedig hivatásos katona volt. A szülei fegyelemre, pontosságra nevelték.

Nem egyik pillanatról a másikra döntött a katonai pálya mellett: először polgári alkalmazottként kezdett dolgozni, majd ahogy egyre jobban megismerte a honvédség működését, világossá vált számára, hogy szívesen lenne ennek a közösségnek teljes jogú tagja. Amikor felvette az egyenruhát, egy olyan hivatás kapuján lépte át, amelyet később egész életének meghatározó részévé vált. Az ezzel kapcsolatos gondolatai a következők: „Első rendfokozatom



szakaszvezető volt – az itt elindult út pedig hosszú, kihívásokkal teli, de annál eredményesebb és szép szakmai pályává formálódott. A főhadnagyi rendfokozatomat követően minden rendfokozatban rövidebb-hosszabb időt töltöttem, de mindig hű maradtam a pénzügyi szakterülethez.”

A Magyar Honvédségnél eltöltött több évtized során számos beosztásban, sokféle feladatkörben dolgozott. Pályafutásának csúcspontja a vezérőrnagyi rendfokozat elérése volt, amely nemcsak szakmai, hanem emberi értelemben is mérföldkövet jelentett számára.

2020-ban a főigazgatói beosztásba történő kinevezése két jelentős mérföldkövet is jelentett. Személyében női tábornokként ő lett a Védelemgazdasági Hivatal, és jogelőd szervezeteiben.

Száma a siker nem külső elismerésekben mérhető, hanem abban, hogy a rábízott feladatokat a legjobb tudása szerint, tisztességgel és következetességgel végzi el. Vallja, hogy a siker valódi mércéje az, hogy az ember képes-e másokra hatni, tud-e példát mutatni és tud-e olyan örökséget maga után hagyni, amelyekből mások építkezhetnek. A

katonai pálya során ez különösen igaz: a vezető felelőssége nemcsak a döntésekben, hanem az emberi minták továbbadásában is áll.

Záró gondolataiban kiemelte, hogy: „A katonai hivatás számomra egész életem meghatározó alapélménye. Olyan értékeket adott, mint a kitartás, a felelősségvállalás, a szolgálat és a bajtársiasság. Ezeket nemcsak a pályám során, hanem az élet minden területén magammal vittem. Büszke vagyok arra, hogy ennek a közösségnek tagja lehettem. Hiszem, hogy az évek során végzett munkám hozzájárult a szervezet fejlődéséhez – számomra ez jelenti a legnagyobb szakmai és emberi sikert.”

Oláh Antal

BENCSIK MÁRTA

Akkor nyugodt, ha dolgozhat.....

Mottó: *Aki a munkájában nem találja meg az örömét,
az csak kenyérevő halott”*
(forrás: Jókai Mór)

Ezen sokatmondó és bölcs *Jókai Mór* idézettel erősítette meg szerkesztőségünk vendége, *Bencsik Márta* népi iparművész a tevékenységéhez kapcsolódó bevezető és bemutatkozó gondolatait.

Egyszerű családban nevelkedett és többen voltak testvérek. A szülői modell, a szülői viselkedésminta rendszerint kedvező módon befolyásolja minden gyerek nevelkedését. Különösen hatással voltak rá az édesanyja kézimunkái.

Iskolás korában a kortársaihoz hasonlóan ő is babázott, szerette a vidámságot, és nagyon örült mikor egy kis játszásra nyílt lehetősége. Mivel tanyán nőtt fel, így a játékait elsősorban a természetben fellelhető anyagokból készítette. Általános iskolai tanulmányait egy tanyai iskolában végezte, ahol sport mellett színdarabok előadásával is foglalkoztak. Középiskolába Kunszentmártonban járt, Budapesten pedig pedagógus asszisztensnek tanult. E végzettség birtokában a lakhelyén, Öcsödön, kezdetben a bölcsődében, majd az óvodában és azt követően az iskolában kamatoztatta szaktudását. Szerтеагазó érdeklődéssel rendelkezik, hiszen az ének, a néptánc, a népzene, a komolyzene szintén az időtöltésének kedvenc elemei. Nagyon kedveli a hagyományos dolgokat, közülük különösen a kézművességet.

1995-ben Békéscsabán a Tégla Községi Házban elsajátította a kosárfonás, a szövés, a szalma-csuhéj- és gyékényfonás fortélyait. Ezenkívül népi játszóház vezető és középfokú művelődési szakember képzettséget szerzett. Hagyományos technikával dolgozik a mai lakáskultúrának megfelelően. Ezek birtokában sok éve szervez kézműves táborokat és tanfolyamokat és okatói szinten törekszik a kézműves hagyományok átörökítésére. Munkáira külföldön is felfigyeltek és számtalan meghívásnak tett eleget. Nagy megtiszteltetés és öröm, hogy szakmai képessége elismeréseként részt vehetett májusban Japánban az osakai világkiállításon.

Tevékenységet számtalan elismerés fémjelzi: Nívó Díj, miniszteri díjak. Az Országos Népművészeti Pályázaton több alkalommal elnyerte a bronz, az ezüst és arany fokozatot. Békés Megyei Népművészetéért Díj. Szolnok város Népművészeti Díj. A Magyar Kézműves Remek Díj ötszörös tulajdonosa. 2025 augusztus 19-én Magyar Köztársaság elnöke a Magyar Érdemkereszt bronz fokozatával tüntette ki. 2025 augusztusában rendezett falunapon Öcsöd önkormányzata díszpolgári címet adományozott részére. 2004-től szalma- és csuhéjfonó népi iparművész.



Összegzőként a siker számára azt jelenti, hogy örömmel tölti el feladatok sikeres megoldása. Ha valami nem sikerül, nem mond le róla, keresi a megoldást és megcsinálja.

Oláh Antal

BÖSZTÖRY ADRIEN GABRIELLA

Két világ határán születik meg az igazi erő

Van, aki egész életében keresi, hogyan lehet egyszerre helytállni a gyors tempójú üzleti világban és a csendes, természetközeli létben. *Adrien* nem keresi – ő megéli. Akárhányszor beszél vele az ember, mindig mozgásban van: energikus, derűs, figyelmes. Olyan nő, aki egy nagy cég minden felelősségét a vállán viszi, mégis marad ideje mosolyogni, bátorítani, és újabb terveket dédelgetni.

Pedig indulhatott volna egészen más irányba is. A komolyzene, a sport és a természet szeretete földrajz-testnevelés szak felé terelte, ám édesapja hatására végül a pénzügyek világában találta meg első munkahelyét – és élete meghatározó szakmai közegét. A **Realtrade Kft.**-hez 1994-ben lépett be, és harminc évvel később már Magyarország egyik legjelentősebb fogászati és fogtechnikai kereskedőcégét vezeti társtulajdonosként. A háromfős családi vállalkozás ma huszonhat fős, stabil, összetartó szervezet, amelyben *Adrien* számára az emberi kapcsolatok jelentik a legfőbb értéket.

„Minden mosoly mögött egészséges fogak ragyogjanak” – vallja, és ez a küldetés adja mindennapi munkájának erejét. A fogászati technológia fejlődése, az ügyfelekkel és beszállítókkal kialakított több évtizedes barátságok mind azt a szenvedélyt táplálják benne, amely nélkül nem lehetne ilyen hosszú távon sikeres.

Ám *Adrien* történetének másik oldala legalább ilyen izgalmas. A tanítás iránti vágy – amelyet a gyerekkori ének-zenei múlt ugyanúgy formált, mint a természet szeretete – végigkísérte egész pályáját. Legboldogabb pillanatai közé tartozik, amikor új kollégákat



taníthat be, vagy amikor cégvezetőknek adhatja át mindazt, amit harminc év munkája és tanulása során összegyűjtött.

Nála a fejlődés nem szakmai eszköz, hanem életfilozófia. Természetgyógyász, energiagyógyász, jógaoktató és business coach – mert hiszi, hogy az ember akkor tud másoknak segíteni, ha saját belső egyensúlyát is keresi. Ezt az egyensúlyt egy Tisza-tó melletti vályogház adja meg számára, ahol a cégvezetés pörgése helyett a csend és a természet diktál ritmust.

A mások iránti felelősség *Adrien* életének központi eleme: támogat szervezeteiket, aktívan részt vesz kezdeményezésekben, és minden döntésében az vezérli, hogyan tehet egy kicsivel jobbá egy kicsivel több életet. Büszke családjára, barátaira, és különösen lányára, aki fiatalon állhatott a Kazbek csúcsán – ugyanazzal a kitartással, amit otthon látott. Hiszen a hegy-

mászók nem meghódítják a csúcsot, ők csak megpróbálnak feljutni, és a hegy dönti el, hogy felengedi-e őket.

Mit jelent számára a siker?

„A siker az, amikor látom, hogy képes vagyok kihozni az emberekből a legjobbat. Hogy akik körülöttem vannak, elérik céljaikat, és kibontakoztatják a bennük rejlő képességeiket.”

Böszörmény Adrienne Gabriella egyszerre üzletasszony, tanító, alkotó és gyógyító. Egy nő, aki bármiből feláll, és mindig erősebben teszi. Két világban él – a vállalatvezetés lendületében és a természet csendjében –, mégis egyetlen megingathatatlan igazságtól vezéreltetik: a siker akkor az igazi, ha meg tudjuk osztani másokkal.

DR. BUZSÁKI GYÖRGY

Agykutató



Fotó: www.images.squarespace-cdn

Az Idegtudományi Társaság (Society for Neuroscience - SfN) legrangosabb díját, a Ralph W. Gerard Díjat dr. Buzsáki Györgynek, a Pécsi Tudományegyetem díszdoktorának ítelték oda 2020. október 26-án Washingtonban. A Ralph W. Gerard Díjat 1978 óta évente ítélik oda egy-egy meghatározó idegtudósnek, tudományos pályájuk és kimagasló életműjük elismeréseként.

A Pécsen végzett agykutató az idegtudomány területén végzett kiemelkedő munkásságának elismeréseként a társaság alapítójának, Ralph W. Gerard-nak, a híres idegtudósnek emléket állító díjat nyerte el.

A modern idegtudomány számos elmélete fűződik dr. Buzsáki György nevéhez, aki a New York-i Egyetem idegtudományi professzora, és a világ leggyakrabban idézett idegtudósainak egy százalékába tartozik.

Az ideghálózatok szerveződését és működését kutató tudós 1974-ben végzett a Pécsi Orvostudományi Egyetemen. „Minden ideköt, mindent, amit tudok, itt szedtem össze. Fantasztikus időszak volt ez, dr. Grastyán Endre professzor vezetése alatt egy jó kis munkacsoport alakult ki.” – nyilatkozta korábban a PTE évekre emlékező a tudós.

Buzsáki számos tudományos társaság és folyóirat tagja. Innovatív kutatásai révén számos komoly díjat nyert, többek között az agykutatók „Nobel-díját”, az ún. Agy-díjat (The Brain Prize) is megkapta 2011-ben.

A Pécsi Tudományegyetem 2017. szeptember 1-jén, a Magyar Felsőoktatás Napján díszdoktori címet adományozott neki. „Az agyi ritmusokkal és a neurális kódolással kapcsolatos, úttörő munkája alapjaiban formálta az agyi információfeldolgozásról alkotott elméleteinket.” – mondta Barry Everitt, az SfN elnöke.

2024 őszén jelent meg az Akadémiai Kiadónál Buzsáki Agyunk belső nyelve – Az agykutatás belülről kifelé útja című könyve, a 2019-es The Brain from Inside Out magyar nyelvű, bővített kiadása. A könyvben sokat hivatkozik a filozófiára, megpróbálta megérteni, miként állt össze az az eszmerendszer, amelyben a jelenlegi idegtudomány gondolkodik.

A filozófusok létrehoztak egy eszmerendszert, aztán jött egy következő társaság, a pszichológusok, akik ezeket a témákat taglalgatták, vagyis a pszichológia megörökölte a filozófiai rendszert.

„Amikor annak idején Pécsen dolgoztam, akkor ott a pavlovi rendszer volt érvényben, amely ugyancsak egy nagyon jó kívülről-befelé keretelmélet és lényegében azt hirdeti, hogy nem kell csinálnunk semmit, csak asszociálnunk kell.” – nyilatkozta.

A professzor új könyvében belülről, az agy belső dinamikájából indul ki.

A kívülről befelé, illetve belülről kifelé (az agy belső dinamikájából kiinduló) keretrendszerrel kapcsolatban megjelent könyve kapcsán egy interjúban így nyilatkozott: - „Én nem állítom azt, hogy a világnak nincsen szerepe, és az evolúciónak ne lenne szerepe. Ennek ellenkezőjét állítom. Nagyon leegyszerűsítve azt mondom, hogy idáig egy keretrendszerben gondolkodtunk, és ha ehhez hozzáadunk egy másik keretrendszert, akkor lehet, hogy messzebb jutunk. A kettővel együtt.”

Ugyanott leszögezi: „Az akciónak van prioritása! A cselekvés az elsődleges.”

Új könyve a tudományos eredményeinek szintézise. A kötet az agykutatás jelenlegi, empirista alapú személetét kritizálva egy új modelt és keretrendszert vázol fel az agy működésének megértésére.



Fotó: www.qubit.hu

CSÁNYI MÁRIA

Sikeres üzletasszony

CHRISAND FUR Szőrmeszalon kapuit *Csányi Mária* **20 éve**, 2005-ben nyitotta meg Budapest belvárosának szívében a nemes szőrmék szerelmesei számára.

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

A CHRISAND FUR Szőrmeszalon 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 Budapesten, elegáns milióban várja a kedves érdeklődőket. Az exkluzív választéknak köszönhetően a szalont évek során politikusok, sztárok, celebek, művészek látogatják, hogy kiválaszthassák a számukra igényüknek, stílusuknak, státuszuknak megfelelő, különleges alapanyagból készült modelleket.

Többek között *Nicolas Cage* ki több bundának sem tudott ellenállni, s még a sminkesének is javasolta a szalont.

Az exkluzív szőrmék kínálatában a hiúz, coboly, csincsilla, nerc, nyírt nerc, perzsa, illetve róka szőrme bundák egyaránt megtalálhatóak. A CHRISAND Szalonban hölgyeknek és urak számára szintén széles választék áll rendelkezésre.

A nyírt nercből is készülnek Hölgyeknek és Uraknak kabátok. Könnyedségük, lazaságuk, valódi kényelmet nyújt viselőjük számára, melyet érdemes megtapasztalni.

Nem hivatkozó, 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 **Budapesten az Erzsébet tér 9-10. szám alatti üzletben**. Szolgáltatásuk kiterjed a bundák alakítására javítására és tisztítására.



KITÖRNI A BUBORÉKBÓL: DIVATOSSÁ VÁLHAT A FENNTARTHATÓSÁG?

Ariana Grande, Selena Gomez és Kylie Jenner – csak néhány sztár, aki az elmúlt időszakban buborékszoknyát viselt. Népszerűsége nem véletlen, hiszen többek között a 2024-es Koppenhágai Divathéten a buborékszoknya volt az egyik legnagyobb sláger. Utána több mint 700 százalékkal nőttek meg az eladásai.

„Ezt a ruhadarabot még *Pierre Cardin* tervezte 1954-ben. A neve onnan származik, hogy angolul bubble skirt-nek nevezték. Jelenleg többféle stílusú hódít belőle, de a skandináv buborékszoknyák is kifejezetten népszerűnek számítanak” – hangsúlyozta *Domonkos Aida*, a budapesti Metropolitan Egyetem divattervező szakos hallgatója, valamint a SodaStream Bubble Day korábbi műsorvezetője.

A buborékszoknya jó példa arra, hogyan tudnak túlélni tetszetős és kreatív ötletek éveket, vagy évtizedeket. A SodaStream is ilyen, amelynek megszületése egy londoni ginfőzde tulajdonosának is köszönhető. A szénsavas víz otthoni előállításának ötletét *George Gilbey* dolgozta ki 1903-ban. Találékonyasága révén napjainkban már otthon is olthatjuk a szomjunkt buborékos vízzel.

A szénsavas víz sohasem megy ki a divatból, de fontos, hogy fenntarthatóvá tegyük a fogyasztását. Bár tény és való, hogy egy ideje vissza lehet váltani az eldobható PET-palackokat, de nem szabad megfeledkezni arról, hogy például egy félliteres, egyszerhasználatos műanyag-palack előállításához 2-3 liter vízre van szükség. Egy 1,5 literes palack gyártásához körülbelül 0,3 kWh energia szükséges. 2500 darab palack esetében ez 750 kWh áram, ami körülbelül egy átlagos magyar háztartás éves fogyasztásának felel meg. A legjobb megoldás, ha az eldobható PET-palackokat le sem kell gyártani.

„A SodaStream hosszú ideje a nehéz üdítő csomagok cipelésének, valamint az üvegviszaváltás egyik legjobb alternatívája. Egy komplex, életmódváltással felérő rendszert kínálunk, amellyel a fogyasztók csökkenthetik ökológiai lábnyomukat” – hangsúlyozta *Széll-Szöke Krisztina*, a SodaStream termékmenedzsere. A márka újdonságai közé tartozik a thermo palack, másnéven a Fizz&Go, amely akár 12 órán át is melegen, vagy hidegen tudja tartani a betöltött italokat.



DAMISOL CHEMI

ADALÉKKÉNT
légáteresztő festékekhez,
mészhez,
tapétaragasztóhoz
keverve

FELÜLETRE PERMETEZVE
le mosás nélkül is
biztonságosan alkalmazható
gyemek, háziállatok mellett

CANDIDA
ELLEN IS

SALÉTRÓM
KIVIRÁGZÁS ELTÁVOLÍTÓ
CEMENT, MŰKŐ, TÉGLA, VÁKOLAT

CHEMOCID
PENÉSZGOMBA ELLENI ADALÉK
350 ML

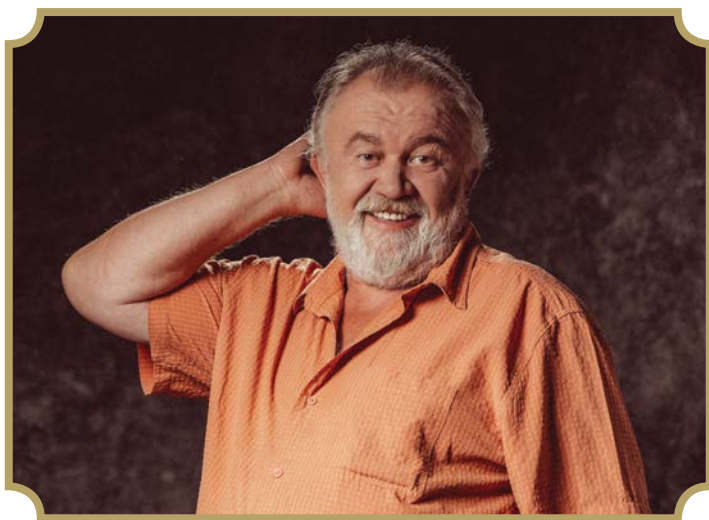
SCHIMMEL STOP
PENÉSZGOMBAELŐ SZER
1L

Egészséges otthon

Damisol
www.damisol.hu

CSUJA IMRE

Prima-díjas



Csúja Imre merész kalandra vállalkozik. A Jászai Mari-díjas, érdemes és kiváló művész a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja, az *EgyÉletem* életrajzi stand up sorozatban saját életéről mesél a színpadra kiállva.

Az *EgyÉletem* sorozat a stand up és az életrajzi színdarab „keveréke”. A főszereplők életük legfontosabb eseményeit mesélik el humoros, önironikus formában. A forgatókönyvet itt valóban az élet írja. Az estek a stand up műfajának megfelelően vidám hangulatúak, de a főszereplők mesélnék életük nehéz vagy érzelmes pillanatairól is. Mert csak ezekkel együtt lehet teljes az életük.

Csúja Imre Hajdúnánáson született, 1984-ben végezte el a Színház- és Filmművészeti Főiskolát. Pályáját a Pécsi Nemzeti Színházban kezdte, majd Debrecenben, Egerben, és Budapesten (Arany János Színház, Örkény István Színház) volt társulati tag.

Tíz évig szabadúszóként sokat foglalkoztatott szinkronszínész, filmszínész. Híres szerepei: *Füleki Károly* polgármester (A mi kis falunk), *Csoki* (Üvegtigris), *Al Bundy* (szinkron – Egy rém rendes család) *Samrajev*, *Tigris Brown*, *Tóth Lajos*, *Galileo Galilei*, *Eddie Carbone*, *IV. Henrik*, *Falstaff* és *Liliomfi* karakterében.

Hangját több mint 800 filmben hallhattuk.

Látható volt többek között *Polonius*, versmondóként a nyugatosoktól a kortársakig számos költői életművet felölelő estjeivel járja az országot.

2025-ben Prima-díjas Színház, film- és táncművészet kategóriában.

E-vitamin Szelén Cink tabletta

A szervezet természetes védekező rendszerében, így az immunrendszer működésében fontos szerepet tölt be a termékben lévő E-vitamin, sze-



40 db tableta

lén és cink. Ezen hatóanyagok részt vesznek a sejtek oxidatív stresszel (kóros szabadgyökökkel) szembeni védelmében.

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

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

Kalcium Magnézium Cink + D3 K2 vitamin tableta

Kiváló felszívódású, szerves kötésű kalcium és magnézium a D3 vitaminnal és természetes K2 vitaminnal a csontrendszer normál szerkezetének kialakulásában és fenntartásában vesz részt.

A magnézium szerepet játszik az idegrendszer kiegyensúlyozott működésében és a normál izomműködés fenntartásában.

A készítmény adagolása javasolt:

- a 40. életév felettiiek normál csontozatának megőrzésére
- terheesség idején és szoptatás alatt,
- a dohányzás, a mozgásszegény életmód, a túlzott kávé-, tea-, vagy alkoholfogyasztás következtében előforduló kalcium-, magnézium-, és cinkhiány esetén,
- zsírszegény, rostokban gazdag, ún. vegetáriánus diéta mellett a táplálék ásványianyag tartalmának kiegészítésére,
- a kalcium beépülésének támogatására.



90 db tableta

Selenium Pharma

Étrendkiegészítő készítmények. Kaphatók gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletben.

DAVID SZALAY

A 2025-ös Booker-díj nyertese

A magyar származású író, *David Szalay* nyerte a 2025-ös Booker-díjat a *Flesh* című regényével, és ezzel történelmet írt. Ő ugyanis az első magyar gyökerekkel rendelkező szerző, aki elnyerte az angol nyelvű próza legrangosabb nemzetközi elismerését. Az elismeréshez 50 ezer font pénzjutalom is jár – írta a The Booker Prizes.

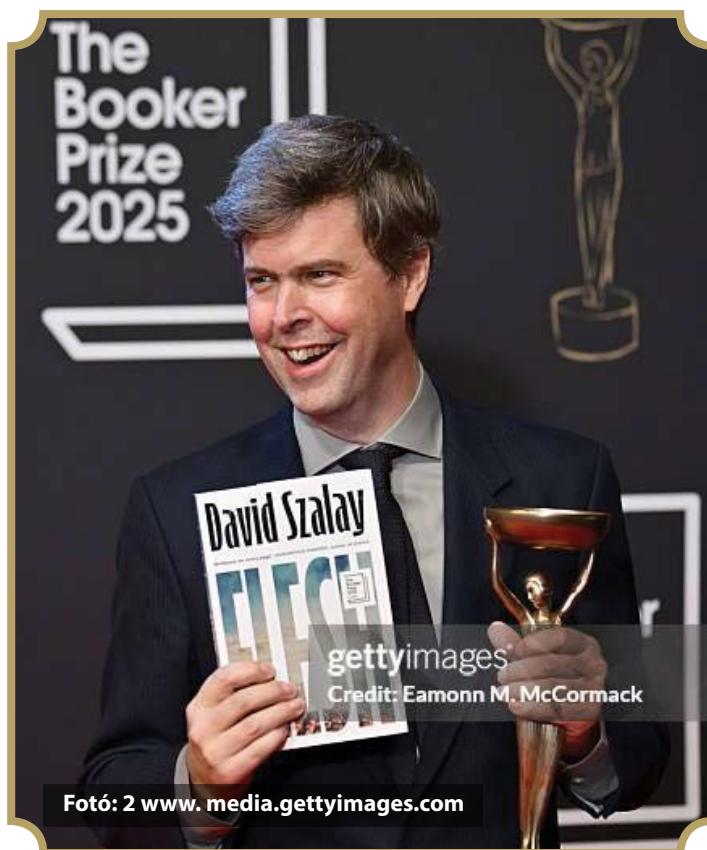
A magyar-brit író története egy magyar emigráns életét követi kamaszkori elszigeteltségtől a londoni túlélésig.

David Szalay Kanadában született 1974-ben, élt Libanonban, az Egyesült Királyságban és Magyarországon. Hat regény szerzője, amelyeket több mint húsz nyelvre fordítottak le, emellett a BBC-nek rádiójátékokat is írt.

A jelenleg Bécsben élő *Szalay*. Mindössze egyéves volt, mikor magyar származású édesapjával és kanadai édesanyjával az Egyesült Királyságba költöztek. Később Oxfordban végezte a tanulmányait, majd a pénzügyi szektorban helyezkedett el – ebben az időszakban írta meg első regényét, amely *London and the South-East* címmel jelent meg.

Az öttagú zsűri egy több mint ötórás vita után döntött a győztes könyv mellett. 153 regényt kellett végigolvasniuk az elmúlt egy évben. A zsűritagok döntése egyöntetű volt úgy fogalmaztak, hogy még sosem olvastak ehhez foghatót, mint az író *Flech (Hús)* című regénye.

A könyv a főszereplő *István* életét követi végig fiatalkorától öregségéig. A történet egy magyarországi apartmankomplexumban kezdődik, A főszereplő előbb a hadsereghez csatlakozik, majd emigrál Nagy-Britanniába, ahol a felső egy százaléknak kezd dolgozni.



Keiran Goddard brit író szerint: „*Szalay* magáról a nagybetűs kérdésről, az élet zsidbasztó furcsaságáról elmélkedik. Stilisztikailag a *Flesh* tulajdonképp csont és bőr. *Szalay* eddig is mestere volt a lényegre törő, minden köntörfalazástól mentes fogalmazásnak, ezúttal azonban még önmagát is felülmúlta.”

A szerző bevallása szerint bár a regény nem autobiografikus, saját élményanyagból táplálkozik: a kultúráköziség, otthonkeresés és a sehova nem tartozás tapasztalata inspirálta, azok a szürke zónák, amik számára sem ismeretlenek. Saját élettapasztalatából merített ihletet a történethez: hosszú időn keresztül Londonban élt, majd Magyarországra költözött, jelenleg pedig Bécsben lakik feleségével. *Szalay* elmondása szerint ez a fajta kettősség – hogy két világ között érzi magát – meghatározó szerepet játszik a műveiben is, és ez különösen érezhető a *Flesh* narratívájában.

EMBER MÁRK

Az év színésze

Ember Márk 1993. január 16-án született Budapesten. Bár szülei az egészségügyben és pedagógiai területén dolgoznak, a család amatőr módon kötődik a színházhoz: a szülők mindketten játszottak szabadidejükben a Magyarországi Szerb Színházban.

Ember Márk gyermekkorában ismerkedett meg a színjátszással: az édesanyja által vezetett színjátszó csoport tagja volt – ez adhatta meg az első impulzust a színészet iránti vonzalomhoz. Középiskolai tanulmányait a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium drámatagozatán végezte.

2012-ben felvételt nyert a Színház- és Filmművészeti Egyetem színész szakára; osztályfőnökei voltak Máté Gábor és Dömötör András. Erős zenei érdeklődéssel rendelkezik: korábban klarinéton tanult, később szaxofonon is; zenei képzettségével több színházi előadásban is él. Még az egyetem alatt kezdődött el – színházi gyakorlatként – színpadi munkája a Vígszínházban, 2017-ben hivatalosan is a nagykörúti társulat tagja lett egészen 2020-ig. Ebben az időszakban több, ma is ismert előadásban játszott; például szerepelt *A padlásban* rádiósként, *A Pál utcai fiúk* című musicalben az idősebb Pásztor szerepében, de feltűnt olyan darabokban is, mint *A nagy Gatsby*, a *Bűn és bűnhődés* vagy *A diktátor*.

2020-tól átigazolt a Thália Színházhoz, ahol tovább folytatta színházi munkásságát. 2023-tól szabadúszóként dolgozik; ez lehetővé teszi számára, hogy ne csak színházban, hanem filmben, sorozatban, zenében is aktív legyen. Zenei kötődése sem halványult el: 2017-ben részt vett *A Grund – vígszínházi fiúzenekar* megalapításában; ebben a formációban énekel, gitáron és szaxofonon is játszik.

Karrierjében fontos állomás volt az, amikor 2024–2025 táján két nagy közönségsikert elért magyar filmben is főszerepet játszott: *Herendi Gábor Futni mentem* és *Orosz Dénes Hogyan tudnék élni nélküled?* című mozis alkotásaiban játszott. (Utóbbi az elmúlt évtizedek legnézettebb magyar filmje lett a mozikban, 1 milliónál is többen váltottak rá jegyet.) Ezek a filmek megmutatták, hogy nem csak a színpadon, de a filmvásznon is képes hiteles alakításokra. Az operaénekesek mellett prózai szerepben mutatkozott be



Fotó: RTL

az Operaház színpadán 2025-ben a *Porgy és Bess* című előadásban. Színészi pályája mellett a televíziózásra is jutott ideje: az RTL *Reggeli* egyik műsorvezetője volt, 2024 májusától 2025 szeptemberéig. 2025-ben rendezőként is bemutatkozott: a Thália Színházban debütált az *Életed hétvégéje* című mini musicallel, amelynek ötletgazdája és rendezője is volt. A *Furák Péter* zenéjével és *Hujber Szabolcs* dalszövegeivel készült, humoros és elgondolkodtató előadás egy pár és egy váratlan vendég hétvégéjét meséli el.

Ember Márk arra törekszik, hogy a szerepei mögött érték és hitelesség legyen. Ugyanakkor tudatosan kezeli a hírnevét és a karrierjét: a médiában való megjelenéseit, szerepválasztásait nem a könnyű siker érdekében, hanem a szakmai fejlődés miatt hozza. Bár az ismertség miatt sokan „jófiúként” látják, Márk azt vallja, hogy nem a külsőség, hanem a szakmaiság számít, és szerinte a pálya elején különösen fontos értéknek számít az alázat, az önismeret és a kemény munka.

2025-ben az év színészének járó Arany Medál-díjat vehette át a közönség szavazatai alapján.

ENYEDI ILDIKÓ

FIPRESCI-életműdíjat kapott



Az Arany Medve-díjas és Oscar-jelölt Testről és lélekről rendezője, *Enyedi Ildikó* új filmje Silver Spike Awardot nyert a 70. Valladolid Nemzetközi Filmfesztiválon. A *Csendes barát* így Velence, Franciaország és Chicago után Spanyolországot is meghódította.

A zsűri a Valladolidi Nemzetközi Filmfesztivál (Seminci) Európa egyik legrangosabb fesztiválja, mely elsősorban az emberi értékekre hangsúlyt helyező alkotásokat válogat versenyprogramjába.

A *Csendes barátban* egy idős fa áll egy botanikus kert közepén. Magányos, ahogy a kert többi lakója is – sok ezer kilométerre eredeti élőhelyüktől, hogy megcsodálhassuk, megfigyelhessük őket. Ahogy mi őket, úgy ők is megfigyelnek minket. Tanúi rövid, kusza, zajos és zaklatott életünknek. A film három történetet mesél el, ember és növény három tétova találkozását, amikor ez a kétfajta, radikálisan különböző érzékelés egy pillanatra igazán összekapcsolódik. Emberi hőseink, akárcsak a kert növényei, kívülállóak, magányos lelkek. És épp úgy vágnak a kapcsolódásra, ahogy ők.

A forgatókönyvet *Enyedi Ildikó* írta, az operatőr *Pálos Gergely*.

A *Csendes barát* világpremierje a Velencei Nemzetközi Filmfesztiválon volt, ahol hat díjat nyert. Elnyerte a 16. La Roche-sur-Yon Nemzetközi Filmfesztivál nagydíját.

Enyedi Ildikó új filmjéről azt szokták mondani, hogy „egy fáról szól”. Nem, nem (csak) egy fáról szól. A *Csendes barát* grandiózus, költői látomás, amely arra vállalkozik, ami mozgóképes eszközökkel szinte lehetetlennek látszik: megidézni a létezés elvesztett teljességét.

2025 november végén különleges életműdíjat ítelt oda *Enyedi Ildikó* filmrendezőnek az alapításának 100. évfordulóját ünneplő Filmes Újságírók Nemzetközi Szövetsége (International Federation of Film Critics / FIPRESCI). Az eseményre az idén 46 éves Kairói Nemzetközi Filmfesztiválon került sor november 20-án, a fesztivál díjkiosztó gáláján.

A FIPRESCI 100 nevű díjat az egy évszázada működő szövetség az évforduló alkalmából hozta létre, és idén három másik filmesnek is átadta. Van közöttük még egy magyar – *Szabó István*, aki a Cannes-i Fesztiválon vette át a díjat –, megkapta továbbá Velencében *Tsai Ming-liang* maláj rendező, és Gdyniában *Jerzy Skolimowski* lengyel filmrendező is. A FIPRESCI csak négy ilyen díjat tervez átadni, tehát *Enyedi Ildikó*n kívül más már nem kapja meg.

GULYÁS NÉ DR. KÖNYE KATALIN

Deák Ferenc-díjas jegyző

Gulyásné dr. Könye Katalin 1978. április 10-én, Szekszárdon született, Tamásiban nevelkedett, itt járta alap- és középfokú iskoláit és tanulmányai végeztével is ide tért vissza. 2003-ban a Pécsi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi karán szerzett jogi diplomát. 2004. évben tett közigazgatási szakvizsgát. Német és angol nyelvekből rendelkezik nyelvvizsgával.

1999. szeptember 1. napjától dolgozik Tamási Város Polgármesteri Hivatalában, a közigazgatás több ágazati feladatában szerzett jártasságot. 2009 augusztusától Tamási Város Aljegyzője, majd a képviselő-testület 2010. június 1. napjával Tamási Város Jegyzőjévé nevezte ki, azóta is ezt a munkakört látja el.

Jegyzőként, a törvényesség őreként biztosítja az önkormányzat jogszerű működését és látja el a jegyzői hatáskörbe tartozó államigazgatási feladatokat. Több, mint 40 fős, négy szervezeti egységgel működő hivatalt vezet, igen szerteágazó feladatokkal a folyamatosan változó jogszabályi környezetben, átszervezések mentén. A szolgáltatások biztosítása, megszervezése, beruházások, pályázatok lebonyolítása, intézményekkel, létesítményekkel való együttműködés által jelentkező feladatoknak folyamatosan igyekszik megfelelni és az általa vezetett hivatalt is erre alkalmassá tenni. Menedzszerszemlélettel áll a kihívások elé, ennek köszönhetően számos okos megoldás valósult meg a településen, és áll az általa vezetett hivatal az Okos/Intelligens Hivatal megvalósítása előtt.

Közel egy évtizede vesz részt a Jegyzők Országos Szövetségének munkájában, tolna vármegyei felelősként szervezi a vármegyei jegyzőket a szövetségbe, tartja velük a kapcsolatot, segíti munkájukat. A Tolna vármegyében több, mint 30 éve működő Dél-Tolnai Jegyzőklub aktív tagja, mind résztvevőként, mind időszakonként megszervezi a szakmai találkozót.

Önkormányzati szövetségek felkérésére jogszabálytervezetek véleményezését segíti, nyitott minden új megoldás előtt, amely a települést, a hivatalt vagy a közigazgatást szolgálja.

Munkáján érződik a közigazgatás iránti elkötelezettség. Szakmailag kifogástalanul végzi sokrétű feladatát. Felkészültsége, munkája és emberi tulajdonságai miatt pályája alatt több elismerésben részesült, 2008-ban Tamási Város Érdemes Köztisztviselője önkormányzati, 2018-ban Tolna Megye Közzolgálatáért megyei kitüntetéssel vehetett át.

2025. évben a Jegyzők Országos Szövetségének felterjesztése alapján, szakmájának egyik legrangosabb díját, a Deák Ferenc-díjat vehette át a Magyar Tudományos Akadémia Felolvasótermében. Tamási közigazgatásának biztos és hozzáértő irányításával méltó módon képviseli a jogásztársadalmat és erősíti a közzolgálat iránti bizalmat.



Két gyermek boldog és büszke édesanyja, *Gulyás Félix* (2008.) és *Gulyás Szonja* (2011.).

Egyértelműen pályája csúcaként értékeli a Deák Ferenc-díjat, olyan helyről érkezett felterjesztés és olyan testület részéről elismerés, kitüntetés, ahonnan nem is számított rá.

Ritkaság manapság, hogy valaki, több, mint két és fél évtizede ugyanazon szervezetnél, munkáltatónál dolgozzon, feleljen meg az állandó változásoknak, munkaköréből adódóan a választások hozta fordulatoknak. Hitvallása, hogy csak előre lehet tekinteni, a feladatra kell koncentrálni, azt a legjobban megoldani.

Terve, hogy az általa vezetett hivatal megvalósíthassa azt a fejlesztést, amelynek terveit megálmodták, a tervezők megtervezték, a nyertes kivitelezőt kiválasztották hozzá, ez pedig az „Intelligens Hivatal kialakítása Tamási városában”. Az Intelligens Hivatal komplex felújítása figyelemmel lenne a helyi védettség megőrzésére, nem egyszerűen a mai és a jövő kor követelményeinek megfelelően kerülne átalakításra az épület, hanem megőrizné múltbeli értékeit, tisztelve annak szimbolikus jellegét.

– Mi a sikerei titka?

– Összhangot tartani munka és magánélet között, meghúzáva a határokat, erőt meríteni egyikből a másikhoz és fordítva. A munkát el kell végezni, a feladatot be kell fejezni oly módon, hogy az a magunk mércéjének mindenképpen feleljen meg.

DR HÁZI EDINA

Arckrém, ami bőrré válik



Világmarkát épít egy magyar kutató a high-tech luxuskosmetika határán.

A prémium szépségipar évek óta gyors növekedést produkál, de közben egy új fogyasztói csoport is formálódik: azoké, akik már nem érik be a tömeggyártott luxussal. Olyan megoldást keresnek, amely egyszerre természetes és klinikailag is mérhetően hatékony. A magyar fejlesztésű DRHAZI pontosan erre az igényre „érkezett meg” – és ebből a pozícióból épít ma saját kategóriát a világpiacra.

A DRHAZI mögött álló kutató, *Dr. Hazi Edina* több mint tíz éve dolgozik azon, hogy bebizonyítsa: a valódi arcfiatalítás kulcsa nem a tű, nem a sebészi beavatkozás, hanem a bőr saját biológiájának aktiválása. Munkájának eredménye egy olyan technológiaalapú, mégis 100%-ban természetes termékcsalád, amelyben a bőrazonos lipid-szerkezet, a nanopeptid-komplexek és a kolloidkristály-terápia nem marketingfogások, hanem a formulák működésének alapjai.

A márka egyik legfontosabb újítása a 100% aktív hatóanyag-tartalom, amely radikálisan szembe megy az iparági normákkal. Míg a legtöbb prémium krém 2–5% hatóanyagot tartalmaz, a DRHAZI formulák közel 100%-kal dolgoznak – mentesen minden szintetikus adaléktól. Ez nem szépségápolás, hanem sejtszintű bőrrekonstrukció, amely a bőr mikrobiomjától a kollagénmátrixig több szinten aktiválja a regenerációt.

A kutatási háttérben olyan technológiák állnak, mint:

- nanopeptid-biotechnológia a programozott sejtszintű megújulásért,
- kolloid arany, platina és szilícium energetizáló kristályterápia,
- bio Tatarol, amely természetes antibiotikumként rendezi a bőrfloórát,
- valamint a magyar világszabadalomnak számító deutérium-csökkentett víz, amely bizonyítottan lassítja a sejtek öregedését.

A DRHAZI ezzel létrehozott egy új piacot: a High-Tech Natural Dermocosmetics kategóriát, amely a természet tisztaságát klinikai hatékonysággal köti össze. Az irány pedig találkozik a globális trendekkel: a prémium vásárlók világszerte a tű nélküli, természetes anti-aging megoldásokat keresik – és hajlandók ezért a valódi értékért többet fizetni.

A márka ma már saját laboratóriumban, saját fejlesztési protokollokkal dolgozik, és stratégiája a nemzetközi piacokra épít. A cél egyértelmű: Magyarország innovációs szerepét megerősítve pozíciót szerezni a high-end retail, anti-aging klinikák és tudatos luxusfogyasztók világában.

A DRHAZI nem csupán kozmetikum, hanem egy új szépség megközelítési rendszer: ahol a luxus nem a csomagolásban, hanem a tudományban, a tisztaságban és a mérhető hatékonyságban rejlik.

A márka története pedig arra is példa, hogy a következő nagy szépségipari hullám nem a felszíni hatások, hanem a sejtszintű, természetes innovációk felől érkezik. Ebben a hullámban pedig egy magyar innováció már most az élvonalba tart.

DRHAZI
HIGHTECH NATURAL COSMETICS

BŐRRÉ VÁLÓ ARCKRÉMEK

Orvosesztétikai hatékonyság 100% természetesen



Referencia üzlet & Bio Klinika
Bp. I. Naphegy utca 67.
06 20 323 2333

A TERMÉSZETES ARCFIATALÍTÁS MŰVÉSZE

www.drhazi.hu

HEGEDÜS ÉVA

A Közép- és Kelet-Európai Bankszövetség alelnöke



Hegedüs Éva, a Gránit Bank elnök-vezérigazgatója a Banking Association for Central and Eastern Europe (BACEE) alelnöke lett – jelentették be a szervezet 50. jubileumi konferenciáján Bécsben. A kinevezéssel egyidőben a Gránit Bank is csatlakozott a BACEE-hez, amelyet 1996-ban alapítottak, és ma már 15 ország 27 pénzügyi intézményét tömöríti. „A BACEE-tagság és az alelnöki megbízatás fontos szakmai elismerés, amely új lehetőségeket nyit a Gránit Bank és Magyar-



ország számára a régió pénzügyi és innovációs életében. Célunk, hogy tudásunkkal és digitális banki tapasztalatainkkal hozzájáruljunk a közép- és kelet-európai pénzügyi szektor fejlődéséhez.” – nyilatkozta *Hegedüs Éva*, a Gránit Bank elnök-vezérigazgatója, a BACEE alelnöke.

Hegedüs Éva útját a sikeres Nők lapja 2019 februári lapszámában már mindezodáig megismerhették olvasóink. A jelen, a hírekből ismert. A kezdetekről álljon itt pár sor a hivatkozott interjúból:

– Mi indította el a közgazdász pályán? Hozott esetleg a szülői házból motivációt?

– Az életem szempontjából meghatározó és követendő alapértékeket a szülői házból hozom. Nagyon nagy szeretetben neveltek minket a szüleim, a húgommal és az öcsémrel együtt. Én voltam a legidősebb gyerek és két dolgot magamba szívtam már egész kicsi gyerekként. Az egyik alapvető érzés, amire emlékszem, hogy gondoskodtam, vigyáztam testvéreimre. A másik pedig az, hogy a ház körüli munkák, az otthoni teendők megszervezését rám bízta, amit szerettem csinálni. Édesapám és édesanyám, amint lehetett, vállalkozókká váltak, és egész életükkel azt tanították nekünk, hogy a boldoguláshoz felelősségvállalás, szorgalom, kemény munka, tisztesség, bátorság és magabiztosság is kell.

Nagyon fontos volt a családjunk értékrendjében, hogy a gyerekek tanuljanak, olvassanak. Úgy tartották, hogy a tudás egy lehetőség arra, hogy kényelmesebb életet élhessünk. A szüleim büszkéek voltak arra, ha a gyerekek jól tanultak, gyakran mondták „nem az iskolának, nem a tanároknak, nem nekünk, hanem elsősorban magatoknak tanultok.”

– Egerből Budapestre kerülni a '70-es évek közepén mit jelentett Önnek?

– Eger nagyon szép város, nagyon szerettem ott élni, ismertem majdnem mindenkit és nehéz volt megszokni a sok idegent, a szülői háztól való távolságot.

A kezdeti időszakban, gyakran utaztam haza, mert nagyon hiányzott a szerettem fizikai jelenléte. Egy idő kellett ahhoz, hogy megszeressem a kollégiumi életet, hiányzott sokáig a családi zsongás, a mindennap érezhető szeretet.

Ugyanakkor hatalmas élményt jelentett a sok színház, mozi, az országgyűlési könyvtár, a szabadság. Szép lassan sok barátom lett, sok közös élményt éltünk át, azt hiszem az idő tájt váltam igazán felnőtté. Az évfolyamon nagyon sok okos, figyelmes, felkészült emberrel találkoztam. Sokat tanultam, olvastam, nem csak a kötelező szakirodalmat, hanem minden mást, amihez az akkori értelmiségiek hozzá juthattak. Az egyetemi csoport, ahol tanultam, igazán összetartó, baráti körre vált, amelynek mozgatói az ún. vidékiek voltak, ahová azonban a „pestiek” is szívesen csatlakoztak. A barátságunk minőségét jelzi, hogy mind a mai napig tartjuk a kapcsolatot és legalább egy évben egyszer rendszeresen összejövünk, ahol felidézünk a sok-sok vidámságot, sokat nevetünk és természetesen beszélgetünk gazdaságról, társadalomról, családról, barátságról.

– A jeles diploma jó ajánlólevélként mennyire segítette tudományos munkatársként való elhelyezkedésében?

– Azt gondolom, jeles diploma nélkül, be sem hívtak volna felvezetni. Az egyetemi évek alatt különböző kutatásokba volt lehetőségem bekapcsolódni és azok az élmények megerősítették azt, hogy átfogó jellegű közgazdasági kérdésekkel szeretnék foglalkozni.

HORVÁTH PATRÍCIA

Test és lélek: az igazi titkos szövetség



Van valami, amit a sikeres nők soha nem mondanak ki hangosan, mégis mindannyian tudják: a siker nem kívülről érkezik. Belülről indul el. Ott, ahol a test és a lélek végre nem vitatkoznak, hanem szövetséget kötnek. Ahol egy nő nem csak túlél, hanem győz. És nem mások miatt, hanem önmagáért. A legtöbben úgy gondolják, a siker valamiféle mérőszám: beosztás, elismerés, pénz, csillogás. Valójában azonban a siker ennél sokkal halkabban kezdődik. Egyetlen, brutálisan őszinte felismeréssel: „Mostantól én döntök arról, ki szeretnék lenni.” És itt történik valami különleges. A test és a lélek egyszer csak összekacsint. Mintha végre egy irányba húznának. Mintha azt mondanák: elég volt a halogatásból, a kifogásokból, a szorongásból, az önfeladásból.

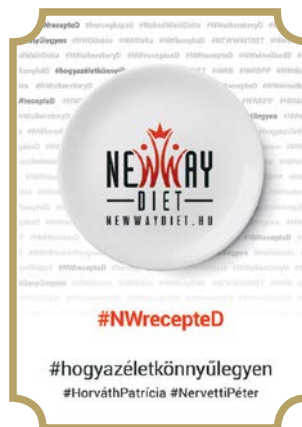
Abban a kiváltságban van részem, hogy a NEWWAYDIET konzultációk alatt, nap mint nap végignézhetem, ahogy ez a

felismerés valakiben megszületik. Nők és férfiak ülnek velem szemben azon a bizonyos sűrű kanapén, ahol eleinte úgy gondolják, hogy a munkám kalóriákból, grammokból és étrendekből áll. Pedig a munkám valójában sokkal mélyebb. A konzultációk alatt HITET adok. Rávilágítok arra, hogy a változás nem pusztán akaratereő, hanem gondolkodásmód kérdése. Segítek új szokásokban gondolkodni (a paradigmákat gyakorlati szinten megváltoztatni) – és megértetni, hogy igen, a döntés maga is lehet szokás. És amikor ez megtörténik, akkor indul be az igazi átalakulás. A test elkezd támogatni a lelket, a lélek inspirálni a testet – és a kettő együtt megállíthatatlan.

Láttam nőket, akik fáradtan érkeztek, tele kételyekkel, majd hetek múlva olyan fény jelent meg a szemükben, amit már nem lehetett leoltani. Láttam férfiakat, akik kezdetben csak fogyni akartak, aztán rájöttek: nem a kilók nyomták őket, hanem a saját negatív hiedelmeik. Asikernemakkorszületik, amikor beleférünk a saját életünkbe. A siker akkor születik, amikor végre beleférünk a saját életünkbe. Amikor már nem cipeljük magunkat – hanem szárnyalunk. Amikor nem túlélünk – hanem jelen vagyunk. És amikor a test és a lélek kéz a kézben indul előre, akkor jön létre az a Nő, akire a világ felkapja a fejét. Nem a tökéletessége miatt, hanem az ereje miatt.

A lelkének szabadsága miatt, ami nem egy szorongó testben létezik tovább.

Az ideai top 50 sikeres nő között lenni nem azt jelenti, hogy valaki hibátlan. Messze nem. Azt jelenti, hogy volt bátorsága meghozni a döntést, amit mindenki ismer, de kevesen mernek kimondani: „Ma is magamért döntök.” Ez a mondat pedig nemcsak életet változtat. Hanem irányt mutat. Erőt épít. Felszabadít. És ha úgy hozza az út – még kilókat is mozdít. ...Hogy az élet könnyű legyen. ♥



JUHÁSZ ÁRPÁD

Prima-díjas



Fotó: MTVA/Csöndör Kinga

Juhász Árpád a Magyar Tudományos Akadémia Ismeretterjesztési Bizottságának tagja, a hazai természettudományos ismeretterjesztés egyik legjelentősebb alakja.

2025-ben a Prémium díj jelöltje Természet- és környezetvédelmet népszerűsítő tévében, rádióban, könyvekben, cikkekben. Az ELTE-n végzett geológusként.

Eddig 31 könyve jelent meg. Meghatározó szerepet játszott a magyar televíziózás legnagyobb oktatási vállalkozásában, a TV Egyetemben. Több száz tudományos műsort készített, dolgozott a *Deltában* is 100 ezer fotóval rendelkezik a Föld 109 országáról, 40 órnyi filmet forgatott 30 országról.

Természetvédő munkájáért Pro Natura, újságírói tevékenységéért Akadémiai és Pethő Sándor-, a főváros természeti értékeinek védelméért Pro Urbe, a magyar táj megismertetéséért Magyar Örökség díjat kapott. Tudományos ismeretterjesztő munkája elismeréseként egy kisbolygót neveztek el róla.

A szekszárdi Egymilliomodik Lépés Egyesület kezdeményezésére kapott Magyar Örökségdíjat 2025 márciusában.

Indián neve: „Kóborló Farkas”. 200 gleccsernél járt, így testközelből vizsgálhatta meg a felmelegedés következményeit. Volt, ahová csak húsz év múlva tért vissza, és pontosan látta, mennyi tűnt el a hajdan hatalmas jégtömegekből. Állítása szerint rohamos tempóban olvadnak a gleccserek, ami óriási természeti katasztrófákhoz vezethet. „Épeszű ember nem tudja megkérdőjelezni, hogy van klímaváltozás” – hívta fel a figyelmet az általa hatodik kihalási hullámnak minősített jelenségre.

2025-ben Oktatás és köznevelés kategóriában Prima-díjas.

Salus
...mert partnerünk
a természet!

Fáradt?



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

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

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

Gyümölcsle-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

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

Nem tartalmaz:

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

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

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

KÁDÁR L. GELLÉRT

A nemzetközi hírnév kapujában



Színház Tompa Miklós Társulatának tagja volt.

A *Hunyadi* szerepéig vezető útja sem volt sima. „2020 tavaszát írtuk, akkor tört ki a Covid-járvány, nem tudtam Pestre utazni. Pár hónapra rá felhívtak, hogy ez az utolsó nap. Kitöltöttem egy pohár bort. Most vagy megiszom, vagy beülök az autómba, és megpróbálok átjutni a határon.” – mesélte a lapnak.

A casting végül sikert hozott, de ez csak a kezdet volt. A szerep kedvéért komoly fizikai felkészülésen is átesett, elsajátította mindazt, amit a középkori csatákhoz kell. A sorozat miatt megtanult lovagolni, kardot forgatni, a legtöbb jelenetet ő maga játszotta végig, kaszkadőr nélkül.

A filmsorozat nemzetközi és hazai sikeres igazolta erőfeszítéseit.

Tervei szerint szeretne kilépni a nemzetközi porondra is.

A *Hunyadi János* szerepét alakító erdélyi színész, Kádár L. Gellért az elmúlt év egyik legnagyobb felfedezettje. A *Hunyadi*-sorozat főszereplője. „Az én karakterem hatalmas küzdő volt, de közben ugyanolyan érző, esendő ember, mint mi mindannyian, csak a kontextus, a kor változott meg. Ezt kellett eljátszanom.” – nyilatkozta szerepéről.

Szinte sorsszerű eleve elrendelés, hogy az erdélyi Zabola harangozójaként dolgozó édesapjától halott először a nándorfehérvári diadalról a török felett. A minden délből őt erre emlékeztető harangszó szinte kijelölte útját.

A színészetig, főleg *Hunyadi* szerepéig voltak még kitérők az úton. A kézdívsárhelyi líceum matematika-informatika tagozatán tanult, később mégis visszahúzódo természetét leküzdve énekelni jelentkezett, majd kipróbálta a színpadot.

2019-ben végzett a Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem színész szakán, ezután a városi Nemzeti



Fotó: MTVA/Csukás Meserádió

KAPU TIBOR

20 napos küldetés az űrben



Fotó: MTVA / Markal Ádám



www.contentf5.dailynewshungary.com

Újra magyar a világűrben

Kapu Tibor Magyar Szent István-renddel kitüntetett magyar gépészmérnök, űrhajós. 21 napot és 12 órát töltött az űrben.

Gyermekkorában arról álmodott, hogy vadászpilóta lesz. Egyetemi éveit követően az autóiparban dolgozott, akkumulátorfejlesztésre szakosodott.

2022 januárjában jelentkezett a HUNOR Program országos űrhajós kiválasztási kampányára.

2024 májusában a HUNOR Program 247 főből négy űrhajósjelöltre szűkült. Kiképzésének utolsó szakasza Houstonban zajlott a NASA és az Axiom Space közreműködésével.

Az űrutazására 2025. június 25-én került sor. *Kapu Tibor* a kilövést követően bejelentkezett a *Dragon* űrhajó fedélzetéről. ...*„Tizenöt-millió magyar ember emelt ma idáig... A világűr mindenkié, a Föld pedig egyetlen. Mi a bolygónk négy különböző pontjáról indultunk, de társakként, barátokként éreztünk ide... Egynek minden nehéz, soknak semmi se lehetetlen.”*

A Nemzetközi Űrállomásról (ISS). *„Üdvözlök mindenkit a világűr-ből!”* 2009 óta először hangzanak el magyar szavak a Nemzetközi Űrállomás fedélzetéről.

Az úton elsősorban magyar fejlesztésű űrkutatási eszközöket tesztelt és körülbelül 60, magyar kutatók által előkészített tudományos kísérletet végzett el, köztük 25 magyar fejlesztésű projektet.

Kapu Tiborék július 14-én, magyar idő szerint sikeresen landoltak a Csendes-óceánon a *SpaceX Dragon* kapszulával.

Kapu Tibor a világűrben leghosszabb időt egyhuzamban eltöltött magyar űrhajós a 20 napos kiküldetésével.

A Magyar Szent István-rend (2025) elismerésben részesült.

A jövővel kapcsolatban a következőt nyilatkozta: *„Annyira megtetszett az űrkutatás, olyan sok időt, energiát szántunk rá, és annyi mindent kaptam ettől a szegmenstől, hogy számomra teljes mértékben logikus, hogy valamilyen formában szeretném folytatni. A konkrét tervek még körvonalazódnak, de annyi biztos, hogy az űrkutatás, űripar területe hatalmas robbanás elején áll, rengeteg izgalom és lehetőség kínálkozik majd, és rengeteg olyan terület, amit még fel tudunk kutatni. Ha a küldetésekben és projektekben bármilyen szerepet nekem osztanak, akkor boldog leszek.”*

KAVICZKY ÁGNES

Világszínvonalú organikus kozmetikumok testnek és léleknek



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

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

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

Classic termékcsalád védjegyévé vált és megalapozta a márka sikerét, elismertségét. Ágnes pedig vérbeli kutatóként tovább kereste az innovatív megoldásokat. „A kozmetikai ipar a progresszív fejlődés terepe. Számomra azaz igazi kihívás, hogy a legújabb tudományos felfedezéseket ötvözzem a tradicionális és organikus hatóanyagokkal. Manapság a globális trendek a természetes hatóanyagok mellett a nano kozmetikai rendszerek irányába fordulnak, ez pedig újabb és újabb lehetőségeket tár fel a bőrápolás területén.” A kutatómunka eredménye a PanFlora'Soul kozmetikai termékcsalád, amely Magyarországon elsőként alkalmazta a nanovizet a kozmetikumokban. A tradicionális értékeket pedig a Kárpát-medence gyógyvirágai jelentik, amelyek a test és a lélek harmóniáját erősítik.

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

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



DR. KIRÁLY ÁGNES

„... Embernek kell maradni”

Mesterséges intelligencia-asszisztált endoszkópia, kapszula-endoszkópia, nyelőcső-gyomor-bélrendszer mozgászavarai: motilitás vizsgálatok és kutatás *dr. Király Ágnes Éva* neve beégett a modern gasztroenterológiába.

1991-ben kapott diplomát a Pécsi Orvostudományi Egyetemen, majd a POTE az I. Sz. Belgyógyászati Klinikáján dolgozott. Még harmad éves medikusként lett

Mózsik Gyula professor diákköröse, a diploma megszerzése után csaknem azonnal az Amerikai Egyesült Államokba Los Angelesbe utazott több éves tanulmányútra. A Mayo Klinika mellett az USA legnevesebb gasztroenterológiai centrumában, a Kaliforniai Egyetem Digestive Disease Research Centerben dolgozott *Yvette Taché* professor mellett férjével *dr. Sütő Gáborral*. *Yvette Taché Sellye János* tanítványaként és szellemi örököseként, a stressz emésztőrendszerre gyakorolt hatását kutatta. Így került fókuszba a gyomor-bélrendszeri motilitás vizsgálata: stressz és hasmenés, stressz és gyomorürülés, az idegrendszer működésváltozása stressz alatt.

Egy világ nyílt ki a kilencvenes években számukra, hatalmas lehetőség a tudásszerzésre, és a precíz és végtelenül alapos munka megtanulására. A kemény munka és tanulás után már itthon szerzett belgyógyász, majd gasztroenterológus szakvizsgát. Belgyógyász szakvizsgával paralel tette le a Ph.D. fokozatot a központi idegrendszer gyomor-bélrendszeri működések szabályozása témában. Majd 33 évesen a PTE Habilitálta gasztroenterológiából.

2003-tól PTE Klinikai Központ III. sz. Belklinika Oktatási- és Kutatási Igazgatóhelyettese lett, ahonnan a kétezres évek elejétől elsők között az országban lépett ki főállású magánellátásba.

Sok kollégájával szemben akik a biztos állami állás háttere mellett dolgoztak a magánellátásban, 2010-től magánintézményt alapított és vezetett. Ebben a hőkorszakban az átalakulás kezdetén minden gyerekbetegségét átérték a kialakulóban lévő magánegészségügynek.

Munkája elismeréseként az Amerikai Gasztroenterológiai Társaság megkülönböztetett tagja lett (AGAF), és alma matere, a PTE címzetes egyetemi tanárává választották.

A Király Klinika műszerparkja a legújabb technológiákat használja, egymás után a legkorszerűbb eszközök kerültek használatba. Nem véletlenül. Szakembereik a legutolsó nemzetközi ajánlások alapján dolgoznak, a betegek érkezésétől a mesterséges intelligencia belép az ellátásba, már a kikérdezésbe is bele van vonva. A Király Klinika legfontosabb irányelve az, hogy az asztalra letett becsületes, rendes munkát nem lehet eltűntetni. Belgyógyász professor férj



és belgyógyász szakorvos *Zsófia* lányuk egyaránt az oktatás, tudás, becsületes munka elkötelezett hívei, egyetemi szakemberek.

A Király Klinika vezetése tudja, hogy a magánellátásba betett tőke megtérülése lassú. A szakmai befektetők lassan eltűnnek, az excell táblázatok mögött pedig nem feltétlenül látja a gazdasági szakember a beteget, akit szolgálnia kellene az egészségügynek. A betett tőkét pedig sokszor be kell áldozni, ha a beteg életét ezzel lehet megmenteni. Ez nem feltétlenül jelent veszteséget, sőt, hosszú távon feltétlen előnyt hoz. Ha valahol, itt a magánellátásban hatványozottan embernek kell maradni, amit nőként, anyaként, nyakig merülve a mindennapi betegellátásba, és klinikavezetőként *Király Ágnes dr* már számtalanszor bebizonyított.

KONCZ GÁBOR

Kossuth-nagydíjas

Koncz Gábor 1938-ban született Mezőkeresztesen, 1959 és 1963 között járt Színház- és Filmművészeti Főiskolára. Pályája kezdetén egy-egy évet vidéki színházakban játszott, 1963-tól Kecskeméten, majd 1964-től Miskolcon. 1965-től a József Attila Színház, 1974-től a Vígszínház társulatának művésze volt. 1981-től a Mafilm társulatához tartozott. 1984-től a Madách Színház színésze volt. 2012-től az Újszínház társulati tagja.

Pályafutása során félszáz szerepet és több mint háromszáz filmszerepet játszott el. Kedvenc színpadi szerepe *Molnár Ferenc: Liliom* című drámájának címszerepe és *McMurphy* alakja *Ken Kesey: Száll a kakukk fészkére* című darabjában, emellett jelentős alakítást nyújtott, mint *Lucifer* *Az ember tragédiájában* és mint *Bánk bán* *Katona József* drámájában.

Filmjeinek köszönhetően lett országosan ismert, emlékezetes a szerepfarmálása a *Hattyúdalban*, *A kőszívű ember fiaiban*, az *Egri csillagokban* és a *Honfoglalásban*.

Színészi munkája mellett színházi rendezett is 2012-től az Újszínház társulatának művésze. 1968-ban Jászai Mari-díjjal, 1982-ben Érdemes művész címmel, 1997-ben Kossuth-díjjal ismerték el, 2009-ben pedig beválasztották a Halhatatlanok Társulatába.

Koncz Gábor a matyók földjén, született. Szerette a vidéki életet, mégis mindenképpen el akart jönni szülőfalujából, mert tizenhat éves korában kirúgták a mezőkövesdi gimnáziumból. „Mert elcsábítottam az osztályfőnököm menyasszonyát.” mesélte.

Mindig gyengéje volt a gyengébb nem. „Nagyon tisztetem a nőket, de játékszernek tartom őket. Viszont olyasmit tudnak, amire mi férfiak nem vagyunk képesek, életet adnak. Csak ne akarjanak uralkodni. Minden erőszakos nőtől menekültem.”

Közel nyolcvan esztendősen titokban megnősült.

Ha Amerikában születik, világsztár lehetett volna. Hiszen kiváló színész kivételes fizikai adottságokkal, sportos életet élt, alkalmas lehetett volna bármilyen kalandfilm főhősenek.

Koncz Gábor megszállott lovas volt. Istállójában három lovat és egy csikót tartott. Lovas szeretetét otthonról hozta. Édesapja és nagyapja is lovas huszár volt.

„Nem sznobságból tartok lovakat, számomra a ló partner, kenyérkereső családtag. Számtalan filmben játszottak a lovaim, gázsit is kaptak.” – mondta akkoriban.

A széles vállú, kidolgozott izomzatú színész, akármilyen figurát játszott, ha bandavezért vagy csirkefogót, akkor is neki szurkoltunk...

Valamennyi magyar művészeti díjat megkapta. S külföldről is szerzett babérokat.



„Nagyon büszke vagyok arra, hogy a francia filmkritikusok díját is nekem ítelték. Új-Delhiben elnyertem 150 nyugati film szereplői közül a legjobb alakítás díját. Ezt a Fábrián Bálint találkozására az *Istennel* című Fábry Zoltán-filmben nyújtott alakításomért kaptam.” – emlékszik vissza.

Van valami, aminek hasonlóképpen örült, mint a fényes díjaknak. „Különösen azért vagyok hálás, mert tudom, szeret a közönség. A kisserákoktól az öregemberekig mindenkinek Koncz Gabi vagyok. Emlékszem, amikor Biharugrán jártam, egy öreg juhász megszólított: mit keresel erre Gabikám, ahol a madár se jár? Egy ilyen fajta érdeklődés számomra felér egy Oscar-díjjal.”

2025. március 15-e alkalmából a Kossuth-nagydíjat Koncz Gábor színművésznek ítelték oda.

Az elmúlt év szakmai sikere, hogy a Koncz Gábor főszereplésével készült *Földindulás* a legjobb lett Franciaországban a Red Movie Awards kiemelt európai filmfesztiválon. Bordán Irént és Koncz Gábort, – akik ezt megelőzően negyven évvel ezelőtt játszottak együtt főszerepet magyar filmben –, a zsűri a legjobb főszereplőpárosnak járó különdíjjal jutalmazta.

Koncz Gábor élete és életműve nemzedékek számára példaértékű.

KONKOLY ZSÓFIA

Hajrá Zsófia!

Konkoly Zsófia 23 éves, pécsi paraúszó diszméliával született, vagyis a jobb karja nem fejlődött ki teljesen. Az úszással 2008-ban, hatévesen találkozott először. Kb. 4 évvel azután, hogy megtanult úszni, bele is csöppent a parasport világába és elindult egy országos versenyen. Családja kezdettől fogva támogatja sportolói karrierjét.

A 2016-os riói paralimpián tizennégy évesen szerzett bronz-érmet 100 méteres pillangóúszásban. Majd sorra jöttek az érmek:

- háromszoros paralimpiai bajnok (2020), (2024 2x)
- háromszoros paralimpiai ezüstérmes (2020 2x), (2024)
- paralimpiai bronzérmes (2016)
- háromszoros világbajnok (2022 2x)
- háromszoros világbajnoki ezüstérmes (2022), (2023), (2025)
- háromszoros világbajnoki bronzérmes (2022), (2025 2x)
- négyszeres Európa-bajnok (2020 3x), (2024)
- háromszoros Európa-bajnoki ezüstérmes (2020), (2024 2x)
- négyszeres Európa-bajnoki bronzérmes (2016 3x), (2018)

Az elmúlt években számos elismerésben részesült:

- A Magyar Érdemrend tisztikeresztje (2021)
- Ifjúsági Tüke-díj (2022)
- Pécsi Tudományegyetem Elismerő Oklevél és Emlékgyűűrű (2021)
- Abay Nemes Oszkár-díj - Pécs Város Sport Díja (2022)
- Az Év Egyetemi Parasportolója (2023)
- Pro Civitate díj (2024)
- A Magyar Érdemrend parancsnoki keresztje (polgári tagozat) (2024)
- Az Év Fogyatékos Női Sportolója (2024)

A 2024-es párizsi paralimpiát követően hosszabb pihenőt kért az edzőjétől (*Jancsik Árpád*), így csak januárban kezdte meg a felkészülést a 2025-ös szingapúri világbajnokságra. Februárban azonban egy műtéten esett át, ami tovább késleltette a valódi munkát. Ebben az időszakban sikeresen megszerezte az első diplomáját a Pécsi Tudományegyetemen.

A felépülése után részt vett egy világkupán, amelynek legfőbb célja az volt, hogy újra átélje a sport és a versenyzés örömét. Több edzőtáborban is részt vett, hogy minél magasabb szintre fejlessze formáját a világbajnoksáig.

A 2025 szeptemberben megrendezett szingapúri világbajnokságon három versenyszámban állt rajthoz. 200 méter vegyesen és 400 méter gyorsan bronzérmet szerzett, míg 100 méter pillangón ezüstérmel zárta a versenyt. Az eredményeknek őszintén örül –



Fotó: Szalmás Péter

különösen egy ilyen hosszú és megterhelő paralimpiai év után –, büszke arra, hogy ott lehetett és versenyezhetett.

Már a jövő évi Európa-bajnokságra készül, ahol szeretne még erősebben, még magabiztosabban teljesíteni.

Hiszi, hogy sikerei kulcsa a következetesség, az alázat, a szorgalom és a tudatosság.

Hajrá Zsófi!

VenoprotEP VenoprotEP Forte

filmtabletta

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

Vénavédelem Ahogy tetszik!

*Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.*



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



Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

**MAGYAR
GYÓGYSZER**

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

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

KÓS HUBERT

Az úszó sportág királya

Az úszósportban Kós az összes fontos címet begyűjtötte már, hiszen olimpiai, világ- és Európa-bajnok, a világrekord azonban eddig hiányzott.

Kós Hubert káprázatos teljesítménnyel, két világcsúccsal és a rövid pályás úszóvilágkupa-sorozat összetett bajnoki címével zárta a torontói hétvégét. Ezzel ő a világkupa történetében az első magyar férfi úszó, aki megnyerte az összetett pontversenyt – korábban ez csak Hosszú Katinkának sikerült. A 22 éves klaszsis teljesítményét a Magyar Úszósövetség elnöke, a szintén 200 hátan olimpiai bajnok Wladár Sándor értékelte, aki szerint Kós Hubert ma már Magyarország második legértékesebb sportolója Szoboszlai Dominik után.

Kós Hubert 100 méteres hátúszásban világcsúcsot ért el a rövid pályás világkupa-sorozat harmadik torontói állomásának zárónapján.

Két nappal korábban 200 méter hátan is világcsúccsal nyert a három állomásból álló vk-sorozat mindegyik helyszínén mindhárom hátúszó számot besöpörte, mint ahogyan az összetett győzelmet is, első magyar férfiként.

A Magyar Úszósövetség elnöke Wladár Sándor már évekkor ezelőtt megjósolta a magyar úszó sikereit, szerinte Kós a hátúszók legjobbja lehet a világon.

Kós Hubert hosszú ideje országos csúcsokat halmoz, nem mellesleg hat országos csúcsából kettő világcsúcs volt.

„Komoly, felnőtt ember, aki sokszor politikusokat vagy tudósokat megszégyenítő stílusban beszél az életéről, a hivatásáról. Nagy célokat tűz ki maga elé, beleszakad, nagyon keményen dolgozik, megcsinálja.” – mondta Wladár Sándor, aki szerint nagyon komoly tartalékok vannak még Kós Hubertben.

„Az válik igazán hőssé, aki két vagy három olimpián meg tudja védeni a címét. Ha Hubert képes lesz erre 200 hátan Los Angelesben, és aztán majd 2032-ben is, akkor oda fog érni.”

Úgy legyen!



www.scontent-vie1-1.xx.fbcd

Agykontroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST
2026. február 14-15., 20-21.
2025. április 18-19., 25-26.

VIDÉK
Esztergom
2026. január 10-11., 17-18.

Székesfehérvár
2026. január 24-25.,
2026. január 31.-február 1.

Békéscsaba
2026. március 21-22., 28-29.

Keszthely
2026. május 9-10., 16-17.

Debrecen
2026. május 30-31., június 6-7.

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

KRASZNAHORKAI LÁSZLÓ

Nobel-díjas író

A 2005-ös irodalmi Nobel-díjat Krasznahorkai László nyerte. *„meggyőző és látomásos életművéért, amely az apokaliptikus rettenet közepette is megerősíti a művészet erejét.” A Kafkától Thomas Bernhardig nyúló, az abszurdizmus és a groteszk túlzás által jellemzett közép-európai hagyomány nagyszerű epikus írója. De több is rejlik benne: keleti hatások is megmutatkoznak műveiben, amelyek hangvétele szemlélődőbb, finoman hangolt.”* – írták.

1954-ben Gyulán született. Apja ügyvéd, anyja TB-ügyintéző. A gyulai általános iskolában, majd a gyulai Erkel Ferenc Gimnázium latin szakára járt. Szegeden, majd Budapesten hallgatott jogot. Az ELTE Bölcsészkarán 1977-1983 között szerzett magyar-népművelő diplomát.

Első írása a *Mozgó Világban* jelent meg 1977-ben, *Tebenned hittem* címmel.

Világhírnevét első regénye, az 1985-ös *Sátántangó* alapozta meg, amely a magyar vidék pusztulásának komor látomása. A műből *Tarr Béla* rendezett kultikussá vált, több mint hétórás filmet.

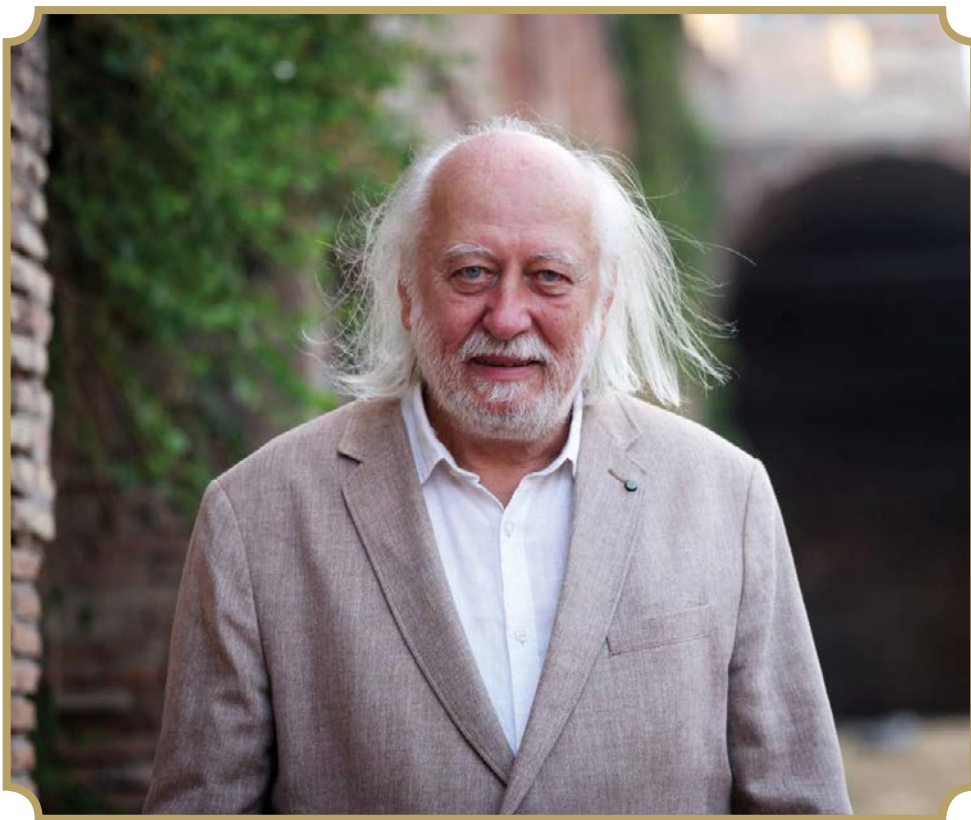
További kiemelkedő művei – például *Az ellenállás melankóliája*, a *Seiobo járt odalent* vagy a *Báró Wenchkheim hazatér*. Prózáját a végtelennek tűnő, hömpölygő mondatfolyamok és a filozófikus mélység jellemzik.

Számos díj kitüntette, tulajdonosa a Kossuth-díjnak. Tagja a Digitális Irodalmi Akadémiának.

2014-ben megkapta az America Award irodalmi életműdíját. Változó helyszíneken él Európában.

2024-ben jelent meg *Zsömle odavan* című regénye.

Saját munkásságáról így nyilatkozott egy interjúban: *„Kritikus megjegyzéseim nem jelentik, hogy azt hinném, vagy hittem volna bármikor, hogy az irodalom közvetlenül beleavatkozhatna annak a társadalomnak a működésébe, amelyet bírál vagy elutasít. Sokkal, de sokkal finomabb, szinte áttekinthetetlenül bonyolultabb, lépcsőzetesebb az a hatás, amit művész gyakorolhat a saját társadalmára, ha egyáltalán a közvetettségnek ebben a méretében ez még hatásnak és befolyásnak nevezhető.”* (Krasznahorkai László)



Megjelent, Krasznahorkai László legújabb könyve, *A magyar nemzet biztonsága* című. *„Minden pillangó lepke, de nem minden lepke pillangó”,* kiderül új könyvéből.

A könyv szól *„a magánszenvedélyek boldogságáról, a brutális külvilág valóságáról, a természeti létezés törvényszerűségeiről: az egyetlen univerzumból, melyben a pillangók, az ember, a kudarc és az, ami felemelhet, egyetlen pontban sűrűsödik össze.”*

Egy különleges barátság regénye. A mű akár kettős portrénak is tekinthető, a mellérendelés és az alárendeltség viszonylatában.

A regény főhőse már gyerekkorában eldönti, hogy egész életében a lepkéket fogja keresni és kutatni. A másik főszereplő egy kilitét hamar fölfedő, idős ember, akinek valamiért nagyon fontos, hogy megismerhesse a lepkék tudását és kifaggassa arról is, mi a legfontosabb az életben.

KRAUSZ FERENC

„Az elektronok nyomában”

Krausz Ferenc Németországban élő, magyar születésű Wolf-díjas fizikus. A francia *Pierre Agostinivel* és a francia *Anne L’Huillier*-vel megosztva kapta a 2023 évi Nobel-díjat az elektronok atomokon belüli mozgásának vizsgálatát szolgáló attoszekundumos fényimpulzusokat előállító kísérleti módszereikért.

Krausz Ferenc 1962. május 17-én született Mórón. 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 habilitált.

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 királydíjat 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.

A *Krausz Ferenc* Nobel-díjas fizikus által vezetett budapesti Molekuláris Ujjlenyomat Kutató Központ (Center for Molecular Fingerprinting – CMF) tudományos koncepciójának kidolgozása 2018-ban kezdődött: a cél olyan költséghatékony vizsgálati módszer kidolgozása, amely a betegségek korai felismerésével boldogabb és egészségesebb életet tesz lehetővé. A CMF új lézerlaboratóriuma – amelynek a szegedi ELI ALPS ad otthont, és amelyet 2024. június 17-én avattak fel – Magyarországon az első és a világon is csupán a második ilyen létesítmény.

A labor több tízezer vérplazmaminta vizsgálatát teszi lehetővé lézertény segítségével. A folyamat hasonló ahhoz, mint amikor megütünk egy hangvillát, majd hallgatjuk, ahogy a rezgések elcsendesednek – mondta az átadáskor *Krausz Ferenc*. A hangvilla rezgései könnyen rögzíthetők egy mikrofonnal, a molekuláris rezgések rögzítéséhez viszont speciális lézerberendezésekre van szükség.

E rezgések összessége a molekuláris ujjlenyomat, amely megmutatja a legkisebb változásokat a vérminta összetételében.

A „*Krausz Ferenc – Az elektronok nyomában*” című film elnyerte a Legjobb egész estés dokumentumfilm díját a krakkói Tudományos és Technológiai Filmfesztiválon.

A zsűri a film tudományos hitelességét, kreativitását és emberi mélységét méltatta: azt, ahogyan a laborok világa mögött megmutatja az embert, az álmodót, aki gyerekként hitt abban, hogy egyszer látni fogja a láthatatlant.

LAKOS NÓRA

Az év filmrendezője

Lakos Nóra 1977-ben született. Első diplomáját a Kodolányi János Főiskola kommunikáció szakán szerezte 1999-ben, ezt követően újságíróként dolgozott. 2004 és 2007 között a Színház- és Filmművészeti Egyetem televízió- és filmrendező szakos hallgatója volt Almási Tamás osztályában. Pályakezdésétől fogva aktív résztvevője különböző nemzetközi filmes műhelyeknek: megfordult többek között a Sarajevo Talent Campuson, a London Film School rendezői kurzusain és a brüsszeli INSAS filmes képzésén is.

Filmjeit rendszeresen jelölik rangos nemzetközi díjakra, és több alkotása nyert elismerést külföldi fesztiválokon. *Magyar Bajusz* című dokumentumfilmjét jelölték a Robert Bosch Koprodukciós Díjra, *Edina* című kisjátékfilmje pedig elnyerte a British Council legjobb rövidfilm díját, valamint a Sarajevo Film Fesztivál „Sarajevo City of Film” különdíját.

Első nagyjátékfilmje, a 2019-ben bemutatott *Hab* a vígjáték műfaján belül teremtett jellegzetesen lakosnórás, könnyed, ugyanakkor érzelmileg is jól működő világot. A film több nemzetközi fesztiválon versenyzett, és mintegy tizenkét díjat gyűjtött be. A *Hab* 2020–2021-ben számos nemzetközi streamingplatformra is felkerült, így szélesebb európai közönséghez jutott el.

Második nagyjátékfilmje, a holland–magyar koprodukcióban készült *Véletlenül írtam egy könyvet* újabb mérföldkövet jelentett karrierjében. A forgatókönyv a legjobb filmtervnek járó Eurimages Coproduction Award díjat nyerte el 2021-ben az amszterdami Cinekid Filmfesztiválon. A film bemutatása után fontos nemzetközi visszhangot kapott: 2024-ben az A-listás Tallinn Black Nights Film Festival Just Film versenyében elnyerte a Legjobb Film Díját, amelyet a gyerek- és ifjúsági filmek közönsége ítelt oda. Közönségkedvenc lett az európai filmek fesztiválján is: a Lakos Nóra rendezésében készült *Véletlenül írtam egy könyvet* mára a legnézetesebb magyar családi filmmé vált, amely eddig összesen 30 trófeát nyert rangos nemzetközi fesztiválokon. Legutóbb Görögországban hódított, Athénban és Pírgoszbán is duplán díjazták. A Nemzeti Filminstítut támogatásával készült alkotást az Európai Filmakadémia is elismerte: jelölte az Európai Fiatal Közönség Díjra, amelynek kapcsán



a filmet Európa-szerte vetítik mozikban és online. Az alkotásra több mint 163 ezer néző váltott jegyet a hazai mozikban.

Lakos Nóra meghatározó alakja a hazai ifjúsági- és gyerekfilm megújításának. 2018-ban alapította meg a Cinemira Nemzetközi Gyerek- és Ifjúsági Filmfesztivált, amely azóta a régió egyik fontos szakmai találkozóhelyévé vált. A fesztivál egyszerre ad teret a világ friss, fiatal közönségnek szóló filmjeinek és olyan kreatív, edukatív programoknak, amelyekben a gyerekek maguk is megismerkedhetnek a filmkészítés alapjaival. 2022-ben a European Children's Film Association (ECFA) vezetőségi tagjává választották, ami tovább erősítette nemzetközi szakmai szerepét.

Lakos Nóra munkásságára a következetesen épített vizuális világ, a közönségbarát, mégis karakteresen egyéni hang és a fiatal nézők iránti elkötelezett figyelem egyaránt jellemző. Az elmúlt években a magyar gyerekfilm újraélesztésében és a fiatal alkotók támogatásában is kulcsszerepet játszott.

2025-ben az év rendezőjének járó Arany Medál-díjat kapta meg a közönség szavazatai alapján.

LANGMÁR ZSUZSANNA

Aki sikertörténeteket ír a vállalkozókról

„A holnap kihívásainak nem lehet megfelelni a tegnapi tudásával.” Ezt vallja a Langmár Kommunikáció vezető tanácsadója, aki 2008 óta azon dolgozik, hogy a magyar vállalkozók végre megkapják azt a figyelmet, amit a teljesítményük alapján kiérdemeltek, hiszen – szerinte – a vállalkozók a gazdasági élet rock sztárjai.

Cége több mint **2200 cikket** írt üzleti kommunikációról, rendszeresen szerepelnek a médiában, tartanak előadásokat, és írt néhány könyvet is. Weboldalukon hetente frissítik a sikertörténeteket ügyfeleikről. Zsuzsa szenvedélye a kommunikáció: diplomáit a KVIF-en, majd a JPTE-n szerezte – de azóta is heti **10 órát tanul**, mert hisz az élethosszig tartó tanulásban. Kommunikáció, PR, értékesítés, AI és emberi viselkedés – ezek érdeklik. Gyakran tanul Dél-Afrikában, Angliában, az USA-ban, hiszen a kommunikáció világa szélesebben változik. Tagja több üzleti klubnak, ahol kiemelkedő eredményei kapcsán folyamatosan elismeréseket kap. Maximalizmusával kapcsolatban viccesen jegyzi meg: „Sokan mondják, hogy maximalista vagyok, de szerintem nem eléggé...”

Zsuzsa célja világos: **Reflektorfénybe állítani az értékteremtő vállalkozókat.**

A média tele van „Celeb Cilikkel”, miközben a vállalkozók teremtik a munkahelyek 70%-át. Ők napi 12 órát dolgoznak, így nem a szerencse folytán sikeresek. Néha még a szakértők is úgy gondolják, hogy nem elég érdekesek a történeteik, holott a sikerhez vezető út sikertörtékkel van kikövezve.

„Jobb eldicsekedni a sikereiddel, mint a csődbe szerénykedni magad...” – mondja előadásain.

És ebben nincs semmi túlzás, hiszen **nem elég jónak lenni, jónak is kell látszani.**

A bevétel a cégre irányuló figyelemmel arányos. **Előbb figyelnek, később fizetnek.** És bár a legtöbb vállalkozó folyamatosan fejleszti a termékét és szolgáltatását, a legnagyobb tartalék az ismertség növelésében van. A legtöbb cég problémája, hogy túl kevesen ismerik őket.

A szerepléstől sokan félnek – de ha magad miatt nem is, **a szakmád miatt tedd meg.** Ha nem a valódi szakértők vállalnak felelősséget és jelenléteket, akkor majd mások – kevésbé felkészülten – osztanak tanácsokat a közösségi médiában. Ennek pedig az egész iparág issza meg a levét.

Zsuzsa éppen ezért arra biztat minden szakembert, hogy lépjen elő: **„Ha a tudásod aranyat ér, kezd el készpénzre váltani!”** A cége a vállalkozókat helyezi reflektorfénybe. Valaki végre kimondja: **A vállalkozók a gazdasági élet rock sztárjai.**



LENGYEL JOHANNA

A Megasztár győztese



Fotó: TV2

Nemcsak énekelt, de angol nyelvű dalokat írt, szerzőként külföldi produkcióknak is dolgozik *Marics Petivel* is együtt zenélt egy nemzetközi songwriting campen.

2021-ben Petőfi Zenei Díjat nyert *Benkő Dáviddal* közösen, a *Never Be* című daluk lett az év legjobb idegen nyelvű magyar szerzeménye. A *Vasovski Live* együttes állandó tagja.

2025-ben szólókarrierbe kezdett, ezt az év elején jelentette be. Ennek egyik első lépésként jelentkezett a *Megasztár* nyolcadik évadába.

Az elmúlt évekről így nyilatkozott: „*Nagyon tömör volt az a hat év, ami eltelt 2019 óta. Teljesen más szituáció és helyszín volt, emellett embe-rileg én is nagyon sokat változtam.*”

A *Megasztár* versenyzőjeként országos is-mertségre tett szert, a versenyt megnyerte. Nagy sikert aratott a döntőben mind egyéni produkci-ójával, mind a *Marics Péterrel* közös duettel.

Curtis szerint az eddigi győztesek közül is kiemelkedik énekudásával.

Johanna karrierje Amerikában kezdődött. „*Kicsi korom óta énekelek, de komolyab-ban 2014-ben, Los Angelesben kezdtem foglalkozni az énekléssel. Jason Catronhoz jártam tanulni, emellett az iskolában musi-calekben léptem fel, és részt vettem a Yale Egyetem musicallyáborában is. Később itthon folytattam az énektanulást Koszi Jankánál és ekkor kezdtem aktivizálódni hazai zenei pro-jektekben is. Zeneszerzést nem tanultam, de részt vettem néhány online workshopon (ma-gyaron és külföldin egyaránt), ahol továbbfej-lesztettem ezt az irányt is.*” – nyilatkozta erről.

Hazatérte után, az akkor 21 éves *Lengyel Johannára* először a *Sztárban Sztár Leszek!* 2019-es évadában figyelhetek fel a tévéné-zők.

Miután a második élő adásban kiesett, három évig *Geszti Péter* vokalistájaként járta az országot, és *Bereczki Zoltánnal* is énekelt.



Fotó: TV2

LIPTAI CLAUDIA

Sztárban SZTÁR

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 szívében, az a száján, vagyis – ahogy ő fogalmaz – őszinteségi rohamai voltak.

Kamaszéveiben volt egy zenekara, a *Szélkiáltó*. Zenéltek, paródiákat írtak, táborokban szerepeltek a tábor-tűz 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 *Gór Nagy 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.

Claudia tévés karrierje 1993-ban indult a *Szomszédok* című teleregényben, ahol *Julcsi* barátnőjét alakította több részben.

Öt évvel később kapott saját műsort, az RTL-en a *Csilliz* című produkcióban, melyben poénokkal tűzdelve kommentált videókat vetítettek közben pedig humoristák véleményezték azt.

A Danubius *Capuccino* társ-műsorvezetőjeként tűnt fel, 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.



Fotó: TV2

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 realityt 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.

Leánya *Gesztesi Panka* az idei évben elballagott a középiskolából, kislánya *Marcell* általános iskolás.

A TV2 sikerműsorában *A Sztárban Sztár All Stars Liptai Claudia* számára nagy visszatérés volt, hiszen 7 év után először láthatták a nézők a TV2-n.

2025-ben a *Sztárban Sztár All Stars* zenés show-műsor szeptember 7-én indult tizenegyedik évadában a zsűri tagjaként tűnt fel ismételen *Claudia*, aki nőiességével és sajátos humorával nyerte el a közönség szeretetét.

LOVAS ROZI

Közéleti felelősségvállalás

Gimnáziumi éve alatt színjátszóként merült fel benne, hogy színész lesz.

Tizenhat éves koráig versenyszerűen teniszezett. A Városmajori Gimnáziumban érettségizett, majd az ELTE-re járt; egy évet olasz, kettőt filmelmélet szakon.

2007-ben felvételt nyert a Kaposvári Egyetem színművész képzésére. *Mohácsi János* osztályában szerzett diplomát, 2012-ben, ez volt az első egyetemi szintű végzett évfolyam.

A Miskolci Nemzeti Színházhoz szerződött 2012-ben.

2013-2015 között a Pesti Magyar Színház, majd a 2015-2016-os évadban a Thália Színház társulatának tagja.

2016-ban a *Kovács Adél* igazgatta Radnóti Miklós Színházhoz csatlakozott.

Fiatal kora ellenére számos díjat nyert el.

2010 – Színművészeti Iskolák Találkozója Marosvásárhely, Legjobb női mellékszereplő.

2013 – POSZT – Legjobb 30 év alatti színésznő (a miskolci *A vágy villamosa* előadásban nyújtott alakításáért) *Tenki Rékával* megosztva.

2014 – Városmajori Színházi Szemle, a legjobb női főszereplő (*Tóth Flóra* alakításáért a *Tanítónő* című előadásban; Budapesti Nyári Fesztivál).

2014- 34. Színikritikusok díja, a legígéretesebb pályakezdő. (Színházi Kritikusok Céhe)

2014 – Junior Prima díj színház- és filmművészet kategória.

2016 és 2024 között a Radnóti Miklós Színház színésze. Vendégművészként jelenleg is fellép a Radnótiban.

Több filmben is szerepelt így:

2009-ben a *Made in Hungária – Éva*-ja,

2012-ben a *Nejem, nőm, csajom* című filmben főszerepet játszott.

A Montreal World filmfesztivál elsőfilmes kategóriájában Bronz Zenit díjas *Szász Attila* alkotásában, *A berni követ* című filmben.

Sorozatszerepei:

a *Válótársak Mónija*,

a *Csak színház és más semmi* öltöztetője.

a *A mi kis falunkban Erikát* játszotta.

A *Gólkirályság* című sorozatban a színészi teljesítményt fokozta élportholói múltja.

A 2024 november végén bemutatott *Herendi Gábor* film a *Futni mentem* egyik főszereplője.



Fotó: www.radnotiszhaz.hu

2024-ben alapító tagja a Loupe Színházi Társulatsnak. Erről így nyilatkozott: „*Sok mindent, fejezetet, kaput én magam zártam be... Ma már úgy gondolom, hogy amire nem vagyok kíváncsi, azzal főleg is foglalkozni. Viszont sok új ajtó nyílt ki, amin pedig nagyon is inspirálónak érzek belépni. Például most kezdjük el igazán beindítani a LOUPE Színházi Társulást Lengyel Tamással, Molnár Áronnal és a férjemmel, Horváth János Antallal, amire rettentően büszke vagyok. Egy mindenféle kompromisszum nélküli, fantasztikus munkahely ez, amit létrehoztunk. Független minden állami támogatástól, a saját erőnkől, illetve teljes szabadsággal azt csináljuk, amiben tényleg hiszünk. ... rengeteg olyan probléma és társadalmilag fontos téma van, amiről úgy érzem, hogy a színház és a mű-*

vészet nyelvén, vagy azok segítségével, közvetítésével beszélni kell.”

„*Szinte naponta kínál a közélet olyan témákat, amik mellett vagy ellen fel lehetne szólni. Az első idei bemutatónk témája az egészségügy, a második egy tabudöngető párkapcsolati történet. A harmadik bemutatónk a mohácsi vész 500. évfordulója alkalmából gondolkodik el azon, hogy 1526-ban volt utoljára egységes a nemzet.*”

A közéleti szerepvállalást jól példázza a 70 ezres tömeg a Hősök terén, és a 230 ezres petíció. A Hintalovon Alapítvánnyal közös plakátkampányt szerveztek, amelyre egy hét alatt 8 millió forint gyűlt össze.

Azt csinálja, amiben hisz...



Fotó: www.radnotiszhaz.hu

MACZÓ LÁSZLÓ

Vállalkozó a KÖZ-ért



Maczó László vállalkozó, 1955 augusztus 20-án született Béren, – a fővárostól 70 kilométerre fekvő, – mesés szép nógrádi faluban, amit szokás a Cserhát kapujának hívni.

1981-től vállalkozó, zöldség-gyümölcs kereskedőként kezdte a szomszédos Szirákon. Akkoriban még „maszeknak” hívták ezt a formát és az első vállalkozók között volt abban a térségben. Mái jó szívvel emlegetik a kiszolgálást, az áruválasztékot és a minőséget, amivel nagyon elégedettek voltak a szirákiak és a környékiek is. 1992-ig vezette a boltot.

A mai napig vállalkozóként tevékenykedik, immár 44 éve.

Bér község polgármesterének választották 1990-ben. 26 éven át szolgálta szülőfaluját. Elhatározta, hogy Bér a „*Cserhát kapuja, rózsák faluja*” lesz, ennek érdekében 16.500 tő rózsát ültetett a faluban. Sőt tovább vitte a rózsá programot, 156 templomkertnek adományozott rózsatőveket, felekezettől függetlenül.

1995-től a helyi Andezit Hotelt, – volt Volán üdülő – , családi vállalkozásként működteti, 2000-től pedig a család tulajdonaként vezeti.

A hotel 180 férőhellyel rendelkezik, itt minden a magyarságról szól és a szállásadás mellett.

A festői környezetben található szálloda korábban *Lázár Andornak*, a *Gömbös* és a *Darányi* kormány igazságügy-miniszterének vidéki vadászkastélya volt. Jelenleg kastélymúzeumként működik, korhű bútorokkal és kellékekkel berendezve. Emellett „Porcelánia”, – az ország legnagyobb porcelán gyűjteménye – , királyi szalon, A Magyar Hazaszeretet Nagyterme, kápolna, olvasó-és könyvtárterem, Magyarok Háza, a több mint ezer rádiót számláló Szabad Európa Rádiómúzeum, Nemzeti Emlékhely, Kereszténység hegy, Krisztus szoborral, Mária forrás kápolnával. Több éves fáradságos munkával, az anyagi ráfordításokat nem sajnálva olyan értéket hozott létre, amiért elismerés és tisztelet illeti meg.

Emellett még mindig volt energiája, hogy életre hívja a Palóc Fesztivált és Palócföldi Betyár Találkozókat. 2026-ban lesz a jubileumi tizedik fesztivál és nyolcadik betyár találkozó. Hagyományörző csoportok fellépése mellett, a palóc gasztronómia népszerűsítése, családi és gyermekprogramok, országjárás felvonultatása és esti koncertek színesítik a műsort.

Az egykori Volán üdülő Zil teherautó versenyeknek adott otthont még a 70-es, 80-as években. Jelenleg rendszeresen itt rendeznek több fontos országos eseményt. Volt itt már Futapest, íjászverseny, S.U.N könnyűzenei fesztivál, Dagonya Extrém Autós Fesztivál, Endurocross motor verseny, Fémkeresős Találkozó, zenei alkotótábor.

MÁRTON LUANA ÉS MÁRTON VIVIANA

Sporttörténelmet írtak



Márton Luana és ikertestvére Márton Viviana olimpiai bajnok 2006. február 18-án a spanyolországi Tenerifén születtek, magyar szülők gyermekeként.

Édesapjuk korábban kick-boxolt, míg édesanyjuk kézilabdázott. A család az olimpiai szereplés érdekében később úgy döntött, hogy Madridba költözik.

Tenerifén kezdtek taekwondózni, majd Madridban, *Suvi Mikkonennel*.

2019-től magyar színekben versenyeznek. 2024-től az Újpesti TE sportolói.

Viviana 2019-ben a kadét Európa-bajnokságot nyert, 2021-ben ifjúsági Európa-bajnok lett. 2023-ban a Bukarestben rendezett juni-or Európa-bajnokságon a 62 kilogrammosok mezőnyében aranyérmet szerzett. A 2024-es párizsi olimpiai játékokon 67 kilogrammban aranyérmes.

Luana 2023 júniusában ezüstérmet nyert a krakkói Európa Játékokon. A 2023-as bakui taekwondo világbajnokságon debütáló versenyt, 17 évesen aranyérmet nyert női pehelysúlyban. Második helyezést ért el a 2023 novemberében Bukarestben megrendezett U21-es Taekwondo Európa-bajnokságon 62 kg-ban, ahol a döntőben legyőzte nővérét, *Vivianát*.

2025 márciusában Manchesterben bronzérmet nyert a női 73 kg-os kategóriában a British Taekwondo International Openen, majd a Belgian Openen is.

2025 októberében második világbajnoki címét szerezte meg, és aranyérmet szerzett a 2025-ös Taekwondo Világbajnokságon váltósúlyban. A 19 éves versenyző az első magyar a sportágban, aki kétszeres világbajnok.

Ikertestvére, *Viviana* is érmes lett a vb-n.

„Az volt az álmunk, hogy Luával ugyanazon a vb-n dobogóra állhassunk. Ez a második világbajnokságunk együtt, nagyon boldog vagyok, hogy mindketten dobogón vagyunk. Majdnem a két arany is összejött, de majd legközelebb. Nagyon keményen dolgoztunk azért, hogy ez meglegyen.” – mondta a magyar szövetség hivatalos oldalának adott interjújában Márton Viviana.

„Igazi világszenzáció, hogy az ikrek egyike első, a másik második lett, ráadásul ugyanazon a vb-n. Büszkéek vagyunk rájuk ... Száz-évente egy ilyen tehetség születik, mi viszont rögtön kaptunk kettőt is. Természetesen köszönjük a család és az edzők munkáját is.” – mondta Márton Zsolt Krisztián a magyar szövetség elnöke.

A Márton ikrek jelenleg a testnevelési egyetem hallgatói, és online végzik tanulmányaikat.

NEMES JELES LÁSZLÓ

Újra Oscar-díj esélyes

Nemes Jeles László (Budapest, 1977. február 18.) filmrendező, forgatókönyvíró.

Első nagyjátékfilmje, a *Saul fia* meghívást kapott a 2015-ös cannes-i fesztiválra, ahol – több más díj mellett – elnyerte a fesztivál nagydíját.

Budapesten, majd 1989 és 2003 között Párizsban élt, egyetemi tanulmányai során történelmet, irodalmat, nemzetközi kapcsolatokat és forgatókönyvírást tanult. Már tizenhárom évesen horrorfilmeket forgatott párizsi pincéjükben. Kedvenc filmrendezői *Michelangelo Antonioni*, *Andrej Arszenyjevics Tarkovszkij*, *Stanley Kubrick*, *Ingmar Bergman* és *Terrence Malick*.

2006-ban forgatta le *Türelem* című, 35-mm-es kisjátékfilmjét, amely a legjobb kisjátékfilm díját nyerte el a 38. Magyar Filmszemlén, meghívták a Velencei Nemzetközi Filmfesztivál versenyprogramjába, majd 2008-ban jelölték az Európai Filmakadémia rövidfilm díjára.

Második, *The Counterpart* című 2008-as kisfilmjét ugyancsak számos fesztiválon mutatták be, díjat nyert többek között Bukarestben, Bergamóban és Valenciában. E két rövidfilmje, *Az úr elköszön*nel együtt több mint száz nemzetközi fesztiválon vett részt, ahonnan harmincnál több díjat hoztak el.

2006 szeptemberétől a New York-i Egyetem művészeti karán filmrendezősságon tanult.

2011 márciusától öt hónapot töltött Párizsban, a Cinéfondation Rezidencia alapítvány ösztöndíjas programjában.

A *Saul fia* című első nagyjátékfilmjéről a rendező így beszélt: „Nem szerettünk volna kifejezetten lágerfilmet csinálni, mert nem feltárni akartunk, hanem egy embert megmutatni. A főhősünk lényegében élő hatottként létezik, már amikor talál egy gyermeket a krematóriumban, akit el kellene égetnie a többi holtesthez hasonlóan, de ő azt gondolja róla, hogy ez az ő fia, és megpróbálja eltemetni. Másfél napig vagyunk Saullal, társként kísérjük őt.”

2018-ban bemutatták második nagyjátékfilmjét, a *Napszállt*at.



Fotó: www.mafab.hu

Első nagyjátékfilmje, a *Saul fia* a 88. Oscar-gálán a legjobb idegen nyelvű filmnek járó Oscar-díjat elnyerte.

Korábbi filmjei, a *Saul fia*, a *Napszállt* és az *Árva*, a magyar történelem kritikus pontjaival foglalkozik, az első világháború előtti évekkel, a holokausztal, a legújabb az '56-os forradalom után játszódik.

A rendező mindhárom filmjével az elnyomást akarta ábrázolni. Az elnyomás alatt élő XX. századi ember küzdelmét, ami egyben a magyar társadalom legnagyobb traumája is.

Az *Árva* (egy velejéig magyar történet) 1957 tavaszán, Budapesten játszódik, a rendező családtörténetét dolgozza fel a trilógia harmadik filmjében.

Andor egy 12 éves kislány, akit anyja nevel egyedül. A fiú azzal a reménnyel nőtt fel, hogy a háborúban eltűnt édesapja egyszer majd visszatér. Egy nap megjelenik náluk egy férfi, aki azt állítja, hogy ő *Andor* apja. A fiú nem hajlandó apjának tekinteni az idegent. A férfi azonban beköltözik hozzájuk és a fiú kénytelen lesz számolni illúzióval.

Az *Árva* című mozifilm képviseli Magyarországot, a „nemzetközi film” kategóriában a 98. Oscar-versenyben. Tíz év elteltével ismét az Oscar-díj fénykörében a rendező.



Fotó: www.papageno.hu

DR. OLÁH JULIANNA

A L'Oreal-UNESCO „A Nőkért és Tudományért” díjazottja

Dr. Oláh Julianna, a Budapesti Műszaki Egyetem kutatója számítógépes kémiai modellezést alkalmaz, hogy felgyorsítsa és hatékonyabbá tegye a gyógyszerfejlesztést és az ipari folyamatokat.

Csapatával vizsgálja a gyógyszerek lebomlását, az esetleges káros melléktermékeket, valamint az ételek és hatóanyagok kölcsönhatásait is, amelyek befolyásolhatják a terápiák hatékonyságát. Ezen túl környezetbarát megoldásokat keres a műtrágyagyártás energiaigényes folyamataira, és olyan molekuláris kapcsolókat kutat, amelyek új technológiák – például adattárolás és kijelzők – alapját adhatják.

Munkájának célja, hogy egyszerre kínáljon megoldásokat az egészségügy, a környezetvédelem és a technológiai fejlődés sürgető kihívásaira.

– Milyen családi vagy oktatói indíttatása volt a tudományos pályán? Honnét indult?

– A szüleim első generációs értelmiségiek, akiknek nagyon sokat kellett tanulniuk ahhoz, hogy megszerezzék a diplomájukat. Édesapám biológia-kémia szakon végzett az egyetemen, Édesanyám pedig gyógyszerészként. Apukám nagyon sokféle dologgal foglalkozott életében, anyukám pedig kutatóként dolgozott a Semmelweis Egyetemen. Nagyon mély benyomást tett rám anyukám elkötelezettsége, s szerettem vele bemenni a munkahelyére hétfő-ig, figyelni a kutatólaborban lévő sok-sok eszközt, s hogy mit csinál.

– Hol tart a pályája? Hová szeretne eljutni?

– Úgy érzem sokkal többet elértem szakmailag, mint amire számítottam. Számomra nagyon fontos a családom, s ennek megfelelően próbáltam a karrieremet is megtervezni.

Hálás vagyok a nemzetközi kapcsolataimért, amelyek kialakultak és folytonosan stimulálnak, hogy egyre jobban próbáljuk a világot megérteni. Érdekes kérdés, hogy hova szeretnék eljutni, örülnék, ha egyszer egyetemi tanár lehetnék, s a kutatómunka és a saját hallgatóim, doktoránsaim mellett szeretnék több figyelmet fordítani arra, hogy hogyan tudnánk a hallgatókat ebben a gyorsan változó világban modern hozzáértő mérnökké nevelni, szeretnék foglalkozni az oktatás új kihívásaival, és nagyon szívesen foglalkoznék fiatal kutatók/oktatók mentorálásával is, hogy a lehető legtöbbet ki tudják hozni magukból.



PÁSZTOR ERZSI

Életműdíjas

Pásztor Erzs 1936. szeptember 24-én, Budapesten született. Újpesten nőtt fel, édesanyja fodrásznő volt. Gyermekkorától kezdve az előadóművészet vonzotta, általános és középiskolai tanulmányait is Újpesten, a Kanizsai Dorottya Gimnáziumban végezte, ahol 1955-ben érettségizett. 1959-ben fejezte be a Színház- és Filmművészeti Főiskolát, *Szinetár Miklós* osztályában. Mesterei – köztük *Gellért Endre*, *Olthy Magda* és *Sulyok Mária* – meghatározó szakmai irányt adtak számára. A főiskolán változtatta nevét *Pásztor Erzsébetre*, mivel *Pápai Erzsiként* (1934-2017) már létezett akkoriban ismert, egyébként vele egyidős színésznő.

Pályáját a debreceni Csokonai Színházban kezdte, ahová *Szendró József* szerződtette. 1961 és 1964 között a Petőfi Színház tagja volt, egészen az intézmény megszűnéséig. Ezt követően egy évadot játszott a szolnoki Szigligeti Színházban, *Berényi Gábor* hívására, aki később a Játékszín igazgatójaként is rendszeresen visszahívta vendég szerepelné. 1965-től csaknem másfél évtizeden át a Pécsi Nemzeti Színház meghatározó színésze lett, ahol *Sík Ferenc* és *Barczay László* rendezéseiben dolgozott. Pécsi éveire kötődik lánya, *Holl Henriette* 1966-os születése is.

1978 és 1983 között a Mafilm társulatához tartozott, majd hosszú éveken át a Madách Színház művésze volt. Bár 1993-ban – *Kerényi Imre* igazgatása alatt – nyugdíjazták, vendégként tovább játszhatott. A 2000-es években a Soproni Petőfi Színházban és a Szegedi Nemzeti Színházban is fontos szerepekben állt színpadra. 2003-tól folyamatosan szerepel a Turay Ida Színházban, jelenleg a *Forgószínpad* és a *Fergeteges látogatás* című sikerelőadásokban látható. Rendszeres fellépője a Játékszínnek is, ahol a *Nyolc nő* című komédiában 2013 óta játszik.

Alkatát különös, belső indíttatású groteszk humor színezi, amely erős komikai érzékkel párosul, miközben a tragikum is elemi erővel van jelen játékában. Filmekben is gyakran szerepel: a *Veri az ördög a feleségét* című 1977-es film főszerepéért a Filmszemlén elnyerte a legjobb női alakítás díját. Színházi pályáját olyan meghatározó előadások fémjelzik, mint a *Macskajáték*, a *Koldusopera*, a *Bors néni* vagy a *Bernarda Alba háza*. A Soproni Petőfi Színház és a Turay Ida



Színház örökös tagja. 2022-ben a mohorai Tolnay Klári-emlékház szabadtéri színpadát róla nevezték el.

Kétszer házasodott: első, rövid kapcsolata *Jászai Lászlóval* kötött, második férjétől, *Holl Istvántól* két évtized után vált el. Lánya, *Holl Henriette* közel három évtizedig Olaszországban élt, majd 2021-ben tért haza. Két unokája – *Júlia és Áron* – közül az idősebb szorosan kötődik hozzá, gyakran látogatja Budapesten. Pécsen él egy féltestvére.

2018-ban végbélrákot diagnosztizáltak nála; több műtéten, kemoterápiás és sugárkezelésen esett át, de még ugyanabban az évben visszatért a színpadra. 2023-ban hallásromlás miatt visszavonult a szinkronizálástól; szinkronpályafutása alatt mintegy hétszáz produkcióhoz adta hangját, a magyar közönség *Maggie Smith*, *Judi Dench*, *Rosemary Harris* és *Maureen Stapleton* játékát az ő hangján ismerhette.

Rangos elismerések birtokosa, 1977-ben Jászai Mari-díjat kapott, 2012-ben Kossuth-díjas lett, 2022-ben a Halhatatlanok Társulata örökös tagjának választotta.

2025-ben – a közönség szavazatai alapján – Arany Medál-életműdíjat vehetett át.

DR. PIPEK ORSOLYA

A DNS titkait vizsgálja

A „L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a Tudományért díj” egyik idei nyertese *Dr. Pipek Orsolya*, aki az ELTE Természettudományi Karának tudományos munkatársaként adattudományi módszerekkel vizsgálja a DNS-ben rejlő titkokat.

Az általa fejlesztett algoritmusok több milliárd soros adathalmazokat képesek feldolgozni, százszor gyorsabban, mint a korábbi technológiák – így míg egy teljes emberi genom elemzése régen napokat vett igénybe, ma akár egy órán belül pontos eredmények születhetnek.

Ez a gyorsaság kulcsfontosságú a rákdiagnosztikában, ahol az algoritmusok összetett mutációs mintázatokat is felismernek, és segítenek az orvosoknak a személyre szabott terápiák kiválasztásában.

Kutatásai túlmutatnak az onkológián: *Orsolya* vizsgálja a biológiai öregedés ütemét is, valamint olyan innovatív megoldásokon dolgozik, mint például a szennyvízminták genetikai elemzése, amely költséghatékony és anonim alternatívát kínál a hagyományos demográfiai vizsgálatokhoz. Az adattudomány ma az orvostudomány egyik legnagyobb erőforrása, amely gyorsabb diagnózisokat, hatékonyabb kezeléseket és új perspektívákat hozhat az egészségmegőrzésben.

– Hol tart a pályája? Hová szeretne eljutni?

– Most az öregedés folyamatának biológiai le nyomatait vizsgálom, ami egy intenzíven kutatott, de még közel sem feltárt tudományos terület. Rengeteg kérdés vár még válaszra, és ez számomra sokkal izgalmasabb, mint bármilyen karrier cél.

– Hogy látja a női tudományos kutatók helyzetét?

– Én azt tapasztalom, hogy a női kutatók ugyanolyan kreatív dolgokat csinálnak, ugyanolyan lelkesedéssel és szakértelemmel, mint a férfiak. Ugyanakkor valóban vannak társadalmi be idegződések, amik hátrányt jelentenek, például, hogy a gyereknevelés, az idősebb, beteg családtagok ápolása, az otthoni környezet fenntartása „a nő feladata”.



POLGÁRI ERIKA

Egy nő, aki újraépítette az életét

Polgári Erika neve ma már egyet jelent a kitartással és azzal az erővel, amellyel egy nő képes újraépíteni az életét – akár a nulláról. A devizahitel, a válás és három gyermek gondja után állt fel, hogy ne csak a saját történetét írja újra, hanem másokét is. A NaturComfort, a Hölgyszalon és a City Lady Budapest mind az ő személyes küldetésének része.

A '90-es években fodrásként kezdett, majd az értékesítésben találta meg azt a területet, ahol igazán kiteljesedhetett. Az Avon tanácsadójaként tanult meg bánni az emberekkel, és ekkor értette meg, mennyit számít egy jó szó, egy figyelmes gesztus. Amikor élete mélypontra jutott, és következett a „hét szűk esztendő”, akkor sem adta fel. A gyerekeiről való gondoskodás és az a belső szándék vitték előre, hogy másokon is segítsen.

Egy egyszerű kozmetikai termék, a lóbalzsam lett a fordulóponthoz. Baráti kölcsönből vett néhány darabot, majd felhívta azokat, akikről tudta, fájdalommal küzdenek. Nem csak egy terméket ajánlott: meghallgatta őket. A vevők érezték az őszinte törődést – így indult a NaturComfort.

2011-ben saját krémet gyártatott, a minőséget tette az első helyre. Így született a Magyar Családi Balzsam, amely azóta már több mint **210 000** embernek segített. A szakma rangos díjakkal ismerte el a munkáját, köztük az Érték és Minőség Nagydíjjal és a Flexigén 2025-ös elismerésével. *Erika* vezetői pályáját **Nyíregyháza Inczédy György Életmű-díja** is méltatja.



A NaturComfort célja egyszerű: segíteni azoknak, akik fájdalommal élnek, hogy újra könnyedén mozogjanak, dolgozzanak, emelhessék fel az unokájukat. A cég 2011 óta következetesen ugyanazzal az értékrenddel működik: természetes, minőségi, jórészt magyar készítményekkel támogatni az embereket.

Erika később felismerte, hogy a test mellett a lélek is törődést igényel. Így született a **Hölgyszalon**, egy hely, ahol nők egymást támogatják és feltöltődnek. Majd létrehozta a **City Lady Budapest** divatárúzetet is, mert hiszi, hogy az ápolat, harmonikus megjelenés önbizalmat ad.

E kettő összefogásával idén novemberben tartották az első pesti **Divat és Derű Élmény-Showt**, ahol *Horányi Juli* dalai után *Ács Fruzsina* stand-up előadása alapozta meg a hangulatot, majd hétköznapi nők mutattak be különleges ruhákat, magyar tervezők designer darabjait és a legfrissebb olasz modelleket. Ez a rendezvény bebizonyította: **a ragyogás minden nő sajátja!**

***Polgári Erika* története azt üzeni minden nőnek: a nehézségekből erő születhet.**

A NaturComfort az egészséget adja vissza, a Hölgyszalon a közösséget, a City Lady a magabiztosságot.

Három külön világ, egy szívből építve – egy nőért, aki mások életét is jobbá teszi.

POTYÓ IMRE

„Olyat láttatni és úgy, ahogyan kevesen”

A Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság munkatársa, környezeti nevelőként dolgozik a Börzsönyi Hiúz Ház látogatóközpontban. Egyetemi tanulmányait Szegeden végezte környezettudományi szakon, természetvédelmi szakirányon (SZTE TTK). Korábban kutatóként dolgozott az MTA intézeteiben (Duna-kutató Intézet és Talajtani Intézet), az MME tagjaként pedig madártani vizsgálatokat végzett. Természetfotózással 2007-ben kezdett el foglalkozni. Autodidakta módon képezte magát, tagja a Nimród Fotóklubnak és a naturArt-nak.

A természetfotózás és a közben megélt élmények átadása a szenvedélye. Szívéigye a tudatformálás, így képeivel, előadásaival ismeretterjesztő cikkeivel és túráival már sokakat hozott közelebb a természethez. Évek óta rendszeresen publikál az Élet és Tudományban, a Varázslatos Magyarország magazinban, valamint további újságokban és online felületeken. Rendszeresen szerepel TV és Rádióműsorokban is.

Magyarországon kétszer kapta meg Az Év Természetfotósa címet (2018, 2020) és A magyar természetfotó nagydíját (2022, 2025). Továbbá évek óta sikerrel szerepel a legkomolyabb nemzetközi természetfotós megmérettetéseken is. Például a világ legrangosabb pályázatán, a Wildlife Photographer of the Year-en például már 7 képével különdíjban részesítették, 2023-ban Dubajban pedig megnyerte a világ legnagyobb összdíjazású fotópályázatának (HIPA) fő kategóriáját. Ezek a fórumok számára azért kiemelten fontosak, mert az ezekhez kötődő vándorkiállítások, albumok és online hírek révén képei milliókat szólíthatnak meg és a különleges fajok története, viselkedése ezek segítségével a világ számos pontjára eljuthat.

2023-ban a Highlights of Hungary jelölt. A tíz nagykövet közül Nagy Viktor olimpiai bronzérmes, világ- és Európa-bajnok magyar válogatott vízilabdázó a természetfotós ügyét is beválasztotta „a legkiválóbb magyar teljesítményeket bemutató kezdeményezésbe”.

2024-ben állami kitüntetésben részesült: Magyar Ezüst Érdemkereszt.

Mi a sikerei titka?

Képzeloerő, kalandvágy, állandó megújulásra való képesség és a természet szenvedélyes szeretete lehetnek azok a készségek,



amelyek a saját, egyedi témáink megtalálásához szükségesek. „Olyat láttatni és úgy, ahogyan kevesen.”

2025-ben bővelkedett sikerekben. Göd Város Alkotó- és Előadóművésze Díjjal tüntették ki.

Hazánk egyik legrangosabb pályázatának, a Varázslatos Magyarország fotópályázat fődíját nyerte el: Arany Daru szobor, A Magyar Természetfotó Nagydíja.

A világ legrangosabb pályázatán, a Wildlife Photographer of the Year-en idén is különdíjban (Highly commended) részesítették egy képét a Növények és gombák kategóriában, ahová mindössze három fotó került be a világ 113 ország 61 ezer pályaművéből.

Megnyílt első önálló külföldi természetfotó kiállítása a finnországi Hankoban.

Fotó: Karnevál Film/VM

ROST ANDREA

„... én a hazámat szeretem”



Rost Andrea neve fogalom az operaszínpadon. Már ünnepelt csillagként énekelt a Metropolitan-ben, Londonban, Milánóban, Bécsben, Tokióban, amikor itthon ismertté vált 1996-ban. Számos világsztárral dolgozott együtt. Színpadi partnerei voltak *Ricardo Muti, James Levine, Plácido Domingo, Jose Carreras, Diana Ross.*

Rost Andrea Kőbányán született, majd Szolnokon és Csepelen töltötte gyerekkora legfontosabb éveit. „Egy nő-

nek mindent ki kell bírni, nincs lehetetlen, csak tehetetlen.” – ezt a bölcsességet *Rost Andrea* nagymamája mondogatta gyakran unokájának, akit egészen pályás korától kezdve a nagyszülei neveltek.

Néhány évig élt Szolnokon, a jászos beszédmód néha a mai napig visszatér beszédében.

A Zeneakadémiára elsőre nem vették fel, másodikra sikerült neki.

Zenei tanulmányait a budapesti Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskolán végezte *Bende Zolt* növendékeként. Még főiskolás, amikor a budapesti Operaház ösztöndíjasaként elénekelt *Gulyás Dénes* rendezésében *Júlia* szerepét *Gounod: Rómeó és Júlia* című operájában.

Két évvel később, 1991-ben a bécsi Staatsoper magánénekesse lett, ahol összes fontos szerepében megismerhette a bécsi közönség: *Zerlinán, Adinán, és Susannán* keresztül *Lammermoori Luciáig*, valamint *Violetta* parádés szerepalakítása mellett számos koncerten is hallhatta őt Bécs zeneértő közönsége.

A madridi Teatro Real meghívására *Poulenc: A karmeliták beszélgetései* című operájában énekelt *Blanche* szerepét 2006-ban. Amerikában a chicagói Lyric Operában több ízben is vendégszerepelt, ahol *Zerlinát, Gildát, Violetta, Giuliettát* (*Bellini: I Capuletti e i Montecchi*) és *Micaelát* énekelt. A New York-i Metropolitan Operában először 1996-ban lépett a közönség elé *Adina* szerepében, a *Szerelmi bájitalban*, később ugyanitt *Gildát, Luciát és Violetta* énekelt; legutóbb 2006-ban *Mozart: Figaro házasságában* énekelt *Susannaszerepét*. A washingtoni Operában elénekelt *Antonia* szerepét, s ugyanebben a produkcióban lépett a Los Angeles-i közönség elé 2002 márciusában – szintén Los Angelesben. *Pamina* szerepében volt hallható, majd ugyanebben 2005-ben Washingtonban.



A tokiói New National Opera és számtalan nemzetközi operagála gyakori meghívott művésze.

A budapesti Operaházban kedvenc szerepeiben (*Gilda, Violetta*) lépett többször a hazai közönség elé. Érdemes Művész, 1997-ben a Liszt-díjjal tüntették ki, 2003-ban elnyerte a Prima Primissima díjat. A Magyar Köztársaság elnöke 2004-ben Kossuth-díjjal tüntette ki.

A közelmúltban Operaakadémiát alapított. Erről így nyilatkozott: „Az életemben szerintem most jutottam el oda, hogy nemcsak viszszaemlékezek és felmondom a szerepeket és interpretálok, hanem létrehozok, alkotok valamit, segítek a következő generációnak.”

Rost Andrea megcsinálta Magyarország első számú független operáját.

2025. április 6-a mérföldkő volt az életében. Erről így nyilatkozott: „Nem kell, hogy engem mindenki szeressen..., én a hazámat szeretem.”

SZABÓ ATTILA

A fenyőbútorok bajnoka Kecskeméten

A fenyőbútorok bajnoka Kecskeméten – Szabó Attila és a Komforttéma sikertörténete, amely 30 éve töretlen

Kevés üzlet mondhatja el magáról Magyarországon, hogy több mint négy évtizede ugyanazon a helyen, változatlan lelkesedéssel és folyamatos megújulással szolgálja ki vásárlóit. A kecskeméti Komforttéma Fenyőbútor Áruház pontosan ilyen ritka kivétel. A háttérben pedig ott áll egy ember, akinek neve ma már összeforrt a minőségi fenyőbútorok világával: Szabó Attila.

Attila immár 30 éve vezeti az áruházat, amelyet eredetileg nem is kereskedelmi szakemberként kezdett, mégis olyan természetes-séggel és elhivatottsággal építette fel, hogy ma már a magyar bútortopia egyik meghatározó szereplőjének számítanak. A Komforttéma neve egyet jelent a tartóssággal, a természet közelségével és a megbízható kiszolgálással – nem véletlenül választják évről évre egyre többen.

Egy üzlet, amely Kecskemét szívében nőtte ki magát országos márkává

A Komforttéma története az 1984–1985 körüli évekre nyúlik vissza, amikor az üzlet megnyitotta kapuit Kecskemét belvárosában. Azóta is ugyanazon a helyen működik, folyamatosan bővülő választékkal és egyre nagyobb vásárlói körrel. Az utóbbi években pedig a webáruház is látványosan megerősödött: ma már az ország bármely pontjáról érkező vásárlók bizalommal rendelnek innen fenyőbútorokat és matracokat.

A siker titka: személyes jelenlét és elkötelezett munka

Attila nap mint nap részese a vállalkozás minden fontos területének: személyesen intézi a beszerzéseket, keresi az új partnereket, irányítja a raktározást, sőt, gyakran maga szállítja ki a termékeket. Ez az odafigyelés és közvetlenség adja a Komforttéma egyedi karakterét – itt nem csupán bútorokat vásárol az ember, hanem megbízható minőséget és valódi törődést kap.

„Egy vállalkozás annyira erős, amennyire harmonikusan működik a csapata és amennyire megbecsüli a vásárlóit” – vallja Attila. Ez a filozófia pedig minden vásárlói visszajelzésben tetten érhető.

Komforttéma – több mint bútor: életérzés, hagyomány és bizalom

A természetes, időtálló fenyőbútorok és minőségi matracok kínálata, a személyes figyelem, valamint a több évtizedes szakértelem teszi a Komforttémát olyan márkává, amelyre az emberek bizalommal támaszkodnak otthonuk berendezésében.



A Komforttéma nem csupán túlélte az elmúlt évtizedeket – fejlődött, bővült és mára ott van a legjelentősebb hazai fenyőbútor-forgalmozók között. És a történetnek koránt sincs vége.

Fitt-Komforttéma Kft.
6000 Kecskemét, Petőfi Sándor utca 9.
www.fenyobutor24.hu



SZIGETI BENCE

Gitárművész

2025. július 11-én a Carnegie Hallban adta elő gitárjátékát *Szigeti Bence*. A Golden Classical Music Awards versenyen elért első helyezése révén kapott lehetőséget a New York-i fellépésre.

Szigeti Bence 2001-ben született Komlón. Klasszikus gitár tanulmányait 2010-ben, az pécsi ANK Művészeti Iskolában kezdte Sára Erika növendékeként. 2016-ban *Straub Tamás* és *Tóth Álmos* kezei alatt már a Pécsi Művészeti Gimnázium és Szakgimnázium tanulójaként folytatta tanulmányait.

2020 júniusában sikeres felvételit tett a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemre, ahol *Csáki András*tól kezdett tanulni. Tanulmányai során több mint 20 hazai és nemzetközi versenyen szerepelt sikeresen. Versenyzett Horvátországban, Németországban, Szlovákiában, Olaszországban, Ausztriában és az Egyesült Államokban is.

A versenyek és kurzusok mellett 2019-től a Pécsi Nemzeti Színház *A fizikusok* című előadásában is szerepelt. A Rákász Gergely Alapítvány mentorálta.

Erasmus ösztöndíjjal tanult Lille-ben, *Judicael Perroy* osztályában, és 2024-ben kitűnő minősítéssel szerzett BA diplomát. Kutatási témája a klasszikus gitárosok sérüléseinek megelőzése és kezelése.



Számos nemzetközi és hazai gitárverseny győztese, neves fesztiválok és koncerthelyszínek fellépője, például a pécsi Kodály Központban és Fishing On Orfűn. 2024 óta saját koncertsorozatokat indított Magyarországon és Erdélyben, valamint karácsonyi koncerteket szervez.



**„P. Oktatási Központ”
Második Esély Iskolája**



FELNŐTTKÉPZŐ

E/2020/000398 Alapítva 1980 B/2020/008001

7621 Pécs, Rákóczi út 55. fsz. 7 (7-es kaputelefon)

12–18 óráig személyesen

A kínált tantermi vagy online képzésekre jelentkezhet!

Gaál Zoltánné intézményvezető 06-30/288-4000

pok.mei@gmail.com

www.prosperitasok.hu

SZŐNYI FERENC

Ultratriatlon világbajnok

Szőnyben, 1964 augusztus 25.-én született.

Ácsra nőtt fel, és végezte el az általános iskolai tanulmányait.

Gyermekeveiről így mesélt a Sikeres Nők lapjának:

Igazi falusi életmódban, népes családi, baráti közösségben nevelkedtem. Nem voltam kiemelkedő tanuló, ám cserében kellően nyitott lettem, felfedező, kíváncsi.

Ezt követően gépszerezőnek tanultam Komáromban, ahol a szakma elvégzése után első munkahelyemet is megtaláltam.

Nagyon korán váltam felnőtté. Még nem voltam 19 éves, amikor nősültem. E házasságból három leánygyermekem született. Első házasságom 35 évig tartott.

A felnőtt kor mozgalmas éveket hozott:

A katonaság után hivatásos sofőr, majd egyéni vállalkozó lettem.

Komáromba költöztünk. Kezdetben ruha butik, varroda, majd ingatlan beruházással foglalkoztam. Később vendéglátással bővült a portfólió.

A rendszerváltás sok üzleti lehetőséggel kecsegtetett. A közel negyven év megannyi sikert, és néhány kudarcot is hozott.

Az építés, beruházás, alkotás mindig nagyon vonzott.

Életembe berobbant mostani feleségem *Szilvia*. Sokáig titkos partnerként. Négy éve a feleségem, aki egy szerelem gyermekkel ajándékozott meg.

A sport megjelenése változást hozott az életében:

A sport, szintén egy késői szerelem, ami 43 évesen érintett meg.

Futás: imádtam a kezdeti országos sikereket. Ezeket nemzetközilek váltották: Argentína, Spanyolország, Peru, India, USA. A világ leghosszabb versenyei: Spartatlon/246 km, Hell ultra 480. Trans Grand Canaria.6, 12, 24 órás és 6 naposok.

Mindössze két évvel sportpályafutásom kezdetétől, Ultratriatlon világbajnok lettem 2009-ben. Az ultra triatlon sportágban teljessé ki késői képességem.176 teljesített távval, és megannyi győzelemmel találtam meg a késői csodát.

Imádtam a kerékpározást, a hosszútávok szerelmese lettem. Három alkalommal teljesítettem a RAAM 3200 mérföldes versenyét. India, Olaszország kerékpárral és futva egyaránt. És Kanada!

Díjai, elismerései:

Komárom város sportjáért elhivatott, és elkötelezett 2010-ben Pro Urbe díjat kapott.

2018-ban a Magyar Érdemrend Lovagkereszt kitüntette.

2025-év kiemelkedő teljesítményeiről elmondta:

május: Race Across Italy 760 km-es kerékpárverseny.

június-július. TransCanadaUltra 12.500 km, a világ leghosszabb kerékpárversenye.



Szabályrendszere nem enged semmi külső támogatást, segítséget. Új világcsúccsal, fantasztikus teljesítéssel, 45 nap és 3 óra küzdelemmel, fájdalommal, örömmel.

Hitvallása:

„Képes vagyok rá, megtehetem, és meg is teszem!”

A siker titka?

Bár sikerekkel, győzelmekkel teli a pályafutásom, de hiszem, hogy hittel, szorgalommal, alázattal, a csapatmunka - megfelelő tudással, és rengeteg munkával meghozza gyümölcsét.

SZÚCSNÉ HOVÁN SZILVIA

A legjobb partner a pályázatokhoz

Vannak emberek, akiknél már az első mondat után érzed: jó kezekben vagy. *Szilvia* ilyen. A **Pannon Consulting Center Kft.** vezetője, akit a szakmában a beszédes márkanévű „Pályázat Neked” csapatának szíve-lelkeként ismernek. Nemcsak szakmai tudást, derűt és elszántságot, hanem olyan különleges életszeretetet visz minden projektbe, amitől az ügyfelei úgy érzik: vele bármi sikerülhet. Ő az a nő, aki egyszerre él ezer százalékon a családjában és a munkájában, mégis minden pillanatban figyel, meghallgat, megért – és megold.

Pályája a Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Karán indult. A pénzügy-számvitel világa hamar beszippantotta, a projektmenedzsment pedig kijelölte az irányt: a komplex rendszerek, a hosszú távú gondolkodás, a vállalkozások jövőjének építése lett a szenvedélye. Később uniós pályázatírói és projektmenedzseri végzettséget szerzett, majd mivel a fejlődés nála sosem áll meg, elvégezte a Vállalati Innovációmenedzsment Szakértő képzést is. Így ma már a kutatás-fejlesztési és innovációs pályázatok teljes spektrumát átlátva tudja támogatni a cégeket.

Közel húsz éve dolgozik a támogatások és projektek világában, de számára ez nem egyszerű szakma – inkább életforma. „Minden pályázat egy kicsit a gyermekem” – mondja. És valóban: minden ügyfél más, minden kihívás egy új történet, amelyben meg kell találni a lehetőséget, a megoldást, az utat előre. A jó pályázat nem pusztán számokból és üzleti tervből áll: *Szilvi* szerint néha „Jókai-magaságokba” kell emelkedni, hogy az anyag igazán éljen, lélegezzon, és méltó legyen egy cég jövőjéhez.

Mit szeret a legjobban? Látni a fejlődést. Segíteni, hogy egy vállalkozás a támogatás segítségével túléljen egy kritikus időszakot, új munkahelyeket teremthessen, vagy épp elindítson egy fejlesztést, amely hosszú évekre meghatározza a működését. A Covid idején nyújtott bértámogatások például cégeket mentettek meg – és ezzel családok százai maradhattak talpon miattuk.

Kis- és nagyvállalatok az ország minden szegletéből tartanak már évek óta vele és a kollégáival – mert érzik, hogy itt valódi figyelmet, tiszteletet és támogatást kapnak. *Szilvi* számára ez a legnagyobb visszajelzés.

A fejlődés az, ami motiválja, viszi előre. Bővíteni a csapatot, még magasabb szintre emelni a szolgáltatást, és olyan új ágazatokat in-



dítani, amelyek kiegészítik a pályázati munkát. Mindehhez hatalmas lendület kell – de benne ebből kifogyhatatlan készlet lakik.

A magánéletében ugyanez az erő és gondoskodás jelenik meg. Férjével több mint harminc éve alkotnak egy párt, fiúk, *Máté* pedig már a cégnél dolgozik az egyetem mellett, mert élvezzi ezt a munkát, ráadásul a tehetsége is megvan hozzá. A családi fészekhez hozzátartozik a cicájuk is, akit pici korában mentettek és fogadtak be. *Szilvi* kapcsolódásai is sokszínűek: könyvek, színház, koncertek és a kihagyhatatlan Campus Fesztivál – mert „nem csak a húszéveseké a világ”.

Mit jelent számára a siker?

„A siker az, amikor az ügyfeleinkkel együtt örülhetünk. Amikor látom, hogy egy vállalkozás fejlődik, stabilabbá válik, vagy épp átvészel egy nehéz időszakot. A siker számomra az, ha a munkánk valódi értéket ad másoknak.”

Szűcsné Hován Szilvia olyan nő, aki nem csak pályázatokat ír – jövőket épít. Hisz a magyar vállalkozások erejében, és minden nap tesz azért, hogy több esély, több lehetőség, több siker szülessen ebben az országban. A szakmai alázat, a tudás és a szeretettel végzett munka ritka elegyével dolgozik – és épp ez teszi őt pótolhatatlanná.

T. LUKÁCS ÁGNES

Borba mártott ecset

T. Lukács Ágnes Budapesten született (1975. 11. 17), művészeti pályája pedig több mint harminc éve indult, az anyagok, a kézi mesterségek és a vizuális kifejezés iránti korai érzékenységből. Már gyermekkorában vonzotta a rajz, a festés és a kézműves technikák világa; ezek vezették később a könyvkötészeti és könyvrestaurátori tanulmányokhoz, amely szakma egyedülálló alapot adott művészi látásmódjának. Egyik első, országos díjat nyert alkotása a „Barlangtúra” című kerámiamunka volt általános iskolában.

1987 óta verseket, esszéket is ír, melyek antológiákban is megjelentek. 2002-ben pedig a GLM Produkció alapító tagjaként, karc képeihez dalok készültek, melyet Géczi Erika zenésített meg és „Megfestett érzések” címmel került az album hivatalosan is forgalomba. A festőnő című dalhoz – mely Ágnesről szól, videóklipp is készült melyben a művésznő a főszereplő.

A művészetek iránti elhivatottság éveit alatt Ágnes számos technikát kipróbált, több műfajban alkotott: akvarellfestés, grafika, tus, akvarellceruza, kollázsok, modern vegyes technikák, kerámia és kézműves bőrmunka. A kézzel fűzött könyvek, a bőrrel készült ékszerek, valamint saját bőrkötésű Bibliája és vendégkönyvei mind azt az anyagtiszteletet és precizitást tükrözik, amely későbbi művészeti fejlődésének egyik fő iránya lett.

A 2010-es évek közepétől alakult ki művészetének fő vonala, amely mára Magyarország egyik legkülönlegesebb festészeti stílusaként ismert: a vörösborral való festés, vagyis a WineArt. A borral való munkának mesterségbeli és filozófiai mélysége van: élő anyag, amely oxidál, változik, érlelődik.

Alkotásait több borász, hazai és külföldi művész is a magáénak tudhatja. A Bocelli-borászat vörösboráival kilenc portrét készített Matteo és Andrea Bocelliről, amelyek közül öt már a Bocelli család olaszországi (Lajatico) otthonában található.

2025 Ágnes pályájának egyik legerősebb éve volt: elkészült az Impossible Art – 42 projekt, Rakonczay Gábor extrém sportoló óceáni útját feldolgozó nagyszabású művészeti anyaga, amely 42 vörösborral festett műből áll.



Zalakaroson működteti saját galériáját, a VinoArt Galéria és Műtermet, amely a bor, a művészet és az élmény találkozáspontja. 2025-ben jelent meg a 2026-os Vino Arte – Borművészet napló, országos terjesztésben.

Alkotói munkája mellett Ágnes kreatív üzleti területen is kiemelkedőt nyújt: a kozmetikai iparban Key Account Managerként nagy volumenű termékfejlesztési projekteket irányít.

A sikerei titka

A sikerei mögött négy tényező áll: kitartás, kreativitás, hit, és alázat.

Kitartás abban, hogy több mint harminc éve minden nap dolgozik a művészetén és minden nap alkot.

Kreativitás abban, hogy új anyagokhoz, technikákhoz, kifejezésformákhoz nyúl, és a bor élő karakteréből épít vizuális világot.

És hit abban, hogy a művészet képes életeket, sorsokat, hangulatokat, emberi kapcsolódásokat formálni.

Alázat: az, hogy a művészetet ajándékként kezeli: és adja tovább.

Meghajlik az inspiráció, az anyag és az emberi lélek sokrétegű szépsége előtt.

Hisz abban, hogy a művészet akkor él igazán, ha hidat képez az emberek között. A bor – mint természetes, élő anyag – tökéletes szimbóluma ennek: összeköt, történeteket hordoz, közösséget teremt. A festészeti hitvallása a következő három alapelvre épül: időtállóság, érzelmi mélység és őszinteség.

Terveiről így nyilatkozott a Sikeres Nők lapjának:

„A jövőben szeretném a vörösboros művészetet nemzetközi szinten is elismertté tenni, és hidat építeni Magyarország borászatjai és a nemzetközi művészvilág között. Emellett célom a VinoArt Galéria további fejlesztése, új tematikus sorozatok, nemzetközi kiállítások és művészeti együttműködések létrehozása.”

A jeruzsálemi Szent János Független Ispotályos Lovagrend – Máltai Lovagok az MTA székházban tartott 2025. évi hagyományos jótékonyági gálavacsoráján a jótékonyági árverés fő tétele egy kifejezetten erre az alkalomra készült festménye.

TÓTH MARCSI

Az év írója

Tóth Marcsi 1978. október 25-én, Egerben született. 1998-ban érettségizett az egri Neumann János Gimnázium humán tagozatos osztályában. Első szépirodalmi szövegét tizenkét éves korában írta. A középiskola befejezése után a pécsi Janus Pannonius Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán kezdte meg filozófiai tanulmányait, amelyeket 1999-től a budapesti Eötvös Loránd Tudományegyetemen folytatott – utóbbi intézményben diplomázott 2009-ben.

Érdeklődése tizenéves korában a filmkészítés felé fordult, a 2000-es évek elején kétszer sikertelenül felvételizett a Színház és Filmművészeti Egyetem filmrendező szakára. 2004-től dolgozik a filmgyártás területén, számos hazai és nemzetközi film elkészítésében vett részt produkciós koordinátorként, 2019-től már forgatókönyvíróként is.

A *Kármel hegye a szomszédban* van című dokumentumfilm író-rendezője, amely 2021-ben debütált az Ars Sacra fesztiválon, 2022-ben pedig az M5 csatorna műsorán.

2011 óta publikál novellákat a *Jelenkor*, *Látó*, *Kortárs*, *Élet és Irodalom* újságokban. 2012 és 2016 között rendszeres szereplője a *Körkép* című, Magvető Kiadó által szerkesztett, az év legjobb kispriáit felvonultató kötetnek. 2020-ban *A meghallgatás* című novellájával a Corvina Kiadó által megjelentetett *Nem kötelező* című középiskolásoknak szánt alternatív szöveggyűjteményben szerepelt.

2020 óta *A Szív* újság állandó szerzője.

2023-ban *Erdő van idebenn* című kötetének első kéziratát a Petri György-díj kuratóriuma a második hellyel jutalmazta (a novellaciklus első darabjait már 2011-ben publikálta az *Élet és Irodalom* hasábjain). Első kötete ezzel a címmel jelent meg a Magvető kiadónál 2025 májusában, amelyért még ugyanebben az évben, október 9-én – aznap, amikor a Svéd Királyi Akadémia bejelentette, hogy *Krasznahorkai László* kapja az irodalmi Nobel-díjat – megkapta a legjobb elsőkötetért járó Margó-díjat. *„Tóth Marcsi debütáló kötete méltán került fel az idei Margó-díj shortlistjére: erős atmoszférájával, néhol*



nyers, máskor költői nyelvével és léttel teli figuráival könnyedén behúzza az olvasót a mondatok »erdejébe«, és ott is tartja az utolsó oldalakig. Itt mutattunk egy részletet.” – írta róla a *Könyvesmagazin*.

A debütkötet a kilencvenes évek falusi világába vezet: egy panzió konyhájából indulunk, ahol „kibelezett, levükben ázó dinnyehéjak” jelzik a nyarat, a temetésre készülő közösség pedig lassan élő, árnyalt szereplőkké bomlik ki. A mozaikszerűen építkező, erős atmoszférájú könyv egyszerre idézi meg a vidék keménységét és szépségét, miközben anyák és lányaik történetén keresztül mutatja meg, hogyan lesz menedék vagy börtön ugyanaz a táj. *„Tóth Marcsi minden értelemben behúz minket az erdő mélyére, és ugyan hagy néha kóvályogni, de aztán kézen fog, mutat egy tájékozódási pontot, bár ahogy a főhőseit se, végül minket se vezet ki teljesen a könyv végén.”* – olvasható az *Élet és Irodalom* könyvről írt kritikájában.

Bevallása szerint boldog szerző, aki húsz éve Újlipótváros lakója.

2025-ben az év írójának járó Arany Medál-díjat vehette át a közönség szavazatai alapján.

TÖRŐCSIK FRANCISKA

Az év színésznője

Törőcsik Franciska 1990. április 28-án született Budapesten. Orvoscsaládból származik, anyai nagyapja, *Veres János* tüdőgyógyász, dédapja viszont az a *Sajó István* építész volt, aki New Yorkban felhőkarcolókat tervezett.

Hétéves korától színitanodába járt: vonatkozó tanulmányait a Földessy Margit Színháték- és Drámastúdióban kezdte. Gyerekkorát nemcsak Budapesten töltötte: féléves korában családjával kiköltöztek Amerikába, a pennsylvaniai Pittsburghbe, ahol két évig éltek. Később többször mesélt arról, hogy ma is szereti az Egyesült Államokat, különösen New Yorkot. A szülei válása után általában az édesanyjával, máskor nagymamájával lakott.

Gimnázium után felvételt nyert a Színház- és Filmművészeti Egyetem zenés színész szakára, ahol 2013-ban diplomázott. Osztályvezető tanárai voltak *Novák Eszter* és *Selmeczi György*. Már egyetemista éveitől színházi gyakorlat keretében dolgozott; több rövidfilmben és színpadi produkcióban is szerepet kapott, gyakorlatát az Örkény István Színházban töltötte. Diploma után négy évig a székesfehérvári Vörösmarty Színház társulatának tagja volt, 2013–2017 között. Ez alatt az idő alatt számos klasszikus és modern darabban játszott, változatos szerepekben; többek között *Shakespeare, Dosztojevszkij* és *Csehov* műveiben, illetve modern magyar drámákban. 2017-től szabadúszóként folytatta pályáját. Színházi repertoárja gazdag: olyan darabokban lépett fel, mint a *My Fair Lady*, az *Édes Anna*, *A padlás*, *A mester és Margarita*, a *Hamlet, dán királyfi*.

Pályafutása nem korlátozódott a színházra, már fiatalon, hallgatóként is vállalt film- és kisfilm-szerepeket. Többek között szerepelt a díjazott kisfilmben, a *Napszúrás* című filmben, valamint a *Couch Surf* és a *Swing* című vígjátékokban. Elismert magyar játékfilmekben is feltűnt: szerepelt olyan filmekben, mint az *Isteni műszak*, a *Budapest Noir*, az *Aurora Borealis – Északi fény*, a *Cicaverzum*, illetve a *BÚÉK*. Rendkívül foglalkozott szinkronszínész, leggyakrabban *Alicia Vikander*, *Felicity Jones*, *Lily Collins* és *Zendaya* hangját kölcsönzi, de ő volt *Emma Stone* hangja a *Szörnyella* című filmben.

2024-ben került mozikba a *Hogyan tudnék élni nélküled?* című zenés-romantikus film, amely nagy sikert aratott, ebben a főszereplő *Esztert* játszotta. A film a közönség körében hatalmas népszerűségre tett szert: néhány hónap alatt több százezres közönséget vonzott, rekordokat döntött a hazai mozi mezőnyben – végül több, mint 1 millióan váltottak rá jegyet. Szerepéről elmondta, hogy *Esztert* egy klasszikus „jó kislánynak” látja, aki zongoraművésznek készül, énekel, táncol; ez a gimnáziumi évekre emlékeztette őt, amikor bár hullámzó volt a tanulmányi teljesítménye, de aztán összeszedte



Fotó: Csibi Szilvia

magát és kitűnő lett. Szerinte a szerepben benne van a „jó és rossz énje” is, és sok szempontból tud azonosulni *Eszterrel*.

2025-ben *Franciska* az egyik legnagyobb figyelmet kiváltó hazai projektben, a *Hunyadi* című történelmi sorozatban játszott kiemelt szerepet: ő alakítja *Brankovics Marát*; *Hunyadi János* első szerelmét. A széria óriási sikernek örvendett: nem csak itthon vált népszerűvé, de a sorozatot külföldön – számos országban – bemutatták.

Az elmúlt években – és különösen 2024–2025 környékén – *Franciska* karrierje igazán felívelő szakaszban van: a *Hogyan tudnék élni nélküled?* film, valamint a *Hunyadi* sorozat révén nagy figyelmet kapott mind a közönség, mind a média részéről. Saját bevallása szerint nem mindig azonos a szerepeivel; az interjúiban kiemeli: bár sokszor játszik kedves, „szelíd” karaktereket, ez nem feltétlenül tükrözi a valódi személyiségét; néha teljesen más arcát mutatja a kamera előtt és a magánéletben.

2020-ban Bujtor István-díjat, 2024-ben Magyar Mozgóképek Díjat kapott, 2025-ben az év színésznőjének járó Arany Medál-díjat vehette át

TRILL BEATRIX

Az év legígéretesebb fiatal tehetsége

Trill Beatrix 1997. január 23-án született a Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyei Fehérgyarmaton. Családja kárpátaljai gyökerekkel rendelkezik; gyermekként egy kárpátaljai faluban is éltek rövid ideig.

Második osztályos általános iskolás korában költözött a családjával Budapestre. Bár már középiskolában drámatagozatos osztályban tanult, a színészi pálya csak később, 21–22 éves korában vált számára komoly céljá; korábban más tanulmányokat is kipróbált, többek között lakberendezést is tanult, de hamar rájött, hogy a színészet az útja. Többször elmondta, hogy régebben viszonylag csendes, visszahúzódozó gyerek volt, akit a tanárnő színjátszóra javasolt; végül ott nyílt meg, és kezdett el igazán hinni abban, hogy színész lehet.

Egy évig a Pesti Magyar Színiakadémián tanult, osztályvezetője *Pál András* színművész volt. Ezt követően felvették a Kaposvári Egyetem színművész szakára (2016–2021), ahol *Cseke Péter*, Kossuth-díjas színész-rendező lett az osztályfőnöke. Ezek az évek adták meg a technikai és elméleti alapokat; nemcsak a szakmai „technikát”, hanem azt is megtanulta, hogyan kell alázattal viszonyulni a színház- és filmes munkához.

Trill Beatrix az elmúlt években több sikeres magyar filmben és sorozatban is feltűnt; legismertebbek közé tartozik a *Hogyan tudnék élni nélküled?*, a *Hunyadi* és a *Futni mentem*. A *Hogyan tudnék élni nélküled?* különösen fontos neki; az interjúk alapján nem csak azért, mert a *Demjén*-film nagy közönségsikert aratott, hanem mert úgy érzi, a vele azonosult karakter és az átélt élmények közelebb hozták hozzá a színészetet.

A *Futni mentem* szintén nagy népszerűségnek örvendett (mintegy 740 ezer néző váltott rá jegyet), *Herendi Gábor* alkotásában *Trill* játszotta *Emmát*, a három lánytestvér közül a legfiatalabbat. Szerepe szerint egy lázadó fiatal felnőtt, aki keresi önmagát és az útját, keresi, hogyan tudja önmagát választani, amelyet el is ér a film végére. A fiatal és egyre népszerűbb művész több interjúban elmondta: amikor először elolvasta a forgatókönyvet, több olyan jelenet is volt, amikor hangosan felnevetett, mert magára ismert. Szerinte sok a hasonlóság közte és karaktere között. Az egyik fő ok, hogy két, egymástól stílusában és hangulatában is eltérő film, a *Hogyan tudnék élni nélküled?* és a *Futni mentem* is egyszerre került mozikba, és mindkettő nagy közönségsikert ért el – utóbbi több, mint 1 millió nézőt könyvelhetett el, amivel az elmúlt évtizedek legnagyobb sikerét érte el. Ennek köszönhetően *Trill* sokak számára vált ismertté és kedveltté.

Jelenleg szabadúszó, rendszeresen dolgozik a Loupe Színházi Társulattal. Törekszik arra, hogy ne csak szórakoztató előadásokban vegyen részt, hanem olyan munkákban, amelyek gondolkodásra



Fotó: Csiszer Goti

készítenek; fontosnak tartja, hogy a közönség ne csak kikapcsolódjon, hanem el is gondolkodjon azokon a témákon, amiket a darab felvet.

A színészet számára nem „csak munka”, tudja, hogy elkötelezettséget, folyamatos tanulást, önkritikát és alázatot igényel. Ez az a mentalitás, amit az egyetemen tanult, és amit mind a mai napig követ. A filmes és színházi sikerek mellett igyekszik megtartani a realitásérzékét: nyílt arról, hogy a múltban stresszes időszakokat élt át, s akár fizikai tünetek is jelentkeztek nála a terhelés miatt – de már sokkal tudatosabban kezeli ezeket.

2025-ben az év legígéretesebb fiatal tehetségének járó Arany Medál-díjat nyerte el.

VADAS ZSUZSA

Mindannyiunk kedvence

Vadas Zsuzsa 1934. november 15-én született Szombathelyen, édesapja *Vadas Mihály* törzsőrmester, repülőtiszt volt (1911–1942), édesanyja *Varga Mária*. Egy húga volt, Éva, aki 2025-ben hunyt el.

Meghatározónak bizonyult számára, hogy mindössze nyolcéves volt, amikor édesapja egy tragikus baleset következtében lezuhant gépével és életét vesztette. Gyermekkorának egy részét Veszprém-ben töltötte, miután édesanyja a félárván maradt gyermekekkel oda költözött. Hamar kapcsolatba került a könyvekkel; ahogy interjúiban visszaemlékezik, apja tanította írni-olvasni.

Jelentkezett a Színház- és Filmművészeti Főiskolába, ahol a felvételi vizsgákon a zenei és képzőművészeti értékek is számítottak. Bár a megmérettetéseket sikeresen teljesítette, a filmrendezői szakra csak egy női jelentkezőt vettek fel; nem őt választották. Színházi rendezői szakra felkínálták számára a felvételt, de sértődöttségében otthagyta az intézményt és bevágta maga mögött az ajtót.

Csalódását követően a szombathelyi Derkovits Képzőművészeti Körhöz csatlakozott, mert rajzban és grafikában erősnek tartották. Nem sokkal később, amikor felmérték újságírói alkalmasságát, elutasították: „megbukott” a vizsgán.

1961-ben feleségül ment *Radó Gyula* filmrendezőhöz, aki két évvel korábban alapította meg – *Schrem Rezsővel* és *Ábrahám Jánossal* együtt – a kecskeméti filmstúdiót, amely az első vidéki professzionális stúdió volt. Ugyanabban az évben a házastársa miatt Kecskemétre költöztek, ekkor indult be az újságírói pályafutása. Később Budapestre került, és sokféle lapnál dolgozott: volt szerkesztő a Magyar Rádió hírszerkesztőségén, volt a kecskeméti Petőfi Népe budapesti tudósítója, majd az olvasószervezője az Ifjúsági Magazinak; dolgozott a Képes Hét magazinrovatánál, később a Képes Vasárnap főmunkatársa is lett. Írásai számos napilapban és hetilapban megjelentek, többek között a Magyar Ifjúság, a Képes Újság, a Népszava, a Rádióújság, a Taps színházi magazin, az Elite, és később a La Femme című lap és a Premier művészeti magazin hasábjain is.

1991-től – közel négy évtizedes aktív pálya után – stabil helye lett a Nők Lapja szerkesztőségében; az évek alatt a lap ikonikus alakjává vált, de a koronavírus-járvány óta a lapban már nem, kezdetben csak időnként a lap kiadványaiban, állandó jelleggel pedig már csak az Új Szó pozsonyi székhelyű napilapban publikál.

Bár újságíróként ismerték és szerették meg az olvasók, *Vadas Zsuzsa* neve sokak számára már a világotútas szinonimájává lett. Több mint hatvan éve járja a világot, kalandjait könyvekben is megörökítette. Első kötete, az *Úti dilik, avagy 40 év alatt a Föld körül* 2006-ban, a második, a *Tuti dilik* –



Fotó: Hatházi Tamás

50 év a sajtó körül 2007-ben jelent meg. Az utazások és a szakma során megélt kalandos történeteket feldolgozó írások folytatása *Hátizsákomban a glóbuszom – 60 év a világ körül* címmel 2021-ben jelent meg. A sikerkönyv úgy készült, hogy a járvány idején a fizikai utazás nehezebb lett, így emlékeit és élményeit papírra tudta vetni. Negyedik kötete *Ne sírj, kisanyám!* címmel 2024-ben került a boltokba, ebben személyesebb hangon mesél múltjáról, útjairól, családjáról, életpaszatlatairól.

Az évtizedek alatt – saját bevallása szerint – több mint száz országban járt. Egyik legerősebb élményének egy damaszkuszi sajtótútat szokott említeni: Szíriát, az ottani bazárt, az emberek kedvességét és vendégszeretetét.

Vadas Zsuzsa munkásságát több rangos díjjal ismerték el: a legfontosabbak közé tartozik a Prima Primissima díj (2011) és az Aranytoll-díj (2013).

Navarrai Mészáros Márton

VARGA KRISZTINA

Az AI halott, ha nincsen változásmenedzsment!

Kevesen vannak Magyarországon, akik Varga Krisztinánál régebben foglalkoznak szervezetfejlesztéssel és kiválasztással. A Workplus Hungary Kft. tulajdonosa 36 éve foglalkozik az EMBERREL, mégis létezik egy másik szál is, ami végigkísérte egész szakmai pályafutását: az innovatív megoldások megrögzött kutatása. Itt az AI, így megkérdeztük a szakembert, hogy hogyan fog változni a munkaszervezet a jövőben.

– A legutóbbi beszélgetésünk óta alig két év telt el, mégis, mintha kicserélték volna a világot körülöttünk. Mit jelent a szervezetfejlesztés az AI korában? Van egyáltalán még értelme emberi csapatok fejlesztésének?

– Most van csak igazán értelme! Szinte minden nap megjelenik egy újabb verziója a mesterséges intelligenciának – ezt a tempót agyilag is nagyon nehéz követni, de ha az ember egészét nézzük, akkor kijelenthetjük, hogy ez szinte lehetetlen. Gyorsan kialakulhat az a szorongás, hogy a világ elment mellett, és én már semmit nem értek belőle. Ehhez társulhat a munkahely elvesztése feletti aggodalom, ami akár a munkaalapú társadalom gyökeres átalakulásának vízióját is magával hozhatja. Ha valamikor, akkor **most igazán ott kell állnunk a munkavállalók mellett, és segíteni kell nekik megtalálni és megerősíteni helyüket a szervezetben!**

A legfontosabb a szemléletformálás: hogyan tudok lehetőségként tekinteni arra, ami először zsigeri szorongást vált ki belőlem? Ehhez a munkához a cégvezetők szemléletváltása az elsődleges: a felhasználók nélkül nincsen értelme a mesterséges intelligenciának, a jövő (sőt már a jelen!) munkaszervezete viszont elképzelhetetlen az AI használata nélkül, így a szervezeteink fejlesztésébe fektetett munka, pénz és energia sokszorososan megtérül.

Mi is aktívan használjuk az AI nyújtotta lehetőségeket: a Workplus Hungary a kizárólagos európai disztribútora a Humantelligence szervezet- és kultúrafejlesztési szoftvernek, amely hihetetlen hatékonysággal segíti elő a közös munkát, a kommunikációt, a kiválasztást, vagy éppen egyes projektcsoportok összeállítását.

Sokszor jelentős kihívást jelent az AI bevezetése a munkafolyamatokba – gyakran nincs meg az a „kísérletező” réteg, amely az igazi innovációhoz szükséges – vagy éppen nem tudják jól kihasználni.



A legtöbb sikertelen AI-bevezetés hátterében az emberek elégtelen felkészítése, a változásmenedzsment hiánya áll. A sikeres megközelítés adatalapú, differenciált támogatást nyújt, kiemelve a változásra érzékeny, gyorsan alkalmazkodó munkatársakat, miközben türelmesen fejleszti a lassabban haladókat is. A cél: a változás a vállalati kultúra részévé válik. A különböző tempóban alkalmazkodók, kísérletezők és „stabilizátorok” együttese adja a fenntartható fejlődést. Ezt új mérőeszközökkel, csapat-szintű tesztekkel és adatelemzéssel lehet legjobban támogatni.

– Miben különbözik a Humantelligence bármely, régóta használatos személyiségprofiltól mint amilyen pl. a DISC, az MBTI vagy éppen a Profiles?

– A felsorolt eszközök mind kiválóak, megvan a helyük a szervezetfejlesztésben, jómagam is használom őket. A Humantelligence azonban más szintre viszi az egyén és a csapat fejlesztését. Azon kívül, hogy rendkívül gyorsan kitölthető a teszt, és nagyon pontos személyiségprofil ad, a legnagyobb ereje az interaktivitásban és a beépített AI használatában rejlik. A felhasználó munkavállaló így elkezd intenzíven használni a szoftver nyújtotta lehetőségeket, így **természetes úton vonódik be, és önmagától tesz a saját, és csapata fejlődése érdekében.** Ebben olyan eszközök segítik, mint a Google vagy Microsoft integráció, ami azt jelenti a gyakorlatban, hogy ha egy Humantelligence tesztet kitöltött munkatárstól kap egy emailt vagy egy közös Teams meetingen vesznek részt, akkor elég a partner nevére kattintania ahhoz, hogy a kettejük együttműködéséhez fontos javaslatokat kapjon a rendszertől.

– Milyennek lát egy tipikus munkaszervezetet 10 év múlva?

– Kevés ennél nehezebb kérdést tehetett volna fel! Az őszinte válasz az, hogy erről csak nagyon korlátozott tudásunk lehet, de azt talán kijelenthetjük, hogy a munkaszervezet sokkal inkább AI-vezérelt lesz. A versenyképességét azonban csak az a szervezet tudja megőrizni, amelynél az emberek figyelmének fókuszában a szellemi frissesség, a tanulni akarás, a kreatív alkalmazkodás lesz. Ebben **az edukációs, inspirációs vezetői feladat egyre hangsúlyosabbá válik.** Példát kell mutatnunk kíváncsiságból, rugalmasságból, és ösztönöznünk kell a kollégák kilépését a komfortzónából.

VÁRI ÉVA

Prima Primissima-díjas



Fotó: Pécsi Nemzeti Színház

Vári Éva Kossuth- és Jászai Mari-díjas magyar színművésznő, érdemes és kiváló művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja 1940. augusztus 25-én született Nagykanizsán. „Megnyert mindent, amit csak szakma és közönség egy színésznőnek adhat.” – írták róla.

Pályáját a kaposvári Csiky Gergely Színházban kezdte, majd 1963-tól a Pécsi Nemzeti Színház meghatározó művésze lett. 1993 és 2017 között budapesti korszakát élte nagy sikereket aratva.

Első musical főszerepe a *My Fair Lady* Eliza Doolittle-je volt. Drámai és komikus szerepekben is láthatták. *Shakespeare Viharjának Arieljeként* és a *Macskajáték Orbánnéjaként* nyújtott maradandót. Sokoldalúságát klasszikus és modern szerepekben is bizonyította. Volt *Várja Csehov Cseresznyeskertjében*, legendássá vált a *Hat hét, hat tánc* című előadásban nyújtott alakítása, felejthetetlen *Edith Piaf-ként* is. A művésznőt a televízió *Életképek* című sorozatából is országsszerte megszerette a közönség.

A művésznő a Sikeres Nők lapjának többször nyilatkozott. Ebből idézünk:

– Milyen speciális tulajdonsággal kell rendelkezni az embernek, ha történetesen színész?

– Intelligenciával. Ez egy intellektuális szakma. Az első próbák mindenképpen rettenetesen görcsösek, akárhány év, tapasztalat van mögöttünk. Minden darabnál előlről kell kezdeni a pályát. Sok-sok álmatlan éjszaka során alakul ki a szerep, ha nem akarunk a felszínen maradni, ha valódi embereket, mély történeteket akarunk megjeleníteni.

Kell állóképesség, rendkívül sok nyitottság és persze empátia, hogy befogadó tudjon lenni más ember sorsára. S nem árt, ha sok mindent tud a világról. Annál gazdagabb vagy, minél több mindent megéltél. Ez nem feltétlenül látszik, de egy-egy mondat mögött ott van, s ezáltal az a mondat többről szól, mint amit a szavai jelentenek. Ehhez persze élettapasztalat kell. Sokat kell olvasni, mert ez elengethetetlen.

... „Az ember az életben sok mindent elveszíthet: a házát, a kocsiját.... Az egyetlen, amit nem veszíthet el a barátai és talán az élményei. A legnagyobb örömöm az, hogy azt tehetem, amit legjobban szeretek: színpadon szerepelhetek.

Lehet, hogy kissé nagyképpűen hangzik, de én mindig Vári Éva szerettem volna lenni. Soha senkit nem utánoztam, nem törekedtem arra, hogy valakire is hasonlítsak! Rendkívül sok erőfeszítés kell ahhoz, hogy az ember őszinte legyen, és tudja vállalni magát hibáival, negatív tulajdonságaival, alkati adottságaival egyetemben.

Attól tud egyedül lenni minden alakítás, ha abban benne van az én temperamentumom, az én gondolkodásom, az én múltam, ha az én idegrendszerem jelenik meg abban a szerepben.”

2021-től ismét játszik a Pécsi Nemzeti Színházban, ahol felkérték Csiky Gergely: *A nagymama* című színdarabjának a főszerepére. Játszik még a *Nyolc nő*, valamint a *Királyrak krumplifészekben* című darabokban.

Vári Éva a Pécsi Nemzeti Színház örökös tagja (1990), Pécs város Pro Communitata díjazottja (2003), Pécs Kulturális Nagydíja (2017) kitüntetettje.

Vári Éva Pécs Díszpolgára december 5-én átvethette a Prima Primissima Díjat a Magyar színház-, film- és táncművészet kategóriájában.

Gratulálunk!



Fotó: Pécsi Nemzeti Színház Juhász Éva

Szerkesztőség

WIMAL MORAPITIYE

Jetwing Travel a Híd két világ között

A Jetwing Travel ügyvezető igazgatójaként **Wimal Morapitiye** neve immár három évtizede összefonódik a délkelet-ázsiai térség és Magyarország kapcsolatával. A Jetwing a régió egyik meghatározó utazásszervező vállalata, amely évről évre több ezer magyar utazónak nyújt betekintést Sri Lanka, India és a Maldív-szigetek különleges világába. A cég nem csupán szolgáltatóként, hanem kulturális hídépítőként van jelen a magyar piacon, és ennek a küldetésnek *Wimal* a motorja.

Wimal Morapitiye pályafutása korán kijelölte azt az irányt, amelyben mindvégig hitelesen és szenvedéllyel haladt: az utazás mint élmény és az emberek összekapcsolása mint küldetés. Több mint 30 éve fogadja a magyar utazókat az egzotikus országok iránti változatlan lelkesedéssel, miközben szakmai alázata és vendégszeretete mára fogalommmá vált a szakmában.



Számára az utazás nem csupán a turizmus iparága, hanem lehetőség arra, hogy kultúrák találkozzanak, barátságok szülessenek, és emberek gazdagodjanak élményekben és emberi kapcsolatokban.

Hivatása mellett *Wimal* aktív és elkötelezett tagja a közösségének. Kétszer is a Rotary Klub Kaposvár elnökeként szolgált, ahol a társadalmi felelősségvállalás számára nem csupán program, hanem személyes hitvallás. Rotary-munkája során számos olyan kezdeményezést támogatott, amely hátrányos helyzetűeket segített, közösségeket erősített, vagy a kulturális párbeszédet mélyítette tovább.

Közösségi szerepvállalása nem áll meg Magyarország határainál. Jelenleg a **Magyar–Sri Lanka Baráti Társaság** elnökeként dolgozik azért, hogy a két ország közötti kapcsolatok tovább erősödjenek – legyen szó kultúráról, gazdasági együttműködésről vagy emberi értékekről. Szenvdellyel és kitartással építi azokat a személyes hidakat, amelyek messzebbre visznek, mint bármely üzleti tárgyalás vagy hivatalos megállapodás.

Wimal Morapitiye életútja példamutató abban, hogyan lehet az üzleti teljesítményt társadalmi elköteleződéssel és emberi értékekkel összhangba hozni. Sikere nem csupán cége eredményeiben mérhető, hanem abban a tiszteletben is, amelyet munkatársai, partnerei és barátai iránt tanúsít, valamint abban a hitben, hogy a világ akkor válik jobb helyé, ha teszünk érte – akár a turizmuson, akár a közösségi szolgálaton vagy a nemzetek közötti párbeszéd-n keresztül.

Az ő története arról szól, hogy egyetlen ember is képes értéket teremteni ott, ahol kultúrák találkoznak. *Wimal Morapitiye* munkássága inspiráció mindazok számára, akik hisznek abban, hogy a professzion-alizmus és az emberi elköteleződés együtt a legerősebb út a valódi és maradandó hatáshoz.



Akciós egzotikus utazások

Srí Lanka

629.000 Ft-tól/fő

Maldív-szigetek

749.000 Ft-tól/fő

Seychelle-szigetek

899.000 Ft-tól/fő

Mauritius

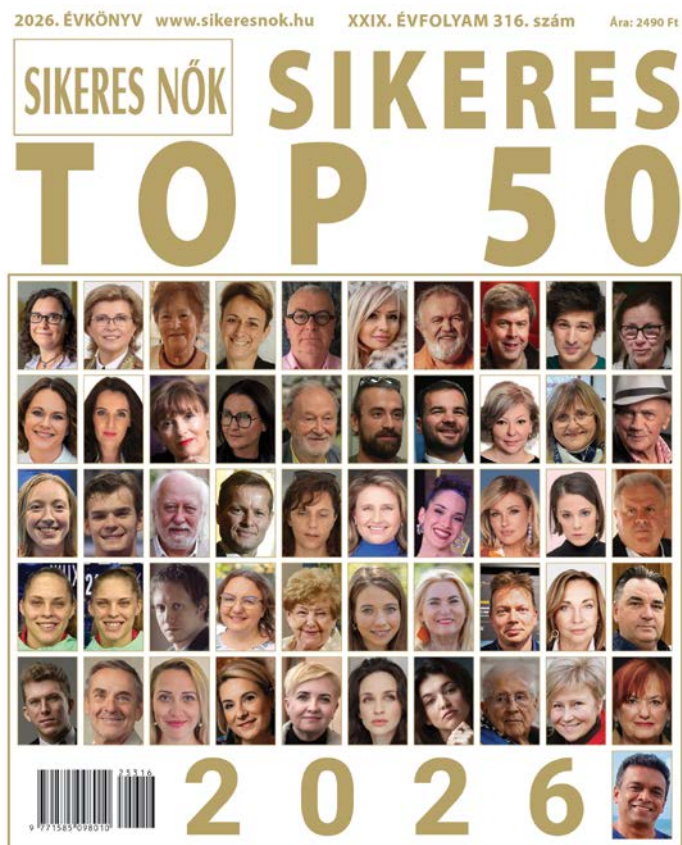
799.000 Ft-tól/fő

7400 Kaposvár, Fő u.53.
1095 Budapest, Mester u. 40-44.

+36 1 999 4646
www.Jetwing.hu

A tájékoztatás nem teljes körű!
Részletekről érdeklődj irodánkban!

U-000387



HOTEL GOLDEN LAKE RESORT SUPERIOR BALATONFÜRED



Téli feltöltődés a Hotel Golden Lake Resortban új wellness élményekkel

A téli hónapokban is számtalan élményt kínálunk mindazoknak, akik szeretnék kiszakadni a mindennapokból és új energiával feltöltődni.

Szállodánk wellness világa a testi-lelki megújulás tökéletes helyszíne: gőzsauna élmény peelinggel, különleges saunavasta rituálé, kozmetikai arckezelések, szaunaszeánszok, valamint a varázslatos Golden Lake Night hangulatifényei gondoskodnak a teljes ellazulásról. A kényeztető balinéz és stresszoldó masszázsok pedig segítenek lelassulni és visszatalálni a harmóniához.

A pihenést felejtethetlen gasztróélmények teszik teljessé: ünnepi menüsorok, élő zenés esték és válogatott helyi borok várják vendégeinket. A szálloda környezetében kialakított korcsolyapálya pedig gondoskodik a téli hangulatról és a közös élményekről. Fedezze fel, milyen különleges a tél a Balaton partján - a Hotel Golden Lake Resortban!



MAYOCHIX

