

VenoprotEP VenoprotEP Forte filmtabletta

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

**Vénvédelem
Ahogy tetszik!**
Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.



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

Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

MAGYAR
GYÓGYSZER

EXTRACTUM PHARMA
30
éve

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!

2024 NOVEMBER, XXVII. ÉVFOLYAM, 303. SZÁM

www.sikeresnok.hu

SIKERES NŐK

Ára: 980 Ft A SIKERES NŐ LAPJA

LEGYEN ÖN IS SIKERES!

MÉSZÖLY ANNA
DR. TÓTH ZSANETT
BÍRÓ ESZTER
TLG

SIKER A
HIVATÁSBAN



RÚZSA MAGDI

kehidaftermal.hu

ajándékutalvány
és minden kedves vendégünk számára
szívvel-szívvel vágyunk szíveskedni!
 Kehida Terasz

Csomagolja be az élményt és vigye haza, lépje meg vele Szeretteit Karácsonyral

Kereszen mekkor és megritkák a választásaim: szoln@kehidaftermal.hu | 06 83 534 500

ÉREZD KEDVENC ILLATOD
 JÓTÉKONY HATÁSÁT
 CRYSTAL GLASS DIFFÚZORRAL!

aromax

Használd 100% tisztaságú, bevizsgált Aromax esszenciális illóolajjal!

www.aromax.hu



TARTALOM

Siker a tudományban:

Dr. Pápa Zsuzsanna	5. oldal
Dr. Borbély Éva	9. oldal
Dr. Turiák Lilla	13. oldal

Sikeres színésznő:

Mészöly Anna Piros pontot a fekete pontnak...	6-8. oldal
Szaplonczay Mária Így kell kezdeni!	28-30. oldal
Tarsoly Krisztina Mi van a tarsolyban?	34-36. oldal

Siker a hivatásban:

Dr. Tóth Zsannet „Gyerekkorom óta nagyon erős igazságérzettel rendelkezem...”	10-12. oldal
Ez több mint egy gimnázium, ez a TLG! Közkívánatra	14-16. oldal 17. oldal
Jászberényi Dániel Cezar Winery, a borgyártás hazai fellegvára	24-26. oldal
Király Klinika Mesterséges intelligencia a vastagbélrák szűrésében	37-39. oldal

Akkor és Most:

Rúza Magdi Az álom valóra vált.	18-22. oldal
---	---------------------

Kulturális- és programajánló:

Bíró Eszter 30 Exkluzív jubileumi koncert sztárvendégekkel	31. oldal, 37. oldal 32-33. oldal
--	--

Sikeres életézés:

Élj úgy, mint Emily Cooper! Teremtsd meg a párizsi hangulatot otthonodban!	42-46. oldal
--	---------------------

Sikeres utazás:

Párizs A 2024-es Olimpia városa	48-53. oldal
---	---------------------

Sikeres esemény:

Lezajlott Magyarország első divat felvonulása A FANNA és a Fashion Revolution Hungary történelmet írt!	54-56. oldal
Milyennek képzeled az ideális nőt?	57-58. oldal

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

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

100% -ban magyar tulajdonosi vállalkozás

Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

Munkatársak: Berlinger Ágnes, Kancsár Péter, Kiss Erzsébet, Kissel 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.,
Levél cím: 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 címlapfotó: TV2

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.



DR. PÁPA ZSUZSANNA

„A hajszál vastagságánál ezerszer kisebb fém mintázatok lézeres megvilágításával közelebb juthatunk a hatékonyabb napelemrendszerek, vagy akár gyorsabb számítógépek fejlesztéséhez is.”



Amikor fémeket lézerefénnyel világítunk meg, akkor a fémekben található szabad elektronok mozogni kezdenek, ilyenkor átveszik a lézerefény energiáját.

Kutatásai során *Pápa Zsuzsanna* azt vizsgálja, hogy a különböző mintázatú, alakú fémek lézeres „lövésével” mennyi energia összpontosul.

Sok mindenben múlhat, milyen mértékben erősödik meg a fény energiája, függhet a fém típusától, alakjától, elrendezésétől, de még a lézer színétől is. A napelemek esetében is így nyerünk energiát, és bár a rendszerek jól működnek, hatásfokuk egyelőre még alacsony, átlagosan 20 százalékos.

A lézeres kutatások során nem csak meghatározni lehet a keletkezett energia mennyiségét, de megfelelő fémek, mintázatok alkalmazásával akár szabályozni is lehet azt. *Pápa Zsuzsanna* azon dolgozik, hogy a fény ténylegesen oda koncentrálódjon, ahol a reakciók lejátszódnak, ahol az energia a legnagyobb mértékben keletkezik. Kutatásának eredményei a jövőben hatékonyabb napelemrendszerek fejlesztéséhez vezethetnek, amelyek kisebb felületen a megfelelő fémmintázatokkal több energiát állítanak elő.

Munkájának az informatikára is jelentős hatása lehet a jövőben. A fémek lézeres megvilágításakor az elektronok hullámokban terjedni kezdenek, akár messzebbre is el tudnak jutni. Ez a tulajdonság információ továbbításra is felhasználható.

A fényhullámok nagyságrendekkel gyorsabb működést tesznek lehetővé, mint a számítógépekben használt elektronikai megoldások, ez azt jelenti, hogy a valós gyorsaságuk ezerszeresére nőhet. A fényalapú információ átadás lehetővé teszi majd, hogy olyan műveletek, amelyek megoldása eddig napokba tellett, pár óra alatt megvalósuljanak.

Dr. Pápa Zsuzsanna az ELI-ALPS Lézeres Kutatóintézet és a HUN-REN Wigner Fizikai Kutatóközpont kutatója, tanulmányait a Szegedi Tudományegyetemen végezte.

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

SIKERES SZÍNÉSZNŐ

PIROS PONTOT A FEKETE PONTNAK...



Fotó: Trokán Nóra

Tudom, már a cikk címe is megkérdőjelezhető.

Hogyan lehet a fekete pontot piros ponttal jutalmazni?

Nos, elárulom.

A *Fekete pont* egy új, nemrég bemutatott magyar film, amely a mozikban a nézettségi listán az első helyen állt.

Nem véletlenül.

A szóban forgó *Fekete pont* az idei Locarnói nemzetközi filmfesztiválról három díjat is elhozott.

Ugye, ez esetben igencsak jogos ezt a teljesítményt piros ponttal jutalmazni.

A legjobb színész díját a Miskolci Nemzeti Színház üdvöskéje, **Mészöly Anna** vette át.

Az „Édes Anna”! De erről majd később...

A Színház- és Filmművészeti Egyetemen 2018-ban diplomát szerzett színésznőt a miskolci teátrum azonnal a tagjai közété fogadta, de már egyetemista korában felfedezték a tévécsatornák és a filmesek is.

Miskolcon sorra kapta a rangos főszerepeket. Elsők között éppen a testre és névre szabott *Édes Annát*. Majd a *Három nővér Irináját*,



Hedda Gabler (rendező: Rusznyák Gábor, Miskolci Nemzeti Színház), Fotó: Éder Vera



A Ruy Blas című előadásban Neuburgi Mária szerepében, mellette Bodoky Márk Ruy Blas szerepében. (rendező: Zsótér Sándor, Miskolci Nemzeti Színház), Fotó: Éder Vera

a *Mester és Margarita*, illetve a *Hedda Gabler* címszerepét.

S ez még csak a kezdet. Színházi szerepei magas színvonalú alakításának jutalmaként, pályakezdőként kiérdemelte a Junior Prima- és a Soós Imre-díjat.

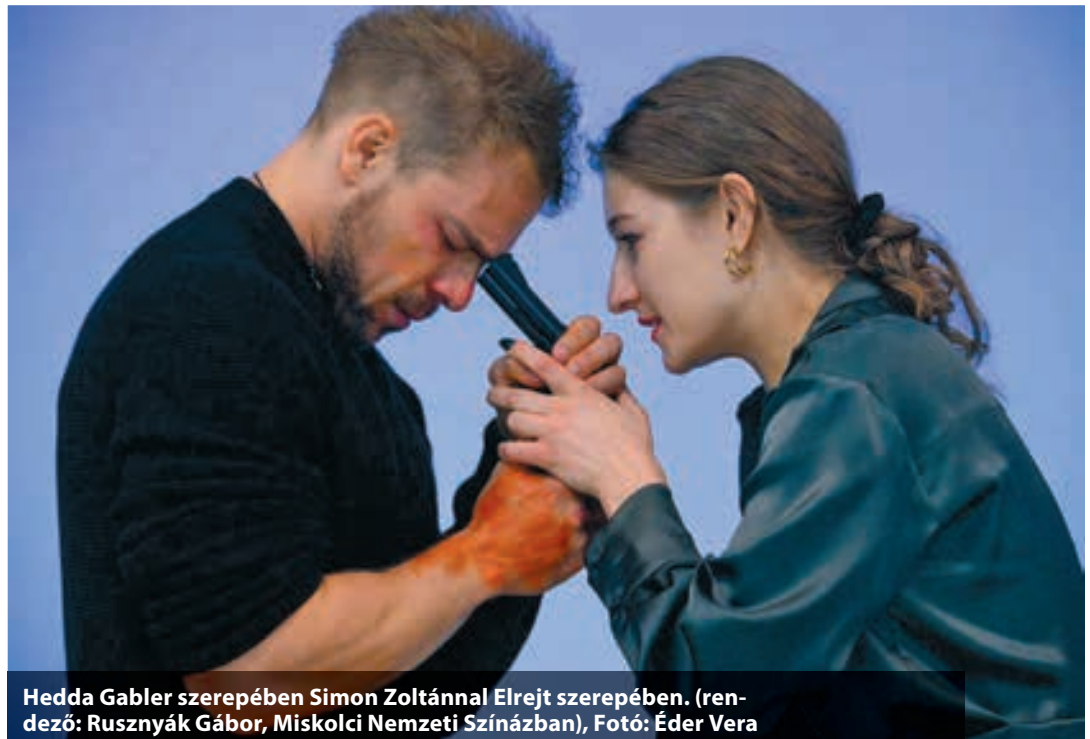
De a csúcs természetesen a fentebb említett nemzetközi fesztiválon megszerzett díj, amelyre a *Fekete pont* című filmben *Jucinéniként* a kezdő pedagógusként, a gyermeki lelkek jó ismerőjeként nyújtott alakítása okán tartotta méltónak a zsűri.

Mi más is állhatna beszélgetünk központjában, mint a pontok.

Vajon hogy érzi magát a sikerek fényében? - Boldog és szerelmes vagyok, munkám van, minden jó! – nyilatkozta korábban.

MIÉRT PONT AZ A KEDVENCE?

A kérdéseimre válaszoló színésznőtől nem csak azt várom, hogy mi a kedvence, arra kérem, indokolja is meg, miért pont az.



Hedda Gabler szerepében Simon Zoltánnal Elrejt szerepében. (rendező: Rusznyák Gábor, Miskolci Nemzeti Színházban), Fotó: Éder Vera

SIKERES SZÍNÉSZNŐ



A Nyugat császára című előadásban Pegeen szerepében, mellette Börcsök Olivér Christy szerepében. (rendező: Ascher Tamás, Miskolci Nemzeti Színházban), Fotó: Éder Vera

– Filmje?

– Az ötödik pecsét. Zseniális film, nagy színész egyéniségekkel.

– Színdarabja?

– Molnár Ferenc színműve, a Liliom, mert megragadó, szívbe markoló történet.

– Szerepe?

– Hedda Gabler. Miért? Mert szerettem azt a csapatot, amellyel készült, és volt a nőben valami megfoghatatlan, amit kihí-

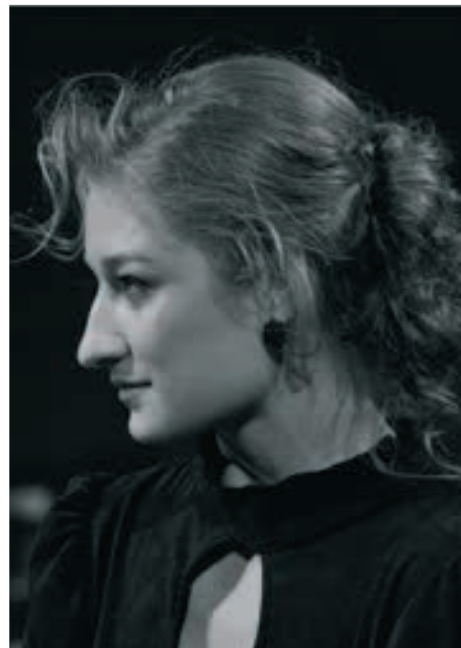
vás volt megmutatni. Élveztem ezt a feladatot.

– Szerepköre?

– Nincs, mert szeretnék különféle szerepeket eljátszani.

– Könyve?

– Gabriel García Márquez: A szerelemről és más démonokról című regénye. Nagy hatással volt rám, nagyon megérintett a történet, amikor először elolvastam.



Tóth Hermin szerepében a Hermlin című előadásban. (rendező: Mohácsi János, Miskolci Nemzeti Színház), Fotó: Éder Vera

– Kikapcsolódása?

– Mostanában a pilates, mert észrevétlenül kikapcsol és összerak. Meg a görkorcso-lyázás.

– Városa?

– New York. Sűrű sokszínű és amikor ott jártam, elég szabadnak tűnt.

– Öltözéke, ruhája?

– Egy jelmez, amely a Ruy Blas című előadásunkban Neubourgi Mária spanyol királynő gyönyörű ruhája volt. Benedek Mária jelmeztervező munkája.

– Ünnepe?

– A karácsony. Mert meghitt, varázslatos emlékek kötnek hozzá. Másrészt, minden évben emlékeztet arra, hogy milyen fontos az egymásra való odafigyelés és hogy megtanuljunk igazán szeretni.

– Végül: A legemlékezetesebb bók, vagy dicséret?

– Furcsa, pont most egy sem jut az eszembe...

Akkor rajtam a sor, hogy erre a kérdésre is legyen válasz.

Egy réges-régi sláger első sorát küldöm Annának: Te vagy a pont a mondat végén, mert senki nem jön utánad.

Ja, de igen. A fekete pontért egy nagy piros pont!



Anna Petrovna szerepében az Ivanov című előadásban. (rendező: Szabó Máté, Miskolci Nemzeti Színházban), Fotó: Éder Vera

Kemény György

DR. BORBÉLY ÉVA

„Miközben a fájdalom működését kutattam az agyban, számtalan mentális probléma került a látóterembe, így fedeztem fel a betegségek között a kapcsolatot.”



Keveset tudunk még arról, hogy mi a kapcsolat a központi idegrendszeri betegségek, mint például az időskori memóriazavar, stressz, szorongás, depresszió, és a krónikus fájdalommal járó kórképek között, de *Borbély Éva* kutatásaival a jövőben közelebb juthatunk a terület megismeréséhez.

A WHO adatai szerint 2015 és 2050 között a világ 60 év feletti lakosságának aránya 12%-ról 22%-ra nő majd, a korosztály életminőségének javítása miatt fontos, hogy a lehetséges összefüggéseket feltérképezzük. A fenti betegségek sokszor egymást erősítik, de jelenleg külön-külön kezelik őket, az elérhető gyógyszertmennyek pedig gyakran járnak mellékhatással. A fájdalom megélést számos faktor befolyásolhatja, ilyenek például a rossz emlékek vagy a negatív mentális állapot.

A kutatónő munkája során azokat a területeket vizsgálja az idegrendszerben, ahol a fenti pszichés és a fizikai fájdalommal járó betegségek „hírvivő” molekulái találkoznak, és kapcsolatba kerülnek egymással. Ezek a molekulák gyengíthetők, de erősíthetők is az agyterületek közötti kommunikációt, utóbbi esetben a betegségek súlyosbodhatnak, emiatt intenzívebben éljük meg a fájdalmat.

Kutatásának célja, hogy pontosan megismerje, milyen folyamatok mennek végbe a központi idegrendszerben, és az ott történt kapcsolódások milyen hatással vannak a betegek állapotára. Az összefüggések feltárása a jövőben segítheti az olyan terápiák bevezetését, amelyek egyszerre több betegséget is kezelhetnek.

Munkájának eredménye olyan „finomhangolásra” képes gyógyszerkészítmények kifejlesztése lehet, amelyek esetén kevesebb mellékhatással érhetünk el javulást a betegeknél. *Dr. Borbély Éva* a Pécsi Tudományegyetem Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézetének munkatársa.

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



„GYEREEKKOROM ÓTA NAGYON ERŐS IGAZSÁGÉRZETTEL RENDELKEZEM...”

*Kozma Sándor, az első pesti királyi főügyész 1872-ben azt mondta az ügyészségről, hogy „ezen intézményben van letéve záloga annak, hogy Magyarország is a jogállamok közé sorakozik”. Interjúalanyunk **Dr. Tóth Zsanett** a Legfőbb Ügyészség Nemzetközi és Európai Ügyek Főosztályának helyettes vezetője úgy véli, hogy ez nem csak 152 éve, hanem napjainkban is az ügyészek elsődleges feladata és felelőssége. Az ügyészi tevékenység nem csupán egy munka, hanem egyfajta filozófiai dilemmákkal teli életforma is.*

Egy-egy gyermektől mikor még kicsi korában megkérdezik, hogy mi szeretnél lenni, ha nagy leszel? Van aki még nem tudja, van aki klasszikusan azt válaszolja, hogy rendőr, tűzoltó, színész, orvos stb.

Azonban nagyon ritka, aki már 5-6 éves korában képes elhatározni és következetesen kiállni amellet, hogy jogász lesz, s példa erre *Dr. Tóth Zsanett* döntése, aki úgymond az első jogász a családja körében. Mellette

szól, hogy gyerekkorától kezdve nagyon erős igazságérzettel rendelkezik, s valahogy sosem félt kimondani azt, amit gondol. Így az ügyészi pálya tökéletes választás volt a számára, hiszen az ügyészség az igazságszolgáltatás közreműködője, és az ügyész feladata törvényes keretek között az igazság kiderítése.

A sport iránti rajongása

Orosházaán született, s itt végezte német szakon az általános és középiskolai tanulmányait. Elmondása szerint már pici korától nagyon mozgékony és sokat beszélő gyermek volt, akit a babázás helyett inkább a sport érdekelt. A korabeli *Linda* sorozat olyan mély benyomást tett rá, hogy kitaratóan kérte a szüleit, hogy karatézhasson, és öt és fél évesen már részt is vett élete első

DR. TÓTH ZSANETT

edzésén. A szülei elkísérték a heti többszöri edzésekre, az övvizsgákra, a karate bemutatókra, és vele együtt izgulták végig a versenyeket. Élete első versenyén nála több évvel idősebb fiúkkal kellett küzdenie, ahol ugyan bár sérült szájjal a végére, de első helyezést ért el.

Itt ismerte meg *Zsuzsit*, a legjobb barát-nőjét, akire mindenkor számíthat. Idézve szavait: „Az edzések által szerzett állóképességem túl úgy gondolom, hogy olyan életszemléletet kaptam és tanultam a kitaratásról, ami egész életemben elkísért, valamint először tapasztalhattam meg ott, hogy milyen ereje van egy közösséghez tartozni.” A karate mellett egy ideig kézilabdázott, de nem állt tőle messze az úszás és a futás sem. Ezenkívül mivel az édesapja hobbija a lovakhoz kapcsolódott, így a lovak közelében nőtt fel, ennek köszönhetően lovastornázott is. Mondhatni, hogy az a típusú gyerek volt, aki rendszeresen vett részt az iskolai sport vagy tanulmányi, illetve szavaló versenyeken. A helyi újságban diákújságíróként, diákönkormányzatok tagjaként tevékenykedett. Részt vett a gyermek színjátszó csoportban, s az iskola mellett évekig járt szolfézsra, hogy zongorázni és gitározni is megtanuljon.

A szülei mindig mindent megtettek azért, hogy a testvérével együtt szeretetben nőjenek fel, és mindenben, amiben szerették volna és lehetőségük volt rá, kipróbálhassák magukat. Két feltételük volt csak: az egyik az, hogy jól kellett tanulniuk, a másik pedig az, hogy ha valamibe belekezdtek, azt kitaratóan és maximálisan végig kellett csinálniuk.

Az édesanyja évtizedeken keresztül a Magyar Vöröskereszt munkatársa volt, s ezáltal természetes módon vált belső igényévé mások segítése. Gimnazista korában már a Területi Ifjúsági Vöröskereszt vezetője volt, majd az utóbbi tizenöt évben pedig – amennyire hivatali elfoglaltságai megengedik - az úgynevezett Bátor Tábor keretein belül szokott önkénteskedni.

Pályakezdő évek és a szakmai karrier:

Jogi tanulmányait a Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Karán végezte. Ezt követően közvetlenül Magyarország Ügyészségén kezdte meg a szakmai tevékenységét. Először ügyészségi fogalmazóként a Budapesti V. és XIII. kerületi Ügyészségen dolgozott, később első-, majd másodfokú ügyészként folytatta munkáját, 2013-tól pedig már a Legfőbb Ügyészség-

gen teljesít szolgálatot. Jelenleg a Legfőbb Ügyészség Nemzetközi és Európai Ügyek Főosztályán végzi munkáját, ahol a 2019-től osztályvezető ügyészként, majd 2020-tól főosztályvezető-helyettes ügyészként látja el a feladatait. 2018-ban hat hónapig kiküldött nemzeti szakértőként dolgozott az Eurojustnál (Európai Unió Büntető Igazságügyi Együttműködési Ügynöksége) Hágában.

Feladatai mellett mindig fontosnak tartotta a folyamatos szakmai fejlődést, különös tekintettel arra is, hogy az ügyészségen mindig megfelelő időt és lehetőséget adnak a tanulásra, a továbbképzésekre. Ehhez kapcsolódó gondolatait a következőkkel egészítette ki: „Mindig érdeklődtem a diplomáciai-protokoll szabályai iránt, de mikor ilyen tárgyú szakirányú felsőfokú képzéseket kezdtem el, akkor még nem tudtam,

hogy mikor és mire fogom ügyészként ezeket a képességeimet használni. Mindig hallgattam a megérzéseimre, s így szereztem először protokoll- ügyintézői, majd utazás-ügyintézői, és konferencia- és rendezvényszervezői végzettségeket. A megérzésem pedig később beigazolódt, hiszen a főosztályon, amelyen jelenleg vezetőként dolgozom, a delegációs programokon, vagy az egyéb nemzetközi szintű találkozók elengedhetetlen a diplomácia és egyéb protokoll szabályok ismerete és betartása, valamint a főosztály tevékenységébe tartozik – a nemzetközi vonatkozású jogi szakmai tevékenységen túl - többek között a nemzetközi jellegű konferenciák megszervezése, vagy az azokon való részvétel és utazások megszervezése is. Ezen túlmenően 2022-ben az Eötvös Loránd Tudományegyetem nemzetközi emberi jogok szakirányú továbbképzési szakán nemzetközi emberi jogi elemző

Brüsszelben a belga Európai Unió elnökség ideje alatt



SIKER A HIVATÁSBAN

posztgraduális diplomát szereztem. Ezt megelőzően az Eötvös Loránd Állam és Jogtudományi Doktori Iskolája keretében PhD. tanulmányokat folytattam, melynek során abszolutóriumot szereztem. Kutatási területem a gyűlölet-bűncselekmények és jelenleg „A gyűlölet-bűncselekmények megállapíthatóságával és bizonyítási nehézségeivel kapcsolatos problémák” című értekezésem befejezésén dolgozom. Bízom benne, hogy erre minél hamarabb sor kerül majd és utána lesz lehetőségem megvédeni azt.”

A szakmai pályáján jó ideig kizárólag csak az ügyészség büntetőjogi szakterületén dolgozott, majd a Legfőbb Ügyészségre történő kirendelését követően a közjogi legfőbb ügyész helyettes irányítása alatt lehetősége nyílt az ügyészség közjogi szakterületi tevékenységével is megismerkedni. A közjogi legfőbb ügyész helyettes szakmai irányítása alá tartozik – többek között – a büntetés-végrehajtási, a közérdekvédelmi, valamint a nemzetközi jogi szakmai tevékenység is. Jelenleg főosztályvezető-helyettes ügyészként a nemzetközi szakterületen látja el a feladatait, amely során szakmai szempontból jellemzően nemzetközi és európai jogi büntetőjogi kérdések merülnek fel.

Magyarország Ügyészségének keretein belül több kontaktponti feladatot teljesít, így például az Európai Igazságügyi Képzési Hálózat (EJTN, amely székhelye Brüsszel) munkacsoportjaiban, az Európa Tanács jogász szakemberek számára szervezett emberi jogokkal kapcsolatos képzésekért felelős csoportja (HELP, amely székhelye Strasbourg), valamint a Népipártás, Emberiség Elleni és Háborús Bűncselekmények Elleni Hálózatba (Genocide Network, amely székhelye Hága) keretein belül.

A munkájával összefüggésben évek óta előadóként és hallgatósággként rendszeresen részt vesz hazai és külföldi konferenciákon, valamint amikor ideje engedi, akkor publikál és különböző kutatásban és projektben is közreműködik. Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar Büntetőjogi Tanszékén 2015. év óta megbízott oktató, valamint 2023 óta az igazságügyi miniszter kinevezésére tekintettel jogi szakvizsgáztatói tevékenységet is ellát. Szabadidejében a korábban leírtakon túl továbbra is rendszeresen sportol, s egy idő óta a legújabb szenvedélye az argentin tangó. Így az itthoni tangó órákon túl mikor külföldre utazik, mindig viszi magával a tangó cipőjét.



Hivatali úton Madridban

Szakmai hitvallása:

Álláspontja szerint az ügyészi munka egy sajátos szellemi sport, hiszen precizitást, gyors gondolkodást és stratégiai döntéseket igényel. Ugyanakkor egy életforma is, hiszen ügyész kollégáival együtt állandóan az igazság és a társadalmi rend szolgálatában állnak. „A munkámat a hivatásomnak tekintem, és azt hiszem, hogy ezt nem is lehetne másképp csinálni. Így pedig a munkával töltött időt, és az újabb és újabb szakmai kihívások megoldását nem teherként élem meg, hanem feltölt, és motivál a további fejlődés és tanulás irányába.”

A siker számára az, hogy azt csinálja, amit szeret csinálni és ami még egy-egy nehezebb nap ellenére is mindig feltölti és ekképp folytatja: *Bármit, amit elértem a szüleim és a testvérem szeretete, folyamatos biztatása és támogatása, valamint a barátaim*

és a szereteteim szintén háttérként való jelenléte nélkül biztosan nem tudtam volna megvalósítani. Ugyanakkor büszke vagyok rá, hogy mindazt amit elértem, egyedül értem el, Oroszházáról, egy kis városból indulva. Sosem érdekelték a pozíciók, vagy, hogy ki milyen beosztásban van, mindig az érdekelt, hogy ki milyen ember, s hálás vagyok érte, hogy úgy alakult az életem, hogy nagyon jó emberek vesznek körül. Hálát adni érte és megőrizni mindazt amim van, nyitottan várni és megköszönni pedig ami még jön, ez nagyon fontos a számomra. Nem mondom, hogy mindig minden könnyű volt az életemben, és nem voltak nehéz időszakok, de nagyon szerencsésnek érzem magam. Az élet számtalan helyzetben megtanította nekem, hogy vigyázni kell nagyon azokra, akiket szeretünk, mert sosem tudni mit hoz a holnap.”

Oláh Antal

DR. TURIÁK LILLA

„Kutatásainkkal reményeim szerint hozzájárulhatunk a daganatos betegségek eredményesebb kezeléséhez”



Magyarországon minden harmadik embernél alakul ki rosszindulatú daganat, ez a második leggyakoribb halálok. Ha mindkét nemet nézzük, a tüdőrákban szenvednek legtöbben. *Turiák Lilla* olyan módszereket fejlesztett és fejleszt, melyek alkalmasak daganatos betegségekre jellemző, szövetmintákból kinyert fehérjemódosulatok érzékeny kimutatására. Ilyenek például a fehérjékhez kapcsolódó cukorláncok megváltozása tüdőrák és prosztatarák esetében, amelyek sokat elárulnak a betegség kialakulásáról és lefolyásáról. A betegek mintáiból kinyert molekulákat a vizsgálatok előtt kisebb egységekké bontják, majd ezek mérésének segítségével tudják megállapítani, milyen változások, eltérések fedezhetőek fel a szövetekben.

Dr. Turiák Lilla jelenlegi kutatásainak célja olyan módosulások azonosítása a tüdőrákos betegek mintáiból, amelyek összefüggésbe hozhatók azzal, hogy a beteg megfelelően reagál-e egy adott gyógyszeres kezelésre, vagy hogy a kezdetben eredményes terápia miért veszíti hatását az idő előrehaladtával, emellett arra is választ adhatnak, hogy miért válnak ellenállóvá a daganatos sejtek.

A hosszú távú cél egy egyszerű vérvizsgálat kidolgozása, amivel előre jelezhető, hogy a beteg jól fog-e reagálni egy adott kezelésre. Ez különösen fontos a tüdőrák esetében, hiszen nem egységes betegségről van szó. Emellett a daganatos betegségek közül ennek az egyik legrosszabbak a túlélési esélyei és nagy problémát okoz, hogy sok esetben a daganat ellenállóvá válik az adott kezelésre. Kutatásai a prosztatarákra is kitérnek, bár itt a kezelések eredményesebbek, de ezen daganat típus esetében is létfontosságú lehet a betegség lefolyásában kulcsfontosságú szereplők azonosítása.

Dr. Turiák Lilla a Semmelweis Egyetemen végzett gyógyszerészként, jelenleg a HUNREN Természettudományi Kutatóközpont MTA-TTK Lendület Glikán Biomarker kutatócsoport vezetője.

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



Tolnai Lajos Gimnázium homlokzata

EZ TÖBB MINT EGY GIMNÁZIUM, EZ A TLG!

Juli álmosan baktat ki a kollégium kapuján, elsétál a ping-pong asztal mellett, ahol a felsőbb évesek már nevetgélve csoportosulnak. És már be is ért a gimnáziumba. Pénteken kevesebb órája van, hogy időben haza tudjanak utazni a távolabbról érkező diákok. Itt figyelnek az ilyesmire.

Ma dolgozatot írnak fizikából. Szerencsére Pálfi tanár úr jól elmagyarázta az anyagot két robbantásos kísérlet között, úgyhogy emiatt nem izgul. Szegletes tanárnő megszólítja: „Ne felejtse otthon az elegáns ruháját!” Persze, a színházlátogatás. Fáradtan huppan a székébe, osztálytársai még mindig a szecskaavató buliról sztorizgatnak. Mi mindent fog mesélni Idusnak, általános iskolai barátnőjének a sűrű vidéki hét után! Idus az élménybeszámoló után féltékenyen kérdezi: „Hát miféle gimibe jársz te?” Juli erre így válaszol: „Ez több mint egy gimnázium, ez a TLG!”



Kollégium

A Tolnai Lajos Gimnázium valóban létezik egy Tolna vármegyei kis településen, Gyönkön. A közel 220 éves intézményben nagy hagyománya van a nyelvoktatásnak, de a tapasztalt, a modern társadalom kihívásaira válaszokat kereső tantestület már számos egyéb területen is bizonyított.

Jelenlegi képzési kínálatukban az általános tantervű tagozat mellett - mely minden tekintetben felkészíti a tanulókat a közép- illetve az emelt szintű érettségire -, német nemzetiségi tagozaton kínál lehetőséget a német nyelv és nemzetiségi tartalmak élményszerű, gyakorlatorientált, hatékony elsajátítására. Mindkét tagozaton választható az angol nyelv emelt óraszámú való megismerése.

A gyönki gimnáziumban tanító pedagógusok szakmai kiforrottsága, empátiás hozzáállása és nyitott szemléletmódja lehetővé teszi, hogy tanulási nehézséggel

küzdő, esetleg érzékszervi károsodással élő gyerekeket sikeresen integráljanak az iskolai közösségbe. Kipróbált módszereik segítségével diákjaikat nem csupán sikeres érettségi bizonyítványhoz juttatják, de biztos alapot nyújtanak továbbtanulási terveik megvalósításához, személyiségük kibontakozásához is.

A gimnázium kihasználja az elhelyezkedéséből adódó előnyöket, így biztonságos, szeretetteljes környezetet biztosít a rá bízott gyermekek testi, lelki, szellemi fejlődéséhez. Kollégiumában minden távolról érkező tanuló számára kényelmes szálláshelyet biztosít térítésmentesen. A délutáni tanulószobákon szakos tanárok nyújtanak segítséget nemcsak a tananyag elmélyítésében, hanem a szabadidő hasznos eltöltésében is.

Számos alkalom kínálkozik a TLG-sek számára a tartalmas, élményszerű tanórán kívüli tevékenységekre. *Ein-Stein* című

diáklapjuk a tavalyi tanévben országos elismerésben részesült, szintén nagy hagyománya van az iskolában a kézilabdának, a kamarakórus tagjai pedig helyi és környékbeli települések rendezvényein énekelnek. A kultúra megismerését gyakori kiállítás- és színházlátogatások segítik elő.

Kiemelt figyelmet szentel a tantestület az környezettudatosságnak, ennek érdekében folyamatosan gondozzák a diákok az iskolához tartozó öko-kertet, megfigyelik a természet változásait, megismerik a fenntartható életforma kialakításának módjait.

Fontos kiemelni, hogy erőfeszítéseik jutalmaként a gyönki Tolnai Lajos Gimnáziumban tanuló diákok különböző ösztöndíjakban részesülhetnek, többek között tanulmányi-, sport- vagy (német) nemzetiségi ösztöndíjban, valamint a Kadét programban való részvételért. A kapott összeg elérheti akár a havi 70.000 Ft-ot is.



Ballagás



Ein-Stein szerkesztőség



Nyelvi óra

A gyönki gimnáziumban folyó oktatás magas minősége, a tanórán kívüli foglalkozások sokszínűsége, a családi környezet személyiségformáló hatása mellett azonban talán a legfontosabb, hogy az intézménybe járó gyerekek és a belőlük fejlődő felnőttek egyszerűen szeretnek a TLG-be járni. Hogy miért? Kérdezzük meg őket!

„Máshol kirekesztettek, de itt otthon érzem magam.”

„Itt végre azt éreztem, hogy nem vagyok egyedül a tanulási nehézségemmel. Tanáraink azon voltak, hogy segítsenek, bátorítsanak, hogy bebizonyítsák, semmi sem lehetetlen.”

„Rengeteget tanultam barátságáról, elfogadásról, közösségről, önmagamról.”

Kis helyről is nőhetsz naggyá

A TLG tanárai büszkék minden náluk végzett diákra, szenteljük életüket akár a családjuk gondozására, közösségük szervezésére, akár egy cég, intézmény vagy saját vállalkozásuk építésére. Arra nevelik a fiatalokat, hogy egymáshoz érdeklődéssel forduló, a társadalomban aktívan közreműködő egyénként bontakoztassák ki képességeiket, és boldoguljanak az élet bármely általuk választott területén.

Forrás: TLG

2022

A TOP 50 ÉVKÖNYV NAGYKORÚVÁ VÁLT

Ha január, akkor Évkönyv. 18. alkalommal jelent meg a TOP 50.

Februárban a közkedvelt „Nő és esküvő” volt a központi kérdés. Elfeledett esküvő szokásokat, viseleteket mutattunk be ellátogattunk a Seychelle-szigetekre, a nászutások álom helyére is.



Márciusban Ónodi Eszterrel, Eszenyi Enikővel, Molnár Piroskával beszélgettünk Sikeres színésznő rovatunkban. A Sikeres férfi vendége Kamarás Iván volt.

Márciusban Dzsupsin Ibolyát a Família Kft. sztárját kerestük meg, aki elmondta: „Minden szerep gazdagítja a személyiséget”. Stílus-ikonok rovatunk Grace Kellyt mutattuk be. Szépségtitkokat osztottunk meg a világ minden tájáról. A síelés szórakoztat és fitten tart – hívtuk fel olvasóink figyelmét.

Áprilisban TOP TAVASZ címmel jelentkeztünk. Mahó Andrea elmondta: „Hálát érzek mindazért, amit az élettől kaptam”. A magyar konyha pacisirtáját, Vízvári Mariskát is felidéztek a 30 oldalas tavaszi receptjeink bevezetőjeként. Kakasy Dóra színésznő

„Menekülés a skatulyából!” címmel mesélt pályájáról.

Májusban „Nők és pénzügyek” címünk sokat sejtető. Kővári Erika az Extrema Hungary pénzügyi pláza tulajdonosának volt mit mesélnie munkájáról. Kozák Luca atléta „A boldogság kék madara” címmel osztotta meg sikereit. Tompos Kátya az év színésznője is vendégünk volt. Gara Bella a PTE Hangja gyógyszerési pályája terveiről is beszélt. Mihalik Enikő topmodell-édesanya bepillantást engedett hétköznapjaiba.

Júniusban Akkor és most rovatunkban Gregor Bernadethez tértünk vissza. Bíró Ica Főnixként visszatérve elmesélte „Mindent túléltem”. A Vezúvnál jártunk. Megnéztük a Pompeii emlékeket, meghatódtunk. Grillleztünk a kertben, sok jó recepttel gazdagodtunk.

Nyári megjelenésünk sok sikeres utazás bemutatását tartalmazta. Jártunk Hollandiában, Dubaiban, Hallstattban, és utaztunk a „nevek körül”. Mészáros Piroska, Gubás Gabi, Vámos Magda voltak Sikeres nő rovatunk vendégei.



Szeptemberben Horváth Patrícia osztotta meg gondolatait: „Hogy az élet könnyű legyen” címmel. A 70 éves Pap Ritát köszöntöttük. Németh Hajnal Aurora felhívta a figyelmünket: „A magyar népművészet, napi kultúrát a magyar embernek meg kell menteni”. Uhrík Teodóra Pécs díszpolgára címmel lett gazdagabb. Jordánia utaztunk. Bemutattuk Sikeres pályakezdés rovatunkban Mosolygó Sára színésznőt.

Októberben szüreti hangulat uralkodott. Borrégiók, borrendek, borvidékek bemutatása tette színessé a lapot.

Novemberben Jász Márta üzletasszonyral beszélgettünk, „szakmai iránytűjéről”. Oroszlán Szonja és Szabó Győző a Sikeres páros rovatban mesélt Brigiről, Brúnóról, szakmáról és barátságról. Az 50 éve alakult Kócbabáknál jártunk. Pokorny Liáról senki nem gondolná, „Nem érezte magát erős nőnek”. A gondolatmenet folytatása a mélyinterjúban olvasható.

Decemberben művész szakácsok és szakácsművészek mellett Bíró Eszterrel, Mikecz Estillával, Vágó Pirossal és Szóka Júliával is beszélgettünk.



AKKOR ÉS MOST



AZ ÁLOM VALÓRA VÁLT

A 27. évfolyamában járó Sikeres Nők méltán elmondhat magáról érettséget, sikeres múltat, és számos nagyszerű mélyinterjút olyan emberekkel, akikre Olvasóink mindig kíváncsiak.

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

Rózsa Magdi az a művész, az az ember, az a nő, aki minden „korban” és mindenkor Olvasóink érdeklődését élvezheti.

Lássunk neki AKKOR címszavakban, mit nyilatkozott.

AKKOR: 2007 TOP

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

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

Magdi kisgyerekkorától fogva énekel.



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

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

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

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

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

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

AKKOR: 2007 FEBRUÁRBAN
A *Megasztár* harmadik szériája meghozta számára azt az ajándékot, amit mindig is remélt. Énekesnő szeretett volna lenni, már kicsi kora óta.

AKKOR ÉS MOST



A Megasztár azonban csak az első állomás volt. Egy lehetőség. Ma már nem a Megasztár nyertese, hanem Rúza Magdi.

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

a kézilabda nem az volt, amire vágytam valóban.

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

– **Az álom a Megasztárral vált valóra?**

– Igen. Jött egy lehetőség és én nem haboztam, nem kellett unszolni, nem más jelentkezett helyettem, hanem saját döntésem, elhatározásom volt az egész.

– **Nem volt lámpaláza, hiszen ez más megmérettetés volt, mint az eddigiek?**

– Furcsa dolog a lámpaláz. Kezdetben sokszor volt.

Első alkalommal, kórussal énekeltem.

Valahogy a kottám leesett a tartóról, érte nyúltam, remegett a kezem. A hangom tisztán csengett, de a kezem. A lámpaláz egyébként ösztönöz, erőt ad, és nem félelmet. Azt hiszem, tudom kezelni. Át tudom fordítani, és nem befolyásol a fellépéskor.

– **A családjá nem féltette? Nemcsak távol került tőlük, hanem olyan területre lépett, ami egyaránt tartogat magaslatokat és hullámvölgyeket.**

– Féltettek, de tudták, hogy erre vágyom. Tudták, ha olyan szerepbe bújok, amit nem rám szabtak, akkor csak kiábrándult leszek, tele csalódással. Ők is, én is tudom, hogy ez nem az a pálya, ami állandóan a tenyerén hordozza az embert, de mindenkinek van egy útja és ezt az utat be kell járnod. Nem tehetsz kerülőket, nem próbálhatsz meg kitérni, ami megvan „írva”, az elkerülhetetlen.

Egészségügyi iskolát végeztem, szülés-nőgyógyász nővér szakon. Lettem a kötelező gyakorlatot, megszereztem a diplomám és dolgoztam is a szakmámban.

De, nem ez volt a végcélom. Gyerekkoromban sok minden érdekelt, a kosárfonás, a batikolás, de nem volt kimagasló képességem, hogy valami ilyen pályát válasszak. Sokat áldoztam arról, hogy majd ruhákat tervezek, anyukámtól megtanulok varrni és csinos modelleket készítek. De, ez legfeljebb csak passzió lehet, ahogy az is. Szeretem „kitalálni” magam. Szeretem az egyedi ruhákat, amik el is árulnak valamit a viselőjükről. Ez nem a kitűnést jelent, hanem egyéniséget.

– **Vannak más passziói is?**

Érdekel az ezoterika, de ezzel még csak most kezdek foglalkozni. Emellett különböző népek, népcsoportok kultúrája. Foglalkoztat az aztékok és az inkák életmódja, az építészetük, a mindennapjaik. Hogyan voltak képesek létrehozni azt a kultúrát, azokat az építészeti alkotásokat, melyek a mai napig számtalan kérdéseket vetek fel. Ezeknek a helyeknek különös erejük van. Ha mezítláb jársz ezen a földön, érezheted az ott élők, és ott éltek erejét, szellemi örökségét.

– **Mennyit tud a családjával tölteni?**

– Ritkán tudok hazautazni, de ahogy időm engedi, akkor meglátogatom őket. Az unokahúgom, aki most négyéves, érzi legjobban a hiányomat. Alig várja, hogy otthon legyek. Ha beszélünk telefonon, mindig megkérdez, akkor ma este nálunk vacsorázol? Nem felelem, mire ő, rendben, akkor legalább reggelizz velünk. Miután a reggelit is lemondom, kávéra invitál. Amikor pedig otthon vagyok azzal kezdi, hogy bemutatja nekem a családot. Ebbe sokszor belegabalyodik pedig nagyon igyekszik.

– **Ismert énekesnő lett, a lemeze tripla platinalemez lett. Mennyire alakította át az életét az ismertség, a nyilvánosság?**

– Kezdetben zavart, hogy megnéznék, utánam fordulnak, összesúgnak a hátam mögött. Úgy éreztem, valami rosszat mondanak rólam, megjegyzést tesznek. Aztán rájöttem, milyen rosszul gondolom. Az emberek természetes reakciója, ez, semmi rossz szándék nincs mögötte. Ha éled az életed, úgy, ahogy addig is, nem is fognak benned kivétnevalót találni. Én pedig úgy élek, ahogy eddig is éltem. Ha odajönnek és autogramot kérnek, vagy néhány szót váltanak velem, nem zavar. Ezt választottam. Ezt el kell fogadnom és azonosulni vele, de nem megváltoztatni emiatt.



AKKOR ÉS MOST



- **Önmagát adja. Ez a zenéjére is igaz?**
- Igen, teljes mértékben. Mivel a dalaim egy részének a szövegét én írom, könnyű helyzetben vagyok. A szövegek engem tükröznek, az én gondolataimat, a közönségnek a lelkemből szeretnék adni, és ez máshogy nem megy, csak ha azt énekelem, azt adom elő, amivel azonosulni tudok. Szeretem a rockzenét, a bluest, a lassú dalokat és a népdalokat is.
- **Van példaképe a zenei életből?**
- Nincsen. Nem így mondanám, hogy példakép. Van olyan zenész, akitől lehet és érdemes tanulni, vagy olyan, akit elismer, és egy nap szeretne elérni olyan sikereket, mint ő. A példakép, akit követünk, akihez hasonítani akarunk és végül, ugyanazt csináljuk, amit ő. Ezzel azonban elveszítjük a saját egyéniségünket.
- **Hogy tervezi a koncerteket, most, hogy megjelent az első lemez?**
- Idén élőkoncerteket szeretnék adni. Komoly kihívás, de ez jelenti igazán ezt a szakmát. Színpad, zenekar, technika, reflektorok. Utána pedig a következő lemezen szeretnék dolgozni. Olyan anyaggal, amit valóban rám szabtak, ami én vagyok.
- **Hogyan fogalmazná meg a sikert?**
- A siker mindenkinek más jelent. A siker emcsak az ismert, kedvelt emberek tulajdona. Sikeresnek mondhatja magát egy alkoholista is, amikor azt mondja a nap végén, ma nem ittam. A hétköznapiakban is vannak sikerek. Azt, hogy megjelent a lemezem, hogy azt csinálom amire mindig vágytam, hihetetlen erőt adott nekem, olyan, mikor nagy levegőt veszel és repülsz felfelé. Fontos a siker minden-

kinek, fontos, hogy süssön a nap. Sokat jelentett, számomra, hogy nyertem, de még többet, hogy az emberek a szívükbe zártak, hogy elfogadtak és befogadtak.

Fejes Katalin interjúja

TOP-BAN AZ ALÁBBIK JELENTEK MEG

2006 végén *Ördögi angyal* címmel megjelent első stúdió lemeze. Ő képviselte Magyarországot az Eurovíziós Dalfesztiválon *Aprócska blues* című dalával. A versenyen kilencedik helyezést ért el.

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

2009. szeptember 17-én megkapta a magyar állampolgárságot.

2010-ben megjelent a *Gábrriel* című dala, amely eredetileg egy horvát dal egy kis gitárjátékkal van megfűszerezve. A dal *Geszti Péter* magyar szövegével, *Novák Péter* és *Toma Ferenc* hangszerelésében hatalmas sláger lett. 2011 novemberétől önálló esteket tart a Pesti Színházban *Magdaléna Rúzsa* címmel, melyet 2013 decemberéig több mint 40 ezer ember nézett meg.

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

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

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

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

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

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

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

2018. március 13-án, a nemzeti ünnep alkalmával adták át a Máté Péter-díjat, a díjazottak között volt *Rúzsa Magdi* is.

2019-ben kiadta *Lélekcirkusz* című albumot, amelyet sanzonnal átítatott stílusban vett fel.

2020-ben kiadta az *„1x fent, 1x lent”* című dalát. 2021áprilisában megjelent a *Szembe-szél* című dala. A szövege a pandémiával kapcsolatos. 2021-ben kiadta a *Karma* című albumot. 2022-ben *Papírsárkány* címmel készített új dalt, amelyet újszülött gyermeki inspiráltak. 2022 szeptemberében elkészítette a *Nagy Fradi Lemezre az Olé* című dalt.

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

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

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

2024-ben a *Megasztár* hetedik évadának egyik zsűritagja.

Boldog születésnapot kívánunk a november 28-án születésnapját ünneplő művésznőnek!!

- Szerk.-
Fotó: TV2

ART&CULTURE, KONCERTPROMO AND BRICS ENTERTAINMENT PRESENTS

PETER BENCE

PIANOSPHERE



2024.12.07.

MVM DOME

WWW.KONCERTPROMO.HU

K&P KONCERT
PROMO

BPM
STUDIO

Art &
Culture

audio-technica

BRICS
Entertainment

A BORGYÁRTÁS ZALAI FELLEGVÁRA

*A fajták, italkülönlegességek
szimbiózisának szentélye*

*A Zalamegyei Nagyradán, a szőlőhegyen csodás panorámával,
lenyűgöző környezetben található a Cézár Pincészet, hivatalos
nevén a Cezar Winery Kft. A Pincészet ügyvezetőjével,
Jászberényi Dániellel beszélgettem múltról, jelenről és a terveikről.*



Jászberényi Dániel

– Mivel pécsi vagyok sok éve olvastam a Cezar Winery Kft. tulajdonosáról, aki a rendszerváltás után másik két svéd befektetővel sok embernek adott munkát és megélhetést Zala megyében, majd később megvásárolta és felvirágoztatta a Pécsi Pezsgőházat.

– A cég társalapítója Stefán Császár (szül.: Császár István), aki 1939-ben született a Zalaegerszeg melletti kis faluban, Pusztaszentlászlón. Az 1956-os forradalom után hagyta el az országot. Fialat szakács-tanoncként végzett, úgy gondolta, hogy szerencsét próbál külföldön. Az osztrák menekülttáborból Svédországba helyezték el, ahol kinyílt számára a világ. Kezdetekben szakácsként dolgozott óceánjáró hajókon. Karrierje egyre feljebb ívelt.



idővel felküzdötte magát: lett egy saját szállodája, étteremmel, és ő lett a svéd király séfje. Főzött az országházban és a Nobel-díjátadó vacsorák főszakácsaként is. A rendszerváltás után hazahúzta a szívét. Több évtizedes kint töltött év során megismerkedett egy nagy bútorgyártó cég tulajdonosának a családjával, akikkel elhatározták, hogy alapítanak egy pincészetet saját szőlőbirtokkal. Hosszabb keresgélés után Dél-Zalában, Nagyradán találták meg a megfelelő birtokméretet. Az egykori termelőszövetkezetet vásárolták meg.

1996-ban alakult meg a cég. 2000-től 2004-ig elvégezték a nagyobb szőlőtelepítéseket.

– **Hogy került kapcsolatba a borral?**

– Mindig is részese volt az életemnek a bor és a szőlőművelés, gyakorlatilag „bele-nőttem”, mivel a családomnak is van egy kis birtoka Balaton-felvidéken. Még dédnagyapám vásárolta a két világháború között, azóta száll apáról fiúra. 2012 óta dolgozom a Pincészetnél, de már az egyetemi éveim alatt is töltöttem el itt néhány hónapnyi szakmai gyakorlatot. A keszthelyi egyetemen végeztem kertész-mérnökként, majd szőlész-borász szakmérnöki képzettséget szereztem. Idén márciustól vagyok a Cezar Winery Kft. ügyvezető igazgatója, de megjártam én is a lépcsőfokokat, átfogóan látom a feladatokat. Kezdetekben segédborászként dolgoztam, aztán pincemesterként, ezt követően termelésvezető lettem.

– **Mik a jövőbeli terveik?**

– A kezdetekben a tulajdonosoknak a fő elképzelésük az volt, hogy vörösborokat exportáljanak a skandináv államokba. Időközben a hazai borpiac is egyre erősödött.

Feladatunknak tekintjük, hogy a zalai borvidéket visszaemeljük az ország bortérképére és visszaszerezzük régi rangját.

– **Hatalmas, modern, mégis tájba illő a borászat épülete. A látogatók számára a vinotéka és borkostoló helyiség is tágas....**

– Maga a pincészet épülete 2006-ban készült el, 2000m² alapterületű, ami magába foglalja a több mint 1 millió liter tárolókapacitású borászatot, a szőlőfeldolgozót, a vinotékát, a borkostoló helyiséget, ahol nagyobb csoportokat is tudunk fogadni és az iroda helyiségeket.

2015-ben lett átadva a másik épületegyiségünk, ahol a palackozó üzem és raktárak lettek elhelyezve. Így már minden egy helyen történik, ami egyrészt gazdaságos, másrészt a bor minőségét tekintve is fontos.

– **Mekkora területen gazdálkodnak?**

– A jelenlegi birtokszerkezet a következőképpen néz ki: A saját ültetvényünk 65 hektár. E mellett még 20 hektárt művelünk bérbé és még kb. 20 hektárról vásárolunk fel szőlőt. A saját és bér művelt szőlőink mind a pincészet közelében helyezkednek el.

– A saját ültetvényeinken többnyire bordói vörösbor adó kékszőlő fajtákat termesztünk, mint pl.: Cabernet sauvignon, Merlot, Cabernet franc. Ezek mellett van még



Luis Fuentes főborász és Jászberényi Dániel ügyvezető igazgató

Syrah, Pinot noir. Fehér fajtákból pedig Sauvignon blanc, Chardonnay, Irsai olivér és olaszrizling. Továbbá van egy-két különlegességünk is mint pl. a Malbec és a Messiás fajta. A messiás Bakonyi Károly keszthelyi szőlőnemesítő fajtája, akinek többek között a cserzei fűszerest is köszönhetjük. A Messiás egy vörösbort adó kékszőlőfajta, jó cukorgyűjtő képességgel, mély színanyagokkal nagy potenciállal rendelkező vörösbort lehet belőle készíteni. Ez be is bizonyosodott; idén a Mundus-on aranyérmet nyertünk vele.

– **Mi a filozófiájuk? Mondhatjuk, hogy nagyüzemi gazdálkodást, mégis sok díjnyertes boruk van.**

– Borkészítési szemléletünk, hogy a fajta és a termőhely adottságait próbáljuk 100%-ban visszaadni egy újvilági stílusban. A régi hagyományokat tiszteletben tartva

igyekszünk a modernkori technológiát, a szakmai tudásunkkal ötvözve felhasználni.

A díjnyertes boraink Luis Fuentes chilei főborászunk stílusát tükrözve köszönnek vissza. Ugyanakkor nem tudom eléggé hangsúlyozni, hogy nálunk csapatmunka folyik, minden egymásra épül, és az elért eredményeink minden egyes itt dolgozó ember munkájának köszönhető.

– **Ha össze kéne foglalni tömören, mi lenne a legjellemzőbb szó a Cézár Pincészetre?**

– Talán a legjobb szó ránk a letisztultság. Ez visszaköszön a borainkban a címkéinken és magán a pincészet épületén is.

– **Széles a kínálatuk, ami nemcsak a boltok polcain, hanem a webshopjukban is elérhetőek több kategória szerinti bontásban mindenki megtalálhatja a pénztárcájához és az alkalomhoz illő bort....**

– Termékpiramisunk segíthet eligazodni a választásban:

- ▶ **1. Bag in box:** 10 és 3 literes kiszérelés. Vendéglátóhelyekre, nagyobb családi összejövetelekre. Könnyed gyümölcsös borok.
- ▶ **2. Kis-Balaton termékcsalád:** 0,75 csavarzárás palackos. Középkategória. Főleg friss reduktív tétel, de megtalálhatóak itt könnyedebb, gyümölcsös vörösborkok is.
- ▶ **3. Reserve – Hordóválogatás:** Itt a prémium gasztró boraink vannak, amik csak a legjobb évjáratokból, legjobb dűlőinkről szüretelt szőlőből készítettünk. Főleg vörösborkokat tartalmaz, de van egy battonage chardonnay borunk is.

– **Sok díjat nyertek az elmúlt években, melyekre a legbüszkébb?**

– Idén a Vinagorán Cabernet franc 2021-es hordóválogatás vörösborkunk Aranyérmet nyert.

– A Messiás 2021-es borunkat aranyéremmel díjazták a Mundus Vini Nemzetközi Borversenyen.

– A 2023-as Irsai olivér borunkat az 2023 ország legjobb újborának választották

– Szintén a 2023-as Irsai olivér borunk kapta a Legjobb illatos fehérbor különdíjat a Winelovers Top100 versenyen.

– Zalakaros város borát az elmúlt 5 évben mindig mi nyerjük el.

– Borvidéki borversenyen legtöbbször mi vagyunk a legeredményesebbek.

– Jövőben tervezünk fehér fajtákban bővíteni.

– A birtokon több rendezvényt is tartunk évközben környékbeli vendéglátósokkal együtt. Jók a visszajelzések, ezeket a jövőben szeretnénk még erősíteni.

Szlogenünk: Cezar Pincészet: Kis Balaton – Nagy borok

– **Köszönöm az interjút!**

**Kiss Zsuzsanna
Fotó: Tánczos István**

C E Z A R
PINCÉSZET

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

Kávéházi élmény otthonában

Új kávéfőzőt mutat be a magyar piacon a Sencor. Az újdonsággal játszi könnyedséggel főzhetnek otthon kávé különlegességeket a vásárlók.

A SES 9350CH teljesen automatikus kávéfőző valódi barista élményt kínál odahaza. A készülék 34 cm magas, 21,5 cm széles és 45,5 cm mély. Kompakt méretének köszönhetően kényelmesen elfér a konyhapulton.

„Letisztult, sallangmentes megjelenésével a legmodernebb dizájntrendeket testesíti meg. Nagy méretű, magyar nyelvű LCD-kijelzőjén összesen 15 kávéital közül választhatnak a kávézás szerelmesei” – hívta fel a figyelmet Lucza András, a Sencor SDA Divíziójának vezetője.

A One Touch funkció révén egyetlen érintéssel elindítható az italkészítés, legyen szó cappuccinóról, vagy flat white-ről.

A felhasználóknak mindössze arra kell figyelniük, hogy a 200 grammos kávébab-tartály, valamint az 1,3 literes víztartály fel legyen töltve. A tejes italok esetén pedig szükség lesz a külön Easy-

Latte rendszerrel csatlakoztatható, akár hűtőben is tárolható 300 ml-es tejtartályra.

A forróvíz-funkciónak köszönhetően ugyanakkor tea, vagy americano típusú

kávé is készíthető vele. Használatát nagyban megkönnyíti az állítható magasságú kávéadagoló, így különböző méretű csészékkel is igénybe vehető.



SIKERES SZÍNÉSZNŐ

ÍGY KELL KEZDENI!

bet

Szaplonczay Mária Fotó: Farkas Eszter

SZAPLONCZAY MÁRIA

Mi leszel, ha nagy leszel?
Kérdi a felnőtt a gyerektől.

Örök, állandó visszatérő kérdés pályaválasztás előtt:

Sőt, még korábban serdülő korban is megkaptuk a kérdést.

A válasz nem könnyű. Honnan is tudná egy kiskorú, hogy mi akar majd lenni.

Egy biztos, jó ideig még gyerek szeretne maradni.

Persze, akadnak - igaz nagyon ritkán - akik már hátulgombolós korukban is elhatározzák.

Úgy tudom, „ősidőktől” fogva a legtöbben a színészek szeretnének lenni. A jelentkezők száma is ezt igazolja.

Mitől annyira vonzó ez a szakma?

Valószínűleg, mert ott híres, akár világhíres ember, sztár is lehet az álmodozó fiatal.

Ha ez az óhaj megvalósítása olyan könnyen menne...

Mi kell ehhez?

Tehetség, szerencse és „az sem árt, ha fentről” vagy akár több oldalról is akad egy fontos támogató.

Hősnőm *Szaplonczay Mária* soha nem akart más lenni, csak színésznő.

Miért éppen a festett deszkák világába vágyott?

Mert tarsolyában hordta a színészi tehetségét és a szerencsését is.

Első nekifutásra felvették a Színművészeti Egyetemre.

Ezt a tehetségével érte el.

Már egyetemista korában szerepet kapott többek között A budaörsi Latinovits, Radnóti, Víg és Örkény Színházakban.

Ezt is a tehetségének köszönheti.

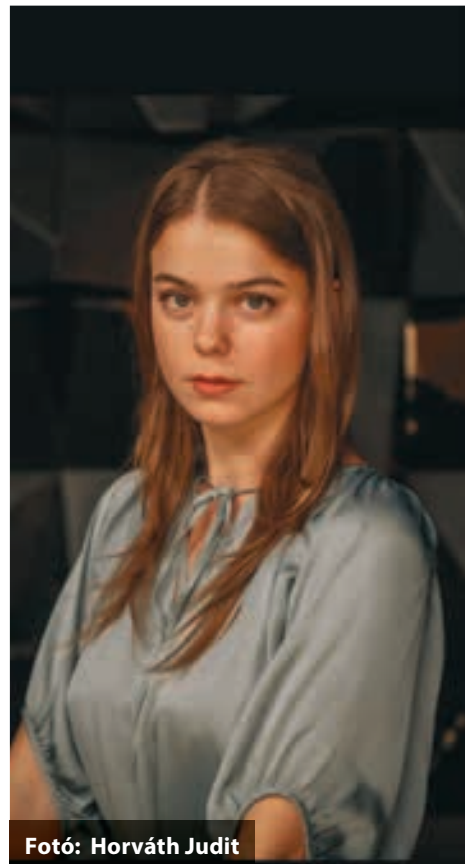
A színészi diplomája megszerzése után, azonnal szerződtette az Örkény Színház.

A tehetségen kívül ez már szerencse kérdése is, hiszen kéznél volt...

A *Szaplonczay* családban, amelynek története, a XIV. századig nyúlik vissza, egyetlen művészember sem található.

Egy családi nevezetesség a fonyódi *Szaplonczay* sétány, ahonnan gyönyörű a kilátás. Az, hogy ez csak névrokonság vagy tényleges ősök, ez nem derült ki.

Nem sokat, sőt szinte semmit nem tudok az ifjú művésznőről.



Fotó: Horváth Judit



Fotó: Szokodi Bea

SIKERES SZÍNÉSZNŐ



Fotó: Horváth Judit

Randizzunk! - jutott eszembe - a legjobb megoldás.

Kedvenc törzshelyemen várom az alanyomat, A róla készült interneten látható fotók alapján huszonéves hölgynek gondoltam. Aztán az asztalom felé közeledik egy tizenévesnek látszó csitri csaj.

– **Nem lehet több 18-19 évesnél-gondolom és mondom is...**

– Téved, már 24 vagyok! - kapom az öntudatos választ.

– **Gondolom, mindenki rögtön letegezi a kölyökképű kislányt....**

– Ön is tegezhet nyugodtan.

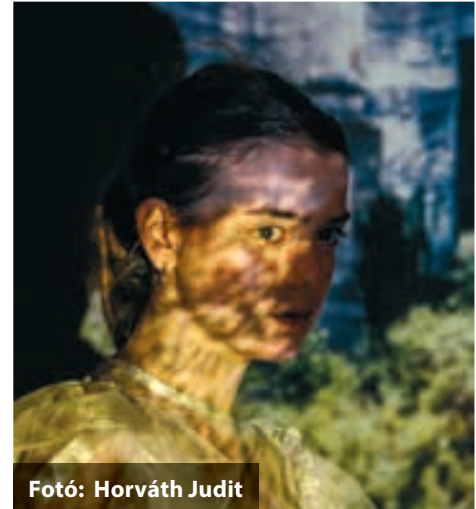
Megadom a tiszteletet, egyébként sem vagyok híve a csendőrpertunak. A beszélgetés során kiderült, a látszat csal, a kicsi lány

igazi nő. Tud bánni, ahogy a dal mondja, a szemével a járásával...

SZAKMÁZZUNK!

– **Kinek a hatására lett színésznő?**

– Valóban nem volt, aki inspirált volna, hogy színésznő legyek. A versek, amelyeket a középiskolában megismertem, majd az ünnepeken elszavaltam adott némi alapot. Meg a zene. Szolnokon Kodály iskolába jártam. Érettségi után tudatosult igazán bennem, hogy ezt a szakmát válasszam. Jelentkeztem a Színház- és Filmművészeti Egyetemre, ahova elsőre felvettek. Már egyetemista koromban is több színházban felléptem, nem volt lánplázam, érzem ez az én világom.



Fotó: Horváth Judit

– **Mire a legbüszkébb rövid pályafutása alatt?**

– Arra, hogy kezdőként az Örkény Színház tagja lehetetek.

– **Melyik szerepkörben tartja a legjobbnak magát?**

– Mindenevő vagyok. Minden szerepben jól érzem magam.

– **Díjak?**

– Egyet már begyűjtöttem. *Ibsen Solness* darabjában nyújtott alakításomért, megkaptam a legjobb női szereplő díját.

– **Legszebb bók, amit kapott?**

– Egyik kollégám az egyik előadás után mondta: Ha nem lennél, ki kellene találni.

– **Gondolt arra, hogy hány év kell ahhoz, hogy országosan elismert sztár legyen?**

– Ezen még nem gondolkodtam. Arra törekszem, hogy minden szerepemben tökéleteset alakítsak. Azt sem bánám, ha csak hatvanévesen érném el ezt a rangot.

– **Kedvenc színésze?**

– Sok kortársamra felnézek, nem tudnék egyet választani.

– **Mit tart legjobb tulajdonságának?**

– Mindenkit elfogadok olyannak amilyen.

– **Ha nem színésznő lenne?**

– Önkéntes kreatív szolgálatban dolgoznék.

– **Hobbija?**

– Idézeteket gyűjtök.

– **Kedvenc idézete?**

– Az vagy, aki lenni akarsz.

– **Mire készül legközelebb?**

– Októberben kezdtük próbálni *Ezopuz* meséiből készült darabot.

Az utolsó kérdés jogát átengedem *Marikának*, aki azonnal veszi a lapot:

– **Hogy érezted magad interjú közbe?**

– Érdekes találkozás volt önmagammal.



Fotó: Kuttner Ádám

Kemény György

Jobbat érdemelsz!

Büky Anna író, Bak Zsuzsanna
filmrendező szerkesztésével

Semmi sem történik úgy, hogy ne lett volna valamilyen határozott előzménye. Amit nem tudsz kommunikálni, az előbb utóbb megbetegít.

Ne tápláljunk elfojtással kapcsolatos negatív érzelmeket a szívünkben. Miért nincs elég önbizalmam? Hol vannak a saját határaitam? „Csinálj bármit, amiről úgy érzed, hogy jó! én szeretlek és támogatlak téged.” Na ezek a mondatok azok, amelyek a legtöbbünk életéből teljesen hiányoztak vagy hiányoznak. Sokkal több haszna lenne tehát naponta egy órán keresztül azt mondogatni magamban, hogy erős vagyok, minden kihívást örömmel fogadok, vagy csak egyszerűen azt, hogy nem kell várnom senkire, hogy elinduljak azon az úton, amelyet helyesnek tartok a saját fejlődésem szempontjából.

Mitől függ az, hogy ki milyen döntést hoz a saját egészségével kapcsolatban? A „Jobbat érdemelsz” című könyv az 50es Nők Együtt folytatása. Az öt, már jól ismert ötvenes barátnő élete folytatódik ebben a regényben. De vajon van-e köztünk bárki, (kortól függetlenül) aki ne találkozna az élete különböző területein, egészen rendszeresen a „jobbat érdemelsz” érzéssel?

Ár: 3.990 Ft

Brenyó József, IAT Kiadó. 2024.



NOVEMBER 8-16. - 22. OLASZ FILMFESTIVÁL

November 8-16. között a Budapesti Olasz Kultúrintézet és a Cinecittà közös rendezvényén, a MittelCinemaFesten 12 kortárs olasz filmet nézhet meg a hazai közönség a budapesti Puskin és Tabán moziban, eredeti nyelven, magyar felirattal.



A 22. Olasz Filmfesztiválon szerepel többek között Paola Cortellesi színésznő első rendezése, az idén Olaszországban a Barbie-nál és az Oppenheimernél is nagyobb bevételt hozott, számos díjat nyert Miénk lesz a holnap.

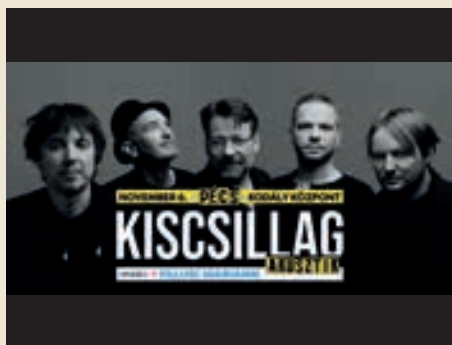
A közönség láthatja majd az idei Velencei Filmfesztiválon díjazott Szükséges idő és A család című filmeket. Vetítik továbbá a 2022-es Sziget Fesztiválon fellépett Margherita Vicario első rendezését, a Berlinálén debütált és számos díjat nyert Gloria! című filmet, a Cicciolinát magasba emelő pornóproducer, Riccardo Schicchi történetét bemutató Diva Futura című alkotást és Paolo Sorrentino az idei Cannes

Filmfesztiválon nagy visszhanggal bemutatott Parthenope című munkáját is Gary Oldmannel a főszerepben.

Tamás Dorka

4 program, amit vétek lenne kihagyni!

A november-december nemcsak a kuckózás ideje, hanem a szívmengető, feltöltő programoké is! Igazi sztárpárádé érkezik a Kodály Központba. Mutatjuk a legjobb programokat!



KISCILLSLAG Akusztik
– vendég: Falusi Mariann

A jövőre 20 éves Kiscsillag újra "csendes-ülős" koncertet ad! A bulis dalok is ezúttal csendesebb, akusztikusabb megszólalásban kerülnek bemutatásra. A műsort Falusi Mariann vendégszereplése teszi garantáltan felejthetlenné.

november 6. 19:00

Kodály Központ

Zsolnay Színház*
Ruben Östlund–Tim Price: Lavina

Ruben Östlund fekete komédiájának friss színpadi adaptációja üdítő humorral és empátiával beszél az emberi kapcsolatok rejtelméről. A Katona József Színház és az Orlai Produkciós Iroda közös előadása.

november 7. 19:00

Kodály Központ



**FRIDA, az élet múzsája - látványszín-
ház – mozgó festmények tárlata**

A Frida Kahlo, mexikói festőnő életét és művészetét feldolgozó látványos előadás egzotikus álmovilágba kalauzolja a nézőt a zene, a mozgóképek és a táncművészet gazdag kifejezőképességére építve. A Duda

Éva Társulat és a Nemzeti Táncszínház produkciója.

november 12. 19:00

Kodály Központ



Csík zenekar – meglepetésvendéggel

Kevés zenekar mondhatja el magáról, hogy már 30 éve töretlen erővel, az idő, a divatok múlásával nem törődve, a nehézségeket leküzdve, a sikereket ügyesen kezelve létezik és dolgozik. Nos, ez a Csík Zenekar. Itt lesz Csík János is, aki januártól távozik a zenekartól, így nagy eséllyel most láthatja őt utoljára a pécsi közönség.

december 15.

Kodály Központ

Jegy és részletek: www.pecsprogram.hu

BÍRÓ ESZTER 30

Exkluzív jubileumi koncert sztárvendégekkel

2025. január 30-án 19h-kor az Eötvös10-ben! 30 év meghatározó emlékei zenében, történetekkel, vetítéssel, művész baráttal, meglepetés vendéggel.

Vendégek:

Csengeri Attila, Falusi Mariann, Gerendás Péter, Widder Kristóf.
Budapest Klezmer Bandből: Jávori Ferenc „Fegyva”, Gazda Bence, Kohán István, Nagy Anna és egy meglepetésvendég!

Közreműködnek:

Födő Sándor - zongora, harmonika, ütőhangszerek
Cserta Balázs - fúvós hangszerek
Csókás Zsolt - gitár
Szabó Dániel - cimbalom
Papesch Péter - basszusgitár
Vetítés: Seres Flóra
Hang: Korsós András

Miként lehet, egyáltalán szabad-e 30 év történéseit egy alkalomba, ám mégis egy véges estébe sűríteni? Mindenki nem szerepelhet benne, ez biztos, hiszen akkor sosem mennénk haza, de ki az, aki semmiképp sem maradhat ki?

Az is kérdés, hogy mi az, amit a művész épp meg szeretne magából mutatni, mi az, ami számára a csúcspont volt, mik voltak a fordulópontok, egy-egy véletlennek tűnő, de valójában sorsfordító találkozás a színpadon vagy épp a kulisszák mögött.

Volt-e ezen a göröngyös, hullámzó, érzelmektől fűtött, a csalódottság és boldogság könnyeivel átszórt művészi pályán olyan emberi gesztus vagy megrázó mélypont, amelyről eddig nem akart a nyilvánosság előtt beszélni, de egy ilyen jubileumon kikívánczik. Melyek lehetnek egy sokaknak teljesnek tűnő, a művész számára hiányokkal megélt pálya legszebb pillanatai, dalai, mondatai, képsorai...

Az énekesnő és színésznő tehát ez alkalommal a lehetetlenre vállalkozik. Mégis megpróbálja, nekifut, nekiveselkedik, csak úgy, mint

Beharangozó videó

Jegyek

BÍRÓ
ESZTER 30

Eötvös10
JANUÁR 30

az eddigi kihívásoknak. Pályatársai és barátai, zenekar, no és egy szívéhez igazán közel álló meglepetés vendég is elkíséri ezen az izgalmas utazáson. Ünnepeljen velünk ezen az egyszeri és megismételhetetlen estén!

1994-ben egy 16 éves gimnazista mutatkozott be a Miss Saigon főszerepében, a Szegedi Szabadtéri Játékok, a Rock Színház és az Operett Színház szuperprodukciójában. Akkor még előadásoként 6.000 néző élhette át a vietnámi lány megrázó történetét, miközben a világon egyedülálló módon a színpadról igazi helikopter szállt fel a monumentális díszletek közül.

Bíró Eszter az akkori legnagyobb sztárok – Kaszás Attila, Szolnoki Tibor, Csengeri Attila... – partnereként hirtelen a budapesti Radnóti Gimnázium padjából a magazinok címlapjára került. Még érettségi előtt debütált a Dorian Gray női főszerepében a londoni West Enden, majd Presser Gábor felkérte a Képzelt riport egy amerikai popfesztiválról 25. évfordulójára készült lemezére. 21 évesen - azóta is egyedüli magyarként - megnyerte a Blue Pearl Fialatok Eurovíziós Fesztiváljának 1. helyét Rovinjban. Ezt követően felvették az akkor még Színművészeti Főiskolára, majd egy év után New York egyik legelismertebb színiakadémiáján folytatta tanulmányait. A lediplomázást követően Off-Off Broadway turnén debütált a Jézus Krisztus Szupersztár pennsylvaniai előadásain. Hazatérve 6 éven át volt a Budapest Klezmer Band szólistája, amivel végigtornézta fél Európát. Többek között volt Az Operaház fantomja Christine-je, a Mozart! Nannerlje, a Hegedűs a háztetőn Hódelje, az Elfújta a szél Melanie-ja vagy éppen az Al di Meolával és Horgas Eszterrel előadott Carmen Micaela-ja. Fontos állomásként élte meg, amikor saját quintetjével visszatérhetett egy amerikai turnén Washingtonba és New Yorkba, ahol vendége a Grammy-díjas Frank London volt. Filmszerepei közül kiemelkedett Eszter alakítása a Csoda Krakkóban c. magyar-lengyel filmben. 2013-tól családoknak is készít lemezeket, előadásokat. 2014-ben Fonogram-díjat kapott az év gyermekalbumáért, az Állati Zenés ABC-ért. 4 szólólemez, 3 gyerekkönyv, 3 gyereklemez, közel 100 klip, saját TV-sorozat – a 4 éve a JimJam TV-n futó Az Időmanó kalandjai 23 résszel-Falusi Mariannal közös estje, az Egy kicsit ide, egy kicsit oda 12 éve született, amellyel azóta is járják az országot.

Az elmúlt években mind inkább elmélyült a jiddis és héber zenei világban, és több albumán és produkciójában foglalkozott a Holokauszt történetével. A teljesség igénye nélkül: Szép Ernőről és Szenes Hannáról szóló darabok, Mikor lesz az már? és Ezter albumok, Kaddis, amelyet 2024-ben a legjobb világzenei albumok között jelöltek Fonogram-díjra. Ciprus, Anglia, Izrael, Hollandia, Lengyelország, Szlovénia, Románia, Spanyolország, Németország, Portugália, Oroszország, Olaszország, USA csak néhány ország, ahol turnézott.

Az elmúlt években az ének és színészi feladatok mellett két gyermek édesanyja, kutyagazdi, író, dalszerző, rendező, producer, egyetemi diák és művészeti vezető.

A jubileumi műsorban az énekesnő és színésznő pályafutásának legmeghatározóbb szerepeiből és dalaiból idéz. A dalokon és archív felvételeken keresztül, művész barátai és egy különleges meglepetés vendég közreműködésével visszarepülhetünk az időben és végigkísérhetjük az elmúlt 30 év legszebb pillanatait.

Az NKA támogatásával

B-vitamin komplex

Salus
...mert partnerünk a természet!

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



A B-vitaminok segíthetik

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

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

A B-vitaminok hozzájárulhatnak

- a normál energiaszabaddító 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.

MI VAN A TARSOLYBAN?



Kérdem a legilletékesebbtől, **TARSOLY KRISZTINÁTÓL**, a Békéscsabai Jókai Színház művésznőjétől.

Több okom is van rá, hogy éppen őt fagassam.

Ritka jubileumot ünnepel. Harminc esztendő óta kötődik a viharsarki teátrumhoz. A békéscsabai színiiskolában tanulta ki a színészmesterség csínját-bínját 1994-től 1998-ig, ezt követően a színház – focinyelven szólva – leigazolta.

Apropó futball! Azt a játékost, aki pályafutása jelentős részét egy csapatban töltötte, a klubhűség jelzője illeti meg.

Manapság az ilyen focista ritka, mint a százhusz éves ember.

Ami *Tarsoly Krisztinát* illeti, megilletné a színházhűség mintaképe jelző. A sorok írója megszavazza részére.

Főhősnőnk esetében a három évtizedes hűség azért is meglepő, mert fővárosi lakosként kell ingáznia Budapest és Békéscsaba között.



Edith és Marlene



Rómeó és Júlia



Rómeó és Júlia

Krisztina sosem gondolt váltásra, mert imádja a várost, a gyönyörű csabai színházat. Szereti az ottani embereket, ők is rajonganak a kedves színésznőjükért.

S még egy ok, hogy riportalanyomnak egy békéscsabai színésznőt választottam.

Resteltem, de még soha nem írtam ennek a színháznak egyetlen művészeről sem.

A jubiláns színész-rendező *Tarsoly Krisztina* igazán jó apropónak tetszik.

Ridikül, kézitáska, szatyor, hátizsák...

Hagyományos női tároló eszközök.

S még egy, amire első körben nem gondoltam.

Bőrönd!

Hát persze!

A Budapest és Békéscsaba közötti ingázáshoz kevés a ridikül...

Más...

A sokoldalú művész egy időben többször kapott olyan drámai szerepeket, amelyekben meg kellett halnia. Valószínűleg nem könnyű ilyen feladatot eljátszani egy fiatal színésznőnek. De ezeket a „haláli” szerepeket a drámai műfajban erős művész „élethűen” megoldotta.

Díjairól. A Rivalda fesztiválon a legjobb színésznőnek járó díj. Békéscsaba ifjúsági díja, Magyar Ezüst Érdemkereszt.

MI VOLT A TARSOLYBAN?

Számtalan szerep, rendezések.

A darabok címeiből jött az ihlet, hogy azokat lefordítsam hétköznapibb kérdésekre.

– Milyen az ideális párkapcsolat?

(Két összeillő ember)

– Egymást tisztelve, testi-lelki-szellemi összhangban létezni, rengeteget nevetni.

– Hogy érzi magát a munkahelyén?

(Gyöngyélet)

– Harminc éve léptem be a színház kapuján, és azóta is szeretem a munkám, az alkotófolyamat minden apró örületével.



Kígyómarás



Nyolcvan vödör levegő

SIKERES SZÍNÉSZNŐ



Szabó Magda Az őz

- **Tudja, mit beszélnek magáról a háta mögött? (Pletyka)**
- Nem. De érdekel bárkit? Szemtől szemben viszont fontos az őszinte visszajelzés. Ha van.
- **Melyik a kedvenc hónapja? (Négy évszak)**
- Mindegyik évszakban megtalálom a számomra jót, de ha választani kellene, akkor a május, amikor minden újraéled.
- **Kedvenc szerepe? (Edit és Marlene)**



A bolondok grófja



Furcsa pár

- Nem tudok és nem is szeretnék választani. Szerencsés vagyok, mert több olyan szerep talált meg, ami mérföldkő az életemben.
- **Szerelem (Rómeó és Júlia)**
- Halálosan fontos az életemben. De mérget nem vennék be rá.
- **Legemlékezetesebb szülinapja? (Születésnap)**
- A nagykorúvá válásom alkalmából és a krisztusi kor betöltésekor a barátaim meglepetés-partit szerveztek, ami nyár közepén nem is lehetett olyan egyszerű.
- **Fehér vagy fekete? (Vörös és fekete)**
- Semmi se csak fehér és semmi sem csak fekete az életben, de ha már... akkor fehér ruha, fekete csokoládé.
- **Mi vagy ki, aki jöhet, és ki vagy mi nem? (Furcsa pár)**
- Nincs szükségem mérgező emberekre, helyzetekre, felesleges emberi játszmákra. Minden, ami tölt, az jöhet.
- **Kedvenc kikapcsolódása? (A negyvenkettedik széken ülő nő)**
- Együtt elutazni bárhová és mindenhová a családommal.
- **Mitől tart a legjobban? (Kígyómarás)**
- Az emberi gonosztságtól, rosszindulattól. Meg természetesen a kígyóktól...
- **Nincs mese! (Vuk)**
- Van mese, és hiszek a csodákban.

Kemény György

Fotók: A-Team/ Nyári A.

MESTERSÉGES INTELLIGENCIA A VASTAGBÉLRÁK SZŰRÉSÉBEN



A mesterséges intelligencia (AI) már évek óta segíti az orvosok munkáját. Az endoszkópos rendszerekbe épített mesterséges intelligencia elkezdett bevonulni a rutin betegellátásba. A vastagbél tükrözése során automatikusan azonosítja a vastagbélben növekvő polipokat, az úgy nevezett kolorektális adenómákat –vezeti be beszélgetésünket dr. Király Ágnes címzetes egyetemi tanár, a Király Klinika vezető gastroenterológusa.

– Miért éppen a tükrözéses vizsgálatokban terjedt el a mesterséges intelligencia használata a gastroenterológiában?

– Kezdetleges formában évek óta használtuk a képalkotó diagnosztikában, például a kapszula-endoszkópiában.

Mivel azonban a vastagbélrák (CRC) a rákos halálozás világszerte második leggyakoribb oka, továbbá közlemények hívták fel a figyelmet, hogy a 20-40 éves lakosságban a daganat előfordulása egyes országokban 10 év alatt megkétszereződött, sürgetővé vált az intenzívebb megelőzés.

A szűrő vastagbél tükrözés, vagyis a kolonoszkópia csökkenti a CRC kockázatát a rákot megelőző polipok eltávolítása révén. A polipok felismerése a kezelő orvostól függ, a rákos állapotot megelőző úgy nevezet adenómák felismerési aránya a kolonoszkópiát végző doktorok körében 7% és 53% között mozog. Ez nagyon széles skála és nagy különbség van vizsgáló és vizsgáló között, illetve az intézményi felkészültségek között.

– Miért nem azonos a vizsgáló hatékonysága? Mi a képzettség és a gyakorlat szerepe ebben a történetben?

– Gondoljunk csak bele, ha valaki elkezd egy hosszú csövet vezetni az emberi testben, nem elegendő azt tudnia, hogy

merre tekerje az irányító kerekeket, vagy hogyan tartsa az endoszkópot. A vastagbél hosszú szerv, a kanyarokat be kell jól venni, a hasban képződő endoszkóp hurkot észre kell venni, kevés levegővel kell dolgozni, tudni kell kiegyenesíteni és rövidíteni a műszert, tudni kell rövid eszközhosszal feljutni a vastagbél legtetejére. Az elvárt jó elérési arány bőven 90% felett kell, hogy legyen. Ez nem mindig könnyű. Ha a belet tartó hashártya-kettőzet hosszú, a belet fixáló szalagok hosszúak és a bél elmozog a vizsgálat során, csak a rutinos vizsgáló képes feljutni a szerv tetejéig. Ezt komplikálják a korábbi hasi műtétek, vagy betegség okozta összenövések. Nem elég tudni feljutni, de azt is tudni kell, mely szakaszokon vizsgálható nehezen a bél, mert nehezen belátható szakaszt minden vastagbél tartalmaz.

Ezen túl a látott elváltozást is fel kell ismerni, és azt is tudni kell, milyen technikával, hogyan lehet azt eltávolítani. Ezért az orvosok betanulási ideje ilyen beavatkozásokban jelentős. Hosszú évek alatt, sok ezer vizsgálat után válik valaki rutinos vizsgálóvá. A vizsgálat hatékonyságát a vizsgáló orvos napi esetszáma és pihentése is befolyásolja.

– Ha ennyi múlik a vizsgáló orvoson, hogy segít a mesterséges intelligencia ebben?

– A vastagbélpolipok felismerésével és diagnosztizálásával kapcsolatos kritikus kérdések a nemrégiben bevezetett mesterséges intelligencia miatt a figyelem középpontjában állnak. Mint minden újonnan megjelenő technológia esetében, itt is vannak fontos kérdések és kihívások, amelyekkel foglalkozni kell annak biztosítása érdekében, hogy az AI-eszközök biztonságosan és hatékonyan kerüljenek be a rutin klinikai endoszkópos gyakorlatba.

A mesterséges intelligencia kifejezés olyan számítógépes rendszerekre utal, amelyek összetett feladatokat végeznek, olyanokat, amelyeket általában csak az emberi agy végez. Ilyen például a vizuális érzékelés, a beszédfelismerés és a döntéshozatal. A polipok gépi azonosítására tett korai kísérletekhez a polipok bizonyos jellemzőinek (pl. textúrák és formák) felismerésére szolgáló szoftverek explicit programozására volt szükség. Ezek az állóképeken történő azonosításra összpontosítottak, mivel a számítógépes feldolgozási sebesség akkoriban nem támogatta a valós idejű, élő videoképek elemzését. Ilyet használunk például a kapszula-endoszkópos képek értékelésében.

A konvolúciós neurális hálózatokat használó mélytanulási algoritmusok jelentős



fejlődése drámaian kibővítette a számítógépes látás endoszkópiára vonatkozó képességeit. Ezeket a korszerű algoritmusokat nagy adathalmazokon képezik ki, és képesek alkalmazkodni és „megtanulni” az élő videóban lévő összetett objektumok felismerését.

– **Hogyan működik egy mesterséges intelligenciát használó endoszkópos rendszer?**

– Ennek több szintje van jelenleg. A mesterséges intelligenciát egyre több területen alkalmazzák a képalkotó diagnosztikában, ezért jelentős érdeklődés mutatkozik a gasztroenterológiában történő alkalmazása iránt is. A számítógéppel támogatott felismerés potenciálisan javítja a polipok felismerési arányát és csökkentheti a melléfogások számát. Klinikáinkon nagy felbontású eszközökkel dolgozunk, melyekbe az objektívnek megfelelő lencsét az orvos mozgatni is tudja. Ezáltal a vizsgáló orvos közeli, nagy felbontású képet kap. A vastagbélre vetített fény hullámhosszának: spektrumának változtatására képes eszközök már eddig is finom szerkezetet képesek voltak megmutatni az avatott szem számára. Ezek azonban drága eszközök, így nem érhetőek el minden intézményben.

Miután a szövetet ellátó ereket a szűkített spektrumú fény pontosan mutatja, az erek lefutása alapján jóslni lehet, az adenóma osztódási potenciálját, ez által súlyos fokú elfajulás, vagy kezdődő daganat jelenlétét is. Pontosán ezt használják fel az előbbinél fejlettebb AI-asszisztált diagnosztikus rendszerek.

A Japánban kifejlesztett legfejlettebb eszközt a közelmúltban tesztelték. A mesterséges intelligencia alapú endoszkópiát, klinikai környezetben vizsgálták. A számítógéppel támogatott diagnosztikai egység az endoszkópos képet - egy vastagbélpolip 500-szoros nagyítású nézetét - használja és a polip mintegy 300 jellemzőjét elemzi. A rendszer az egyes polipok megjelenési formáit több mint 30 000 képpel hasonlítja össze, amelyeket a gépi tanuláshoz használtak, így kevesebb mint egy másodperc alatt meg tudja jósolni az elváltozás szövettani jellegét, úgy nevezet endo-citológiai képet ad. Előzetes vizsgálatok bizonyították, hogy egy ilyen rendszer felhasználható a vastagbélpolipok kimutatására és osztályozására, sőt, a rendszer javaslatot tesz az eltávolítás formájára is, a mélységi kifaragás módszerére.

– **Mennyire pontos egy ilyen diagnosztikus rendszer?**

– A legjelentősebb áttörés ezzel a rendszerrel az, hogy a mesterséges intelligencia a kolorektális polipok valós idejű optikai biopsziáját teszi lehetővé a kolonoszkópia során, függetlenül az endoszkópos szakemberek képzettségétől. Miután egyre több mélységi reszekciót is gasztroenterológus végez, a vágandó terület nagyságában, és a vágás módjában is információt ad a mesterséges intelligencia.

– **Mi a jelentősége az Ön által említett endo-citológiának?**

– Az osztódó, potenciálisan évek alatt rákba forduló polipok teljes eltávolítását lehetővé teszi a rendszer, és megakadályozza a nem osztódó polipok szükségtelen levételét. A cél tehát az automatikus polipfelismerő rendszer kifejlesztése, az adenómák pontos helyszíni azonosítása, ami a kolonoszkópia során hozzájárul a daganatos elváltozások teljes reszekciójához, ezért csökkenti a vastagbélrák és végső soron a rák okozta halálozás kockázatát. Ugyanakkor a feleslegesen eltávolított nem osztódó polipok szükségtelenül megemelik a beavatkozás rizikóját és szövődményeinek esélyét.

Ezek az algoritmusok egy magasan képzett szempárnak felelnek meg, amely az endoszkópos orvos mellett könyörtelenül pásztázza a monitort, miközben egyidejűleg „megjelöli” a potenciálisan rákot megelőző polipokat jelentő elváltozásokat. Algoritmusuk felülmúlta az endoszkópos orvosok teljesítményét a kolorektális polipok kimutatásában. Fontos, hogy az endoszkóposok által kihagyott polipok





92%-át a rendszer felismerte.

A daganatos polipok felismerésének és eltávolításának elmulasztása összefügg a kolonoszkópia utáni úgy nevezet intervallum carcinoma kialakulásával, amely az összes diagnosztizált CRC közel 8%-át teszi ki. Ezzel szemben a kolonoszkópiás polyp felismerési arány 1%-os növekedése a későbbi CRC kockázatának 3%-os csökkenésével jár együtt.

Ráadásul a kolonoszkópia során felfedezett polipok többsége azonban kicsiny és nem neoplasztikus, nem alakul át rákká sohasem. E nem neoplasztikus elváltozások szükségtelen eltávolítása és patológiai értékelése megnövekedett költségekkel és a nemkívánatos események kockázatával járhat.

Az AI által megjelölt, potenciálisan rákot megelőző polipokat jelentő elváltozások felismerési pontossága felülmúlta az endoszkópos orvosok teljesítményét. Évek óta egyre nagyobbak a várakozások az AI-val szemben. A vastagbélpolipok optikai diagnózisa lehetővé teszi a „reszekáld -és-vedd ki a betegből” vagy a „diagnosztizáld-és-hagyd” stratégiákat, csökkentve a polipektómia és/vagy a szövettani feldolgozás szükségességét a kicsiny polipok esetében. Ha a klinikai gyakorlatban szélesebb körben alkalmaznák a „reszekáld -és-vedd ki a betegből” vagy a „diagnosztizáld-és-hagyd” stratégiákat, a potenciális gazdasági megtakarítás jelentős lehet. Például becslések szerint évente pl. az Egyesült Államokban

végzett vizsgálatszám mellett 33 millió és 150 millió dollár közötti megtakarítás érhető el a AI segítségével ezen a területen is.

– Önök jelenleg a Király Klinikán használnak ilyen mesterséges intelligenciát használó rendszert. Mi készítette Önöket erre?

– Meggyőződésem, hogy a kolonoszkópia mesterséges intelligencia-eszköze nélkülözhetetlenné válik, mint hatékony klinikai gyakorlatot támogató kiegészítő eszköz. A kolonoszkópia minőségét javító mesterséges intelligencia-eszközök egyre elfogadottabbá válhatnak. Alkalmazását előbb-utóbb meg is követelhetik az egészségbiztosítók, talán még a jól tájékozott betegek is. A mesterséges intelligencia kolonoszkópiában való alkalmazását túlmenően az AI használat olyan kérdéseket is felvetett, amelyen keresztül megismerhető az, hogy miként végzi az ember az endoszkópiát, a velünk született erősségeinkkel és korlátainkkal együtt.

A technológiai innováció előrehaladtával arra számíthatunk, hogy az AI jövője az endoszkópiában egy hibrid modell lesz, ahol az orvosok egyedi képességei és az AI adta eszközeink összefonódnak majd a betegellátás optimalizálásában. Erre tettünk mi is kísérletet intézményünkben a Medtronic Hungária és az Allegro Kft-vel történő együttműködésben a GI Genius™ eszközzel. Gasztroenterológus kollégáimmal azzal a kellemes tudattal dolgozunk, hogy számítógépdoktorunk fáradhatatlanul figyeli az endoszkópos képet, és segítőtársunk, partnerünk a magas szintű betegellátásban.



 **Király Klinika**
DOCTORIS MEDICI CSOPORT

7635 Pécs Fácán dűlő 32
info@kiralyklinika.hu
repcio@kiralyklinika.hu
+36 30 443 5259
+36 72 313 121
+36 72 268 206



Körmendi Anikó, az Arriva Hungary vezérigazgatója a közösségi közlekedési szektorban, egy jellemzően férfiak uralta környezetben dolgozik vezetőként és példaértékűen veszi az akadályokat. Októberben elnyerte a Magyarországi Üzleti Tanács a Fenntartható Fejlődésért (BCSDH) Vezető nő díját. Mi a sikerének titka? Honnan meríti az energiát a hétköznapiakban? Többek között erre voltunk kíváncsiak a vele készült interjúban.

ELKÉPZELTÜK MAGUNKNAK A LEHETETLENT – LEGFELJEBB SIKERÜL!

„A mai modern autóbuszokat játszi könnyedséggel lehet vezetni”

A budapesti autóbuszos közlekedés jelenleg 1/3-át biztosító Arriva vezetőjeként Körmendi Anikó több fronton küzd azért, hogy a fővárosi lakosok számára a közösségi közlekedés lehessen a legjobb választás. Nincs könnyű dolga, nem csak a saját vállalatának dolgozóira kell hatnia, de a közlekedésszervező partnerre, a hatóságokra, különböző szabályozókra, beszállítókra, ügyfelekre, és természetesen az utasokra is. A fenntarthatóság elsődleges szempont a közösségi közlekedésben, Anikó teljes mélységgel támogatja a zöld közlekedési megoldásokat, amelyek csökkentik a városi környezetszennyezést és javítják a városiak életminőségét. Küzd a fenntarthatósági innovatív megoldások bevezetéséért és

edukálja a Budapesti Közlekedési Központot is annak érdekében, hogy minél több tudással rendelkezzen a fenntartható, jövőbiztos közlekedési megoldásokról. Női vezetőként kiemelten fontosnak tartja, hogy ne csak több női menedzser, de női járművezető is dolgozzon a vállalatnál. A munkahelyi közösségépítés is szívügye, rendszeresen részt vesz a vállalat rendezvényein, az Ultrabalaton futóversenyen például a nemzetközi (szlovák-cseh-magyar) csapatot ő szervezte. Ezek a vitathatatlan tények és most ismerjük meg a mögöttük lévő embert!

**„Büszke lenne rám
a kislány Anikó, ha ma látna, mint
az Arriva vezérigazgatója”**

Gyerekkoromban tanár szerettem volna lenni. Bennem volt a vágy, hogy segítsek másoknak tanulni, átadjam a tudásomat, hatással legyek mások életére és formáljam a jövő generációit. Azt gondolom, hogy a kislány, aki egykor én voltam, rendkívül büszke lenne most rám. Bár nem tanárként dolgozom, a vezetői szerepem sokban hasonlít arra, ahogyan egy tanár hat az emberekre. Irányítok, segítek másokat a fejlődésben és lehetőséget teremtek arra, hogy egy csapat együttműködve sikereket érjen el. Az a kislány valószínűleg megértéssel nézne rám, hiszen látja, hogy bár a pályám másfelé vitt, még mindig ugyanaz az elkötelezettség és szenvedély vezérel, amit gyerekként is éreztem. Értékelné a kitérőmet, az elért sike-

reimet, és talán azt is, hogy a nehézségek ellenére a saját utamat jártam.

„Mindig is hatással akartam lenni az emberekre”

Sajnos nem részesültem kedvező elbírálásban a tanári szakon a felvételi során, abban a korban nem volt protekció. Azonban a tanítást nem szerettem volna feladni, ezért egy ideig képesítés nélküli tanárként dolgoztam, az összes környékbeli gyereket én tanítottam és korrepetáltam. Aztán egyszer gondoltam egy merészet, és dacból felvételiztem a külkereskedelmi szakra, ahová felvettek és el is végeztem. Ezután nemzetközi kapcsolatok szakon folytattam a tanulmányaimat, végül közgazdászként diplomáztam. Hiszek az élethosszig tartó tanulásban, ezért idővel még egy újabb szakmát szereztem: mérlegképes könyvelő lettem. Ekkor sem álltam meg, folyamatosan képeztem magam, immár a közlekedési szektorban és megszereztem a szakma alapos megismeréséhez szükséges szakirányú képesítéseket.

„Női vezető vagyok egy férfiak dominálta iparágban, és célom, hogy jelentősen növeljem a női menedzserek és járművezetők számát is”

A járművezetői szakmáról eddig az a kép élt, hogy férfias és nem túlságosan könnyű munka. Ez az elgondolás egyre inkább idejétműlttá válik: a mai modern autóbuszokat játszani könnyedséggel lehet vezetni, egy nőnek sem jelent semmilyen fizikai nehézséget a járművek vezetése, kezelése. Kifejezett célunk az Arrivánál, hogy a járművezetői szakmát vonzóvá tegyük a hölgyek számára is. Többek között ezért is alakítottuk át a toborzási üzeneteinket, újragondoltuk a hölgyek számára kínált lehetőségeket, hiszen nem csak a női munkavállalók bevonását, hanem megtartását is kiemelt célként kezeljük. A hölgyek részére azért is remek választás a járművezetői szakma, mert önmaguk választhatják meg beosztásukat, ami így illeszkedik tud a családi élet üteméhez. Ráadásul kialakítottunk egy speciális egészségügyi szűrőcsomagot kifejezetten a női munkatársak igényei alapján, amelyben átfogó, komplex szűréseken és teljeskörű vizsgálaton vehetnek részt, így időben megelőzhetőek esetleges későbbi egészségügyi problémák is. Öröndetes tény és nagyon



büszke is vagyok rá, hogy saját autósiskolánkban az eddig képzett több mint 200 tanuló már mintegy 10%-a nő. Ez a szektorban is kiemelt arány és bízunk benne, hogy a hölgyek létszáma még tovább fog emelkedni a jövőben. Akár a fizikai, akár a szellemi pozíciókban és menedzseri beosztásokban dolgozó munkavállalóinkról van szó, hiszünk a sokszínűségben, az egyenlőségben és a befogadásban. Nem teszünk különbséget a munkavállalók között sem nemre, sem korra, sem bármilyen más tulajdonságra vonatkozóan sem, mindenkit szívesen fogadunk. Vallom, hogy csak úgy tudjuk a legjobb szolgáltatásokat nyújtani az általunk kiszolgált közösségeknek, ha mi is leképezzük azokat, azaz pont olyan sokszínűek vagyunk, mint a közösségeink.

„Mozaikcsaládunk a szeretetre, egymás támogatására, együttműködésre épül”

A mi családunk egy mozaikcsalád, ami azt jelenti, hogy különböző helyzetekből érkező gyerekekkel kellett összekovácsolnunk egy egységet. Ez rengeteg türelmet, odafigyelést és szeretetet igényelt, de azt hiszem, hogy a legnagyobb örömeink éppen ezek a közös kihívások és tapasztalatok hozták el. Jelenleg már csak a legkisebb lányunk él otthon velünk, a többiek már kirepültek, a legidősebb gyermekünk 32 éves. Van közöttük tanár, közgazdász, fotóművész, nagyon

büszke vagyok rájuk, még akkor is, ha valakinek csak a „pótszülője” vagyok. Szerencsére a család támogatása nagyon sokat segített. A férjem, a szüleink és a tágabb család is mind ott voltak mellettünk, amikor szükség volt rájuk. Egy támogató közeg és a közös erőfeszítések lehetővé tették, hogy a gyerekek nevelése mellett a karrieremre is oda tudjak figyelni.

A legfontosabb talán az, hogy mindig is hittem abban, hogy a szeretet, az együttműködés és a család értékei a legfontosabbak az életben. Ezek mentén sikerült egyensúlyt teremtenünk az életünkben, és ez adott erőt a nehéz pillanatokban is.

„Imádom biciklizni és olvasni”

Nagyon fontosnak tartom, hogy valóban tudjak „időt teremteni” a szabadidős tevékenységekre, mert nagyon feltölt és pótolni tudja azokat az energiákat, amiket a munkám használ fel. Legjobban biciklizni és sétálni szeretek. Olyan helyen élünk, ahol ezt meg is tudom tenni, nagyokat tudok sétálni a természetben, illetve rendszeresen körbetekerek a Velencei-tavat. Ezek mellett az aktív tevékenységek mellett ugyanakkor nagyon szeretek olvasni is, kifejezetten a történelmi témájú könyveket kedvelem. Ha pedig kicsit komorabb hangulatban vagyok, sokszor előveszem Márai Sándor: A gyertyák csonkig égnek c. könyvét – legalább ötven-szer biztosan elolvastam, részeiben.

ÉLJ ÚGY, MINT EMILY COOPER!

*Teremtsd meg a párizsi
hangulatot otthonodban!*

Nyáron végre visszatért az Emily Párizsban, a Netflix egyik legsikeresebb sorozata. A 4. évadban folytatódnak Emily kalandjai, amelyekből a romantika, a divat és a kifinomult francia enteriőr sem hiányozhat! Ha Te is szívesen élnéd Emily Cooper életét - mutatjuk, hogyan csempészheted be a világát saját otthonodba!



Egy nehéz nap után az Emily Párizsban feltölti a fáradt lelket, a lakberendezés szerelmeseinek pedig vizuális élvezetet is nyújt. Bár a klasszikus párizsi Haussmann-stílusú lakásokra valószínűleg neked sem kell pályázni, szerencsére a saját otthonodban is megteremtheted a francia főváros hangulatát. Párizsban minden a szépségről szól - keresd te is az exkluzív kiegészítőket! Segítünk!

Színek és anyagok

Semleges színek

A franciák az élet művészei, mégis tudják, hogyan kell visszafogottan kezelni a dolgokat – legalábbis ha a színekről van szó.



SIKERES ÉLETÉRZÉS



A beltérben leginkább semleges árnyalatokat használnak, amelyeket finom pasztell színekkel egészítenek ki, így megteremtve a bensőséges hangulatot. Ezek a színek tökéletes háttérrel biztosítanak a bútoroknak és kiegészítőknek. A hatalmas üvegajtók és ablakok rengeteg fényt engednek a belső térbe, a beáramló napfény pedig megkoronázza a szobák atmoszféráját.

Reflektorfényben a réz!

A réz bútorok jelenléte azonnal luxus érzetet kelt, amit sárgarézt kiegészítővel még tovább fokozhatsz! Válassz aranyló csillárt, tükörkeretet, sőt, akár a székek lábai is ragyogjanak ebben a fémes árnyalatban! Ha igazán kifinomult eleganciát szeretnél elérni, helyezz el egy bársony kanapét a szobában!

Ívelt formák mindenhol!

Az ívelt formák lágyítják az éles vonalat a belső térben, hozzájárulva a harmonikus folytonosság megteremtéséhez. Pszichológusok szerint az elegáns formák a boldogságérzetet is képesek növelni, ezért ne spórolj velük!

Amikor a népszerű sorozat fő helyszíneit tervezték, az alkotók ezt a szemléletet követték - ezért van az ügynökség tárgyalótermében kerek asztal és egy sárgarézből készült, napra emlékeztető tükör.

Még több belsőépítészeti tipp

És lón világosság!

A croissant-tól kezdve a belsőépítészen át a történelmi hagyományokig - mindenre büszkék a franciák! Fontos számukra az egyenlőség és az egység, emellett pedig nagyra tartják a stílust és a kifinomultságot. Ez utóbbi miatt a belső terek megvilágításánál egy másik nemzet, a skandinávok véleményét is elfogadják. Sőt! A sorozat szinte minden helyszínén skandináv stílusú világítást láthatsz, és a való életben is előszeretettel alkalmazzák. Ha nem is a fény erőssége, de a design biztosan mindenkit elkápráztat!

Minden a részletekben rejlik

Legyen szó az előszobai fogasról, az íróasztalod apró kiegészítőiről, vagy a legújabb kávéscsészédéről, ne elégedj meg az átlagossal! Felejtsd el a semleges darabokat, és keress olyan tárgyat, amelyek valósággal gyönyörködtetik a szemed!



SIKERES ÉLETÉRZÉS



Könnyedén varázsolhatod otthonossá és ugyanakkor elegánsá a belső teret könyvekkel, fényképekkel, festményekkel vagy különféle dekorációkkal. Helyezz el bármit, amihez személyes kötődésed van – a franciák szerint ezzel igazi kincset rejtessz el a szobában!

A romantikus, kifinomult francia enteriőr talán még soha nem volt olyan népszerű, mint most! A Netflix sikersorozata is hozzájárult a stílus virágzásához, miközben egyre több bútorbolt kínál olyan antik hatású bútorokat, amelyek tökéletesen ötvözik az európai eleganciát a ruszti kényelemmel. A visszafogott árnyalatok és a pasztell színekben ragyogó berendezések pedig nem csak jól néznek ki, de elképesztően barátságossá is varázsolják.

Forrás: Bonami

PROGRAMAJÁNLÓ



Munkácsy-Kiállítás
Budapest-Szépművészeti Múzeum

2024. november 17. – 2025. március 30.

www.programturizmus.hu



Fénypompás kastélypark
Gödöllő

2024. október 26. – 2025. március 2.

www.storyoflights.hu



Náray Tamás A második aranykor kiállítás
Budapest, Ott kultur

2024. november 12. – 17.

www.tamistarte.com



Pixel és folklór Magyar népművészet és fotográfia a 21. században
Budapest Hagyományok Háza

2024. október 10. – 2024. december 18.

www.hagyomanyokhaza.hu/hu/program/pixel-es-folklo

Agyk^ontroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST
2024. november 30
– december 1., 7-8.
2025. január 4-5., 11-12.

VIDÉK
Debrecen
2024. november 2-3., 9-10.

Pécs
2024. november 16-17., 23-24.

Székesfehérvár
2025. január 11-12., 18-19.

Eger
2025. január 18-19., 25-26.

ÉLŐ ONLINE tanfolyam
2024. december 5-6., 12-13.
(csütörtök-péntek)

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

SIKERES UTAZÁS

PÁRIZS

A 2024-es Olimpia városa

Olimpia

A 2024. évi nyári olimpiai játékok, hivatalos nevén a XXXIII. nyári olimpiai játékok több sportot magába foglaló nemzetközi sportesemény volt, amelyet 2024 nyarán rendeztek. Hivatalosan a 33., ténylegesen – vagyis, ha nem számoljuk bele a világháborúk miatt elmaradt játékokat – csak a 30. megrendezett újkori nyári olimpia volt.

Az olimpiát Párizsban rendezték, bár a szörfversenyeket az egyik francia tengerentúli területen, Tahitin tartották.

2024-ben először rendeztek az olimpiák történetében breakversenyeket, és ez volt az utolsó olimpia, melyet *Thomas Bach* NOB-elnöksége alatt rendeztek. Ezen az olimpián szerepelt utoljára az öttusa versenyszámai között a lovaglás.



A párizsi olimpia éremtáblázatán az Egyesült Államok zárt az élen, a magyar csapat 14. lett.

Párizs, amelyet a kultúra központjának is tekintenek, Franciaország északi részében, a Szajna partján terül el.

Párizs jelenleg London és Róma mellett a turisták által legkedveltebb úti célok egyike.

Párizs városát felkereső turisták 90%-a tervezi, hogy a közeljövőben ismét visszalátogat a mindig nyüzsgő és folyamatosan változó fővárosba.

Párizs nem szűkölködik látványosságokban, rengeteg nevezetesség található a városban, melyek a Paris Pass kártya használatával ingyenes megtekinthetőek. A kártya segítségével olyan párizsi nevezetességeket és látványosságokat tekinthetünk meg sorban állás nélkül, mint pl.: az Eiffel-torony, a Louvre múzeum, az Orsay múzeum, vagy éppen a Notre-Dame székesegyház. A Párizs belvárosától kb. 32km-re található Disneyland park (Euro Disney, Disneyland Paris), Európa leglátogatottabb és legnagyobb vidámparkja.

Az embernek életében legalább egyszer látnia kell Párizst, ha pedig megteheti, érdemes még egyszer, hiszen míg első alkalommal a világhírű múzeumokat és legendás látnivalókat barangolod be, addig másodsorra tiszteletbeli párizsi lehetsz, és anélkül róhatod, andaloghatod be, macskaköveket, ahogy úgy éreznéd, az árnyas utcák és kávéillatú teraszok rengetegében csak lopod a napot.

„Tévelyegni emberi dolog, csavarogni párizsi”. – írta *Victor Hugo*, Fogadd hát meg Párizs híres fiának szavait, és barangold be könnyű szívvel a legszebb helyeket. Eláruljuk, merre érdemes mennie.

Párizs a fények, a szabadság, a divat és a szerelem fővárosaként emlegetik. Tény: a világ egyik leghangulatosabb helye. Szinte minden utcában találni egy építészeti csodát, vagy gyönyörű romantikus sétára alkalmas parkot.

Varázslatos nyári séták helyszínei

Jardin des Tuileries

A Tuileries kertje minden párizsi program kihagyhatatlan része. A gyönyörű park eredetileg a Louvre melletti régi Tuileries-palotához tartozott, mely 15645-ben *Medici*



Sacré Coeur

Katalin számára készült, azonban a francia kommun ideje alatt a lángok martalékává vált. A kertet 1664-ben *XIV. Lajos* kertésze álmodta újjá a geometrikus stílusú francia kertek formájában. A hely a francia forradalom előtt a társasági élet és az arisztokrata fényűzés egyik fő színterének számított.

A Szajna bal partja

Ha nagyon párizsi akarsz lenni sétálj végig a Szajna bal partján, a legjobb pedig, ha ezt vasárnap teszed meg. A Latin-negyed rakpartjain már évszázadok óta ott állnak a használt könyveket árusító pavilonok: bár a könyvek jórészt franciául íródtak, azért található nyomtatványokat, képeslapokat és egyéb párizsi, autentikus szuveníreket árusító standokat is.

Sacré Coeur

Bár a híres művésznegyed bohémsága a turistaáradat miatt kezd megkopni, a kacsaringós utcácskák, színes házak, a kicsi, zenés terek régi bája elevenen él – nem beszélve a *Sacré Coeur* körüllegő misztikumról.

Montmartre

A Szajna parti könnyű séta után a meredek montmartre-i dombok utcáin mód nyílik egy kis testmozgásra – különösen igaz ez a Montmartre híresen meredek lépcsősoraira.

Les Marais

Az érdekes művészeti galériák, a remek csemegeboltok, a kortárs divatot és műtárgyakat felvonultató butikok között kellemes a séta, még akkor is, ha csak a kirakatokat nézegeted. A gyönyörű nemesi épületek fantasztikus látványt nyújtanak, ha pedig megszomjazol, rengeteg kávézó és bár közül választhatsz.

Jardin des Plantes

A történelmi botanikus kertben lemelegülhetsz a nagyvárosok forgataga elől, lazíthatsz egyet a zöldellő gyepen, vagy sétálhatsz az árnyas fákkal szegélyezett utakon, a színes virágok és az üvegházak vagy az egzotikus kertek között. A kertben mintegy tízezer különböző növényfaj látható, a télikertet is megcsodálhatod.

Jardin du Luxembourg

A *Napóleon* által a gyerekek kertjének titulált park a Latin-negyed lakóinak, egyúttal a turistáknak is kedvenc pihenőhelye, ahol garantáltan jólesik egyet sétálni függetlenül attól, hogy nap során elfáradtál-e, vagy sem.

Medici-szökőkút

A nyolcszögletű tó és a Medici-szökőkút megtekintése után keresd meg a Szadadság-szobor kicsinyített mását, illetve a francia királyok szobrait.

SIKERES UTAZÁS



Île Saint-Louis

Átjárók

A 18. század végén épült passzázsok, vagyis fedett átjárók az elegáns bevásárlókat védték az utcai mocsoktól és a rossz időjárástól, míg manapság a bennük kialakított antik és egyéb üzletek különleges hangulata csábítja a turistákat.

Bois de Boulogne

Ahogy a hétvégén a párizsiak, te is elmelegülhetsz a város zajától a 865 hektáros Boulogne-i erdőbe, ahol garantált, hogy találsz magadnak elfoglaltságot - lehetőség van többek között a csónakázásra, a lovaglásra, emellett néprajzi és művészeti múzeum is található a parkban.

Tavasszal és nyáron érdemes egyet sétálni a rózsák és egyéb illatos virágok sűrűjében a Bagatelle-kertekben.

Île Saint-Louis

Bár az egykor előkelő lakónegyedként funkcionáló elegáns kis sziget egyik csücskétől a másikig tíz percig sem tart az út, érdemes hosszabban elidőzni a galériák és butikok között, illetve magadba szívni a falusias hangulatot.

Boulevard St-Germain

A Latin-negyed hangulatát legjobban úgy szívhatod magadba, ha úgy teszel, mint a párizsiak: végigsétálsz a Boulevard

St-Germain-en, lehetőleg vasárnap délelőtt. Séta után igyál meg egy kávét a Les Deux Magots-ban vagy a Cafe de Flore-ban, az irodalmárok és az értelmiségek híres párizsi gyülekezőhelyén.

Nászutások célpontja

A világ minden tájáról özönlenek ide a nászutások, hiszen aligha lehet felemelőbb érzés annál, mint a Szajna partján sétálni kéz a kézben kedvesünkkel. Ha csak egy hétvégére érkezünk, és a leghíresebb látnivalókról, no meg a vásárlásról sem akarunk lemaradni, a legjobb megoldás a tömegközlekedés. A metróvonalak mind a nevezetességeket, mind a bevásárlóutcákat érintik.

Miért a szerelem fővárosa?

Kevesen tudják, hogy már a város alapítás is egy szerelmi konfliktushoz kötődik. A mítosz szerint az ifjú *Párisz*, miután elnyerte *Aphrodité* támogatását, kora leggyönyörűbb, már férjezett nőjét, *Helénát* hódította meg. Ezek az események vezettek a trójai háborúhoz, illetve *Párisz* szökéséhez, aki a Szajná hajózva megalapította a mai Párisz őst.

A tizenhetedik és tizennyolcadik században jelennek meg Páriszban a libertinusok, a könnyed kalandok és csalfa erotikus játékok kedvelői. Feltűnik *de Sade* márkik is, a kiskorúak megrontója és a kéjes vágyak felkeltésének mestere.

A híres-neves Lafayette

Az óriási, hatemeletes áruház a Boulevard Haussmanon található. Csodálatos neobizánci üvegdómjával Párisz egyik látnivalója is. Földszintjén a világ legnagyobb parfümüzletében kábulatba eshetünk az illatfelhőtől. Az áruház persze nem a kispénzű turistáké, de érdemes benne szétnézni az épület is csodálatos. A másik híres nagyáruház, a Printemps egyik jellegzetessége a könnyű art nouveau üvegcupola.

Romantika Ady negyedében

A romantikus Párisz megismerését ajánlatos a Pont des Art-son kezdeni. A hídon sok a zenész, hamisítatlan a hangulat, zeng a jellegzetes francia harmonika szó. Innen délre van a Boulevard Saint Michel, amely nem csak a mi *Adyknak* adott ihletet (*Szent Mihály útján...*), de *Picassótól* *Cocteau-iig* számtalan művésznek is.

Ady Endre egyékként a Via Venetón, a Hotel Imperialban lakott *Lédával*. Márványtábla emlékezik a négycsillagos, elegáns szálloda falán, hogy valaha ott járt az egyik legnagyobb magyar költő.

Ha nyitva van a Luxemborug-kert, üldögezhetsz egy kicsit a gyönyörű park közepén lévő tó partján. És mielőtt haza indulnánk, táncoljunk kicsit, járjunk el egy tangót, szinte bármelyik párizsi szórakozóhelyen.

Harmincöt esztendeje 1989 tavaszán nyílt meg a nagyközönség előtt a világ legfiatalabb, mégis a legismertebbek közé tartozó piramisa.

Sokak szerint a megbízó *Francois Mitterrand* fáraó-komplexusának köszönhető, áskok okkult jelentést gyanítanak mögötte.

Dan Brown nagy sikerű könyvének kapcsán még az is terjedt. A piramis valójában *Krisztus* tanítványa, *Mária Magdolna* sírhelyét rejt. A valóság azonban ennél sokkal érdekesebb.

Mikor és ki építette?

Egyiptomi rokonaihoz hasonlóan a Louvre üvegpiramisának megrendelőjét is hatalmas képessé a piramis emelésére. A Louvre felújítására és bővítésére 1983-ban *Francois Mitterrand* államfő adott megbízást, aki nem csak politikai gesztusokkal óhajtotta magát beírni országának történelmébe.

Az általa indított 15 milliárd frank összetételű, „Grand Projects” keretében számos nagyléptékű kulturális beruházás zajlott le



Louvre

Párizsban a *La Défense* Diadalívétől a Bastille-operaházon át a Francia Nemzeti Könyvtárig.

Párizs legismertebb múzeumának bővítése ekkor már régóta esedékesnek számított: A királyi palotának épült, barokk-klasszicista Louvre a legkevésbé sem felelt meg múzeumi célokra, különösen a 20. század végén. Miként a többi nagy beruházásra, erről is pályázatot írtak ki; ezt az 1917-ben született, kínai származású amerikai építész *leoh Ming Pei* nyerte meg, akinek legismertebb munkája a washingtoni National Gallery bővítése volt. Az építkezés első fázisát az üvegpiramisba foglalt új főbejáráttal 1989 tavaszán adták át, a *Richelieu-szárny* átalakítását magába foglaló második szakasz 1993-ben fejeződött be.

Mi a funkciója?

A kiírás fontos eleme volt, hogy a Louvre műemlék homlokzatait nem érezheti bántódás, viszont számos új funkciónak (új fogadóterem, pénztárak, előadóterem, étterem, büfé, ruhatár, üzletek stb.) kellett helyet találnia. *Pei* ezeket a főudvar talajszintje alá süllyesztette, egy több mint 55 ezer négyzetméteres többszintes mélyépület segítségével. A felszínen ezt a hatalmas teret egy 20,6 méteres üvegpiramis jelzi: innen nyílik a lejárati fogadócsarnokba, ahonnan a Louvre több szárnya, sőt az építkezés során feltárt középkori maradványok

is megközelíthetőek. Az üvegszerkezet egyszersmind a legnagyobb felülvilágítója is a több ezer négyzetméternyi földalatti térnek.

Az alakjának és felépítésének köszönhetően könnyű, de erős építmény a kezdetektől hatalmas ellenállást váltott ki, mondván; nem illeszkedik a történelmi épületcsoporthoz. Pedig a piramis nem emelkedik a Louvre főpárkányára fölé, struktúrája pedig teljes egészében üveggel borított, így minden nézetből átlátszó. Bár a tervezés egy fázisában felmerült, hogy az üveg tisztítását megkönnyítendő spirális belső folyosót építsenek a piramisba, *Pei* ezt hevesen ellenezte – sikerrel.

Egy másik elgondolása viszont nem vezetett eredményre: a piramis alatti tér közeléből felmagasodó vaskos betonoszlopra eredetileg a *Szamothrakéi Niké* szárnyas szobrát szerette volna elhelyezni, a múzeum azonban nem járult hozzá a szobor átszállításához, így a pilon ma is üres.

Miért piramis?

Pei sosem fordított túl nagy gondot arra, hogy megmagyarázza, miért is piramis a piramis. „Magától értetődő megoldás”. – válaszolta egyszer egy ezt firtató kérdésre. Nem a Louvre-ban használta először ezt a formát: Felülvilágítóként már megjelent a washingtoni National Gallery mellé tervezett bővítésben, és a *John F. Kennedy* elnöki könyvtárhoz készített tervein is.

A piramis egyszerű formája Párizs több, hasonlóan nagyvonalú emlékére reflektál: a *Palace de la Concorde* obeliszkjére és a Nagy Diadalívre. Ráadásul kiemelt szerepet töltött be a felvilágosodás korának utópisztikus francia építészetében, *Claude-Nicolas Ledoux* vagy *Étienne-Louis Boullée* művein – a Louvre híres keleti kolonnádjára pedig e korszak egyik csúcsműve. Az átadás idején innovatív szerkezete miatt többen az Eiffel-toronyhoz is hasonlították a Louvre-piramist.

Csak egy piramis van?

Nem. A nagy piramist vízmedencék keretezik, ezek mellett pedig három ugyanolyan szerkezetű, de jóval kisebb piramis áll. *Pei* nem érte be a hagyományos piramisokkal és tervezett egy fordítottat is. Ez a *La pyramide inversée* 13 méter hosszan a földalatti térbe csüng be, és alig 1,4 méterre a padló felett ér véget. Alatta egy kicsi piramis látható – ez nem köti össze semmi a padlózattal, így takarításkor el lehet mozdítani. A fordított piramis harminctonnás fémszerkezete a struktúra valódi bravúrja; 1995-ben díjat is kapott. Mint azt a tervező és munkatársai több helyen is megerősítették: a fordított piramisnak nincs semmiféle szimbolikus jelentése, egyszerűen csak statikai bravúrnak, látványosságként szánták.

Valóban 666 panel borítja a piramist?

Nem. Ez a faktoid, miszerint a szerkezetet a sátán számával megegyező mennyiségű üvegpánellel borítja, már a nyolcvanas évekbeli hivatalos kiadványokban is napvilágot látott, ahonnan aztán több irodalmi alkotás is átvette. Közülük a legismertebb *Dan Brown: A Da Vinci-kód* című könyve, mely egyenesen *Mitterrand* személyes kéréséből eredezteti a mágikus számot. A valóságban ennél több a panelek száma: a Louvre saját állítása szerint 673 (ebből 603 rombusz, hetven pedig háromszög alakú).

Ki másolta le?

Mindenki. A Louvre bővítése, amely nemcsak sokezer négyzetméter hasznos térrel, hanem egy világszerte ismertté vált szimbólummal is gazdagította a múzeumot, a mai napig fokmérőnek számít a hasonló építkezések terén. A chicagói Tudományos és Ipari Múzeum bővítésénél egy az egyben átvették a koncepciót, hogy megőrizték a történelmi épület egységes képét.

SIKERES UTAZÁS

Hasonló módon gondolkodik a budapesti Szépművészeti Múzeumot áttervező csapata: főhomlokzat elé, a Hősök tere északi részére kerülő új földalatti tereket csak egy üvegekocka jelzi majd a felszínen. A múzeum nem egy sima felújításon esett át, állandó kiállításait is újrendezték, lényegében az összes tere megújult, hogy felvehesse a versenyt a világ legmodernebb múzeumaival. Korszerűsítették elavult fűtőrendszerét, klimatizálták kiállítótereket, felújították a tetőszerkezet jelentős részét, korszerű raktárakat alakítottak ki. De azok a kiállítások is megújultak, amiket korábban már ismerhettünk. A felújított múzeum bejárása során kiderült, hogy az egyiptomi gyűjtemény, ami egyébként a Szépművészeti leglátogatottabb állandó kiállítása, egy sor interaktív elemmel bővült. A múmiák arcát egy 3D-s arcikonstrukció rendszer segítségével ismerhetjük meg, de arra is van mód, hogy megtudjuk, hogy néz ki a saját nevünk, ha hieroglifákkal írják le. Az antik gyűjteményben, amint szintén teljesen újrafogalmaztak, kialakítottak egy pihenőhelyet, ami egyben egy kortárs szobor is. A pihenő részei az iPadek, melyek segítségével további információkat tudhatunk meg a kiállított tárgyakról.

A felújított múzeum a megújult állandó tárlatok mellett a *Leonardo da Vinci* és a budapesti *Lovas* című kamarakiállítással várja a látogatókat.

Az egyik legrangosabb nemzetközi örökségvédelmi elismeréssel díjazták a Szépmű-



vészeti Múzeum átfogó rekonstrukcióját. A felújítás után 2018-ban újranyílt múzeum épülete a Megőrzés kategóriában nyerte el az Europa Nostra, más néven az Európai Unió Kulturális Örökség Díjat. A *Mányi István* Ybl-díjas építész által tervezett, 3 évig tartó rekonstrukció a Liget Budapest projektnek köszönhetően valósult meg.

Harmincmillió látogató

Minden évben nagyjából 30 millió ember látogat el Párizsba, melyben az elővárosokat is beleszámítva 12 millióan laknak.

Eiffel-torony

Hogyha azt halljuk Párizs, akkor a Louvre mellett az Eiffel-torony juthat először

eszünkbe. A csodálatosan kivilágított 326 méter magasságú torony már több mint százéves. Eredetileg az 1889-es évi világkiállításra készült, és a tervek szerint a kiállítás után lebontották volna. Még szerencse, hogy nem tették! A világ egyik leglátogatottabb építménye, csúcsáról egész Párizs szemügre vehető. Nincs szükség fényképezőgépre, ha egyszer megillantod azt a látványt, örökre az emlékezetedbe zárod.

Notre Dame

A 2019 áprilisában bekövetkezett tűzvész után *Emmanuel Macron* francia elnök azt ígérte, hogy a történelmi épület 5 éven belül elkészül.

Több mint 5 évvel a pusztító tűzvész után az utolsó simításokat végzik a Notre-Dame-székesegyház újjáépítésén – de a történelmi katedrális még nem nyitotta meg kapuit a párizsi olimpiára.

A párizsi olimpiára érkező sportkedvelők még csak kívülről csodálhatják meg. A katedrális 2024. december 8-an nyílik meg a nagyközönség előtt.

A műemléképület belső tere most pompásabb, mint valaha.

Jelenleg a köveket és a márványpadlókat restaurálják. Az első kimérákat és vízköveket már felállították. A mesteremberek pedig 33 méter magasan, a boltozatok tetején a torony burkolatának befejező szakaszánál járnak.

A *Szűz Máriát és Gyermekeit* ábrázoló, 19. századi vászonfestményt újralkották és a napokban került vissza eredeti helyére.

Még magasabbról a Notre-Dame sziluettje is formát ölt. Az ólommal bevont tetőgerendákra a tetőfedők elhelyezték





Disneyland

a virág- és gerincdíszeket, impozáns és nagyon nehéz cizellált szerkezeteket, amelyeket milliméterre pontosan kellett igazítani.

Bastille

A *Bastille* egy párizsi börtön volt, melynek hivatalos elnevezése 232-es számú *Bastille Saint-Antoine* volt, s ami ma leginkább az 1789. július 14-ei Bastille ostromáról nevezetes, amelyhez a francia forradalom kezdete köthető. Az eseményt egy évvel később megünnepelték, amely *Fête de la Fédération* (Szövetség ünnepe) néven vonult be a történelembe. Franciaország nemzeti ünnepét az 1880. július 6-án elfogadott törvény értelmében július 14-én tartják. A *Bastille* francia szó jelentése erődítmény. Határozott névelővel (franciául *la Bastille*, magyarul *a Bastille*) a párizsi börtönre utal. Az erőd bontási munkája több mint egy éven át tartott. *Pierre-François Palloy* építési vállalkozó és kőművesmester műhelyében a Bastille köveiből emlékszobrocskákat, valamint emléklaketteket faragott, és ezeket szétküldte az ország minden részébe.

További látnivalók

Kihagyhatatlan továbbá a Diadalív, a Sacré Coeur Székesegyház, az Invalidusok Dómja, ahol *Napoleon* sírja is található. A királyi palota, a Musée Picasso, a Moulin Rouge mind-mind itt csodálható meg. Rádásul,

ha felszállunk egy sétahajóra a Szajrán, akkor a folyóról tekinthetjük meg a nevezetességeket. Éjszakai kivilágításban ez egy igen különleges élmény.

Versailles-i kastély

Már nem feltétlenül Párizshoz tartozik, de ha a turisták valami igazán mesésépet szeretnének látni, akkor a Versailles-i kastélyba mindenképpen el kell látogatniuk.

Versailles Párizs nyugati elővárosa, a főváros központjától 17 km-re. A kastély *XIV. Lajos* a „*Napkirály*” építette, rendkívül fontosnak tartva a fényűzés és a pompa kihangsúlyozását. Ez pedig minden kétséget kizáróan sikerült. Az épület impozáns, elképesztően gazdagon aranyozott, kimunkált és díszített. Minden szobája, terme, lakosztálya egyszerűen tömör gyönyör. A kert is rászolt a hírnévre bár az ember azt hinné, nem is kertben jár. Egy hatalmas tiszta tó, számtalan szobor, szökőkút, különleges formájúra



Macaron

nyírt bokrok és fák hada, nos nem igazán ezek a jelzők jutnak eszünkbe, ha egy kertre gondolunk. Pedig itt ezeket lehet látni.

Disneyland

A Párizs környéki szórakozás fellegrvár a Disneyland, amely a fővárostól 32 km-re fekszik nyugati irányban. Rengeteg kivételes és sokoldalú szórakozási lehetőség várja a látogatókat. Gyermekek és felnőttek számára egyaránt élvezhető ez az egész napos programokat nyújtó park. A *Disney* világ jellegzetes mesefiguráin kívül megszámlálhatatlan hullámvasút, játék és tömördek kikapcsolódási lehetőség várja az idelátogatókat. Ezt a helyet tilos kihagyni!

Étel és ital

A város továbbá hemzseg a jobbnál jobb és hangulatos éttermektől, cukrászdáktól, parkoktól és sétányoktól.

A francia konyha nemzetközileg is elismert. Édesszájúaknak az egyre jobban elterjedt *Macaron*-t érdemes megkóstolni. A Pierre Harmé macaronok puhák és selymesek, és mindig frissen készülnek.

Franciaország egyik legismertebb és legkedveltebb péksüteménye a *croissant*. Ez a vajas rétegekkel gazdagított tészta, amelyet félhold alakúra hajtogatnak, a világ számos más részén is szívesen fogyasztják.

A *soufflé* egy sütőben készült tojás alapú étel. Ez a fogás a francia konyha egyik legjellegzetesebb ínycsiklósága.

Coq au vin (kakas borban) páratlan. Ebben az ételben csirkét vagy kakast párolnak vörösborban, szalonnával, gombával és fűszerekkel.

A *Croque Monsieur* egy hagyományos francia szendvics, amely a sonka és a sajt tökéletes harmóniájával kápráztat el mindenkit.

A francia borok és a champagne. A legkisebb bárban is természetes, hogy felszolgálnak aperitifeket,

Aperitifek: Ricard, Pastis, Pernod, Abszint.

Digestifek: Franciaországban a legjellegzetesebb a borpárlatok vagy más gyümölcspárlatok fogyasztása. Ilyenek a *Cognac*, *Armagnac* vagy a *Calvados*, amely „*Eau de Vie*”, azaz élet vize besorolás alá esik, alma-borból készítik és *Remarque* regényeiből is ismerhetjük. *Eau de vie* névvel illetik a magyarul „égetett szeszeknek” titulált alkoholos párlatokat – amelyről már kifejtettük véleményünket.

Szerk.

SIKERES ESEMÉNY

LEZAJLOTT MAGYARORSZÁG ELSŐ DIVAT FELVONULÁSA

– *A FANNA és a Fashion Revolution Hungary történelmet írt*

A FANNA és a Fashion Revolution Hungary közös felvonulást szervezett, hogy együtt álljanak ki a fenntartható divat mellett és lépjenek fel a fast fashion káros gyakorlataival szemben. A felvonulás a Liszt Ferenc térről indult, majd az Andrásy úton át az Erzsébet térig tartott. Influenszerek, sportolók és médiaszereplők is részt vettek.





A felvonulás apropója az egyre nagyobb mértéket öltő fast fashion környezetszennyező és etikátlan gyakorlataira való figyelemfelhívás volt. Évente ugyanis 80-100 milliárd új ruhadarabot gyártanak, amelyeknek több mint 60%-a szintetikus anyagokból, például fosszilis tüzelőanyagokból előállított poliszterekből származik. Ez óriási terhet tesz a környezetre - a fast fashion felelős a globális szén-dioxid-kibocsátás mintegy 10%-áért, ami több, mint az összes nemzetközi repülőjártat és tengeri szállítás együttvéve.

A felvonulás során a résztvevők arra ösztönözték az embereket, hogy legyenek tájékozottak, ismerjék meg a divat árnyoldalát és ennek megfelelően próbáljanak meg tudatosabb döntéseket hozni vásárlásaik során. Éppen ezért a legtöbb résztvevő fontos üzenetekkel a kezében vonult végig a városon. A plakátokon olyan üzenetek szerepeltek, mint *"Mennyiség helyett minőség"*, *"Menő a lokális divat"*, *"Ki csinálta a ruhádat?"*.

"Úgy gondolom, hogy az olyan kis hazai márkáknak, mint mi vagyunk, felelőssége, hogy a fenntartható divatot minél több emberhez juttassa el és mindenki számára elérhetővé tegye. Ezenkívül fontosnak tartom, hogy a divat és a ruhák erejét arra is felhasználjuk, hogy egymást segítve és bátorítva egy támogató közösséget hozzunk létre. Büszke vagyok, hogy a felvonulás egyesítette ezt a kettőt és itthon először adtunk valódi hangot a fenntartható divatnak ilyen formában." - mondta a felvonulás után Nagy Fanny a FANNA alapítója.

A délután négykor kezdődő esemény egyedisége még abban is rejlett, hogy a



márka az utcát használta kifutónak. Számos résztvevő ugyanis a héten debütált magyar gyártású FANNA pilates kollekció darabjait viselte. Az új kollekció fő üzenetei a női erő és nyugalom. Ezt tükrözik a színei is, hiszen megtalálhatóak benne a vibráló rózsaszínes árnyalatok, de ugyanúgy a földi színek is, mint a mélyzöld és a bézs.

"Ez a felvonulás nemcsak egy kifejezőmód volt, hanem egy közösség építésének a kezdete is. Nagyon jó látni, hogy hazai márkák is képe-

sek arra, hogy egy jó ügy mentén összehozzák az embereket, szemléletet formáljanak és merjenek változást elindítani. Pont ezt éreztem a mai felvonuláson is." - nyilatkozta a felvonulás egyik résztvevője.

A FANNA-ról: A FANNA Polewear az első fenntartható designer polewear (rúdtánc) márka, amely a tudatos életmódot népszerűsíti a divaton keresztül. A vállalkozást Nagy Fanny designer alapította 2019-ben. A márka középpontjában a fenntarthatóság,

SIKERES BEMUTATÓ



a környezeti felelősség és az etikus gyártás áll, kiváló minőségű darabokat tervezve, melyek magabiztosságra és az egyéniség felvállalására ösztönzik a nőket és lányokat egyaránt. Kollekcióik környezetbarát anyagokból, például ECONYL®-ből és GOTS® minősített organikus pamutból készülnek, mellyel céljuk a hulladék csökkentése és egy fenntarthatóbb divatipar támogatása. Az átláthatóság és a felelős divat iránti elkötelezettségük révén a FANNA azoknak szól,

akik törődnek saját jólétükkel, de ugyanakkor a Föld jövőjével is. Aki a FANNA-t választja, nem csupán stílusos polewear-t visel, hanem hozzájárul egy jobb világ megteremtéséhez is.

A Fashion Revolution-ról: A Fashion Revolution egy globális mozgalom, amely az etikus, fenntartható és átlátható divatipar megvalósítását tűzte ki célul. A Fashion Revolution Week, melyet minden évben a 2013-as bangladesi Rana Plaza gyártragédia

évfordulóján rendeznek, a világ legnagyobb divataktivista kampánya. Magyarországon a Fashion Revolution Hungary képviseli ezt a mozgalmat, amely 2017 óta dolgozik azon, hogy a hazai közönséghez is eljuttassa az üzenetet: az átlátható és fenntartható divat nemcsak szükséges, hanem lehetséges is. Így nem is volt kérdés, hogy örömmel csatlakoznak a FANNA márka kezdeményezéséhez.

Forrás: Belayane Najoua



MILYENNEK KÉPZELI AZ IDEÁLIS NŐT?



A kérdésre már régen megszületett a válasz: ízlések és pofonok különbözőek.

Vagy másként: kinek a pap, kinek a papné.

Ezek a szólás-mondások, bár kissé talányosak, de nem lehet vitatni az igazságukat.

A sorok írója - a kíváncsi riporter - úgy gondolta, hogy megkérdez különböző szakmákban dolgozó urakat, hogyan vélekednek erről a kérdésről.

Nem árt előre leszögezni, a szépség kevés az ideális partnerkapcsolathoz. Nagyon fontosak a lelki, szellemi tulajdonságok, az alkalmazkodás képessége.

A bevezető után jöjjenek a fenti kérdésre a válaszok.

Milyennek képzeled az ideális nőt a(z)...

ARTISTA

- Legyen hajlékony és gerinces.

BÖRTÖNŐR

- Aki rabul tud engem ejteni.

FUTBALLBÍRÓ

- Nem érdekelnek a nők, füttyülök rájuk.

FODRÁSZ

- Haj, de nehéz erre válaszolni.

ÉPÍTÉS

- Jó házból való úrilány legyen.

FESTŐ - MÁZOLÓ

- Engem a színes egyéniségek vonzanak.

HENTES

- Jó húsban legyen.

KŐMŰVES

- Soha ne falazzon, és tudjak rá építeni.

KÉMÉNYSEPRŐ

- Az én babám egy fekete nő.

KERTÉSZ

- Nefelejcskék szemű és szerény, mint az ibolya.

KARMESTER

- Nekem eszébe ne jusson dirigálni, mert elhúzzom a nótáját.

METEOROLÓGUS

- Ne legyen olyan kiszámíthatatlan, mint az időjárás. Legyen mindig derűs.

ÓRÁSMESTER

- Pontos legyen, és óránként ne üssön.

OPTIKUS

- Szemrevaló.

PLASZTIKAI SEBÉSZ

- Mindegy milyen, úgyis átalakítom.



VILLANYSZERELŐ

– Áramvonalas... érzek áramütést, amikor meglátom.

TŰZOLTÓ

– Tűzrólpattant.

ZSOKÉ

– Ne beszéljen velem magam lóról.

Egyetértünk: oké zsoké.

Kemény György

Folsav 200 tabletta

Hatóanyagtartalom:
200 µg tablettánként

Adagolási javaslat:
1 tablett naponta, ter-
hesség és szoptatás
idején 2x1 tablett (400 µg).



60 db tablett

A folsav nélkülözhetetlen az egészséges sejtosztódáshoz, részt vesz a normál vérképzésben.

Vízben oldódó vitamin. Gyorsan kiürül a szervezetből, ezért fontos a megfelelő mennyiség rendszeres bevitele. Az anya terhesség alatti és az azt megelőző megfelelő folsav-ellátottsága hozzájárul a magzati velőcső normális struktúrájának kialakításához. A folsav kedvezően befolyásolja a homocisztein szintet, ezáltal hozzájárulhat a szív és érrendszer egészségének megőrzéséhez. A folsav hozzájárul az immunrendszer egészséges működéséhez.

A termék fogyasztása elsősorban a kiegyensúlyozatlan, egyoldalú táplálkozás, szigorú diéta, fogyókúra vagy a megnövekedett folsavszükséglet (pl. terhesség, szoptatás, alkoholfogyasztás esetén ill. a menstruációs vérvesztés regenerálódásához).

E-vitamin Szelén Cink tabletta

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



40 db tablett

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 jód csak a megfelelő szelénellátottság esetén tud hasznosulni.

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

Selenium Pharma

Étrend kiegészítő, kapható gyógyszerárban, gyógynövény szaküzletben.

ELŐFIZETŐI AKCIÓ



LAPUNK ÁRA 980 FT
ELŐFIZETVE 6480 FT/ÉV

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