

VenoprotEP VenoprotEP Forte filmtabletta

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

Vénvédelem Ahogy tetszik!

Naponta egyszeri vagy kétszeri adagolás.



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

Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

MAGYAR
GYÓGYSZER



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

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

SIKERES NŐK
Legyen Ön is sikeres!

2024 ŐSZ, XXVII. évfolyam, 302. szám www.sikeresnok.hu

Ára: 980 Ft

TOP ŐSZ

GULYÁS MICHELLE
EPERJES KÁROLY
MARTOS HANGA
RUDOLF PÉTER
PÉTERI LILLA



**THURÓCZY VIKTÓRIA
ÉS THURÓCZY MYLAN**



TARTALOM

Sikeres pályakezdés:

Deák Zsuzsanna Éva 4-5. oldal

Martos Hanga 6-8. oldal

Művésznő, elárulná?

Thuróczy Karolina Mylan és

Thuróczy Viktória Lyanh

10-12. oldal

Péteri Lilla

34-35. oldal

Különdíjat nyert

Sikeres életpálya:

Interjú Eperjes Károllyal 14-15 oldal

Belső készletét érzek ...

Filmsiker:

Oscar-díj aspiráns Koltai Lajos filmje 16-17. oldal

Sikeres gyógyulás:

Marcellina 18-19. oldal

„A hangom nélkül elveszítettem önmagamat is”

Siker a színpadon:

Haagen Imre 20-22. oldal

„Nagyon imponál nekem egy ekkora küzdés”

Közkívánatra 24-27. oldal

Happy Birthday:

Rudolf Péter 28-29. oldal

„Dolgunk reagálni az aktuális helyzetekre”

Sikeres sportoló:

Gulyás Michelle 30-32. oldal

„Versenyző típus vagyok...”

Kulturális- és programajánló

Élet egy ökoházban 36-37. oldal

Krisna-völgyi házlátogatás 38-39. oldal

Sikeres jubileum:

Kemény György 40-41. oldal

Jubilálok

Sikeres színésznő:

Csorba Kata 42-45. oldal

Kata, az ezermester

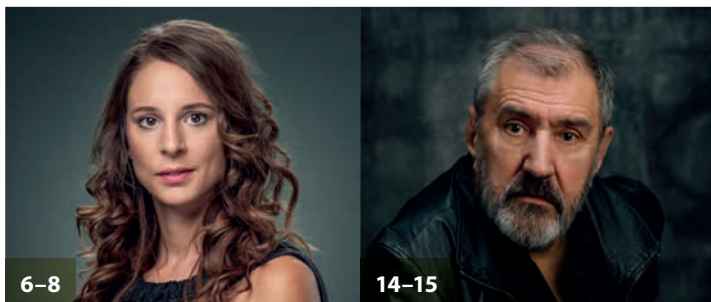
Agykontroll Dr. Domján László 46-47. oldal

Emlékezetes levél

Borkultúra:

Bor és építészeti 49-59. oldal

A bortároló épületek jellege



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, Nagy Bandó András, Aigner Ivan, Dr. Oláh Antal

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

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Király u. 36.,
Levélcím: 7601 Pécs, Pf: 21, Tel./fax: 72/ 515-614,
e-mail: sikeresnok@policepress.hu

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

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

Stúdióvezető: Szokol Sándor

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

HU ISSN 1785-8089

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

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

OBSERVER
BUDAPESTI MÉDIAHELYELEMZŐ KFT.

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

A kiadásért felel a kft. ügyvezetője.
A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!
Meg nem rendelt kéziratot nem örzünk meg, és nem küldünk vissza.



AZ ÜVEG ÚJRAHASZNOSÍTÁSÁNAK INNOVATÍV MŰVÉSZE

Deák Zsuzsanna Éva, üveg- kerámiatervező művész, grafikus



Pontosan egy éve 2023 októberében nyerte el a Design Oszkár-díjat, az EDIDA-t az év fenntartható kezdeményezése a Re-Built Glass Doors kapcsán.

Röviden lefordítva Ön a művészetben személtváltást hozott azzal az innovációval, hogy az újraépített üveg az iparművészeti termékeinek alapja.

A szennyezett, szeméttbe került üveghulladék újjászűletése történik az Ön alkotásaiban, amelyek kézzel készíttetek, design lakáskiegészítő termékek, vagy épületek (templomok, zsinagógák, stb.) építészeti elemei.

A művészi érték mellett bolygónk ökológiai védelme hatja át munkáit, melyek így nemcsak tetszetősek, de felelősek is a szemlélő számára. Fontos, hogy mind szélesebb körben megismerés társuljon az elismeréséhez, ezért is készült ez a rövid beszélgetés.

– Milyen készítés alapján jelentkezett a szegedi Tömörkény István Művészeti Gimnázium grafikus szakára? Volt a családjában művészember?

– A családban nincsenek művészek, inkább pedagógusok és orvosok találhatóak az őseink között, főként édesanyám oldaláról. Talán mégis anyukámnak köszönhetem, hogy végül a művészeti pályára léptem. Öten vagyunk testvérek, és közülünk hárman is művészek lettünk:

a bátyám zenész, a húgom színésznő. Úgy gondolom, hogy édesanyáknak köszönhetjük, hogy támogatta a kreatív szakmák felé való elmozdulásunkat, ami sok szülőnél ma is vitás kérdés, amikor a gyermek továbbtanulásáról van szó. Sokan úgy vélik, hogy a művészi pálya nem biztosít elég biztos megélhetést, és ezért még a tehetséges gyermekeiket is más irányba terelik. Ami a kérdést illeti, hogy mi késztetett arra, hogy a '90-es években jelentkeztek a Tömörkény grafika szakára, azt mondanám, hogy ösztönből jött. Már az általános iskolában is másképp közelítettem meg a rajzi feladatokat, sajátos látásmóddal és kompozíciós készségekkel.

– Mikor döntötte el, hogy művészi pályára lép? Miért pont az üveg fogta meg?

– Amikor úgy döntöttem, hogy művészi pályára lépek, és hogy az üveg lesz az irányom, ez nem egy tudatos döntés volt. A karrierem elején véletlenszerűen találtam rá erre a területre. Középkoromban grafikusként tanultam, és érettségi után sokáig nem folytattam tanulmányaimat, hanem rögtön munkába álltam egy grafikai stúdióban, amit nagyon élveztem. Pár év grafikai munka után figyeltem fel egy szegedi üveges cég, a CE Glass hirdetésére, akik grafikusokat kerestek. Ekkor még nem tudtam, hogy egy üveges cégnél milyen feladataim lesznek, de hamar kiderült, hogy egy rendkívül kreatív új szakmával ismerkedem meg. Az első pillanattól kezdve nagy megbízásokat kaptam, és az ügyfelek elképzeléseit kellett megterveznem, színes üvegek, ajtóbetétek, és lámpák formájában. Azonban ahhoz, hogy ezeket a terveket kivitelezhessük, meg kellett tanulnom az üvegvágást, valamint a Tiffany és az ólomüveg technikákat. Gyorsan rájöttem, hogy nem minden rajz és terv valósítható meg üveggel, ezért magam is részt vettem az alkotói folyamatokban, beleértve az üvegvágást, csiszolást, és forrasztást. A színes üveg és a fények kombinációja nagyon hamar

elvarázsolt, és egy gyors szerelemmé vált az üvegművészet számomra.

– Szembeötlő, hogy szinte folyamatosan képezte magát a legmagasabb szinten. Milyen út vezetett a grafikusságtól az üvegművészetig?

– Igen, a mai napig nagyon szeretek tanulni a kreatív szakmán belül. Imádom felfedezni az új dolgokat, így 40 évesen úgy döntöttem, hogy beleavágok az egyetemi képzésbe, hogy lássam, mit nyújthat számomra a művészeti oktatás. Az utam a grafikától az üvegművészetig izgalmas és fordultatos volt. Gyorsan, néhány év grafikai munka után az üveg felé sodródtam, és a '90-es évek végére már üvegtervezőként, díszüvegek alkotójaként dolgoztam. Az egyetemi alapképzésem során grafikával, festéssel és építészeti üvegszakirányokkal foglalkoztam, majd a mesterképzésemet a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen végeztem tárgytervezőként, különös hangsúlyt fektetve a kerámia- és üvegtervezésre. Érdekes módon a grafika és az üvegművészet mindig felváltva kapott nagyobb szerepet az életemben, és mindkettő területen egyre többet tanultam. Az utóbbi három évben a Szegedi SZC Vedres István Technikumban grafikát tanítok, így a grafika ismét központi szerepet játszik az életemben. Legutóbbi kiállításom, amelynek címe "A betűöl - szeretlek" volt, ennek a két csodálatos kreatív szakmának az ötvöztetésére épült. A kiállítás betűkompozíciókat mutatott be, amelyek a "szeretlek" szó betűit használták különböző érzelmi állapotok kifejezésére. Az alkotásokat üveglapokra festettem, különböző takarásokat és fedéseket hozva létre, így a grafika és az üvegművészet ismét harmonikusan kapcsolódott össze a munkáimban.

– Kérem, meséljen a sportolói életéről, eredményeiről! Mit adott hozzá a kajaksport jelenlegi pályájához?

– Gyermekkoromban meghatározó szerepet játszott a sport, különösen a

versenykajak, amit sajnos egy sérülés, egy csigolyacsúzás miatt kellett abbahagynom. Addig nagyon élveztem, mert viszonylag gyorsan, egy év alapozás után már szép eredményeket értem el. A sport sok mindent adott az életemhez, de talán a küzdést említeném a legfontosabbnak, amit a versenysport tanít: hogy kemény munka nélkül nincsenek eredmények, és mindig lesznek akadályok, amikkel meg kell küzdeni. Emlékszem, 16 évesen a magyar bajnoki döntő előtt kemény helyzetbe kerültem, amikor a rajtgyakorlat során eltört a lapátom. Szerencsére még az indulás előtt történt, így nem kellett teljesen meghiúsítanom a versenyemet, de ez az eset örökre beleégett az emlékeimbe. Ez is megtanított arra, hogy az akadályokkal szembe kell nézni, függetlenül attól, honnan jönnek. A mai napig furcsának találom az emberek reakcióját a sikerrel kapcsolatban. Sokszor azt látom, hogy az emberek nem tudnak igazán örülni mások sikereinek, és hajlamosak azt gondolni, hogy a sikerhez vezető út könnyű volt. Ez különösen igaz lehet a sikeres nőkre, akikről sokszor csak az eredményeiket látják, de nem veszik észre a mögötük lévő küzdelmeket és akadályokat, amelyeket le kellett győzniük.

– Mit jelent Önnek a számos elismerés, díj, amit elnyert? Meséljen ezekről kérem! Mit emelne ki ezek közül?

– Az elismerések és díjak számomra azt jelzik, hogy ha valaki teljes szívvel és odaadással végzi a munkáját, akkor az eredmények maguktól jönnek. Őszintén szólva, én mindig csak szerettem a szakmámat, élveztem, amit csinállok, és soha nem az elismerésekért dolgoztam. Ez inkább a természetes következménye annak, ha valaki teljesen beleadja magát a munkába. Az egyetemi tanulmányaim során kezdtem el komolyabb eredményeket elérni, számos ösztöndíjat és versenyeredményt gyűjtöttem. A legutóbbi díjam például az "Év fenntartható kezdeményezése" lett a Re-built Glass Doors projektért, amely a design világában az "Oscar-díjnak" számít. Ezek az elismerések mind a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen végzett master diplomámhoz kötődnek, és a sokéves kemény munka szépséges gyümölcsei.

– Hogyan fogadja a „nagyközönség” az emberek az Ön műveit? Mit érez akkor, amikor valamely új alkotása elkészül?



Fotózta Kiss Martin

– Egy művész számára mindig kihívás, amikor alkotásai kiállításon szerepelnek, és visszajelzéseket kap. Az üvegművészetben belül különféle típusú munkákra más-más reakciók érkeznek. Az építészeti, főként egyházi üvegek mély érzelmeket váltanak ki, ami nagyon megindító. Ha galériából vásárolnak, ritkán tudom, mi ragadta meg őket, de ha közvetlenül a műhelyemből vásárolnak, és érzelmileg kapcsolódnak az alkotáshoz, az a legjobb visszajelzés. Az alkotói folyamat legnagyobb élménye, amikor az üveg a helyére kerül, és a fény végre életre kelti, egyfajta isteni katarzist nyújtva.

– Az önmaga folyamatos képzése mellett, mit jelent Önnek a művésztanári feladat? Mi ebben a kihívás? Korán felismeri a tehetséget?

– Ez egy nagyon összetett kérdés, de én kifejezetten élvezem a művész-tanári létet. Idén szeptembertől a Szegedi Tudományegyetem Rajz-Művészeti Tanszékén is oktathatok, ahol kreatív plasztikai kurzust vezethetek fiatal felnőttek számára. Kíváncsian várom, milyen lesz őket tanítani, hiszen már középiskolában is hatalmas felelősség és nehéz munka tanárnak lenni, különösen ebben a korszakban. Nagy kihívásnak tartom, hogy teljesen más generációval dolgozzam, mint amelyikben én nőttem fel. Én még a '90-es években végeztem grafikusként, amikor a tervezési feladatokat világítóasztalon, csőtollal oldottuk meg, és sokkal szerényebbek voltunk. A mai diákok gyakran más problémákkal és félelmekkel küzdenek, és sokszor felmerül bennem is

a kérdés, hogyan változnak meg a kreatív szakmák a mesterséges intelligencia hatására. Kutatom ezt a területet, és kíváncsi vagyok, hogy a jövőben milyen szerepet fog játszani az AI a kreatív folyamatokban. Vajon szükség lesz még kézi rajtudásra, vagy más képességek válnak majd fontosabbá? A legnagyobb kihívásnak azonban mégsem ezt tekintem, hanem azt, hogy a diákokban sokszor nem érzem a szakma iránti alázatot. Bár ma már több grafikai képzés érhető el az országban, sokszor úgy látom, hogy a kreatív szakmát választó diákok egy részében nincs meg az a mély elköteleződés vagy tehetség, ami szükséges lenne ahhoz, hogy igazán kiemelkedjenek.

– Hogy látja a pályakezdő művészek lehetőségeit?

– Az előző kérdés kapcsán említettük a mesterséges intelligencia hatását a tervezési feladatokra, és ez valóban egy fontos kérdés a pályakezdő művészek jövőjét illetően. Szerintem a lehetőségeik teljesen mások lesznek, mint korábban. Lehet, hogy még több kreatív ember lesz, de ha a cégvezetők inkább robotokkal vagy mesterséges intelligenciával dolgoztatnak majd, az nagyban megváltoztatja az alkotói folyamatokat. Felmerül bennem a kérdés, hogy ha az ember már nem vesz részt aktívan a munkában, akkor a szabadidejében fog alkotni? Ha az alkotás lehetősége is eltűnik, akkor nem tudom, mi lesz az emberrel, mert a kreativitás mindig is lényeges része volt az emberi létezésnek.

MŰVÉSZNŐ, ELÁRULNÁ?



Mi nehezebb: kérdezni vagy válaszolni?

Attól függ...

Ki kérdez és ki válaszol.

Ami az újságírókat illeti, ők felkészülten mennek riportot készíteni, míg a riportalany nem ismeri előre a kérdéseket.

Tehát a riportternek könnyebb volna?

Szó sincs róla. Sokszor a kérdések kitalálásával több idő elmegy, mint az egész beszélgetéssel.

A lelkiismeretes riporter jó előre felkészül az alanyából, hogy egyenlő beszélgetőpartner legyen.

Akadnak lelkesek, akik ha kenyérsütésről akarnak írni, elmenne egy pékségbe, testközelből tanulmányozni, hogy készül a friss pékárú.

Egyik kollégám, amikor Amerikában járt, beült a börtönmúzeumban egy villamosszékbe, milyen érzés lehet. Ha tényleg bekapcsolták volna...

Egy modern újságíró igyekszik haladni a korrallal. Nyomja a divatos kifejezéseket, ha érti, ha nem.





Agon előadás

Ami engem illet, hajlamos vagyok visszanyúlni akár nyolcvan-száz évet is. Ahogyan most is teszem. **MARTOS HANGÁNAK**, a Nemzeti Színház fiatal és csinos, őzikeszemű színésznőjének szóló kérdéseimet a '30-as évek közepén egy színházi lapban tette fel egy tollforgató elődöm a kor egyik csillagának, *Muráti Lilinek*.

Mindenekelőtt azonban feltétlenül meg kell említeni, hogy a Nemzeti Színházban több kisebb-nagyobb szerepben, egyebek mellett az *István királyban*, a *Kaukázusi krétakörben*, illetve a Thália Színházban *Az ajtó*, valamint a *Ványa bácsi* című előadásokban bizonyította tehetségét. Most az *Esthajnal* című bemutatóra készül. Jöjjenek tehát a retró kérdések és a modern válaszok!

– **Legemlékezetesebb leánykori emléke a színházról és filmről?**

– Egy nyári fesztivál alkalmával láttam egy diákszínjászó előadást 16 éves koromban. Nem emlékszem, miről szólt, sőt semmire nem emlékszem belőle, csak arra az érzésre, hogy bárcsak ott lehetnék közöttük. Azt hiszem, az volt a nulladik lépésem a színház felé. A mozivásznon *Bergman Persona* című filmje tett rám maradandó hatást.

– **Élete legnagyobb szerencséje?**

– Nem igazán hiszek a szerencsében. A sorsban igen. Meg a gondviselésben.



MARTOS HANGA

SIKERES PÁLYAKEZDÉS



Bánk bán



István király



István király



- **Min tud a legjobban bosszankodni?**
- Ha nem találok valamit. Ez sajnos túl gyakran előfordul.
- **Milyen szerepkörben érzi magát a legjobban?**
- Bármilyenben. De többször találnak meg drámai szerepek, amelyekben „szenvadni” kell. Azért szívesen kiprobálnám magam komika szerepkörben is.
- **Mi a legfontosabb a magánéletében?**
- A férjemmel és a barátaimmal töltött idő.
- **Legszebb dicséret, amit eddig kapott?**
- Nehéz kérdés. Sajnos nehezen hallom meg a dicséretet, ebben fejlődnöm kell. A legjobban talán az esett, amikor ismeretlen emberektől kaptam üzenetet egy-egy előadás után, amiben megköszönték a játékomat, mert róluk tudtam, hogy elfogulatlanok.
- **Legjobb színész, színésznő, akivel együtt játszott?**
- A legelső szerepem a Nemzeti Színházban Az ajtó című előadásban volt, ahol Udvaros Dorottya fiatalkori mását alakítottam. Nagy élmény volt nézni, ahogyan a

próbákon dolgozik, és rengeteget lehetett belőle tanulni.

- **Kitől tanult a szakmából a legtöbbet?**
- Az osztályfőnökeimtől, Kéri Kittytől és Uray Pétertől. De az osztálytársaimtól, és minden partneremtől, akivel eddig játszottam, tanultam valamit.
- **Mit tart a legjobb tulajdonságának?**
- A kitartásomat.
- **Miről szokna le a legszívesebben?**
- Az elégedetlenségről, és arról, hogy összehasonlítgassam magam másokkal.
- **Mi az, ami leginkább hiányzik az életéből?**
- Egy időnyerő készülék.
- **Mitől fél a legjobban?**
- A tehetetlenségtől.
- **Melyik tárgyhöz ragaszkodik a legjobban?**
- Egyáltalán nem ragaszkodom tárgyakhoz. Valószínűleg ezért veszítem el őket állandóan.
- **Melyik három szó a legjellemzőbb magára?**
- Kíváncsi, makacs, talpraesett.
- **Mikor kel legkorábban és fekszik legkésőbb?**

– Minden előfordult már. De reggel 7 előtt kifejezetten kegyetlennek érzem az életet.

- **Mire költ a legtöbbet?**
- Ételre, kávéra és vonatjegyre.
- **Ha hármat kívánhatna?**
- Nem tudom. Nem kívánnék semmit, mert akkor utána azon töprengenek, hogy vajon jól döntöttem-e.
- **Házimunkák között melyiket szereti a legjobban?**
- Főzni szeretek. Már ha ez házimunkának számít. Ha nem, akkor ablakot pucolni.
- **A színészetén kívül melyik művészeti ágban tudna nagyot alkotni?**
- Ha lenne érzékem a vizuális művészetekhez, akkor animációkat készítenék. Sajnos nincs, pedig rengeteg ötletem lenne.
- **Melyik közmondás (híres idézet) tükrözi legjobban az éleztelmeletét?**
- Egy rövid párbeszéd a Micimackóból. – Pont jókor jössz, mert ez a nap legjobb része. – Melyik az a rész? – Az, amikor te meg én, mi leszünk.

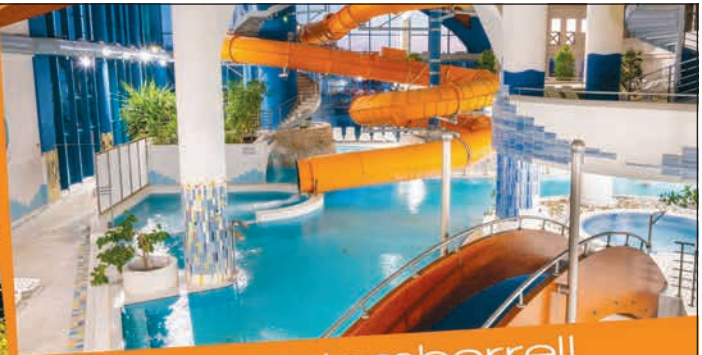
Kemény György

Fotó: Eöri Szabó Zsolt, Nemzeti Színház



Kehida Termál

Gyógy- és Élményfürdő, Hotel****



Nálunk a nyárnak nincs vége szeptemberrel!



Kehidakustány, Kossuth u. 62.
E mail: sales@kehidatermal.hu
Tel.: +36 83/534 503

kehidatermal.hu

Török Sándor Strandfürdő

és Gyarmati Dezső Sportuszoda
Hódmezővásárhely

Jól felszerelt
apartmanjainkkal,
kül- és beltéri
medencéinkkel
ősszel is várjuk kedves
vendégeinket!

Látogasson
el
hozzánk!



Mert Vásárhelyen még ősszel is tart a nyár!

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

„ÉLETÜNK ÉPÍTKEZŐ

Thuróczy Karolina Mylan és Thuróczy Viktória Lyanh otthon érzik magukat a multikulturális környezetben

Budafokon az otthonuk, Budapest a szülőföldjük, mégis sok szállal kötődnek Vietnámmhoz, Hanoihoz is, ahol – mint egyikük mondja – a szeretett nagyi várja őket, aki 90 éves. Thuróczy Karolina Mylan és Thuróczy Viktória Lyanh ma Angliában élnek, multikulturális környezetben dolgoznak és tanulnak, de közben, ha csak tehetik hazarepülnek Pestre, ahol a szülői ház várja őket.

Mylan és Viki élvezik Nagy-Britannia befogadó környezetét, az ottani egyetemi élet nyüzsgő forgatagát. Igazolták, hogy nincs lehetetlen, hiszen fiatal magyar lányokként hamar megszokták a világelítthez sorolt tanintézmények különleges világát, atmoszféráját. Sikeresek. Világlátottak.



Mylan diploma munkája a Bartlett Egyetem kiállításán

–KORSZAKÁT ÉLJÜK!”

Mesterképzés Londonban

Mindketten a budapesti Eötvös József Gimnáziumból indultak, voltak a „Magyarország jó tanulója, jó sportolója” pályázat díjazottjai is. Mylan később az idén 200 éves Manchesteri Egyetemen tanult (építészeti alapképzésen), majd Londonban a Bartlett Építészeti Egyetemen (University Colleges of London) mester-címet szerzett. Szorgalmával, tehetségével gyorsan kitűnt; neki ítelték a Partington-díjat (a legjobb technológiai munkáért), az Ian C.S. Crowcroft Prize-t (a legjobb projektért). Átvehette a Legjobb diplomamunka elismerést is, valamint az Egyesült Királyság egyetemi életében nagyra értékelt, első osztályú minősítést adó építészdiplomát (First Class).

Egyik alkotását a világ legnagyobb, építészeti és építészhallgatók számára kiírt „The One Drawing Challenge” rajzpályázat 100 legjobb műve közé válogatták be. Dr. Richard Morton, a Manchester Metropolitan Egyetem (MMU) egyetemi docense, elismert szaktekintélye elhivatottságát, munkamorálját, szakmai képességeit, részletegazdag munkáit dicsérte egy interjúban.

Mylan diplomamunkáját szülei budafoki háza, azon belül is (vietnámi születésű) édesanyja dolgozószobája inspirálta. Az említett helyiségben a vietnámi oltárral szemben a pécsi Zsolnay-gyár kerámiái, porcelánjai sorakoznak. Ő ebből kiindulva olyan épületet tervezett Londonban, ami a Kelet és a Nyugat jellegzetességeit szinte egybekapcsolja, szinkronba helyezi. Munkájára a brit építészzakma felfigyelt. Az egyetem évkönyvében közölték dolgozatát.

Irány, Oxford!

Thuróczy Viktória Lyanh a Dürer Matematikaverseny első helyezését megszerezve jelentkezett Oxfordba. Felvették. Azóta elvégezte a biológia alapképzést, majd a mesterképzést. Az oxfordi St Anne’s kollégiumba évente öt diákot vesznek fel biológia-szakról. Ő – francia, angol, olasz és indiai pályatársai mellett – került be e rangos társaságba. Viki részese a SalGo Team oxfordi kutatócsoportjának, akik evolúcióval és ökológiával foglalkoznak.



A testvérek ma sem élnek egymástól távol. A London – Oxford távolság nem legyőzhetetlen, másfél óra vonattal. Ugyanakkor Mylan elmondása szerint annak ellenére, hogy a kötelék szoros köztük, és igen családszerető is, csak pár havonta járnak össze.

A közös nevező: a kreativitás és a környezetvédelem

Kialakult a saját életünk, mindenkinek megvan a maga baráti társasága. A sok teendő, a munka, a tanulás is leköt bennünket, mondhatom, hogy életünk építő-korszakát éljük. Derűsen nyugtázza, hogy Viki szerinte *nagyon pozitív beállítottságú ember*, míg ő magát aggodalmaskodó típusnak írja le. – Elég különböző a személyiségünk, ezt magam is így érzem – kapcsolódik be a beszélgetésbe Viktória. – Bár amikor olyasvalaki találkozik velünk, aki addig csak egyikünket ismerte, általában arra jut, sokkal jobban hasonlítunk egymásra, mint gondoljuk. Egy biztos: a nővérem kiválóan rajzol, kreatív. Igaz, a kreativitás nekem is jellemzőm, ezért megfordult a fejemben az is már, hogy ruhatervezőként próbáljam ki

magam. Karolina Mylan ma Londonban az egyetemi évek utáni első projektmunkáit végzi. Építész, designer. (Egy angol fotográfus galériáját alakítják ki egy kis csapattal, korábbi tanára értő irányítása mellett.) Viktória Lyanh a diákok „member club”-jában aktív, rendezvényeket szervez, beválasztották az Oxfordi Vízilabda Szövetségbe is. Úgy tervezi, tengerbiológusként folytatja a tanulmányait.

Szerencsére, sok a barátom itthon is, ott is. Angliába és Budapestre egyként hazavárnak. Ráadásul korábban az egyetem női vízilabda-csapatában, mint kapus több tornán szerepeltem, a déli topdivízióban játszottunk. Kupát nyertünk! – nyugtázza Viki.



Mylan részt vett a Hello Wood Nemzetközi építész alkotófesztiválon



Thuróczy család

– Engem vonz a multikulturális környezet – állapítja meg Mylan – de mégsem nyugózik le minden Londonban. A legszebb városnak Budapestet érzem. Egységes a lát képe, kivételesek az épületei.

Néhány pillanattal később máris az építészakma jelenkoráról, dilemmáiról társalgunk. Az építészet és a környezetvédelem viszonyáról. A sztárpépítészek – szerinte lassan leáldozó – kultuszáról. – Habár magam is elismerem például Norman Foster vagy Zaha Hadid munkásságát, de én kisebb cégekben, kisebb projekteknél érzem igazán jól magam. Nem vagyok barátja a házigyári megoldásoknak, rajongója a felhőkarcolóknak. Már csak azért sem, mert minél nagyobb egy épület, annál környezetszennyezőbb – említi. (Nem a véletlen műve tehát, hogy részt vállalt az Architects Climate Action Network-ben, ami olyan hálózat, amely összeköti a diákokat, építészeket és az építőiparban dolgozókat Nagy-Britanniában, és szerte a világon, fokozva a környezetvédelmi szemlélet terjedését, jelenlétét az építészszakmában.)

A család és a sport ereje

Mylan hozzáteszi: fontosnak érezte, hogy ne egy olyan témát dolgozzon fel, amely távol áll tőle, hanem olyasvalamit, amellyel azonosulni tud. Családi házuk környezete, a két kultúra egymást erősítő találkozási(i), vonzása tehát logikus választás részéről. – Amit Vietnámnak köszönhetünk az, hogy

talán családcentrikusabbak vagyunk, mint a kortársaink. Nekem fontos, hogy mindig tudjunk egymásról, hogy amennyire csak lehet, sokat lássuk egymást, beszélgessünk. Azt is nagyon várom már, hogy jövő nyáron Vietnámba utazzak, mert ott vár a nagyi, aki egy csoda!

Viki hasonlóan fogalmaz, érez. Szerinte is a családdal való kapcsolattartás lényeges.

– Gyerekkoromban nálunk a tanulás és a sport nagy hangsúlyt kapott, ami megfelel az ázsiai mentalitásnak. De közben megvolt a szabadságunk is, amit élveztünk.

Korábban mindketten a magyar szinkronúszó-válogatottban szerepeltek. Mylan a 2017-ben, Budapesten és Balatonfüreden megrendezett úszó- világbajnokságon a magyar szinkronúszó csapatban szépen helytállt. De mint mondja, az élsport és a tanulás összeegyeztethetetlennek bizonyult, és ők mindketten inkább utóbbi mellett voksoltak. Viki megjegyzi: „a vízben azért remekül érzem magam. Ezért korábban szinkronúsztam, majd vízilabda kapusként tapostam a vizet. Most bűvár tanfolyamra járok, ami más úszásmódot igényel, mint például a szinkronúszás. Utóbbinak a folyamatos mozgás a lényege. Előbbinek épp az ellenkezője, mert minden kerty levegővétel kincs, azt nem lehet csak úgy elpazarolni. A bűvárkodás önfegyelmre, rendkívüli koncentrációra, csöndre tanít. De közben van egy hangosabb énem is meséli mosolyogva –, aminek a vízilabdában veszem a hasznát. Egy valamirevaló kapusnak ugyanis ezer fokon kell égnie, irányítania, s néha bizony ez üvöltözéssel jár. Nekem megy mindkettő. Tudok visszafogottabb és harcosabb is lenni.

Szabó Zoltán Attila



Viki az Oxford Egyetem női vízilabda csapatával

HAJNAL HOTEL GYÓGYSZÁLLODA ***



Egész évben várja a Vendégeket
100%-os gyógyvízzel, úszómedencével, gyerekmedencével!

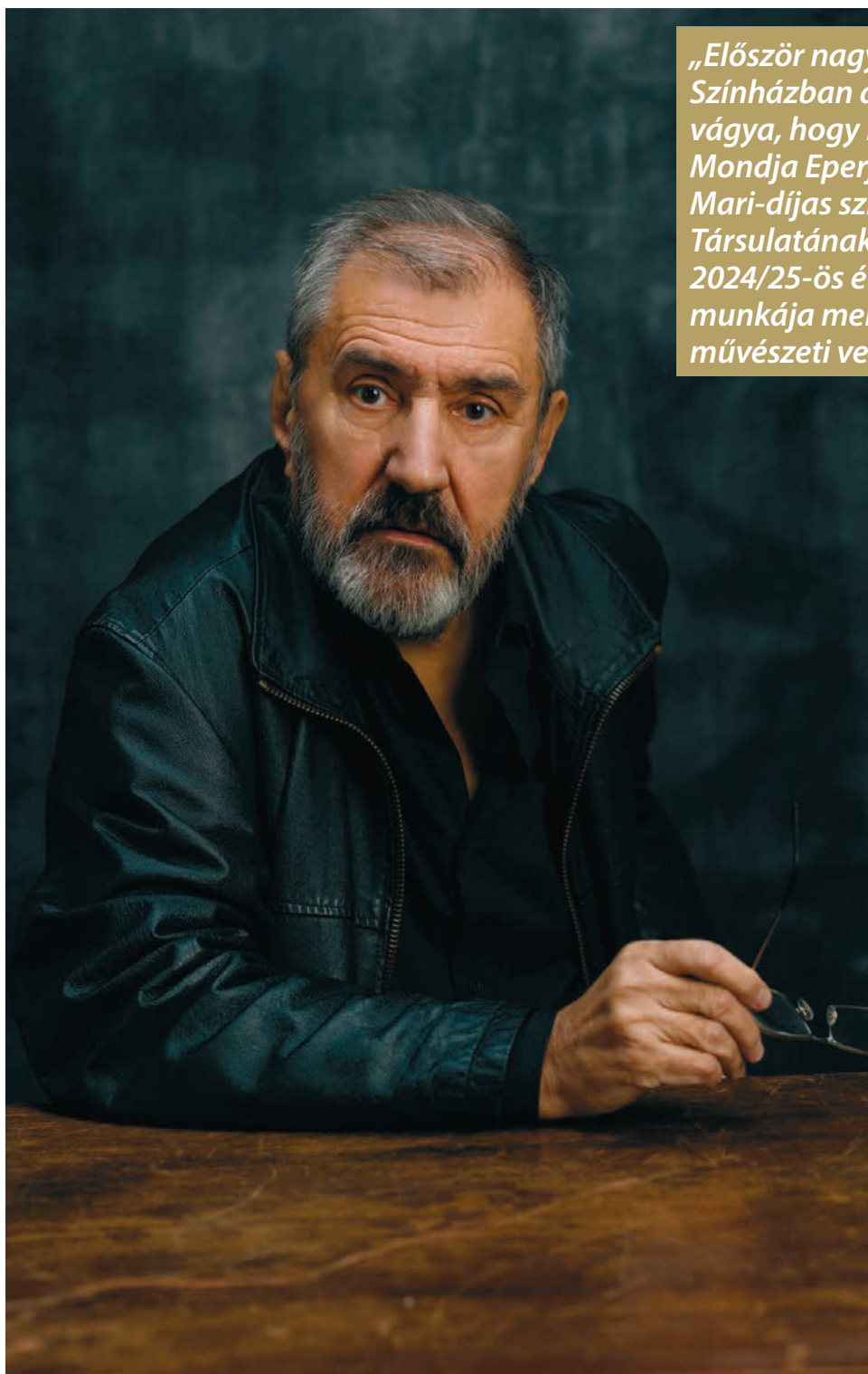
Félpanziós ellátással már 20.000. – Ft/fő/1éj ártól!
Csomagajánlatainkban akár 18.000. – Ft/fő/éj-től



Érdeklődni, foglalás: info@hajnalhotel.hu 06-49/505-190
www.hajnalhotel.hu

INTERJÚ EPERJES KÁROLLYAL:

Belső késztetést érzek arra, hogy a Magyar Színházból egy igazán méltó színház legyen



„Először nagyszínpadon a Magyar Színházban álltam, és azóta is az a lelkem vágya, hogy minél jobb színház legyen.” – Mondja Eperjes Károly, Kossuth- és Jászai Mari-díjas színművész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja. Aki a 2024/25-ös évadban rendezői és színészi munkája mellett a Magyar Színház művészeti vezetőjeként mutatkozik be.

– Mi az első élménye, ami a Magyar Színházhoz kötődik?

– Az első élményem a Magyar Színházzal kapcsolatban olyan régre nyúlik vissza, amikor még Nemzeti Színház volt, és katona koromban fantasztikus színészeket láthattam itt. Én még láthattam *Lukács Margitkát*, *Básti Lajost*, láthattam *Major tanár* uramat, *Sinkovits Imrét*, *Váradai Hédi-két* és még folytathatnám. Nekem elsősorban a színészek okozták a legnagyobb örömet, hogy ők mennyire jól játszanak együtt. Volt közöttük egy cinkos összekacsintás, miközben a színpadon játszottak. Ez volt az első élményem.

– És színészként?

– Színészként az volt az első élményem, hogy beugrasztottak három darabba harmadéves főiskolásként. Akkoriban többfelé is hívtak, de *Major tanár* úr itt játszott, ezért az osztály nagy része – köztük én is – az akkori Nemzetibe, azaz a mostani Magyar Színházba ment el játszani. Nagyon jó volt ez a három beugrás.

– Mik voltak ezek a darabok?

– Az egyik a *Különc* volt, amit *Sinkovits Imre* bácsival játszottunk, másnap beugrottam a *Téli regébe*, ott pedig *Kállai Feri* bácsinak lehettem a partnere. Oda voltam, meg vissza. A harmadik beugrásom pedig a *Bánk bán*-ban volt. Nagyon örültem.

– A három jól sikerült beugrás után, kapott állandó szerepeket is?

- Az évad minden premierjében szerepet kaptam. Ezt, míg élek, nem felejttem el.
- **Nagy ugródeszka volt ez akkoriban?**
- Nagyon nagy ugródeszka, talán a legnagyobb. Szerepet kaptam a *Szent György és a sárkányban*, a *Dante halálában* és *Man-golisként A konyhában* is, ami hatalmas szakmai sikert hozott. De még ebben az évben eljátszhattam *Aljoskát az Éjjeli menedékhelyben*, ha lehet ilyet mondani, ez indította be a színészi karrierem. Éppen ezért volt egy kis lelkiismeret-furdalásom is, amiért a diplomamunka évében nem maradtam az akkori Nemzeti Színházban, hanem Kaposvárra mentem el játszani két évre, de aztán visszahívtak, és én azonnal jöttem.
- **Miért ment el?**
- Azért mentem el, mert tudtam, hogy ha itt maradok, nagy szerepeket még nem kaphatok jó ideig. Kaposváron nagyon jó rendezők voltak; majdnem ugyanazok, mint az akkori Nemzetiben. (*Ács János, Ascher Tamás, Gothár Péter* stb.) Ott rögtön főszerepeket kaptam, és akkoriban erre vágytam a leginkább.
- **Vágyott a főszerepekre és a hírnévre?**
- Persze, hogy vágytam a hírnévre. Ez a fiatal színész egyik velejárója. „Tessenek észrevenni, itt vagyok”. Kaposváron negyedéves főiskolásként megkaptam a legjobb epizódszereplő díjat. Az *Ascher Tamás* rendezte *Élnek, mint a disznókban*, *Col* szerepéért. Akkoriban azt éreztem, hogy ki kell próbálnom magam.
- **De, amikor hívták, visszajött.**
- Azonnal visszajöttem! A színház mellett a filmzés is Budapestre koncentrált az életemet. De nem kaptam rögtön nagy szerepeket.
- **Ez csalódást okozott?**
- Nem, mert tudtam, hogy el fog jönni ez én időm!
- **Mennyit kellett várnia erre?**
- Amikor *Zsámbéki Gábertől* megkaptam *Fabriziót a Mirandolinában*, és együtt játszhattam *Máté Erzsikével*, *Major tanár úrral*, *Udvaros Dorottyával*, *Csonka Ibikével*, az hatalmas boldogság volt számomra. Ez a darab annyira csodálatos, hogy a legkisebb szerepe is főszerep. Ezt követte a Katona József Színház, mert amikor szétvált az akkori Nemzeti Színház – most Magyar Színház – és a Katona, akkor én az utóbbit választottam. De először nagyszínházi a Magyar Színházban álltam,

és azóta is az a lelkem küzdelme és vágya, hogy minél jobb színház legyen.

- **Most lesz lehetősége arra, hogy mindent megtegyen ezért!**
- Tíz évvel ezelőtt is volt már lehetőségem rá, és akkor ugyanezzel a programmal nagyon jól indultak a dolgok, de aztán máshogy folytatódtak, és én nem írtam alá a szerződést. Most viszont belső készletet érzek arra, hogy a Magyar Színházból egy igazán méltó színház legyen. Mivel a méltóságát még nem nyerte vissza teljesen, és a repertoárban vannak olyan előadások, amelyek sajnos nem azt képviselik, ami ennek a színháznak a méltóságát kellene, hogy képviselje.
- **Mi az, ami méltó a Magyar Színházhoz?**
- Ami az ifjúságot és a családokat nem rombolja, nem bántja, hanem szeretettel óvja, helyes értékrendre tanítja és nemesen jól szórakoztatja, a szó igazi értelmében.
- A jelenlegi repertoárban a 2023/24-es évadban felújított és új szereposztást kapott *Rómeó és Júlia* már ilyen. A készülő *Hamlet*, amit vágyva próbálok a társaimmal elkészíteni, valamint a *Koldus és királyfi* is, amit szintén hamarosan bemutatunk, már ezt az értékrendet képviseli. De ilyen a voltak között az *Ármány és szerelem*, vagy a *Legyetek jók, ha tudtok*, amik nagy szívfájdalmamra sajnos lekerültek a repertoárról. Terveink szerint hamarosan újra láthatóak lesznek új szereposztásban.
- **Van a repertoárban egy előadás Az igazat mondd, ne csak a valódit címmel. Ez az Ön önálló irodalmi estje, ami hazánkban és határon túl is nagy sikernek örvend hosszú évtizedek óta. Mikor és hogyan született meg ennek az előadásnak a gondolata?**
- Akkor született meg, amikor elolvastam nagy kedvencem, ha szabad így mondanom: talán példaképem, *Latinovits Zoltán Verset mondok* című kötetét. Mivel láttam az egyetemi színpadon az ő *Balassi-estjét* és úgy éreztem, hogy én értem, hogy ő hogyan építette fel ezt az előadást, úgy gondoltam, hogy ezt én is meg szeretném csinálni. Ugyanazt a hármas szerkezetet használom, amit ő, mert szerintem jót jól használni, nem lopás. Ha szabad így mondani, ellestem tőle. Nagyon sokáig építettem ezt az estét, és tulajdonképpen folyamatosan gondozom, hiszen ki-be kerülnek versek. Mindig figyelem a közönséget és igyekszem interakciót teremteni, volt egy este, amikor huszonhat verset

mondtam el. Ha megvan a lelki sugallat, az együtt lélegzés, akkor megcsúsz, hogy beleteszek olyat is, ami nem volt tervezve.

- **Melyik korosztály nyitott leginkább erre a műfajra?**
- Inkább az érett korosztály. Mindig nagyon örülök, amikor családok jönnek és a fiatalok is a szülőikkel, nagyszülőikkel tartanak, de egy hat-hét éves gyereknek ez még nem való. Bár, ha mégis vannak gyerekek a nézőtérben, akkor meg szoktam szólítani őket, és elmondok néhány olyan verset is, például József Attilától, amit ők is értenek és élveznek.
- Gyakran előfordul az is, hogy gimnáziumok hívnak meg irodalomórára, ilyenkor először azt szoktam javasolni, hogy jöjjenek el a színházba, mert teljesen más lesz az élmény, de ha nagyon ragaszkodnak hozzá, akkor szívesen elmegyek.
- A határon túli magyarok körében is hatalmas sikere van, és volt is. Székelyudvarhelyen még a *Ceausescu* rendszer bukása után annyian voltak, hogy másfél órával később tudtuk elkezdni az előadást, mert még kint sorban álltak az emberek. Háromszor kellett visszamennünk, és minden alkalommal teltház volt.
- **Az istenes verseken kívül más témájú versek feldolgozásán gondolkodott már?**
- Persze, legalább három, négy irodalmi est ötlete van a fejemben, de úgy érzem, hogy nem tudom úgy összerakni úgy, ahogy ezt, mert *Latinovits Zoltánnak* köszönhetően ez így kerek egész. De nagyon szeretnék csinálni egy pajzán esetet. Mert a legnagyobb költőink nem csak csodálatos istenes verseket írtak, hanem pajzán verseket is. Biztos, hogy kiverné a biztosítékot. Tervezek egy *Babits* és egy *Radnóti* esetet is.
- **Ha öt kedvenc költőt választhatna, kik lennének azok?**
- *József Attila, Babits Mihály, Ady Endre, Radnóti Miklós* és *Pilinszky János*.
- **Ez a mély Isten szeretet és hit hol gyökerezik, már a gyerekkorban?**
- Nagyon szép kapcsolat van az Istennel, minden nap járok templomba is és imádkozom hozzá. Így neveltek, így tanítottak, de nagy feladatom, hogy visszanyerjem azt a gyermeki hitet és Istennel való kapcsolatot, ami kisgyerek koromban volt. Saulusból paulusi utat jártam be, nem vagyok szent, de szent szeretnék lenni.

Író: Bécsi Éva

Fotó: Tarnavölgyi Zoltán

OSCAR-DÍJ ASPIRÁNS KOLTAI LAJOS FILMJE



www.kultura.hu

Az Oscar-díjra nevező bizottság döntése szerint Koltai Lajos Semmelweis című filmje képviseli Magyarországot a nemzetközi film kategóriában az Oscar-díjért folyó küzdelemben.

2024-ben a *Koltai Lajos* rendezésben, *Vecsei H. Miklós* és *Nagy Katica* főszereplésével készült filmet mintegy 350 ezren nézték meg a mozikban.

Az Amerikai Filmakadémia szabályzata szerint nemzetközi film kategóriában az Oscar-díjakra minden ország egy mozifilmet nevezhet.

Az országok hivatalos Oscar-nevezései közül az Amerikai Filmakadémia tagjai választják majd ki az öt jelölt játékfilmet, amelyek végül a legjobb nemzetközi filmnek járó Oscar-díjért versenyre kelhetnek.

Ismerjük meg a rendező pályafutását!

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

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

Gimnazistaként amatőr filmeket készített.

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

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

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

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

Már a Színház- és Filmművészeti Főiskola operatőr szakán megkezdődött kapcsolata a Balázs Béla Stúdióval és itt rengeteg

művész a Nemzet Művésze (2016). Több mint 70 film és több mint 77 év áll mögötte.

Egy gyerekkori élmény hatására dönt el, hogy élete a vizualitás irányába megy el.



www.f21.hu/wp-content



Fotó: InterCom, Jelenet a Semmelweis című filmből

ismert filmet csinált jó rendezőkkel. Olyan jelentős magyar filmrendezőkkal dolgozott együtt mások mellett, mint *Gothár Péter* (*Megáll az idő*), *Gábor Pál* (*Angi Vera*), *Dárday István* (*Jutalomutazás, Filmregény*) és *Maár Gyula* (*Dérynék, hol van?*).

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

Az 1980-as évek közepétől dolgozott az Egyesült Államokban is, itt fényképezte többek között *Ha a férfi igazán szeret* és *A gyönyör rabjai* című filmeket. Az olasz *Giuseppe Tornatore* rendezővel készítette *Az óceánjáró zongorista legendája* című filmet, majd a *Monica Belucci* főszereplésével forgatott *Malénát*. A különleges megvilágítási eljárás, amit *Koltai Lajos* használt a szakma a neve után „*Lajosing*”-nak („*Lajosolás*”-nak) nevezte el. Lényege, hogy a szereplők közelében lévő bútorokra irányított fény adja a különleges hangulatú megvilágítást.

Első filmjét 2004-ben rendezte az irodalmi Nobel-díjas *Kertész Imre Sorstalanság* című regényéből, az operatőr *Pados Gyula* volt. Következő filmje rendezőként három évvel később az *Este* volt, amely *Susan Minot* világsikerű regénye alapján készült, s olyan sztárok játszották a főszerepet, mint *Glenn Close*, *Meryl Streep* és *Vanessa Redgrave*.

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

2021 óta tanít a Színház- és Filmművészeti Egyetemen.

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

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

A *Simmelweis* üzenetéről így nyilatkozott: „*Mindegy, hogy a körülmények rosszak, hogy az emberek cserben hagynak, ha végig akarsz menni a saját utadon, és kitartasz, sikerülhet.*”

Mindez a mozgóképművész, rendező életpályájára is igaz.

A jelöltek listáját 2025. január 17-én hozzák nyilvánosságra. Az Oscar-díjak ünnepélyes átadására március 2-án kerül majd sor Los Angelesben.

Szerk.-



Fotó: InterCom, Jelenet a Semmelweis című filmből



„A HANGOM NÉLKÜL elveszítettem önmagamat is”

Marcellina, a '80-as évek egyik legismertebb hazai sztárja, egy hihetetlenül fájdalmas és hosszadalmas időszakon van túl. Miután hangszalagjainak bevézése miatt teljes némaságra kényszerült, az énekesnő számára a csend egyenlő volt a pokollal. „A hangom nélkül elveszítettem önmagamat is.” – vallotta be őszintén. Egy hónapnyi abszolút némaság, amit Dr. Kiszél Csilla szakorvos írt elő, majd még jönnek majd a további csendesebb hetek... Számára ez nagy próbatétel.

– Mit érzett, amikor először szólalhatott meg?

– „Amikor a doktornő azt mondta, hogy beszélhetek, azonnal kitört belőlem a boldogság. Olyan érzés volt, mintha visszakaptam volna az életemet! Igaz, hogy a teljes regenerálódás, még sok idő, de ahogy mondani szokták, minden vég valaminek a kezdeté.” – mesélte meghatottan Marcellina.

– Milyen tapasztalatokat szerzett a „némaság”-ban?

– Az elmúlt hetek során a néma énekesnő számos különös élményben részesült. „Amikor próbáltam kézzel-lábbal

MARCELLINA



magyarázni, az emberek automatikusan visszatárogatnak, mint ha ők is elnémultak volna! A legviccesebb reakciók pedig azok voltak, amikor férfiak viccesen azt mondták: „Bárcsak a feleségem is ilyen csendben lenne!” – mesélte nevetve, de hozzátette: ez az időszak rengeteg belső vívódást hozott.

– Hogyan tovább?

– A rehabilitáció még folyamatban van. A Kossuth-díjas operaénekesnő, Sümei Eszter támogatásával most egy új, kemény utazásba kezdett: lassan, lépésről lépésre építi újra hangját. „Ez most egy újabb nagy harc, de nem adom fel. Még mindig megvan bennem az a tűz, hogy újra színpadra álljak és énekeljek – ezúttal talán erősebben, mint valaha!”

– Művésznő kérem, a jövőbeli terveiről osszon meg néhány gondolatot a Sikeres Nők olvasóival!

– Bár a némaság fizikailag megterhelte, Marcellina alkotói energiái nem lankadtak. Egy teljes albumot készített, és a „Ne sírj saxofonom” új feldolgozása máris a rajongók szívébe talál. Az új klip, amely DJ Lotters közreműködésével és mesterséges intelligencia segítségével készült, igazi időutazás a '80-as évekbe – modern köntösben. „Ez a projekt az egyik legnagyobb büszkeségem. Az új technológiák ötvözése a régi emlékekkel egyszerűen csodálatos!” Az új dalok mellett egy különösen fanyar humorú dal is érkezik, „Kikérem magamnak” címmel, Laáhr Andrással közösen. Ez a dal friss és bátor válasz a mai világ kihívásaira.

Marcellina hamarosan új vlogokat is indít, ahol betekintést enged majd a csend időszakában szerzett tapasztalataiba, és megosztja gondolatait a visszatérésről. „Ez a kihívás olyan erővel töltött fel, amit csak akkor érzel, ha megküzdöttél érte. Hamarosan újra készen állok, majd, hogy a színpadra lépjek és megmutassam, hogy erősebb vagyok mint valaha!” – nyilatkozta.

Szerk.-

Fotók: Forrás: Marcellina



DIETET-IN tableta



Króm-, mangán-, niacin- és cinktartalmú étrendkiegészítő készítmény.

40 db tableta

A termékben levő szerves kötésű króm az inzulin hatásának támogatása révén hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához. A szervezet megfelelő króm-ellátottságának fontos szerepe van a tápanyagok – így a cukor – normál anyagcseréjében.

A mangán nélkülözhetetlen nyomelem. Számos enzim alkotórészeként részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban.

A niacin (B3 vitamin) hozzájárul az idegrendszer normál működéséhez és a normál pszichológiai funkció fenntartásához. Elősegíti a nyálkahártyák (gyomor-, bél-nyálkahártya) normál állapotának fenntartását.

A cink fontos szerepet játszik a szénhidrát- és zsír-anyagcsere folyamatainak szabályozásában. Hozzájárul az idegrendszer, a szellemi működés, a látás, a csontrendszer, a haj, a bőr és a körmök normál állapotának fenntartásához.

A készítmény szedésével a diétázók életminősége javítható, elősegíthető a test zsír-izom arányának optimalizálása.

E-vitamin Szelén Cink tableta



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

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

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

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

Selenium Pharma

Étrendkiegészítő készítmények. Kaphatók gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben.

HAAGEN IMRE:

„Nagyon imponál nekem egy ekkora küzdés”

Legtöbben a Drága örökösök sorozat egy alapszereplőjeként ismerhették meg, és az ország egyik legismertebb szinkronhangjaként. Idén megjelent nagylemezének anyagával saját zenekarával országsszerte koncertezik, a Dalköltők Társasága nevű zenekarával pedig örökzöld dalokat értelmez újra, miközben színpadon is több helyen láthatjuk játékkát. Legújabban egy képzelet-színházi előadás egyik szereplőjeként invitál utazásra a negyven feletti férfit oly színes dimenzióiba.

A szórakoztatás és az előadó művészet az élete, legyen szó színházról vagy zenéről: színházi és filmszerepek, koncertek, szinkronstúdiók mind az otthonai, miközben hamarosan megjelenik legújabb nagylemeze és verses kötete. Már találkozásunk első pillanatában kiderül, hogy Haagen Imre nem csak csupa kedvesség és humor, de tele van energiával. Annak ellenére, hogy azt mondja magáról, néha azért ő is elfárad, nekem mégis fáradhatatlannak tűnik. Az a fajta ember, aki mer álmodni és akinek nem csak tervei vannak, de egytől-egyik meg is valósítja őket.



A FÉRFI, HA ELMÚLT 40
KÉPZELETSZÍNHÁZ PINCETÚRÁVAL, UNICUM KÓSTOLÓVAL ÉS VACSORÁVAL
2024.09.23 - 18:30

BUDAPEST, IX. DANDÁR UTCA 1.

JEGYVÁSÁRLÁS: WWW.ZWACK.JEGY.EU

UNICUM
 Épült 1892-ben
 HÁZ
 BUDAPEST

– **Ősszel debütálsz „A férfi, ha elmúlt 40... de fejben 30...se” című képzetszínházi produkcióban. Hogy vagy a 40 feletti léttel, hogyan érzed magad a bőrödben?**

– Alapvetően mintha kilencvenéves lennék. De a viccet félretéve, nagyon érdekesen élem mega kort. Fizikailag néha rettenetesen fáradtnak érzem magam, mintha egy hatalmas hegyet másztam volna meg, szellemileg viszont nagyon tudok pörögni, folyamatosan jár az agyam, és szüntelenül csinállok valamit. Erősen dolgozik bennem a tenni akarás. De tudod nagyon furcsa ennek az egésznek a lelkisége is: sokszor gondolkodom azon, hogy bárcsak amit most tudok az életről mind tudtam volna húsz évvel ezelőtt...

– **Szeretnél újra húszéves lenni?**

– Nem. Negyven fölött már letettél valamit az asztalra. Még vannak terveid, de már nem csak ábrándozol, hanem tudod, hogyan tudod elérni őket. Gyakorlatilag – így ötven felett is - tele vagyok tervekkel, de az a jó, hogy már van mire visszatekinteni. Van miből táplálkozni, hogy el tudjam érni a vágyott célt, és nem csak egy lila vízió marad. Ennyi idősen már többet tudsz, mint húszévesen, egy verset teljesen máshogy mondasz el, mert már érted a sorokat. Az üzenetemet meg tudom tölteni tartalommal. Míg a húszas éveidben

csak azt hiszed, hogy tudsz valamit, negyven felett már tényleg így van. Szóval én jobban szeretek ennyi idősen létezni a bőrömben, még ha fáradtan is.

– **Van olyan élethelyzet, amit már tudatosan elkerülsz?**

– Nem vagyok egy konszolidált forma, de nem vagyok az az ajtót berúgó típus sem. Kamaszkoromban simán befestetem a hajamat zöldre és voltam kopasz is, mert akkor épp úgy tetszett, de közben senkit nem akartam megbotránkoztatni. Egyszerűen úgy éreztem jól magam, ezért megcsináltam. Azóta sem szeretem korlátok közé szorítani magam, de azt sem szeretem, ha mások szorítanak be. A csordaszellem kifejezetten tisztított mindig is, és most nem bírom elviselni, mert azt gondolom, hogy mindannyian különlegesekek és egyediek vagyunk. Bizonyos mértékű lázadás egészen kiskorom óta van bennem. Amikor a zenei dolgoimról kérdeznak azt szoktam mondani, hogy rockzenész vagyok, aki *Szécsi Palinak* öltözik. Ez viccesen hangzik, de tényleg van bennem egy ilyen! Persze, lehet, hogy nem vagyok olyan sármos, mint *Robbie Williams* – ez ízlés dolga - de bennem is ott van az a fajta attitűd, ami benne, hogy őszintén ki tud állni szmokingban a színpadra egy óriási stadionban és elénekli a *My Way*-t.

– **Mi volt az első gondolatod, amikor nézőként először láttad az előadást?**

– Nagyon izgalmas és elgondolkodtató monológok ezek, egyben rendkívül furcsa számomra, hogy az előadás alatt nincs sötét. Színészként valahogy ahhoz vagyunk hozzászokva, hogy nem látjuk a nézők arcát. Itt viszont látni a közönséget, azonnal van visszajelzés, interakció, és ez nagyon jó érzés...látni a szemeket és viszont látni bennük az érzéseket.

– **Melyek azok a szakmai kihívások, amelyeket ez a darab nyújtani tud neked?**

– Nagyon élvezem, amikor egy új műfajban próbálhatom ki magam, mint most a Képzetszínházban. Olyan művészekkel, és olyan minőségű szöveganyaggal fogok dolgozni, ami önmagában megtiszteltetés. Hiába írta több évtizeddel ezelőtt ezeket az örökzöld történeteket Janikovszky Éva, mégis benne van a mai ember. Nagyon korszerű és időszerű gondolatok ezek. Akár most is íródhatna, annyira mai történetek vannak benne. Az lesz most nekem a legnagyobb kihívás, hogy méltó legyek a koncepcióhoz, a kollégákhoz és *Janikovszky* szövegeihez. Nagyon várom már az első előadást!

– **Ki az a művész, aki nagy hatással volt rád az eddigi pályád során?**

– Két példaképem van: *Charlie Chaplin* és *John Lennon*. Mindketten rendkívül nehéz

SIKER A SZÍNPADON



Haagen Imre és Szolnoki Péter

családból, rendkívül nehéz körülmények közül jöttek, akárcsak én, és letettek valami olyat az asztalra, ami több annál, mint ahogy megírták a maguk dalait vagy eljátszottak szerepeket. Sokat lehet tőlük tanulni. A művészetük és a teljesítményük megváltoztatta a világot. Ezt a teljesítményt a mai napig a zsigereimben érzem... Ha meghallom az *Imagine* című dalt, azonnal libabőrös leszek! *Chaplin* és *Lennon* a semmiből építették fel magukat egy rakás hátránnyal a nyakukban. Nagyon imponál nekem egy ekkora küzdelem - amikor valaki ennyire letről indul és ilyen magasra jut.

– **Neked mivel kellett megküzdeni, hogy eljuss idáig?**

– Gyerekkoromban rettenetesen nehéz körülményeim voltak, apukámat nem ismertem, csak később találkoztam vele. Édesanyám egyedül nevelt fel minket a testvéremmel... nem volt egyszerű az élet. Valószínűleg ezért is választottam ezeket az embereket példaképnek – ha lehet ilyet mondani. De szerencsés fickó vagyok, mert most már azt csinálom, amit szeretek és amiben komfortosan érzem magam. Tudok örülni mindennek, annak

is megvan a varázsa, ha szűk körű a koncert, ahogy annak is, ha baromi sokan vannak. Igyekszem csak a valódi problémákkal foglalkozni az életben, vagy legalábbis, amiket én valódi problémának gondolok. De tudom, hogy milyen nehéz körülmények között lenni, és tudom, hogy milyen jól esik ilyenkor az embernek, ha azt érzi, hogy odafigyelnek rá. Amióta néhány évvel ezelőtt megküzdöttem a rákkal sok olyan ember megkeres, akik hasonló helyzetbe kerültek. Hihetetlenül jó érzés, hogy segíteni tudok nekik azzal, hogy elmesélem én hogyan éltem meg és nekem mi segített akkor.

– **Azt mondják, ami nem pusztít el, az megerősít. Mit tanítottak neked ezek a nehéz élethelyzetek?**

– Anyám is fiatalon halt meg, nagyjából annyi idős volt, mint most én. A keresztanyám még annyi sem, mindössze ötvenegy. Azt gondolom, hogy ők azért is hagyták itt ilyen hamar a földi létet, mert már nem volt céljuk. Vagy inkább úgy mondanám, hogy őszintén nem hittek abban, hogy lehetnek céljaik, amelyeket elérhetnek. Ezért én nem akarom, hogy céltalan legyen az életem. Hajtom

magam és megyek előre, mindig csinállok valamit, és folyamatosan jár az agyam. Ha nem zene, akkor a színház, ha nem színház, akkor film, ha nem film, akkor szinkron. Mindig kell, hogy legyen valami, ez így komfortos nekem. Azt is megtanultam, hogy nem szabad benne maradni olyan helyzetekben, amik bennem érzik jól magát az ember. Nem szabad nem kimondani, amit ki kell mondani. A betegség megtanított arra, hogy oké el vagyok fáradva, de meg kell becsülni azt, ami van, és végig csinálni, amit elkezdtem. Nagyon érdekes volt, hogy közben egyszer sem éreztem, hogy beteg lennék, vagy hogy meghalhatok. Emlékszem, amikor a kórházban a gyerekeim megkérdezték: „*Apa, akkor te most meg fogsz halni?*” Rájuk néztem és azt feleltem: „*Az teljesen ki van zárva!*” És ez elég volt nekik. Én meg azt mondtam az orvosnak, hogy akkor most gyorsan szedjék ki azt a daganatot. És tudod, hiába voltam nagyon beteg, annyira biztos voltam benne, hogy életben fogok maradni, hogy már akkor beszerveztem néhány hónappal későbbre egy koncertet, amit - még ha harminc kilóval könnyebben is - de megcsináltunk.

– **Emlékszel, melyik volt az első pillanat, amikor azt érezted, hogy a színpad a te világod?**

– Arra emlékszem, hogy már az óvodában is állandóan verseket mondtam, majd általános iskolában egy évben háromszor is ötöst kaptam a *Walesi bárdokra*. Nagyon bennem volt, hogy színész szeretnék lenni, de anyám mindig azzal csillapított le: „*Hogy akarsz te színész lenni, ha a még a lakáskulcsodat is állandóan elhagyod?*” Ez sokáig komoly féket jelentett az életemben. Viszont azt már gyerekként éreztem, hogy nem vagyok hétköznapi, és inkább furcsa vagyok, mint átlagos. Aztán mégis csak erre vitt az élet, vagyis azt gondolom, hogy előbb vagy utóbb úgyis megtörténnek a dolgok, és nem viccből kapjuk a képességeinket. Most azt csinálom, amiben jól érzem magam, és hiszem, hogy ha bennem harmónia van, akkor a környezetemnek a számomra fontos embereknek, de akár a számomra ismeretleneknek is jól tudok adni. Ha bennem frusztráció, elnyomás és hiányérzet van, akkor az előbb-utóbb ki fog kijönni, és én nem akarok egy kellemetlen és frusztrált vénember lenni a végén...

Szóllósi Tímea

Fotó: Tollár Mónika

Töltse meg napjait nyugalommal!

Támogassa emésztésének normál működését értékes oregánó esszenciával!



Ellenőrzött, vegyszermentes út a növény fejlődésétől



30 éves tudás az illóolajok kinyerésében



Zöld dobozos Aromax illóolajok szerteágazó felhasználási lehetőséggel



Az Aromax Pharma Oregánóolaj kapszulát keresse a www.aromax.hu oldalon, illetve a gyógyszertárakban.

EZ A PORSZÍVÓ SEGÍT CSÖKKENTENI A TAKARÍTÁSRA FORDÍTOTT IDŐT **SENCOR**

Átlagosan kevesebb mint egy órát töltenek az emberek porszívózással egy héten. A Sencor bemutatja azt a készüléket, amivel nemcsak a porszívózásra, hanem a felmosásra fordított idő is megspórolható.

A Sencor SRV 9185BK egy olyan intelligens robotporszívó, amely tökéletesen alkalmas kemény padlófelületek és szőnyegek porszívózására. A 35 cm széles és 9,8 cm magas készülék 28 wattos villanymotorral van ellátva, amely 3000 Pa maximális szívóteljesítményt tesz lehetővé. Nagy, 2600 mAh kapacitású lítiumion akkumulátorral egy feltöltéssel 140 percen keresztül üzemeltethető, feltöltése pedig hat órát vesz igénybe. Ugyan saját portartállyal



rendelkezik, de ürtését teljesen automatikus üzemmódban végzi köszönhetően a dokkoló állomásnál található 3 literes porzsáknak.

Az újdonság távirányítóval, vagy akár a Sencor Home alkalmazással is könnyedén irányítható. A Multi-mapping funkcióval

akár öt különböző emeletre is készíthető takarítási terv az alkalmazásban. A Multi-room segítségével viszont minden helyiséghez külön-külön takarítási program állítható be. A Sencor SRV 9185BK a négy porszívózási teljesítmény mellett a felhasználók 3 féle padlómosási teljesítmény közül választhatnak. A készülék szőnyegen haladva automatikusan növeli a szívási teljesítményt, így garantálva a precíz és eredményes tisztítási eredményt.

Gondtalan és akadálytalan mozgását az infravörös érzékelők teszik lehetővé. Ezek ugyanis időben figyelmeztetik a készülék vezérlőprogramját minden jelentős akadályra vagy lépcsővel kapcsolatban. A Sencor újdonsága tehát ideális választás lehet azok számára, akik szeretnék megspórolni a porszívózással, vagy a takarítással töltött időt.

2019

ESKÜVŐ, DIVAT, ÉRTÉKTEREMTÉS...

A TOP 50 SIKERES Évkönyv 15. számával indítottuk az évet.



Februárban Nő és esküvő címmel jelent meg az újság, melyben az esküvői előkészületektől a nászutig mindenről részletesen szó esett. Kiemelt figyelmet fordítottunk a menyasszonyi ruhák legújabb trendjére formát és színt tekintve. Együtt örültünk annak, hogy *Rakonczay Gábor* elérte a Déli-sarkot. Ha február, akkor farsang; ha farsang, akkor Karnevál. A világ leghíresebb karneváljairól írtunk.

Márciusban *Juronics Tamással* beszélgettünk a Szegedi Kortárs Balett *Credo* bemutatója kapcsán. *Dobó Ági* családról és karrieréről mesélt olvasóinknak. Felkerestük az év női sportolóját, *Kozák Danutát*.

Tavasszal megjelent TOP Hotels-Wellness&Beauty lapszámunk, melyben a wellness, mint életmód, a pihentető alvás, a bőrünk tavaszi védelme és a húsvét az asztalon voltak kiemelt témáink. Akkor és most közkedvelt rovatunkban *Piros Ildikó* színművésznőt kerestük fel.

Májusban *Kulcsár Edina* és kislánya *Medox* csalat mosolyt olvasóink arcára. *Edina* elmesélte gyermeke születésénél az egész élete

megváltozott. *Laky Zsuzsi* szépségkirálynő életében is „áthelyeződtek a hangsúlyok” két kislánya mellett. Írtunk a császármetszésről, az anyává válásról, és arról is, hogy „nincs tuti recept”, mint azt *Nyári Dia* elmondta.

Júniusban *Kanizsai Silka Ágnes* divattervező volt a vendégünk, aki a kezdeti nehéz sorból erős akarattal vált sikeressé lendülettel, eltökéltséggel. „Egész életembe szorgalmasan dolgoztam, felépítettem 2 éttermet, felneveltem 3 csodálatos fiút, megküzdöttem hitelekkel és betegségekkel és most itt állok az *Andrássy úti* üzletemben márkatulajdonosként, a magam által tervezett ruhában, és azt csinálhatom, amit akkor az a 14 éves kislány megálmodott: szolgálhatom az embereket és *Sisi*-filmekbe illő eleganciával ruházhatom fel őket!”. Akkor és most rovatunkban *Bánsági Ildikó* volt a vendégünk. Ha már divat... bemutattuk a *Trónok harca* divatot. *Bajor Lili* induló pályájáról és édesapjáról mesélt.

Július-augusztusban *Wossala Rozinával* grilleztünk. *Südi Iringóval* nem csak táncról beszélgettünk. Akkor és most rovatunkban *Tolnay Klárirra* emlékeztünk. Felsoroltunk 150 okot, amiért szeretjük *Japánt*.

Szeptemberben – talán az iskola kezdete miatt – mindig a nevelés, azon belül is az



érzelmi nevelés kerül napirendre. *Kósa Erika* szerint „érezelmek százézer éve változtatlanok”. *Domján András* Agykontroll rovatában felveti a kérdést: „Mit tehetek a sikerért?”. *Katus Attila* életmódváltás témában ad útmutatást.

Októberben *Fullajtár Andrea* a vele készült „*Katona dolog...*” című interjúban az „utolsó szó jogán” egy *Frida Kahlo* idézetet osztott meg: „*Merj élni! Meghalni bárki tud*”. A 40 kg-t lefogyott *Makány Márta* mesélt életmódváltásáról. Beszéltünk a táncról, mint terápiáról; bemutattunk szeniortáncosokat.

Novemberben *Balsai Móni* elmondta. „*Fontos, hogy az életünkből ne vesszen ki a mese!*”. *Polgár Judit* szerint: „*A sakk mágikus kapocs művészet, sport, oktatás és tudomány között*”. Az önbizalomról vallottak híres édesanyák és lányaik: *Hámori Eszter* és *Bajor Ildikó*; *Hámori Ildikó* és *Szinétár Dóra*; *Hernádi Judit* és *Taján Zsófia*; *Kováts Adél* és *Kováts Rozi*. A 60 éves *Rudolf Pétert* köszöntöttük.

Decemberben címapunkon *Hegedüs Éva* közgazdász, bankár szerepelt, aki elmondta. „*Hiszek az értékteremtésben*”. *Zolnai Lea* hadnagy a Magyar Honvédség első női szállítórepülőgép vezetője izgalmas dolgokat mesélt munkájáról. Sztárszakácsokban és szakács sztároknak sem volt hiány.

2020

VÁRATLAN HELYZETEK, ÉLETMÓDVÁLTÁS

Az évindító TOP 50 Sikeres Évkönyvünkben –, mely 16. alkalommal jelent meg – ötven olyan sikeres emberről rajzoltunk portrét, akik tehetségüknek köszönhetően az élet valamely területén kimagaslót alkottak, sikereket értek, vagy érnek el. Közéleti szereplőkről, színművészekről, zenészekről, sportolókról, tudósokról, gazdasági szakemberekről, nőkről és férfiakról egyaránt írtunk.

Februárban az esküvőkre fókuszáltunk. Írtunk a nagy esemény minden kellékéről és mozzanatáról, az előkészületektől a nászútig. Vendégségben jártunk Gara László patikus-énekesnél és szövegíró édesanyjánál Klári néninél (Cseh Klára). Babos Tímea a teniszvilág ifjú csillaga elmesélte, hogy mindent a sportnak rendelt alá. Akkor és most rovatunk Fábíán Anitát látogatta meg.

Márciusban Máté Krisztinát láthatják címlapunkon, aki így nyilatkozott: „Csupa olyasmit csinállok, amiről nem mondanék le.” – Gratulálunk. Bay Éva elmesélte, mit hozott neki az életmódváltás. Az Apostol együttes 50 éves ünnepi koncertjéről mesélt Meződi József. Sikeres utazás rovatunkkal Hollandiában jártunk.

Áprilisi lapunk a Tavasz ízek, szerelmek címet viselte Rudolf Szonjával, Jordán Tamással, Bródy Jánossal a címloldalán. Bemutattunk TOP 6 hazai úti célt a kirándulni vágyóknak. Húsvét kapcsán kalóriatudatos receptekkel is készültünk. Czanik Balázs ízletes paleo és vegán finomságokat tált. Balázsy Panna a karrierjét firtató kérdésünkre elmondta: „A legfontosabb, hogy két csodálatos lányom született.”

Májusban a Covid járvány miatt szünet volt.

Június a Hivatás és anyaság téma köré épült. Az immáron háromgyermekes Farkasházi Réka elmondta a hétköznapiakban a gyermekei inspirálják. Lovas Rozsi várandósságáról mesélt. Kiszél Tünde és Hunyadi Donatella az anya-lánya kapcsolatáról vallottak. Akkor és most rovatunkban Mahó Andreát látogattuk meg, aki elmondta, szüksége van rendszerre, hogy az anyaságot össze tudja illeszteni az egyéb kötelezettségeivel.



Nyári összevont lapunkban Bán Teodóra örömmel mesélte el, hogy újra élet tölti be a Margitszigeti Szabadtéri Színpadot. Keleti Andrea fogyásával büszkélkedett – két ruhaméretet fogyott. Tomán Szabina „a Nő teremtő energiával” címen adott interjút. Akkor és most rovatunk Zoltán Erikához látogattott. Monspart Sarolta a Nemzet Sportolója „Gyalogló Nyugdijasok Nemzetét” szeretné.



Szeptemberben „Nő és bor” témával készültünk. Bemutattuk Magyarország Borrégióit. Kerekes Vica színésznő sikereiről mesélt. Bevallása szerint sikere mögött értékek állnak. Akkor és most rovatunkban Sütő Enikőt kerestük fel, aki nagyon érdekes gondolatot osztott meg: „Mindannyian az EGY részei vagyunk.” – érdemes átérezni!

Októberben Balázs Klári műtétjéről is mesélt. Jász Márta az 5 éves MetLife kapcsán elmondta: „Folytatjuk!”. Gara Bella gyógyszerész, énekes hivatásról és elhivatottságról mesélt.

Novemberben Nő és divat címet viselő címlapunkon Coco König a magyar származású ifjú sztár a Virtuózok zsűritagjaként jelent meg. Divat rovatunkban ókortól a napjainkig stílusokat és viseleteket mutatunk be. Happy Birthday rovatunkban Nagy Bandó Andrást köszöntöttük. Polgár Judit elmondta: „a váratlan helyzetek – mint a pandémia is –, esélyt adnak arra, hogy új lehetőségeket fedezzünk fel.”

Decemberben – az év végi ünnepekre készülődve Szakácművészek és művészek szakácsok főztek olvasóinknak.



2021

NŐK, AKIK SOHA NEM ADJÁK FEL...



A TOP 50 Sikeres Évkönyv 17. alkalommal jelent meg nagy érdeklődés mellett.

Februárban hagyományainkhoz híven „esküvőt szerveztünk” vagyis 12 oldalas mellékletben mindenről írtunk, ami ezzel a kiemelkedő eseménnyel kapcsolatos. Végh Judit a „Jóban rosszban” sztárja „tökéletes esküvőjéről” mesélt. Gájer Bálint – aki elmondta, mindig ilyen feleségre vágyott - saját esküvőjéről mesélve mutatott exkluzív fotókat. A Sikeres páros rovatunkban Keleti Andreát és édesanyját mutattuk be. Bartha Sylviát születésnapján köszöntöttük. In memoriam rovatunkban Zámbo Jimmyre emlékeztünk.

Márciusi „Tavaszi ízek” című lapunkban Fábrián Évát, Karda Beát, a születésnapos Dancs Annamarit, a 94 éves Békés Italt, és az „örök diva” Medveczky Ilonát köszöntöttük. A tavaszi vitaminpótlásról is írtunk. A szokásos tavaszi receptúrákban is bővelkedtünk 16 oldalon.

Áprilisban Döbrösi Laura a Sikeres pályakezdés sorozatunk felfedeztetje volt. Bemutattuk Peller Mariann a sikeres producercet. Meglátogattuk a 100 éven túl is életvidám tornász-olimpikon Keleti Ágnes. Jártunk a Sikeres utazás rovatunkkal a Dubai „Burj Al Arab”-nál, ahol az ezeregy éjszaka meséi

életre kelnek. A kismamák vitamin szükségletéről olvashattak bővebben.

Igazi sztárparádé volt a májusi számunk. Bemutattuk Rujder Vivien „Észbontó csaj a Katonából” című írásunkban. Nyári Alizt születésnapja alkalmából kérdeztük családról, énekesi pályáról. Tallós Rita az a színésznő, az a nő, aki „Soha nem adja fel!” Erről mesélt nagyon impulzívan és nagyon őszintén - tabuk nélkül Anyák napi gondolatok körében Köböl Anita kisgyermekes édesanyját kérdeztük, s bizony gazdagabbak lettünk bölcs válaszaival.

Júniusban Kardos Eszter a „Jóban rosszban” sorozat sztárja mondta el: „Az élet értelme és a legfontosabb dolog a világon a család”. Kardffy Aisha ifjú tehetség „jött, látott, és győzött”. Trokán Nóra színésznő, fotós babérokra tört derül ki a vele készült interjúból. Akkor és most rovatunkban „Húsz év távlatából” ismét Gálvölgyi Jánost kérdeztük.

Nyári összevont lapszámunk a TOP Beauty, Hotels&Gastronomy címmel jelentkezett. Tóth Enikő színésznő megvallotta, készen áll az új szakmai kihívásokra. Koller Kinga katona pilóta szerint fontos a töretlen szakmai fejlődés. Horváth Rebeka Bianka a Kleopátra Szépségszalonok tulajdonosa szerint „célok nélkül nincs siker.”

Szeptemberben álló csillagokat mutattunk be többek között Mészáros Márta filmrendező a csodálatos Vári Éva színművésznőt, a születésnapos Pataki Ági modellt, üzletasszony, producercet. Sikeres páros rovatunkban Pap Rita és Bodnár Attila osztotta meg a jó párkapcsolat titkát. Sikeres utazás rovatunk a mesébe illő Svájcba kalauzolt.

Októberben Fischl Mónika primadonna mesélt jelenről, jövőről, és a primadonnák múltbéli életéről. Csepregi Éváról megtudtuk, hogy „dalaiban ott lakik az egész élet”. Dr. Kardos Mária a Goodwill Pharma társ tulajdonosa népmesei fordulatokat idéző pályafutását ismerhettük meg. Bódi Margó csodálatos gyógyulását elevenítette fel.

Novemberben „Nők a színpadon” címmel jelent meg a lap. Bódy Magdiról „50. – Jubileumi koncert” címmel adtunk hírt. Megismertük Szendy Szilvit „Egy ideális szubrettet”. Horányi Juliról ismét megtudtuk, hogy kreatív, sokoldalú énekesnő. Galambos Erzi Sikeres életpálya rovatunk vendége volt.



Decemberben Timkó Eszter színésznő vallotta be „Én egy kaméleon vagyok”. Jász Márta üzletasszony a XXI. század és a nők viszonyáról mesélt. Ünnepi recepteket tettük közkincsé 25 oldalon.



HAPPY BIRTHDAY



Vígmajális évadbejelentés 2024: Juhász Éva fotója

„DOLGUNK REAGÁLNI AZ AKTUÁLIS HELYZETEKRE”

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 *Üvegtigris* 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 amerikai kamániás 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 járó Magyar Filmdíjat *Török Ferenc 1945* című, az egész világot nagy sikerrel bejárt filmjében játszott alakításáért.

A Centrál Színház 2016 óta nagy sikerrel játssza *Edward Albee: Nem félünk a farkastól* című drámáját, melynek egyik főszerepét alakítja.

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 Királynő Mozgalom díjaival azoknak a munkáját, életútját ismerik el, akik mások boldogulásáért,



Társulati portré, fotó: Emmer László



Barátom, Harvey: Gordon Eszter és Juhász Éva fotója

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

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

Sikerről alkotott véleménye:

Azzal, hogy a Vígszínház igazgatója lettem, az életem alapvetően megváltozott 2020-ban. Ez az életem minden területére hatással van. Egy társulatot szolgálok. Rengeteget tanultam és tanulok ebben a kiélezett helyzetben, amiben nekünk, színházi embereknek is helyt kell állnunk. Nagyon büszke vagyok arra, hogy gyorsan tudtunk reagálni. Az erre az időszakra eső premieket – *Az apa*, *Az öreg hölgy látogatása* és online *A kő* bemutatóját is – meg tudtuk tartani. Elindítottuk a Vígstreamház közvetítéseit. Számomra nagyon fontos az is, hogy megrendezhettem *Az öreg hölgy látogatását*.

Azt gondolom, az az igazi siker, ha az ember önzonos 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.



Évadnyitó 2024 Kern Andrással és Igó Évával Az imposztor előadás kapcsán

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.

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, céljairól így beszélt;

Jelenleg a teljesítendő céljaim a Vígszínház körül forognak. A terv szó kapcsán is egy szókapcsolat jut eszembe: az évadterv.

Dolgunk reagálni az aktuális helyzetekre, ugyanakkor érezni kell az elnyűtt, lelkileg meggyötört emberek vágyát a menekülésre. Egy előadásnyi felszabadulásra. Nekünk egyszerre kell szórakoztatni és szofisztikálni lenni.

A Vígszínház szeptember 10-én a társulat tagjai és bérletesek jelenlétében évad-

nyitó sajtótájékoztatót tartott Rudolf Péter, a teátrum igazgatója, aki elmondta, hogy a Vígszínház 2024/25-ös évadának első bemutatója szeptember 21-én a *Liliomfi lesz ifj. Vidnyánszky Attila* rendezésében, míg a Pesti Színházban október 5-én az *Egy nő anatómiája* magyarországi ősbemutatóját láthatják a nézők *Alföldi Róbert* rendezésében.

A Vígszínházban *Az ember, aki elvesztette az időt* Bodó Viktor, a *Büszkeség és balítélet* Valló Péter rendezzi, míg a Pesti Színházban *Az imposztor* Rudolf Péter, a *Rémségek kicsiny boltját* pedig Novák Eszter állítja színpadra.

A Házi Színpadon *Esterházy Péter Mercedes Benz* című műve Zsótér Sándor rendezésében lesz látható. Októberben ünnepi nyitóhétvégével kezdi meg működését a teátrum új játszóhelye, a Vig Szalon. A szalonnal az egykori polgári szalonok hangulatát szeretnék megteremteni, ahol írókkal, színészekkel, zenészekkel, alkotókkal találkozhat majd a közönség.

Szerk.-

„VERSENYZŐ TÍPUS VAGYOK...”

A közelmúltban Párizsban megrendezett XXXIII. nyári olimpián minden sportágban nagyon sok versenyző indult. Hazánkat a női öttusa versenyszámban Gulyás Michelle rendőr hadnagy képviselte, aki az első helyen végzett, azaz olimpiai bajnok lett. Az olimpiai rendezvényt követően a kiváló teljesítménye elismeréseként az Országos Rendőrkapitányság vezetője soron kívül főhadnaggyá léptette elő.

Szerkesztőségünk megkeresésére Gulyás Michelle r. fhdgy elmondta, hogy már gyermekkorában is az iskolai tanulási kötelezettségei mellett fokozott érdeklődést tanúsított a sport iránt.

Idézve szavait: „már 5 éves koromtól szeretném tornáztatni, lényegében azóta versenysportolok. Sok hazai versenyen és néhány nemzetközi versenyen is részt vettem. Fontos kiemelni, hogy akkoriban ifjúsági korosztályos voltam, ahol még nincsenek igazi, nagy nemzetközi versenyek. Gyakran álltam a dobogón hazai országos bajnokságokon vagy a diákolimpián.”

Középiskolai tanulmányait Budapesten a népszerű Szent István gimnáziumban végezte, mert fontos volt számára, hogy a sport mellett megfelelő tudással rendelkezék, annak érdekében, hogy egy jó egyetemen folytathassa további a tanulmányait. Valóban jó tanuló volt és mivel nem volt egyedi tanrendje, így naponta be kellett járnia a tanórákra, sőt az iskolája nem volt sportiskola, ezért kevés iskolai sportversenyen vett részt.



Gulyás Michelle futás közben

Felsőfokú tanulmányait a Nemzeti Közszerológati Egyetem (NKE) Rendészettudományi Karán bűnügyi (bűnüldözési) szakon 2023-ban kiváló eredménnyel fejezte be. Pályakezdő rendőr hadnagyként a főváros XI. kerületi Rendőrkapitányságra helyezték. Azonban rövid időn belül tartósan vezényelték NKE-re, hogy ezzel is támogassák az eredményes olimpiai felkészülését, ahol elsősorban toborzással és sportrendezvényekkel foglalkozott. Munkájához kapcsolódó gondolatait ekképp összegezte: *„Nagyon hálás vagyok a rendőrségnek, hogy lehetővé tették, hogy munka mellett versenysportolhassak és valóra válthassam gyermekkori álmomat.”*

Nem egyedi jelenség a sportolók körében, hogy sporttevékenységük folyamán egy másik sportágra nyergelnek át. *Gulyás Michelle* r. fhdgy gyermekkorában szertornázott és amikor úgy döntött, hogy abbahagyja, akkor elhatározta, hogy olyan sportot választ, ami szintén nagyon változatos, sokrétű. Az öttusa valóban az, mert az egyik legkomplexebb sportág, hiszen minden „tusa” (minden részága) teljesen más és emiatt valóban csodálatos érzés ennyi különböző területen megpróbálni az egyik legjobbnak lenni. Amikor elkezdte még nem érezte, hogy az öttusa mennyire közel áll a személyiségéhez is. Minden bizonnyal azért is, hisz közismert tény, hogy sok más mellett a sport is formálja a sportoló jellemét.

Eredmények és érmek:

Gulyás Michelle r. fhdgy. 2011 óta öttusázik. Az eltelt időszak alatt számos nemzetközi versenyen szerepelt a különböző korosztályokban: ifjúsági, junior és felnőtt. Ifiként, Buenos Airesben rendezett ifjúsági olimpián már a dobogó harmadik helyén állt. Ezenkívül juniorként szerzett még egyéni világbajnoki bronzérmet és ezzel direkt kvótát a Tokiói olimpiára, ahol szintén részt vett. Ezután nyert egy VB ezüstérmet és egy EB bronzérmet. 2022-ben pedig a világranglista élén végzett, s a megelőző év 2. helyezése után, 2024 augusztus 11-én olimpiai bajnok lett.

A versenyek folyamán az egyes sportágak, köztük az öttusa is teljes erőbedobást, maximális koncentrációt igényel. Természetes velejárója lámpaláz, a fokozott izgalom. Ezzel kapcsolatosan *Gulyás Michelle* r. fhdgy a következőképp fogalmazott:



Gulyás Michelle lövészet közben

„Lámpalázam nincs, hiszen évek óta szerepelek nagy nemzetközi versenyeken. Versenyző típus vagyok, imádom a megmérettetést és ez éltet. Relatív nyugodtan versenyzem és alig izgulok, emiatt is tudok ilyen jól teljesíteni versenykörülmények között, jobban, mint edzéseken. Sokakkal ez pont fordítva van. Azért vívás vagy lovaglás előtt természetes, hogy izgul az ember, hiszen ezen a két tusán nagyon sok múlik. Azonban mikor elkezdődik a verseny,

a feladatra való koncentráció miatt már nem is tudok másra gondolni, csak magára a versenyre és, hogy minél jobban végrehajtsam. Az öttusa egy egyéni sportág, ahol az egyén teljesítménye mind az 5 tusában remekül mérhető (a lovaglásnál a ló tudásának és együttműködő készségének nagyon nagy szerepe van a sikeres eredményben). Így nagyon jól látható a fejlődés, illetve azok a területek is, amelyeket még csiszolni kell. Nem tudom megmondani



Gulyás Michelle lovaglás közben



Gulyás Michelle olimpiai bajnok soronkívüli előléptetése r.fhdgy-nak

sajátos életforma vagy önkifejezőmód, talán mindkettő. A cél minden egyes tudásban a világ legjobbjai közé tartozni."

A fenti gondolatok alapján számára a siker azt jelenti, hogy az ember élete, pályája, karrierje során elérje a legfontosabb célokat, amelyeket kitűzött maga elé. Valószínűleg nem lehet mindig mindent elérni, de ha az irány jó és a célok jelentős része megvalósul, akkor azzal már elégedett lehet. Mindenki-

nek vannak álmai és elérhetetlennek tűnő célkitűzései, amelyek ha valóra válnak akár egy életen át boldoggá tehetnek.

A jövőt illetően....

Befejező gondolataiban a terveit, elképzeléseit a jövőt illetően a sport és a rendőri pályafutása területén az alábbiak szerint összegezte: *„Szeretném a versenysportot folytatni és jól felkészülni a 2028-as Los Angelesi*

olimpiára. Ez nagyon sok időt és energiát követel. Emellett szeretnék a rendőri pályámon is minél több értékes tapasztalatot gyűjteni, hogy jó szakemberré, vezetővé válhassak, illetve segíteni a rendőrség munkáját ahol csak tudom. A gond az, hogy a versenysport mellett csak rész munkaidőben tudom rendőri feladataimat ellátni, így igazi nyomozói munkát sem végezhetek, hiszen az teljes embert kíván. Mindez a Rendőrség teljes támogatása nélkül nem menne. Amikor befejezem a versenysportot (amit még nem tudom mikor lesz), akkor tudok majd teljes emberként a rendőri hivatásomra fókuszálni és minél gyorsabban megszerezni a szükséges tapasztalatokat, kompetenciákat, képességeket és a megfelelő szakmai kapcsolatrendszert is kiépíteni. Ezért is döntöttem úgy, hogy kibebiztonság mester szakon folytatom tanulmányaimat az NKE-n, hogy ezzel is mélyebb ismereteket szerezzek erről a gyorsan növekvő és egyre fontosabb területről. Hosszabb távon szeretnék a határokon átnyúló, nemzetközi bűnözéssel/bűnüldözéssel foglalkozni, akár egy nemzetközi szervezetnél (InterPol, EuroPol). De hát ez annyira messze van, addig sok minden fog változni, ami fontos az, hogy ezekhez a változásokhoz minél gyorsabban és minél jobban tudjunk alkalmazkodni."

Oláh Antal



Gulyás Michelle a dobogón

Hagyományörzés minőségi termékekkel

Családunktól-családod asztalára

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



Hajnal Húskombinát kft.

www.hajnalhuskombinat.hu

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**

SIKERES PÁLYAKEZDÉS

PÉTERI LILLA KÜLÖNDÍJAT NYERT



Péteri Lilla kapta a Peremartoni Krisztina által felajánlott különdíjat a Városmajori Szabadtéri Színpad 2024-es Szemle Plusz évadzáró díjkiosztó gáláján. A Városmajori Szabadtéri Színpad 12. éve futó, válogatott vidéki és határon túli előadásokat felvonultató zsűrizett seregszemlén – a Szemle Pluszon – idén 6 nagyszínpadi előadás mérkőzött meg a legjobb határon túli és vidéki produkciók között, valamint 6 kamara előadás, melyeket a Kristály Színtéren láthatott a közönség.

A versenyprogram előadásait idén is Peremartoni Krisztina színművész, a Városmajori Szabadtéri Színpad művészeti vezetője válogatta össze.

A Magyar Színház repertoárjából CSOKONAI LILI – ESTERHÁZY PÉTER: TIZENHÉT HATTYÚK című monodráma került be a programba, Cserhalmi György rendezésében, Péteri Lilla főszereplésével.

Ez a formabontó remekmű egy nehéz sorsú lány monológja, klasszikus barokk nyelven elmesélve. Csokonai Lili, a szerző alteregója, és egyben a történet címszereplője bemutatja boldogtalan gyermek- és ifjúkorát, árvaságát, szerelemben, majd



teherbe esését, abortuszát, és egy nő férfiaval való viszonyát. Az emlékeit „hattyú-epizódokban” idézi fel, mint egy ritka könyvet, úgy nyitja meg előttünk az életét, s még a legtragikusabb élményeket is természetes, magától értetődő humorral meséli. Mindegyik epizód egy kis gyöngyszem nemiségről, hitről, szerelemről, erkölcsről és erkölcstelenségről – mindez minden ember életében megvan, legfeljebb nem merünk beszélni róla. *Csokonai Lili* viszont mer, helyetünk is.

„Sokáig fogok élni. Ha kell, angyal leszek.” – idézet az előadásból.

„Önmagában az, hogy beválogatták a produkciót a Szemlére, már nagyon megtisztelő, sokat jelent, hogy itt lehetek. Cserhalmi Györggyel az egyetem alatt kezdtünk dolgozni az anyagon. Aztán a színházban nagyon jó emberek csatlakoztak a produkcióhoz, az egész alkotógárdának és a műszaknak egyaránt fontos lett ez az előadás. Mindannyiunk lelke benne van. Ezért nem győzők elég hálás lenni nekik.” – nyilatkozta Lilla a díjátadó előtt.

Peremartoni Krisztina saját alapítású díját adta át a Szemlén, melylyel tehetséges fiatal művészek munkáját szeretné elismerni, és a kultúra magántámogatásának szükségességére hívja fel a figyelmet. „Én nem csak odaadom ezt a díjat, hanem utána is nyomon követem őket... és kapcsolatban maradok velük. Mentorként is számíthatnak rám, hogy érezzék, van valaki, aki gondoskodik róluk és odafigyel rájuk.” Ebben az évben a 35 év alatti, legígéretesebb pályakezdő színésznő díja, aki a szemlén valamilyen fontos alakítást nyújtott: Péteri Lilla, a Magyar Színház TIZENHÉT HATTYÚK című előadásáért.

„Gyuritól (Cserhalmi György – a szerk.) azt tanultam, hogy a kétely az ember egyik legfontosabb kísérője ezen a pályán. Nem lehet megalkudni magunkkal, mindig fel kell tennünk a legnehezebb kérdéseket egy-egy szerep megformálása kapcsán. Alapvetően is hajlamos vagyok elbizonytalanodni magammal kapcsolatban. Épp ezért egy ilyen elismerés simogatja az ember lelkét. Nem is kaphattam volna ma szebb ajándékot Kriszta felajánlott figyelménél és mentorálásánál.” - nyilatkozta Lilla, miután átvette a díjat.

Forrás: Magyar Színház

Fotók: Juhász Éva



B-vitamin komplex

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

DGYEI száma: 25136/2020



B₁

B₂

B₃

B₆

B₇

B₁₂

VEGAN



A B-vitaminok segíthetik

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

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

A B-vitaminok hozzájárulhatnak

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

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

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

☎ 36/431-001 📞 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ

13. SZEMREVALÓ FILMFESZTIVÁL

Idén október 10-20. között rendezik meg a 13. SZEMREVALÓ SEHENSWERT FILMFESZTIVÁLT a budapesti a Művész moziban.

A Svájci Nagykövetség, az Osztrák Kulturális Fórum és a Goethe Intézet közös filmhete a német nyelvterület legfrissebb filmjeiből ad ízelítőt, ezúttal is eredeti nyelven, magyar felirattal. A fesztiválon bemutatott alkotások közül több is irodalmi vonatkozású.

A nyitófilm Robert Seethaler magyarul is megjelent Egy egész élet című nagyszerű és kifinomult regényének feldolgozása, mely vigaszt nyújt és utat mutat nehezebb időkben. Szerepel a kínálatban továbbá a Miért nem küldtél az angyalok közé? című film, mely Julia Franck 25 nyelvre lefordított, azonos című regénye alapján készült. Két világháború keretezi a szokatlan családtörténetet, melynek elbeszélője egy rendkívüli asszony.

Látható lesz az idei Berlinaleen a legjobb forgatókönyvért Ezüst Medve díjat nyert Haldoklás, de komédia című alkotás Lars Eidingerrel és Ronald Zehrfelddel a főszerepben.

A Helló Svájc! című fergeteges vígjátékban egy örült népszavazás vészhelyzetbe sodorja Svájcot, a zseniális Sandra Hüller pedig ezúttal a Zwei zu Eins című vígjátékban csillogtatja meg tehetségét.

Budapest után Debrecenben, Szegeden és Pécsen is vetítik majd a fesztivál legjobb filmjeit.

Tamás Dorka



Péterfi Judit

Engedd el! - Szabadulás a lelki terhek fogságából

Engedd el! De hogyan? Akarva, de nem görcsösen? Meditálva, fehér gyertya füstjében? Az El Caminót járva hátrafelé? Morzejeleket sípolva, vagy egy lábon ugrálva az Everesten? Mantrákat bűgva, esetleg zarándokként vezetelve fűcsomót rágcsálva?

Ha ez pont olyan egyszerű, mint ahogy szajkózzák, akkor miért nem magától értetődő a mechanizmus? Többféle recept létezik? Aki esküszik egy módszerre, honnan tudja, hogy az mindenkinél beválik és hat a szerelemre, szakmai kudarcra, betegségre egyaránt?

Péterfi Judit riporter-műsorvezető saját sorsának hullámvasútajára ülteti fel az olvasót, magánéleti és szakmai életének magasságait és mélységeit tárja fel őszintén, professzionális kérdezőként szedi darabjaira az elengedés témáját olyan hiteles szakemberek segítségével, akiknek tudása a mindennapjainkban kísér.

A személyes hangvételi, számos magánéleti tapasztalatot tükröző interjúkban Csernus Imre, Daubner Béla, Dudits Dénes, Feldmár András, Iványi Gábor, Máté Gábor és Spitzer Gyöngyi (Soma Mamagésa) mutatnak lehetséges utakat sérüléseink feldolgozására, traumáink feloldására, szokásaink és sémáink elengedésére majd a továbblépésre.

Ár: 5.499 Ft

Athenaeum Kiadó



SZLOVÉN FILMFESZTIVÁL

2024. október 17. és 19. között a magyar közönség három kortárs szlovén alkotást láthat az immár nyolcadik Szlovén Filmnapokon.

A program része Szlovénia idei Oscar-nevezettje is. A kritikusok által Bong Joon-ho Élősködők című filmjéhez hasonlított

MEGVÁLTÁS KEZDŐKNEK világpremierje a Jane Rosenthal és Robert De Niro alapított Tribeca Filmfesztiválon volt New Yorkban. A filmet Szarajevóban CICAÉ díjjal méltatták.

Látható lesz a Szlovén Filmfesztiválon három Vesna díjat nyert, társadalmi drámával kevert thriller, a MEGFIGYELÉS, mely a 20. Cinefest Miskolci Nemzetközi Filmfesztivál versenyprogramjában is szerepel.

Bemutatják továbbá a Szarajevói Filmfesztiválon debütált, majd a legjobb dokumentumfilmért járó Vesna-díjjal elismert A TEST című filmet is.

A hagyományoknak megfelelően idén is a budapesti Toldi mozi ad otthont az unikális eseménynek. A rendezvényt a Szlovén Filmközpont, a BudapestFilm Zrt. és a Szlovén Köztársaság budapesti nagykövetségével együttműködve szervezik.



Tamás Dorka

PROGRAMAJÁNLÓ



Patakparti kávézó Tapolca
egykori malomépületében
– Megnéztük a Rózyt
Tapolca

www.welovebudapest.com

Füge Feszt
Badacsony

2024. október 12. – 2024. október 13.

www.programturizmus.hu

Velemi Gesztenyenapok
Velem

2024. október 12. – 2024. október 13.

www.programturizmus.hu



Frida Kahlo fotógyűjteménye
Budapest - Mai Manó Ház

2024. október 18. - 2025. január 12.

www.welovebudapest.com

Egri Bikavér Ünnepi Napok
Eger

2024. október 18. – 2024. október 25.

www.programturizmus.hu

Pécsváradi Leányvásár
Pécsvárad

2024. október 18. – 2024. október 20.

www.programturizmus.hu

Vendel Napi Búcsú
Magyarluka

2024. október 20.

www.programturizmus.hu

Munkácsy-Kiállítás
Budapest-Szépművészeti Múzeum

2024. november 17. – 2025. március 30.

www.programturizmus.hu

Agykntroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST
2024. október 21-22., 28-29.
(hétköznapi)
2024. november 2-3., 9-10.
2024. november 30
– december 1., 7-8.

VIDÉK
Győr
2024. október 12-13., 19-20.
Debrecen
2024. november 2-3., 9-10.
Pécs
2024. november 16-17., 23-24.
ÉLŐ ONLINE tanfolyam
2024. december 5-6., 12-13.
(csütörtök-péntek)

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



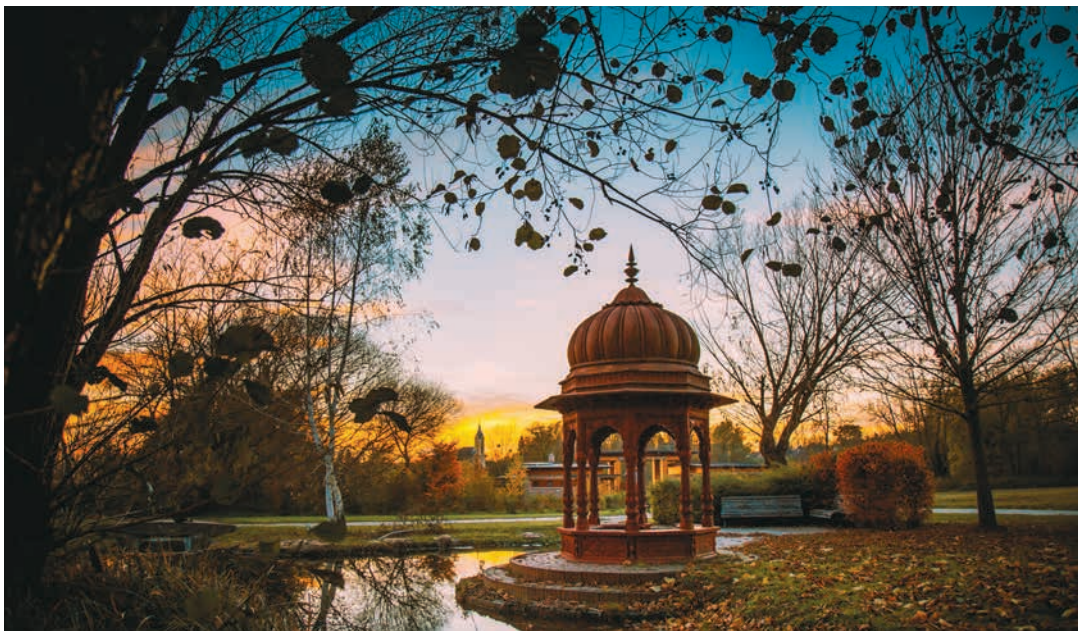
Monet világa elevenedik
meg hamarosan egy látványos
budapesti kiállításon
Budapest - BOK csarnokban.

2024. október 17. - 2025 márciusáig

www.welovebudapest.com

ÉLET EGY ÖKOHÁZBAN

– Krisna-völgyi házlátogatás



Hogyan élnek a Krisna-hívók a somogyvámosi ökofaluban, Krisna-völgyben? Hogyan pótolják a modern háztartás eszközeit vezetékes víz és áram híján, és hogyan élnek meg a mindennapjaikat? Exkluzív interjú egy helyi házaspárral.

Krisna-völgyet mintegy 30 évvel ezelőtt, Somogyvámoson alapították azzal a céllal, hogy egy spirituális és fenntartható közösséget hozzanak létre. A Völgy első lakói a kezdetektől fogva tudatosan gyűjtötték és alkalmazták a hagyományos technológiákat a termelésben és a háztartásban egyaránt. Ma mintegy 150 ember él itt, míg további több százan a közvetlen közelében, Somogyvámos faluban laknak. A 320 hektáron elterülő biofarm Közép-Európa legnagyobb ökofaluja, ahol nemcsak a békés és boldog élet titkát – mint például a mantrameditációt és az egyszerű életmódot – oktatják, hanem azt is, hogyan élhetünk összhangban az anyatermészettel anélkül, hogy kárt tennénk benne. Eközben az emberek kiszolgáltatottsága is csökken a

természeti és társadalmi tényezőkkel szemben. Krisna-völgy egész évben látogatható, évente 30 ezer turista és zarándok keresi fel.

Magola Rolandhoz és feleségéhez – lelki nevükön Rúpához és Audárjához – fordultunk kérdéseinkkel, hisz ők már négy éve élnek itt, az egyház szolgálatában.

– Mesélj egy kicsit arról, mennyi lemondással jár egy ökofaluban élni? Miből épülnek itt a házak?

– A somogyi régióban őseink a vályogépítést alkalmazták a házak építésénél. Noha fontos számunkra a hagyományörzés, mi elsődlegesen a fenntarthatóságra helyezük a hangsúlyt, hiszen jelenleg ez az egyik legégetőbb kihívás világunkban. Ugyanakkor mivel egy jól szigetelt téglaház kevesebb erőforrásból is melegen tartható, mint a vályogház, ezért amíg lehetőségünk van rá, ilyeneket építünk. Mi is téglaházban élünk, amelyet két cserépkályhával fűtünk, és még a legcudább téli napokon is jól tartja a meleget.

A fűtésszezon nagy részében azonban csak egy kályhát használunk, sőt, vannak enyhébb téli napok, amikor be sem kell gyújtani. A fatüzelés környezetbarát megoldás, és jóval olcsóbb, mint a gázfűtés. A vízmelegítés is fatüzeléses bojlerrel történik, ami ugyan kemény munka, de akkor is fenntartható lenne, ha komoly környezeti válságba kerülne az ország, vagy pl. nem érkezne gáz.

– A lakóházaknál kutakat látunk, de nálatok folyik a csapból a víz. Hogy van ez?

– A vizet sokáig mi is kerekas kútból húztuk, és alkalmanként most is használjuk. A folyóvizet két okból kifolyólag vezetjük be: egyrészt mert a szárazság Krisna-völgyet sem kíméli, ezért amíg van rá mód, igyekszünk megkímélni a sekélyrétegi talajvizet. A vezetékes víz szintén helyi forrásból érkezik, ezt egy mélykútból szivattyúzzuk fel. Ez egy közösségi megoldás, amely azoknak, akik egyénileg törekszenek az önfenntartásra, nem feltétlenül elérhető. A másik ok, amiért igyekszünk hibrid megoldásokat választani az az, hogy Krisna-völgy nemcsak az önellátásról és lelkiségről szól, hanem jelentős turizmus és vendéglátás is zajlik itt, ezért a napi bokros teendőkhöz mellett egy teljesen gépesítetlen háztartás nagy teher tud lenni. Igyekszünk az okos megoldásokat választani az aktuális szükségleteknek és körülményeknek megfelelően.

– Mi a helyzet az elektromossággal? Egész Krisna-völgyben sehol egy villanypózna.

– A Völgy nincs rákötve az országos elektromos hálózatra, így az áramellátás is a saját kezünkben van. Mi egy napelemet használunk, ami éppen elegendő a világításhoz és a minimális szükségleteinkhez, például a teleföntöltéshez, hogy kapcsolatban tudjunk maradni a családdal és kollégáinkkal. Vannak, akik még inkább gyertyát használnak – szerintem ők csinálják a legjobban.



– Hogyan oldjátok meg a főzést és a mosást, a hétköznapi feladatokat?

– Ezeket a feladatokat teljesen antikomfortista szellemben végezzük. Bár nincs tiltva a tűzhely használata, én valahogy ragaszkodom a sparhelten történő sütés-főzéshez. Mondhatnám, hogy így finomabb és táplálóbb az étel, de a legfőbb ok az, hogy ez az ökológiailag legbarátságosabb megoldás. Télen fűt is, nyáron pedig az udvaron egy rögtönzött tűzhelyen is főzhetünk. Körülményesebb, de sokkal hangulatosabb, olcsóbb, és ami a legfontosabb: fenntarthatóbb ez a módszer.

A kézi mosással sokáig szenvedtünk, mert rendkívül fárasztó kicsavarni a ruhaneműket. Aztán kaptunk egy tippet: ha fellógatjuk, maguktól is kicsöpögnek a ruhák. Ez szabályosan forradalmasította az időmenedzsmentünket. Persze, a kézi mosás még így is időigényesebb, de cserébe

sokezer liternyi vizet spórolunk, ami rengeteget jelent, amikor világszerte nagy a szárazság.

– Azért is megdöbbenő mindez, mert fiatal pár vagytok, sok veletek egykorú még egy ebédet sem tud elkészíteni. Mi a helyzet a többi háztartási eszközzel? Nem hiányzik a turmixgép, a porszívó, vagy éppen a televízió?

– Egyáltalán nem. Rengeteg finom ételt lehet készíteni gépesített konyha nélkül is, és a házuk éppen olyan tiszta, mint a budapesti otthonunk, ahol porszívó is rendelkezésre állt. Nem ezen múlik a tisztaság, vagy az étel minősége. A lehetőségek talán korlátozottabbak, és olykor több munka van a háztartással, de látni kell, hogy éppen ez a fenntarthatóság egyik kulcsa. Ha kényelmesebb életet akarunk, annak nagyobb fogyasztás az ára, a nagyobb fogyasztás pedig extra környezeti terhet jelent, és ezt meg is kell termel-

nünk, ami hatással lesz a munkánkra és a jövedelmünkre is, amelyből fenntartjuk magunkat.

– Mit üzenél azoknak, akik szimpatizálnak ezzel az életmóddal?

– Sokan álmodoznak arról, hogyan lehetne fenntarthatóan élni anélkül, hogy lemondanának az életszínvonalukról. Jelenleg: sehogy. Szerintem az egyetlen út az, hogy csökkentjük a fogyasztásunkat, vagyis visszaveszünk a kényelmünkből. Vagy önként tesszük meg, vagy a természet kényszerít majd rá. A mi döntésünk. Ha mindenki úgy élne, mint ahogy Krisna-völgyben tesszük, kiléphetnénk a klímakatasztrófa és az energiahány árnyékából. És nem lennénk boldogtalanabbak sem, sőt éppen ellenkezőleg: természetközelibb, közösségcentrikusabb, lassabb életmódra van szükségünk.

www.krisna.hu



**Otthonodba visszük
Krisna-völgy
ízeit és varázsát!**



Krisna-völgy most csak egy kattintásra van tőled!

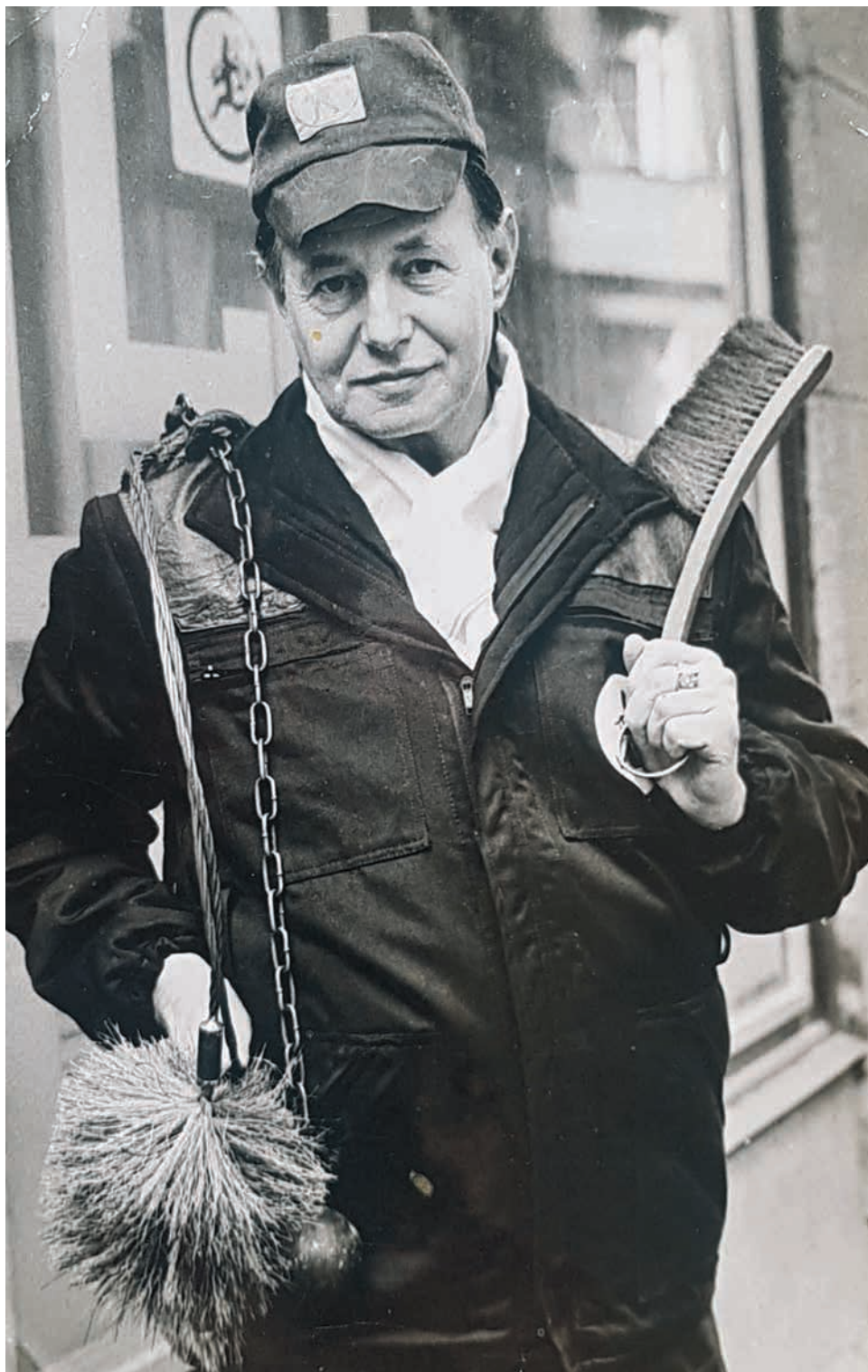
Ínycsiklandó biotermékek, melyek a szerzetesek keze munkáját dicsérik

- Szószok, pástétomok
- Mézek, szörpök
- Indiai fűszerek
- Természetes kozmetikumok
- Réz poharak, rézkancsók
- Indiai kézműves ékszerek
- Ájurvédikus termékek
- Önismereti könyvek

HELYI ÉS BIOTERMÉKEK ONLINE VÁSÁRA

bolt.krisnavolgy.hu

JUBILÁLOK



Na és akkor mi van? – kérdezheti a kedves Olvasó. Magánügy!

Csakhogy a jubileumom nemcsak magánügy, valahol a Sikeres Nők Magazin ügye is.

Csekélységem éppen 25 éve állandó munkatársa, sőt, főmunkatársa e lapnak. Ez pedig nem csekélység, még a múlt évezredben kezdtem...

Azt hiszem, nem tévedek, ha kijelentem, ebben a minőségemben minden bizonnyal csúcstartója vagyok a magazinnak, abban a tekintetben is, hogy a legtöbb interjút, riportot a sorok írója követte el.

A magyar művészet legnagyobb legendáit és legígéretesebb tehetségeit hoztam, hozom ide negyedszázad óta.

Mindig arra törekedtem, hogy színes, érdekes egyéniségeket vonultassak fel. Ám közben rájöttem, magam is színes egyéniség vagyok, rengeteg sztorival, amelyek valóban megtörténtek velem.

De senki nem tudott róla, átkozott szerénységem miatt ezeket soha nem kürtöltem világgá.

Nem lettem „felfedezve”. Így kiadtam magamnak a jelszót: TESSÉK ENGEM FELFEDEZNI!

Mint életem, munkám legjobb ismerője, önkiszolgáló leszek.

A 25 éves jubileumom apropóján engedjék meg nekem, hogy ezúttal, kivételesen én legyek a főszereplő.

Tanult mesterségem szerint közgazdász, vámszakértő és - nehogy kihagyjam a felsorolásból – targoncakezelő, illetve alkalmi kéményseprő is vagyok. Ám a felsorolt szakmák egyikét sem gyakoroltam.

Kezdő újságíróként elhatároztam, minden hazai lapnak írok cikkeket. Minden témában. Mert engem nem lehet csak úgy beskatulyázni. Ne feledjük, a hetvenes évek elején-közepén járunk, nem éppen a szabad egyéni vállalkozások kora volt. De csodák-csodájára, minden főszerkesztő, ha néha kicsit gyanakodva is, de szívesen fogadott. Így lettem olyan, a maguk korában rangos lapok rendszeres bedolgozója, mint



a Népsport, a Magyar Ifjúság, az Ifjúsági Magazin, a HVG, a Népszava, az Új Tükör – és még napestig sorolhatnám, száznál több helyen jelentek meg írásaim. Tizenöt könyvem jelent meg, öt kötetem még az átkosban, amikor mindenhol csak külsős voltam.

A legsikeresebb százötvenezer példányban fogyott, régi szép idők. A Foci című lap alkalmazott elsőként főmunkatársként, ahol végre nem volt kíváncsi a piros párttagkönyv.

Szerénységemet ezúttal mellőzve hadd soroljam fel dicsőséglistám további elemeit.

Megrendeztem a Fészek Klubban a Jósok országos bajnokságát.

Szintén a Fészekben tizenöt évig szerveztem, rendeztem, konferáltam showműsorokat, szám szerint 120-at. Nagy zenei sikerem, pedig nem játszom hangszeren, hogy ugyanitt megnyertem a Fészek szonóró versenyét szövegírás kategóriában. Zeneszerző társam *Heller Tamás* volt, s olyan



Szövegírók egymás közt: Szenes Iván, Bródy János és Kemény György

legendás szövegírókkal versengtem, mint például *G. Dénes György Zsüti*.

Országos Egyenruhás szépségversenyt is rendeztem kis hazánk legszebb, uniformisban dolgozó hölgyeinek.

Bulvárlapfőszerkesztőjeként országos pályázatot írtam ki *Antall József* miniszterelnök 60. születésnapára. A Thália Színházban neves színészek adták elő a beérkezett költeményeket. S még egy miniszterelnök: *Horn Gyula*. Egy játék keretében megszavaztattuk olvasóinkat, ki a kedvenc politikusuk. A jutalom egy közös vacsora volt a győztesel, amit szervezőként én sem hagytam ki.

Mindig vonzódtam a színészmesterséghez. A Karinthy Színház igazgatója, *Karinthy Márton* felkért, hogy vállaljak el egy szerepet a bemutatásra váró krimiben. Mondtam, kis szerepet nem vállallok. Egy egész jelenetet kaptam, amelyet kedvem szerint átírhattam. Nagy siker volt. *Karinthy* kísérletező kedvéről vall, hogy ugyanebben a darabban debütált színészként *Korda György* is.

Ezt követően más szerepkörben is bemutatkozhattam. Szigorú ÁVH-s tiszt voltam *Rékasi Károly* partnereként. Más színházi műfajban, *Sas József* Mikroszkóp Színpadán több jelenetem is ment, amelyeket később az ATV műsoraiban is viszontláttam.

Apropó televízió! Az egyik közismert budapesti kábeltévén heti rendszerességgel ment hétvégi műsorom, ugyanitt egy, leginkább a Heti hetesre hasonlító közéleti-politikai shownak is állandó résztvevője voltam.

Alkalmi bohóc is voltam egy vándorcirkuszban.

Egy kenyai törzs tiszteletbeli tagja lettem. Mivel nem zártak ki, ma is az vagyok. De ehhez több feladatot kellett teljesítenem. Többek között tüzes parázson mezítláb átfutni, termékenységi táncot eljáráni, dárdat célba dobni... Végül a törzs lányai közül egyet feleségnek kellett választani. Választottam!



Főmunkatársunk, Kemény György Horn Gyula korábbi miniszterelnökkel

Kemény György

SIKERES SZÍNÉSZNŐ

KATA, AZ EZERMESTER

Szabó Luca fotója / Szegedi Nemzeti Színház



Vázacsalád

Még azt mondják, nincs Szegeden boszorkány...

Egy régi magyarnóta állítja ezt.

Akkor sem hitték, hogy igaz, és ma sem.

Itt van élő példának *Csorba Kata*, a Szegedi Nemzeti Színház fekete hajú, kék szemű, szépséges, sokoldalú színésznője, a város közönségének nagy kedvence, aki 19 esztendő óta emeli a színház művészi színvonalát úgy prózai, mint zenés szerepekben.

Pedig igazából nem is színésznőnek készült.

A keramikus szakmát tanulta ki. Munkáiról néhány fotót is közlünk.

Az ügyes kezű művész mégsem maradt a szakmájában. Meg is magyarázta, miért (amit azért nem hiszünk el). „Egy *Csorba* nevű keramikustól ki vette volna meg a tárgyait?”

Kata ezermester. Lakásának bútorait saját maga újíttotta fel krétafestékkel.

Boszorkányosan ügyes, ilyen asszony főnyeremény a háznál.

Bár nem kérdeztem meg a művésznőtől, melyik a kedvenc férfineve, de tudom a választ: a *Dömötör*.



Terrakotta fej

Nem véletlenül. Kétszer ő nyerte el a színházában a legjobb színésznőnek járó *Dömötör*-díjat. (Ebben a díjban vannak kategóriák. Kétszer nyerte el legjobb színésznő díjat, egyszer a legjobb mellékszereplő díját, és egyszer gyermek *Dömötör*-díjat.)

Egyik kedvenc szerepét a *ZUG* nevű szegedi kamaraszínházában adja elő.

A színház nevéből jött az ötletem, hogy megkérdezzem *Katát*:

– **Mi a kedvence alkoholos itala?**

– Amikor iszom, mindig csak sört.

– **S a borok?**

– Nem vagyok borívó – mondja, és erre is megvan a szellemes válasza.

Ezerjő bor létezik, de a szegedi *leányka* nem szeretne *elszamorodni*...

Csorba Katát arra kértem – felidézve néhány színdarab címét, amelyekben maga is játszott –, mondja el mire asszociál a darabok címe kapcsán.

SIKERES SZÍNÉSZNŐ



39 lépcsőfok / Szegedi Nemzeti Színház

– NYOLCNŐ

- Sokszor érzem úgy, hogy több személyiség lakik bennem. Míg a civil életben ez



Képeslapok a takarásból
– Momó / Szegedi Nemzeti Színház

betegesnek tűnhet, a mi hivatásunkban előnyt is tud kovácsolni belőle az ember. Szeretem, hogy nem tudnak bekategorizálni a szakmámban és a Femme fatale típusú szerepek mellett, sokszor formálhattam meg naivakat, vagy olykor abszurdan szélsőséges nőalakokat.

– 39 LÉPCSŐFOK

- Fokról fokra tanultam meg ezt a hivatást, és ezt egyáltalán nem bánom. Örülök, hogy a Szegedi Nemzeti Színház előtt évekig voltam tagja a Szegedi Egyetemi Színháznak, és itt az egész színházi szakmát tanulhattam. Évekig mostam, vasaltam a jelmezeket, sminkeltük, öltöztettük egymást, súgtam a többieknek, mikor mire volt szükség. Ez alázatra és kollegialitásra nevelt.

– ÉN VAGYOK ÉN, TE VAGYTE

- Csapatjátékosnak tartom magam. A színpadon mindig figyelem a kollégáimat, és próbálok belőlük táplálkozni. Nem szeretem, ha a színészek eljátszanak egymás mellett. Furcsa, de ezek a mondatok jutot-

tak először eszembe a monodrámám címéről, ahol teljesen egyedül vagyok a színpadon.

– A KORLÁT

- A színészt egy dolog tudja igazán korlátozni. És az nem más, mint a félelem. Mostanában az motivál leginkább, hogy tudjak nem teret engedni a félelemnek a színpadon.

– ROKONOK

- No, abból van egy pár. Hat féltestvérem van. Ahogy telnek az évek, egyre fontosabb a velük töltött idő. Sajnos kevés a szabadidőm, és amúgy sem vagyunk azok a típusok, akik naponta hívogatják egymást. Ebben próbálok fejlődni.

– VALAHOL EURÓPÁBAN

- Ha bárhol élhetnék Európában, vagy Európa bármely színházában dolgozhatnék, én akkor is Szegedet választanám. Szeretem a szülővárosom és a színházam, amelynek lassan 20 éve vagyok a tagja.

– AHOGYTETSZIK

- Most tanulom, hogy úgy éljem meg az életemet, ahogy nekem tetszik, és ne úgy,



Parasztopera – Etelka / Szegedi Nemzeti Színház

Vízkereszt – Olivia/ Szegedi Nemzeti Színház



Én vagyok én, te vagy te – Éva, / Szegedi Nemzeti Színház

ahogy mások várják el azt tőlem. A negyvenedik életévem betöltése erősítette ezt meg bennem. Nem állítom, hogy mindig sikerül, de tetszik ez az út, és már nem szeretnék lelépni róla!

– **MÁSİK EMBER**

– Voltak nagyon fontos párkapcsolatok az életemben, szép, hosszú találkozások. Egyiket sem bántam meg, és jó barátságot ápolok a legtöbb exemmel. De a másik felem még valahol máshol kóborol! Üzenem neki, hogy szeretek egyedül lenni, de lassan bekopogtatna!

– **KÖLVÖK**

– Az én vagyok. Az örök gyerek. Akinek túl korán kellett felnőnie. Ezért aztán olyan foglalkozást kerestem magának, hogy örökké játszhasson. Egyszerűen tessék engem békén hagyni! Csak hagy játszhas-sak még!

– **AZAJTÓ**

– Keveseknek nyitom ki, de „Ha megszeretlek, kopogtatás nélkül bejöhetsz hozzám”.

Kemény György

EMLÉKEZETES LEVÉL

Anikó nevű, budapesti asszonytól, évekkal ezelőtt kaptam ezt a levelet, amit szeretettel átnyújtok, mert erőt ad.

12 éve súlyos autóbalesetet szenvedtem, amit 20 műtét követett (gerinc, vese, gyomor, szem, fül, húgycső, és nem is sorolom tovább.) Két év állandó katéter, másfél év bénaság. Borzalom volt. Ahány orvos eddig elolvasta kilóra mérhető zárójelentéseimet, csodálkozva kérdezte: – Maga még él? Mindig nagyon aktív, mozgékony és nem utolsósorban makacs voltam. Szonyatos akaratérovel küzdöttem gyógyulásomért, mert fel akartam nevelni a kislányomat.

És ilyen előzmények után is történhetnek még csodák. Hitem szerint a csoda maga az ember, az elméje, a lelke. Két éve, hogy kislányommal együtt elvégeztük az agykontrolltanfolyamot. Csodálatos, életre szóló, felejthetetlen élmény volt. Kislányom azóta is rendszeresen programoz, de én bizony néha ellustultam. Ma már tudom, hogy ezt a luxust nem engedhettem volna meg magamnak.

Tavaly nyáron hetek óta fáj a hasam, rossz volt a közérzetem. Eleinte nem igazán foglalkoztam vele, hiszen a történetek után ilyen apróságra nem adok – gondoltam magamban. A napi 8-10 hasmenés és hányás azonban egyre kínosabbá vált. Gyógyteákkal sikerült megszüntetnem ezeket a kellemetlen tüneteket. Annyi más fontos dolgom volt, hogy nem igazán foglalkoztam magammal. Hittem, hogy az erőm kimeríthetetlen. Ma már tudom, hogy büntetlenül nem lehet visszaélni az emberi erőforrással.

Kint voltunk a telkünkön. Főztem, takarítottam, kapáltam. Szerda éjjel, fél 12-kor férjem ájultan talált rám a fürdőszoba előtt. Hamar magamhoz tértem, és mivel különösebb nem történt, nem hívtunk orvost.

Továbbra is dolgoztam, reggeltől estig. Aztán szombat éjjel már nem tudtam felállni a vécéről. Szonyatos fájdalmaim voltak. Úgy éreztem, kiszakadnak a beleim. A falu csodálatos orvosának köszönhetem, hogy a mentő percekben belül bent volt velem a kórházban, Pesten. Az orvosok azonnali hasműtétet javasoltak. A több órás műtét közben kiderült a diagnózis: teljes bélelzáródás és a vastagbélen egy szétszakadt sérv.

Túl vagyunk rajta, hittem az operáció után. Két nap telt el, amikor este már nem bírtam az erős fájdalmakat. Szóltam az orvosnak. Mondtam neki, hogy én sok mindent kibírok, de iszonyú fájdalmaim vannak, és rettenetesen rosszul érzem magam. Azt válaszolta, hogy tűrjek nyugalmmal, jobb lesz. Én tűrtem, de a beleim nem. Egyik pillanatról a másikra sugárban kezdett ömleni orromon, szájamon a bélsár. Üvöltöttem és fuldokoltam. Szétszakadtak a 2 napja műtött beleim. Aki élt és mozgott, rohant. Futva vittek a műtőbe. Újra több órás hasi műtét, mely közben kétszer beállt a klinikai halál. A következő napot az intenzív osztályon töltöttem, morfiумtól kábán. Ekkorra már, a kislányom kivételével, azt hiszem mindenki lemondott rólam. Kikerültem a rendes kórterembe, tele csövekkel, szondával, és folyamatosan kaptam a morfiумot. Környezetemből csak egy-egy pillanatra észleltem valamit is. A szám félrecsúszott, a nyelvem kilógott. 36 kiló szerencsétlenség voltam. Kislányomnak megengedték, hogy reggel 7-től este 8-ig mellettem legyen. A műtét után 2 hét telt el, nem részletezem hogyan.

Éppen egy röpké tiszta pillanatom volt, amikor az orvosok újra megálltak az agyam

végénél, és arról beszélgettek, hogy ismét meg kéne műteni, de akkor már műhasfal kell, azt pedig már úgysem fogom kibírni. Keddi napot írtunk. A beszélgetést hallva, igencsak akadozó nyelvvvel, megszólaltam: – Mához 1 hétre hazamegyek.

Szánakozva néztek rám. Jött a nővérke, és hozta a következő adag morfiумot. Fogtam a kislányom kezét, és nem engedtem, hogy az ápolónő beadja az injekciót. És ettől a perctől kezdve egyetlen egyszer sem. Bár elmondta, mi vár rám enélkül, én mégis úgy döntöttem, tudatában akarok lenni annak, hogy mi történik velem. Újra megpróbálom a lehetetlent, és ha mégsem sikerülne, akkor nem bódultan, emberi mivoltomból kivétlenül akarok meghalni, hanem méltósággal.

Egyre tisztábbá vált a tudatom, olyannyira, hogy kidolgoztam a tervemet a halállal szemben. Vágytam, hittem és bíztam abban, hogy sikerül. Élni akartam! Tudtam, hogy nem feketek bábként, nagyon meg kell dolgoznom érte. Akartam a gyógyulást, kínzó fájdalmaim ellenére.

Kislányom az első pillanattól kezdve naponta több órát programozott. Ma sem tudom, hogyan tudta megcsinálni. Ettől a perctől kezdve módszeresen elkezdtem „dolgozni”. Hajnalban, amikor még mindenki aludt, én már programoztam. Napi 6-7 órát! Pici manó képében végigjártam a beleimet belülről. Olyan volt ez, mint egy reggeli órjárat. Feltérképeztem a kárt. Aztán különböző módszerekkel – esztergályos műhely, festők, takarítók stb. – elkezdtem dolgozni, rábízva magamat az érzéseimre és spontán jövő ötleteimre. Megpróbáltam minden negatív érzést elküldeni, magamból kizárni. Ha fájdalmaim elviselhetetlené fokozódtak, becsuktam a szemem, és azt mondtam magamnak: ezt ki kell bírni, majd elmúlik, holnap már jobb lesz. Jó, hogy érzed a fájdalmat, hiszen ez azt jelenti, hogy még élsz.

A programozások elkezdésétől számítva 2 nap múlva – szondákkal és csövekkel



díszítve – kislányom segítségével kimentem a folyosóra. Az éppen induló professzori vizit dermedt arccal meredt ránk. Az orvosok értetlenül, hitetlenkedve, de csodálattal nézték sétáimat a folyosón. Ellentmondtam minden egyetemi tanításnak. A következő vizitkor már nem néztek rám olyan kételkedve, amikor még mindig azt állítottam, hogy kedden hazamegyek. Úgy éreztem, hogy már drukkolnak is nekem.

Szombatra azonban begennyesedett a sebem. Napi 3-szori tisztítás. Végre eljött az általam félkábán kitűzött keddi nap. Izgalom, sebtisztítás, kötözés. Az orvos szinte sajnálkozva mondta: „A zombatihoz képest gyönyörű a sebe, de még mindig nyitott, és tisztítani kell. Tudom, hogy ma van a nagy nap, de sajnos csak holnap mehet haza. De azért

nagyon kérem, ne szomorodjon el, hiszen ez így is maga a csoda!” Kislányom kint drukkolt a folyosón. Amikor kissé elkeseredve



kimentem, és mondtam, hogy csúsztunk egy napot, arányosan így vigasztalt: „Az a fontos, hogy holnap hazajössz.” Beláttam, igaza van. Visszamentünk a kórterembe, mindketten programoztunk, majd beszélgettünk.

Tizenegy órakor nyílt a kórterem ajtaja, és bejött az osztályos orvosom és az a sebész, aki operált. Megálltak az ágyam végénél, és a következőket mondták: „Elnézését kér-

jük asszonyom, de van egy kis baj...” Mit mondjak, kivert a hideg veríték. Mi jöhetne még? Nem volt még mindig elég? – cikáztak a gondolataim. „Hat rohamkocsi érkezett sebesültekkel egy tömegbalesetből” – folytatták. Egy szó mint száz, kiderült, hogy szükség volna az ágyamra. Mit mondjak, ilyen gyorsan ember még nem pakolt össze. Az egész kórterem talpon volt, és segített.

Orvosom természetesen el látott instrukciókkal és gyógyszerrel, de a legfontosabb az volt, amikor átölelt és így szólt: „Én nem tudom mit csinált, azt sem, hogy hogyan, de csodálom Önt. Soha ne hagyja abba azt, amit csinált!” Ez volt hát az én „kis” sikertörténetem.

dr. Domján László
agykontroll.hu

-5000 Ft
extra kedvezmény!
Kuponkód: **NAPFENY24**

Hotel Napfény
ZALAKAROS

Nem ismeri még Zalakarost, vagy szeretné újra átélni a kellemesen itt eltöltött napokat?

A Hotel Napfény *** örömmel látja vendégül Önt és kedves családját. A szálloda élményteli pihenést garatál megfizethető áron minden generáció számára. Félpanziós ellátás Panoráma Éttermünkben.

A szálloda élményteli pihenést garatál megfizethető áron minden generáció számára. A Wellness Komplex részleg minden generáció számára önfeledt szórakozást nyújt termálfüves medencéivel, az abba beépített élményelemekkel, szaunáival, a kicsik számára gyermekpancsoló, játszószoza, bababarat, pelenkázóval felszerelt gyermekpihenő és a fűvesített napozóter.

Többféle masszázs közül választhatnak a tökéletes felüdülés érdekében wellness részlegünkön, tavasztól őszig fűves napozó terasz áll rendelkezésre vendégeink számára.

A kuponkódot 2025. március 31-ig felhasználható a foglalás során, hétköznap, hétvégén egyaránt, kiemelt időszakok kivételével.

H-8749 Zalakaros, Termál út 10.
E-mail: foglalas@hotelnapfeny.hu
Web: www.hotelnapfeny.hu
Telefon: +36 93 340 641
Telefon: +06 70 310 7783

FRITTMANN

BORÁSZAT

MAGYARORSZÁG LEGSZEBB NAGYBIRTOKA 2024



CEZAR

PINCÉSZET

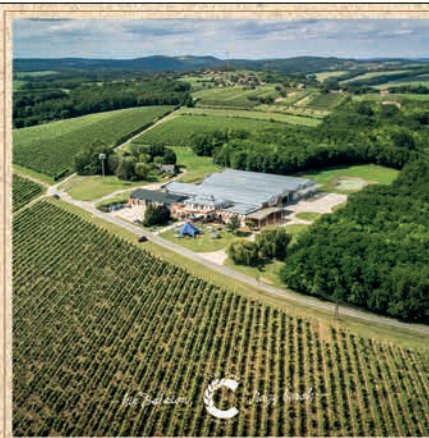
A CEZAR WINERY KFT.

Kiváló borok, modern borászat
a Kis-Balaton szomszédságában.

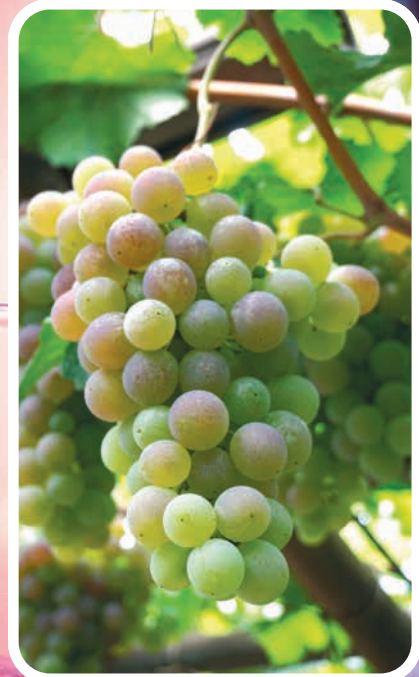
Idilli, festői szépségű környezetben,
Nagyradán mintegy 100 hektáros
szőlőültetvény öleli körbe a Cezar
Pincészetet, mely a borgyártás zalai
fellegvára, a fajták, a zamatok és az
italkülönlegességek szimbiózisának
szentélye.

H-8746 Nagyrada,
Szelemi-hegy 020/10 hrsz.

www.cezarpinceszet.hu



Bor és építészet



A BORTÁROLÓ ÉPÜLETEK JELLEGE PINCESOROK, PINCEFALVAK

A szüretet követő szőlőfeldolgozás és bortárolás sajátos építési, illetve építészeti megoldásokat szült a hely földrajzi és tulajmechanikai jellegétől, és az ott élők gazdasági tevékenységétől és anyagi lehetőségeitől függően, különböző megoldások születtek, nézzük vázlatosan!

Lyukpincék

Két technikai megoldással készülhetnek. Az egyik az ásott, illetve csákánnyal vájt pince, amikor a löszpadot megfúrták vagy kivágták félköríves formára, szélessége nem haladta meg a négy métert, hosszúságuk 5-80 m. A lyukpincék az Észak-Magyarországon vagy a Dunántúl középhegységben található meg. Elhelyezkedésük sokféle: sorban vagy egyesével, falun belül templomdomb oldalában, külön pincehegyet vagy pincesorot alkotva, de előfordulnak különálló építményként is.

Házi pincék

A történeti borvidékek mezővárosaiban a 18-19. században nagy számban épültek bortároló pincés házak. A főként kőfalú épületek szerkezeti megoldása változatos. A legegyszerűbb változat, hogy csak a szoba alatt volt bortároló hely.

A másik megoldás szerint az utcai frontra helyiség borház volt, ami épített vagy vájt lyukpincében folytatódott.

Présházipincék

Délnyugat-Dunántúl területén a szőlőfeldolgozás és bortárolás a szőlőhegyen volt a présházipincében a hordós bortárolás helye. A présházipincék Vasban és Zalában boronából, Somogyban földfalból épültek. A Nyugat-Dunántúlon a présházipincékhez más rendeltetésű gazdasági épületeket is tartoztak, pl.: istálló és pajtás présházipince.

Présház lyukpincék

Ez a bortárolás viszonylag új, 18-19. századi fejleménye. Észak-Magyarországon a már meglévő lyukpince fölé présház helyiséget építettek.

Megtalálhatók falun belül utcás vagy soros elrendezésben, egyesével, illetve csoportosan.

Néhány borvidék jellemző pincefalva:

Cák

Cák település Kőszeg szomszédságában fekszik, a híres cáki pincesor borospincéit és a présházait a borkészítés és tárolás mellett gesztenye- és gyümölcstárolásra is használták.

Cák-bájos őrségi falucska. Mindössze 270 lelket számlál, az itt található



Cák www.kirandulastippek.hu



Cák www.kirandulastippek.hu



Györköny www.monoripincefalu.eu

Szabadtéri Néprajzi Múzeumban olyan különleges prэшázakat tekinthetünk meg, amelyek műemlékvédelem alatt állnak.

Tolnai Borvidék

A Szekszárdi Borvidék korábbi, Völgységi körzetéből alakult meg 1998-ban, néhány más termőhellyel kiegészülve. Közigazgatásilag Tolna vármegyéhez tartozik, földrajzilag pedig a Tolnai-dombságon és a Mezőföld délkeleti részén terül el. A borvidék területe: 11.000 ha. *A borvidék települései három körzetre oszlanak: Tolnai-, Völgységi-, Tamási körzet.*

Adottságai

Adottságai hasonlóak, a szekszárdi borvidékéhez, és az itteni borok jellege pedig szinte nem is tér el tőle. Éghajlata mér-

sékelt kontinentális, északi része kicsit hűvösebb és csapadékosabb, míg a déli melegebb és szárazabb. Az agyagos-homokos tavi üledékeket vastag lösztakaró fedi. A terület nem különösebben tagolt domborzatilag, lankásan lejtő dombvidék.

Története

A szőlőművelés egészen a rómaiakig visszavezethető. A XVI. században alábbhagyott a szőlőtermesztés, és ezen a téren sokat köszönhetünk az erre a vidékre betelepült német nemzetiségűeknek, mivel ők erősítik meg véglegesen a szőlőművelést, borászatot Tolnában. A Tolnai Borvidék 1998-tól tartozik hivatalosan is a borvidékek sorába, melynek a legfőbb büszkesége a györkönyi pincefalu.



Györköny www.csodalatosmagyarorszag.hu

Tolnai borok

A II. világháború utáni nagyüzemi termelés itt sem tett jót az ágazatnak, az önálló borforgalmazás megszűnt. A borvidék kiemelkedő eredményekkel még most sem dicsekedhet, de már láthatók a magas minőségre való törekvések. Az új telepítések a világfajtákat helyezik előtérbe, és az itteni pincészetek is egyre nagyobb hírnévre tesznek szert.

Fehérborok: Chardonnay, Tramini, Sauvignon Blanc.

Vörösborok: Oportó, Kékfrankos, Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Kadarka.

Györköny

A tolnai borvidékről sokaknak Szekszárd ugrik be, de Györköny is figyelmet érdemel. A prэшázai a sváb hagyományoknak állítanak emléket, a Pincehegyen található. 300 épület áll az éppen 300 éves Pincehegyen. Györkönyt a többi pincefalvas településhez hasonlóan német telepesek építették újjá a török háborúk után.

A prэшázak a közeli Hajóshoz hasonló típusba sorolhatók, de telepítésük attól kissé eltér: szorosan egymás mellett állnak, de nem viszonylag szűk utcák mentén, hanem tágas, fásított tereket alkotnak.

A Györkönyi Pincehegyért Egyesület 2006 óta védi a pincéket.

Hajós-Bajai Borvidék

A Hajós-Bajai Borvidék az alföldi régió dél-nyugati részén terül el, a Bácskai-löszhát nyugati lejtőin. A borvidék területe: 15.000 ha.

Települései

Baja, Bátmonostor, Borota, Császártöltés, Csát-alja, Csávoly, Dávod, Dusnok, Érsek-csanád, Érsek-halma, Hajós, Nagybaracska, Nemesnádudvar, Rémsökös, Sükösd, Vaskút körzet.

Adottságai

Klimája az Alföldi Borrégión belül a legkedvezőbb. Környezetéhez képest magasabb tengerszint feletti magasság csökkenti a tavaszi és téli fagyokat, de a fagykár még így is elég jelentős, az átlagosnál több a nap-sütéses órák száma, magasabb hőösszeg. Talaja lösz, és löszös homokon vályogtalaj.

Története

A kezdeti folyótéri, ártéri szőlőtermesztés a XV. századra teljesen önálló termelési ággá fejlődött.

SIKERES BORKULTÚRA

XVI-XVII. századi népmozgásoknak köszönhetően eljutott erre a borvidékre a balkáni eredetű szőlőművelési forma, és a Kadarka szőlőfajta.

XVIII. század első felében *Mária Terézia* rendeletben szorgalmazta a szőlőtelepítést a vidéken, és ebben az időben német ajkú lakosság telepedett le, akik hozták a nyugati szőlő-, és borkultúrát. Ennek nyomai a hajósi pincefalu, amit a mai napig is lehet látni.

A német borosgazdák szakértelme nagyban hozzájárult a vidék hírnevéhez növekedéséhez. A filoxéra vést követően a szőlőültetvények területe a fajtaösszetétele jelentősen bővült.

Hajós-Bajai borok

A borvidék borai egyre nagyobb arányt képviselnek hazai és külföldi borok piacán.

Elterjedt fajtái: Chardonnay, Rajnai rizling, Cserzei fűszeres, Olaszrizling, Kékfrankos, Zweigelt, Oportó, Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Kadarka.

Hajós

Kalocsa mellett egy hamisítatlan, alföldi pincefalu bújik meg: Hajós, ahol a 19. szá-

zad közepén nem kevesebb, mint 363 pince volt. A helyiek szerint lakóház sem akadt ennyi akkoriban. A borospincéket a Dunamenti löszfalba vájták.

A hajósi pincefalu története a távoli múltban kezdődik. A fennmaradt írásos dokumentumok szerint *Csáki Imre* bíboros 1728. április 10-én kelt szerződésbe foglalta azokat a kötelmeket, amelyek szót ejtenek a letelepülő svábok szőlőtelepítéssel kapcsolatos feladatairól és természetesen az ebből eredő jogairól is.

A pincefalu első építési szakasza a múlt század végéig tartott. A présházak vályogból készültek, az oromfal deszkából, vagy tapasztott vesszőfonatból épült. Tetőfedésként nádat használtak. Már ebben az időszakban is e pincék számát 850-re teszik.

A második és ma látható építési szakasz az 1900-as évek elején kezdődött, amikor a vályogot felváltotta a téglafal, a nádat a cserép. A helyi kőművesmesterek és a sváb parasztember csodálatos és harmonikus ízlésvilágát tükrözi a ma látható kép, az egyszerű tégladísztések az ablakon, présházakon a szőlőművelés, borkészítés stílusos jelei, fába-vasba mintázva azokat.

A pincefalu telepítését, kialakulását, utcáinak vonalvezetését a természetes domborzat adta, a Duna árterét szegélyező löszhát domborzata. Erre a természetes domborzati rajzolatra épültek a pincék és a présházak szorosan egymás mellé, görbén, „bután”, esetlegesen, és ezáltal mégis az idelátogató számára kedvesen.

A látvány évszaktól függően egy szemre nyitott és zárt. Télen lelakolt ajtó, bezsaluzott ablakok, csend. Tavasz-nyár-kommunikáció, munka, pezsgő élet. Ősz a kiteljesedés időszaka.

E sajátos településformáció funkciói is ugyanígy kitapinthatók, mert a hajósiak élete elválaszthatatlanul összefonódott a pincékkel. A hajósi svábok öröme és gondja ugyanis együtt érlelődik, forr a borokkal. A pincefalu funkciói egyrészt természetéhez, értékesítéséhez, másrészt szabadidőhöz kötődnek, valamint működtetik. Hajós község sajátos társadalmi nyilvánosságát is.

E hármasság sajátos egybefonódása biztosítja a hajósiak megélhetését és a közösség környezetét óvók, védő erejét.

Ezért igaz ahogy ők mondják: „*Hajós egy parányi „ország”, Hajósország.*”



Hajós www.hajosvaros.hu



Nemesnádudvar www.media.funiq.hu

Nemesnádudvar

Hajóstól csupán negyedóra autóval a következő pincefalu-állomás, Nemesnádudvar, ahová a svábok a 18. században érkeztek Németország déli részéről.

Jellegzetes kis ablakú és nagy ajtajú házak építésébe fogtak, amelyek ma is az utca két oldalán sorakoznak szorosan egymás mellett. Elsősorban Chardonnay, Rajnai rizling, Ottonel muskotály, Cserszegi fűszeres, Kék-

frankos, vagy Cabernet Sauvignon a helyi borkínálat.

Tokaj

Magyarország 22 borvidéke közül talán a leghíresebb a tokaji, a Szerelmi Pincesor a honfoglalás tiszteletére alkották meg. A borházak mögött és alatt nemespenésszel borított pincék találhatóak, ahol érdemes megkóstolni a helyi borokat. Látnivaló a Világörökség Bormúzeum, a Tokaji Múzeum és a Finánc-dombi kilátó.

Egyek-Budai Borvidék

A Gerecse-hegység déli részétől a Velencei- és a Budai hegységig húzódik a borvidék. A valóságban semmi köze a hajdani Budai Borvidékhez. A borvidék területe: 5.600 ha.

A borvidék települései három körzetre oszlanak: Etyeki-, Budai-, Velencei körzet.

Adottságai

Kiemelkedő termelési biztonságot ad a gyakori légmozgás, évi átlagos hőmérséklete az országos átlag alatt van, csapadékmennyisége átlagos. Talaja a dolomit, mészkő, mélységi magmás gránit.



Tokaj www.tokaj-turizmus.hu



Etyek www.funzine.hu/ Györkő Zsombor



Etyek www.blogger.googleusercontent.com

Története

A szőlőművelés egészen a rómaiakig vezethető vissza, de a mai szőlőművelési kultúra kialakulása lényegében a 1700-as évek elejére tehető. Nem szabad párhuzamot vonni az egykori Budai-borvidék és az Etyek-Budai Borvidék között, mivel területileg nem fedik le egymást.

1720-1770 között német családokat telepítettek be Etyek környékére, akik aztán kivágták az erdőt, felszántották a földeket, és felvirágoztatták a mezőgazdaságot.

Etyek az 1862-es évek közepétől a főváros szőlőkertjévé vált, akkor épült több száz kőpince, amelyek még mai használatban vannak.

A századfordulón Törley felfedezte ezen pincék kiváló tulajdonságát pezsgőkészítéshez és lekezdte őket felvásárolni. A II. világháború után a helyi szőlőkultúra válságba esett, amelyet az 1955-ös év hozott, amikor

is megalakult HUNGAROVIN Budafoki célgazdasága.

1990-ben lett a vidék Etyeki Borvidék, és 1997-től Etyek-Budai Borvidék a hivatalos neve, miután a budai területeket is hozzá csatolták.

Etyeki-Budai borok

Kiváló pezsgő-alapbort termelő vidék, de az igazán jó minőséget adó szőlők is megtalálhatóak. Elenyésző mennyiségben természetesen csak vörösborot adó szőlőt.

Lefontosabb fajtái: Olaszrizling, Chardonnay Zöld Veltelini, Sauvignon és Rajnai rizling is megtalálható.

Etyek

Etyek! A szőlőtermesztés az 1700-as években lendült fel, és a több száz, kőből épített pince közül sok még ma is áll. Budapestről bármikor könnyen elérhető.

Monor

Budapest vonzáskörzetében található Monor. A Strázsahegy Monor legmagasabb pontja, amelynek oldalában a prэшázak megbújnak. Monorban nincs igazán összefüggő pincesor, de a faluban sok-sok pince, százéves házikó és a kunsági borvidék legjobb borai itt lelhetők fel.

Villányi Borvidék

Hazánk legdélebbi borvidéke a Villányi hegységet öleli körül, a magasabban fekvő dűlőkből szinte „átlátni” Horvátországba. A borvidék területe 4.500 ha.

A borvidék települései két körzetre oszlanak: Villányi, Siklósi körzet.

Villány három tájegység találkozásánál a róla elnevezett hegységet keletről lezáró Templom-hegy lábánál, a Karasica partján, a mediterráneum szélén fekszik. Mérsékleten meleg és nedves éghajlatú.

Villány életében döntő szerepe van annak, hogy a hegység déli lejtőinek éghajlati és talajadottságai egyedülállóan kedvező feltételeket biztosítanak a magas színvonalú szőlőtermeléshez. A szőlőterületeknek a 150 m-es rétegvonal feletti területe I. osztályú alatta 120 m-es rétegvonalig II. osztályú besorolású.

Területi sajátosságok

Mérsékelt meleg és nedves éghajlatú, jelentősebb mikroklimabeli eltérést a hegyeségi és síksági területek között találhatunk, elsősorban a kitettségéből adódóan.

Villányi hegység déli lejtőinek éghajlati és talajadottsága igazán kedvező feltételeket biztosít a magas színvonalú szőlőtermesztéshez. A talajadottságok meghatározó szerepet játszanak a borok jellegének illat- és zamatanyagának, továbbá extrakt tartalmának kialakulásában. A Szársomolyó jellegzetes kopár,



Monor www.pestmegye.hu



Monor www.monoripincefalu.eu

kúpszerű csúcsa cukorsüveg alakjával könnyen megtévesztheti a borvidékre látogatót. Formája ellenére a hegység javarészt mészkőből áll, de az évszázadok során bebizonyosodott, hogy így is érté-

kes termőtalajjal szolgál a szőlők számára. A borvidék fő talajanyagai a mészkő, agyagos, néhol homokos lösztakaróval. Az itteni szőlők szinte teljes egészben nehéz, de jó víztartó talajon teremnek.

Villány, Villánykövesd

Az egyik legismertebb magyar pincefalu. Villánykövesd kétutcányi pincesor a csodálatos. Minden pince egyedi, mégis egységes képet alkot az odalátogató turista nagy örömeire. Magyarország legdélibb fekvésű borvidékén már a rómaiak is szőlővesszőt nyesegettek, de a szőlő és borkultusz igazi felvirágozását törökör utáni németajkú lakosság szorgos munkájának köszönhetjük. A több, mint 200 éves pincesor a falu alatt húzódik meg. Milyen meggondolásból? Talán ma már ők sem tudják. Lehet, hogy a csípős nyelvű asszonyság elől menekült a pincék homályába a békés német férfinép? Egy biztos, hogy ennek is megadták a módját.

A villánykövesdi pincesor ma Magyarország egyik leglátványosabb műemlékegyüttese, ami műemlékvédelmet élvez. A hazai és külföldi turistacsoportok egymásnak adják a kilincset.

A koraőszi lenyugvó nap sugarai aranyosan szitálták át a még zöld lombok között. Melegen, vagy inkább langyosan.



Villánykövesd www.kirandulastervezo.hu



Villány www.i.szalas.hu

A szőlőhegy felől az érő szőlő fanyar-édes illata csordult a pincesor fölé. A kisfalu parkolójában két emeletes turisztabusz állott, a pincesorok előtt személygépkocsik várakoztak. Betértek egy kis borkóstolóra (csak az „úriszörfőket” kell sajnálni, akik legtöbbször kint maradnak a kocsi-ban, hogy ellenálljanak a csábításnak).

Palkonya

Egytűcs kis település: Palkonya. A pincéfalu nevezetessége a fehérre meszelt, 53 préházból álló pincesor, ami műemlékvédelem alatt áll.

Pécsi Borvidék

A Pécsi Borvidék Baranya vármegyében a 600 méter fölé magasodó, kelet-nyugati csapásirányú Mecsek hegység északi szelktől védett déli kitétségű lejtőin, a Szederkény és Mohács környéki szelíd dombok oldalain, illetve a Zselic délkeleti lankáin található. A borvidék kelet-nyugati irányban Dunaszekcsőtől Szigetvárig több mint 80 km hosszan nyúlik el. A borvidék területe: 7.000 ha.

A borvidék települései három körzetre oszlanak: Pécsi, Versendi-, Szigetvári körzet.

Adottságai

Klímája szubmediterrán jellegű, legmelegebb, leghosszabb tenyészidejű borvidékünk. Csapadéka közepes, inkább vízbe szegény. Talaja Warfeni palás, permi vörshomokkő és mészkő málladékán, márgán, löszön képződött nagyobb részben kevés meszet tartalmazó podzolos és agyagbemosásos barna erődtalajok, rendzina.

Története

A szőlőkultúra egészen a rómaiakig vezethető vissza, melynek központja Pécs (Sophiana) volt. A honfoglaló magyarok vándorlásaik során, már találkoztak szőlővel, ezért az ezen a vidéken letelepedők megbecsülték és gondozták az itteni szőlőültvényeket.

A Pécsváradon alapított apátság alapítólevele már 1015-ben említést tesz az itteni szőlőművelésről. Az *Árpád-házi* királyok korában itt élők fő foglalkozása a kereskedelem és a földművelés volt és ekkor indult igazán nagy fejlődésnek a szőlőművelés.

A XIX. században a borkereskedelemről befolyó összegek alapozták meg Pécs városának iparát, majd a filoxéra járvány itt is felült a fejét, és az ültvények 80%-át megsemmisítette. A járvány után betelepített és jelenlegi szőlőterületek nagy része közel 50 éven keresztül a Pécs-villányi Borvidékhez tartoztak, majd az 1940-ben létrejött Mecseki Borvidékhez tartozott, utána 1977-ben újabb területeket vontak bele a borvidékbe, és a neve is megváltozott Mecsekaljai Borvidékre.

2009-ben a név újra változott, ezúttal Pécsi Borvidékre.



Palkonya www.villany.hu



Palkonya www.csodalatosmagyarorszag.hu



Mecseknádasd www.upload.wikimedia.org

Mecseknádasd

A mecseknádasdi szőlőtermesztés és borkészítés egészen a római korig nyúlik vissza. A főutcára merőlegesen felfutó öt nagy pincesoron (Trieb, Schlawaker Grund, Czehmanns Grund, Linkhool, Rékavölgyi-pincesor) több száz, kisebb pince sorakozik, ahol ma is szerveznek pincejárásokat.

Hercegkút

A Zempléni Tájvédelmi Körzet szélén, Tokaj-Hegyalja szomszédságában fekszik Hercegkút, amely hírnevét különleges borospincéinek köszönheti.

A Gombos-hegyi pincesor azért számít különlegesnek a tokaji borvidék többi települése közt, mert ez az egyetlen hely, ahol ilyen egységes kinézetű, egymás fölött 4 szinten sorakozó pincék vannak. Összesen 80 darab! Hercegkúton máshol is vannak



Hercegkút www.kirandulastippek.hu

még borospincék, ilyen például a falu északnyugati szélén található Kőporosi pincesor.

Bükk Borvidék

A borvidék a Bükk-hegység déli, délkeleti lábánál terül el. A borvidék területe: 17.700 ha. A borvidék települései: Aszaló, Barabás, Bogács, Borsodgeszt, Bükkaranyos, Bükkzsérc, Cserépfalu, Cserépváralja, Edelény, Emőd, Harsány, Kács, Kisgyőr, Kistokaj, Mályi, Megyaszó, Mezőkövesd, Miskolc, Nyékládháza, Sály, Szikszó, Tard, Tibolddaróc, Vatta.

Adottságai

Kedvező mikroklima alakult ki, a Bükk hegység védi a hideg szelektől a vidéket, de éppen a szélárnyék miatta alakulhat ki nyaranta komoly vízhiány. Talaja nagyrészt riolit-tufa, mint az Egri borvidéken, és a borvidék déli részein jellemző még a lösz.

Története

Az első írásos emlék 1313-ból származik, egy oklevél, ami sejteti, hogy az ottani mezőgazdaságnak fontos ága volt a szőlőtermesztés. 1503. február 11-én *Ulászló* megerősíti Miskolc borszavalmát: „*Miskolcon idegen bort nem áruhat, aki ez ellen vét, a bévit bort elveszíti.*”

A középkori eredetű pincehálózat mely a XVII-XVIII. századra tejesedett ki egészen nyújtott egyes hegyaljai szőlők mustjaként és itt érlelődtek, azaz a nemes penésszel vastagon borított pincékben érlelték a híres miskolci bort. Ezért is lehetett, hogy 1798-

ban a miskolci boreladások megelőzték a tokaji és soproni és ruszti bor kereskedelméből származó jövedelmet.

Bükkalja a múlt században az azóta már megszűnt Miskolci Borvidék tagja volt, 1970-től viszont már önálló borvidékként működik, és szép lassan magába olvasztja az egykor Miskolci Borvidék szinte minden tagját.

A borvidék szinte semelyik bora nem képviselheti magát a mai piacon.

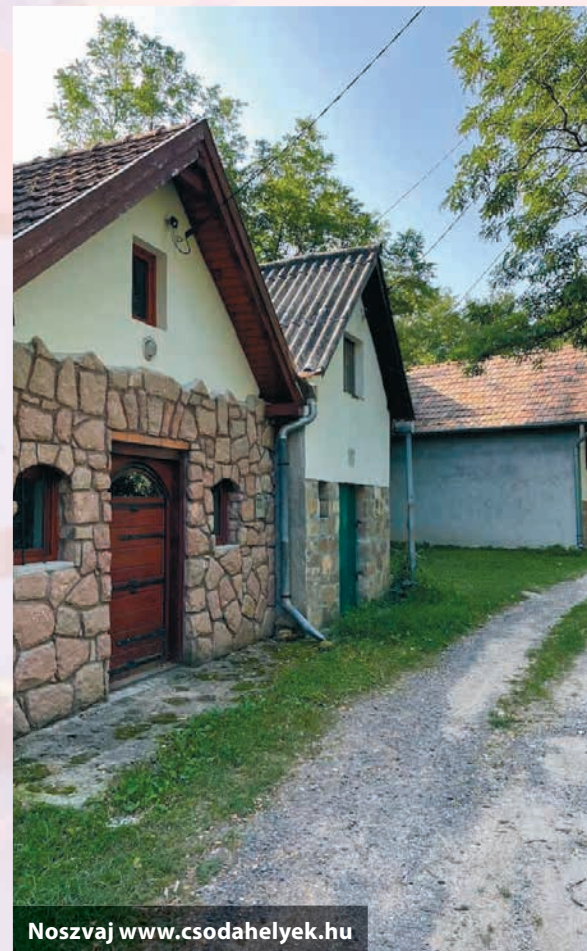
Bükki borok

A bükkaljai borvidéken, ha elindulunk kifelé bármelyik településről, biztosan találunk egy pincsort. A borvidék e téren élenjáró települései Bogács, Cserépfalu, Cserépváralja és Tibolddaróc.

Fő borfajtái: Chardonnay, Olaszrizling, Leányka, Kékfrankos.

Noszvaj

A Bükk déli kapujában fekvő Noszvajon összesen 7 utcában, 150 pincét találunk. Az erdei környezet, Eger közelsége, miatt a falu mindig is közkedvelt volt.



Noszvaj www.csodahelyek.hu



Bogács www.blog.szallas.hu



Páty www.zsambekinfo.hu

Bogács

A Bükkaljai borvidék egyik legjelentősebb helyszíne a bogácsi Cserépi úti pincesor, amelynek különlegességét az elhelyezkedése adja. Kiváló mikroklímával rendelkezik.

Páty

A Pátyi Pincehegy a Zsámbéki-medence egyik legegységesebben fennmaradt pincesora, 20 kilométerre Budapesttől. A története az 1800-as évek elejére nyúlik vissza. A kétezres évek elején éledt újra a területen a borkultúra, a pincehegyen tett látogatás során több mint 100, szép állapotban megmaradt kapuval és ajtóval díszített pincével találkozhatunk.

Balaton-felvidéki Borvidék

A borvidék két részre osztható: keleti részre, ami a Balatonfüred-Csopaki Borvidék és a Badacsonyi Borvidék között helyezkedik el (ez tulajdonképpen a Káli-medence), a nyugati része pedig a Keszthelyi hegység tágabb területe a Sümeg környéke.

A két rész között helyezkedik el a Badacsonyi Borvidék, ezért a Balaton-felvidéki Borvidék két része nem áll földrajzi összeköttetésben egymással. A borvidék területe: 5.200 ha.

A borvidék települései három körzetre oszlanak: Káli-, Balatonederics-Lesencei-, Csereszegi körzet.

Adottságai

Éghajlata a Badacsonyi Borvidékhez hasonló, bár nem mindenütt annyira kedvező, különösen igaz az a Balatontól távolabb eső részeire. Talaja: A keleti részere

jellemző a bazalt, és a vulkáni tufa, míg ez a nyugati részről teljesen hiányzik itt inkább dolomit és márga a jellemző. A szőlőhegyeket barna erdőtalaj borítja. Ezen a borvidéken található Európa legnagyobb meleg vizű tava, a Hévízi-tó.

Története

A Balaton egész környékre jellemző 2000 éves római kori szőlőművelés maradványai. Az 1300-as évek elején a Veszprémi püspökségnek már kiterjedt szőlőbirtokai vannak ezen a vidéken.

A borvidéken századokon át királyi, főúri és kismemesi birtokok szőlőkertek termelték a borokat, amelyek méltán nagy hírnévre tettek szert, és már a középkorban délnémet területekre az Alpokon túlra is szállították az itteni borosgazdák a boraikat.

Az Esterházy család rendelkezett a környéken a legnagyobb szőlőbirtokokkal. A borvidék 1990-ben vált önállóvá és mai

nevét pedig 1999-ben kapta. Az egész borvidék a Balaton-felvidéki Nemzeti Park része.

A Balaton-felvidéki borok

Telepíthető fehérbor-szőlők és vörösbort adó szőlők egyaránt. A borvidék borai finom savtartalmúak, zamatban gazdagok, a legjobb fekvésű területek borai kerekerek, teltek, harmonikusak.

Telepíthető fajták: Olaszrizling, Chardonnay, Traminer, Rizlingszilváni, Szürkebarát, Csereszegi fűszeres, Ottonel muskotály, Zweigelt, Furmint (csak a káli körzetben telepíthető), Sárgamuskotály (csak a káli körzetben telepíthető), Pinot Blanc (csak a balatonedericsi-lesencei körzetben telepíthető), Nektár (csak a csereszegi körzetben telepíthető).

Aszófő

A Tihany melletti borfalu a Balatonfüred-Csopak borvidékhez tartozik. A pincesor a Vörösmáli-dűlőben található: a keskeny



Aszófő www.csodalatosbalaton.hu

OPTEN

INTELLIGENCIA A CÉGINFORMÁCIÓ MÖGÖTT



**A fenntarthatósági elvek előretörésével
növekszik a diverz menedzsmentek
száma és a női vezetők szerepe**

Ismerje meg az ESG előnyeit és azt,
hogyan segíthetik vállalkozását!

Töltse ki nálunk cége ESG nyilatkozatát!

Az OPTEN elkötelezett a fenntarthatóság területén való
innováció és előrelépés mellett, ezért megalkotta
Magyarország első önbevalló platformját, melyet
a GRI auditált.

esg.opten.hu

SIKERES BORKULTÚRA



Paksi www.csodalatosborok.hu



Császártöltés www.csaszartoltes.hu

szőlőparcellák elé épített dongaboltozatos épületek, és pinceajtókon lévő napsugaras mintázatok megkapó látványt nyújtanak.

Paksi pincefalu

A szőlőtermesztés fellendülés Pakson a 18-19. században indult meg, a paksi présházak építése a 19. század elején kezdődött meg. A présházak legnagyobb része a Sárgödör téren található, a hagyományos gerendás famennyezetű épületeket a szőlőfeldolgozás eszközeinek tárolására használták.

Igazi kuriózum, hogy a présházakban több évszázados középkori présekkel is találkozhatunk.

Kunsági Borvidék

Az Alföldön található az ország legnagyobb kiterjedésű borvidéke. Ide tartozik a Pesti-síkság déli része, a Solti-síkság, a Cse-

pel-sziget és a Jászság löszháti. A Duna-Tisza közéről csak Tiszaföldvárnál nyúlik át a Tiszántúlra. A borvidék területe: 104.000 ha. *Települései nyolc körzetre oszlanak:* Bácskai, Cegléd-Monor-Jászsági, Dunamenti, Izsáki, Kecskemét-Kiskunfélegyházi, Kiskőrösi, Kiskunhalas-Kiskunmajsai, Tiszamenti körzet.

Adottságai

Klimája változatos, szélsőséges, ami az aszályos nyarakban, a hideg telekben mutatkozik meg. Elég gyakoriak a fagyok, a tavaszi és őszi fagyok, nyáron gyakori a szőlőtökék napperzselése. A legrosszabb termőbiztonságú borvidékünk. Talaja mezősegi és réti talajok, amelyekre rátelepedett a meszes homok.

Története

Nincsenek korai források, a Mohácsi vész előtti időkből egyáltalán nincs tudomás

arról, hogy lett e volna ezen a vidéken szőlőtermesztés. A szőlő elsősorban a futóhomok megkötése céljából került ide, és mint később kiderült a filoxéra járvány idején, hogy a betegség nem él meg az ilyen homoki területen. A XIX. század végére a borvidék szőlőültetvényének nagysága többszöröződött.

Az 1960-as években újból növekedett a szőlőterületek nagysága, majd az 1970-es évektől kezdve már a rangos, minőségi fajták is megjelentek a borvidéken. Nagy területen termelnek pezsgő-alaport is.

Kunsági borok

Az itt termelt borok az úgynevezett mindennapok bora. *Legfontosabb fajtái:* Ezerjő, Kövidinka, AranySárfehér, Kadarka, Kékfrankos.

Császártöltés

A Kiskunság és Sárköz határában fekvő pincefalu. Ma a császártöltési pincesor a falu fő nevezetessége, és a pincék fő különlegessége abban rejlik, hogy beépülnek a faluba, tehát az utcát alkotva a falu részei. A több száz házat löszfalba vájták, ma is találni még olyat, melynek boltíve löszfalú.

Tök

A budapesti agglomeráció területén: Tök falu mellett, a pátyi pincéktől nem messze található, még ma is számos borászat működik a faluban.

A töki pincesor az Etyek-Budai Borvidékhez tartozik. A pincék között akad löszbe vájt lyukpince, és kőboltozattal ellátott pince is, melyekhez présház is kapcsolódik. A pincesor bármikor szabadon látogatható.

Szerk.-



Tök www.csodalatosborok.hu