

VenoprotEP

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diosmin és
50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz

filmtabletta

Vénvédelem



Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

A VenoprotEP filmtabletta

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

www.venavedelem.hu

 **EXTRACTUMPHARMA**

1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

30 éve
a magyar betegségek

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

SIKERES NŐK
Legyen Ön is sikeres!

2023 ŐSZ, XXVI. évfolyam, 291. szám www.sikeresnok.hu

Ára: 980 Ft

TOP ŐSZ

LIPTAI CLAUDIA
ERŐS ANTÓNIA
MOLNÁR PIROSKA
HŰVÖSVÖLGYI ILDIKÓ

nő és tudatos életvezetés

SIKERES NŐK



KÓSA
ERIKÁ

Tisztelt Olvasóink! Kedves Hölgyek és Urak!

Milyen a sikeres nő? Semmiképpen sem túlhajszolt, agresszív és neurotikus. Miért is van az, hogy olykor mégis a sikerhez, vagy a vélt sikerhez vezető út ilyen, és ehhez hasonló, a személyiséget torzító buktatókkal van kikövezve?

Miért nem elég az, ha egy nő „csak” feleség és édesanya?

Milyen az a társadalom, ahol a nőnek minden téren bizonyítania kell ahhoz, hogy méltó partnerként elfogadják? Miközben kiváló a munkájában, a családban, a párkapcsolatában is helytáll, még szépnek, és jól ápoltnak is illik lennie minden pillanatában; ha elengedi magát valamilyik „fronton”, máris csatát veszíthet. A férje csinosabb nő után nézeget, a főnöke kreatívabb munkatársat keres, a serdülő gyermekei már nem tekintik követendő példának.

Az ilyen gondolatok felvetik azt a kérdést is, vajon nem túl nagy-e az ára a sikernek?

A Sikeres Nők lapja ezekre a kérdésekre keresi a választ azzal, hogy olyan életutakat, élethelyzeteket mutat be mélyinterjúiban, amelyekben ilyen, és ehhez hasonló konfliktusokat is sikerült elkerülni, vagy feloldani.

Nincs általános érvényű, recept. Az emberi méltóság a női méltóságot is jelenti.

A személyiség vállalása a legfontosabb. Az önmegtagadás, a kizárólag másoknak való megfelelni akarás zaklatottságba, tragédiákba torkollhat.

Vállalásainkban saját személyiségünk, és teherbírásunk legyen a meghatározó!

Az önmagunkba vetett bizalom a továbbélés, az önépítés alapja. Az önbizalmat is azonban meg kell alapoznunk, mégpedig önismerettel, önbecsüléssel, őszinteséggel, tudatos életvezetéssel.

Mit jelent a tudatos életvezetés a gyakorlatban? A test és lélek harmóniába hozását, a szellemiségünk pozitív irányultságát érzelmeink intelligens kezelését, életünk aktív jobbítását minden lehetséges területen és módon.

Fontos a megfelelő táplálkozás, kapcsolataink gondozása, hétköznapi szokásaink kedvező befolyásolása, alakítása személyes és tárgyi környezetünkben.

Amennyiben szükségét érezzük a folyamat tanulása, fejlesztése, szakemberek igénybevételével megkönnyíthető, és garantáltan eredményes lehet.

Kérem, leveleikben osszák meg velem gondolataikat a fentiekről is!

Várom leveleiket!

Sok sikert kívánva üdvözlettel:



Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő

TARTALOM



Erős Antónia 6-8. oldal
A jubileumok éve

Dr. Hirsch Edit 9. oldal
„Valós megoldás a gyógyszeripari kihívásokra”

Kósa Erika 10-12. oldal
„A tudatos élet az önmagunkba vetett hittel kezdődik”

Dr. Valkó Orsolya 13. oldal
„Ez egy ökológiai mérnökség”

Liptai Claudia 14-16. oldal
Liptai Claudia párkereső realityt vezet

dr. Kígyós Éva gyermekpszichológus 17. oldal
Relaxáció gyermekkorban – Agykontroll

Csombor Teréz 18-20. oldal
Mikor még primadonna voltam vidéken...

Bordás Barbara 22-24. oldal
Marsallbot a tarsolyban...

Dr. Zobor Annamária Ditta 25. oldal
„Az örökletes szembetegségek gyógyítása”

Hűvösvölgyi Ildikó 26-27. oldal
Harmóniában

Tolnai Hella 28-30. oldal
Egyszer szívesen eljátszanám Hellát!

A bor 33-39. oldal

Kövesdi Zsófia, a Jammertal Borbirtok főborásza 40-41. oldal

Hajdú Melinda 42-44. oldal
S, még Pék Matyi-díjat is kapott...

Szóts Orsolya 45-47. oldal
Világá ment...

Kulturális- és programajánló 48-49. oldal

Boldog születésnapot Molnár Piroska! 50-51. oldal

Grandhotel Lienz 52-55. oldal

Piros Ildikó 56-58. oldal
Örökös Tag a Halhatatlanok Társulatában

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, Kizsel Tünde, Kiss Annamária, Kondor Csaba Norbert, Lázár Lajos, Nagy Bandó András, Aigner Ivan

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

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

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

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

Stúdióvezető: Szokol Sándor

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

HU ISSN 1585-0986 Címlapfotó: Körtvélyesi Dominika

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.



T A M A S G A R A M

Párizs, 1787

Claire, a francia apáca életét alaposan felbolygatja három idegen, akik a huszonegyedik századból egy időkapun át érkeztek a templom kriptájába. Jöttükkel fény derül a szent hely sötét titkaira is, miközben a francia forradalom épp kitörni készül...

A szerző regénye fantáziában, izgalmakban és váratlan fordulatokban gazdag, miközben korhű leírást ad a nagy francia forradalomról.

MEGJELENT!



álomgyár

HAPPY BIRTHDAY



A JUBILEUMOK ÉVE

Erős Antónia 2023-ban több jubileumot ünnepelt: 25 éves lett az RTL, melynek a kezdetektől fogva munkatársa, ezüstitakodalmat ült a férjével, és nagykorú, azaz 18 éves lett az Egy csepp figyelem Alapítvány. Az október hónapban születésnapját ünneplő Erős Antóniát, szerkesztőségünk a vele készült, és a Sikeres Nők lapjában megjelent korábbi interjúk alapján ezen összeállítással köszönti valamennyi Olvasónk nevében is.

GYEREKKOR

1970-ben születtem Szigetváron. Anyukám óvónő volt, apukám tehergépkocsi-vezető. A diákéveimre jellemző volt, hogy különböző versenyeken vettem részt: szép kiejtési versenyeken, szavalóversenyeken. Már ekkor arra törekedtem, hogy minél szebben beszéljek, aminek az elsajátításában anyukámnak is jelentős szerepe volt, hiszen rengeteg mesét mondott nekem. Emlékszem, hogy amikor már iskolás voltam, visszajártam az óvodába, és én meséltem a kicsiknek, tehát nagyon sok lehetőségem volt, ahol gyakorolhattam, fejleszthettem a beszédem.

ISKOLÁI

Az érettségi után felvételiztem a pécsi Tanárképző Főiskolára, ahova azonban nem vettek fel, ami valószínűleg annak volt a következménye, hogy elszórakoztam az utolsó két évet a gimiben, így nem volt elegendő pontom. Egy évig, mint napközis tanár dolgoztam egy Almamellék nevű kis faluban. Nagyon jól éreztem magam a gyerekek között. Aztán arra gondoltam, újra nekifutok a tanárképzőnek, de még mielőtt beadtam volna jelentkezést, egy hirtelen jött gondolattól vezérelve a jogot írtam be első helyre, s persze márciusban, mint az örült, elkezdtem készülni a májusi felvételire. Az írásbelin a maximális pont-

számot értem el, a szóbelin azonban, ha csak néhány ponttal is, de rosszabbul teljesítettem a szükségesnél – azt hiszen, ez azon kevés alkalmak egyike volt, amikor nem tudtam összeszedni magam.

TELEVÍZIÓZÁS

Ezután következett Kaposvár a tanítóképző. Ez csak azért lényes, mert a hároméves főiskola elvégzése után Kaposváron kezdtem tévézni. A városi televízióban dolgoztam majdnem három évig. Aztán a Pécsi Körzeti Stúdióból megkeresett az egyik vezetőszerkesztő: fiatal riportereket kerestek.

Kaposvárra visszatérve: ott egyáltalán nem voltam képernyős, a Pécsen eltöltött két és fél év alatt is inkább riporterkedtem, annak ellenére, hogy szerettem volna képernyőre kerülni, közvetlenül is állandóan jelen lenni.

Aztán jött egy megkeresés, az RTL kért rólam egy kazettát, ezért az egyik pécsi Híradó műsorvezetésemet felvettem, elküldtem Budapestre – és *Krecz Tibor*, az RTL hírigazgatója próbafelvéltre hívott. A próbafelvétel után két-három héttel már pakoltuk és költöztünk.

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





2023-ban harmadik évada folytatódik *Erős Antónia* egészséggel és életmóddal kapcsolatos műsora az RTL-en. *Antónia a Praxis magazin* branddé válásán dolgozik. – nyilatkozta.

HÁZASSÁG, CSALÁD

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

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

CUKORBETEGSÉGRŐL

Ahol alkalom van rá, beszélek erről, mert tudom, hogy főleg a fiataloknak ez nagyon nagy gátlásokat okoz. Egyáltalán nem igaz, hogy a cukorbetegség miatt bárki hátrányos helyzetben lenne a többi emberhez képest. Ez tulajdonképpen nem is betegség. Nem szabad sajnálatni magunkat, sem elzárkózni a külvilág elől. Azon kívül, hogy az egészségünket meg kell őrizni, többet nem szabad foglalkozni vele. Nemrég kaptam egy levelet egy fiatal lánytól, aki azt írta, hogy mivel cukorbeteg, olyan gátlásos, hogy sehová sem jár, minden szabadidejét otthon tölti a négy fal között. Pedig amíg saját magát nem hajlandó elfogadni, addig a környezete sem teszi ezt, hiszen lehetőséget sem ad erre másoknak. Az emberek nem ellenszenvvel, hanem nagyon is segítőkészen közelednek egy ilyen problémához.

Létrehozta az Egy Csepp figyelem Alapítványt, amely sokat tesz a cukorbetegség korai felismeréséért, de segítette a Bátor Tábor Alapítvány és a Mosolyország Alapítvány munkáját is. Megválasztották az „Egészség Nagykövetének.”

Az Egy csepp figyelem Alapítvány 2005-ben a cukorbetegség kori felismerése érdekében jött létre.

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

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

– Szerk. –

Fotók: RTL Klub

A L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a Tudományért magyar ösztöndíj nyertese 2023-ban

DR. HIRSCH EDIT

„Valós gyógyszeripari kihívásokra adunk valós megoldásokat”



Hirsch Edit biológiai eredetű gyógyszerek gyártástechnológiájának fejlesztésével foglalkozik.

A biológiai készítmények olyan hatóanyagot tartalmaznak, amelyet élő szervezetek vagy azok részei segítségével állítanak elő. Ilyenek például a fehérjét tartalmazó gyógyszerek, a vakcinák, vagy az RNS-alapú készítmények, de ide soroljuk a probiotikumokat, vérkészítményeket és a sejtterápiákat is.

A biológiai eredetű gyógyszerek kulcsszerepet játszanak a modern gyógyszeres terápiákban, főleg a rákos, gyulladós és vírusos megbetegedések kezelésében alkalmazzák őket. Ezek a készítmények rendszerint nagy molekulatömegű, komplex szerkezetű hatóanyagot tartalmaznak, előállításuk bonyolult és körülményes eljárásokat igényel. Továbbá rendkívül érzékenyek a környezeti hatásokra, ennek következtében stabilitási problémák léphetnek fel a termelés, a szállítás és a tárolás során egyaránt. Gondoljunk csak az extrém alacsony hőmérsékleten tárolható vakcinákra.

A gyógyszerek előállítása során nagyon fontosak a hatékony folyamatok, amik biztosítják a hatóanyagok és a későbbi készítmények minőségét. Amennyiben a megfelelő feltételek nem adóttak, nem megfelelő minőségű vagy instabil termék keletkezik. Az új technológiák segítségével, amelyekkel *Edit* dolgozik, lehetővé válik a hatóanyaggyártás nyomon követése és a készítmények minőségének folyamatos ellenőrzése. A rendszer, amelyet kifejlesztett, teljesen automatikusan működik és biztosítja az optimális körülményeket a gyártás során. A világon számos kutatócsoport dolgozik a biológiai gyógyszerek ipari előállításának, gyártásának fejlesztésén, hazánkban *Edit* kutatócsoportja az egyetlen, amely ilyen típusú kutatással foglalkozik.

Edit munkája valós, gyógyszeripari problémákra, kihívásokra ad választ, a kutatón olyan innovatív technológiákat fejleszt ki, amelyek csökkenthetik az előállítási költségeket, megkönnyíthetik a gyógyszerek szállítását és tárolását, így azok a jövőben elérhetőbbé válhatnak szélesebb közönségnek is.

A készítmények, amelyekkel foglalkozik, sokszor nagyon drágák, vagy nagy mennyiségben nem elérhetőek, ilyenek például a Chron-betegség kezelésében használt fehérje típusú gyógyszerek is. Kutatásainak eredménye a jövőben az lehet, hogy a költségesebb terápiák olcsóbban és könnyebben, több beteghez is eljuthatnak.

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

„A TUDATOS ÉLET AZ ÖN MAGUNKBA VETETT HITTEL KEZDŐDIK”

*Tudatosan élni nemcsak azt jelenti, hogy tudjuk, mit szeretnénk, és tisztában vagyunk azzal, hogyan érhetjük el a célunkat, hanem azt is, hogy bízunk önmagunkban. Aki azt érzi, hogy sodródik az életben, nem oda tart, ahová szeretne elérni, esetleg azt sem tudja, hogyan jutott el oda, ahol most éppen van, sokkal inkább az ösztöneire bízva a sorsát ahelyett, hogy átvenné az irányítást az élete fölött- vallja **Kósa Erika**, aki tudatos életszemléletének köszönhetően komoly sikereket ért el a hazai és a nemzetközi üzleti életben is.*



– Az elmúlt évek egészségügyi és gazdasági helyzetből adódóan egyre gyakrabban tapasztaljuk, hogyha tudatosan élünk, könnyebben megbirkózunk a nehézségekkel. Mi kell ahhoz, mi az elsődleges feladatunk annak érdekében, hogy tudatosan élhessünk?

– Talán még soha nem játszott annyira fontos szerepet az életünkben a tudatosság, mint napjainkban. Ha nem szeretnénk elveszni a ránk zúduló információdömpingben, ha különbséget akarunk tenni az értékes és a talmi, a hasznos és a haszontalan között, ha nem szeretnénk, hogy a váratlan meglepetések, változások vagy akadályok eltérítsenek bennünket a cél felé vezető útról, akkor bizony tudatosnak kell lennünk. Legyen szó az üzleti vagy a magánéletünkről, a pénzügyeinkről, karrierváltásról, stresszkezelésről, az egészségünkről vagy az álmaink megvalósításáról. Meggyőződésem, hogy a tudatos élet a hittel, elsősorban az önmagunkba vetett hittel kezdődik. Gondoljunk csak bele, mire is van leginkább szükségünk, ha bármiben is sikeresek szeretnénk lenni? Arra, hogy mi magunk elhiggyük, sikerrel fogunk járni. Ez a belső értéként megjelenő hit már önmagában is egyfajta tudatosságot jelent: hiszek abban, amit csinálok. Elsőként ez kell ahhoz, hogy a legmerészebb álmainkat ki tudjuk bontakoztatni, meg tudjuk élni. Nagyon fontos, hogy higgyek önmagamban, a képességeimben, az erőmben, a kitartásomban, és természetesen az ügyben, amiért dolgozom – ez a tudatos hit az alapja annak, hogy elkezdjünk valóban tudatosan élni. Egyetértek Henry Forddal, aki azt mondta: „Akár azt hiszed, hogy képes vagy rá, akár azt, hogy nem, igazad lesz.” Ebben a bölcs gondolatban benne van a lényeg, miszerint bármit is gondolunk egy ügyről, az fog történni, amit mi gondolunk róla, mert a gondolataink a belső meggyőződésünket tükrözik. Az önmagunkba vetett hit ugyanis nem más, mint a bennünk összpontosuló gondolatok ereje, mellyel képesek vagyunk eljutni a kitűzött célig. Vagyis ahogy gondolkozom, úgy érzek, ahogy érzek, úgy cselekszem.

– A cél felé vezető úton mire figyeljünk tudatosan, melyek lehetnek azok a tényezők, amelyek megingathatják az önmagunkba vetett hitünket?

– Természetesen a fejünkben lévő gondolatok nagyon fontosak, de ugyanilyen jelentős az is, hogy mivel párosulnak ezek a gondolatok. Éppen ezért nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt a realitást, ami a kitűzött cél elérése közben körül vesz minket. Figyelembe kell vennünk azokat az objektív dolgokat, amelyek segíthetnek vagy éppen hátráltathatnak bennünket.



Ha például még soha nem ugrottunk át egy kétméteres akadályt, akkor nem biztos, hogy azonnal ilyen magasra kell tennünk a léceket. Ha rosszul mérjük fel a képességeinket akár önteltségből, akár az önbecsülés vagy önbizalom hiánya miatt, fals eredményt érhetünk el. Nem szabad tehát figyelmen kívül hagyni, hogy a hittel, mint belső erővel és gondolattal megszülető cselekedeteink milyen külső, objektív, például pénzügyi, szakmai és mentális tényezőkkel párosulnak. A gondolataink, a képességeink csak részei a céltudatosságunknak. A sikerhez kell az a fajta tudatosság, mellyel a gondolatainkat cselekvésre tudjuk váltani, ehhez pedig elengedhetetlenek azok az objektív dolgok, melyek valójában segíthetnek abban, hogy az álmokból realitás váljon. A tudatosság egyben biztonságérzetet is ad. Ha tudatosan, és nem „aki mer, az nyer” alapon vágunk bele valamibe, sokkal nagyobb az esélyünk arra, hogy képes leszünk kivitelezni, amit elterveztünk.

– A tudatos élet megvalósításában milyen szerepet játszanak az érzelmek?

– Az a tapasztalatom, hogy sajnos az emberek többsége nem ismeri fel pontosan az érzelmeit. Éppen ezért, amikor valaki azt mondja, hogy hisz valamiben, akkor meglehet, hogy csak a vágyakozását vetíti ki valamire, ez az érzés pedig sokszor nem tart túl sokáig. Például jóllakottan sokkal könnyebb arra gondolni, hogy holnaptól diétázom, mintha el kell viselnem, hogy korog a hasam, vagy kevesebbet ehetek, ami miatt kicsit stresszesebb vagyok, hiszen nem vittem be a kellő mennyiségű cukrot vagy szénhidrátot. Ez utóbbi esetben sokkal nehezebb kitananom a célkitűzésem mellett, mintha jóllakott vagyok. Az objektív körülményeket nagyon sokszor az emberek azért hagyják figyelmen kívül, mert nem tudják megkülönböztetni a vágyaikat a céljaiktól, illetve nem mérik fel ezeket reálisan. Véleményem szerint a legtöbb cél azért hiúsul meg, mert valaki rosszul méri fel a lehetőségeit. Ez akkor fordul elő, ha sokkal erősebb a vágya-



kozás, mint amennyire reálisak a célok. Az érzelmek, melyeket a türelmetlenség vagy a sikerélmény hiánya vált ki, nagyon könnyen ki tudnak billenteni bennünket az egyensúlyunkból. Ezt csak tudatossággal kerülhetjük el, ami nem egy emóció, és nem egy érzelmi töltődés, hanem egyfajta erőfeszítés, hiszen a tudatomat kell használnom, nem az érzelmeimet, nem az ösztöneimet. Ha pedig valami tudatos, akkor az azt jelenti, hogy minden reggel hat órakor elmegyek sportolni, még akkor is, ha fáradtabb vagyok, vagy esik az eső, vagy még aludnék inkább egy órát. Ez a fajta tudatosság szükséges a célok eléréséhez, mert csak ez képes felülkerekedni az emóción, az érzelmeken és a bizonytalanságon. De a tudatosság elengedhetetlen az önmenedzseléshez is, ahhoz, hogy megtanuljuk saját magunkat irányítani, ami nem egyenlő azzal, hogy valaki csak teszi a dolgát, aztán majd meglátjuk mi sül ki belőle. Hiszen aki nem tudatos, az hiába dolgozik nagyon sokat, ha csak kevés eredményt ér el, és nincsenek sikerei. Ilyenkor érzi azt az ember, hogy túlterhelt, emiatt határozatlanná, kialvatlanná

és kiegyensúlyozatlanná válhat, ráadásul még időzavarba is kerülhet. Tehát tudatosság híján jelentkezhetnek akár negatív érzelmi visszacsatolások is, melyek elbizonytalanítanak a céljainkat illetően, és a feladás irányába terelnek. A tudatosság nem érzelem, hanem az egyfajta képesség, ami akkor tud kialakulni, hogyha nincsen bennem kétkedés saját magammal és annak a tevékenységnek a hasznosságával szemben, amit el kell végeznem ahhoz, hogy valamit sikerre tudjak vinni.

– A tudatos jövőépítéshez a hosszú távú tervezés vagy a rövid távú célok meghatározása fontosabb?

– Nyilván mindkettő nagyon fontos a tudatosság szempontjából, mert a tudatosság az azt jelenti, hogy valamit meg akarok valósítani, valamit el akarok érni, ragaszkodom hozzá. Kicsit olyan ez, mint amikor a kutya megharapja a rongyot, és nem engedi el. Nagyon fontos szerepük van a rövid távú céloknak a mai instant világban, amikor az emberek nagyon gyorsan szeretnének sikereket elérni, és gyorsan akarnak pozitív visszajelzést, ami segíthet megőrizni a kitartásukat. Sikerélmény hiányában csorbul az önbecsülés, a helyes önértékelés, az önkontroll, és nagyon gyorsan elbizonytalanodunk. A hosszú távú célokhoz rövid távú célokra, apró lépésekre van szükség, melyeket akár nap mint nap meg kell tennünk. Nem véletlenül szoktam azt javasolni a hozzám fordulóknak, hogy minden este kérdezzék meg magunktól, vajon azok a cselekedetek, amelyeket ma megtettek, azok közelebb viszik őket a céljukhoz. Ha a válasz az, hogy nem, akkor mindenképpen változtatni kell a rövid távú terveken. A kitartás nem a helytelen szorgalomból áll, hanem a helyes szorgalomból, ami azt jelenti, hogy a napi munkámban vannak olyan pozitív impulzusok, amelyek arra sarkallnak, hogy tovább járjam az utamat. A napi összegzésekkal, visszatekintésekkel értékelt rövid távú célok esetleg arra is rávilágíthatnak, nem biztos, hogy az lesz a végcélom, amit eredetileg elterveztem. Amikor tervezünk, akkor hosszú távon a változásra kell felkészülnünk, rövid távon pedig feltétlenül önmagunk ismeretére, és arra az önkontrollra, amivel tudatosan ellenőrizhetjük a munkánkat, a cselekedeteinket.

Juhász Marianna

Fotók: Körtvélyesi Dominika fotográfus

KÓSA ERIKA AKADEMIA

contact@kosaerikaakademia.hu

1117 Budapest Dombóvári út 27. 2.emelet (BudaPart Gate Irodaház)

A L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a Tudományért magyar ösztöndíj nyertese 2023-ban

DR. VALKÓ ORSOLYA

„Tulajdonképpen ez egy ökológiai mérnökség, amit mi végzünk”



Az erdők jelentőségéről sokat hallunk a klímaváltozás kapcsán, de a természetvédelemről folytatott párbeszéd ritkán említi meg a gyepek fontosságát, pedig bolygónk szárazföldjének 27 százalékát mezők és rétek borítják. *Valkó Orsolya* kutató, aki a L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a tudományért díját 2014 után idén is elnyerte, a természetes gyepek megőrzésével és helyreállításával foglalkozik már közel 20 éve.

Részt vett a Hortobágyi Nemzeti Park területén található Egyek-Pusztakócs környékének rehabilitációjában, ahol szántóföldek helyére telepítettek gyepeket, ezzel pedig egy egész tájat sikerült helyreállítani.

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

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

Munkája során foglalkozik túllegeltetés miatt felborult gyepek helyreállításával, szántóföldek rekonstrukciójával, nemzeti parkok növényzetének vizsgálatával és kezelésével, de dolgozik egy városi gyepeket érintő kutatáson is, hiszen a sűrűbben lakott területek zöld sávjainak egészsége sokat segíthet az ott lakók életminőségén is. A természetes gyepeknek fontos szerepe van a por szűrésében, a talaj egészségének visszaállításában, és csakúgy, mint a fák, hozzájárulhatnak ahhoz, hogy kevésbé melegedjenek fel urbánus területek, javuljon a talaj vízháztartása.

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

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



LIPTAI CLAUDIA

párkereső realityt vezet

Tápai Szabina testvére, a gyönyörű és magabiztos Tápai Andi keresi az igazit a VIASAT3 új taktikai párkereső realityjében, a Szingli vagy svindliben. Az ITV Studios Make Love, Fake Love című formátumának hazai verziója október 2-án, 20 órakor érkezik a csatornára, a szerelmi ügyekben jártas Liptai Claudia műsorvezetésével. Andinak szüksége is van Claudia tanácsaira, hiszen ez nem egy átlagos társkereső reality: 10 sráccal költözik be a villába, hogy megtalálja a szerelmet, és vele együtt elvigye a 20 milliós fődíjat, de a hódítók fele hazudik, hiszen nagyon is foglalt a szívük. A svindlerek barátnői – akik távolról figyelhetik az eseményeket – zöld utat adnak párjuknak a csábításra, abban a reményben, hogy átverhetik Andit, hiszen, ha a végén egy olyan fiút választ, akiről tévesen hitte, hogy szingli, akkor a srác és a párja nyerik a pénzt, és ő üres kézzel mehet haza. Abban az esetben viszont, ha főhősnőnk tényleg megtalálja a – szingli – igazit, vele együtt viheti a 20 milliót. Senki sem tudhatja, hogy ki mond igazat, és ki hazudik, a pároknak döntenie kell, meddig mennek el a főnyereményért, Andinak pedig minden megérezését be kell vetnie. Egy biztos: izgalmakban nem lesz hiány. - Forrás: VIASAT3

Liptai Claudia 2015-ben – több sikertelen párkapcsolatot és válást követően – talált rá párjára, Pataki Ádámmra, akivel idén júniusban ünnepelték 5. házassági évfordulójukat. Párkapcsolati ügyekben való jártassága nagy segítségére van a műsorban.

– Milyen tapasztalással érkezett haza a műsor forgatásáról?

– Az gondolná az ember, hogy nincsenek új kalandok, mert már annyi mindent csinált, de hála Istennek, az élet ezerszínű, és mindig van újdonság, akár a saját életében, akár a munkát tekintve. Azt gondolnánk, hogy már nagyon új műsort nem tudnak kitalálni, de nagyon is lehet: ez a műsor tényleg különleges lesz, sokkal több, mint egy átlagos párkereső reality, és ezt nemcsak azért mondom, mert ezt kell mondanom, hanem, mert ez tapasztaltam a forgatáson is. Ráadásul látni fogják a nézők is, hogy az élet a legnagyobb rendező.

– A műsorban az első beköltözőknél (hiszen lesznek még újak és távozók is) 5:5 az arány a szinglik és a svindlerek számát tekintve. Az Ön esetében mi volt a jellemző, mit tapasztalt, mennyi svindlerral találkozott? Mennyire tudott a megérezéseire hagyatkozni?

– Én annyit kértem a műsor készítőitől az elején, hogy ameddig lehet, nekem se mondják el, hogy ki az akinek van párja, és ki az akinek nincs, hogy én magam is hadd nyomozzak, legyen az én számomra is meglepetés. Ahogy haladt előre a műsor, persze egyre több információt kellett megtudnom, hiszen mégiscsak én vagyok a műsorvezető. Bizonyos helyzetekben tudnom kellett elengedhetetlen dolgokat. A legnagyobb tapasztalás nem is az, hogy akinek van csaja, az tud kamuzni, hanem az, hogy akinek nincs, az is úgy viselkedik, mintha lenne, és már mindenki gyanús. Nehéz dolga volt Andinak.

– Ön volt már a másik oldali pozícióban – azaz Ön svindlizett-e valamikor?

– Nem. Soha. Én nem tudok pókerarcot vágni, nekem minden az arcomra van írva. Én úgy vagyok ezzel, ha egyszer valaminek vége, akkor vége. Ez a játék viszont pont arról szól, hogy mit tudnak tolerálni bizalmi alapon, – nincs rá recept, hogy ki mit enged meg a másoknak. A műsorban látszani fog, hogy mennyit bírnak azok a nők, akinek a párjuk bent van; hogy mennyit bírnak ki maguk a férfiak, hogy miként borulnak ki. Ez egy könnyed szórakoztató műsor is, de egyben nagyon komoly kérdéseket vet fel, és megmutatja, hogy nagyon könnyen ítélezzünk mások felett egy pillanat alatt.

– Érdekes módon a német nyelvből eredő Schwindler szónak hímnemű alakja ismert. Ön szerint a nők mennyire csalók a párkeresésben?

– Ez is egy evolúciós dolog, hogy úgy gondoljuk, hogy a férfiak azok, aki inkább csalnak. Szerintem a nők között is van sok csaló. Talán a nőknél az a különbség, hogy míg a férfi nagyon nehezen lép ki akár egy rossz kapcsolatból is – és inkább fenntartja és tart mellette szeretőt –, addig a nők esetében, ha vége van valaminek, akkor vége van.



Akkor nem csinálják tovább. Lehet, hogy ez az életosztón miatt van, mert nincs idő arra, hogy egyszerre több szálon futtasson dolgokat. Valahogy a nőkben, ha véget ér az érzés, akkor ők felállnak és kilépnek. Nekem ez a tapasztalatom.

– Bocsánatos bűnnek tartja a svindlit a párkeresésben?

– Ezt mindenkinek a saját maga vérmérséklete szerint kell megélnie. Valakinek már az is megcsalás, ha ránézel egy másik férfira vagy nőre. Valakinek sokkal több belefér. Őszinte leszek – és ez olyan nagyképű –, engem nem nagyon csaltak meg pasik. Mielőtt megcsaltak volna, már leléptem. Szerintem, ha jól tartod a párodat és figyelmet fordítasz rá, kevesebb a svindlire az esély. Nem azt mondom, hogy ez nem történhet meg – mert megtörténhet –, de az egymásra figyelés sokat számít. Én kimondottan rosszul lennék, ha a férjem nem nézne rá a szép nőkre. Teljes elmebaj. Az a normális, ha megnézi a szép lányokat, van érzéke a széphez. Kedves a nőkel, udvarias, megöleli a munkatársait, és én megbízom benne. Érzékeli az ember, hogy kivel lehet ezt megcsinálni és kivel nem. Igenis fontos egy nőnek, hogy tetszen másoknak, és jól esik neki, ha azt mondják, jól nézel ki, de vannak bizonyos határok, amiket nem lépünk át.

– A forgatásoknál jól érezte magát?

– Nagyon különleges volt összeségében, és a helyszín is gyönyörű volt. Az a legérdekesebb benne, hogy sokan úgy gondolják, hogy ezeket a realityket nagyon befolyásolják kívülről, de ez nem így van, mi hagytuk, hogy folyjon maga az élet. Soha nem szólt bele senki a stábbból, hogy Andi hogy cselekedjen. Minden döntést ő hozott meg, egyedül próbált nyomozni és rátalálni az igazságokra. Látni fogják, hogy elképesztő helyzeteket produkál műsoron belül az élet. A különleges, megdöbbentő pillanatok nem kreáltak, az események magukkal hozzák a következő megdöbbentő fordulatokat.

Az biztos, hogy izgalomban és váratlan pillanatokban bővelkedik a játék.

– Szerk. –

Fotó: VIASAT3 / Udvardi Attila



RELAXÁCIÓ GYERMEKKORBAN

Minden anyuka ösztönösen tudja, hogy nyugtalan, csillapíthatatlanul síró kisbabáját hogyan nyugtassa meg. Ölje veszi, két karjával melléhez öleli, csendesen ringatni kezdi, nyugtató szavakat suttog neki, és láss csodát! A kis csecsemő elcsendesedik, talán még hüppög egy kicsit, de gyorsan kisimul az arcocskája, talán még jól megnézi anyukáját, de aztán lecsukódik a szeme és legtöbbször el is alszik.

Vajon ez az anyuka ismeri azokat a világszerre megjelenő tanulmányokat, amelyek azt kutatják, hogy a gyermekek életét is kísérő stresszhelyzetek következményeit hogyan lehet relaxációval megelőzni? Nem, nem ismeri! De a több évszázados tapasztalatot, generációs átadással ő is megkapta őseitől és mert hatékony, használja.

Felnőttként hajlamosak vagyunk úgy gondolni, hogy a gyerekek élete könnyű, „csak” tanulniuk kell, minden másról kemény munkával szülei gondoskodnak. Nincsenek igazi gondjaik. Pedig az egyre változó életkörülmények között nő az erősen szorongó, vagy éppen agresszív gyerekek száma az iskolákban. De beszélhetnénk a fejfájós, hasfájós kisdíakokról, vagy a kezelhetetlen kamaszokról is. Ezek mögött a tünetek mögött a szervezetben felszaporodott stresszhormonok állnak. Azok a hormonok, amelyek lebontásához a gyerekek mai életkörülményei nagyon kevés segítséget

adnak. A relaxáció pontosan az a módszer, aminek gyakorlásával olyan elmeműködés valósul meg, ami a megélt békesség- és nyugalomérzés mellett, lehetőséget teremt a stresszhormonok kiürülésére. Úgy mondják, hogy napi 20 perc relaxáció alatt annyi stresszhormon ürül ki a szervezetéből, mint 4 óra nyugodt alvás alatt.

Természetesen a relaxáció nem azonos a keleti kultúrák évezredek meditatív törekvéseivel. Az életkornak megfelelően több módon lehet kialakítani az elnyugvás állapotát. Az élet első három évében a ringatás különböző formái, óvodáskorban a mese hallgatás a leggyakrabban használt eszközök. Hat-hét éves kortól már meg lehet tanítani a gyerekeknek, hogy a megfigyelhető külső állapotok, leggyakrabban a légzés és az izomfeszülés megfigyelése, akaratlagos változtatása segítségével jussanak el a belső változásokhoz.

Ha valaki megtanulja és élete részévé teszi a napi relaxációt, akkor képessé válik a stressz kezelésére, így nagy lépést tesz a testi, lelki és mentális problémák kialakulásának megelőzésére. Ha valaki mindent már gyermekkorban elsajátítja, egy életen keresztül működő lehetőséget kap az önszabályozásra és stressz kezelésre. Szerencsére ma már ez a lehetőség minden család számára elérhető. Vannak iskolák, ahol tanítják ezt a gyerekeknek, de sokféle szervezésben is elérhető ez a tudás. A gyermekagykontroll-tanfolyamon a gyermekek életkoruknak megfelelő relaxációt sajátítanak el, amit a tanfolyam végén önállóan is tudnak alkalmazni. Ez a tudás egy életen keresztül segít nekik abban, hogy betegségek, lelki problémák nélkül erejük egy értelmes élet kialakítására tudják fordítani.

Állításom alátámasztására – sok száz, egymáshoz nagyon hasonló levél közül – E. Zsófiából idézek, amit gyereagykont-

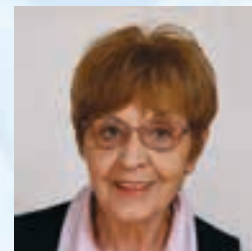
roll-oktatójának, Pétercsák Maximnak küldött:

„Tizenkét éves koromban végeztem el a gyermekagykontroll-tanfolyamot, Győrben.

Utána hónapokig programoztam, elsősorban az elmetükre-technikával, hogy felvesznek a vágyott gimnáziumba. Így is lett! Az egyetemi felvételre is hasonlóképpen készültem. Akkor a programozáson kívül teleraktam az egész szobámat a céloommal teleírt papírlapokkal. Tizenhét évvel később elmentem a felnőtt tanfolyamra, ahol újra találkoztunk. Döbbenet konstatáltam, hogy mennyi mindent alkalmazok azóta is a gyermekkoromban tanultakból, persze nem tudatosan, hanem tulajdonképpen a személyiségembe épülve! Problémamegoldó gondolkodás, megoldásközpontúság, stresszkezelés tekintetében. Tanulni azóta is nagyon jól tudok, már a második egyetemet végzem! Pszichológus leszek, az emberi fejlődés elkötelezettje. Most már az agykontrollt is szívőből ajánlom majd minden fejlődni vágyó embertársunknak.”

dr. Kígyós Éva

pszichológus és agykontrolloktató



Remek relaxációs anyagok találhatóak kisebb és nagyobb gyermekeknek az agykontroll.hu webáruházában. A Tapsi-Relax a kisebbeknek szól, Az erő benned van a nagyobbaknak.

SIKERES SZÍNÉSZNŐ



MIKOR MÉG PRIMADONNA VOLTAM VIDÉKEN...

Régi fülbemászó sláger volt.

Nem véletlenül jutott eszembe éppen ez a dal. Hiszen szövege riportalanyomra, *Csombor Terézre* is pontosan ráillik.

Ő valóban primadonnáskodott vidéken - Szolnokon, Győrben, Kecskeméten - sőt! Szubrett és prózai színésznő is volt. Olykor még operákban (*Rigoletto, Denevér*) is szerepelt.

Talán már a rövid bevezetőből is kiderült, hogy hősnőm sokoldalú színésznő.

Vagy három évtizede találkoztam utoljára *Terikével*, a Kecskeméti Katona József Nemzeti Színház szubrett primadonnájával.

Visszakerestem, mit is írtam akkor róla.

SZUBRETT, TÁJSZÓLÁSSAL.

Olyan, mint egy *Móricz Zsigmond* figura. Akár a mezők lilioma.

Tiszta tekintetű, ízes beszédű, tűzrólpat-

tant. *Mészáros Ágira* emlékeztet. Talán nem véletlenül a rendező rá gondolt, amikor az *Úri muri Rozikáját* rábízta, vagy a szintén híres *Mészáros Ági* szerepet, a *Mágnás Miska Marcsáját*.

Csombor Teri a Jászberény melletti kis faluból, Alattyánról jött meghódítani a városi színházlátogató közönséget.

Családjában, de még a baráti környezetében sem akadt művészember. Az édesapja és a bátyja is a kőműves mesterséget űzte, édesanyja pedig a helyi tsz-ben dolgozott. Legfeljebb a tévében láthatott a kis *Terike* komédiásokat, meg nagy ritkán s szolnoki színházban. Mellesleg éppen Szolnokon szeretett bele a színészetbe.

A takaros parasztlánykát, aki erős tájszó-lással mondta a magáét, statisztaként alkalmazták.

Első szerepét a *Liliomfiban* kapta, ahol függönyhúzózt „alakított”.

- Hamar elterjedt a hír a kis falumban, hogy *Csombor Miska* lánya Szolnokon függönyt húzogat. Hiába mondtam, hogy színésznő vagyok, nem hitték el.

Aztán 1981-ben diplomáztam a Színház-és Filmművészeti Főiskola operett-musical szakán. Egy osztályba jártam *Szolnoki Tiborral* és *Böröndi Tamással*.

Frissen végzettként a győri színházba kerültem, ahol hat csodálatos szezont húztam le. Évente 6-8 új főszerepet kaptam. Majd Kecskemétre kerültem.

A függönyhúzogató kislányból vezető színésznő lett, a város kedvence. Többször lett a színházi évad színésznője.

Sosem vágyott a fővárosba, pedig bőven befért volna a budapesti Operett társulataiba.

A kecskeméti színházban lakik kisfiával. Volt férje, *Orth Mihály* is a társulat tagja, akárcsak az a színésznő, akivel megcsalta. Amikor 13 évi házasság után elváltak, a *Mágnás Miskában* partnerek voltak.

- Volt egy jelenetünk, amikor azt kellett



Johann Strauss: Cigánybáró - Arzéna



Johann Strauss: Cigánybáró - Arzéna

mondanom: „Édes Miskám, hát meg sem csókolosz?” Pedig akkor mindent jobban kívántam, mint a hűtlen férjem csókját.

De, ahogy mondani szokták a színházi berkekben, ez is hozzátartozik a szakmához.

Ugorgyunk! - ahogy *Pósalaki* úr mondta a kisdíák *Nyilas Misinek*.

Oszt mekkorát ugorgyunk?

Vagy harminc évet előre, ami eltelt a korábbi beszélgetésünk óta.



Kálmán Imre: Marica grófnő
- Liza + Zsupán báró (Orth Mihály)



Jakobi: Leányvásár – Bessy



Kálmán Imre:
Marica grófnő - Bozsena hercegnő

Az idő kegyetlen szobrász. Alaposan át tudja alakítani az embert. Úgy testileg, mint lelkileg, és még sorolhatnám a „hogyanokat”.

Csombor Teri, ami a hivatását illeti, ma is színésznő és még mindig Kecskeméten.

Csak éppen a szerepköre változott meg alaposan.



C. M. Schönberg:
Nyomorultak - Thénardierné

PRIMADONNÁBÓL - BOSZORKÁNY...

...meg háziasárkány, meg pörlekedő satarfa, faluszája, meg amit akartok...

A *Drága örökösök* tévésorozatban játszott szerepe kapcsán szedte fel ezeket a jelzőket.

Természetesen a magánéletben *Terike* ugyanolyan kedves, búbajosan cserfes, mint anno, amikor még primadonna volt vidéken.

- **Hagyjuk most a múltat, maradjunk a jelenben - javaslom beszélgetésünk elején.**

- Rendben, egyébként sem szeretek nosztalgizálni, ami volt, az elmúlt. . .

Mivel régen is tegeződtünk, most is ennél maradunk.

- **Terike! Hogyan érintett a szerepkörváltás?**

- Nem esett nehezemre. Felszedtem jó pár kilót, amit nagyon nehezen tudok leadni, de nem is törekszem rá. Mindenképpen túl vagyok azon a koron, hogy primadonna legyek. Fiatal koromban is jobban szerettem a szubrett szerepeket. Igazán komikának vagyok jó. Nem zavart, nem kaptam sokkot akkor sem, amikor boszorkányokat kellett játszanom.

- **Például a János vitézben...**

- Különös örömmel játszottam, mert a legkedvesebb kollégám, a fiam, *Orth Péter* volt *Kukorica Jancsi*.

- **Ha jól tudom, a fiad már gyerekkorában is erre a pályára készült...**

- Bizony! Kilenc évesen a *Légy jó mindhalálig*-ban *Nyilas Misit* játszotta.

- **Milyen érzés házi sárkányokat alakítani?**

- Ezek színes, jó karakter szerepek. A *Drága örökösökben* játszott mérges parasztaszony figuráját kedveltem, mert nagyon hasonlított hozzám ez a figura, főleg a vicces oldala.

- **Milyen feladatok várnak a színházban?**

- Több bemutató lesz, amelyekben benne vagyok. A „*Ne most, drágám*”, „*A három nővér*” és a „*Naptárlányok*” című darabokban.

- **Akad olyan szerep, amit szívesen eljátszanál?**

- A *Rómeó és Júliában* a *dajkát*.

- **Az élet célja semmi más, mint jó evés és jó ivás - ez egy híres operett betétdal. Egyetértesz a dal szövegével?**

- Hát nem! Annyi minden más van, ami jobban érdekel. A természet szépségével, a fák, a virágok, az erdők, mezők színompájával nem tudok betelni.

- **Azért megkérdezem: mi a kedvenc ételed?**

- A csirkehús minden változata.

- **Mire koccintsunk?**

- A sikerre.

- **Milyen itallal?**

- Szekszárdi vagy villányi vörösborral. Egészségünkre!

Kemény György

Fotók: a művésznő albumából



Berekfürdői Gyógy- és Strandfürdő

A Nagykunság aranya

LISZODA

3 ÉVES KORIG INGYENES FÜRDŐBELEPŐ
ÉS SZÁLLÁS.
SZÁLLÁSAINKON AJÁNDÉK FÜRDŐBELEPŐ
3 VENDÉGÉJSZAKÁTÓL!

FRISSITŐ MASSZÁSZ, ÜLŐPEZSGŐ, JAKUZZI,
HORGÁSZTÓ, STRANDFOCIPÁLYA, KOSÁRLABDAPÁLYA,
KONDIPARK, GRILL ÉS BOGRÁCSOZÁSI LEHETŐSÉG.

ÉLMÉNY MEDENCE



5309 Berekfürdő,
Berek tér 11.



Tel.: 0659/319-302
0659/519-029



kozpont@berek-viz.hu



MARSALLBOT A TARSOLYBAN...

Szőke hajkorona, csillogó fejdísz, ábrándos kék szemek, nagystélyi többméteres uszályal, flitterekkel...

Íme, az eszményi primadonna „személy-leírása”.

Bársonnyal letakart lépcsőn jön lefelé, két oldalt frakkos urak, estélyi ruhás dámák adják hozzá a keretet.

Fedák Sári, Honthy Hanna, Petress Zsuzsa, Németh Marika, Tiboldi Mária...

A régmúlt és a közelmúlt felejthetetlen primadonnái.

Mai primadonnák?

Inkább csak a szakma és az operettet látogató közönség ismeri a nevüket. A nagy elődök zenitjére egyiküknek sem sikerült feljutnia.

Miért mások a mai primadonnák, akik talán még jobbak, színészilag képzetebbek, mint az elődeik voltak?

Elintézhetnénk egy mondattal: változnak az idők, változnak a stílusok.

Napjainkban a primadonnáktól természetesebb játékmódot követelnek a rendezők.



Mária főhadnagy előadás, fotó: Tóth Rózsa



Mágnás Miska előadás, fotó: Janus Erika



Mária evangéliuma, fotó: Éder Veronika

Mintha kevesebb lenne a rózsaszín fátoly, az ékszerek és a „cukormáz”.

A primadonnák ma hús-vér emberek, akik napközben farmerben, smink nélkül járnak, háztartást vezetnek, gyereket nevelnek, nincs inasuk, szobalányuk, a rajongóik nem fogják ki a hintajukból a lovakat...

Randizom a primadonnával, akivel korábban nem volt szerencsém találkozni. Láttam a színpadon, megnéztem a neten a fotóit. Mégis kissé aggódom, hogy civilben felismerem-e.

Az alábbi beszélgetés bizonyítja, hogy sikeres volt a találkozó.

BORDÁS BARBARA kérdi, meddig tart az interjú, mert legfeljebb egy órája van, utána sietnie kell a kislányáért az iskolába. Megnyugtatom, nem vagyok az órákig tartó „mélyinterjúk” híve.

Felkészültem a művésznőből, pályafutásából „puskáztam” az internetről. *Barbara* tudatos kislány volt. Már akkor elhatározta,



Fotó: Éder Vera

hogy a zene világa lesz az élete középpontja.

Csitri korában alapító tagja volt a sziget-szentmiklósi amatőr Sziget színháznak.

Valószínűleg ő volt tizenévesen a világ legfiatalabb *Csárdáskirálynője*, *Marica grófnője*, és még sorolhatnék egy tucatnyi primadonna szerepet, amelyet akkor eljátszott.

Persze, hogy felfedezték!

Huszonhárom évesen, 2010-ben lett a Budapesti Operett Színház tagja. Ha jól számoltam, eddig 22 főszerepet kapott. Nem szólva az operett-, musical- és operagálákon való fellépéseiről. Úgy tűnik, *Bordás Barbara* a zenei műfajban „mindenev”.

Kétszer 2013-ban és 2019-ben nyerte el az év operettszínésze díját. S megkapta a Magyar operett napján a legígéretesebb tehetségnek

járó Marsallbotot. A fenti bevezető után következhetne az interjú. Ám ezt most kihagytam. Játsszunk! – javasoltam. – Idézek néhány operett slágert, mi jut róluk hirtelen az eszébe?

Barbarának tetszett az ötlet.

EGY DAL EGY GONDOLAT

SZABADSÁG SZERLEM, E KETTŐ KELL NEKEM

– A bonviván szabadságra vágyik, a primadonna szerelemre.

EMLÉKSZEL MÉG?

– Gyerekkorom jut az eszembe, amikor Szigetszentmiklóson megalakítottuk a Sziget színházat. Tizennégy évesen már játszottam operettekben, ott dőlt el, hogy ezen a pályán maradok.

TE RONGYOS ÉLET, BOLONDOS ÉLET

– Amikor bekerültem az Operettszínházba, nagyon fiatal voltam, izgultam, hogy fogadnak, de *Szendy Szilvi* és *Peller Károly*



Mária főhadnagy előadás, fotó: Tóth Rózsa

sokat segítettek az indulásnál. Elmondták, nem könnyű itt az élet, de ettől még gyönyörű.

EGY A SZÍVEM, EGY A PÁROM

- Nem hiszek az igaziban. Több igazi is lehet, az a fontos, hogy mit vagyunk hajlandók megtenni a másikért.

KETTECSKÉN...

- Pár év óta, mióta elváltam, egyedül nevelem *Annát*, *Cirmikét*, kislányomat, aki nyolc és fél éves, harmadik osztályba jár.

TE VAGY AZ ÉN BOLDOGSÁGOM

- Természetesen a kislányom. Azt szeretném, arra törekszem, hogy mindig boldog legyen.

HOLDVILÁGOS ÉJSZAKÁN, MIRŐL ÁLMODIK A LÁNY?

- A Pannon Egyetemen Veszprém-ben pedagógiából – e-learning fakultáció – diplomázom jövőre. Célom, hogy elektronikus tananyagokat készítsék gyermekeknek.

ÉN MÁTÓL KEZDVE...

- Nem szoktam fogadkozni, hogy holnaptól min akarok változtatni. A hosszútávú, kitartó munkában hiszek.

A PÉNZ BESZÉL, VISZONT A KUTYA UGAT

- Van egy kiskutyám, egyéves törpe tacskó, *Hetyke* a neve. Ami a pénzt illeti, sokba

kerül a kutyatartás. Mindent megadok neki, hogy öröme legyen.

KICSIKE VIGYÁZZON EGYSZER NAGYMAMA LESZ

- Még nem vágyom rá, de ez az álomszerzemem. A *Mágnás Miskában* voltam már *Rolla* és *Marcsa*, szívesen eljátszanám a kleptomániás nagymamát, akit a *Mágnás Miska* filmben *Gobbi Hilda* olyan zseniálisan megformált.

TÚL AZ OPERENCIÁN

- Nagy álmom, hogyha egyszer eljutnék Ausztráliába, ahol átölelnék egy koalamackót.

RÉGI MÁNIÁM

- Rendszerető vagyok. Precíz emberként minden fontos dolgot feljegyzek. Tudom, hogy ez idegesítő lehet másoknak, de nem érdekel.

BORT IGYÁL, HA SORSOD BÁRHOGY ÁLL

- Ha választhatok, akkor rozé bort kérek.
- **Köszönöm! Nincs több kérdésem.**

A primadonna hálásan bólint, hogy nem tartottam fel sokáig. Rögtön átváltozik anyukává.

- Rohanok a kislányomhoz!
Utána nézek. Pillanat alatt úgy eltűnt, mint a kámfor. A szólás-mondás szerint: bottal üthetem a nyomát. Esetleg marsallbottal...



Fotó: Éder Vera

Kemény György

A L'Oréal-UNESCO A Nőkért és a Tudományért magyar ösztöndíj nyertese 2023-ban

DR. ZOBOR ANNAMÁRIA DITTA

„Most jött el az az időszak, amikor új lehetőségek adódnak az örökletes szembetegségek gyógyításában”



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

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

Dr. Zóbor Annamária Ditta, több mint 17 éve kutatja az öröklődő szembetegségeket, évekig dolgozott a világ egyik legelismertebb központjában, a tübingeni egyetem Szemészeti Klinikáján. 2021-ben visszatért a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájára, ahol az örökletes retina betegségek okainak feltárásán, a különböző formák megkülönböztetésén, és új terápiás lehetőségek kidolgozásán és vizsgálatán dolgozik. Kutatók világszerte eddig közel 300 olyan gént azonosítottak, amelyek felelősek a retinában történő végleges elváltozásokért. A retina vagy más néven ideghártya a szemnek az a része, amely a fényt felfogja, elektromos jellé alakítja, innen jut el az agyba a szemidegen keresztül az információ, amely segítségével képeket alkotunk. Amikor a retina sejtjei egy genetikai betegség miatt elpusztulnak, a látás romlik és ez a folyamat akár vaksághoz is vezethet. Jelentős előrelépések szemtanúi lehetünk napjainkban: az öröklődő retinabetegségek hátterében álló gének és biológiai útvonalak felfedezése, génterápiák és mesterséges látásprotézisek kifejlesztése, valamint az őssejtek felhasználása a ritka szembetegségekből virágkorukat élik. Ezért a ritka betegségek egyre inkább a klinikai kutatás középpontjába kerülnek, amely új kezelési lehetőségek kifejlesztését teszi lehetővé.

Napjainkban az egyik legbiztosabb irányvonalat, törekvést a génterápia jelenti. Ez a kezelés kijavítja a „hibás” géneket, így ezzel megelőzhető a retina sejtjeinek pusztulása, lehetővé válik a betegség megállítása. Az eddig ismert közel 300 gén közül egy gén esetében már létezik törzskönyvezett gyógyszer, mely a tavalyi év óta Magyarországon, a Semmelweis Egyetemen is elérhető, az új terápiát hazai betegeken is alkalmazzák a Klinikán.

Az örökletes szembetegségek kezelésében a génterápia új lehetőségeket nyitott meg, a kutatónő, Dr. Zóbor Annamária Ditta célja, hogy az idegsejtek pusztulását okozó gének tanulmányozása mellett aktívan részt vegyen további terápiák fejlesztésében és gyakorlati alkalmazásában is.

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



HARMÓNIABAN

Idén Húvösvölgyi Ildikó is részesült a Tolnay Klári-díjban.

A Tolnay Klári Művészeti Díj adományozásáról 2014-ben a színésznő születésének 100. évfordulóján döntöttek. A gerlét, Tolnay Klári legkedvesebb madarát ábrázoló díjat a Tolnay Klári-díj kuratóriuma ítélte oda.

Húvösvölgyi Ildikó Kossuth-díjas színművész prózái és zenés-táncos darabokban is szerepelt. *Mindlevery* szerepét alakította *Webber Macskák* című musicaljében, de énekelt operát, ő volt *Papagéna* Mozart *Varázsfuvolájában*. Színpadi szerepei közt volt *A Szabin nők elrablása* (*Rettegine*), az *Úri muri* (*Rozika*) vagy a *Mario és a varázsló* (*Angiolinié*), tévéfilmjei között a *Beszterce ostroma*, a *Leányvásár*, vagy az *Ők tudják, mi a szerelem*.

A Soproni Petőfi Színház örökös tagja. Fel lépett Karinthy Színházban, a Pincseszínházban, a Budaörsi Játékszínben, a tatabányai Jászai Mari Színházban. 2012-ben a Magyar Érdemrend lovagkeresztjével tüntették ki. A Kossuth-díjat 2015-ben kapott.

Álomszerűen indult a színészi pályája.

Már Színművészeti Főiskolás korában sűrűn feltűnt a filmvászon és a televízió képernyőjén, interjúk sora jelent meg róla. Nemcsak az arcát, a nevét is hamar megismerte az ország.

Egy időben ő volt az ügyeletes „bűbájos” sztár.

A kritikusok sorra aggatták rá a jelzőket: üde, hamvas, tiszta, romlatlan, bűbájos...

Ám a naiva tekintet rögtön drámai hősnővé alakult, amikor ezeket a jelzőket hal-

lotta vagy olvasta. *„Azért, mert 160 centi magas vagyok, tiszta tekintetű, azért még nem vagyok naiva.”* – (nevet)

Nemrég ünnepelte férjével a kiváló dokumentum filmrendezővel, *Kisfaludy Andrással* 45. házassági évfordulójukat, amely frigyből két lányuk született, *Nóra és Zsófi*. *Zsófi* édesanyja mesterségét folytatta, színésznő lett. *Nóra* lánya egy unokával ajándékozta meg *Ildikó*, aki korábban soha nem játszott anyaszerepeket, öt évvel ezelőtt a való életben nagymama lett. Örömmel fogadta ezt az új szerepkört, ha csak ideje engedi, együtt van kis kedvencével, unokájával, *Bencével*. Közben a Turay Ida Színházban, amelynek több éve tagja ott is megtalálta egy nagymama szerep, *Mikó Istvánnal*, a nagypapával játszanak nagyszülőket.



Fotó: Tolnay Klári Emlékház

Hűvösvölgyi Ildikó a közelmúltban töltötte be 70. évét. Nem tagadja, büszke arra, hogy korához képest remekül néz ki. De erre esze ágában sincs rájátszani bármiféle kozmetikai beavatkozással. Szeretne méltósággal megöregedni.

Hűvösvölgyi Ildikó megszámlálhatatlan szerepei közül a két művésznő számára is a legemlékezetesebb. A Madách Színházi *Macskák*, amelyben nyolcszázszor játszott a el az egyik legaranyosabb macskafigurát, a „Mindlevery-t”.

Ez egyéni világcsúcs. A 800-as *Mindleveryvel* valószínűleg mind leveri valamennyi macskát alakító kolléganőjét a világon.

A másik szerep *Móricz Zsigmond: Uri Muri* darabjának kis cseléd lány főhőse *Rozika*, amelyet anno *Mészáros Ági* felejthetetlen játéka tett legendává, amellyel Ildikó is büszkélkedhetne.

Még egy közelmúltban a Turayban játszott alakítását is kiemelném a sok közül. *Blaha Lujzáról* a „Nemzet csalogányáról” készült darabot nemcsak játssza, a legendás hírű színésznő naplóját felhasználva, színpadra alkalmazva írta át, saját magának.

A Kossuth-díjas és sok más díjjal kitüntetett művésznő minden szerepet megkapott, amit a szerepkörében megkaphatott.



Az Operaház hívta meg a *Varázsfuvolában: Papagéna* szerepére.

Ildikó tizenhat éves kora óta tanult énekelni, ezért szívesen kirándult olykor az operett és a szonon műfajba is.

A Soproni Színház örökös tagja! Ezt az elismerést maga az érintett is kissé furcsállja, mivel csak öt évet töltött el a soproni társulatban. Az örökös tagsághoz legalább tíz év kell. Miért tettek kivételt vele? A válasz valószínűleg a művésznő kedves, szeretetreméltó baráti, kollegiális lényével magyarázható.

Mint ahogy hasonló indokokkal született a „Kék madár” díj is, amelyet a Turay Ida Színház társulata szavazott meg neki. Egy színésznő, aki nemcsak mondja, aszerint is él, az Isten arra teremtette, hogy szolgálja, szórakoztassa a közönséget

A Tolnay Klári-díj a művésznő és rajongói örömeire szolgált.

– Szerk. –
Fotók: archív

SIKERES SZÍNÉSZNŐ



Fotó: Gyórfi-Forgás Bea

EGYSZER SZÍVESEN ELJÁTSZANÁM HELLÁT!



A test története, fotó: Máthé András



Szétbombázva, fotó, Máthé András

Ki az, vagy mi az a *Hella*?

Ez kérem egy női név. Méghozzá ritka, mint a fehér holló.

A világirodalomban is csupán egyetlen ilyen nevű személyről tudok, aki történetesen *Bulgakov Mester és Margarita* című művének egyik mellékszereplője, *Hella*.

Ám itt a Sikeres Nők hasábjain főszerepet kap *TOLNAI HELLA*, a debreceni Csokonai Színház művésznője. Pedagógus szülei, akik zenét és éneket is tanítottak, mintha érezték volna, hogy lányuk egyszer unikum lesz ezzel a névvel színészi szakmában. Nos *Hellát* már négy éves korában magukkal vitték az operaházba, ahol a kicsi lány olyan figyelemmel nézte és hallgatta a nem éppen zsenge kiskorúaknak szóló operát, mint egy tündérmesét.

Egy percig sem volt vitás, hogy ebből a kislányból egyszer színésznő lesz.

A Pesti Magyar Színiakadémián tanulatokat is hasznosította a későbbiek során kaposvári egyetemi felvételénél.

A színész diplomája megszerzését követően játszott Kecskeméten, majd a szegedi színháznál kapott szerződést, 2018-tól pedig a debreceni társulat tagja.

A televízió is felfedezte.

Több tévésorozatba hívták meg kisebb és jelentősebb szerepekre. Többek között benne van a *Mi kis falunk*, *A tanár*, a *Mintaapák*, az *Apatigris* és a *Melléthatás* tévésorozatokban, amelyek nem kis mértékben hozzájárultak a népszerűségéhez.

A fenti bevezető után kellene jönni az újságírói kérdéseknek.

De mégsem jönnek.

Úgy gondoltam, egyszer adjuk meg az esélyt a riportalanynak, hogy önkiszolgáló legyen.

Ne az újságíró szabja meg a csevegés irányát, hanem a riportalany.

Azt kérdezzen saját magától, amit akar.

HELLA kissé meglepődött a feladaton, ám rögtön vállalta.

SIKERES SZÍNÉSZNŐ

Övé a kérdés és a válaszolás joga!
TESSÉK MAGÁT KISZOLGÁLNI!

– Hogyan állsz önkritika dolgában?

– Szerintem eléggé kritikus vagyok önmagammal szemben. Egyik barátnőm szokta mondani, hogy időnként felszínre tör bennem az őrmester-énem, és mindent megkérdőjelezek, amit teszek vagy gondolok. Ez a tulajdonságom az utóbbi időben szerencsére enyhült. Úgy gondolom jó, ha reálisan látjuk magunkat.

– Gondolkoztál azon, hogy szakmailag mit hoz számodra a jövő?

– Idén nyáron töltöttem be a 35-öt. Nem estem pánikba, de már jobban oda kell figyelnem magamra. Az utóbbi néhány évben kezdtem el foglalkozni intenzívebben a bőrápolással. Szakmailag is szerepkor váltás előtt állok. Nem feltétlenül a külső megjelenésre gondolok, inkább arra, hogy az a belső átalakulás hamarosan érezhető lesz a színpadon is.

– Szeretsz filmezni?

– Keveset forgatok mivel castingokra is nehéz bejutni. Ez összefügg a vidéki színészettel, hiszen nem igazán vagyunk „szem előtt”. De szerencsésnek mondhatom magam, mert több tévésorozatba



Balfácánt vacsorára, fotó: Máthé András

meghívtak. Pár hónapja felkerült a Netflixre *Tiszeker Dániel* közönségdíjas filmje, a *Sohavégetnemérős*, amelyben szintén játszom.

– Milyen érzés Debrecenben játszani?

– Megszerettem a várost. A hatodik évadomat kezdtem el a Csokonai Nemzeti Színházban. Jó feladatok találtak meg, számítanak rám a társulatban. A pályám egyik legkülönlegesebb és legkreatívabb színházi előadása a koronavírusos időkben és a színházi épület felújítása alatt született meg. A *Hamletre gondolok, Éry Franciska* rendezésében a Nagyerdei stadionban. Az idei évad is nagyon izgalmasnak ígérkezik. Lesz *Alice csodaországban*, az *Úrhatnám polgár Molière-től*, és *Dosztojevszkij Ördögök* című művét is színre visszük.

– A Csokonai Színházon kívül hol láthatunk még?

– Játsszom még a *Hírös Gasztroszínház Fiú, Leány, Bor* című kétszereplős, romantikus vígjátékában, amelyet az ország számos pontjára elvittünk már. A történet egy borbárban játszódik, ahova betér egy fiú és egy lány. A bor segítségével találnak egymásra. Ezt a folyamatot a nézők testközelből követhetik, miközben a finom, márkás borokat ők is kóstolgathatják, amelyeket a pincérek felszolgálnak nekik.

Borban az igazság, borban a vigasz-szól a híres *Huszka Jenő* operett betétdala.

Olykor a szerelem megindítója is a bor lehet...



Fiú, leány, bor, fotó: Góg Zsolt

Kemény György

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

Nálunk a nyárnak nincs vége szeptemberrel!

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

kehidatermal.hu

A K C I Ó



Éves előfizetési akció (11 db)
40%-os kedvezménnyel 6 480 Ft

Lapunk ára újságárusnál **980 Ft**

előfizetve **6 480 Ft/év**

SUSANNA HOFFS

A BOLDOGSÁG KÉK MADARA



MEGJELENT!



Jane harminc múlt, valamikor sikeres zenei karrierje már a múlté. Menedzsere Londonba küldi, hogy szedje össze magát, ám a repülön egy érdekes idegen mellett foglal helyet, aki valóban megihletti az évek óta küszködő lányt...

MEGJELENT!

CLAIRE HEYWOOD

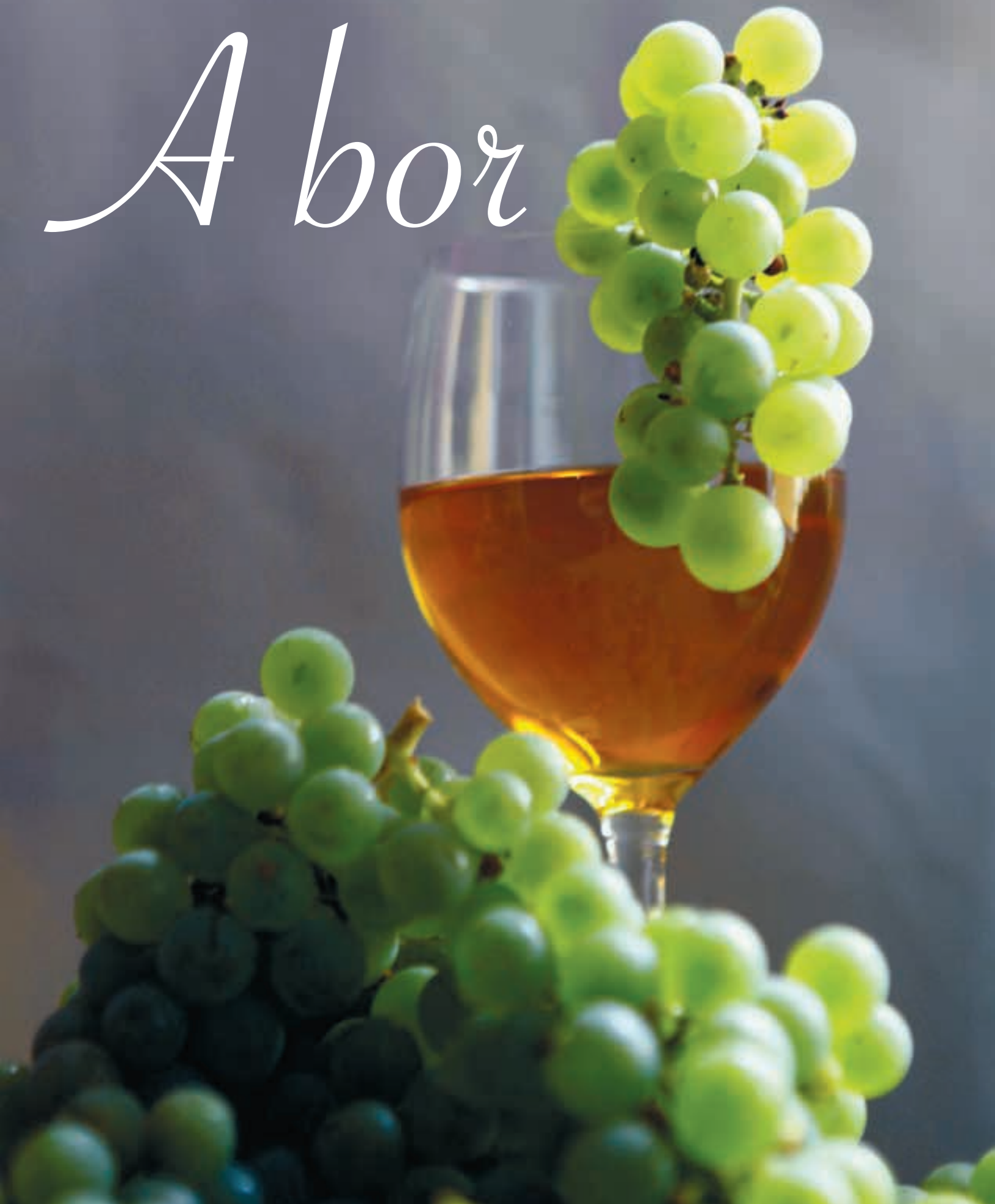
SPÁRTA LÁNYAI

A nemzetközi bestsellerszerző könyvében Trója ostromát élhetjük újra két olyan nő szemszögéből elbeszélve, akiknek a hangját túl sokáig figyelmen kívül hagyták. Egy újragondolt mítosz, amit körüllegenek a titkok, a szerelem és a tragédia.



álomgyár

Abor



A bor



Története

A Biblia szerint Noé ültette el a szőlőt az Ararát-hegy oldalába és készített belőle részegítő bort. A mondák szerint a szőlőtökét az özönvíz mosta ki az Édenkertből, ami azután egy hegyen megeredt. Noé fia Jáfet a kecskéket és a juhokat őrizve észrevette, hogy a kecskék a szőlővessző hajtásait kedvelik leginkább. Noé ekkor ültette el a szőlőt a kertjében.

A régészeti kutatások azt bizonyítják, hogy a szőlőtermesztés és a borkészítés tudományának ősi bölcsője Transzkaukázia (a mai Törökország, Irán és Örményország területe), onnan került Európába. Az Oxford Companion to Wine állítása szerint a bortermelés eredete a Dél-Kaukázusban, a mai Grúziában található. *„Grúziában találunk olyan magokat, amelyek természetű szőlő magjainak tűnnek (alakjuk különbözik a vad-szőlő magjától), és körülbelül Kr.e. 6000-re datálhatóak.”*

A grúziai erjesztési hagyományok is több ezer évesek. Az UNESCO az immateriális kul-

turális hagyományok között tartja nyilván a kvevri-technológiát, a hagyományos grúz cserépedényben történő szőlőmusterjesztést.

A bor az európai civilizáció egyik legkorábbi alkoholos itala, ahonnan elkerült Afrikába, majd a 16. században a spanyolok által felfedezett Amerikai kontinensre, míg végül az európai felfedezőkkel Ausztráliába és Új-Zélandra is eljutott.

Az éves csapadékmennyiség határozza meg a szőlőtermés mennyiségét, a napsütéses órák száma pedig a szőlő sajtolásakor nyert glükóz és fruktóztartalmát.

A bor természetes úton nem tartalmazhat szacharózt, mert a bor esetleges cukortartalma lényegileg glükózból és fruktózból áll. Normál érettségű szőlőben és a mustban a glükóz és fruktóz aránya közel azonos. A szőlőtermés értékét elsősorban a must cukorfoka szabja meg, ezért többnyire akkor szüretelik, amikor a szőlő teljesen megérett, Magyarországon a szőlőfürtöket általában szeptemberben és októberben szedik le a tőkéről, az aszúszőlőt később.



A szakértők megkülönböztetnek óvilági stílusú és újvilági stílusú borokat. Ezeket a földrajzi és a kémiai paramétereik, az érzékszervi jellemzőik, a technológiai és a piaci hátterük különbözteti meg egymástól. A szakértők a hagyományos „óvilági” borkészítést gyakorta az európai országok borászatával szokták azonosítani, a bor gyártása pedig szerintük az „újvilági” országok Amerikai Egyesült Államok, Ausztrália, Chile, Dél-afrikai Köztársaság borászatait jellemzi. Rajtuk kívül még külön csoportosítják a „feltörekvő” bortermelő országokat is, mint például Törökország, Észak Afrika országai és Marokkó, Egyiptom, Izrael, Libanon.

A szőlőtermesztés és a borkészítés már több ezer évvel ezelőtt ismert volt Földünk kedvező éghajlati adottságú vidékein. Örményország Iránnal határos déli részén, a Zagrosz-hegység közelében található az a barlang, ahol 2011-ben megtalálták a legősibb borkészítés nyomait.

Az első nagy borkészítők az ókori egyiptomiak voltak. Az ókori görögök és rómaiak az istenek italának hívták, a görögöknél Dionüszosz, a rómaiaknál Bacchus volt a bor Istene.

A Kárpát-medence területén a rómaiak már a honfoglalás előtt is természetű szőlőt.

Anonymus szerint a magyarok ősei ismerték a bort. Ősgesztájában így írt erről: *„A szittyák valaha igen bölcsék és szelídek voltak, földet nem műveltek, és majdnem semmiféle bűn nem fordult elő közöttük. Ugyanis nem voltak mesterséggel épült házaik, csupán nemezsből készült sátraik. Húst, halat, tejet,*



mézet ettek, és bőven volt fűszeres boruk. Nyusztprémbe és más vadállatok bőrébe öltöztek." A honfoglaló magyarok fejlett szőlőtermesztő és borkultúrát találtak Pannoniában.

A bortermelés a legkorábbi 11. századi oklevelek tanúsága szerint a földesúri magángazdaságokban folyt, ahol a szőlőt szolgák vagy azok speciális csoportját alkotó szőlőművesek (*vinitores*) művelték meg és a termés felett a földesúr rendelkezett.

A tatárdúlást követően *IV. Béla* magyar király támogatásával, több kilométer hosszú, pincerendszert alakítottak ki. A magyarság elsősorban a várak környékén művelte a szőlőt. A 14. században egyre több pince épült Tokaj-hegyalján, ahol többemeletes pincelabirintusok épültek. *Mátyás* király idejében hazánk már Európa egyik leghíresebb szőlőtermesztő országa volt.

Az első, 1815-ben megjelent magyar nyelvű borászati tankönyv *Mitterpacher Lajosnak*; „Rövid oktatás a szőlő műveléséről, a bor, pálinka és ecet készítéséről” című írása volt.

A 18. században földesúri instrukciókban, hegytörvényekben rögzítették a hegyközségek kötelező érvényű szőlő és bortermelő normáit.

1875-ben az Osztrák–Magyar Monarchia egész területén egyszerre több helyen is felángolt a filoxéra (szőlőgyökértetű) járvány.

Ekkor kezdődött el a bortermő szőlőfajták nemesítése Magyarországon, beindult a filoxérarezisztens alanynemesítés. Híres szőlőnemesítők voltak *Mathiász János*, *Stark*

Adolf, akiknek legismertebb fajtái, Szőlőskerc ter királynője muskotály, csabagyöngye.

Termőterületek:

A minőségi fajborok meghatározott termőterületről, jogszabályban védett bortermő tájról, azaz egy borvidékről származó, fajtajellegét hordozó szőlőből készülnek. A borvidékek területét jogszabály (Magyarországon a szőlőtermesztésről és a borgazdálkodásról szóló 2004. évi XVIII. törvény, az ún. bortörvény) határozza meg. A terület földrajzi neve a földrajzi árjelzők, ezen belül a földrajzi jelzés és az eredetmegjelölés különleges jogi oltalmában részesül.

A borok hagyományos csoportosításai:

Készítési eljárás szerint

- ▶ aszúbor: részben aszúszőlőből készült bor
- ▶ *barrique* (vagy *barrikolt bor*): kiégett tölgyfahordóban érlelt bor.
- ▶ *cuvée* (vagy *vegyes bor*): többfajta szőlőből készült bor.
- ▶ egyszerű *fajbor*: egyféle nemes szőlőfajtából, hagyományos eljárással készült bor.
- ▶ jégbor: fagyott szőlőből készült bor
- ▶ pezsgő: a bort a tirage-likőrrel (élesztő és cukor) vegyítik, a bor második érése pedig az újra lezárt pezsgőpalackban megy végbe

A borok színe szerinti csoportosításai:

A fehér és vörös boroknál a szakemberek általában négy alapszint és azok különféle árnyalatait különböztetnek meg.

Fehér: fehér szőlőből készül, a halványtól a sűrűnek tetsző aranyló-méz árnyalatig.

- ▶ halvány zöldes szalmasárga
- ▶ citromsárga
- ▶ érett szalmasárga
- ▶ aransárga
- ▶ olajzöld (olíva)
- ▶ borostyán sárga

Rosé („rozé”): a rózsaszín vagy rózsás különböző árnyalatai, vörös szőlőből készül, úgy, hogy a mustot nem hagyják olyan sokáig állni a ledarált szőlőn, mint a vörösbor esetében.





- ▶ lilás-rózsaszín
- ▶ tiszta rózsaszín
- ▶ narancsos rózsaszín
- ▶ hagymahéj színű
- ▶ lazac-piros

Siller: csak kékszőlőből készülhet. A vörösborkra jellemző tulajdonságú, kevésbé mélyvörös, illatos és nem savas bor.

Vörös: a vöröstől a mélybordóig terjedő árnyalatok. Kékszőlőből készül, a must sokáig a ledarált, kipréselt szőlőszemeken marad.

- ▶ bíbor
- ▶ közepes bíbor, rubin széllel
- ▶ közepes rubin
- ▶ halvány rubin
- ▶ gránát
- ▶ halvány téгла

A borok négy alapszíne:

Fehér, rozé a rózsaszín vagy rózsás különböző árnyalata, a siller színtartomány a rozénál sötétebb, a vörösnél halványabb, vörös.

A borok glükózban és fruktózban kifejezett cukortartalma szerint

A borokat a cukortartalom függvényében az alábbi kategóriákba sorolják a bortörvény szerint.

Száraz: <4 g/l – a bor cukortartalma kevesebb mint 4 g/l vagy legfeljebb 2 g/l-rel haladja meg a borkósav g/l-ben kifejezett, titrálható savtartalmat, de legfeljebb 9 g/l lehet.



Félszáraz: 4-12 g/l – a bor cukortartalma 4-12 g/l között van vagy legfeljebb 4 g/l-rel haladja meg a borkósav g/l-ben kifejezett titrálható savtartalom kétszeresét, de legfeljebb 18 g/l.

Félédes: 12-45 g/l

Édes: >45 g/l



Magyarország legfontosabb borszőlőfajtái

Fehérborszőlő-fajták

Őshonos fajták:

Cserszegi fűszeres: Magyar eredetű fajta, mely az Irsai Olivér és a Piros tramini keresztezésével jött létre. Korai érésű (szeptember vége), bőtermő fehér borszőlőfajta.

Furmint: Magyar eredetű fajta, Németországban Mosler, Franciaországban Tokay néven ismerik. Október első felében érik. Fürtje középnagy hengeres.

Hárslevelű: Vélhetően magyar eredetű fajta. Október első felében érik. Fürtje nagy (akár 40 cm-re is megnőhet), hengeres, laza, néhol villás elágazásban végződik.

Irsai Olivér: Magyar eredetű fajta, a pozsonyi fehér és csabagyöngye keresztezése. Csemegeszőlőként és borszőlőként egyaránt hasznosítják. Korai érésű (szeptember első fele), közepesen termő, csemege- és borszőlőfajta. Fürtje középnagy (150 g átlagtömegű), ágas vagy vállas, laza. Bogyója sárga, kicsi, gömbölyű, alig hamvas, közép-vastag héjú. Húsa ropogós, lédús, húsos, muskotályos ízű.

Juhfark: Osztrák vagy magyar eredetű fajta. Nevét szőlőjének hosszú hengeres fürtje adja. Férfias bor készíthető belőle. Szeptember végén érik. Fürtje kicsi vagy középnagy, hengeres, tömött.

Leányka: Az erdélyi Moldáviából származik, többnyire Közép- és Kelet-Európában termesztik. Fürtje kicsi, vállas, tömött.



Kéknyelű: Egy ősi magyar szőlőfajta, amit kimondottan csak Badacsonyban és a Balaton-felvidéken termesztettek. A fajta nevét a kékes-vöröses árnyalatú levélnyeléről kapta. Mivel csak női virágzatot hoz, termékenyülése bizonytalan, porzószőlő telepítését igényli, mert önmagában képtelen szaporodni. A Kéknyelű tőkék mellé más fajtákat kell telepíteni. Kizárólag vulkáni talajon érzi jól magát-

Nem őshonos fajták:

Bianca: Magyar fajta, mely a Seyve Villard és a Bouvier keresztezésével jött létre. Korai érésű, közepesen termő borszőlőfajta. Fürtje laza, hengeres és kicsi (90 g átlagtömegű) - ezért kedvezőtlen szüretelésű. Bogyója gömbölyű, zöldessárga, hamvas, vastag héjú. Húsa ropogós, semleges ízű.

Chardonnay: Franciaországból származó világfajta, hazája Burgundia, ez a bor képezi a híres Champagne-ban készített francia

pezsgők egyik alapborát is. Hazánkban korábban kereklevelű néven is használták. Közepesen termő, korai érésű borszőlőfajta. Fürtje kicsi (90 g átlagtömegű) vállas vagy kúpos, közepesen tömött. Bogyója kicsi, gömbölyű, zöldessárga, hamvas, vékony héjú. Húsa puha, leves, semleges ízű.

Olaszrizling: Olasz vagy francia eredetű fajta, mely csak névrokona a rajnai rizlingnek. Hazánkban szinte minden borvidéken megtalálható. Késői érésű, bőven termő, kiváló minőségű, meleg fekvést igénylő fajta. Fürtje középnagy (90-140 g átlagtömegű), hengeres, tömött, szárnyas (gyakran mellékfürtöt visel). Bogyója kicsi, sárga, gömbölyű, alig hamvas, vékony héjú. Húsa puha, leves, semleges ízű.

Ottonel muskotály, Rajnai rizling, rizlingszilváni Sauvignon blanc, sárfehér, Sárga muskotály, semillon, szürkebarát, tramini, cirfandli, Zöld veltelini,

Ezerjő: Magyar eredetű fajta. Szeptember második felében érik. Fürtje középnagy, vállas, tömött.

Vörösbor-szőlő-fajták

Őshonos fajták:

Kékfrankos: Közép-európai vörösborfajta - az egyik legerjedtebb sötét szőlőfajt, az ország egész területén megtalálható, ahol kékszőlőt termelnek. Fürtje középnagy, vállas, olykor ágas, közepesen tömött. Magas szőlőcukor tartalom jellemzi.

Kadarka: Származási helye Kis-Ázsia. Október első felében érő, bőven termő fajta. Középnagy fürtökben hozza meg gyümölcsét.

Nem őshonos fajták:

Blauburger: Ausztriában a kékoportó és a kékfrankos keresztezésével hozták létre, hazánkban leginkább az egri borvidéken találkozhatunk vele. Az Egri bikavér készítéséhez kiemelten ajánlott nyolc vörösbor-szőlő egyike. Bőtermő, ám termőképessége kissé elmarad a Kékfrankosétól. A kékfrankosnál erősebb, rendszerint 18 mustfok feletti cukortartalommal és harmonikus savtartalommal szüretelhető.

Cabernet franc: Francia eredetű, az egyik legerjedtebb szőlőfajta a világon. Későn érik. Fürtje is, bogyói is kicsinyek. Bogyóhéja vastag. Termőképessége közepes. Színanyagban gazdag.

Cabernet sauvignon: Francia eredetű világfajta, a vörösborok királya. Érés ideje szeptember vége. Fürtje kicsi, vállas, köze-

pesen laza. Bogyója kicsi, vastag héjú, melyben nagy mennyiségű színező- és cserzőanyag található. Kiválóan alkalmas tölgyfahordóban való érlelésre.

Kadarka: Származási helye Kis-Ázsia. Október első felében érő, bőven termő fajta. Középnagy fürtökben hozza meg gyümölcsét.

Merlot: Francia eredetű fajta. A nagy kék-szőlő-fajták egyike. Gyümölcsét gazdagon hozza. Fürtje kicsi, vállas, laza. Bogyója nagy, vékony héjú. Illata sokszor az érett szilvát idézi.

Syrah: Viszonylag bőven termő fajta. Nagy mennyiségben tartalmaz színező- és cserzőanyagokat, ezért alkalmas tölgyfahordóban való érlelésre, de csak a legjobb minőséget ajánlatos új barrique-ba helyezni.

Zweigelt: Osztrák eredetű fajta, melyet a század elején a kékfrankos és a Szent Lőrinc fajták kereszteződésével állították elő. Fürtje középnagy, vagy nagy, vállas, meglehetősen tömött.

Portugieser: Portugál, egyes szakemberek szerint viszont osztrák eredetű fajta. Fürtje középnagy, vállas, közepesen tömött.

Nagyburgundi: Közép-európai vörösborfajta - az egyik legerjedtebb sötét szőlőfajta. Fürtje középnagy, vállas, olykor ágas, közepesen tömött. Magas szőlőcukor tartalom jellemzi.

Magyarország borvidékei:

Magyarországon 22 borvidék található, 6 nagy borrégióba sorolva:

Észak-Dunántúl borrégió borvidékei

- ▶ Neszmélyi borvidék
- ▶ Etyek-Budai borvidék: szép savtartalmú gyümölcsös fehérborokat és pezsgő alapborokat adó borvidék.
- ▶ Móri borvidék: testes, jó savú, hosszú életű fehérborokat termő vidék. Jellemző szőlőfajtája az ezerjő.
- ▶ Pannonhalmi borvidék: hazánk egyik legkisebb történelmi borvidéke
- ▶ Soproni borvidék: jellemzően jó savgerinccel rendelkező vörösborokat termő vidék, jellemző szőlőfajta a kékfrankos.

Balaton borrégió borvidékei

- ▶ Badacsonyi borvidék: Badacsony vulkanikus kúpja testes száraz fehérborokat, kései szüretelésű félédes és édes, valamint jégborokat terem. Jellemző fajta a kéknyelű és a szürkebarát.
- ▶ Balatonboglári borvidék

A BOR

- ▶ Balaton-felvidéki borvidék
- ▶ Balatonfüred-Csopaki borvidék
- ▶ Balatonmelléki borvidék (Zalai): a ritka pintes szőlőfajta otthona.
- ▶ Nagy-Somlói borvidék: testes, ásványos, hosszú életű fehérborok termőhelye, jellemző fajtái a juhfark, a furmint, az olaszrizling és a hárslevelű.

Pannon borrhéjók borvidékei

- ▶ Pécsi borvidék (Mecsek-alja): nagyszámú szőlőfajtából készítenek könnyű fehér- és vörösborokat, jellemző szőlőfajta a cirfandli.
- ▶ Szekszárdi borvidék: testes, magas alkoholtartalmú vörösborokat ad, jellemző a kadarka és a kékfrankos, valamint számos nemzetközi szőlőfajta.
- ▶ Tolnai borvidék
- ▶ Villányi borvidék: legnagyobbbrészt bordeaux-i kékszőlőfajták jó minőségű,

testes és magas cseresavtartalmú borai jellemzik, de könnyedebb vörösborok is készülnek főként portugieser, kékfrankos és kadarka szőlőfajtákból.

Alföld (Duna) borrhéjók borvidékei

- ▶ Csongrádi borvidék
- ▶ Hajós–Bajai borvidék
- ▶ Kunsági borvidék

Észak-Magyarország borrhéjók borvidékei

- ▶ Bükk-i borvidék
- ▶ Egri borvidék: elegáns, magyar és világfajtákból készül, jó savú vörösborokat ad, legismertebb bora az egri bikavér házasítás. Jó minőségű fehérborok is készülnek számos szőlőfajtából. Jellemző fajtái a leányka, a hárslevelű, a chardonnay, illetve a kékfrankos, a merlot, a pinot noir, a syrah és más

hazai és nemzetközi szőlőfajták.

- ▶ Mátrai borvidék: elsősorban gyümölcsös fehérborairól ismert, de egyre több elegáns vörösborot készítenek itt, elsősorban a kékfrankos fajtából.

Tokaj borrhéjók

- ▶ Tokaji borvidék: a világ egyik meghatározó édes fehérbor termő vidéke, ahol évszázadok óta készítik a nemes penész által világra segített híres aszú borokat. Az utóbbi időszakban nemzetközi figyelmet is kiváltó száraz fehérborok is kikerülnek a borvidékről. Jellemző szőlőfajtái a furmint, a hárslevelű és a sárga muskotály.

Magyarországon 7 borrhéjókban összesen 22 borvidék található.

BOR AZ ÉTKEZŐASZTALON

„A bornak ágyat kell vetni”, azaz a borok íz- és zamanyagait falatozás közben és után teljesebben ki. Érdemes tehát odafigyelni, hogy az egyes ételekhez milyen bor illik. A könnyű ételek könnyű borokat, a nehéz ételek nehéz borokat (nagy sav és alkoholtartalmú) kívánnak.

Levesekhez (pl.: húsvészesek, gulyás) könnyű, illatos, zamatos bort kínáljunk, mint a homoki borok (leányka, hárslevelű). Kerüljük a savas borokat, mert az üres gyomorban nem tesznek jót.

Az előételekhez általában a könnyű, fiatalos, száraz fehérborok illenek, mint az olaszrizling, a Cserszegi fűszeres.

A főételeknél, ha zsírosabb, fűszerebb az étel, akkor a testes, magas sav- és alkoholtartalmú borok a legmegfelelőbbek. Ilyenek a hárslevelű, a kékfrankos, a Cabernet Sauvignon, a merlot, a zweigelt. A könnyebb ételekhez a lágy, kevés savtartalmú borok illenek, mint a kékoportó, az olaszrizling, a tramini, a rosé.

A halételekhez csak bort szervírozzunk, hiszen „átkozott a hal a harmadik vízben”. E szólás szerint a hal a gyomorban is úszni akar, de nem vízben. Ideális fajták a sült és rántott halaknak a Sauvignon Blanc, az olaszrizling, a hárslevelű, és a chardonnay. A pisztáng és a lazac ellenben a testesebb, édesebb borokat, például a szürkebarátot kedveli.

A borjúhúsokhoz nem túl nehéz fűszeres illatú és zamatú borok a legkellemeesebbek, mint az olaszrizling, a hárslevelű, a tramini, a zweigelt.





Marhasültekhez, a merlot, a kékfrankos, és a Cabernet Sauvignon illenek.

A vadhúshoz vörösbort (kékfrankos, kékoportó, Cabernet Sauvignon, merlot) ajánlatos fogyasztani, mert ezen ételek íz- és zamatgazdagságát a vörösborkok nem nyomják el.

A sajtok kitűnően illenek a borozgatáshoz. Borkóstolások elengedhetetlen „kellékei”. A kemény sajtokhoz a Cabernet Sauvignon, merlot, míg a lágy sajtokhoz a hárslevelű, a tramini, a chardonnay illenek.

A desszertekhez, édességekhez az édes borok (hárslevelű, tramini, szürkebarát, szamorodni), vagy pezsgők illenek.

Gyümölcsökhöz édes, illatos fűszeres, esetleg óízű úgynevezett nagy borokat (muskotály, aszú, szamorodni), vagy édes pezsgőt fogyasszunk.

A szép pohárban először élvezzük a látványt, majd apró, gyors szimatolásokkal az illatanyagokat, aztán kicsi kortyokban az ízanyagokat (a nyelv hegyén az édességet, két oldalán a savasságot, a nyelv tövéénél a keserűt érezzük), végül pedig érezhetjük a tagjainkban szétáradó kellemes meleget.

Az ízek és zamatok érvényesülése érdekében a könnyebb bor előzze meg a nehezebbet, a száraz az édesebbet, a lágyabb a savasabbat, és a fiatalabb az idősebbet.

Hétköznap este, a napi feszültség levezetésére karakteres fehérborok alkalmasak. Az ünnepnapok hangulatát nagy évjáratokból való, magas minőségű óborok fokozzák a legjobban. Üzleti tárgyalásokon könnyű, a figyelmet megtartó, de a kapcsolatteremtést, a társalgást könnyítő rozék az elegánsak.

A hölgyek az illatos, zamatos édeskés borok kortyolgatásával tehetik kellemesebbé együttléteiket. A férfiak erős, testes, karakterisztikus borokkal ünnepelhetik egymást. Ha keveredik a két nem, akkor az illatos, zamatos, könnyű fehérborok ajánlatosak a hangulat harmóniájának megtartására.

Hideg téli esteiken markáns, alkoholban gazdag vörösborkok feledtetik a zord időt. Meleg nyári napokon a könnyű, üde fiatalos fehér- vagy rozéborok enyhítik a hőt.

– Szerk. –



B-vitamin komplex

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.

A B-vitaminok hozzájárulhatnak

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

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

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

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-üzletekben, 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.



KÖVESDI ZSÓFIA

A JAMMERTAL BORBIRTOK FŐBORÁSZÁ

Az Év Nemzetközi Női Borásza 2023

Kövesdi Zsófia üstökösként robbant be nem csak a magyar, hanem a világ borászati élvonalába, amikor 2021-ben a *Concours Mondial de Bruxelles 2021* mezőnyében a *Cassiopeia Merlot 2015* a világ legjobbja lett. Mostanára úgy tűnik, hogy álló állócsillag lett belőle, az elmúlt évek történései erre utalnak.



Fotó: Csomor Alexander

A 2022-es nagy nemzetközi borversenyek arany- és nagyaranyérmei tovább erősítették Zsófia munkájának presztízsét. Emiatt kapott a Jammertal Borbirtok, elsőként a magyar borászatok közül meghívást Európa egyik legnagyobb hagyományos borkiállítására, a párizsi Vinexpóra, amelyen közel 3 000 borászat képviselteti magát, javarészt francia bortermelők.

2023-ban Németország legnagyobb internetes borkritikai portálja, a selection-online.de Kövesdi Zsófiát, a Jammertal Borbirtok vezető borászt az „Év Nemzetközi Női Borásza 2023” címmel tüntette ki.

Magyar borász vagy borászno ilyen figyelemreméltó külföldi elismerésben még nem részesült. A szakportál évente több, mint 10 000 tételt kóstol és értékeli a világ minden részéről, és vakkóstolással értékeli a borokat. Az idei versenyfelhívásukra beküldött 9, Kövesdi Zsófia által készített Jammertal Borbirtok tétel közül 2 Top Arany, 7 pedig Arany minősítést kapott, ezek pontszám-átlaga alapján lett Zsófia a legjobb női borász.

Kövesdi Zsófia teljesítménye a magyar bormarketing szempontjából is kiemelkedő jelentőségű. Bebizonyítja, hogy Magyarországnak mind a terroir, mind a borász-szakma felkészültsége szempontjából helye van a világ borászati élvonalában.

2023-ban először, a Halimba Crystal támogatásával „Az Év Pincésze” díjat is kiosztották a Winelovers Wine Awards-on a legtöbb arany- és nagyarany-éremt szerző pincészet számára. A nyertes a Kövesdi Zsófia vezette Jammertal Borbirtok lett, ami a fenti tények ismeretében már nem is olyan meglepő.

Ismerjük meg Zsófia néhány gondolatát:

A családomnak semmilyen kötődése nem volt a borászathoz, de még a mezőgazdasághoz sem. Én az egyetem után - ami egyébként egy nagyon jó lexikális alapot biztosított - elutaztam Amerikába, Ausztráliába, Portugáliába és Új-Zélandra tanulni, sőt, Franciaországban egy kétéves mesterképzést is elvégeztem.

Még nem értem el a célokat. Szerintem egy jó borász akkor jó, ha hosszú éveken keresztül tud egyenletesen magas minőséget produkálni, bármi történik. Ezt pár év távlatából még nem lehet megmondani. Nekem is vannak ismerőseim, akiknek van egy-egy kiemelkedő tétéle, de nem hozzák stabilan a színvonalat.

A borászat ugyanolyan szakma, mint bármi más. Sosem éreztem úgy, hogy nagy dolog lenne nőként borásznak lenni. Ha a többi női borász társamra gondolok, akkor azt mondom, hogy le a kalappal előttük, mert nem egyszerűek a mindennapok a termelésben. Szerintem annyi a titka, hogy ehhez a hivatáshoz egy erős karakter szükséges.

A borászat csapatmunka. Minden egyes szőlő- és pincemunkánkunk elengedhetetlen részese sikereinknek.

JAMMERTAL BORBIRTOK
VILLÁNY

SIKERES SZÍNÉSZNŐ



S, MÉG PÉK MATYI-DÍJAT IS KAPOTT...

Előre bocsátom, a fenti szokatlan humorosnak tűnő díjat, nem egy komikus vagy komika, hanem egy fiatal kezdő, kiemelkedően tehetséges színésznő **HAJDÚ MELINDA** kapta egy színházkedvelő kunszallási vállalkozótól, nevezetesen *Polyák Mátyástól*, aki egy kecskeméti színházi gálán meglepetéssel tapasztalta, hogy a színészek semmiféle anyagi elismerésben nem részesülnek. Ekkor döntötte el, hogy megalapítja a Pék Matyi díjat.

Ki az a *Pék Matyi*? Nem tudom, ígérem, ha megtudom, elmondom. Ami kiderült, ez a díj egy külföldi utat jelent Egyiptomba, útiköltséggel megtoldva. Ennek a díjnak első kitüntetettje volt **HAJDÚ MELINDA**, aki egy éve szerzett diplomát a Színház- és Filmművészeti Egyetemen zenész-színész szakán. Történt mindez 2010-ben.

A díj érdekessége az volt, hogy nem egy zsűri döntött róla, hanem maga az adományozó szubjektív megítélése alapján került kiosztásra.

Melinda díjesője igazán a sikeres, sokszínű, változatos szerepei után folytatódott. Szubrettként és prózai szerepekben, drámákban és vígjátékokban is megcsillogtatta tehetségét.

Első kecskeméti évében a legjobb ígéretes tehetségként ifjúsági alapítvány díjat kapott, valamint a legjobb epizodistának járó díjat vette át, majd többször is *Melinda* lett Az Év legjobb színésznője. A Latabár-díjat 2012/2013-as évadban kapta meg.

Szerepeit nem sorolom a net-en bárki elolvashatja. Két oldalt is kitenne.

Egy-egy sikeres darabban játszott szerepének a nevét mondom, ezekre várom a választ.

Íme!

EGY NÉV-EGY SZEREP.



ÉVA

– Az *ember tragédiája juniorban* az egyik szerepem volt. A darab diákoknak készült, jól esett a sok fiatal energia, ami körülvett.

MARCSA

– *Rusznák Gábor* rendezésében játszottuk a *Mágnás Miskát*. *Marcsa* az egyik legkedvesebb szubrett szerepem volt. *Szemenyei János* volt a partnerem.

MÁRIA

– Tíz évig játszottuk Kecskeméten, az arborétumban, festői körülmények között a *Passiót*. *Jézus anyja* lehettem. Érdekes volt megfigyelni, érezni, hogy változik velem az évek alatt az alakításom.

MABEL

– Ez is egy érdekes szubrett szerep volt a *Cirkuszhercegnőben*, *Eszenyi Enikő* rendezésében. *Járai Máté* volt a partnerem és egy



óriási margarétának voltam beöltözve, aki spicc-cipőben táncolt. Nagy sikerrel ment az előadás.

MALVIN

- A *Mohács János* rendezte *Buborékokban* kellett minden este kiborulva zokognom.

PAMELA

- A jelenleg is futó *A miniszter félrelép* című vérbő vígjátékban a miniszter felesége, aki „picit” felönt a garatra. Itt is *Járai Máté* a partnerem, sokat nevettejük egymást az előadásokon.

PUCK

- Nagyon izgalmas kihívásnak éltem meg, hogy 26 évesen eljátszhattam ezt a szerepet

a *Rusznák Gábor* rendezte *Szentivánéji álomban*. Jazz-dalokat énekeltem, rollereztem és az *Oberont* alakító *Kőszegi Ákossal* úgy ki voltunk világítva LED-csővel, mint a *Müpa*.

RENEE

- A furcsa pár női változatában voltam a főszereplő egyik bohókás barátnője.

SALLY

- Ez volt az első közös munkám *Szente Vajkával*, *Woody Allen* filmjéből készült a *Férjek és feleségek* című darab. Remek szerep volt, egy válófélen lévő értelmiségi nő tragikusan nevetséges bukdácsolása az önálló élet felé. *Adorjáni Bálint* volt a partnerem, akivel a Színművészeti Egyetem óta ismerjük egymást.

STÁZI

- A *Csárdáskirálynővel* is megjártuk a POSZT versenyprogramját. Amikor *Szemenyei Jánossal* énekeltek a *Te rongyos életet*, mindig szétverték a nézők a házat.

VIKTÓRIA

- Az *anconai szerelmesekből* a magyar lány. Azt, hogy „az én anyukám”, úgy próbáltam elmutogatni az olaszoknak, hogy az *ABBA Mamma mia* című dalát énekeltem. Imádták a közönség.

A *Hajdú Melindával* készült beszélgetés apropója a művésznő október 23-i születésnapja.

– Egy kerek számhoz érkezett a negyvenhez, Jelent ez bármilyen változást az életében?

- Az a tény, hogy betöltöttem a negyvenet arra figyelmeztet, hogy jobban vigyázzak a fizikális és mentális egészségemre, hogy sokáig együtt lehessenek a szeretteimmel és a színházi nézőknek a legjobb formámat tudjam nyújtani a jóisten segítségével.

– Mivel koccintanak születésnapján?

- Irsai fehér borral. Ez a kedvenc italom, a vendégekkel ezzel a finom itallal koccintunk. Majd tortával és apukám jóféle pálinkájával kínálom az összegyűlteket.

– Mi volt eddig a legszebb születésnapi ajándéka?

- A kisfiam születése, öt évvel ezelőtt.

Boldog születésnapot!

Kemény György

Fotók: Kecskeméti Katona
József Nemzeti Színház



VILÁGGÁ MENT EGY HÁTIZSÁKKAL ÉS EGY SZATYORRAL...



Fotó: Borovi Dániel

Mint a mesében a szegényember legkisebb fia... Esetünkben ez a legkisebb lánnyal **Szóts Orsolyával** történt. hasonló eset.

Útja, ha nem is egyenesen, de a Színház- és Filmművészeti Egyetemig vezetett, ahol három éve diplomázott.

Az egyetemi évek előtt és közben a Harlekin és a Békéscsabai Napsugár Bábszínházban bábszínészként, valamint báb és látványtervezőként tevékenykedett.

Nem volt könnyű az élete, előfordult, hogy több, mint fél évig a bábszínházi öltözőjében töltötte az éjszakáit. Pedig többen is akartak segíteni neki, de *Orsi* öntudatosan kijelentette: „A magam erejéből akarok boldogulni.”

Kitartóan kereste az igazit, a nagy Őt. Sok csalódás érte. A viszonzatlan szerelmek hatására a teltkarcsú művésznő harminc kilót leadott a súlyából, 46 kilósra fogyott. Ám szerencsére megtalálta az igazit, akivel évek óta élnek boldog párkapcsolatban és párja 3 éve oltár elé is vitte.



Fotó: Borovi Dániel



Fotó: RTL Klub

Senki nem vette észre, hogy az esküvői ruha alatt tornacipőben volt lábtörését követően a mennyasszony. Azóta is boldogan élnek Pest környéki családi házukban.

Ismerős a fotón látható hölgy? Valóba ő az, akire tetszenek gondolni, a *Drága örökösök* tévésorozatból a vegyesboltot vezető kisasszony.

Orsi a bábszínészi karrierje után három éve a Budaörsi Latinovits Zoltán Színház tagja.

Több tévésorozatban is szerepelt. Többek között „*Ki vagy te*” produkcióban.

Az újságíró is rákérdez a színészőre:

– **Ki vagy te?**

– Egy nagyon kíváncsi, nyugtalan természetű nő, aki békére, de ugyanakkor izgalmakra is vágyik.

– **Mi az, amit mindig előre megtervez?**

– Hogy mit főzök a hétre. Vagy ha közös a vasárnap a férjemmel. A főzés számomra meditáció. Hiszem, hogy az otthon készült étel gyógyír tud lenni és összehozza az embereket. A másik, ami mindig meg van tervezve, hogy ha leadandó, egyéb színpadon kívüli munkám van, annak mi a „főpróba hete” vagyis mikor véglegesíték rajta mindent.

– **Hirtelen dönt vagy kér gondolkodási időt?**

– Régen nem kértem, most már merek. Egyrészt mert volt lehetőségem tanulni a hűbelebalázs döntésekből, másrészt vannak olyanok, akikhez bizalommal fordulhatok és oszthatom meg a benyomásaimat az adott dologról, de vannak esetek, amikor egyszerűen olyan erős megérzéseim vannak, hogy azonnal tudok „nyilatkozni”.

– **Hogyan képzeli el a jövőjét?**

– Sokkal több bizalommal, békével és bátorsággal. Addig pedig reménykedem, hogy azzal, amit magam körül megteszek. azzal teszek valamit a minket körülvevő világért.

– **Milyen házimunkát végez rendszeresen?**

– Mit nem? A teregetés a halálom. Semmi értelme. Túl rövid ahhoz, hogy magába szippantson, de túl hosszú ahhoz, hogy egy levegővel le lehessen tudni.

– **Mennyi időt tölt el plázában, ha vásárolni megy?**

– Jujj én nagyon nem vagyok plázás... Egyre inkább nem. Vannak kötelező körök vagy boltok, amiket szeretek negyedévente átvizslatni, de ennyi.



Fotó: Borovi Dániel



Fotó: Borovi Dániel

Viszont papír írószerben vagy bármilyen speciális fűszeresnél veszélyesen könnyen elveszek.

– Döntéseinél mi dominál leginkább? Szív, ész vagy pillanatnyi hangulat?

– Ó jajj... a szív, a szív, a szív..., de igyekszem nem elfelejteni, hogy van eszem. De hát mit is tehetnék? Szakmai ártalom vagy mi fene, hogy visz a vonat, ha úgy alakul... Sajnos tud a hangulatom befolyásolni, de csak maximum az érzés intenzitását... Ha jókor jóval hívnak szárnyalok, ha rosszkor akkor éppen csak örülök.

– Mi a véleménye erről a szólásmondásról: Ha nem lehet úgy, ahogy akarom, akkor úgy akarom, ahogy lehet?

– Ha nem lehet úgy, ahogy akarom, akkor el kell gondolkodni. Akkor az nem az utam vagy még nem az utam. Azt hiszem annyira ismerem már magam, hogy pontosan tudom ha eljött az ideje akkor két vállra fektetem az adott dolgot.

Kemény György



A RÓKA

(Der Fuchs)
színes, osztrák történelmi
dráma, 118 perc, 2022, (16)

Rendező: Adrian Goiginger, Forgató-
könyv: Adrian Goiginger, Operatőr: Yoshi

Heimrath, Paul Sprinz, Vágó: Simon Blasi,
Producerek: Malte Can, Hana Geißendör-
fer, Adrian Goiginger, Gerrit Klein, Thomas
Pridning, Peter Wildling, Peter Wirthen-
sohn, Szereplők: Simon Morzé, Adriane
Gradziel, Karl Markovics, Marko Kerezovic,
Alexander Beyer, Karola Niederhuber

„Az év filmje.”

Filmandsoundmedia.at

„Az egyik legjobb dráma, amelyet valaha
is látni fogsz ember és állat kapcsolatáról.”
DMOVIES

A nyolcéves Franz egy elszegényedett
tanyasi család nyolcadik gyermekeként él.
Családjá nem tudja eltartani, ezért a fiút
még a tél beköszönte előtt örökbe adják.
Franz felnőttkorba lépve elhagyja gyám-
ját, és nem lévén más, a katonai pályát
választja. A harmincas évek végén a náci
ideológia a második világháborúban tel-
jesedik ki, ahol Franz motoros hírvívőként
kénytelen szolgálatot teljesíteni a francia
fronton. A katonatársai körében külön-
ként kezelt fiú a kivételesen előtti nap egy
új baráttra tesz szert egy elárvult róka-
lány személyében, aki ezt követően hűs-



gesen utazik motorja oldalkocsijában, s
akit élete árán is meg akar védeni. Amikor
1941-ben Franzot az orosz frontra küldik,
döntést kell hoznia mindkettejük sorsáról.
Bemutató: 2023. október 12.
Magyarországon forgalmazza a JUNO11.

Szarvasgomba, szicíliai pisztácia –

a chocoMe ismét új csokoládé különle-
gességekkel édesíti meg az ősz

A chocoMe csokoládé manufaktúra ismét ellenállhatatlan
újdonságokkal hódítja meg a gourmet-évezetek rajongóit az
őszi szezonban. A különleges aromák és fűszerezés harmóniája
Mészáros Gábor tulajdonos elkötelezett, legmagasabb minőségre
való törekvésével áll össze. A különleges íz kombinációk mellett a
letisztult csokoládé-ízélmény híveire is gondolt, akik a hozzáadott
cukrot nem tartalmazó finomságok mellett teszik le a voksukat.

chocoMe Raffinée Szarvasgombás Valencia mandula 53%-os tejsokoládéval

Autentikus finomság, mély szarvasgomba íz, amely
tökéletes kombinációt alkot a Valencia mandulával és a
kivételesen magas kakaótartalmú tejsokoládéval, mely
a Bahia régióból származó brazil kakaóbabokból készül.

Ebben a Raffinée-ben két egészen különleges alap-
anyag található. A blansírozott valenciai mandula, majd
erre a pörkölt mandulára kerül fel a szarvasgomba. A
szarvasgombás pörkölt mandulát a Valrhona legújabb
tejsokoládéjával drázsírozzuk. Az egyik legkiemelke-
dőbb kakaótartalommal rendelkező tejsokoládé (53%).

chocoMe CARRÉ Pisztácia gianduja

Szicília szigetéről származó pörkölt, 100%-os pisztá-
ciamasszából és madagaszkári kakaóbabokból készült
64%-os étcsokoládé találkozása. Az 50 fokra felmelegített

pisztácia pasztát és az étcsokoládé masszát alaposan összekever-
jük, hogy tökéletes emulziót alkossanak. Ezt követően temperál-
juk, és öntőformába töltjük: megalkotva a pisztácia gianduját.

A Valrhona Manjari étcsokoládéja kizárólag egy ritka, mada-
gaszkári kakaóbabból készül.

chocoMe Petit 9 - Falatnyi tejsokoládé lapocskák Piemonte-iogyoró praliné és Etióp Harrar kávé töltelékkel

Az eredetvédett Piemonte-iogyorószemekből készített
ogyorópaszta tisztábbogyoró ízzel nem is rendelkezhetne.
A töltelékbe tökéletesen pörkölt Etióp Harrar típusú, apróra őrölt
kávét kevertünk, melynek tökéletes védelmet ad a tej-
csokoládé korpusz.

chocoMe Petit 9 - Falatnyi étcsokoládé lapocskák mangó töltelékkel

A trópusi mangó ízet fagyasztott Alphonso mangó
gyümölcszúrával és liofilizált mangóval együttesen
csempesztük az étcsokoládé burok belsejébe.

Boros csokoládék Carré méretben

Sommelier bevonásával a kifejezetten borokhoz
készített táblás csokoládéink ezúttal a 100 grammos
változat mellett 50 grammos kiszerezésben (Carré
méretben) is elérhetőek.

Feltét nélküli NS táblás csokoládé

A cukormentes csokoládé ezúttal feltét nélküli verzió-
ban is elérhető lesz.

Forrás: LanceCom Kommunikáció



PROGRAMAJÁNLÓ



Munkácsy-Kiállítás
Székesfehérvár

2023. szeptember 15. – 2024. január 14.

www.turizmus.szekesfehervar.hu



Szüreti Fesztivál
Balatonfüred

2023. október 13. – 2023. október 15.

www.turizmus.balatonfured.hu



Csabai kolbászfesztivál
Békéscsaba

2023. október 19. – 2023. október 22.

www.programturizmus.hu

A GARDEN OF LIGHTS
Multimédiás kiállítás
Budapest, ELTE Fűvészkert

2023. október 20 – 2024. tavasz

www.welovebudapest.com



Showcase Fesztivál
Budapest, Magyar Zene Háza

2023. november 10. –
2023. november 11.

www.programturizmus.hu

Garda Fesztivál
Tihany

2023. november 17. - 2023. november 19.

www.programturizmus.hu

Járatlan utakon Fesztivál
Budapest

2023. november 18. –
2023. november 19.

www.programturizmus.hu

Budavári Őszi Bach Fesztivál
Budapest

2023. október 18. – 2023. november 1.

www.csodalatosmagyarorszag.hu

Agykontroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST
2023. október 18-19., 25-26.
(szerda-csütörtök)
2023. november 4-5., 11-12.
2023. december 2-3., 9-10.
2023. december 2-3., 9-10.

VIDÉK

Győr
2023. október 7-8., 14-15.

Kecskemét
2023. november 4-5., 18-19.

Pécs
2023. november 18-19., 25-26.

ÉLŐ ONLINE
2023. november 1-2., 11-12.

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



HAPPY BIRTHDAY

**BOLDOG SZÜLETÉSNAPOT
MOLNÁR PIROSKA!**





Molnár Piroska Ózdon, 1945. október 1.–én.

Édesapja nem tért haza a szovjet fogságból, egyedül maradt édesanyja vissza szeretett volna térni Erdélybe, de ekkor már lezárták a határokat. Kunágotán telepedtek le, meghatározó gyermekkori élményei ehhez a településhez kötik. A Nemzet Színésze címmel kitüntetett Kossuth-díjas és Jászai Mari-díjas magyar színésznő, érdemes és kiváló művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja. A Színház- és Filmművé-

zeti Egyetemen színpadi beszédet tanított. 2017-től a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen tanít.

A Színház- és Filmművészeti Főiskolán 1968-ban végzett; ezt követően a Szegedi Nemzeti Színházhoz szerződött, ahol 1971-ig volt tag. 1971 és 1978 között a kaposvári Csiky Gergely Színházban játszott. 1978-tól 1982-ig a Nemzeti Színházhoz köti szerződés. 1982-ben a budapesti Katona József Színház alapító tagja. 1984-től, 18 éven át ismét a kaposvári társulatot erősíti. 2002 és

2013 között a Nemzeti Színház tagja volt. 2013-tól a Thália Színház tagja.

A legtöbb regisztrált bemutatóval rendelkező színésznő.

A prózai szerepek mellett, kivételes énekhangjával számos zenés darab főszereplője. Ezek közül kiemelkedik a *Mohácsi János* által rendezett „eredeti” *Csárdáskirálynő Cecíliája*.

Nem csak ebben sokszínű, legalább annyit játszik nagyvilági dámát, mint paraszttasszonyt.

2011-ben *Nagymama-díjat* alapított a legígéretesebb kaposvári fiatal női és férfi színész számára, amelyet évente ítélnek oda és 100-100 ezer Ft. jelképes díjjal jár. Az elismerést minden évben *Csiky Gergely* születése évfordulóján, december 8-án (először 2011-ben) adják át.

A COVID 2020-as őszi hulláma alatt a három bemutató mellett forgatott is, a 2021. január 3-án indult, RTL Klubon futó *Keresztanyu* című sorozat egyik főszereplőjét alakította.

2021-ben Radnóti Miklós antirasszista díjjal tüntették ki.

Legfrissebb díja a Hypolit-díj, életműdíj, melyet a 22. VIDOR Fesztiválon Nyíregyházán kapott a művésznő.

– Szerk. –

Fotó: RTL Klub
színházi fotók: archív



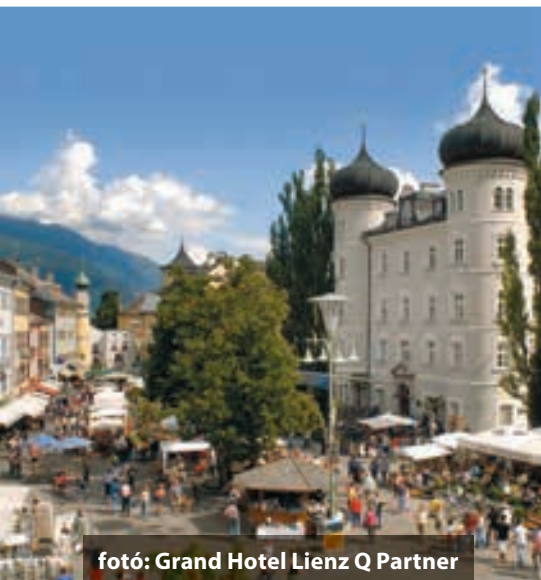


GRANDHOTEL LIENZ

MEDICAL-WELLNESS-SPA & GOURMETHOTEL ****

KELET-TIROL EGYETLEN LUXUS SZÁLLODÁJA

Fotó: Grandhotel Lienz



fotó: Grand Hotel Lienz Q Partner

LIENZ VÁROS A CSODÁS DOLOMITOK LÁBÁNÁL

Lienz, a több száz éves (alapítási év 1242), mégis modern, pezsgő életű, mediterrán hangulatú, és történelmi belvárosáról is híres osztrák kisváros Kelet-Tirol/Osttirol székhelye. Tirol tartomány ui. két részből tevődik össze: Észak-, és Kelet - Tirolból. A magyar utazók a sokat emlegetett TIROL tartomány alatt elsősorban Észak-Tirol/Nord-Tirol területét ismerik Innsbruck tartományi fővárossal. Kelet-Tirol érdekessége, hogy nincs közös határa Észak-Tirol területével, hanem Karintiaival és Salzburg tartományokkal határos. A valamikori nagy Tirol harmadik részét, a mai Dél – Tirolt/Südtirol az első világháború után Olaszországhoz csatolták.

Lienz, a 673 m magasan elhelyezkedő bájos kisváros, Ausztria utolsó szabályozatlan gleccserfolyója, az Isel, valamint a Drau/Dráva folyó összefolyásánál fekszik, mesés kulisszák közepette: Északon a Hohe Tauern Nemzeti Park, (Ausztria legnagyobb Nemzeti Parkja), Dél felől pedig a lenyűgöző, 2770 m magas, grandiózus Lienzi Dolomitok fenséges csúcsai ölelik körül.

Lienzt a napfény városának is nevezik, mivel évente több mint 2.000 napsütéses órával büszkélkedhet. A pezsgő életű óvárost hangulatos kávézók, éttermek, és elegáns üzletek teszik színessé.

A SZÁLLODA

Lienz elbűvölő városában, és az impozáns hegyek világában ragyog Kelet-Tirol



Fotó: Grandhotel Lienz



Fotó: Grandhotel Lienz

első és egyetlen 5 csillagos, luxus wellness szállodája, a Grandhotel Lienz, mely 2009. április 30-án nyitotta meg kapuit. Közvetlen az Isel gleccserfolyó partján, és Lienz történelmi városközpontjától mindössze néhány percre található hotel gazdag kínálattal várja vendégeit.

A Grandhotel Lienz tulajdonosai, a *Westreicher* és a *Simonitsch* családok filozófiájuknak megfelelően, a szálloda nem csak luxus környezetével kívánja kényeztetni vendégeit, hanem a vendég személyre szabott igényeinek kiszolgálásával is. A vendéget ebben a pompás környezetben számos élvezet várja: az elegáns szállodai berendezés, a nagyméretű, legmagasabb igényeket is kielégítő szobák és lakosztályok, a kitűnő kulináris élvezetek, és az ún. „GrandSpa”

spa & wellnessrészleg mind - mind része a kényeztető luxusnak.

Az álomszép lienzi Dolomitokra illetve a Schober hegységre néző (részben külön gyermekszobával ellátott), 72 luxus vendégszoba, valamint a 4 exkluzív lakosztály berendezésében, szintenként a bordó, a kék, a zöld dominál, arany színnel és sötét színű fával kombinálva.

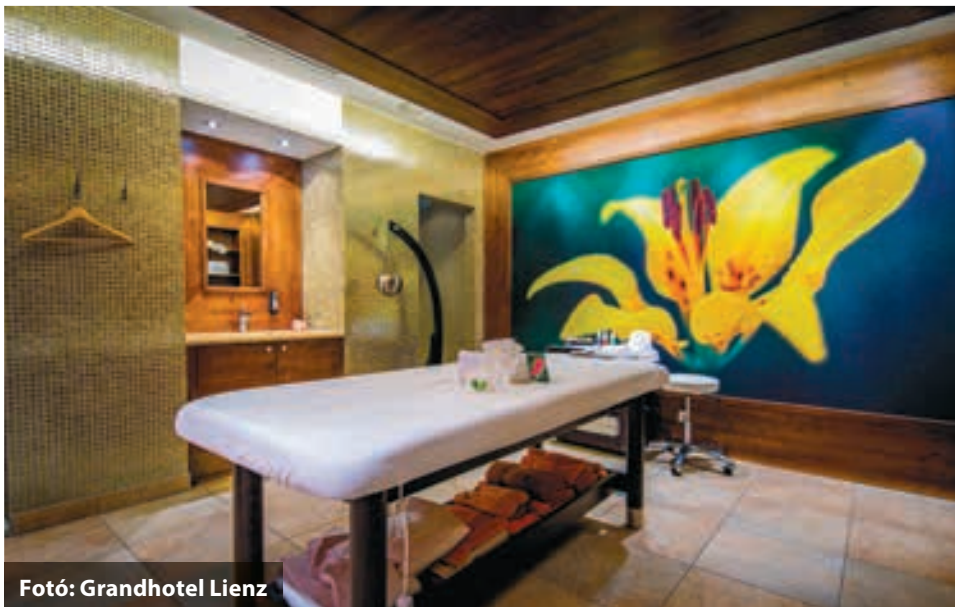
Az exkluzivitás és a különleges részletek hangulatát őrzi az összesen 640 m²-en elhelyezkedő 5 étterem. Ezen kívül egy bár, egy impozáns szalon kandallóval, és a közvetlenül az Isel gleccserfolyó partjára néző, többszintes szállodaterasz csodálatos kilátással, szolgálja a vendégek harmonikus időtöltését. A szálloda egyben exkluzív kiindulópontja a téli – nyári sportok szerel-

mesei, a természet és a kultúra kedvelőinek egyaránt.

“GRANDSPA”: SPA & WELLNESS RÉSZLEG

A Grandhotel Lienz több, mint 1.400 négyzetméteres luxus spa & wellness részleggel rendelkezik, ahol belső- és külső medence, 7 kezelőhelyiség, párok részére kialakított ún. “privát spa” található. Továbbá bioszanuna, finn szauna, többféle gőzfürdő, egy szerájfürdő, pihenőhelyek, valamint az Isel gleccserfolyó partján fekvő romantikus kert áll a vendégek rendelkezésére.

A kezelések gazdag kínálata, a szeráj- és a pakolásos fürdőktől kezdve az ajurvédikus kezeléseken, az aromaolaj-, a forró lávaköves és a kelet-tiroli hegyi méz-masszázs



Fotó: Grandhotel Lienz

nyújtotta lazító kezeléseken át egészen az orvosi masszázsig (pl. nyirokdrenázs, sportmasszázs) terjed.

Medical Care

A spa és wellness részleg területén egy ún. "SymbioMed Medical Care" részleget (245 m²) alakítottak ki, ahol Dr. Peter Lechleitner egyetemi professzor, privát rendelőjében értékes tanácsokkal látja el a hozzá fordulókat. A vizsgálatok kínálata az alap- és intenzív egészségi állapot-felmérés, a fitness- és érrendszeri állapot-felméréstől, az öregedési folyamat lassítása, a hagyományos kínai orvoslás, a homeopátia, és a súlycsökkentés területéig terjed.

KULINÁRIS ÉLVEZETEK

Flaschberger úr, a hotel főszakácsa, a régi, hagyományos receptekből új és könnyű ételeket varázsol a vendég asztalára. Kuliná-

ris koncepciója az idényjellegű és a regionális termékek ötvözetéből álló hagyományos konyha, kiegészítve a korszerű táplálkozásról szerzett tudással. Az ún. „dolomitzöngyű” konyha célja a régió termékeinek teljes mértékű érvényre juttatása. Az ún. „5 Sterne Gourmetpension” - az 5 csillagos inycen-elátás, reggelenként svédasztalos reggelit, esténként négyfogásos menüt foglal magába.

A szálloda borospincéjében minden kulináris ínycséghez fellelhető a megfelelő bor, hiszen összesen 170 különböző borfajtából kóstolhat a vendég. A borok 70%-a Ausztria bortermelő vidékeiről származik, 30%-a világ minden tájáról. El nem fogyhat a borkínálat, hiszen a tulajdonosok évente 6.000 üveg bor beszerzéséről gondoskodnak. Ötletes módon, az étterem felé vezető folyósón, egy, a padlóba épített üveglapon keresztül is

bepillantást nyerhet a vendég a csalogató borpincébe.

LIENZ, A TÉLI- NYÁRI ÜDÜLŐ & SPORTPARADICSOM

Lienz télen-nyáron gazdag sportolási lehetőségek kiindulópontja. A „Lienzer Bergbahnen” – Lienzi Hegyvasútak az idelátogatókat 2000 m fölé repítik.

Télen Lienz a síelők paradicsoma, hiszen két közeli, kitűnő sítérület is várja a síelésnek hódolókat. A Hochstein (2.057 m) és a Zetttersfeld (2.249 m) közeli hegyek sípályái a szállodától néhány perces autóúttal érhetőek el. A gondolák, libegők hegyi állomásainál természetesen elmaradhatatlan program a hangulatos Hüttékbe való betérés.

Nyáron a hegyekben túrázásra, hegyike-rékpározásra (Bike Arena Lienzer Dolomiten 600 km Mountainbike útvonal), az Isel gleccserfolyón rafting vizitúrára van lehetőség.

A Grandhotel Lienz szálloda társüzemeltetésében lévő „Dolomitzöngyű Osttirol” elnevezésű 27 lyukú golfpálya a szállodától mindössze 10 perces autóúttal érhető el.

A 2010-es szezon kezdetétől különösen izgalmas kaland vár kicsikre és nagyokra egyaránt, ui. ekkor nyitották meg Kelet – Tirol első ródli pályáját, az „Osttiroler“-t. A 2,3 km hosszú szakaszon, pazar hegyi környezetben és fantasztikus kilátással Lienz városára száguldnak a bátor kalandorok.

Szabadidős programok LIENZBEN ÉS KÖRNYÉKÉN SCHLOSS BRUCK LIENZ VÁROS JELKÉPE

Lienz gazdag történelmi és kulturális örökséggel rendelkezik. A látnivalóhoz tartozik Schloss Bruck, Lienz ősi vára, mely a város felett uralkodva egyben a város jelképe is.

A monumentális létesítményt 1252 és 1277 között építették a görzi grófok rezidenciájuk színhelyéül. Legrégibbi része az öregtorony, ahonnan csodálatos panoráma nyílik a városra, valamint a kapubejárat. A várkastély, melyet háborús célra soha nem vetettek be, mai formáját a 16. században nyerte el.

Talán legszebb része a román és gótikus stílusú freskókkal díszített várkapolna, ahol ma havonta akár 50 esküvőt is tartanak, továbbá a híres „Görzi” oltár. Ez a hajdani



Fotó: Grandhotel Lienz

grófi-hercegi rezidencia ma Kelet-Tirol egyik legértesebb látványosságának számít.

Schloss Bruck 1942-ban a város tulajdonába került és azóta a városi múzeumnak ad otthont, ahol többek között *Albin Egger Lienz* festőművész, a város szülőltének átfogó kiállítása is látható.

AGUNTUM

A rómaiak voltak az elsők, akik a lienzi völgyet letelepedési területnek választották és megalapították Aguntumot, Tirol egyetlen római kori városát, mely Claudius császár uralkodása idején élte meg fénykorát. Ma ezekről az időről tanúskodnak Aguntum romjai és a múzeum kiállítása, bepillantást adva a római kultúra érdekfeszítő világába.

OLALA Nemzetközi Utcaszínház és Cirkuszfesztivál 2024 július 23-27

Az évente megrendezésre kerülő „Olala” Nemzetközi Utcaszínház Fesztivál művészei július utolsó napjain Lienz napfényes városát egy nagy szabadtéri kulturális arénává varázsolják.

A különböző országokból érkező kreatív utcaszínház-csoportok a város közterületein mutatják be a kortárs utcaművészet keresztmetszetét. Rendkívüli fényjelenetek, lélegzetelállító akrobaták és artisták, humoros minielőadások, bohókás alakok szórakoztatják a nézőket. Az Olala Fesztivál Európa egyik leginnovatívabb és legelragadóbb ilyen jellegű fesztiváljává nőtte ki magát, mára Lienz nyári kulturális naptára elképzelhetetlen e rendezvény nélkül.

VITALPINUM...

...az első tiroli hegyi fenyőolaj-lepárló, ahol az idelátogató minden érzékszervével



Fotó: Vitalpinum Shop Außenansicht

megtapasztalhatja az Alpok életerejét, a természet gazdag kínálatát, és a gyógynövények pozitív hatását a szervezetre.

Lienztől kb. 10 km – re, az Assling nevű kis településen felettébb érdekes attrakció vár a látogatókra. Az *Unterweger* fivérek által megálmodott és kivitelezett, 6.500 m² alapterületű „Vitalpinum” - vitál élményparkban minden a természet adta értékekről szól, ezeknek az érzékszerveinkre gyakorolt hatásairól.

A „jó közérzet kertjében”, és a különböző aktív, frissítő, vagy relaxáló állomásokon különleges „gyakorlatokat” végezhet el az ember: ilyen pl. a mezítlábas lépkedés szártított növényeken, miközben a látogató lábbelijét egy kisméretű, megszámozott cipő-lift szállítja a célállomás felé, vagy a Kneipp-taposó, az aromás alpesi gyógynövényzuhany, vagy az olaj-horoszkóp.

A „gyógynövények mezején” 150 féle gyógynövényt csodálhat meg az ember: árniká, körömvirág, kakukkfű, levendula, melyek mind arról tanúskodnak, hogy az tiroli hegyekben található gyógynövények pozitív hatással vannak az emberi szervezetre.

Ennek az egyedülálló hangulatú vitál kertnek a szíve a „Látvány-szeszfőzde, amely betekintést nyújt a cég 136 éves történetébe, hogyan is készül az Alpok növényeiből tiszta illóolaj, illetve elkalauzol a tiroli lucfenyő-, és egyéb értékes olajok előállításának titkaiba.

A „Vitalpin shop”-ban pedig minden illatos „dolog” megvásárolható, legyen az testápoló, illóolaj, légtérillatosító vagy egyéb kedves aromás ajándéktárgy.

... végül még egy különleges story a szállodáról:

2015 januárjában a Spectre filmgyártó cég a *James Bond* film csupán 3 perces anyagát Kelet-Tirol területén forgatta. A stáb 6 hétig tartózkodott a szállodában. *Maga Daniel Craig* azonban csak 3 napot töltött itt, helyette ui. egy dublőr dolgozott.

Forrás:

Grandhotel Lienz

Fanny-Wibmer-Pedit-Straße 2
A-9900 Lienz • Tirol
+43 4852 64070
info@grandhotel-lienz.com
www.grandhotel-lienz.com



Fotó: c-martin-lugger



ÖRÖKÖS TAG

A HALHATATLANOK TÁRSULATÁBAN

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

Így történt, hogy már 16 éves korában a Filmgyár udvarán téblábolt, ahol próbafelvételekre 3.500 gyerekből kiválasztották.

18 évesen felvételizett a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, ahol 1.200 jelentkezőből választották ki. Várkonyi Zoltán osztályába került, osztálytársai voltak Kern András, Sunyovszky Szilvia, Verebes István és Blaskó Péter. Tanára volt a főiskolán Vámos László is.

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

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

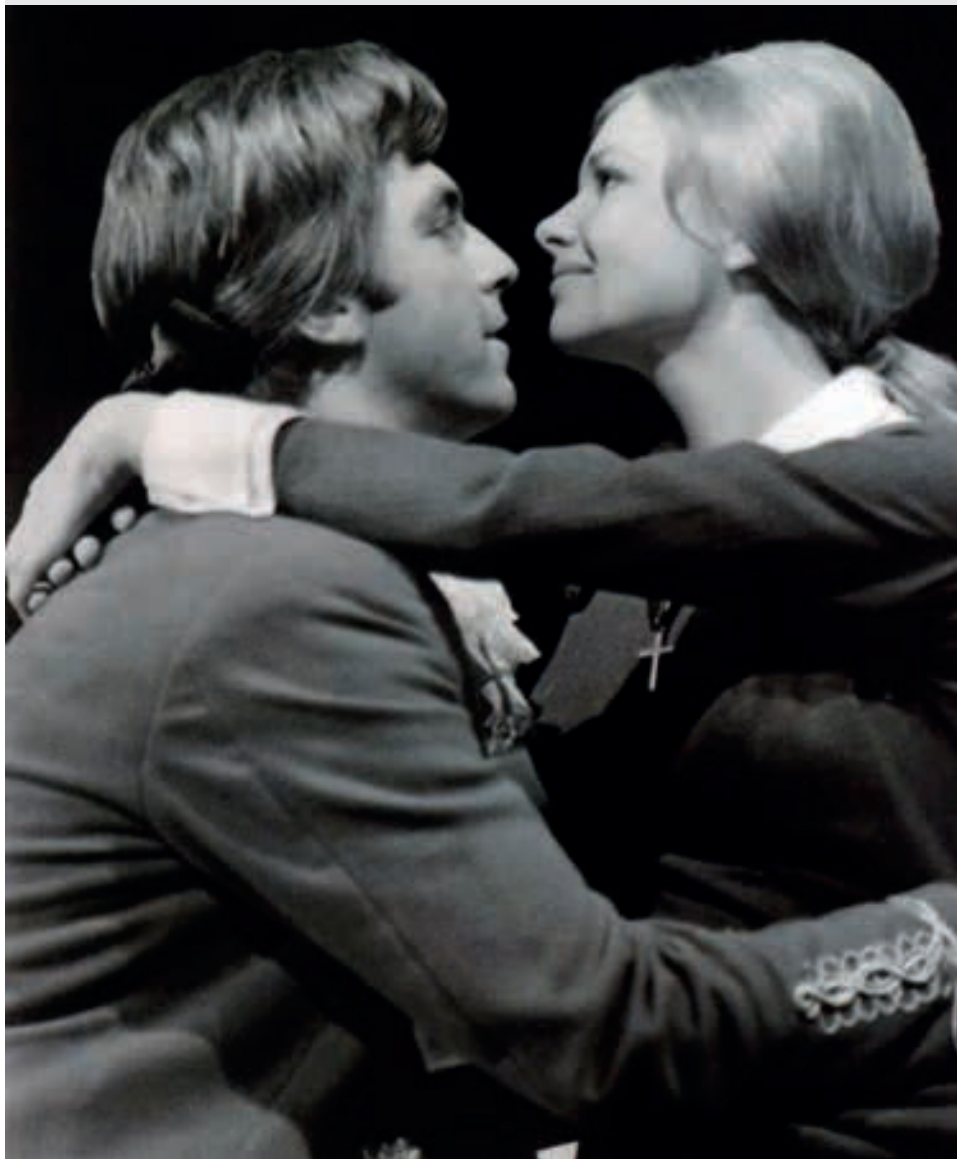
2000-2014 között a Magyar Táncművészeti Főiskola színészi-játék docense.

Huszti Péterrel Tolsztojl: *Rakéta* című drámájában játszott először a Madách Színházban, amit Kerényi Imre rendezett. Emlékezetes közös alakításuk volt Csehov: *Sirály* című művében, azóta mintegy tucatnyi előadásban játszottak együtt, férje számtalanszor rendezte is.

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

Schiller: *Ármány és szerelem* (*Lady Milford*), Karinthy Ferenc: *Szellemidézés* (*Rika*), Tennessee Williams: *Üvegfigurák* (*Amanda Wingfield*) ezt nagyon szerette. Rostand:

Piros Ildikó Örökös Tagsága kiváló alkalom arra, hogy a művésznő pályájára, indulására, gyerekkorára is visszatekintsünk, legfontosabb szerepeit újraidézzük, kitüntéseit, elismeréseit felsorakoztassuk Olvasóink örömére.





A sasfiók (Mária Lujza), Molnár: Doktor úr (Sárkányné), Az üvegcipő (Adél). Minden Molnár darabot nagyon kedvelt. Kosztolányi: Édes Anna-ban. (Vízyné). A legkedvesebb szerepe Miller: Édes fiaim (Kate Keller).

Filmszerepet először – a *Nem szoktam hazudni* című művében – 1966-ban kapott, két évvel később Hintsch György: *A veréb is madár* című vígjátékban az egyik női főszereplő figuráját játszotta Kabos László mellett.

További filmjeire sokan emlékszünk.

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

Több, mint 100 filmben játszott pl: *Szép leányok*, *ne sírjatok*, *A fekete város* stb. Legismertebb szerepeinek egyike a *Szabó Magda* regényéből készült, 1978-ban bemutatott *Abigél* című tévésorozat, abban *Zsuzsanna* nővér szerepét formálta meg. Noha filmes profiljába nem mozifilmek tartoznak, mintegy ötven különböző játékfilmben, sorozatban játszott, így az 1990-es évekbeli *Kisváros* című sorozatban, és tévéjátékokban.

2016-ban a Pécsi Országos Színházi Találkozó díszvendége volt.

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

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

2022-ben a *Magunk maradtunk* játékfilmben szerepelt.

Számos elismerésben részesült:

Jászai Mari-díj (1983), Déryné-díj (1993), Legjobb női alakítás díja (1997), Érdemes művész (2003), 2012-ben a Kossuth-díjat a Parlament kupolacsarnokában vehette át. Tolnay Klári-emlékérem (2014), 2017-ben, „hetedik születésnapjára” megkapta az Arany Medál-díjat, a közönség szavazatai alapján odaítélt kitüntetést *Szirtes Tamás*, korábbi igazgatója adta át neki a Bethlen Téri Színházban. Ugyanebben az évben Kecskemét város tiszteletbeli polgára címet nyert. 2019. A *Husztai Péter-Piros Ildikó* színészházaspár és a Bessenyei Színkör kapta a hódmezővásárhelyi önkormányzat alapította Bessenyei Ferenc Művészeti Díjat.

2021-ben a Magyar Művészeti Akadémia levelező tagjává választották.

Örökös Tag a Halhatatlanok Társulatában (2023).

Stílusosan *Szabó Magdától* származó gondolatokkal zárjuk Piros Ildikó eddigi pályának bemutatását.

„Engem az Isten mindig a tenyerén hordott”.

– Szerk. –

Fotó: Keleti Éva és Szabados Zsuzsanna

Édesség
házhozszállítás
minden alkalomra!



CSOKIFUTAR.COM

www.feliratoscokolade.hu



Hullik a haja?

Gyenge, vékony, töredezett?



DR. IMMUN®
A GYÓGNÖVÉNYES KÉSZÍTMÉNYEK SZAKÉRTŐJE



Hajnövesztő, hajerősítő
Fűszeres Hajkúra

Hajhullás ellen
25 gyógynövényes Hajkúra

drimmun.com

Kapható patikákban, gyógynövény szaküzletekben és a **dm** hálózatában!

Díjaink:

