



Egzotikus utazások stílusosan

Srí Lanka

549.000 Ft-tól/fő

Seychelle-szigetek

789.000 Ft-tól/fő

Maldív-szigetek

689.000 Ft-tól/fő

Mauritius

675.000 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!

Indulás előtt gondold a biztonságra:
válaszd az Atlasz utasbiztosítást!

Utazz az Indiai-óceán térségébe - velünk,
a 30 éve megbízható szakértőkkel!

COLONNADE 
A FAIRFAX COMPANY

Jetwing
TRAVEL

U-000387





GREENSTAGE
PRODUCTION PRESENTS

eventim⁺

HARLEM GOSPEL CHOIR

THE MAGIC OF MOTOWN
THE MUSIC OF MARVIN GAYE,
STEVIE WONDER & THE SUPREMES

2025 NOVEMBER 18. BUDAPEST PAPP LÁSZLÓ SPORTARÉNA

JEGYEK / TICKETS: GREENSTAGEPRODUCTION.COM



HOME ALONE^{Ne} IN CONCERT RESZKESSETEK, BETÖRŐK!

A NAGYSIKERŰ FILMKLASSZIKUS JOHN WILLIAMS ZENÉJÉVEL
A HUNGARIAN STUDIO ORCHESTRA ELŐADÁSÁBAN
VEZÉNYEL: ERNST VAN TRIEL

2025 DECEMBER 22.
PAPP LÁSZLÓ SPORTARÉNA

eventim⁺



GREENSTAGE
PRODUCTION

JEGYEK / TICKETS: GREENSTAGEPRODUCTION.COM

© 1990 Twentieth Century Fox



Hajnal Hotel
ahol a pihenés gyógyít

A Hajnal Hotel saját kenes gyógyvízes medencékkel, számos gyógykezeléssel (beutaló nélkül, hétvégén is) és színes programokkal várja Önöket!

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

Pátiszilveszter

2026. Január 16-18.

A csomag tartalma:

- Szállás svédasztalos reggelivel, svédasztalos vacsorával
- Pénteken és szombaton élőzenével
- Saját gyógyvízes medencék, úszómedence, szauna használata
- Parkolás ingyenes, lift van. ifa + 350.-Ft/1fő/1éj, 1 ágyas felár nincs., fizetés a helyszínen. Közvetlen foglalásnál érvényes.



Hajnal szárny: Kikelet szárny:

50 000.-Ft/1 fő/2 éj 52 000.-Ft/1 fő/2 éj
classic szoba (1,2,3,4 ágyas) tágasabb, időjárástól függően klímás szoba (2, 2+pótágy, 5 ágyas)

Érdeklődni, foglalás:

06-49/505-190 • 06-30/539-4173



Disznótóras hétvégék

2025. Dec.: 5-7., 12-14.,
2026. Jan.: 9-11., 23-25., 30-01.,
Febr.: 6-8., 13-15., 20-22., 27-01.,
Márc.: 6-8., 13-15., 20-22., 27-29.

A csomag tartalma:

- Szállás svédasztalos reggelivel, svédasztalos vacsorával-élőzenével,
- Szombat reggel disznóvágás forralt borral, pálinkával, reggeli + hagymás vér..., svédasztalos ebéddei: orjaleves, pecsenye, toros káposzta, rétes...
- Este Disznótóras lakoma élőzenével: töltött káposzta, sült hurka, kolbász, oldalas párolt káposztával, hagymás tört burgonyával, levesek, sütik...
- Vasárnap reggelinél + abárolt szalonna, tepertő...
- Saját gyógyvízes medencék, úszómedence, szauna használata
- Parkolás ingyenes, lift van, ifa + 350.-Ft/1fő/1éj. 1 ágyas felár nincs., fizetés a helyszínen. Közvetlen foglalásnál érvényes.

Hajnal szárny: Kikelet szárny:

52 000.-Ft/1 fő/2 éj 55 000.-Ft/1 fő/2 éj
classic szoba (1,2,3,4 ágyas) tágasabb, időjárástól függően klímás szoba (2, 2+pótágy, 5 ágyas)

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



TARTALOM

Happy Birthday:

Rúzsza Magdi

Önmagát adja

8-9. oldal

Pokorny Lia

Hisz a tudatos életvezetésben

14-15. oldal

Akkor és Most:

Oszvald Marika

A manézs primadonnája

10-12. oldal

Kulturális- és programajánló

13. és 33. oldal

Sikeres nő:

Jász Márta

Egyensúly és hivatás

16-17. oldal

Világsiker:

Krasznahorkai László

„Az apokalipszis magyar mestere”

18-19. oldal

Siker a tudományban:

Dr. Ana Martins

A vér-agy gát védelme

20-21. oldal

Dr. Pipek Orsolya

A DNS titkait vizsgálja

22-23. oldal

Dr. Oláh Julianna

Számítógépes kémiai modellezést alkalmaz

24-25. oldal

Dr. Printz-Markó Erzsébet

A tudás akkor ér a legtöbbet, ha megosztjuk...

26-29. oldal

Sikeres férfi:

Rudolf Péter

„A siker jól érzékelhető része a taps...”

30-32. oldal

Sikeres elődeink:

Gizella királyné

34-35. oldal

Sikeres trendek:

A divat

Stílusok és viseletek az ókortól napjainkig

36-39. oldal

Sikeres-stílus, siker divat:

Audrey Hepburn

40-43. oldal

Sikeres nő:

Kádár Mónika

„A siker az önmegvalósításom eszköze...”

46-48. oldal

Sikeres könyvbemutató:

Amíg a házasság el nem választ

49. oldal

Sikeres életmód: Klimax

50-51. oldal

Sikeres utazás: Mexikó

52-57. oldal

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft.

7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás

Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

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

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

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Király u. 36.

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

E-mail: sikeresnok@policepress.hu

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

Nyomdai előkészítés: Somló Ágnes

Stúdióvezető: Szokol Sándor

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

Címlapfotó: Lengyel Tamás

HU ISSN: 1785-8089

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

A hírdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

A kiadásért felel a kft. ügyvezetője.

A lapban megjelent hírdetések 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 emberiség történetében mindig is összetett szerepet játszott az öltözködés, hiszen a ruhadarabokat sohasem kizárólag az időjárás viszontagságai elleni védekezésül választották elődeink, hanem visszatükrözték viselőik egyéni és kollektív identitását.

A divat egyfajta demokratikus attitűdként alkalmat teremtett a társadalmi hierarchia átlépésére.

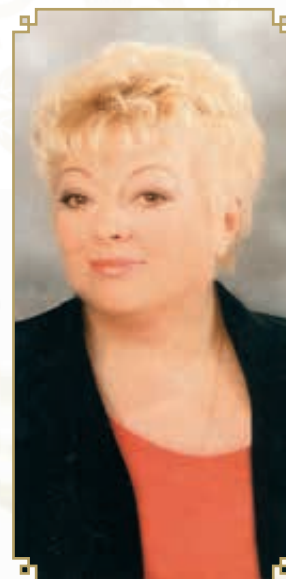
A divat világát mára márkanevek határozzák meg, melyek egymással versengenek a fogyasztók kegyeiért, ám a szépség és elegancia iránti vágyunkat sokszor kérészéletű trendek váltják aprópénzre.

A reklámok sohasem látott intenzitással juttatják el üzeneteiket a fogyasztókhoz arról, hogy miként kellene kinéznünk. A mai tinédzser egyetlen nap leforgása alatt többször szembesül az elérhetetlen szépségideálok képeivel, mint a szüleik egész kamaszkoruk folyamán.

A régi kor emberei között akadtak olyanok, akik saját maguk készítették egyedi ruháikat, amelyek éveken át kitartottak. Mások sajátos öltözetét helyi szabómesterek és varrónők alkották meg, méret után. Később tért hódít a konfekció „divatja”.

A divat megújulásra való képessége határtalan. A tervezők újabb és újabb izgalmas megoldásokkal rukkolnak elő.

A divatszakma nem érheti be a modellek vizuális megjelenésének megtervezésével, hasonlóan fontos szerepet kell vállalniuk annak megvitatásában is, hogy a jövő trendjeinek milyen hatással és szereppel kell bírniuk. Az pedig egyedül csak rajtunk múlik, hogy korunk divatja milyen értéket képvisel majd a történelmi korszakok sorában, hisz a divat változik, de „a stílus örök”.



Üdvözlettel:

Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő





HAPPY BIRTHDAY

ÖNMAGÁT ADJA



Rózsa Magdi 1985. november 28-án született a vajdasági Verbász városban.

Általános iskolába Kishegyesen járt, ezután felvételizett a szabadkai Egészségügyi Középiskolába, szülészeti nővérnek tanult.

Magdi kisgyerekkorától fogva énekel.

2004-ben a zentai „Farsangi Ki mit tud?”-on megnyerte a könnyűzenei kategóriát. Ugyanezekben az években énekesként csatlakozott egy bácsfeketehegyi amatőr zenekarhoz, a *Madnesshez*.

2005-ben jelentkezett a TV2 tehetségkutató műsorába, a Megasztár harmadik szériájába, amit 2006-ban meg is nyert.

Jött, látott és győzött. *Rózsa Magdi* megnyerte a Megasztár 3-t, ezzel egycsapára a TOP-on termett.

„Nekem kezdetben a zene menekülés volt. Tehát, ha valami történik bekapcsoltam a zenét, és tomboltam. Szeretnék valami maradandót alkotni egy nap, hogy ha meghalok, vagy bármi történik velem, az emberek ne felejtessenek el. Ki tudja? Lehet, hogy valamikor énekeltem a színpadon, és egy fiú és egy lány éppen akkor ismerkedtek össze, mondjuk egy lassú dalom miatt. És valamilyen szinten beoptam magam az életükbe, és ez nagyon jó.”

2006 legjobb hangja december elején boltokba került korongja azonnal a MAHASZ-lista első helyén nyitott!

A nagylemeze az *Ördögi Angyal* címet kapta, mellyel a vajdasági lány a benne lévő kettőséget is szeretnék kifejezni. *Magdi* „ördögi” énjéről a rockos, tempós dalokkal tesz tanúbizonyságot, míg „angyali” oldalát érzelmesebb, lírai dalaival fejezi ki a tizenégy dalos anyagon.

A Megasztár harmadik szériája meghozta számára azt az ajándékot, amit mindig is remélt. Énekesnő szeretett volna lenni, már kicsi kora óta.

A Megasztár azonban csak az első álmom volt. Egy lehetőség. Ma már nem a Megasztár nyertese, hanem *Rózsa Magdi*.



RÚZSA MAGDI

– Mindig éreztem azt, hogy van egy olyan oldalam, amiben kimagaslót tudok adni. Olyat, ami valóban én vagyok. Szerettem sportolni, és a sport, a mozgás sokat is jelentett és a mai napig jelent nekem. Kezdetben versenyző voltam. Országos bajnokságon dobogós helyezéseket értem el, de ez nem jelentette számomra a teljességet. Érdekelt a kézilabda is. Sokat álmodoztam arról, hogy egyszer világbajnok leszek, az első ligában fogok játszani. A mai napig, ha összeállnak a lányok, én is csatlakozom. De, sem a versenyzés, sem a kézilabda nem az volt, ami- re vágytam valóban.

Talán, a néptáncsal kezdődött el az egész. Akkor már egyre többet énekeltem, szólót is egy-egy fellépésen. A középiskolában minden évnyitón és évzárón az iskola egyik tanulója énekelt megnyitót. Amikor először meghallottam, tudtam, én is ezt szeretném. Komolyabban kezdtem foglalkozni az énekkel. A sport is emeli az adrenalin-szinted, de az ének egészen más volt. Olyan izgalom, amivel határokat kezdesz döntögetni. Nemcsak magad vagy, hanem – ha valóban jó – magaddal tudsz ragadni másokat. – nyilatkozott erről a Sikeres Nők lapjának.

Ő képviselte Magyarországot az Eurovíziós Dalfesztiválon *Aprócska blues* című dalával. A versenyen kilencedik helyezést ért el.

2008 novemberében jelent meg második önálló stúdiólemeze *Iránytű* címmel, amely aranylemez minősítést ért el.

2009. szeptember 17-én megkapta a magyar állampolgárságot.

2010-ben megjelent a *Gábor* című dala, amely eredetileg egy horvát dal egy kis gitárjátékkal van megfűszerezve. A dal *Geszt* Péter magyar szövegével, *Novák Péter* és *Toma Ferenc* hangszerelésében hatalmas sláger lett.

2011 novemberétől önálló esteket tart a Pesti Színházban *Magdaléna Rúzsa* címmel, melyet 2013 decemberéig több mint 40 ezer ember nézett meg.

2012. november 11-én jelent meg 3. stúdiólemeze *Tizenegy* címmel, amely 2013 márciusára elérte a platíalemez minősítést.

2013 februárjától a M1 *A Dal* című eurovíziós dalválasztó műsorának az egyik zsűritagja.

2014. november 28-án jelent meg negyedik koncertalbuma *Dalok húrokra és fűvösokra* címmel.

2015 novemberében *Presser Gáborral* közös turnéra indult, mely az *Angyal mellettem* címet viselte.

2016. február 26-án és 27-én telt házú koncertet adott az Arénában. Ezzel ünnepe, hogy tíz éve a pályán van és pont tíz éve nyerte meg az Arénában a Megasztárt.

2016. november 25-én megjelent a 10 éves jubileumi Aréna koncertjéről készült CD és DVD lemez, továbbá a negyedik stúdióalbuma *Éj hozzám* címmel.

2016-ban elnyerte a Comet Gálán Az év női előadója díját.

2018. március 13-án, a nemzeti ünnep alkalmával adták át a Máté Péter-díjat, amely egy könnyűzenészeknek járó állami kitüntetés, a díjazottak között volt *Rúzs Magdi* is.

2019-ben kiadta *Lélekcirkusz* című albumot, amelyet szanonnal átitatott stílusban vett fel.

2020-ben kiadta az „*1x fent, 1x lent*” című dalát. 2021 áprilisában megjelent a *Szembeszél* című dala. A szövege a pandémiával kapcsolatos. 2021-ben kiadta a *Karma* című albumot.



www.fertorakosikofejto.hu

2022-ben *Papírsárkány* címmel készített új dalt, amelyet újszülött gyermeki inspiráltak. 2022 szeptemberében elkészítette a Nagy Fradi Lemezre az *Olé* című dalt.

2023. február 24-re és 25-re Aréna koncertet tartott. Február 24-én új dalt adott ki *Elmegyek* címmel.

2024. február 23.-24. napok között újra dupla Aréna koncerteket tartott. Ezúttal történeti előadásokkal kötött össze 2-3 dalt.

2024. április 5-én a Spotify-on jelentetett meg új dalt *Matricákkal* elnevezve.

2024-ben a Megasztár hetedik évadának egyik zsűritagja volt.

2024 decemberében megkapta a Prima Primissima díjat legfiatalabb könnyűzenei énekesnőként.

– Önmagát adja. Ez a zenéjére is igaz?

– Igen, teljes mértékben. Mivel a dalaim egy részének a szövegét én írom, könnyű helyzetben vagyok. A szövegek engem tükröznek, az én gondolataimat, a közönségnek a lelkemből szeretnék adni, és ez máshogy nem megy, csak ha azt énekelem, azt adom elő, amivel azonosulni tudok. Szeretem a rockzenét, a bluest, a lassú dalokat és a népdalokat is.

– Hogyan fogalmazná meg a sikert?

– A siker mindenkinek más jelent. A siker nemcsak az ismert, kedvelt emberek tulajdona. Sikeresnek mondhatja magát egy alkoholista is, amikor azt mondja a nap végén, ma nem ittam. A hétköznapi napokban is vannak sikerek. Azt, hogy megjelent a lemezem, hogy azt csinálom amire mindig vágytam, hihetetlen erőt adott nekem, olyan, mikor nagy levegőt veszel és repülsz felfelé. Fontos a siker mindenkinek, fontos, hogy süssön a nap. Sokat jelentett, számomra, hogy nyertem, de még többet, hogy az emberek a szívükbe zártak, hogy elfogadtak és befogadtak.

– Szerk.–

AKKOR ÉS MOST

OSZVALD MARIKA

A 28. évfolyamában járó Sikeres Nők méltán elmondhat magáról érettséget, sikeres múltat, és számos nagyszerű mélyinterjút olyan emberekkel, akikre Olvasóink mindig kíváncsiak.

AKKOR ÉS MOST című rovatunkban visszatérünk időben is legkedvesebb interjú-alanyainkhoz, szembesítjük őket sok évvel ezelőtti énükkel, és kíváncsian várjuk válaszaikat a jelenkorukat firtató kérdéseinkre.

Oszvald Marikát közelgő születésnapja alkalmából köszöntjük ezzel a cikkel.



www.operett.hu

Oszvald Mária Kossuth- és Jászai Mari-díjas színésznő, operetténekes, érdemes művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja.

Művészcsaládban nőtt fel. Gyerekkorában többféle sportot kipróbált, toronyugró, országos ifjúsági bajnok volt.

AKKOR

2012/5

2x30 éves, „miniszubrett”, 34-es cipőben.

(Szerző: Kemény György a Sikeres Nők főszerkesztője)

Azt mondják, akinek becenevet adnak, azt szeretik az emberek. Nos, Oszvald Marikának az Operett Színház tűzrőlpattant, géppuska lábú szubrettjének egy csokorra való beceneve is akad. Nem vitás, Marikát nagyon szeretik.

– Legtöbben *Oszinak* becéznek – tudjuk meg tőle – a férjem *Trudinak* szólított, mivel a Mária mellett *Gertrúdnak* is anyakönyveztek. Nagyon tetszik a név, csak éppen nem való hozzám, hiszen egy ilyen pöttöm színésznő, hogy jön ahhoz, hogy egy ilyen királynői nevet viselje. *Benkóczi Zoli* kollégám csicseriborsónak, *Virágh Józsi* tranzisztoros gyöngytoronynak, *Jankovics József* pedig tűzrőlpattant szaloncukornak becéz.

A főiskolán *Picinek* hívták az alig 150 centis hölgyiként, aki apró termet ellenére az Operett Színház legnagyobb egyéniségei közé emelkedett.

E cikk apropóján két jubileum is aktuálissá teszi. Április 12-én a 2x30-ig születésnapját és színészi pályafutásának negyvenedik évfordulóját ünnepelte. Ám, ha arra gondolunk, hogy első színpadra lépését ötvenesen a *Bánk bánkban Somaként* tette meg, akkor még hosszabbra nyúlik a pályafutása.



OSZVALD MARIKA

Egy percre sem volt vitás, hogy *Marika* a színpadra született. Nem is jött számításba nála semmi más, csak a színház. Édesanyja operettprimadonna, édesapja *Oszvald Gyula* bonviván volt. Ebben a művészcsaládban akad is kakukktő is, nevezetesen a nagynénije, aki vasöntőként dolgozott...

Szubrettként természetesen táncos-komikushoz, *Hidvégi Miklóshoz* ment feleségül, tőle született álomszép lánya *Krisztina*, aki egy fejjel megmagasabb a mamájánál. *Kriszti* nem lett színésznő, pedig volt tehetsége a pályához. *Marika* büszkén meséli, hogy lányát a férfiak körülrajongják.

A táncos-komikus férjjel kissé viharossá vált a házasságuk. Másfél év múlva elváltak, majd három év különélés után újra összeköltöztek, de akkor már nem mentek el újra az anyakönyvezetőhöz.

– Térjünk vissza a gyermek és ifjúkorához!

– Amikor hároméves koromban megkérdezték, mi leszek, ha nagy leszek, nem azt mondtam, hogy színésznő, hanem *Csárdáskirálynő*. – meséli Marika.

Apró termete miatt *Csárdáskirálynő* sosem lehetett. *Stázi* annál inkább. Először 1978-ban lépett fel *Kálmán Imre* operettjében, azóta több százszor alakította *Stázi*t különböző *Bóni* grófok partnereként.

– Az iciri-piciri szubrett saját bevalás szerint, kedvenc partnerének egy 190 centis táncos-komikus jelölt meg.

– *Csere Laci* csodálatos partner volt. Sokan azt hiszik, hogy egy ilyen colos fiúval egy magamfajta csöpp nő nehezen tud



összehangolódni, pedig technikailag kifejezetten előnyös, hogy magasabb nálam vagy negyven centivel. Olyan trükköket is megtudunk csinálni, ami alacsonyabb partnerrel lehetetlen lenne.

– Azért néhányszor megadatott számára a primadonna szerep is. Igaz nem dívát, hanem naiv primadonnát játszott. A *Nebánstvirágban Denist*, a *Boccaccióban Fiamentát*, a *János vitézben Iluskát*.

– Az operett törzsközönsége gyakran sírja vissza a régi nagyokat. „*Ő micsoda primadonna volt Honthy Hanna*”, „*Sárdy János volt az eszményi bonviván*”, na meg a „*Latabár Kálmán, a Latyi! Hozzá hasonló táncos-komikus azóta sem született!*” Csak a szubretteket nem sírják vissza, pedig volt jó néhány csodálatos egyéniség ebben a szerepkörben is, hogy csak *Csikós Rózsit*, *Zenetay Annát*, *Lehoczky Zsuzsát* vagy *Galambos Erzsit* említsük.

Itt van nekünk régről most is a régi fényképen *Oszvald Marika*, aki az operett fénykorának bármelyik aranycsapatába befért volna. Táncstudásban, akrobatikus felkészültségben, temperamentumban nemcsak a Nagymező utcai Színházban, de európai viszonylatban sem akad párja.

Kétszer harminc évesen, némi súlyfeleggrel is úgy villog a színpadon, úgy szaltózik, úgy cigánykerekezik, spárgázik, hogy a huszonevesek is megirigyelhetik.

Páratlan hajlékonyságát, akrobatikus ügyességét a sportból hozta magával. Ifjú leánykorában műugró és szertornász volt. Elmondhatjuk róla, egy színésznő, akinek mindig sikere van. *Marika* színpadi produkciójának titka a belőle áradó derű és vitalitás. A világ leghűvösebb közönségét is képes lázba hozni kivételes temperamentumával.

Aranyos egyéniség akkor is, ha színpadon van, akkor is, ha színházon kívül találkozik vele az ember. Nem vitás, a mai alaposan megfiatalított, generációváltáson átesett Operett Színháznak ő a legnagyobb egyénisége.



AKKOR ÉS MOST



Oszvald Marika Fotó: MTVA Csondor Kinga

– Szerepkörében hiába jöttek a tehetséges fiatalok, nincs konkurenciája.

– A fiatalokat nem tartom konkurenciának – magyarázza – az a célom, hogy segítsék nekik, átadjam azokat a titkokat, amelyeket

valamikor én is megtanultam a nagytól. Számomra a legnagyobb ellenfél az életkorom. Szerencsém van, hogy fiatalos ugri-bugri alkat vagyok, aki illúziótkeltően tudom még eljátszani a különböző szubrett figurákat.

Már húsz évesen is tisztában voltam az-
zal, hogy az ifjúság múlandó. Egyéként sem
testileg sem lelkileg nem érzem magam any-
nyinak, mint amennyi vagyok. Legfeljebb a
felének. Remélem, a közönség is így látja.

MOST

Április 12-én töltötte be a 73. életévét, de
ez vitalitásán semmit nem változtatott.

„Nem panaszkodom, még mindig sok
helyre hívnak, sokat játszom, és a házimunka
is megvár otthon.” – nyilatkozta erről.

Legújabb kihívásként a Fővárosi Nagy-
cirkusz új karácsonyi előadásában, a *Holle
anyóban* kelti éltere a mese főszereplőjét.

Az ifjúkori sportbajnok – „*Fiatalkoromban
toronyugró és szertornász is voltam.*” – ma is
energiabomba a manézsbán.

Nagy várakozás, előzimeg az egyedüllő előadást. Marika a ma-
nézs primadonnájaként nagy siker várományosa.

- Szerk.-

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

Igazi wellness kalandok a zalai dombok ölelésében

Kehidakustány, Kossuth u. 82.
E mail: sales@kehidatermal.hu
Tel.: +36 83/534 503

kehidatermal.hu

PROGRAMAJÁNLO

Tóth Mihály**Amíg a Házasság El Nem Választ**

Szeretetlenvek, pénzügyek, gyereknevelés, intimitás – kalandos élmények vagy halálos zátonyok is lehetnek a házasság tengerén. Az élet – mindannyian tapasztaljuk – küzdelmek és diadalok sorozata, az öröm pillanatai és a kétségbeesés időszakai. Tapasztalataink sokrétűek, és kapcsolataink, különösen a házasság, ennek a bonyolultságnak a kicsinyített mását jelentik. Ez a könyv nem a „házasság intézményéről” szóló útmutató, hanem tanúságtétel az emberi kötődés gyönyörű paradoxonáról. A házasság lényege ugyanis két különálló személyiség összefonódása, amely nem mentes a próbáktól és megpróbáltatásoktól. Ezek a kihívások azonban nem katasztrófák, hanem lehetőségek – növekedésre, átalakulásra és egységre. Ez a könyv bemutatja, hogyan alakítják a házasságot a sokszínű élmények, amely így meghaladja a múlt problémákat, és mélyebb megértést ad a szeretetről és a társas kapcsolatról. Lelkészként számtalan esküvőn vettem részt, és elárulom, a ceremónián az a kedvenc részem, amikor ünnepélyesen kimondom a szerelmes gerleparnak: „Míg a halál el nem választ.” Ők megingathatatlan magabiztossággal néznek rám ilyenkor, mint azok az ejtőernyősök, akinek épp azt mondták: „Ne aggódj, az ernyő valószínűleg ki fog nyílni az ugrás után!” Ez az optimizmus egyszerre szívet melengető és rendkívül szórakoztató.

Ár: 3.790 Ft

Kiadó: Publio



Agykntroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST
2025. december 6-7., 13-14.

VIDÉK
Kecskemét
2025. november 8-9., 15-16.
(Agóra)

Esztergom
2026. január 10-11., 17-18.

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

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

Keszthely
2026. május 9-10., 16-17.

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

23. MittelCinemaFest

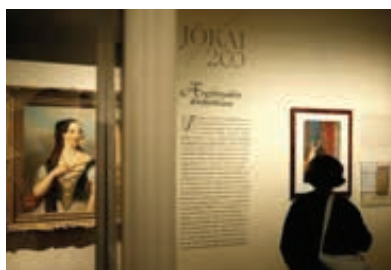
Közeleg a 23. MittelCinemaFest, ahol november 7-15. között 11 kortárs olasz filmet nézhet meg a hazai közönség a budapesti Puskin és Tabán moziban, eredeti nyelven, magyar felirattal. A Budapesti Olasz Kultúrintézet és a Cinecittà közös rendezvényét, a 23. Olasz Filmfesztivált Mario Martone a 2025-es Cannes-i Filmfesztivál versenyében debütált *Odakint* című alkotása nyitja. Szerepel a kínálatban többek között a Golden Globe-ra jelölt, a Velencei Filmfesztiválon Ezüst Oroszlánt, a zsűri nagydíját nyert *Vermiglio – A hegy menyasszonya*. Jön az idei Velencei Filmfesztiválon díjazott *Egy iskolaév* és *A felhők alatt* című dokumentumfilm, a Locarnóban több díjat nyert *Édes kincsem* és *Toni Servillo* főszereplésével a tavaly Velencében díjazott *Szicíliai levelek*.

Tamás Dorka

Jókai 200

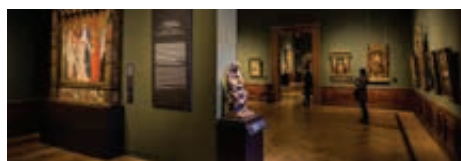
Budapest, Petőfi Irodalmi Múzeum

2025. december 31-ig látogatható

www.programturizmus.hu**Menny és Pokol házassága – William Blake és kortársai**

Budapest, Szépművészeti Múzeum

2026. január 11-ig látogatható

www.programturizmus.hu**Országos Rajzünnepe 2025**

Budapest

2025. november 14. - 2025. november 16.

www.fesztivalportal.hu**Egerszegi Advent 2025.**

Zalaegerszeg, Dísz tér

2025. november 24-december 24.

www.programturizmus.hu

SIKERES NŐK • 2025 november 13

HAPPY BIRTHDAY

HISZ A TUDATOS ÉLETVEZETÉSBEN

Pokorny Lia (született *Pokorny Aurélia*, Hatvan, 1971. november 23.) magyar színésznő.

1993-tól dolgozott a Pince Színházban. 1997-től a Bárka Színházban volt stúdiós, majd a *Lila akác* bemutatása után felvettek társulati tagnak. Ezt követően az Új Színházban lépett fel, a *Vőlegény* című „példátlanul tréfás szomorújáték”-ban ő játszotta a főszerepet, *Kornélt*. Szám-

talán színdarabban szerepelt, gyakran *Szép Ernő* művekben (*Ádámcsutka*, *Lila akác*), játszott klasszikusokban is: *Csehov* drámákban (*Cseresznyés kert*, *Sirály*), a *Dosztojevszki: Bűn és bűnhődés* regényéből készült *Szonyában*, és volt *Shakespeare Desdemónája* az *Othello*-ban. Szerepelt a szerelmi szenvedély pusztító erejéről szóló *Füst Milán* színházi játékokban (*Feleségem története*, *Störr kapitány*) és *Charlotte*



Fotó: www.wp.szhaz.online



LIAison Fotó: Horváth Judit



POKORNY LIA

Corday és a *Marat/Sade* című drámában. Játszott *Arthur Miller Salemi boszorkányok* című *Tasnádi István* által átdolgozott történetében, a *Megszállottakban* és más Kréta-kör produkciókban.

Fellépett komédiákban (*Vedd könnyen szívi!*, *A Csúnya*) sőt még vaddisznót is alakított egy misztériumjátékban (*Tótférj*). Leggyakrabban komikus, naiva karakterekben szerepel, de nem állnak tőle távol a tragika szerepek sem. A színházi szerepek mellett több filmben is feltűnt (*Mozaik*, *Vácsora*, *A Hortobágy legendája*, *A miskolci boniészklájd*), de a közönség leginkább a 2007-ben indult *Beugró* című tévé-műsorból ismerheti.

2010-ben a Different By Choice Award példaképkereső kampány egyik védnöke.

2012-ben az RTL Klub *Csillag születik* című tehetségkutatójának egyik zsűritagja.

2012-2013-ban az HBO *Társas játék* 1-2. évadában *Gabit*, alakítja. 2013-ban a *Társas játék* 2. évadában sikerei folytatódnak.

2012 óta a Centrál Színház tagja

2017 óta *A mi kis falunk* című televíziós vígjátéksorozatban *Zsuzsát*, a postást alakítja.

2019-ben a *Dolgok, amikért érdemes élni* monodrámájával járta az országot.

2020 óta vezető női színésze a *Válótársas* és a *Munkatársas* című improvizációs előadásoknak.

2021 óta a Rózsavölgyi Szalonban a *Keresztül kasul* kétszemélyes darabban *Király Dániel* partnere.

2021-ben a *Nagykarácsony* című filmben egy elvált tanárnőt alakít.

2021 szeptemberében debütált a *LIAison* című önálló zenés stand up estjével, amely-



Mi kis falunk www.rtl.hu

ben a színésznő tizenöt történetet mesél a szerelem érzéséről, állomásairól, érzelmi hullámvasútról.

Több mint fél évig *Babicsek Bernát* harmonikaművész kísérte játékában, mára *Bernát* halálának fájdalmát és itt hagyott „örökségét” viszi tovább előadásaiban, amelyekben partnere *Kéméndi Tamás* harmonikaművész.

2022-ben főszerepet játszott a *Nyugati nyaralás* című filmben.

2022-ben *Füst* címmel keltette életre második önálló zenés produkcióját, amelyben zongorán *Grósz Zsuzsanna* zongoraművész kíséri. Ugyanebben az évben indult országjáró útra a *Pokorny Piknik* című interaktív beszélgető show-jával, amely által a helyszíni közönségnek picivel többet mutat magából és az életéből elsősorban azért, hogy motíválja és inspirálja a nézőket.

Díjai:

Paulay Ede-díj (2004, 2008),
Story Érték-díj (2009), Glamour
Woman of the Year (2012),
Centrál Színház Közönségdíj (2015, 2016),
RTL Comet-díj – Legjobb színésznő (2016),

Vidor Fesztivál: Colombina-díj – A legjobb női szereplő (2005, 2022)

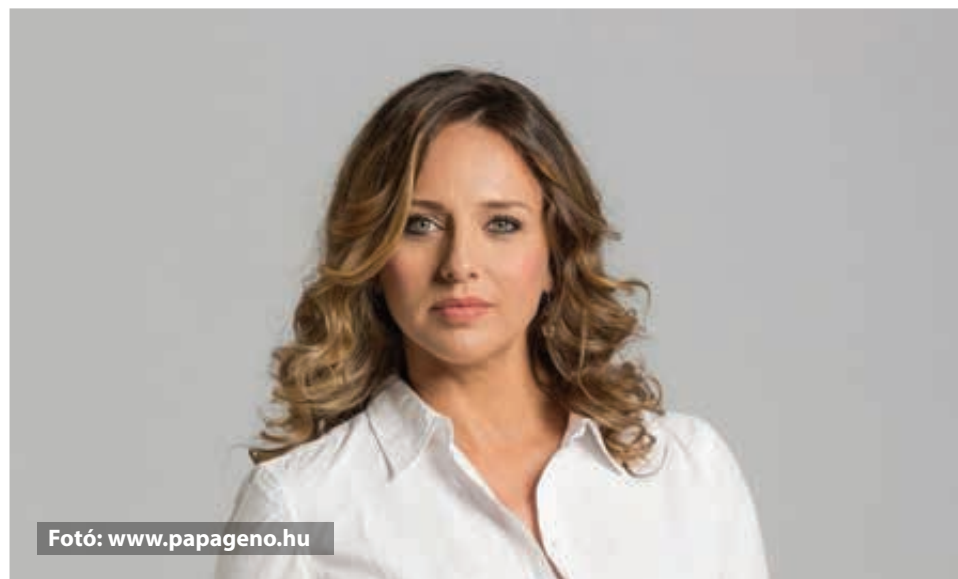
Szabadidejében a természetjárásnak hódol, asztrológiát és drámapedagógiát tanul, mert az általa kitalált csapatépítő programjain játékmesterként a színjátszást hívva segítségül a munkahelyi közösségeket építi és fejleszti.

Elkötelezett természetvédő, kiáll a fenntarthatóság és a környezettudatosság mellett, ennek fényében használt vagy leselejtezésre szánt bútorok újragondolásában éli ki határtalan kreativitását. „*Embernek lenni egy lüktető kapcsolat a szűkebb és tágabb környezetünkkel.*” – nyilatkozta egy interjúban. Ezért is van, hogy estjei után gyakran beszélget nézőivel, és talán ez is motiválta a *Holnapra is marad* című, fenntarthatóság jegyében írt receptkönyve kiadásában.

A közelmúltban egy rendezvény fővédnökeként elmondta, „*Nem vagyok hajlandó harcolni az idővel.*” Büszkén vállalja életkorát, ugyanakkor hisz a tudatos életvezetés fontosságában. „*Rendkívül fontos, hogy milyen minőségben élem az életemet magánemberként, vagy színészként. Azt gondolom, felelősséggel tartozom azért, milyen értéket közvetítek mások felé, és erre nagyon figyelek.*” – nyilatkozta.

-Szerk.-

SIKERES NŐK • 2025 november 15



Fotó: www.papageno.hu





SIKERES NŐ

EGYENSÚLY ÉS HIVATÁS



Olvasóink sokan ismerik és kedvelik Jász Márta rendkívül inspiráló, pozitív személyiségét. A korábbi években már több interjút készítettünk vele.

A vállalkozók az üzleti világban sok kihívással néznek szembe. Márta stratégiája, hogy csapatával együtt erősítsék a szakma imázsát, együtt fejlesszék a kollégáikat, hogy az ügyfelek igényeit egyre professzionálisabban szolgálják ki.

Hogyan épül fel egy csapat, amely a jövőt nemcsak tervezi, hanem biztonságossá is teszi? A MetLife Rosehill Agency vezetője megmutatja olvasóinknak, mit jelent ma a hivatás és az igazi csapatmunka.

10 év bizalom, emberi érték és szakmai kiválóság. *Húsz év szakmai elkötelezettség, Tíz év emberközpontú vezetés és inspiráló sikertörténet a biztosítás világában.*

Évtizednyi fejlődés és példamutatás

Amikor **Jász Márta** pályafutása kezdetén a tanácsadói hivatást választotta, egyetlen cél vezérelte: **segíteni az embereknek abban, hogy biztonságos, kiszámítható jövőt teremtsenek maguknak és családjuknak.**

Az elmúlt tíz év során ebből a küldetésből egy **országosan elismert csapat** született – a **MetLife Rosehill Agency**.

„A siker kulcsa mindig az ember – az ügyfél, a tanácsadó, a kolléga. Ha minden kapcsolatban ott van az odafigyelés és az értékadás, akkor a növekedés természetes velejárója a munkának” – vallja Márta.



JÁSZ MÁRTA

Nemzetközi elismerés és inspiráció

Márta **tizedik éve MDRT-tag** (Million Dollar Round Table), a biztosítási szakma nemzetközi elitjének tagja.

Az MDRT-tagság nemcsak szakmai elismerést jelent, hanem **folyamatos tanulást, fejlődést és inspirációt** is.

Az Egyesült Államokban, szerzett tapasztalatokat Márta tudatosan építi be a hazai tanácsadói kultúrába: ezek a nemzetközi élmények hozzájárulnak ahhoz, hogy csapata **modern, prémium ügyfélményt** nyújtson.

A „Biztos Jövőkép” küldetése

A Jász Márta nevéhez fűződő **Biztos Jövőkép** márka nem csupán szolgáltatás, hanem **szemléletmód**.

Az ügyfelek nemcsak biztosítási megoldásokat kapnak, hanem **élethelyzetükre szabott pénzügyi támogatást**, edukációt és közösséget is.

A márka keretében működő **ügyfélklubok, egészségprogramok és vállalati együttműködések** mind azt szolgálják, hogy az anyagi biztonság mellett a **mentális és életminőségi egyensúly** is megteremtődjön.

A csapat ereje – a legnagyobb büszkeség

Márta számára a legnagyobb érték a **csapat**.

A fiatal tehetségek támogatása, a tapasztalatok átadása és a közösségi tanulás az igazgatóság mindennapjainak része.

„**A mi sikerünk nem egyéni történet, hanem közös teljesítmény.** Minden tanácsadó hozzátesz valamit ahhoz, amit ma képviselünk” – hangsúlyozza.

A csapat szellemisége a stabilitás, a fejlődés és az egymás iránti bizalom hármasságára épül – ezek tették lehetővé, hogy a MetLife Rosehill Agency a hazai biztosítási piac egyik legmegbízhatóbb közösségévé váljon.

A biztosítás Márta számára nem egyszerűen munka, hanem **hívás**.

Olyan pálya, ahol a szakmai felelősség és az emberi értékek kéz a kézben járnak.

A munka és a magánélet egyensúlya

Pályafutása során azonban nemcsak szakmailag fejlődött, hanem **saját életmódját is tudatosan átalakította**, olyan **életmódváltáson** ment keresztül, amelyben **az egészséges táplálkozás, a mozgás és a mentális egyensúly** váltak mindennapjai részévé.

Meggyőződése, hogy a **testi-lelki harmónia** ugyanúgy hozzátartozik a sikerhez, mint a szakmai tudás – és ezt az üzenetet a csapatán belül is folyamatosan képviseli.



„**Nem elég másokat segíteni a biztonság megteremtésében – magunkkal is felelősen kell bánni.** Az egészséges életmód adja azt az energiát és derűt, amivel hitelesen tudunk segíteni másoknak.”

Márta hisz abban, hogy a tudatos élet- és pénzügyi tervezés nemcsak biztonságot, hanem **belső nyugalmat és harmóniát** is ad – az ügyfeleknek és a tanácsadóknak egyaránt.

A jövő, amit együtt építünk

Jász Márta története annak bizonyítéka, hogy a **kitartás, a csapatmunka és az emberi értékek** nemcsak sikert, hanem tartós hatást is teremthetnek.

Ahogy Márta fogalmaz: „A mi munkánk lényege, hogy nyugalmat adjunk. És ha ezt őszintén tesszük, a siker magától jön.”

Kiss Zsuzsanna
Fotós: Lengyel Tamás
Ruha: Helga Toth



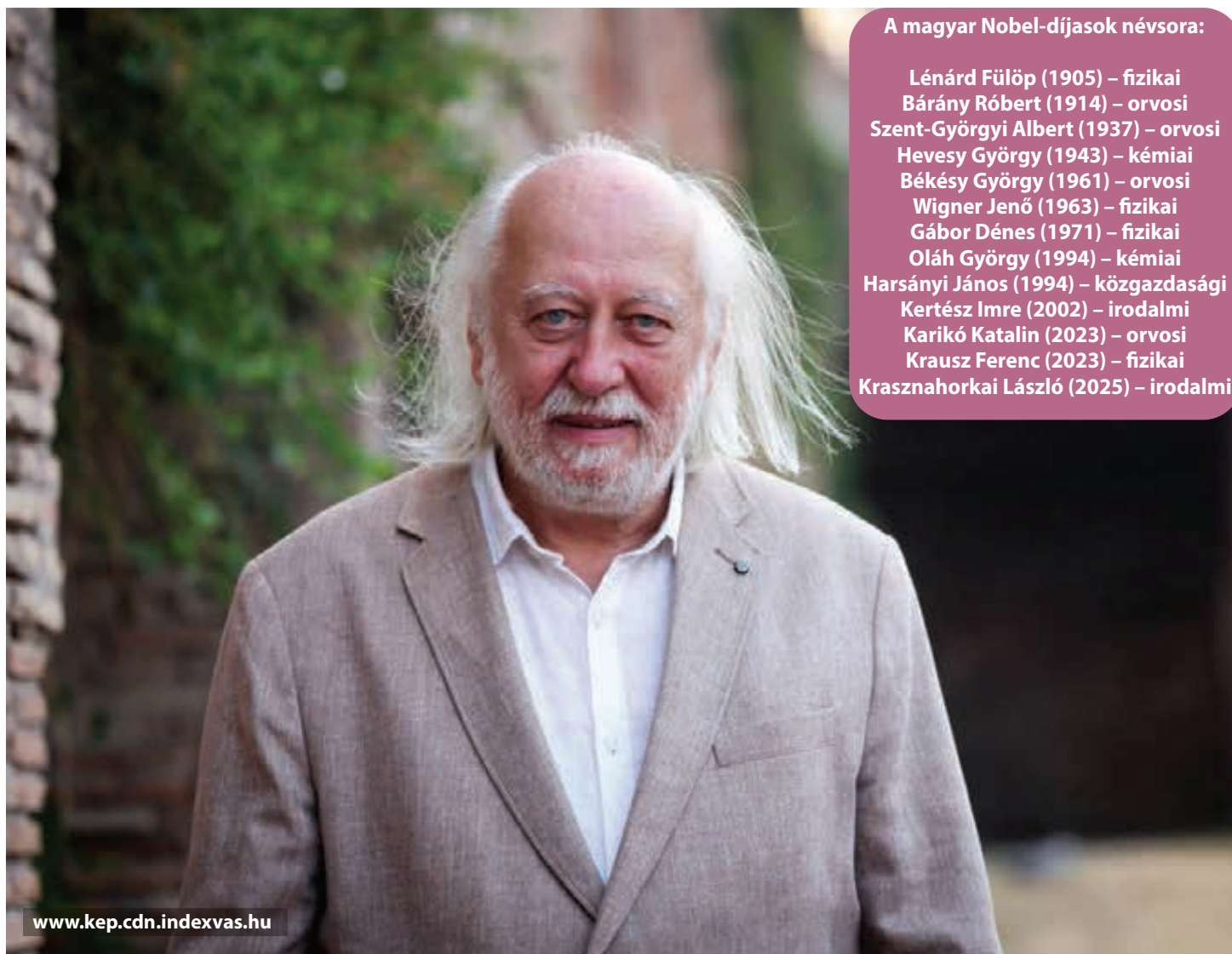
www.biztosjovokep.hu
<http://Facebook.com/biztosjovokep>

„AZ APOKALIPSZIS MAGYAR MESTERE”

Az Alfred Nobel svéd kémikus és feltaláló által 1895. november 27-én végrendeletében alapított díj jelenleg a legnagyobb nemzetközi elismerése a kivételes szellemi teljesítménynek, a díj világraszóló tudományos elismerést jelent nemcsak a díjazott, hanem nemzete számára is.

A magyar tudósok zöme hazájából elvándorolva érte el világraszóló eredményeit.

A Nobel-díj történetében ezidáig két olyan díjazott volt, akik Magyarországról utaztak ki az átadási ceremóniára: Szent-Györgyi Albert (orvosi, 1937) és Kertész Imre (irodalmi, 2002).



A magyar Nobel-díjasok névsora:

Lénárd Fülöp (1905) – fizikai
Bárány Róbert (1914) – orvosi
Szent-Györgyi Albert (1937) – orvosi
Hevesy György (1943) – kémiai
Békésy György (1961) – orvosi
Wigner Jenő (1963) – fizikai
Gábor Dénes (1971) – fizikai
Oláh György (1994) – kémiai
Harsányi János (1994) – közgazdasági
Kertész Imre (2002) – irodalmi
Karikó Katalin (2023) – orvosi
Krausz Ferenc (2023) – fizikai
Krasznahorkai László (2025) – irodalmi

www.kep.cdn.indexvas.hu

KRASZNAHORKAI LÁSZLÓ

A 2005-ös irodalmi Nobel-díjat *Krasznahorkai László* nyerte. „meggyőző és látomásos életművéért, amely az apokaliptikus retentet 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 Wenckheim 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 közvettségnek ebben a méretében ez még hatásnak és befolyásnak nevezhető.*”



Krasznahorkai László Fotó: MTI Marjai János

- Szerk.-

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.

Gyümölcslé-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.

A VÉR-AGY GÁT VÉDELME

A „L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a Tudományért magyar ösztöndíj” egyedülálló a hazai közéletben: csak nőknek szól, magyar kutatónőket támogat és az ország bármely pontjáról lehet pályázni rá.

Az elmúlt 23 évben 63 magyar kutatónő részesült az ösztöndíjban, a vállalat eddig több mint 95 millió forintot osztott szét a magyar tudós nők között. A több mint két évtized alatt díjazottak tanítványai közül is többen kapták meg az elismerést, sokszor pedig a kollégák is támogatják egymás nevezését.



A „L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a Tudományért díj” egyik idei 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 érzékenységet 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 Kutatóközpont 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 fogyatékosság 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 megfigyelhető 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.

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

– Kisgyerekként anyukám mindig ösztönözte a kíváncsiságomat. Mindig elmagyarázta a körülöttünk lévő világot és az apró dolgokat.

Korán eldöntöttem, hogy orvos vagy kutató szeretnék lenni, végül kutató lettem. Később, az egyetem után egy hónapig önkéntesként Angolában dolgoztam, és a visszaúton eldöntöttem, hogy olyan kutatási területen szeretnék dolgozni, ahol segíthetek az embereknek, tehát a munkám közvetlen hatással lenne az emberek életére. Ezután elkezdtem a gyógyszerrezisztenciával és a rákellenes szerek vagy antibiotikumok természetes vegyületekkel való kombinációjával foglalkozni.

– Kik a mentorai?

– Kutatói pályafutásom során volt néhány nagyon fontos mentorom. Az első ilyen ember, aki a doktori témámat irányította, *Leonard Amara* professzor, aki röviden összefoglalva azt tanította nekem, hogy gyakran a legegyszerűbb válaszok a helyesek. A tudománynak nem kell bonyolulniuk lennie.

Ezt követően Magyarországon is volt néhány nagyon fontos mentorom. *Hohmann Judit* professzor asszony és *Molnár József* professzor úr megnyitották laboratóriumuk ajtaját az első posztdoktori kutatásaimhoz. *Dr. Pál Csaba* megtanította nekem a rendszerbiológia

antibiotikum-rezisztencia kutatásban való alkalmazásának módszereit és a magas színvonalú kutatás fortélyait. Végül, de nem utolsósorban meg kell említenem *Deli Mária* professzort, aki számomra példakép mind mentorként, mind a tudomány területén sikeres nőként.

– Hol tart a pályája? Hová szeretne eljutni?

– 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 kifejített hatásaira és ilyen célú felhasználására fókuszál. Nagy lelkesedéssel foglalkozom ezzel a kutatási területtel.

– Szűkebb környezete, hogy viszonyul karrierjéhez?

– Büszkék az eredményeimre és 100%-ban támogatnak.

– Mit érzett, gondolt, amikor ért esült a díjazásról?

– Boldognak éreztem magam és úgy érzem, hogy igazán megtisztelő ez a díj számomra.

– Hogy látja a női tudományos kutatók helyzetét?

– Szerintem ez nagyban függ a kutatási területtől és az adott országtól. Remélem, hogy néhány év múlva sokkal természetesebb lesz nőket látni vezetői pozíciókban. A mi felelősségünk, hogy a fiatalabb generációk számára ez ne különlegesség, hanem a mindennapok része legyen.

**Forrás: L'Oréal - UNESCO
A Nőkért és a Tudományért**





SIKER A TUDOMÁNYBAN

A DNS TITKAIT VIZSGÁLJA

Idén 23. alkalommal adta kivételes tehetségű hazai kutatónőknek az akadémikusokból álló zsűri a „L'Oréal - UNESCO A Nőkért és a Tudományért” elismerését, amely 7. 500.000 Ft. ösztöndíjazású elismerést jelent.

A díjjal az alapítók minél több tehetséges, sikeres nőt szeretnének elismerni és támogatni, segítve ezzel is pályafutásukat, kutatásaikat. A korábbi díjazottak pályájának egyik fontos állomása volt a hazai ösztöndíj, amelyet számos más magyar és nemzetközi siker követett.



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 adatahal-mazokat 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 szülehetnek.

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.

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

– Édesanyám orvos, édesapám fizikus volt, mindketten aktívan részt vettek kutatásokban, így gyerekkorom óta a kutatói pályát láttam természetes életűként. Az egész szemléletemet meghatározza a kíváncsiság, az örökös kérdésfeltevés, a dolgok megértésére vonatkozó késztetés, ezt otthonról hoztam. A gimnáziumban aztán nagyon jó tanáraink voltak, ami szerintem kulcsfontosságú. Mindig is szerettem a matekot, de a gimnáziumi matektanárom annyira inspiráló volt, hogy végleg megerősített abban, hogy reál irányban tanuljak tovább.

– Kik a mentorai?

– A gimnáziumi évek alatt *Rajkovits Zsuzsanna* vezetésével vettem részt több nemzetközi fizikaversenyen és később nála írtam a BSc szakdolgozatomat is. Ő tanított meg arra, hogyan kell kísérletezni, adatot gyűjteni, modellt alkotni és ellenőrizni a modell jóslatait.

Csabai Istvánnal az MSc diplomamunkám óta dolgozunk együtt különböző adattudományi kutatásokban, és nagyon sokat köszönhetek neki. Egyrészt konkrét módszertani kérdésekben segített, másrészt bevont olyan kollaborációkba, amelyek nélkül sosem jutottam volna el idáig. De talán a legfontosabb, hogy az ő példája alapozta meg bennem a kutatói integritást és azt az értékrendet,





hogy nem minden a publikációk vagy a díjak száma, hanem az a lényeg, hogy olyan értékes és korrekt kutatást végezzen az ember, amit valóban élvez csinálni.

– Hol tart a pályája? Hová szeretne eljutni?

– Őszintén szólva soha nem ilyen szempontból tekintettem a kutatásokra, hogy azok a karrierem építgetésének eszközei lennének, pedig bizonyos értelemben persze azok. Sokkal inkább a kíváncsiság hajt, hogy izgalmas, újszerű kérdésekre találjak választ.

Most például az öregedés folyamatának biológiai lenyomatait 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.



– Szűkebb környezete, hogy viszonyul karrierjéhez?

– Szerintem gyerekkorom óta mindenki számított rá, hogy tudományos pályán fogok elhelyezkedni, szóval nem volt nagy meglepetés. A családom és a barátaim örülnek a sikereimnek, és nagyon türelmesen végighallgatnak, amikor a kudarcaimon bosszankodom. Mindenki nagyon támogató, ami hihetetlenül sokat jelent, különösen olyan időszakokban, amikor nem jönnek össze a pályázatok, vagy nem halad a kutatás úgy, ahogy szeretném.

– Mit érzett, gondolt, amikor értesült a díjazásról?

– Meglepődtem és nagyon örültem neki! Aztán kicsit meg is ijedtem, mert azonnal kiderült, hogy filmet akarnak forgatni a díjátadóra, ami már kissé más típusú kihívás, mint az adatelemzés.

– 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 beidegződések, amik hátrányt jelentenek, például, hogy a gyereknevelés, az idősebb, beteg családtagok ápolása, az otthoni környezet fenntartása „a nő feladata”.

Szerencsére egyre több kezdeményezés irányul arra, hogy ezt kompenzálják. Akár az MTA-n, akár nemzetközi szinten sok pályázatnál, díjnál már kordedvezményként beszámítják a gyerekneveléssel töltött éveket, mind nőknél, mind férfiaknál. Ez nemcsak a nőknek segít, hanem hozzájárul ahhoz is, hogy társadalmilag elfogadottabbá váljon, hogy akár az édesapa is szüneteltetheti a munkáját a gyereknevelés érdekében.

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



SIKER A TUDOMÁNYBAN

MEGOLDÁSOK AZ EGÉSZSÉGÜGY, ÉS A TECHNOLÓGIAI

AL'Oreal-UNESCO „A Nőkért és Tudományért” díj kutatónőket és kutatócsoportokat hozott össze, aki később közös projekteken dolgoztak együtt. A program védnöke a Magyar Tudományos Akadémia.



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 kapcsolatokat 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 hétvégeente, figyelni a kutatólaborban lévő sok-sok eszközt, s hogy mit csinál.

– Kik a mentorai?

– Nagyon fontos szerepet játszottak az életemben a tanárim, különösen a középiskolai latin, fizika és matematikai tanárim, majd egyetem alatt a francia tanárom. Szakmai téren különösen hálás vagyok TDK majd PhD témavezetőmnek *Veszprémi Tamás*nak, aki nélkül biztos, hogy nem tartanék ott ahol. Jelenleg *Jeremy Harvey*-t a Leuveni Egyetem Kémia Tanszékének vezetőjét és *László Krisztinát* a BME egyetemi tanárját tartom legfontosabb mentoraimnak.

A KÖRNYEZETVÉDELEM FEJLESZTÉS TERÉN

– 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. Angliában egy Marie Curie posztdoktori ösztöndíjjal dolgoztam 2007-2009 között, s nagyon komoly dilemmát okozott, hogy amikor hazatérek az iparban vagy az egyetemi pozícióban helyezkedjek el. Egyáltalán nem volt könnyű kutatói állást találni, de Isten kezébe helyeztem a kérdést, s azt mondtam neki, hogy én megteszek mindent, ami tőlem telik, viszont Ő segítsen abban, amit én nem tudok egyedül. S igazi isteni segítségnek tartottam, hogy nagyon könnyen találtam munkahelyet itthon, hogy lett egy doktoránsom, majd utána még sokan, akikkel közösen megtartottuk egymást a kutatói pályán. Az összes eddigi doktoránsom végzett, s ki iparban, ki egyetemen/kutatóintézetben, de mindegyikük kutatással foglalkozik.

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.

– Szűkebb környezete, hogy viszonyul karrierjéhez?

– Szüleim büszkék rám, de nem központi téma a családukban a karrierem. A gyerekeim nem is hiszem, hogy felfogják mit jelent ez a díj, s azt hiszem ez így nagyon jól van. Nekik egy szerető anyukára van szükségük, aki velük törődik, rájuk figyel, meghallgatja őket, ott



van mellettük, megvédi őket, de meg is adja nekik azt a szabadságot, amire a szárnyaik nyitogatásához szükségük van, s ez az, aki szeretnék számukra lenni.

– Mit érzett, gondolt, amikor értesült a díjazásról?

– Alig hittem el, s végtelenül boldog voltam. Hetekig nem mertem senkinek elmondani...

– Hogy látja a női tudományos kutatók helyzetét?

– Az igazság az, hogy egyáltalán nem tartom könnyűnek. A karunkon egyetemünkön látottak alapján tudok csak nyilatkozni. A diploma megszerzéséig nagyon sok hölgy hallgatónk van a karunkon, s a doktoránsok között is kifejezetten sokan vannak. Vezetői oktatói munkakörben: docensi vagy egyetemi tanári pozícióban viszont nagyon lecsökken a hölgyek aránya, tudományos üléseken is egyre inkább azt veszem észre, hogy korombeli hölgy szinte alig van.

Nagyon szomorúnak tartom, hogy valahogy az évek során elfogynak a hölgyek, mert szerintem nagyon sokat hozzá tud tenni egy csoport/tanszék/kar/egyetem működéséhez, ha mindkét nem jelentős mértékben reprezentálva van a különböző pozíciókban. Nekem nagyon sokat segített abban, hogy az egyetemen otthon érezzem magam a BME ösztöndíj, amellyel kisgyermekes szülőket támogatnak, s ehhez kapcsolódó mentori kapcsolatam *László Krisztinával*. Nagyon hálás vagyok neki a beszélgetésekért, a figyelméért, amit rám fordított, és az évek óta tartó támogatásáért.

**Forrás: L'Oréal – UNESCO
A Nőkért és a Tudományért**

A TUDÁS AKKOR ÉR A LEGTÖBBET, HA MEGOSZTJUK...

A tanári pálya komoly elkötelezettséget, folyamatos megújulást igényel, hiszen az oktatás hétköznapijaiban – legyen az alap-, közép-, illetve a felsőfokú képzés - csak így alapozható meg az a tekintély, amit diákok tudásszomja igényel. Szerkesztőségünk vendége Dr. Printz-Markó Erzsébet Phd. okleveles közgazdász, a győri Széchenyi István Egyetem egyetemi docense a szakmai életútján keresztül osztja meg ez irányú gondolatait az olvasókkal.

A gyermekkorát Mosonmagyaróváron töltötte, itt végezte el az általános iskolai és a gimnáziumi tanulmányait. A magyar–német két tannyelvű tagozaton szerzett germán nyelvtudását már korán hasznosította oly módon, hogy az édesapja a mosonmagyaróvári gyógyfürdő igazgatója volt, s ebből adódóan gyakran tolmácsolt a német ajkú vendégek részére.

Életében mindig központi szerep jutott a víznek, mely számára a lelki újjászületés szimbóluma is. Gyermekkorától kezdődően egyetemista koráig versenyszerűen úszott, sőt a Német Vöröskereszt ingolstadti képviseletének vízimentő tanfolyamán aranyérmes vízimentői képesítést is szerzett. Életre szóló élményt jelentett számára, hogy az 1990-es években egy futamban úszhatott és beszélgethetett az egykori példaképével, Egerszegi Krisztinával az olimpiai úszó bajnokkal Bécsben és Budapesten is. Budapesten, a Komjádi Sportuszodában megrendezett felnőtt országos bajnokság „A” döntőjében állt rajthoz, ahol a 200 méteres hátúszás fináléjában az olimpiai bajnok mögött a 6. helyen ért célba. Megyei, országos és nemzetközi szintű úszóeredményeit Mosonmagyaróvár Város Önkormányzata Mosonmagyaróvár Sportjáért Díjjal ismerte el 1995-ben, 1996-ban és 1997-ben.

Sokszor az úszóedzések után, hiába volt vége az edzésnek és szeretett volna hazamenni, de ha volt valami probléma a fürdőben, pl. csőtörés, akkor meg kellett várni édesapját, míg megoldódott az adott helyzet. Ily módon akarva-akaratlanul megismerkedett és hamar belelátott a fürdőüzemeltetés világába. Ami annyira elvarázsolta,



Printz-Markó Erzsébet okleveles közgazdász, egyetemi docens

hogy már tinédzserként az édesapjával részt vett a Magyar Fürdőszövetség közgyűlésein és csatlakozott a különböző szakmai programjaihoz. Talán nem is csoda, hogy ezek a gyermekkori élmények később az idegenforgalom, majd az egészségturizmus, azon belül is a fürdők világának irányába terelték, amit a következő idézettel erősített meg: „Egy város csak akkor lehet tökéletes, ha van fürdője.” (Abu Sir in Lee, 2004). Kezdetben a nyári diákmunka keretében a mosonmagyaróvári fürdőben gyógykrémeket árult és, a vendégek részére vérnyomást mért.

Az első diplomáját Tapolcán a Veszprémi Egyetem (ma Pannon Egyetem) kihe-lyezett képzési intézményében szerezte, mint idegenforgalmi szakmenedzser szaba-didő-programszervező szakirányon. Később szintén a Veszprémi Egyetem idegenforgal-mi és szálloda szak vendégfogadás szakirá-nyon folytatta tanulmányait, majd egyete-mi kiegészítést szerzett a győri Széchenyi István Egyetem gazdálkodási szakán, Euró-pa-tanulmányok szakirányon. Már az egye-temi tanulmányai alatt fokozott érdeklődést tanúsított a tudományos munka iránt, több alkalommal részt vett a Tudományos Diák-köri Konferenciákon is.

A budapesti Gellért Hotelben és a hévízi Hotel Európa Fit superiorban töltött szakmai gyakorlatai a szállodák világa felé sodorta. Ily módon az egyetemi évek után azonnal jött szülővárosában a szállodavezetés lehetősé-ge, de hamar ráértett, hogy számára az igazi hivatás az oktatásban és kutatásban rejlik. 2006-ban gyakorlati oktatósszervezőként, majd 2007-től tanársegédként, később ad-junktusként, jelenleg már egyetemi docens-ként dolgozik a győri egyetemen.

Tanulmányai és az oktatói munkájának elmélyítése érdekében több külföldi szak-mai gyakorlaton, továbbképzésen és oktatói mobilitáson vett részt (Ausztria, Németor-szág, Írország, Lengyelország, Olaszország), amelyek nemcsak szakmailag, de emberileg is gazdagították és ezzel a Hippokratészi idézettel hangsúlyozta: „A víz nagyban hoz-zájárul az egészséghez”.

Elhivatottságát tovább erősítette, hogy személyes és jó szakmai kapcsolatba ke-rült olyan elismert tekintélyekkel, mint Dr. Péter Pál, Dr. Németh István, Dr. Ákoshegyi György és Nádasi Tamás. Dr. Péter Pál, a néhai reumatológus főorvos, aki meghatározó szerepet játszott a mo-sonmagyaróvári hévíz gyógyvízzé nyilvání-tásában. Dr. Németh István, a néhai kiváló szakember 2001-ben Bükföldön ragadta magával lelkesedésével, amikor együtt vet-tek részt a Pannon Termál Klaszter alakuló

ülésén. Értékes szakmai tanácsokkal segí-tette a PhD-kutatását, és örömmel fogadta a hallgatókat, amikor Printz-Markó Erzsébet szakmai fürdőlátogatásra vitte őket Bük-fürdőre. Különösen hálás Dr. Ákoshegyi Györgynek, aki 2006-ban bevonta a Ma-gyar Fürdőszövetség *Almanac of Hungarian Spas* című kötetének idegennyelvi lektorai közé, biztatta a Magyar Hidrológiai Társa-ság (MHT) Balneotechnikai Szakosztályához való csatlakozásra, illetve szakmai jártassá-gának köszönhetően érdemben támogatta PhD-munkáját. Jelenleg is aktívan együtt dolgoznak az MHT Balneológiai szakosztá-lyában, és vendéglőadóként rendszeresen ellátogat a győri egyetemre. Nádasi Tamással a barátságuk még a 2000-es évek elején kez-dődött, amikor szakmai segítséget kért tőle fürdős témájú veszprémi szakdolgozatához és kutatómunkája kapcsán 1 hetet tölthetett az Aquaprofit Zrt. budapesti irodájában.

2019-ben szerezte meg a PhD fokozatát „Az egészségturizmus rendszere és klaszter-szerveződése Magyarországon” című érte-kezésével, Rechnitzer professzor úr iskolájá-ban „Summa Cum Laude” minősítéssel.

Fő kutatási területe a vízbázisú egészsé-gturizmus (fürdőturizmus), a szakmai együtt-működésekben, a klaszterekben rejlő lehetősé-gek feltárása és a vallási turizmus. Szakmai elhivatottsága és érdeklődési köre családi gyökerekből táplálkozik, hiszen gyermekkori élményei életének későbbi aspektusaira is mély hatással voltak. Az egészségtudatosság trendjéhez kapcsolódóan fürdők innovációs potenciálját és életstílus applikációkat érintő kutatásokat is folytat. Magyar, német, angol és kínai nyelven publikál.

Idézve szavait: „A szakmai közösségi munka mindig fontos volt számomra. 2007 és 2009 között a lengyel-magyar Szent Kinga Szabadegyetemen láttam el a programfe-lelősi teendőket. 2014 óta tagja, majd pedig 2023-tól a titkára vagyok a Magyar Hidroló-

giai Társaság Balneotechnikai Szakosztályá-nak. A közreműködésemnek köszönhetően 2020-ban az egyetem a Magyar Fürdőszöve-tség tiszteletbeli tagja lett. 2024 óta a Magyar Fürdővárosok Szövetségének Tudományos Kutatóintézet kutatócsoportjának tagja. 2017 és 2025 között a Gazdaságtudományi Kar kari Tudományos Diákköri Tanács (TDK) elnöke, és az Országos Tudományos Diákköri Tanács Közgazdaságtudományi Szakmai Bi-zottságának tagja, majd 2025-től a Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudomá-nyi Karának TDK titkára vagyok. A 2017-ben létrejött PÉLDA Egyesület a Szigetközi Gyer-mekekért, alapító tagja, 2024 óta a Magyar Fürdővárosok Szövetségének Tudományos Kutatóintézet kutatócsoportjához tartozom.”

2016-ban tiszteletbeli lengyel címet adományozott részére a Győr Megyei Jogú Város Lengyel Nemzetiségi Önkormányzata a hagyományos magyar-lengyel barátság ápolásáért, a kulturális és történelmi hagy-mányok megőrzéséért, támogatásáért.

Tizenkilenc – plusz egy híján húsz – év után a Turizmus és Vendéglátás Tanszék kötelékéből kilépve idén ősszel új szakmai fejezet kezdődött számára az Egészség- és Sporttudományi Kar Pszichológia és Egész-ségügyi Menedzsment Tanszékén. Oktatási, mentorálási, publikálási feladatai szakfelelő-si teendőkkel egészültek ki.

Örömteli várakozással néz az új lehetősé-gek elé, s az elmúlt évek kihívásaira és él-ményeire jó szívvel egy Victor Hugo idézettel tekint vissza: „Légy hasonló az égen szálló madárhoz, aki a törékeny gallyon megpihen-ve átéli az alatta tátongó mélységet, mégis vígan énekel, mert bízik szárnyai erejében.”

Személyi tulajdonságait összegezve alapvetően humán beállítottságú, hiszen szeret emberekkel dolgozni, történeteket meghallgatni, együtt ötletelni, a közössé-gért tenni. Jelenleg a természetes gyógy-módok érdeklik.



2016.: Győr: Tiszteletbeli Lengyel cím átvételén

SIKER A TUDOMÁNYBAN





2023.: Bad Aiblingben tartott előadáson "Health tourism in Hungary"

Talán sportúszó múltja miatt is, sokszor kapaszkodik *Ernest Hemingway* egyik gondolatába, mely szerint: „*A sport megtanít becsületesen győzni, vagy emelt fővel veszteni, és ezáltal mindenre megtanít.*” Hiszen a sport révén az ember elsajátítja azokat az értékeket – mint a sportszerűség, az alázat és a tisztesség –, amelyek az élet más területein is hasznosak.

A siker számára az, amikor a munkája örömet okoz, és értéket teremt. Amikor egyetemi oktatóként látja a hallgatói fejlődését, sikerül inspirálnia őket, s ezen túlmenően a kutatási eredményei a gyakorlatban is hasznosíthatóak.

A kezdetek óta fontosnak tartotta, hogy a hallgatói ne csak könyvből tanuljanak, ennek érdekében minden évben tanulmányutakat, fürdő- és szállodalátogatásokat szervez. Szakmai vendégelőadókat hív, és projektfeladatokat állít össze, ugyanis ezek az élmé-

nyek közelebb hozzák a szakmát a diákokhoz, és segítenek abban, hogy ne csak vizsgára készüljenek, hanem életre szóló készségeket szerezzenek. Álláspontját a következő Hippokratészi gondolattal teszi kifejezőbbé: „*Mondd el a múltat, diagnosztizáld a jelent, jósold meg a jövőt!*”

Záró mondataiban megjegyezte, hogy a jövőt illetően szeretné erősíteni a nemzetközi szakmai jelenlétét, elmélyíteni a külföldi partnerségeket, és új formákat találni a hallgatók gyakorlatorientált képzésére, akár a duális képzési programokon, akár az iparági projektek bevonásán keresztül. Célja, hogy az oktatás ne csak tudást adjon, hanem gyakorlati hasznot, inspirációt is, és hidat építsen az egyetem és a szakma között, hiszen az „elefántcsonttorony” éjjel-nappal nyitva kell, hogy legyen. Hisz abban, hogy a tudás akkor ér a legtöbbet, ha megosztjuk, és közösen építünk belőle jövőt.



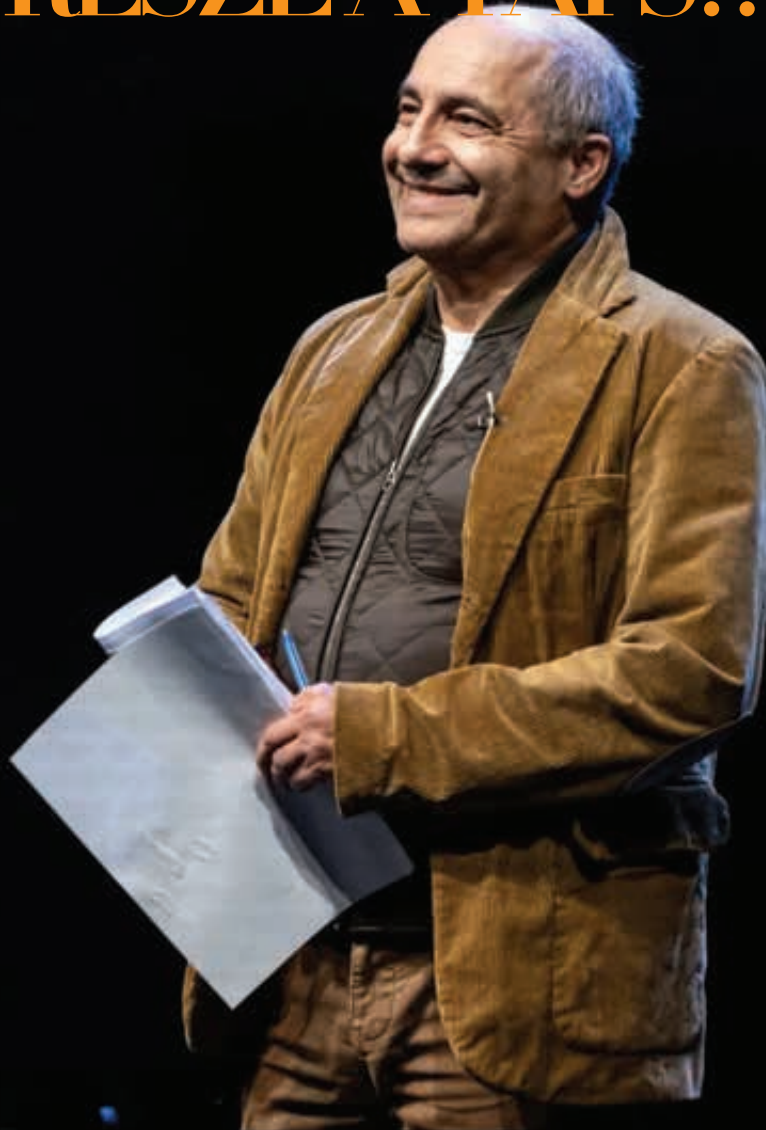
2025. Lipót az MHT Balneotechnikai Szakosztály rendezvényén



2024.: Előadás közben a Palermoi Egyetemen

Oláh Antal

„A SIKER JÓL ÉRZÉKELHETŐ RÉSZE A TAPS...”



Lesz ami lesz

Rudolf Péter Magyarország Kiváló Művésze-, Kossuth-, és Jászai Mari-díjas színész-szinkronszínész, rendező.

1959. október 15-én született Budapesten. Gyermekkorát Őrszentmiklóson, Vácdukán és Vácott töltötte. Tizennégy éves korában került újra Budapestre. A Móricz Zsigmond Gimnáziumban érettségizett. 1983-ban végezte el a Színház- és Filmművészeti Főiskolát. *Marton László* és *Valló Péter* osztályába járt. Főiskolásként forgatta a *Cha-cha-cha* és a *Szerencsés Dániel* című filmeket, melyekből egy csapásra megismerte és megszerette őt az egész ország.

1983-tól 1998-ig a Vígszínház társulatának volt a tagja, aztán szabadúszó lett. 2015-től a Centrál Színház tagja volt. Első filmes rendezése 2001-ben a kultfilmmé vált *Úvegtigris* első része volt, melyet *Kapitány Ivánnal* közösen rendezett. A második és harmadik részt rendezőként egyedül jegyzik. Mindhárom részben ő alakítja az

egyik főszereplőt, *Lalit*, az amerikamániás büfést. Eddig 85 film megszületéséhez járult hozzá rendezőként és/vagy színészként.

Első színházi rendezése 1992-ben a *Dühöngő ifjúság* volt, mely hosszú évekig ment a Pesti Színházban, *Eszenyi Enikő* és *Kaszás Attila* főszereplésével. 2007 és 2011 között a *Beugró* című szórakoztató televíziós műsor egyik főszereplője.

Saját bevallása szerint élete legnagyobb és legizgalmasabb feladata 2013-14-ben a *Fehér Béla* lebilincselő regényéből készülő hatrészes tévésorozat, az 1848/49-es szabadságharc idejében játszódó *Kossuthkifli* készítése volt. Moziban a *Volt egyszer egy téka* és a *Vándorszínészek* című filmekben láthatta a közönség.

2018-ban a Magyar Filmakadémia neki ítélte a legjobb férfi főszereplőnek jár Magyar Filmdíjat *Török Ferenc 1945* című, az egész világot nagy sikerrel bejárt filmjében játszott alakításáért.



Liliomfi Fotó: Domolky Dániel



Az imposztor nyílt próba

2020-ban a Vígszínház igazgatója lett. „Azzal, hogy a Vígszínház igazgatója lettem, az életem alapvetően megváltozott 2020-ban. Ez az életem minden területére hatással van. Egy társulatot szolgálók. Rengeteget tanultam és tanulok ebben a kiélezett helyzetben, ami nekünk, színházi embereknek is helyt kell állnunk.”



Liliomfi olvasópróba Fotó: Domolky Dániel

Felesége Nagy-Kálózy Eszter színésznő, gyermekeik Flóra (Nagy-Kálózy Eszter előző házasságából), Olivér és Szonja. Nagy-Kálózy Eszter és Rudolf Péter kapta a jó emberek Oscar-díját. 2021-ben a Kopp-Skrabski-díjat.

A Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom díjaival azoknak a munkáját, életútját ismerik el, akik mások boldogulásáért, testi-lelki egészségéért dolgoznak az élet legkülönbözőbb területein, ahogy azt a díj névadói megfogalmazták. A díj Kopp Mária orvos, pszichológus és férje, Skrabski Árpád mérnök, szociológus nevét viseli.

Rudolf Péter első pécsi rendezésével 2019. december 6-án Molière vígjátékával, Az úrhatnám polgárra/debütált.

2020-ban a Nyugat császára című komédiát állította színpadra a Pesti Színházban.

2021 évben a Halhatatlanok Társulatának Örökös Tagjává választották, a lábnymát a Pesti Broadway-n az Operett Színház előtt helyezték el.

A sikeréről így nyilatkozott:

„Azt gondolom, az az igazi siker, ha az ember önazonos tud maradni még akkor is, ha nagy változás történik az életében.

Általában is úgy vélem, hogy a hitelesség tesz valakit igazán sikeressé; legyen szó akár emberként a kimondott, akár színészként a színpadon eljátszott mondatokról.

Bár igazából az is kérdés számomra, hogy mit tekintünk sikernek. Ennek van egy jól érzékelhető része, mint például a színházban a taps. És persze az is számít, hogy az ember a maga elé kitűzött célt rendezőként vagy színészként tudja-e teljesíteni.





Barátom Harvey nyílt próba



Az imposztor nyílt próba

A mindennapi siker pedig az, ha a jelenben tudok maradni. Ha meg tudom élni, és észre tudom venni a jó pillanatokat. Nem a nosztalgiába vagy a folyamatos tervezésbe fulladok ki egy nap végére."

Terveiről, így beszélt:

„Dolgunk reagálni az aktuális helyzetekre, ugyanakkor érezni kell az elnyűtt, lelkileg meggyötört emberek vágyát a menekülésre. Egy előadásnyi felszabadulásra. Nekünk egyszerre kell szó-rakoztatni és szofisztikáltnak lenni."

Jelenlegi szerepei a Vígszínházban:

- Szigeti Ede: Liliomfi – Szilvai
- Lesz, ami lesz – Házigazda
- Mary Chase: Barátom, Harvey – Elwood P. Dowd

Rendezőként, Spiró György: Az imposztor című darabját, valamint William Shakespeare: Lóvátett lovagok című művét viszi színpadra.

- Szerk.-

Fotók: www.vigszinhaz.hu



Hidasi Judit

Hamarosan esni kezd

Az étteremkritikus *Orsi* egy cikksorozat miatt érkezik Balatonfaluba, és reméli, hogy ez a megbízás felpezsdíti újságírói karrierjét. És úgy általában az életét. Valamint régóta dédelgett vágya, hogy írjon egy regényt. És ne csak a porosodó fióknak.

Előbb csak a kisvárosi hangulat és a nyár végi Balaton ragadja magával, néhány nap elteltével azonban feltűnően sok időt szán az olasz ételek kóstolására a helyi pizzériában. *Gergő*, az étterem tulajdonosa mintha sokkal jobban megértené a lányt, mint az a férfi, aki Budapesten várja őt. Ahogy egyre több időt töltenek egymás társaságában, mindkettőjük számára egyértelművé válik, hogy nem csak az étel és a tópart szeretete köti össze őket...

Hidasi Judit sikerszerző ismét elvisz bennünket a balatoni sétányra, ahol az élet sohasem unalmas, de mindig szeretettel és szerelemmel teli. Engedjünk a csábításnak, és adjuk át magunkat az érzelmeinknek, mint ahogy az őszi levelek engedik, hogy a hűvös szél a tóba fújja őket.



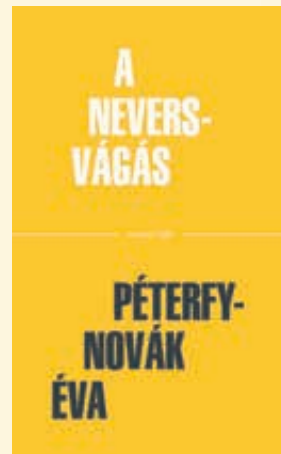
Ár: 5.699 Ft

Kiadó: Álomgyár Kiadó

Péterfy-Novák Éva

A Nevers-vágás

A Nevers-vágás az a titkos, ki-védhetetlen kardvágás, amelyre a Paul Féval regényéből készült *A púposc.* legendás francia film-ből (főszerepben *Jean Marais*) generációk emlékeznek. Olyan vágás, amelyet a legváratlanabb pillanatban kapunk valakitől, akit közel engedtünk magunkhoz. A kötetben olvasható novellák olyan történeteket mesélnek el, amelyekben az emberi indulatok és ösztönök okoznak végzetes sebeket. A szocializmus évtizedeitől a máig ívelő elbeszélések barátságok, házasságok, szerelmek hétköznapi konfliktusain keresztül mutatják be, hogyan élünk ebben a kiismerhetetlen világban. *Péterfy-Novák Éva* novelláskötetében ezúttal is a rá jellemző éleslátással, érzékenységgel és humorral mesél azokról a pillanatokról, amelyekről mások hallgatnak.



Ár: 5.490 Ft

Kiadó: Felhő Café Könyvek Kft.

Tiszta örület – Woody Allen világpremier a budapesti Centrál Színházban

Hevér Gábor, Parti Nóra, Martinovics Dorina, Szabó Kimmel Tamás és Balla Eszter főszereplésével

Közeleg, november 7-én lesz a hamarosan 90. születésnapját ünneplő Woody Allen legújabb darabja, a Tiszta örület világpremierje a budapesti Centrál Színházban. Az előadás a mestertől megszokott fanyar humorral beszél nőkről, neurózisról, színházról, sznobizmusról. Arról, hogy minden igyekezet hiábavaló: habár fölül a gálya, s alul a víznek árja, azért a szex az úr. Puskás Tamás rendezésében olyan nagyszerű színészek lépnek majd színpadra, mint Hevér Gábor, Parti Nóra, Martinovics Dorina, Szabó Kimmel Tamás és Balla Eszter.

A félénk és csalódott *Fay* és a jó családból származó, kissé szerencsétlen *Richard* tökéletes párosnak tűnik – akárcsak a felkapott drámaíró *Jake*, és éles nyelvű politológus felesége, *Sheila*. A meghittnek tervezett közös vacsora azonban új irányt vesz, amikor bejelentkezik *Jake* kiszámíthatatlan exe, *Boots*. Kőkemény szócsaták, vad indulatok várnak *Woody Allen* legújabb darabjának szereplőire, akik kétségkívül bebizonyítják: egy egyszerű vacsorából is lehet tiszta örület.

Woody Allen legújabb, 2024-ben írt darabja, a **Tiszta örület** (*Neurotics jambory*) egy vén darabfaragó önvallomása. „A *Woody Allen*-re jellemző módon a *Tiszta örület*ben is egy görög mitológiai történet, az istenek szépségversenye sejtik fel, melyben végül *Párisz Aphroditének*, a szerelem istennőjének nyújtja az almat. A mindennapok szintjén pedig arról szól, hogy megoldható-e egyáltalán, hogy a kecske is jól lakjon, és a káposzta is megmaradjon? Hiszen életünkben napi szinten kell megküzdenünk az egyensúlyi állapotért, hogy józan, a társadalmi és erkölcsi elvárásoknak megfelelő polgári életet éljünk, miközben ösztönölnyünk vagyunk, akiket farkasként mardos a vágy.” – mondta Puskás Tamás rendező.



A **Tiszta örület** című darabot Puskás Samu és Puskás Dávid fordították. A jelmez- és díszlettervező Kovács Andrea.

Tamás Dorka

GIZELLA KIRÁLYNÉ

Első Árpád-házi királyunk – Szent István – hitvese, Gizella 985 körül született Regensburgban. Édesapja „Civakodó” Henrik bajor herceg, aki állandó hadakozásban állott a magyarok fejedelmével, Gézával. Nem is lehetett szó leánykérésről addig, amíg a „civakodó” herceg élt.

A leánykérésre 955-ben érkezett el a kedvező alkalom, amikor Gizella édesapja meghalt, s őt Gizella bátyja – IV. Henrik – követte az uralkodásában. A leánykérés alkalmával azonban a „kérőknek” bizonyítást kellett tenni arról, hogy Géza fiát, Istvánt valóban uralomra szánja. Ezért a követek elküldése előtt Géza összehívta Magyarországot főembereit, „és a közös tárgyalás tanácsa szerint fiát, Istvánt a nép elére állította, hogy ő uralkodjék utána...” Most már útnak indulhatott a leánykérő küldöttség, hisz a leendő magyar uralkodó számára kéri meg Gizella kezét. A szelíd lelkületű fivér – IV. Henrik – egyetértését fejezte ki, s áldását adta a frigyre.

Hol élt, nevelkedett Gizella a leánykérésig? Kislány korában édesanyja, Burgundi Gizella gondoskodott róla, s korán elvetette leánya lelkébe a hit és a szeretet magvait, majd a kor szokása szerint féltett kincsét a regensburgi Niedermünster apácázárdába adta. A zárdában nagy gondnal, szeretettel nevelték, tanították a hercegkisasszonyt. A latin nyelv tanulása mellett nagy gondot fordítottak a kézügyesség fejlesztésére, főleg a finom hímzésre és az udvari illemszabályok elsajátítására. A zárdai nevelésben azonban a legfontosabb a hitigazságok megtanulása és a jámborság gyakorlása volt. Gizella nevelésében nagy szerepet játszott Szent Wolfgang regensburgi püspök, aki – állítólag – megígérte, hogy Gizellából királyné lesz. A jóslat be is teljesedett.

Az eljegyzésről és a házasságkötésről igen kevés írásos anyag maradt fenn. A történészek Gizella és István házasságkötését 996-997-re datálják, helyéül Regensburgot jelölik meg. A házasságkötés idején Gizella 10-11 éves volt, férje, István valószínű egy évtizeddel több.

Regensburgból István fiatal hitvesét a magyar hercegi országrész központjába, Nyitra várába vitte, majd Géza fejedelem halála (997) után a fejedelmi pár Esztergom várába költözött. István királyt a történtek koronázása (1000 vége 1001 eleje) alkalmából Gizellát királynévá és társuralkodóvá koronázták.

Harmonikus házasságukról a *Szentek Élete* című munkában a következőket olvashatjuk: „Mindkét részről szinte versenyeztek egymással, az Isten szeretetében egyik sem engedte a másikat legyőzni. Krisztusban egyesülve a hitvesi szeretetet mintegy meg nem esítették.” Hosszú, boldog házasságukból több gyermek született, akik – egy kivételével – még csecsemőkorban vagy egészen fiatalon meghalnak. A királyfiak közül név szerint szokták emlegetni Istvánt, Ottót és a trón várományosaként ismert Imre herceget.

Gizella királyné egyházépítő tevékenységének középpontja Veszprém volt, ahol a királynéi udvar foglalat helyet. Itt építette fel saját költségén a székesegyházat, és apácázárdát is létesített. Veszprémben – a királyné felügyelete mellett – nevelkedett Imre her-

ceg kiskorú menyasszonya is, aki a legnagyobb valószínűség szerint bizánci hercegnő volt. Kedves városában Gizella létesített egy egyházi ruhákat készítő varró- és hímzőműhelyt, amelyben a regensburgi zárdában elsajátított hímző tudományát – a bajor és magyar udvarhölgyek, valamint a veszprémvölgyi görög apácakolostor nővérei társaságában – ő maga is gyakran hasznosította.

A hagyomány szerint a veszprémvölgyi apácák és Gizella személyes közreműködésével készült az a gyönyörű miseruha is, melyet a királyi pár 1031-ben a székesfehérvári prépostságnak ajándékozott, s amelyet – némi átalakítás után – a XII. század vége óta koronázó palásként használtak.

A királyné segíteni akarásáról, bőkezűségéről tett tanúbizonyságot, amikor férje lelkes és hűséges társaként elkísérte őt



Fotó: www.cdn.veol.hu



GIZELLA KIRÁLYNÉ



Fotó: www.turul.indo

országjáró körútjaira. Buzgó odaadással segítette a templomok belső díszítését, felszerelésének gazdagítását. Élete legnagyobb tragédiája, anyai szívének mérhetetlen bánata volt a trónra kiszemelt gyermekének, *Imre* hercegnek 1031-ben bekövetkezett tragikus halála (Az ifjú herceg egy vadkanvadászaton vesztette életét).

Mielőtt *István* király 1038-ban eltávozott az élők sorából, – közvetlen utód hiányába is – ügye folytatójáról volt kénytelen gondoskodni. Az egyenes ági *Árpád-fiak* közül

– unokatestvére – *Vazul* követhette volna őt az uralkodásban, de őt két ok miatt nem akarta trónra ültetni. (1. *Vazul* összeesküvést szőtt ellene, 2. Könnyelmű, uralkodásra alkalmatlan szermély volt.)

Hosszú mérlegelés után *István* nővére fiát a Velencében született *Pétert* jelölte utódául és megeskette, hogy halála után *Gizella* királynét tiszteletben tarja, királynői jogaiban nem korlátozza. *Péter* király azonban esküjét megszegte, *Gizella* birtokainak egy részét lefoglalta, több jövedelmétől megfosztotta, őt magát Veszprém várában szigorú felügyelet alatt tartotta.

Péter királyt a trónon követő *Aba Sámuel* sem bizonyult kegyes uralkodónak. *Gizellát* ő is fogságba vette, amelyből csak *Henrik* császár szabadította ki. A királynét körülvevő méltatlan bánásmód, idegengyűlölet *Gizellát* végül arra az elhatározásra juttatta, hogy elhagyja szeretett Magyarországot, ahol királyi férjével közösen a kereszténység elterjesztésén a magyar államiség megteremtésén oly sokat fáradozott.

1045 nyarán, 60 évesen érkezett meg a királyné Passaubába, s belépett a középkori alsó városi Niedernburg bencés apácalostorba. Ottani életéről a fennmaradt hézagoss feljegyzések kiemelik *Gizella* „mélységes részvétét a szenvedők és törődését a bajba jutottak iránt. A passai zárdát „szerényen”, de következetes szigorral vezette, nővértársait a bölcs édesanya szeretetével kormányozta, a betegségeket, megpróbáltatásokat nagy türelemmel viselte és idős kora ellenére sokat böjtölt, valamint egyéb önmegtartóztatásokkal is sanyargatta magát.”

A passai kolostor apátnőjeként végezte be földi pályafutását 1060 körül. Földi maradványait a kolostor máig fennmaradt részében, a Mária-templom oldalhajójában a Parz-kápolnában helyezték örök nyugalomra. Aki Passaubába zárandokol, emlékezzen az első magyar királynéra, és tisztelete jeléül hajtson fejet.

2011-ben *Boldog Gizella* ereklyét ajándékozott a hajdani koronázóvárosnak *Wilhelm Schram* Passau püspöke.



Boldog Gizella sírhelye Passauban Fotó: www.dunamsz.hu

- Szerk.-

A DIVAT

STÍLUSOK ÉS VISELETEK
AZ ÓKORTÓL NAPJAINKIG

KÖZÉPKORI LOVAGOK ÉS KERESKEDŐK

A kora középkorban az emberek többségének ruházata nem állt másból, mint két téglalap alakú szövetdarabból, melyet enyhén redőzött tunikává varrtak össze. A tunikák és köpenyek gyapjúból, illetve lenvászonból készültek, – bár különösen Európa hidegebb éghajlatú vidékein – az állati bőrök és prémek is fontos szerepet kaptak az öltözködésben. A selyem szinte megfizethetetlenül drága luxuscikknek számított ebben az időszakban.

A Római Birodalom bukását követően, Kr. u. 476 után Európában megindult a népvándorlás. Az emberek új szokásokat vettek át, addig ismeretlen technikákat sajátítottak el, és ízlésük a ruhák terén is megváltozott.

A keresztény egyház két ágra szakadt: a keleti (bizánci) és a nyugati (Szent Római Birodalom) mindegyike sajátos öltözködési stílussal rendelkezett. A pápai dekrétumok nyomán ekkoriban szilárdult meg a liturgikus öltözékek rendszere, mely a mai napig a papi viseletek alapja.



Új eszközök és eljárások

A középkorban az emberek többsége a tunika valamely változatát viselte, ám annak köszönhetően, hogy a szabás a 12. század és a 14. század között jelentős fejlődésnek indult, a ruházat egyre szorosabban követte a test vonalát. Ez idő tájt váltotta fel a függőleges szövőkeretet a vízszintes szövőszék, amely gyorsabb munkát tett lehetővé; a termelés hatékonyságának növelésével az áru megfizethetőbbé vált. A luxuskelmék gyártásában Bizánc járt az élen.

A bizánci császári udvar divatja a nyugati monarchiák, köztük *Nagy Károly* udvartartása számára is követendő példa volt. A Közel-Kelet és Európa közötti élénk kereskedelmi kapcsolatoknak köszönhetően a kelti szövetek és öltözködési stílusok nyugaton is megjelentek, és az európaiak idővel a selyemhernyó-tenyésztés technológiájának titkait is megszerezték. A legfinomabb damasztot, arany- és selyembrokátot Itáliában és Spanyolországban készítették, így Európa kevésbé szorult a drága importcikk behozatalára.

A divat születése

A késő középkorra a divat és az öltözködés egyre változatosabbá vált. A kelmék, ruhadarabok és kiegészítők a korábbinál jóval nagyobb választékban álltak rendelkezésre. Élénkebbek lettek a színek és változatosabbá vált a ruhák záródása, összeillesztése is. A lehetőségek bővülésével, az újdonságok elterjedésével gyakrabban cserélődtek a stílusok és a trendek.

Megszületett a mai értelemben vett divat, természetessé vált az akkor élők számára, hogy pusztán a változás kedvéért lecseréljék ruhatárukat. A bonyolultabb szabásvonalak átvétele révén a ruhák szorosabban követték a test körvonalait, ami azzal is járt, hogy az anyagdarabot immár nem használták fel maradék nélkül, a szabás során hulladék keletkezett.

A társadalmi helyzet

A változások ellenére egyes szabályokhoz mereven ragaszkodtak a középkorban. A nőknek továbbra is be kellett fedniük a fejüket, a ruházat pedig világosan jelezte viselőjének társadalmi helyzetét, rangját, foglalkozását. Az általános rosszallás és a tiltó törvények ellenére a közrendűek igyekeztek utánozni a nemesek öltözködését. Ugyanakkor egyre nőtt az egyes társadalmi osztályok közötti különbség; a gazdagok jóval fényűzőbben öltözködtek, mint a szegények.



A NÉPVÁNDORLÁS KORA

A Nyugatrómai Birodalom bukása után Európa népei új területek felé vándoroltak, hol hódító hadjáratok formájában, hol pedig békés telepesekként. Az észak-európai, hideg éghajlatú területeken élő germán, frank és skandináv népeknek elsősorban meleg, vízálló ruházatra volt szükségük, ezért főként gyapjúruhákat viseltek.

A melegebb mediterrán régió népei vászonból, vékonyabb gyapjuszövetből, az igazán tehetősek olykor selyemből készült öltözeteket hordtak. A férfiak és a nők is laza, egyenes szabású tunikát viseltek, amelyet téglalap alakú textildarabokból varrtak össze különféle stílusban, és övvel fogtak össze. A tunika felé redőzött köpenyt vagy palástot öltöttek, az előkelők szőrmebéléssel jelezték magas rangjukat.

A férfiak hosszú nadrágot (a mai pantalló elődjét) hordtak, melyet a térd alatt gyapjú- vagy bőrszalagokkal kötözték a lábszár köré. Alsóneműként lenvászon inget viseltek, télen a tunika alatt, nyáron pedig olykor önmagában is. A korból fennmaradt ruhadarabok tanúsága szerint kedvelték a finom hímzéseket, a szalagszövön készített paszományokat és az aprólékos kivitelezésű ékszereket.

A KORA KÖZÉPKOR

A népvándorlás korának lezárultával, az új társadalmi rend megszilárdulásával az öltözködés terén is új trendek jelentek meg. Nagy Károly Szent Római Birodalom és az angolszász Anglia területén lévő kolostorok gazdagon illusztrált kéziratok kódexeiben az öltözködésről is olvashatunk.

A nők a ruhaderék alatt lenvászon inget, fölötte pedig felsőruhát, köpenyt viseltek. Az egyháziak és a világiak öltözködés között továbbra sem volt számottevő különbség, és a ruhatár alapidarabja továbbra is a római hagyományból eredő redőzött, téglalap alakú lepelruha maradt.

A mai Spanyolország és Itália déli vidékein a román stílus révén különösen híven őrizték a kapcsolatot az egykori birodalommal. Az illendőség és a jámborság jegyében a nők fátyollal fedték el fejüket. Ahogy a textilkészítés technológiája fejlődött, az emberek egyre nagyobb mennyiségű kelmét használtak a ruháikhoz. A Kínából és más keleti régiókból hozott selyem még mindig szebb, finomabb volt, mint az európai áru, ezért rendkívül nagy becsben tartották.

VÁLTOZATOK TUNIKÁRA

A bayeux-i kárpit (amilyenek ábráit hímzéssel készítették, nem pedig szőtték) azt ábrázolja, hogyan foglalták el a normannok 1066-ban Angliát, és egyúttal pontos képet ad a kor divatjáról is.

A viselet alapidarabja ekkor a T formájú tunika volt, amelyet különféle betétekkel egészítettek ki. Ez volt a legfontosabb ruhadarab a szászok és a normannok számára is, ám a rövid tunika ekkor még viszonylag új trendnek számított. Sok más kontinentális hatással együtt ezt is Hitvalló Eduárd király vezette be a szigetországban, amikor 1042-ben a normann udvarban töltött száműzetéséből visszatérve elfoglalta az angol trónt.

A férfiak többnyire két réteget viseltek: egy lenvászon alsóinget, felette a felsőruhaként viselt tunikát. Az alsó tunika olykor hosszabb volt, mint a felső, úgyhogy az alja kilátszott a felsőruha szegélye alól. A fejen átbújtatva vették fel, amit a nyaknál kialakított hasíték tett lehetővé. A hasítékot gyakran eltérő színű anyagból készült gallér vagy nyakpánt szegélyezte. Övet is viseltek, a derékon vagy a csípőre ejtve; ha a tunika túlságosan hosszú volt, az anyagot az övbe tűrve rövidítették meg.

Noha a tunika általánosan elterjedt ruhadarab volt, a kelme minősége pontosan tükrözte viselőjének vagyoni helyzetét. A nemesek, akiket parancsoló mozdulataik alapján azonosíthatunk a bayeux-i kárpit alakjai közül, pompás, aranyhímzéses keleti selyemtunikát viseltek. A ragyogó színek arra utalnak, hogy drága festékeket használtak a szövetek színezéséhez.

A közrendűek sokkal egyszerűbb, durva anyagból készült tunikát hordtak szűk, harisnyaszerű nadrággal. Az egyszerű emberek számára az anyag természetes színén, a szürkén, barnán, a növényi festékekből előállítható kéken és zöldön kívül más nemigen volt hozzáférhető.



UDVARI SZERELEM ÉS A LOVAGOK

A 12. század során a keresztes hadjáratok, a lovagregények idején a divat egyre szerelenebbé vált. A déli kultúrák kifinomult, mégis sok játékos elemet magában foglaló öltözködési stílusa megkezdte hódító útját a Földközi-tenger partvidékéről észak felé.

A ruhák egyre szorosabban követték a test vonalait, és egyre kihívóbb, érzékibb hatást keltettek. A szabás továbbra is igen egyszerű, jóformán csak téglalap és háromszög alakú kelmedarabokat használtak, az egyenes szabású darabokat fűző segítségével idomították a test hajlékony vonalaihoz.

Ekkor már a közrendű asszonyok ruhái is szorosabban simulnak a derékhoz, a karokhoz, a csípőhöz. A férfiak tunikája is hosszabbá, testhez állóbbá vált. Az előkelő hölgyek és férfiak is kedvelték a bliaut vagy brial nevű ruhadarabot. A kor divatos kiegészítő közé tartozott a hosszú, hegyes orrú cipő, a hosszú haj, valamint a pompás köpenyek és palástok. A vallásos és a világi öltözködés lassacskán lekülönült egymástól.



A PAPOK ÉS A NÉP

A középkorban a divatos, fényűző öltözködést csak a vagyonos kisebbség, azaz a nemesek, a kereskedők és egyházi emberek engedhették meg maguknak.

A közrendűek, a kisnemesek, kézművesek, mesteremberek és a parasztok jóval egyszerűbben öltözködtek, hiszen ruhájuknak a munkavégzésre is alkalmasnak kellett lennie. Az egyes ruhadarabok, például a kötény, sokszor munkaeszközként vagy akár védelemként is szolgáltak, például szerszámok szállítására. A mezőkön végzett nehéz munkához gyakran egyszerű vászoningre vetkőztek.

A tanult, művelt férfiak hosszabb ruhákat viseltek, ez jellemezte tudós voltukat. Az egyházi öltözetek alapja továbbra is a tunika volt, de a kardinálisok és püspökök a legjobb minőségű kelmékből készítették finom hímzéssel ékesített ruhájukat és díszítették az oltárokat.



A KELET HATÁSA A NYUGATRA

A 13. század folyamán egyre terebélyesebbé váltak a női és férfi ruházatok, melyek készítéséhez mind több és több textilt használtak fel.

A két nem divatja ugyanolyan változásokat mutat a ruhauji és alkaron szűk, a karkivágást azonban a korábbiál bővebbre szabták. Az ujjatlan kötényruha vagy köpeny a ruhatár alapidarabjává vált. Noha a szabás még mindig egyszerű, és a ruha mindenekelőtt a redőzésnek köszönheti elegáns hatását.

A hajviselet egyre összetettebb lett. A nő hajhálót vagy állszalagot, a fej- és homlokpántot viseltek, a férfiak kicsi, kerek sapkát.

A szakáll kiment a divatból, és a loknis, göndörített frizurának adta át helyét. A szépséget, a nemes viselkedést dicsőítő lovagi költészet nagy hatást gyakorolt a nőkre.

A kelmék szélesebb választékban álltak rendelkezésre, mint korábban bármikor ezért a kereskedők gazdagodó polgári rétege utánozni kezdte a nemesség szokását. Az ilyesfajta utánzás gyakran a törvény szigorát vonta maga után; rendeletekkel igyekeztek szabályozni az egyes társadalmi osztályokhoz tartozók öltözködését, többnyire kevés sikerre.



A HARISNYYANADRÁG ÉS ZEKE

A pompás kék, selyemből készült, aranybrokát levelekkel díszített zeke – amelynek eredetije, *Charles de Blois* 1364-ből való pourpoint-je a lyoni Musée des Tissus Historiques-ban látható – *Sarah Thursfield* textilrestaurátor munkájának köszönhetően született újjá. Az öltözék egyik jellegzetességét, a mély karkivágás adja, amelynek kialakítása lehetővé teszi, hogy a ruha szorosabb kövesse a test vonalát, ugyanakkor a karok szabad mozgását is biztosítsa. Noha az eredeti darab és a másolat egyaránt drága selyemből készült, a csatatéren inkább egyszerű lenvászonból készült zekét viseltek. A hosszú harisnyanadrág derekát fűzéssel rögzítették a zeke belsejében kialakított a lábfejrészt bőrtalppal látták el. Az ilyen típusú cipőhöz szükség esetén fából készült talpakat viseltek.

RÉGIÓK DIVATJA

A 15. században a regionális stílusok eklektikus keveréke jellemezte Európa divatvilágát. Ebben az időszakban tűnt fel a harisnyától különálló nadrág. A férfiak testhez simuló, zubbonyyszerű kabátja tovább rövidült. A zekét önállóan, vagy a houppelande nevű hosszabb felsőruha alatt viselték.

Visszatértek a bő ujjak is. A szövés és a kelme-festés technológiai fejlődésének köszönhetően a ruházat színe élénkebbé vált. Ugyanakkor divatba jött a fekete szín is, főként a középosztálybeliek körében. A gyapjúkelmek minőségének javulása tette lehetővé a ruhaszélek cakkozásának hóbortját is.

A szőrme is rendkívül kedvelt volt. A különálló nadrágszárakat összevarrták, így jött létre az ülepet is eltakaró nadrág, a mai nadrág közvetlen elődje.

A fejfedők is egyre változatosabbá váltak. A ruhaujjak formája is nagy változatosságot mutatott.



www.upload.wikimedia.org

LUXUS ÚJ FORMÁI

Az 1400-as években számos újdonság látott napvilágot a divat világában. Továbbra is hasztalanul próbálták rendeletekkel szabályozni mely társadalmi réteg mit viselhetett.

Angliában és Franciaországban a fejékek, főkötők sosem látott méreteket öltöttek, formai változatosságuk pedig szinte kimeríthetetlen.

Itáliában az ízlés valamivel természetesebb, flamand földön pedig inkább a szerényebb, lenvászonból készült fátylakat kedvelik.

A férfiakhoz hasonlóan a nők is hordani kezdték a houppelande-t és más, hajtasokkal bővített, kör alakú darabokból szabott hosszú ruhákat. Ezeket a testhezálló alsóruha mellett, övvel összeszorítva viselték.

Az elől gombolással vagy fűzéssel záródó ruhák hosszú, külön szabott ujjai láthatóvá váltak a hatalmas, nyitott felsőujjak alatt. A fesiőruhák és köpenyek magasan záródó gallérjával ellentétben az alsóruha egyenes, ívelt vagy szögletes dekoltázsra egyre mélyebbre húzódott a felpolcolt mellék felett.



- Szerk.-

AUDREY HEPBURN

A 21. századi hölgyek talán nem Audrey Hepburnt választják maguknak példaképnek, - ha egyáltalán létezik még a mai individualista világképben ideálok számára hely, pedig öröksége olyannyira időtálló, hogy sok évvel a halála után is van mondanivalója számunkra...

Kevés nő mondhatja el magáról, hogy képes volt úgy karriert építeni, hogy közben megőrizte kedvességét hírnevet szerzett anélkül, hogy eltelt volna saját nagyszerűségétől. Előnytelen külső tulajdonságait senkivel össze nem téveszthető stílusával kompenzálta, később divatikonná vált, akihez mindenki hasonlítani akart.

Pedig *Audrey* igazi rút kiskacsa volt. Fogsora szabálytalan, fülei kicsit elállóak, alkata csontos, 168 centis magassága mellett mindössze 47 kilót nyomott. Személyiségére viszont tagadhatatlanul rányomta bélyegét édesanyja. – *Ella van Heemstra* bárónő szigorú viktoriánus nevelése. Épp balerinának készült, és számos darabban kapott szerepet, amikor a filmipar visszavonhatatlanul magába olvasztotta.

AZ IKON

Audrey még nem volt világsztár, mikor egy nap besétált *Huber de Givenchy* franciaországi stúdiójába, hogy ruhákat készíttessen magának. A fiatal tervező igen elfoglalt volt ezért rendkívül udvariasan, de visszautasította a színésznő kérését. Az ifjú díva azonban nem adta fel, és arra kérte, hogy mutassa meg neki a már elkészült darabokat. „Pontosan ezekre a ruhákra van szükségem.” – mondta, és így kezdődött élethosszig tartó barátságuk.

„Egyedül *Givenchy* által tervezett ruhákban érzem azt, hogy önmagam vagyok. Ő sokkal több mint divattervező: Ő személyiséget teremt.”

Audrey hitt abban, hogy bár nem a ruha teszi az embert, sokat segíthet abban, hogy önbizalommal vértessze fel viselőjét. A színészmesterséget sosem tanulta, és ebből a bizonytalanságából építette fel hitetetlen precizitását. Szinte úgy kell vizsgálnunk magunkat, mint valami műszert, és mindig teljesen őszintének kell lenni magunkkal. Ahelyett, hogy időt és energiákat pazarolnánk fogyatékoságaink elrejtésére, arra kell törekedni, hogy az előnyös tulajdonságainkat fejlesszük. Az egyéni stílus csakis a kérlelhetetlen önismereten alapszik.



My Fair Lady Audrey Hepburn



AUDREY HEPBURN



Hírhedt volt arról, hogy makacsul ellenállt az erőszakos trendeknek, és ragaszkodott az egyszerűséghez, a minőségből és a harmónia iránti igényéből pedig jottányit sem engedett. Mindegy volt, hogy esetleg a kertészkedéshez és otthoni munkához választott ruhákat, a leghétköznapiabb viseletében is jelen volt a finomság és az elegancia.

Az a furcsa helyzet állt elő, hogy bár teljesen szembefordult az akkori divattal, mégis ő lett az, aki befolyásolta végül, és az

Audrey-ruhák azóta is töretlen sikerrel dacolnak az újabb- és újabb divatirányzatoknak.

„Az anyám tanított meg egyenes derékkel ülni, és állni mértéket tartani a bor- és édességfogyasztásban. Egész életszemléletem neki köszönhetem, mert abban a régimódi szellemben nevelkedtem, amely a másikat előbbre valónak tartja magunknál.”



www.themusicall.org



SIKER-STÍLUS, SIKER-DIVAT



www.media.port.hu



Római vakáció

AUDREY ÉS A FÉRFIAK

A színésznő korántsem vetélkedhetett pályatársai – *Sophia Loren* és *Gina Lollobrigida* – dús idomaival, mégis sorra szerettek bele kollégái. Rendkívüli humora, sebezhetősége, kedvessége és álmodozó tekintete mágnesként vonzotta az ellenkező nemet.

Elvált szülők és a háború gyermekeként megtanulta becsülni emberei kapcsolatait, és akik mellé letette a voksot, azok mellett hűségekben kitartott. Minden alkalommal, amikor szerelmes lett, rettegett, hogy elhagyják, mégis képes volt felvállalni a fájdalom és az esetleges csalódás kockázatát is, javíthatatlanul romantikus lélek volt.

„Házasságon azt kellene értenünk, hogy két ember szereti egymást, hogy együtt akarnak élni. És akkor is házasság, hanem írják alá azt a bizonyos papírt – a bizalom és a tiszteletmegszentelt szerződése.”



My Fair Lady

My Fair Lady

A *Sabrina* című film forgatásán szenvedélyes szerelem szövődött közte és *William Holden* között, ám partnere eltitkolta, hogy két gyermeke születése után vaszeketómián esett át, mely csak az esküvő előtt derült ki. *Audreyt* megrázta a hír, mert mindennél jobban vágyott már a gyermekáldásra.

1953-ban egy hivatalos vacsora alkalmával találkozott *Mel Ferrer* színésszel, aki ekkor már kétszeresen elvált férfi, harcos filantróp, és négy gyermek apja volt. Sok közös vonást fedeztek fel egymásban, legemlékezetesebb színészi alakításai is ennek a szerelemnek köszönhetőek, de a találkozás legszebb gyöngyszeme mégis közös fiúk születése volt.

Később elváltak és hozzáment *Andrea Dotti* olasz pszichiáterhez, akivel 13 évig éltek együtt, és újabb gyermek született. Mikor azonban kiderült, hogy férje fiatalabb nővel folytat rendszeresen viszonyt, elvált tőle.

Már ötven éves is elmúlt, amikor beköszöntött életében az utolsó nagy szerelem *Robert Wolders* holland színész személyében, aki halála napjáig mellette maradt.

AZ ANYASÁG

Hepburn első gyermekének születésekor már egyre inkább vágyott arra, hogy idejét inkább a családjával, semmint a rivaldafényben töltsse. Sohasem vette komolyan a színjátszást, a magánélete mindig sokkal fontosabb volt számára.

Karrierje a csúcson volt, mégsem hangozta össze az anyaságot a munkával. Amikor eljött a pillanat, döntött, és kiszállt a hollywoodi mókuserékből, hogy helyette minden nap elkísérhesse kisfiát az iskolába és otthont teremtsen szereteteinek. Azt vallotta, hogy nem biztos, hogy mindig lesznek filmszerepek, de családja mindig lesz, és elborzasztaná az a gondolat, hogyha élete végén visszanézne, csak filmeket látna. Mikor fia iskolatársai látogatást tettek náluk, mindig valami különleges dolgot vártak, hiszen mégiscsak az Oscar-díjas színésznővel találkozhatnak, de helyette csupán egy egyszerű és kedves asszonyt láthattak.

A HUMANITÁRIUS SZOLGÁLAT

1988-ban az UNICEF jószolgálati nagykövetnek kérte fel, és számos afrikai országban teljesített szolgálatot. Sajtótájékoztatóin – minden színésznői kelléket mellőzve – megrázó érzékletességgel számolt be élményeiről. Sokszor bosszantotta az élet- és emberellenes gondolkodásmód. Egyszer egy ismerőse pókhendien kifejtette, hogy vajon mit is tehet azokért az éhező afrikai gyermekekért, akik felpuffadt hasukkal várják a halált, teljesen értelmetlen az egész. *Audrey* erre azt válaszolta, hogy akkor az illető ne





AUDREY HEPBURN



www.media.port.hu



www.filmek.1.hu

vigye orvoshoz gyermekét, ha megbetegszik, tagadja meg az antibiotikumot, vagy baleset esetén ne vigye kórházba. Bár minden országnak megvannak a maga problémái, szerintem mindig juttatni kell azokhoz az emberekhez is valamit, akik a legnagyobb szükségletet szenvedik a világon, gyermekeinket pedig védeni kell az éhínségtől, a szomjúságtól, a durva bánásmódtól, és a betegségekétől.

Munkatársai páratlan empátiáról tanúskodnak, *Cole Dodge* a Gyermekegélyezési Alap egyik munkatársa így nyilatkozott róla: „Rámosolygott a gyerekekre, és néhányan közülük visszamosolyogtak, majd közelebb léptek hozzá, hogy megsimogassák a karját. Nem messze előttünk, egy kislány üldögélt egyedül, egy fa árnyékában. Audrey felfigyelt rá, és megkérdezte, vajon miért nem csatlakozik a többiekhez. Letérdelt mellé, és beszélni kezdett hozzá, kis idő múlva a karjába vette és szorosan átölelte. A kislány gyer-

mekbénulástól tehetetlen lábai élettelenül lógtak, ahogy Audrey a karjában tartotta könnybe lábadt szemmel. Ezt a gyermeket rajta kívül senki nem vette észre...”

„NEM AKAROK ÖRÖK TINÉDZSER LENNI.”

A méltóságban való megöregedés az egyik legnehezebb feladat, ami nőiességünkben meg kell élnünk, hogy az idő múlásával ne váljunk önmagunk korosodó karikatúrájává.

Audrey Hepburn soha nem akart magára olyan tulajdonságokat ráerőltetni, amikkel nem rendelkezett, azt vallotta tudatosan fel kell készülnünk arra, hogy sosem leszünk már újra 18 évesek, különben sokként fogunk élni bennünket az első ősz hajszálak.

Halálakor a *The New York Times* így írt róla: „Bárcsak köztünk maradhatott volna még egy ideig, hogy megtaníthasson bennünket megöregedni.”

- Szerk-





DRHAZI

ARCKRÉMEK MELYEK BŐRRÉ VÁLNAK

A természetes arcfiatalítás csúcsa

El tudod képzelni, milyen, amikor a krémed minden egyes cseppje ténylegesen dolgozik a bőrödért? A DRHAZI filozófiája pontosan itt kezdődik: a bőrápolás nem „krém + illat + ígéret”, hanem tudatosan felépített, bőrazonos terápia, amely a természet erejét és a legkorszerűbb biotechnológiát egységben használja. Ha most találkozol velünk először, ez a cikk azért született, hogy meghívjon egy felfedezésre – kipróbálni, megtapasztalni a bőrfiatalítás új élményét.

Miért más a DRHAZI?

A DRHAZI készítmények 100%-ban aktív, bőrazonos formulák: nincs hígító bázis, nincsenek üres töltelékek – minden összetevőnek pontos biológiai feladata van. Használat közben a textúra ezért tűnik „bőrközelinek”, ezért tudnak a formulák gyorsan és mélyen hasznosulni, és ezért látszik az eredmény nemcsak a felszínen, hanem a bőr működésében is. A technológiai alap ehhez a nanopeptid-terápia, a kolloidkristály-komplexek, a regeneráló, deutériumcsökkentett víz és a Totarol – olyan összjátéka, amely a bőr saját folyamatait aktiválja, nem elfedi a korai öregedés tüneteit.

- **Nanopeptidek:** célzott jelátvitellel indítják be a kollagén- és elasztintermelést, segítik a feszességet és az egységes tónust.
- **Kolloidkristály-terápia:** arany, platina, irídium és társai növelhetik a biohasznosulást, energetizálják a sejteket, erősítik a hatóanyagok összhatását.
- **Deutériumcsökkentett víz:** sejtszinten támogatja a megújulást, és segíthet védeni a DNS-épséget – a hatóanyagok nemcsak eljutnak, hanem „dolgoznak” is.
- **Totarol:** sejtvédő szuperantioxidáns, mely a bőr mikrobiomját is helyreállítja, védi.

Mindez a „high-tech természetesség” szemléletéhez tartozik: vegán, tudatos, tiszta formulák, kompromisszumok nélkül – az orvosesztétikai hatással, tű és invazivitás nélkül.

Az első találkozás – próbáld ki kockázatmentesen

Hisszük, hogy a bőröd lesz a legjobb döntéshozó. Ezért az első lépést egyszerűvé tettük: válassz egy **2 hónapos, teljes DRHAZI arcfiatalító rutint** – nappali és éjszakai protokollal –, próbáld ki **gyártói áron**, hogyan működik a bőrödön a high-tech, bőrazonos szemlélet.

Három ikonikus, különböző intenzitású csomag közül választhatsz, hogy pont ott találkozzon veled a rendszer, ahol tartasz: frissítésre van szükséged, erősebb feltöltésre, vagy komplex „bio-facelift” hatásra.

- **Ageless Beauty** – frissítés, finom ránctosítás, magas hialuron, 12 nanopeptid: az első, biztonságos belépő a látványosabb hidratáltság és ragyogás felé.
- **Perfect Beauty** – intenzívebb ránctalanítás és feltöltés, 17 nanopeptid: haladó szint, ha célod a markánsabb feszeség és tónusegységesítés.
- **Luxury Beauty Facelift** – 17 nanopeptid + kristályterápia + magas kollagéntartalom: akkor válaszd, ha a természetes „bio facelift” élménye a cél.

Mindhárom csomag struktúrája egy átgondolt rendszerbe illeszkedik: egymásra épülő lépések, amelyek tisztítanak, erősítenek, regenerálnak – és közben nem terhelik a bőrt felesleges anyagokkal. A bőrnek idő kell a minőségi változáshoz; a két hónapos időtáv épp elég ahhoz, hogy a tükörben ne csak pillanatképet, hanem folyamatot láss.

Mit fogsz érezni és látni?

Az első használatkor sokan „komfort-váltást” írnak le: a textúrák puhábbak, bőrközelibbek, gyorsan beszívódnak, és nincs „krémréteg” érzet. Pár nap után jellemző a teltebb, rugalmasabb bőrérzet, a finom vonalak enyhülése, kiegyenlítettebb bőrtónus – nem sminktrükk, hanem belső munka eredménye. A kulcs az, hogy a formulák nem a bőr ellenében dolgoznak, hanem vele együtt: a barrier erősebb, a regeneráció aktívabb, a komforttűrés jobb. Ennek a szemléletnek természetes kísérője, hogy a bőr sokkal kiszámíthatóbban reagál.

És mi jön ezután? – Ha tetstett, jöhet a Club

Ha a két hónap végére azt érzed, hogy ez működik – gördülékeny a rutin, kézzelfogható az eredmény, és élmény a bőrápolás, bőrfiatalítás –, akkor érdemes belépned a DRHAZI Clubba. A Clubban a teljes portfóliót gyártói áron, 60% kedvezménnyel éred el, rugalmas előfizetéses rendszerben, és mellé élő, szakmai programok (webináriumok, klubtalálkozók, szépségkurzusok) is járnak. Így a „jó élményből” fenntartható szokás lesz, stabil ritmussal és közösségi inspirációval. A klubszintek (Silver, Gold, Gyémánt, Crystal) pedig azért léteznek, hogy mindenki megtalálja a céljaihoz, tempójához és büdzséjéhez illő megoldást.





Hogyan indulj el?

Válaszd ki a két hónapos DRHAZI arcfiatalító rutint – Ageless / Perfect / Luxury – a bőröd aktuális igényei szerint, és tapasztald meg a bőrazonos, high-tech természetesség különbségét. Telefonod kamerájával leolvashatod a QR kódot és könnyen meg tudod vásárolni a kezelési sorokat. Ha megszereted, csatlakozz a DRHAZI Clubhoz, és tedd a luxust a mindennapjaid részévé – okosan, fenntarthatóan, gyártói áron.

**Kérdés esetén hívd
az ügyfélszolgálatunkat!**
+36 20 541 67 35



DRHAZI
SKIN RESEARCH LABORATORIES



ARCFIATALÍTÁS PROTOKOLLOK KÉT HÓNAPOS KEZELÉSRE

Ageless Beauty Facelift kezelés - 12 nanopeptiddel, magas hyaluron tartalommal, ha frissítés és ráncatlanítás a cél.
381 500 Ft helyett 152 600 Ft.



Perfect Beauty kezelés - 17 nanopeptiddel, kristályterápiával, ha intenzívebb ráncatlanítás, feltöltés a cél.
562 400 Ft helyett 225 800 Ft.



Luxury Beauty Facelift kezelés - 17 nanopeptiddel, kristályterápiával, magas kollagéntartalommal, ha a ráncatlanítás és feltöltés mellett a bio facelift a cél.
702 000 Ft helyett 280 800 Ft.

KÉRJ DÍJMENTES ARCDIAGNÓZIST SZEMÉLYESEN / ONLINE!
Vagy akár telefonos konzultációt.

Solymár, Terstyánszky u. 68. / Bp. Naphegy utca 67.

dr. Házi Edina
+36 30 871 4668
www.drhazi.hu



„A SIKER AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁSOM ESZKÖZE...”

Kádár Mónikát sokszínűség, művészet iránti rajongás, elszántság jellemzi. Korán bekerült a Gárdonyi Géza Színházba, ahol kisebb szerepeket játszott. 14 évesen miután megnyerte az első szépségkirálynő-választáson az Eger Szépe koronát, modellkedni, énekelni és táncolni kezdett.

1999-ben került a Magyar ATV-hez. Műsorvezető, szerkesztő, bemondóként több műsort is vezetett 2011-ig.

Második házassága révén évekre bekerült a cirkusz világába, ahol több nyelven konferált.

– Kérlek mesélj a gyerekkorodról!

– Már négy éves koromban pontosan tudtam, hogy „szűnész-nő” akarok lenni, éppen csak kimondani volt nehéz a szót. Miután nem értették mit akarok, a kertben felállított házi színpadom tetején előadtam az akkori slágereket, gyerekdarabokat, mindezt anyukám ruhájában. A közönség a szomszédokból állt, akiktől még belépőjegyet is szedtem. Amióta az eszemet tudom, mindig a színpad világában éltem és azóta sincs ez másképp. Egerben nőttem fel, igazi vidéki városban, ahol sorra nyertem a versenyeket.

gában éltem és azóta sincs ez másképp. Egerben nőttem fel, igazi vidéki városban, ahol sorra nyertem a versenyeket.

– Mikor döntötted el, hogy előadó művész leszel?

– Gimnázium első osztályában már tudtam, hogy továbbtanulni csakis művészeti iskolákba megyek. Egyértelmű volt, hogy Pesten tanulok tovább az érettségi után. 14 éves koromtól, amikor megnyertem az első szépségkirálynő-választást, rendszeresen felléptem énekes és táncos produkcióimmal az ország egész területén, úgynevezett hagnikon”. Gimnázium után színész-énekes-modelliskolákat végeztem, illetve moderntánc pedagógusi diplomát szereztem.

– Újságíró és műsorvezető is vagy. Melyik szakmában érzed magad a legotthonosabban?

– Nívódíjas televíziós és Aranytollú újságíró vagyok. Ezekre nagyon büszke vagyok, hiszen mind a két műfaj nagyon közel áll hozzám, de a televíziózás a szívem csücske. Szerettem megmutatni az arcomat a képernyőn, illetve a színpadon, mert úgy gondolom, hogy amit szeretnék közölni az emberekkel leginkább önmagamon keresztül tudom kifejezni.

– Egész országban fellépsz, egyedül és a Zámbo Árpival és sok népszerű művésszel. Hogy jött ez a közös munka?

– A *Zámbo Jimmy* emlékkoncert sorozat műsorvezetője vagyok, az ország minden részén fellépünk, de saját műsoraimmal is turnézok egész évben. Ezen kívül *Beleznay Endrével* gasztro-show műsorunk is van, amit nagyon szeret a közönség az interaktivitása miatt is. Sok új projekt van megvalósulóban. Ilyen például *Luigi-va*/a közös munkánk, melynek első állomása a közös klippünk. Ezt Velencében forgattuk és ezzel készülünk a 2026-os Cannes-i Filmfesztiválra.

– A TV2 Zenebutikját is vezeted. Melyik munkádat szereted a legjobban?

– A TV2-Zenebutik csatornán, már több mint 3 éve dolgozom, mint műsorvezető-producer. Legnézettebb műsoraim a *Flört Mónikával*, *Koktél Mónikával* című hetente megjelenő zenei produkciók.





KÁDÁR MÓNIKA

Mindig az adott munkámat szeretem a legjobban, hiszen abba teszem a legtöbb energiámat.

– Ki segít a koncertszervezésben? Vagy Te magad szervezed a népszerű estjeidet, koncertjeidet?

– Évek óta egy menedzserrel dolgozok, aki a fellépéseimet szervezi. Ezen kívül saját magam is szervezem a koncertjeimet, vacsorás-táncos estjeimet, ahol a közönség és a rajongók személyesen is tudnak velem találkozni.

– Hallottam, hogy tengerentúli turnéra készültök Bunyós Pityu kollégáddal...



– Igen, januárban tervezzük, hogy Miami, New York és Ohio államba látogatunk el. Az ottani magyar klubokba hívtak el minket vendégszerepelni.

– Gyönyörű ruhákban pompázol a koncerteken, összejöveteleken. Ki szponzorálja a fellépő ruháidat?

– Szerencsés helyzetben vagyok, hiszen saját stylist-om van, aki rám tervezi a fellépő ruháimat. Ezen kívül a csodálatos ruhakölteményeim a műsoraimba a Crystal Store biztosítja. Terveimben szerepel, hogy a jövő évi Cannes-i Filmfesztiválon, ahol már énekelni is fogjuk a legújabb duett dalunkat, a Crystal Store legújabb kollekciója is bemutatásra kerül a színpadon.

– Sportolsz is, karatézol, ott is kiemelkedően teljesítesz, mint mindenhol, áruljuk el az olvasóknak, hogy milyen öves vagy?

– Talán ez az egyedüli olyan terület, ahol a határaitam túlléptem, hiszen lassan fekete öves karatéssz leszek, ami komoly munkával jár. Heti háromszor edzek, immáron 7 éve. Az életem része gyermekkorom óta a sport és a tánc. Rendszeresen sportolok, úszok, karatézom, tornázok és szeretek kipróbálni extrém sportokat is.

SIKERES NŐ



– Mit jelent neked a siker?

– A siker számomra az álmaim beteljesülése az önmegvalósítás eszköze, ahol a lehetetlent kell akarni, hogy az mind megvalósuljon. Hiszek benne, hogy amit elképzelünk és vizualizálunk azt meg is tudjuk valósítani, csak merni kell nagyokat álmokat!

– Mikor várhatjuk a következő lemezt?

– Most fog megjelenni a *Koktél Mónikával* című legújabb lemezem.

Köszönöm szépen az interjút, Mónika.



Oláh Éva
Fotó: Molnár Adrienne

MIÉRT BUKIK EL A LEGTÖBB HÁZASSÁG AZ ELSŐ KÉT ÉVBEN?



Fotó: Varga Lilla

Bemutatták Tóth Mihály diakónus, házasoknak szóló „Amíg a Házasság El Nem Választ” című könyvét.

Az Ökumenikus Egyház vezető lelkésze szerint a házasságokat nem az anyagi biztonság, hanem a kommunikációs készségek fejlesztése, az életközösség megértése és az erre való felkészülés tarthatják meg. Negyedszázados tapasztalata alapján a párok számára az első két év különösen kritikus. A gyermekvállalás vagy ennek kudarca, az elköteleződéstől való félelem és a konfliktuskezelés hiánya gyakran vezet szakításhoz.

A helyzet Magyarországon

A házasságról nehéz illúziók nélkül beszélni. Magyarországon **minden harmadik frigy felbomlik** a megkötésüktől számított tizenöt éven belül, a házasságkötések száma pedig az alábbiak szerint változott:

2024-ben kb. 46 600 házasságkötés történt. 2025. év első 10 hónapjában 41 826 házasságot kötöttek. 2025-ben így az előrejelzések szerint az éves összes házasságkötés 45 000–47 000 között várható. Mindeközben **a válási arány ezer házasságkötésre vetítve 257,3-ról 342,5-re ugrott.**

A nők átlagosan 31, a férfiak 34 évesen házasodnak, vagyis rövidül a gyermekvállalás természetes ideje, **a termékenységi ráta 2024-ben 1,38**, a legalacsonyabb élveszületési szám 77500 volt. 2025-ben várhatóan tovább csökken a termékenységi ráta, **akár 1,28-ra** és évről évre nagyjából egy Szombathelynyi népességgel fogy az ország. A számok mögött nem csak gazdasági tényezők állnak: a szakemberek egyre gyakrabban beszélnek **„társas magányról”,** elköteleződési félelmekről és a konfliktuskezeléshez szükséges készségek hiányáról.

Tóth Mihály családosi diakónus, az Ökumenikus Egyház vezető lelkésze huszonöt éve dolgozik párokkal. Tapasztalata szerint az első másfél-két év sokaknál kritikus. Hoz-

záteszi: a pénzügyi támogatások mozgósíthatnak, de önmagukban nem orvosolják a mélyebb, kapcsolati természetű gondokat. *„A struktúrákat nem lehet pusztán pénzzel helyrerakni. Közösségi támogatás, készség és felkészülés kell. A kulcs az, hogy a pár érti-e egymást, és tud-e tanulni a hétköznapi súrlódásokból”* – fogalmaz Tóth Mihály.

Új könyv segít eligazodni a házasságok mindennapi válságaiban

A lelkész most megjelent „Amíg a házasság el nem választ” című kötete ezt a kijózanodást segíti. Nem a menyegző előtti boldogságmámorról szól, sokkal inkább arról, mi történik az esküvő után. A szerző merít Gary Chapman szeretetnyelveiből, a „pénznyelvek” kutatásaiból, és közérthetően idézi Ferenc pápa családról és szeretetről szóló gondolatait. Mindezt nem elméleti okfejtésként, hanem gyakorlati kézikönyvként, amely a magyar hétköznapiakra fordítja le a nagy elveket.

A könyv egyik legerősebb üzenete **a konfliktusok újraértelmezése. „A megbocsátás totálisan félre van értve.** Az nem azt jelenti, hogy valami nem történt meg. Azt jelenti, hogy elengedem. Tudom, hogy megtörtént, de nem hozom fel minden vitában, nem használom fegyverként. Megtanulom elengedni, különben lassan mindent megmérgezek” – mondja Tóth Mihály. *„Létfontosságú különbséget tenni a vita és a veszekedés között: előbbi az érvek ütköztetéséről szól, utóbbi gyakran segélykiáltás. A vajas és a mosogató szélén nem a fő baj. Az csak a csepp, amitől kiborul a pohár. A dolgom ilyenkor az, hogy dekódoljam a segélykiáltást: a társamnak terhe van. Fel kell vennem ezt a terhet, az egómat ha kell, keresztre feszíteni, még ha én is megsérülök. Egy pár, aki sosem veszekszik, hazudik”* – teszi hozzá a lelkész, *Cirenei Simon* példájával érzékeltetve az egymásért vállalt, kockázatos szeretetet.

E szemlélet nem moralizál, hanem működést tanít. Az „Amíg a házasság el nem választ” konkrét „üzemeltetési megállapodások” kialakítására bátorít: **mikor állunk meg egy elmérgesedő helyzetben, hogyan kérünk bocsánatot,** milyen szavakat nem dobunk be, hogyan rendezzük a pénzt úgy, hogy az ne konfliktusforrás, hanem közös célok motorja legyen. A szeretetnyelvek

tudatos használata és a pénzügyi szokások összehangolása ritmust és keretet ad a kapcsolatnak, amelyben a nézeteltérés a közös növekedés terepe lesz.

Jogosítvány nélkül a házasságban?

Tóth Mihály **egyik hangsúlyos példája a felkészülés hiányáról szól.** *„Ahhoz, hogy autót vezethess, minimum jogosítványt kell szerezned. Házasságban nincs kockázatot? Dehogynem: a gyereked, a társad, több család sorsát veszélyeztetheted. Nincs rendszerszintű felkészítés rá, ez a primer probléma”* – mondja. Úgy látja, a klasszikus jegyesoktatás sok helyen kimerül a „kategórikusan elmondjuk a tudnivalót” típusú alkalomakban, miközben valódi, személyre szabott munkára lenne szükség lelkészek, coachok, pszichológusok bevonásával.

Az „Amíg a házasság el nem választ” című könyv kérdez, reflektáltat, és a szerző szavaival élve, **nem tévedhetetlen tanítót, hanem úttársat kínál.** *„Nem tudom a jó válaszokat. Viszont elmesélem a könyvben, hogy én hogy szúrtam el, és hogy igyekeztem megjavítani”* – mondja Tóth Mihály. A saját hibák őszinte feltárása adja a kötet különleges hitelét: a példák életszagúak, ötletei azonnal kipróbálhatók.

A végén egyetlen gyakorlati kérdés marad: kinek szól mindez, és érdemes-e kézbe venni?

Tóth Mihály szerint a válasz józan és egyszerű. „Az „Amíg a házasság el nem választ” azoknak a pároknak szól, akik érzik, hogy a mindennapok szabályai nélkül könnyű elveszni. Jó társ lehet azoknak, akik alapvetően boldogok, de szeretnének ügyesebbek lenni.

Aki mélyebb, de közérthető útmutatást keres az első évekhez, ebben a könyvben nem tananyagot, hanem működő beszédmódot talál. Aki pedig már találkozott a szerző előző köteteivel – „A házasság tervrajza” és „Úristen, házasodunk!” – könnyen észreveszi majd, mennyivel gyakorlatiasabb, személyesebb lett ez az új munka.

Finom ajánlasként álljon itt a szerző

tanácsa: ha mostanában többször csúszik félre egy beszélgetés, ha a pénzről szóló témák visszatérően feszültek, ha az időbeosztás vagy az intimitás ritmusa körül köröznek a viták, akkor az „Amíg a házasság el nem választ” képes lehet új nyelvet adni mindehhez. És ha épp minden rendben van, akkor is hasznos olvasmány: mert a közös sikerekhez ugyanúgy kellenek készségek, mint a nehéz napok átvészeléséhez.

Forrás: Magony Szilvia

MI IS AZ A MENOPAUAZA?

A klimax az a többnyire gyötrelmes életszakasz, amikor a petefészkek, ciklusos működése és a menstruáció abbamarad. A menopauza a nő utolsó menstruációjakor következik be. Tényként csak akkor beszélhetünk róla, amikor már 12 hónapig nem volt havi vérzés. A menopauza általában 50 éves korban következik be, de megjelenhet akár tíz évvel korábban is.

Mi történik ekkor a szervezetben?

A korral a petefészkek egyre kevésbé képesek választolni az agyalapi mirigyben elválasztott sárgatestképző és tüszőserkentő hormon ingereire. Következésképpen egyre kevesebb mennyiségű ösztrogént és progreszteront választanak ki, és végül abbamarad a petesejtek kiszabadulása, az ovuláció is.

A 40 éves kor előtti menopauza lehetséges okai közé tartozik a genetikai hajlam, vagy bizonyos autoimmun rendellenesség. Ugyanakkor a dohányzás is okozhat idő előtti menopauzát! Érdekes, hogy vannak olyanok, akik a klimax tüneteit észre sem veszik vagy alig érzékelik, mások viszont kifejezetten szenvednek ezektől.

A hőhullámokat a nők 75% tapasztalja meg. Ilyenkor bőrük kipirul és meleg lesz,



erősen izzadnak. A legtöbb nőnek több mint egy évig vannak hőhullámai és 29%-uknak 5 évnél is tovább tart ezt a kellemetlenség. Az ösztrogénszint csökkenése lelki és érzelmi tüneteket, fáradékonyságot, ingerlékenységet, álmatlanságot és idegességet is okozhat, az éjszakai izzadás pedig zavarhatja az alvást, tovább súlyosbítva a fáradékonyságot és az ingerlékenységet. Szerencsére ma már egyetlen nőnek sem kell beletörődnie a kellemetlen klimaxos panaszaiiba!

Sport: A rendszeresen végzett testmozgás, hetente legalább háromszor egy óra, karbantartja a szívet és a keringést. A sporttal a testsúly is kiválóan kordában tartható, az elhízás megelőzhető. Ráadásul hozzá segít a lelki béke megteremtéséhez, hiszen sportolás közben szerveztünk „jókedvhorront” termel.

Mit érdemes sportolni?

Mindenkinek azt, amihez a legnagyobb kedvet érzi. Így például remek időtöltés a tempós séta, a kocogás, a kerékpározás, az úszás, a különböző fitnesssportok, illetve a súlyozás. A hangsúly nem a mozgásfor-

mán, hanem a rendszerességen van! Emellett érdemes megtanulni az intimtornát, amivel megedzhetők a kismedence izmai, és így hathatósan megelőzhetőek a vizezési problémák, a nemi élet pedig örömtelibbé tehető.

Táplálkozás: Korunk előrehaladtával kalóriaszükségletünk csökken, ám szervezetünknek ugyanúgy szüksége van vitaminokra és ásványi anyagokra, mint korábban, a kalcium bevitele, akár nagyobb mennyiségben is, elengedhetetlen a klimaxban, a csontritkulás, megelőzése érdekében. Ezért étkezéseink során csökkentenünk kell a hús és a felvágottak arányát, ugyanakkor gyümölcsökből, zöldségfélékből és tejtermékekből többet kell fogyasztanunk.

Aki erre nem kapható, annak mindenképpen kalciumos táplálékkiegészítőt kell szednie! A klimaxba lépőknek kerülniük kell az olyan italokat, amelyek kimossák szervezetükből az ásványi anyagokat! Ilyenek első sorban a kávé és fekete tea. Egyúttal magas alkoholtartalmú italok fogyasztását is érdemes felfüggeszteni.





Konzultáció a nőgyógyással:

A klimaxban lévő hölgyeknek még inkább eszünkben kell tartaniuk, hogy évente végeztessenek méhszáj és mellvizsgálatot! Az életkor előrehaladtával egyre nő a daganatos megbetegedések kialakulásának kockázata. Ám az időben felfedezett elváltozások sikeresen gyógyíthatók! Bizonyos esetekben az orvos hormonpótló terápiát is előírhat, de csak a megelőző laboratóriumi vizsgálatok eredményeinek ismeretében!



Növényi szerek: A depresszív hangulat hathatós ellensúlyozója az orbáncfű és kava kava. A macskagyökér, akár komlóval és golgotavirággal való kombinációban megnyugtat és segít kikapcsolni. A változókori nehézségeivel szembeni harcban különösen fontos szerephez jutnak a fitohormonok. A ligetszépe, szója, a macagumó és a barátcserje hatóanyagai hasonlóan hatnak szervezetünkben, mint az ösztrogén, ezért enyhe panaszok esetén jó eredménnyel alkalmazhatóak. A borágó- és a halolajból készült termékek pedig az esszenciális zsírsavak hiányát enyhítik. A wild yam gyökér elsősorban progeszteronszerűen ható anyagokat tartalmaz.

A mg-aszparaginált esszenciális aminosav komplex magnézium sója, melyből a szervezet a legkönnyebben veszi fel a magnéziumot. Különösen fontos ez a klimateriális időszakban kezdődő kalcium-háztartás szabályozásának szempontjából, melyek végső következménye csonttritkulás is lehet. A méhpempő az egyik legcsodálatosabb természetes fehérje és vitamin komplex, mely ösztrogénszerű hatású. Az E-vitamin sokszorosan bizonyított antioxidáns és ezen keresztül a sejtöregedés gátlásának fontos anyaga. Mielőtt gyógyszerhez nyúlna, okvetlen próbálja ki ezt az utat is!



Forrás: www.gyogyulj.hu





SIKERES UTAZÁS

MEXIKÓ

A VARÁZSLATOS ORSZÁG

Mexikó nem csupán azok számára ideális üdülőhely, akik a napozást és a lustálkodást választják a gyönyörű tengerpartokon, hanem azok számára is, akik aktív pihenésre vágynak. Az ország bővelkedik történelmi, kulturális és természeti látnivalókban.

A MEXIKÓI EGYESÜLT ÁLLAMOK

Mexikó hatalmas ország, melyet északon az Egyesült Államok, délen Guatemala és Belize határol. Észak-Amerika részeként azzal is büszkélkedhet, hogy partjait több különböző tenger mossa, a Csendes-óceán, a Kaliforniai-öböl, a Mexikói-öböl és a Karib-tenger.

Mexikónak 32 állama van, köztük Mexikóváros, amely egyszerre főváros és állam is. Minden államnak megvan a maga egyedi identitása, szokásai és kultúrája. Nagy országgént Mexikó tele van gazdag kultúrával, világszínvonalú ételekkel, hihetetlen örökséggel és történelemmel.

A Turisztikai Világszervezet jelentése szerint Mexikó a legtöbb nemzetközi látogatót fogadó latin-amerikai ország, és a világ 10 leglátogatottabb országa között van.

Mexikó rendelkezik a hetedik legtöbb UNESCO-világörökségi helyszínnel a világ országai közül.

Ezek közé a természeti és ember alkotta látnivalók közé tartozik Chichen Itza, Palenque, Teotihuacan és Uxmal romjai, Guanajuato történelmi bányái, Xochimilco csatornái és a Tulum melletti Sian Ka'an Bioszféra Rezervátum.



UTAZÁS

Novembertől februárig a legérdekesebb Mexikóba utazni. A Ráktérítő tulajdonképpen mérsékelt és trópusi éghajlati övezetekre osztja az országot, így az ország két régiójában eltérő időjárásra lehet számítani. A Karib-tenger partján decembertől februárig száraz, napos az idő, 25-30 °C az átlaghőmérséklet és kevés a csapadék.

Mexikóba utazáshoz nem szükséges vízumot igényelni, csak repülőjegyre, valamint útlevelünkre van szükségünk, mely érvényes a tartózkodás teljes idejére. 1 éven belül maximum 180 napig tartózkodhatunk az országban. A beutazáskor a határon úgynevezett migrációs kártyát (FMM-t) kell kitölteni, amit az országba lépéskor lepecsételnek. Nagyon fontos, hogy ezt a kártyát őrizzük meg, mivel kilépéskor fel kell mutatni ezt. Elvesztése pénzbüntetéssel jár és kötelező kiutazáskor az ismételt kitöltése.

Mexikóba vámmentesen bevihetők a személyes holmik és 10.000 USD értékű készpénz. Az országból tilos kivinni kaktuszt, ré-

gészeti értékeket, aranyat, illetve kőkorallokat, óriás kagylókat sem hozhatunk el a tengerpartról!

Egy mexikói utazás során leginkább sportos ruházatra van szükség, kényelmes cipőre, rövid és hosszú ujjú pólóra, dzsekire, kapucnis esőkabát és estére kabát, pizsamára. A napszemüveg, a sapka, kalap, a magas faktorszámú naptej, fürdőruha és strandpapucs is alapvető kellékek. Szúnyogriasztó, sebtapasz, illetve kézfertőtlenítő folyadék vagy kendő szintén jól jöhet az út során. Előfordulhat pld. hasmenés, illetve egyéb gyomorbántalom, amire ajánlott gyógyszer bekészíteni az úti patikába. A csapvíz, jeges italok, valamint a nyers zöltségek, saláták fogyasztása nem javasolt.

Mexikó hivatalos fizetőeszköze a mexikói peso (MXN). Mexikói pesot a repülőtereken és bármelyik városi pénzváltónál és bankban válthatunk. Bankkártyát a közepkategóriás éttermekben, nagyobb üzletekben elfogadnak, más helyeken készpénzzel fizethetünk.





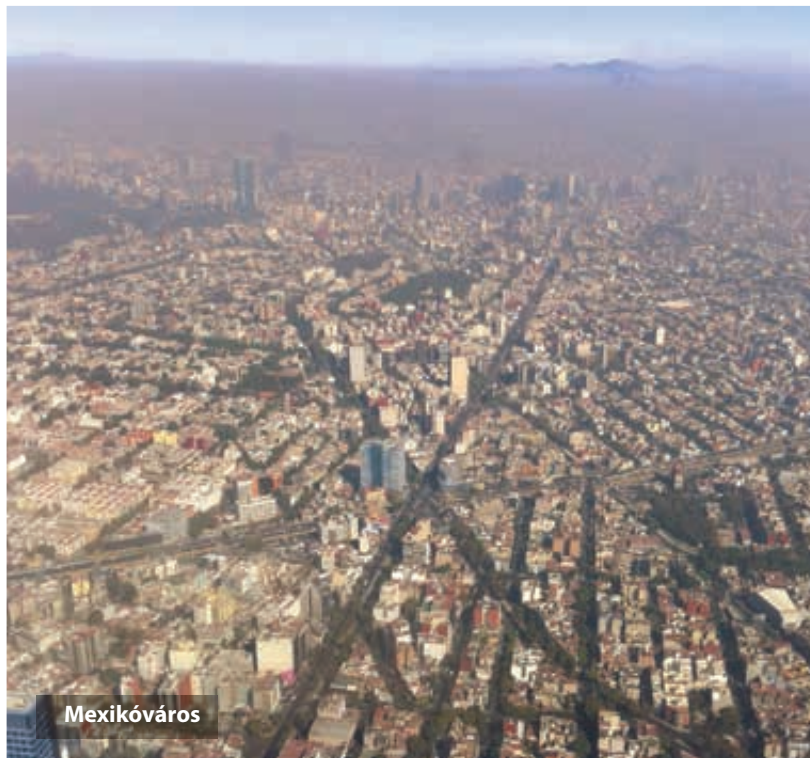
LÁTNIVALÓK MEXIKÓVÁROS

Az ország fővárosa és a világ egyik legnépszerűbb úti célja is. A lenyűgöző vulkanikus hegyekkel körülvett Mexikóváros világszínvonalú múzeumok, művészeti galériák és látnivalók gyűjteményével büszkélkedhet. Az UNESCO Világörökség részét képező, 5 négyzetmérföldes területen több mint 1400 nevezetes gyarmati stílusú épületet találnak a látogatók, amelyek a 16. századból származnak.

Sétáljunk végig a nyüzsgő Alkotmány téren, ahol megtaláljuk a *Nemzeti Palotát*, a *Fővárosi Katedrális* és az azték relikviákkal rendelkező *Templo Mayor*-t!

A tavakat, amelyekre Mexikóváros épült cenotéknak nevezik. Az aztékok ezt a helyet választották szent helynek a Nagy Tenochtitlan, a fővárosuk építéséhez. Később a spanyolok úgy döntöttek, hogy az azték építményekre építik fel a városukat, így született meg egy új város, Új-Spanyolország, amely később Mexikóváros lett.

A *Texcoco-tó* azonban napjainkban szinte kiszáradt; a város egyes épületei a pisai ferde toronyra emlékeztetnek, mivel a főváros föld alatti része iszapos és folyamatosan süllyed: évente körülbelül 12 cm-t. Valójában Mexikóváros olyannyira megsüllyedt, hogy egykor a Föld hetedik legmagasabb fővárosa volt, de azóta a jemeni Szanaa megelőzte, amely most körülbelül 9 méterrel magasabb.



Mexikóváros



Palacio de Bellas Artes

Palacio de Bellas Artes

Mexikóváros jellegzetes épülete külső megjelenésében a szecesszió, belső tereiben pedig az art deco jegyeit hordozza. Az 1934-ben megnyílt kulturális központ ma a Nemzeti Színház, a Szépművészeti Múzeum, valamint a Nemzeti Építészeti Múzeum otthona. Legkülönlegesebb része a színpad 24 tonnás üvegfüggőnye, mely a világon egyedülálló, ráadásul terveit a magyar szecesszió egyik fontos alakja, *Maróti Géza* készítette.

Museo Frida Kahlo

Az ország egyik legemblemikusabb személye *Frida Kahlo*, a nehézsorsú festőművész, aki szenvedélyes alkotásaival, fájdalommal teli életével, közéleti szerepvállalásával a popkultúra meghatározó ikonjává vált. Mexikóváros Coyoacán kerületében található szülőháza és egykori otthona, a Kék Ház (La Casa Azul) 1958 óta múzeumként enged közelebbi betekintést életébe.



Museo Frida Kahlo

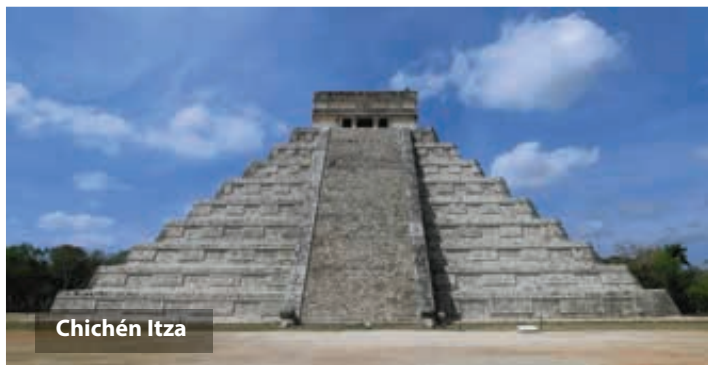
SIKERES UTAZÁS

CHICHÉN ITZA

Chichén Itza a Maja Civilizáció gazdasági központja volt. Az UNESCO Világörökségi listáján szereplő romterületen található Mexikó legismertebb maja piramisa is, az El Castillo. A látogatásra érdemes néhány órát szánni. A világ hét új csodájának egyike.

Ez az ősi maja piramis Kr. u. 600-ból származik. Ez a maja templom a maja tollas kígyó istenségnek, Kukulcannak volt szentelve, és Chichen Itza legfontosabb piramisa, vallás és a kereskedelem szempontjából központi szerepet töltött be.

A piramison kívül Chichen Itzában más látnivalók is vannak, többek között a Szent Cenote, a Labdapálya, a Harcosok temploma és a Koponyák platformja.



TULUM

Tulumban található Mexikó és az egész Yucatán-félsziget legérdekesebb maja romjai is, amelyek közvetlenül a tengerparton fekszenek. A Tulumi romok a Karib-tengerre néznek.

A mexikói Tulum egy trópusi paradicsom, amely puha, fehér homokos strandjairól, türkizkék vizéről és bohém hangulatáról ismert. A Riviera Maya egyik legszebb strandja tartozik a településhez.

Rengeteg vizes élményt gyűjthetünk a Xel-Ha szabadidőparkban, ahol többek között delfinnek úszkálhatsz, sznorkelezhetsz vagy cenotékban fürödhetsz, mindezt gyönyörű természeti környezetben.

A cenoték természetes víznyelők a dzsungelben, amelyek a föld felett vagy a föld alatti barlangokban találhatók; mindegyik a maga módján egyedi. Tulum legjobb cenotéi között tartják számon, ilyen cenotékban fürdözést is próbáljunk ki: Cenote, Cenote Calavera, Cenote Dos Ojos és Cenote Zacil-Ha.



OAXACA

Az azonos nevű állam fővárosa, Oaxaca a legmegfelelőbb hely azoknak az utazóknak, akik teljesen el akarnak merülni az autentikus mexikói élményben. Az indián és spanyol elemeket vegyítő, nagyrészt érintetlen mexikói területet az UNESCO a világörökség részévé nyilvánította.

A színes fesztiváljairól, köztük a Guelaguetzáról híres város tökéletes hely a helyi konyha, a nyüzsgő piacok és a bennszülöttek szokásainak terület kulturális kincseit és építészeti gyöngyszemeit felfedezésére is. A Sierra Madre del Sur hegyvonulat által körülvett festői várost nem szabad kihagyni!



CANCUN

Mexikó egyik legismertebb helye. Sokak számára jól ismert fehér homokos strandjairól, türkizkék vizéről, egész évben meleg időjárásáról és nyüzsgő éjszakai életéről. A Cancúni Vízalatti Múzeum és a Laguna Nichupte hét lagúnája között – amelyek ideálisak kajakozásra, búvárkodásra, snorkelezésre és jet ski-re...



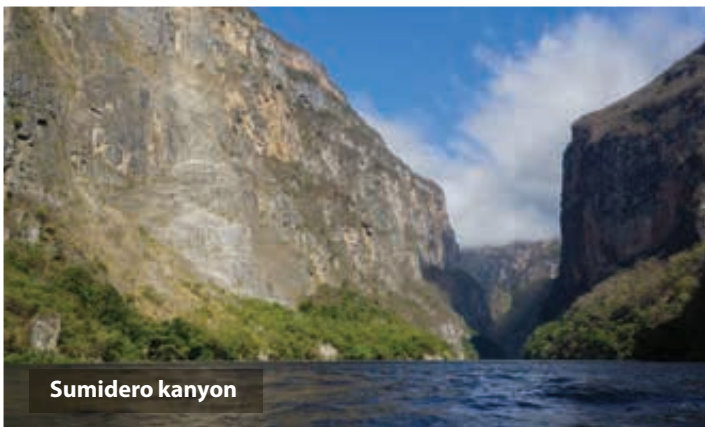


MEXIKÓ

SUMIDERO KANYON

Chiapas államban mindenképpen érdemes a Sumidero-kanyonba kirándulni. Ez a természeti szépség Chiapa de Corzo városában található, és jelentős turisztikai látványosság.

A Sumidero-kanyon egy mély és szűk kanyon, amely festői környezetet kínál a szabadtéri kalandokhoz. A terület kiválóan alkalmas sziklamászásra, valamint mountain bike-túrákra.



Sumidero kanyon



Isla Holbox

IZAMAL

A Yucatán félsziget szívében található Izamal egy kis gyarmati város és pueblo magico (varázslatos város), amelyet „Sárga városnak” is neveznek.

Ez egyike azon kevés egyszínű városoknak, melyek igazán ritkák a Földön! Rengeteg történelmi ház található itt, gyönyörű ajtókkal, udvarokkal és sárga homlokzatokkal, amelyek igazán egyedi hangulatot teremtenek. Nincs egyértelmű válasz arra a kérdésre, hogy miért van sárgára festve a mexikói Izamal. Egyesek szerint azért, mert a maják itt imádták a napistent; mások szerint azért, mert II. János Pál pápa 1993-as látogatásának tiszteletére festették sárgára, megint mások szerint azért, mert a helyiek szeretik a kukoricát...

Izamal egyik leghíresebb épülete a San Antonio de Padua kolostor. Itt egy templomot, kolostort és egy hatalmas, boltívekkel és oszlopokkal körülvett udvart találhatunk.



Izamal

ISLA HOLBOX

A sziget maga a földi paradicsom! Az utak nincsenek leaszfaltozva, aminek meg van a hangulata. A házak többsége színes, gyönyörű graffitiket láthatunk és talán az egyik legszebb része a szigetnek, maga a tengerpart.

SIAN KA'AN

Ez egy bioszféra rezervátum, egy természetvédelmi terület. Motorcsónakokkal fedezzük fel első körben a mangrovék élővilágát majd a nyílt vízen folytatjuk a hajókázást, ahol a tengerben teknősöket és delfineket keresünk.

Mexikóban található az egyik Blowholes a Földön, a La Bufadora

A mexikói Ensenada mellett fekszik La Bufadora, ami azt jelenti, hogy „a fúvóluk”.

A Punta Banda-félszigeten található ez a természeti csoda, ami egy sziklaszirten látható, és egy olyan lyuk van benne, amely akár 30 méter magasan is vizet lövell a levegőbe az óceán felé.



La Bufadora

SIKERES UTAZÁS

GASZTRONÓMIA

Mexikó sokszínű és gazdag gasztronómiájának mindenhol csodájára járhatunk. A kukorica, a bab, a hús, a sajt és a chili elengedhetetlen részei a mexikói konyhának.

A vegetáriánusok sokféle étel húsmentes verzióját fogyaszthatják.

Leginkább délben, a comida idejére gyűlik össze az egész család az asztalhoz.

MEXIKÓI ELŐÉTELEK

Mexikóban általában nincs különbség az előételek és a főételek között. Néhány főételt akár apró harapni valóként is ehetünk.

Pambazo (húsos)

Egyrészt a pambazo egyfajta fehérkenyérre utal Mexikóban, másrészt pedig egy szendvicsre. Darált hússal, sült burgonyával, sajttal, babbal és salátával töltik meg, majd egy enyhén csípős piros szószba mártják.

Tortilla (vegetáriánus)

A kukoricából készült tortilla, ami egyfajta vékony kenyér, sok hagyományos mexikói ételkülönlegesség alapja. A hajszálvékony tortilla lapok elkészítéséhez kukoricamagokat főznek.

MEXIKÓI LEVESEK ÉS EGYTÁLÉTELEK

Mexikó egyik legismertebb egytálétele a *chili con carne*! A chili con carne szinte bármelyik mexikói étteremben megtalálható.

Pozole (húsos)

A következő egytálétel általában sertés- vagy csirkehúsból, fokhagymából, kukoricából, retekéből és aprított salátából áll. A csípős mártás, a retek, a lime és a hagyma gondoskodik a fűszeres, friss ízről. Sok mexikói inkább pörkölt és leves keverékének tekinti ezt az egytálételt.

MEXIKÓI FŐÉTELEK

Taco (vegetáriánus/halas/húsos)

Egy taco lehet puha vagy ropogós, de mindig kukorica-tortillából vagy más gabonaféléből készítik. A választott töltelék felviszik és a tortillát köré hajtják. Olyan töltelékkel választhatunk, amelyet csak szeretnénk.

A vegetáriánusok számára is ezernyi lehetőség kínálkozik, például kérhetnek bele csípős salsa szószot, koriandert, chili paprikát és salátát, és bármilyen zöldséget. Természetesen a hús és hal imádóknak is kedveznek.

Burrito (vegetáriánus/húsos)

A burrito tulajdonképpen a taco testvére, annyi különbséggel, hogy ezt feltekerik. Az alapja ugyanúgy kukorica-tortilla, amit hagyományosan csak két hozzávalóval töltenek meg. Például választhatunk babot, sajtot, húst vagy rizst.



Tortilla



Chili con carne



Burrito



Taco



MEXIKÓ

Fajitas (vegetáriánus/halas/húsos)

A fajita is kukorica-tortillás étel, amelyet gyakran tejföllel, salátával, sajttal és babban töltenek meg. Akár hússal, guacamoleval, salsával vagy hallal is kérhetjük.

Ceviches (halas)

Különösen kedvelt étel a chevice (szevicse) Mexikó tengerpartjainál, például olyan paradicsomi helyeken, mint Cancún. Ezek apróra vágott halak vagy tenger gyümölcsei, amelyek összetéveszthetetlenül friss ízüket gyümölcsökből és fűszerekből, például korianderből nyerik. Lime-lében is főzik, és általában hagymával vagy paradicsommal szolgálják fel népszerű főételként a tenger közelében található éttermekben.



Nachos



Arroz con leche

ITALOK

Ha egy hagyományos mexikói italt kell mondanunk, akkor valószínű tequila jut először eszünkbe. Nagytestvére a *mezcal*, Mexikó nemzeti itala. Mindkét rövidital az agave növényből nyerik, de különböző fajtákból. A mezcal magasabb alkoholtartalommal rendelkezik, és meglehetősen füstös ízű.

Az édes *pulque* is agavéből készül, és legfeljebb hat százalék az alkoholtartalma.

Más a helyzet az igen erős *margaritával*, amely tequilából, triple sec-ből (likőr fajta) és limeléből áll. Ennek a koktélnak a jellegzetes keserű ízét a pohár szélén található cukorperem lágyítja.

Az *Aguas Frescas* édes gyümölcslevek kiváló frissítő.

A meleg italok közül a *kávé* és a *kakaó* a legnépszerűbbek, viszont reggelire *atole*-t is szívesen isznak. Ehhez vizet, vaníliát, kukoricalisztet, nádcukrot és fahéjat kevernek össze.



Fajitas

MEXIKÓI DESSZERTEK

Nachos (vegetáriánus/húsos)

A nachost az Egyesült Államokbeli Texasból származik. Ropogós tortilla chips olyan összetevőkkel, mint a sajt és a guacamole.

Arroz con leche (vegetáriánus)

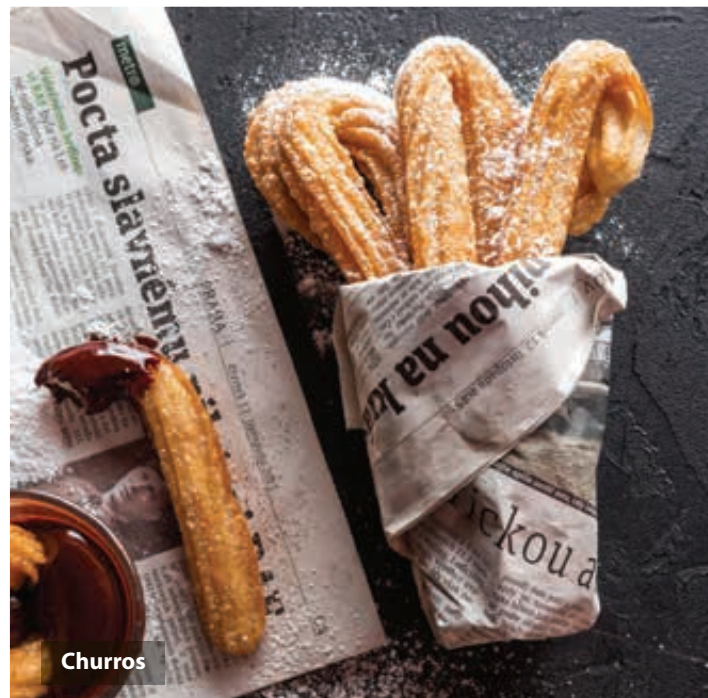
A cukros tejberizs mazsolával és dióval szintén népszerű desszert Mexikóban. Hagyományosan fahéjjal szórják meg a tetejét.

Churros (vegetáriánus)

Az égetett tésztát forró zsiradékban kell megsütni. Előtte a tésztát habzsákba töltik, és hosszú csíkokat húznak vele. A churrost még forrón fahéjas cukorba forgatják. Gyakran csokoládéba mártogatják. Ezt az ízletes desszertet általában utcai árusoknál kóstolhatjuk meg, így ideális útközben.

Friss gyümölcsök

Majdnem mindenhol találunk friss gyümölcsöket, például ananászt, papaját vagy mangót.



Churros

Jó utazást kívánunk!

- Szerk.-



TEAKÉSZÍTÉS BIZTONSÁGOSAN

A vízforraló elengedhetetlen eszköznek számít a korszerű konyhákban. Gyors és energiahatékony vízmelegítést biztosít, ezáltal optimális megoldást nyújt teák, kávék vagy egyéb forró italok elkészítéséhez. A legújabb modellek nemcsak fejlett dizájnnal bírnak, hanem magas szintű biztonsági funkciókat is kínálnak.

A Sencor SWK 0550WH 1,7 literes kancsóval van ellátva, ami ideálissá teszi a családi felhasználásra. Egyik legfontosabb tulajdonsága, hogy dupla falú kialakítással rendelkezik, aminek köszönhetően a felmelegített víz lassabban hűl le. Mindemellett a kancsó külső fala is hideg marad, így a véletlen érintésknél sem kell tartani a kellemetlen, enyhe égési sérüléstől. A Sencor újdonsága tehát nemcsak hatékony, de biztonságos is, mivel a készüléket „szárazforralás” (víz nélküli forralás) és túlmelegedés elleni védelemmel is ellátták. Vízforraló zavaró csepegés nélkül?

A Sencor SWK 0550WH kiöntő csőrét úgy tervezték meg, hogy az meggátolja a véletlenszerű csepegést a forró víz kiöntésénél.



Ez egyenesen a konyhapult és a féltve őrzött terítők, abroszok barátjává teszi. A készüléket 360 fokban elforgatható Strix-csatlakozóval szerelték fel, hogy a kancsót bármely pozícióból vissza lehessen helyezni a talpra. Ez a vízforraló tökéletes választás mindazok számára, akik a gyorsaságot, biztonságot és a kényelmet keresik a mindennapi teafőzés vagy kávékészítés során.

Az imént felsorolt előnyök a Sencor SWK 0600BK típusú vízforraló esetében is elérhetők. Ez a fekete színű készülék azonban még egy fontos, népszerű kiegészítőt kapott a hőfokszabályozás személyében. Az intuitív, érintésvezérlős kijelzőnek köszönhetően a felhasználók maguk állíthatják be 40-100 Celsius fok között, hogy milyen hőmérsékleten szeretnék felforralni a vizet.

Mindent összevetve tehát a modern és fejlett vízforralók, mint a Sencor SWK 0550WH és SWK 0600BK gondoskodnak arról, hogy a teakészítés ne csak egyszerű, hanem minden szempontból biztonságos és személyre szabott élmény legyen a mindennapokban.

A K C I Ó



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

6 480 Ft

Lapunk ára újságárusnál 980 Ft, előfizetve 598 Ft/db

Neked is van hely
a csapatunkban

MVM
KARRIER

„A TE
ENERGIÁDAT
KERESSÜK”

Jelentkezz:
mvm.karrierportal.hu


koordinációs vezető



FELHÍVÁS JELÖLÉSRE!

Kedves Olvasóink!

Az esztendő végéhez közeledve szokásos módon, az Önök szavazatait alapul véve immáron 22. alkalommal jelentetjük meg a TOP 50 SIKERES Évkönyvünket, mely december 20.-tól kapható az újságárusoknál.

A 2026-os ÉVKÖNYV-ben ötven olyan emberről rajzolunk portrét, akik tehetségüknek köszönhetően a közelmúlt időszakában az élet valamely területén kimagaslót alkottak, sikereket értek, vagy érnek el, esetleg „csupán” az ország kedvenceivé váltak valamely tevékenységükkel.

Vannak mérhető, és vannak nem mérhető, főleg össze nem mérhető teljesítmények. Könnyen mérhető a gazdagság, a vagyon, de nehezen összehasonlítható kategória a siker. Kiadványunk felvállaltan szubjektív képet ad a benne szereplő 50 SIKERES emberről, akik esetében nem elvitatható tény, hogy TOP-on vannak.

Közéleti szereplőkről, színművészekről, zenészekről, képzőművészekről, sportolókról, tudósokról, gazdasági szakemberekről, nőkről és férfiakról egyaránt közlünk írásokat. A Siker Nők hasábjain olvasható mélyinterjúkban a riportalanyok mindig megfogalmazzák, hogy számukra mit is jelent a siker. Éppen ez a sok éves tapasztalat könnyítheti meg a választást. 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 önerejében. Gyakran a „pillanat hősei” a leginkább sikeresek.

Érthető okból - az újdonság varázsa is szempont lehet.

A pillanatnyi sikeren túl vannak az úgynevezett „állócsillagok”, akik folyamatosan ontják a sikereket. Őket időnként újra felkeresi lapunk AKKOR ÉS MOST rovata.

Kedves Olvasóink!

Kérem, tegyék meg jelöléseiket mindazokra november 25-ig, akiket Önök erre érdemesnek tartanak! Kérem, ne gondolkodjanak kategóriákban, csupán saját szubjektív mércéjük legyen a döntő, hisz, ha úgy tetszik a kedvelés, a szeretet kiérdemlése már önmagában sikert jelenthet.

Jelöltjeik nevét az alábbi e-mail címen várjuk: sikeresnok@policepress.hu
Várom szíves együttműködésüket.

Sok sikert kívánva:



Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő

