

A Hajnal Hotel ***** Gyógyszálloda ajánlata

A gyógyvíz erejével

Kiváló gyógyvíz, nyugalmas környezet, gasztronómiai finomságok ez az ajánlat igazán csábító mindazok számára, akik szeretnének felfrögtődni. A kénes vízű Zsóry Gyógy- és Strandfürdőtől szótörtven méterre található a Hajnal Hotel Gyógyszálloda, a Bükk lábánál. A hotel minősített saját gyógyvizével várja a gyógyulásra és pihenésre vágyókat. A reumatikus, nőgyógyászati panaszokkal és pikkelysömörrel küzdők, a mozgásszervi műtéteken átesettek, vagy azok, akik egyszerűen csak kimerültek, itt új erőre kaphatnak. A Hotel gyógyászati egysége érzékszervi problémák, mozgásszervi betegségek gyógyítása, rehabilitáció és megelőzés céljából várja vendégeit, orvosi beutaló nélkül! A kirándulásra vágyó vendégek felfedezhetik a 20 kilométeres körzetben fekvő

Egert és környékét és 50 kilométeres körzetben fekvő Miskolcát és környékét.

HAJNAL HOTEL
GYÓGYSZÁLLODA

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

Csak közvetlen foglalásnál érvényes!
Helyszíni fizetéssel.
2025. június 13-tól
szeptember 14-ig
(hétvégi felár nincs)

Hajnali élmény

A csomag tartalma:

- * szállás, svédasztalos reggelivel és svédasztalos vacsorával pénteken és szombaton élőzenével
- * Külső - és belső Gyógyvízes medencék, úszómedence, szauna használata
- * fürdőköntös
- * egészségvíz fogyasztása
- * ingyenes parkolás, WiFi

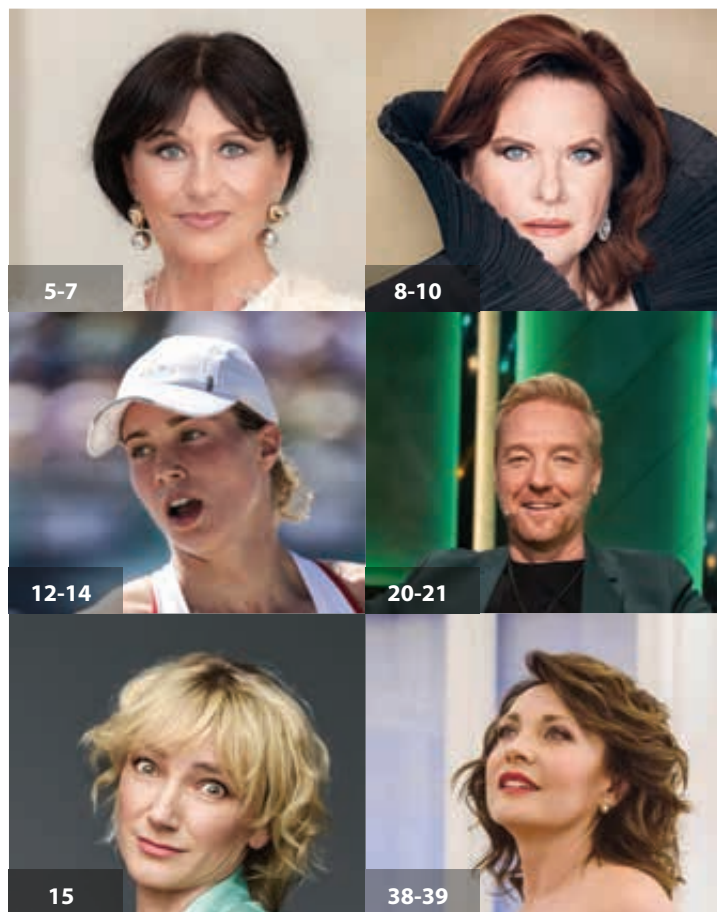
+ helyi idegenforgalmi adó 18 év felett
+350.-Ft/1fő/1éj. 1 ágyas felár nincs.

Hajnal szárny: Kikelet szárny:

23 000.-Ft/1 fő/1 éj
classic szoba (1,2,3,4 ágyas)

25 000.-Ft/1 fő/1 éj
tágasabb, időjárástól függően klímás szoba
(2, 2+pótlág, 5 ágyas)

3400 Mezőkövesd, Zsóry-fürdő Hajnal u. 2.
www.hajnalhotel.hu • 06-30/539-4173



TARTALOM

Sikeres életpálya:

Bán Teodóra

Egy lépéssel magam előtt

5-7. oldal

Steinkohl Erika

Beskatulázhatatlan Erika

40-41. oldal

Happy Birthday:

Marton Éva

8-10. oldal

Rost Andrea

38-39. oldal

Sikeres sportoló:

Gulyás Michelle

Valóra vált célkitűzések

12-14. oldal

Kulturális- és programajánló:

Nagy Ervin és Borbély Alexandra

Életrajzi stand up est

15. oldal

Programajánló

37. oldal

Siker pályakezdés:

Tóth Zsófia

A jég hátán is megél...

16-19. oldal

Sikeres férfi:

Bereczki Zoltán

Több mint tíz éve szólókarrierjére koncentrál

20-21. oldal

Nő és sport:

Kemény Amira

Kint van a vízből...

22-24. oldal

Siker a színpadon:

Márkus Judit

„Már a gyerekeim a legfőbb sikereim”

26-29. oldal

Sikeres életmód:

Sport és Nő

30-32. oldal

Tanuljunk meg kezelni a stresszt!

54-55. oldal

Sikeres festőművész:

Papp Dóra

Mérnöki személet, rejtett művészi képességek

34-36. oldal

Sikeres divat:

Fókuszban a napszemüveg

42-43. oldal

A fürdőruha története

56-58. oldal

Sikeres utazás:

Utazási jótanácsok

44-45. oldal

TOP 10 úticél Európában

46-49. oldal

Fokváros

50-53. oldal

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft.

7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás

Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

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

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

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Király u. 36.

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

E-mail: sikeresnok@policepress.hu

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

Nyomdai előkészítés: Somló Ágnes

Stúdióvezető: Szokol Sándor

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

HU ISSN: 1785-8089

Címlapfotó: Vogt Gergely, Margitszigeti Színház

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

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

A kiadásért felel a kft. ügyvezetője.

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!

Meg nem rendelt kéziratot nem őrzünk meg, és nem küldünk vissza.



1084 Budapest, Auróra u. 11.

Tel.: 303-4738.

Fax: 303-744.

E-mail: marketing@observer.hu

www.observer.hu

valamint az





BÁN TEODÓRA

EGY LÉPÉSSSEL MAGAM ELŐTT

BESZÉLGETÉS A MARGITSZIGETI SZÍNHÁZBAN ÖT ÉVRE ÚJRÁZÓ BÁN TEODÓRÁVAL

Újabb öt évre nyerte meg a Margitszigeti Szabadtéri Színpad vezetését Bán Teodóra, aki immár húsz éve áll az intézmény élén. 2004-ben nyerte el először a Szabadtér Színház igazgatói posztját. Ezzel párhuzamosan más komoly feladatokat is vállalt a főváros kulturális életében, de az immár húsz éve irányítása alá tartozó Margitszigeti Szabadtéri Színház a legfőbb szívügye.



Fotó: Vogt Gergely, Margitszigeti Színház



SIKERES ÉLETPÁLYA

– Mi szerepelt a pályázatában, amelynek sikere újabb öt évre, összesen negyed századra biztosítja, hogy vezetője legyen a gyönyörű természeti környezetben elhelyezkedő szabadtéri színháznak?

– A pályázatomban viszszatekintettem az itt teljesített elmúlt két évtizedemre, és felvázoltam, hogy mi a vízióm 2030-ig. Ahogy az elmúlt évek bizonyították, sikeres volt a színházvezetés stratégiája. Ezzel a mindenkori kollégáimra is gondolok. Ez az egyetlen olyan szabadtéri színház hazánkban, amelyet annak idején, 1938-ban kifejezetten játszóhelynek terveztek. Budapest eme ékességét azonban kicsit megkoptatta az idő addigra, amikor 2004-ben átvettem. De a több szakaszban elvégzett komoly beruházások nyomán újra az öt megillető pompában díszleg. Megújult és megnagyobbodott a színpad, az időjárástól az ország egyik legnagyobb színpadtetőzete védi. A nézők kényelme érdekében komfortosra cseréltük a székeket, a fellépőket kiszolgáló tereket és a technikát is modernizáltuk, a kerengőben magasodó Víztornyot kívül-belül rendbe hoztuk. Magas színvonalon szolgáljuk ki a kultúrafogyasztó társadalmat.



Fotó: Éder Vera

A legigényesebb és sokszínű kínálattal, szimfonikus koncertekkel, opera- és operettbemutatókkal, táncprodukciókkal, a hazai társulatokkal való szoros együttműködésben esszenciáját nyújtjuk a magyar kulturális életnek, ami által külföldről is láthatóvá válik az itteni magas művészi színvonal.

– A jövőre vonatkozóan milyen terveket sző a működésről?

– Komoly állomás, ahová megérkeztünk, de szerintem még van benne további perspektíva, ezért vettem a bátorságot, hogy újabb öt évet megpályázzak. Erre ösztönzött az is, hogy az elmúlt ciklusban közös működtetésű intézmény lett a Margitszigeti Színház, illetve Színpad. Ez azt jelenti, hogy az objektum az önkormányzaté, de a működési költségeket a Kulturális és Innovációs Minisztérium biztosítja. *Hankó Balázs* miniszter úrtól vettem át tavasszal azt a megbízást, amely öt évre garantáltan biztosítja azt a magas támogatási összeget, amely nélkül a szezonok több éves tervezhetősége ellehetetlenülne. Így a Margitszigeti Színház is garantált és megemelt működési támogatással tervezheti a következő szezonokat, amely anyagi biztonság nélkülözhetetlen alapot nyújt a színvonalas kulturális szolgáltatásunkhoz.

Tehát több évre előre tudunk tervezni, mely mögött immár a kormány által garantált fedezet áll. Ezzel biztonsággal szervezhetjük a bemutatásokat, szerződhetünk a művészekkel, akiknek többnyire évekre előre tele van a naptárjuk. Idén a *Pillangókisasszony* bemutatójára is nemzetközi sztár érkezik, *Cso-Cso-Szán* szerepére *Francesca Sassu*-t kértük fel. A *Nabucco* premierjére négy világhíres énekest szerződtettünk, korunk egyik legkeresettebb Verdi-baritonját, *George Peteant*, továbbá a kijevei születésű *Oksana Dykát*, az azerbajdzsáni mezzoszoprán *Elmina Hasant* és a velencei gyökerű *Ricardo Gattót*. Mind olyan sztárok,



Fotó: Gálos Mihály Samu



akik a milánói Scalát, a Veronai Arenát és a New York-i Metropolitant is meghódították. Szerencsére most már a Margitszigeti Színháznak is olyan az anyagi kondíciója, hogy ki tudja fizetni ezeket a magas gázsikat. A fővárosra pedig a szükséges beruházásokban, az állagmegóvásban számíthatok, illetve egy esetleges veszélyhelyzet elhárításánál.

– Rendezőként idén nyáron debütál, a *Pillangókisasszony* és a *Nabucco* című operák margitszigeti megvalósításával. Milyenek álmodja ezeket az előadásokat?

– A két operabemutató különleges és egyszerű változatban kerül a színpadra. Hiszek és tiszteletben szeretném tartani a két nagy zeneszerző *Puccini* meg *Verdi* klasszikus értékű műveit, a mű alapjául szolgáló szövegkönyvírók nyomán megalkotott nagyívű zenei alkotást. A halhatatlan zeneszerzőket szeretném sértetlenül piedesztálra emelni ezzel a koncepcióval. A szólisták és kórus réséről a szerep és történet hűséget várom el. *Puccini* operája úgy fog megszólalni, ahogy az eredeti bemutatóján, 1904-ben nagy sikert aratott. Ez vonatkozik *Verdi* történelmi ihletésű *Nabuccojára* is. Az operák valódi értéke a sérthetetlen komplexitásra épül majd fel. A *Pillangókisasszony* karmestere *Somogyi-Tóth Dániel*, a *Nabuccot* *Dénes István* dirigálja.



Gregory Porter és zenekara a Backstage-ben (2025. máj. 17., évadkezdés)
Fotó: Gálos Mihály Samu, Margitszigeti Színház

– Milyenek lesznek a jelmezek, a díszletek?

– Fontosak számunkra a partnerségek, így együttműködünk a Torre de Lago-i *Puccini* Fesztivállal, ahonnan a *Pillangókisasszony* jelmezei érkeznek. A *Nabucconál* saját gyártásban készülnek a fellépők ruháit, melyet *Árva Nóra* tervez. Szintén vele álmodtuk meg mindkét opera esztétikus, szimbolikus szép színpadi vizuálját. A Margitsziget csodálatos adottsága atmoszférája, a színpad zöld háttere adott, nem érzem szükségét a látványtechnikai eszközök használatának. Mindkét előad-

son forgószínpadot alkalmazunk, a játékter és a jelenet változások érzékeltetésére. A *Nabuccoban* mindössze egy nagy bálvány meg egy trón lesz a látványelem. Középen egy nagy fal a kettéosztottságot szimbolizálja, ami a tágas teret igénylő kórusjeleneteknél nagyobb teret, míg az intímabb jeleneteknél zártabb teret tud biztosítani.

– Mely produkciókat emelné még ki a nyári kínálatból?

– Nehéz lenne választani, de a weblaponkon mindenki kedve szerint válogathat. Talán annak fontosságát emelném ki, hogy a nagy nemzetközi produkciók mellett a családokra is odafigyelünk. A hétvégeken húsz éve ingyenes gyerekprogramokat szervezünk. Idén mesekönyveket kapnak a kicsik, verseket fognak hangosan olvasni, érkezik egy könyvszekér is, és lesznek irodalmi séták, valamint május 9-én *Molnár Ferenc: Liliom* előadását adtuk elő *Nagy Péter* rendezésében a Szent Margit kolostor udvarán. A mese, a színház mindannyiunk lelki és mentális feltöltődése, a gyermekek egészséges felnőtté válása, fejlődése egyben. Nekünk pedig az a dolgunk, hogy ezt a lehetőséget minél több látogató család és fiatal számára tegyük elérhetővé és tudjuk biztosítani.



Fotó: H. Szabó Sándor

www.margitszigetiszhaz.hu
Mátraházi Zsuzsa

HAPPY BIRTHDAY

SIKERES ÉLETPÁLYA

Marton Éva a világ legsikeresebb énekesnőinek egyike. Pályáját Budapesten kezdte, majd külföldre szerződött, ahonnan elindult világkarrierje. Többször választották New Yorkban az év énekesévé, az év művészevé, örökös tagja a Bécsi Staatsopernek, 2000-ben az évszázad legjobb öt dívája közé választották az operairodalom legnehezebb szerepeiben nyújtott maradandó alakítást.

A Magyar Szent István-renddel és a Nemzet Művésze címmel kitüntetett világhírű magyar szoprán Marton Éva jelentős figyelmet fordít a fiatal tehetségek gondozására és kinevelésére. Ezt példázzák a kétévente meghirdetett Marton Éva Nemzetközi Énekversenyek, valamint a Marton Éva Nemzetközi Operastúdió tevékenysége, mely szakmai képzéseket tart a tehetséges ifjú generáció énekeseinek.

Idézzünk fel egy a Sikeres Nők lapjának adott interjút az ünnep alkalmából!

– Milyen családban nőtt fel? Mennyiben határozta meg a pályaválasztását a családi háttér?

– Budapesten, a Ferencvárosban nőttem fel. A családukban senki nem zenélt: édesapám főszakács volt egy hotelban, édesanyám háztartásbeli. Hárman voltunk testvérek, csak én léptem zenei pályára. A könyvek szeretetét belénk oltották szüleink, mert mindketten nagyon szerettek olvasni. A pályaválasztásomat nem befolyásolták, mert azon kívül, hogy édesanyámnak szép hangja volt, semmi nem fűzte őket a zenéhez.

– Ki fedezte fel a tehetségét, ki irányította a zenei pályára?

– Véletlenül, tanárain segítőkészségén és jóindulatán múlt, hogy elindult az énekesi pályám. Rendkívül kedves, szenvedélyes pedagógusoknak köszönhetem a zenei alapokat. Nagyon szerettem énekelni, az általános iskolában *Raksányi Magda* énektanárnő figyelt fel a hangomra, ő javasolta, hogy tanuljak zongorázni. Csakhogy nekünk nem volt zongoránk, hisz a háború utáni ínséges időkben örültünk, ha még tudunk élni. Ezért a tanárnőm felajánlotta, hogy a tornateremben lévő zongorán gyakorolhatok, megadta a zeneiskola címét is, ahová jelentkezhetek. Így hatévesen beíratam magamat a Mester utcai zeneiskolába.

– Egyedül iratkozott be?

– Igen! Az iskolához érve bekopogtam az igazgató nénihez, megkértem, hogy vegyen fel zongorázni. Meghallgatott, és mivel szépek tartotta a hangom felvett a tanítványai közé. Így ő lett a zongoratanárnőm, *Bíró Kató*, aki *Bartók Bélának* egyik utolsó tanítványa volt, s rendkívül sok szeretetet, törődést kaptam tőle, amíg odajártam. Amikor 14 éves lettem, átkerültem a *Gödri Kató* tanárnőhöz, akinél elkezdtem már népdalokat, *Brahms-*



Fotó: Emmer László



MARTON ÉVA



Férjével dr. Marton Zoltánnal. Fotó: www.kepmas.hu

és Schubert-dalokat is énekelni. Érettségiig nála tanultam, ő szenvedélyes pedagógus volt, csak a tanítványainak élt. Szerencsésnek mondhatom magam, hogy ilyen kedves, lelkiismeretes tanárnők oktattak.

– Ettől az időszaktól kezdve már tudatosan készült az énekesi pályára?

– Igen, bár közben a hangom mutált és ezért nagyon elkeseredtem. A tanárnőm javaslatára, másfél évet kihagytam, míg ki nem alakult az igazi hangom. Ebben az időben kezdtem el röplabdázni. A sport erőt adott, állóképességet is, s csapatszellemre, kitartásra, küzdésre nevelt, aminek később a pályámon nagy hasznát vettem.

Érettségi után jelentkeztem a Zeneművészeti Főiskolára, ahova először nem vettek fel; még éretlennek tartottak. A következő évben viszont már felvettek, sőt két évet egy év alatt végezhettem, el, mert akkor meg túl érettnék, jól képzettnék tartottak.

– Milyen emlékeket őriz a Zanakakarémiáról?

– Nagyon szép időszakként él bennem, a szakmám és a magánéletem szempontjából is. Egyrészt a Zeneakadémián oktató tanári gárdának sokat köszönhetek, mert olyan alapos, magasfokú zenei képzést kaptam tőlük, ami megalapozta a karrieremet, később probléma nélkül vehettem fel a versenyt külföldi kollégáimmal.

Nagyon hálás vagyok Rösler Endre és Dr. Sipos Jenő ének mestereimnek, akiktől az éneklés fortélyait, a zenei művek megismerésének módszerét sajátíthattam. Másrészt azért is emlékezetes ez az időszak, mert ekkor ismerkedtem meg a férjemmel, dr. Marton Zoltánnal, akivel hamarosan házasságot kötöttünk. Az első két főiskolai év

felhőtlenül telt el, utána nehezebb időszak következett, mert megszületett a kisfiam. Ettől kezdve az életem az otthonom és a főiskola között zajlott. Mindennap vittem a gyermekemet az óvodába és utána rohan-tam a Zeneakadémiára.

– Ön 1968 és 1972 között volt az Operaház tagja, ahol kezdő énekes lévén nem kényeztették el szerepekkel. Be kellett volna állnia a sorba és kívánnia, míg tizenvalahányadik szopránból előlép az első közé. Hogyan élte túl ezt az időszakot, tudván, és bizonyítva kevés fellépéssel is, hogy ön többre hivatott? Vannak még önben tüskék, ha erre az időszakra visszagondol?

– Nincsenek már tüskék bennem, és azt sem mondhatom, hogy mellőztek, hiszen adtak néhány szerepet, de nem dédelgettek. Olyan érzésem volt, hogy engem az Ope-

rában nem szeretnek. Pedig egy énekest szeretni kell, törődni kell vele és állandóan támogatni. Arra tisztán emlékszem, hogy amikor bementem az igazgatóhoz, és megkérdeztem, hogy a következő évadban milyen feladatok várnak rám, azt mondta, nem tudja. Ott ültem az íróasztalánál és láttam, hogy a füzetben üres az én oldalam. Tehát még csak gondolatban sem számolt velem, semmilyen szerep megformálására sem jutottam eszébe.

– Ez adta a végső lökést ahhoz, hogy külföldre szerződjön?

– Ez is, de a végső döntést az adta, hogy az egyik nagy énekesnő pályatársam eléggé nyersen megfogalmazva azt kérdezte, hogy miért nem megyek el végre külföldre? Megfogadtam a tanácsát és kapva kaptam az alkalmon, amikor 1971-ben Budapesten járt Cristoph von Dohnányi, a Frankfurter Opera igazgatója. Elmentem hozzá előnévadásra, annyira tetszett neki a hangom, hogy rögtön szerződést kínált, akár azonnal mehettem volna Frankfurtba. De én ragaszkodtam ahhoz, hogy az ezt az évadot még befejezzem az Operaházban. Csak 1972 szeptemberétől szerződtem Frankfurtba, ahol már az első évben főszerepeket kaptam: A Falstaffban Alicét, a Figaró házasságában pedig a Grófnét énekeltem: nagy nehézséget jelentett, hogy ezeket a szerepeket németül kellett megtanulnom, holott akkoriban még egy szót sem tudtam németül.

– Öt évet töltött a Frankfurter Operaház-nál majd elindult a világkarrierje, a legnevesebb operaházak ünnepelték.

– Frankfurtban rengeteg szereppel gazdagítottam a repertoáromat, volt olyan év is, amikor 13 új szerepet tanultam meg eredeti nyelven. Ez nagyon soknak tűnhet, de tudtam, hogy most építem azt a repertoárt,



www.papageno.hu Marton Éva a II. Marton Éva Nemzetközi Énekversenyen - fotó: Mudra László



www.papageno.hu Az 6. Nemzetközi Énekverseny díjazottjai
Marton Évával - fotó: Mudra László / Zeneakadémia

amiből majd ki tudom választani azokat a szerepeket, amelyeket később rendszeresen énekelhetek.

1972-ben kezdtem az évadot Frankfurtban és 1973 tavaszán már Bécsben énekeltem a *Tosca* címszerepét, majd *Tatjánát* az *Anyeginben*. 1976-ban debütáltam a New York-i Metropolitan-ban a *Mesterdalnokok Évajaként*, 1978-ban a Milánói Scalában a *Trubadúr Leonórájaként*. Egymást követték a felkérések, válogathattam az ajánlatok közül. 1977-ben még leszerződtem a Hamburgi Operához, de három év múlva szabadúszó lettem, magam dönthettem, hogy melyik szerep lenne fontos a további pályámhoz, melyikkel tudnák előrelépni. A döntéshozatalban mindig segítségemre volt a férjem.

– Melyek a legkedvesebb szerepei?

– Nehéz erre válaszolnom, hiszen az olasz és német repertoárból is számos hősnőt keltem életre. Közel száz szerep van a tarsolyomban, amelyek között nagyon sok a szép és érdekes feladat, örülök, hogy ezek a lehetőségek megadattak nekem. Vannak olyan szerepek, amelyekre születik egy énekes. Nálam ilyen volt a *Turandot*, a *Tosca*, a *Fedora*, az *Elektra*, az *Árnyék nélküli asszony*, a *Gioconda*, a *Tannhäuser Erzsébeta* vagy *Ortrud a Lohengrinből*. Úgy érzem, mindegyikkel valami különlegeset, egyedülállót hoztam létre.

– **Évente 50-60 előadást vállalt, s az operairodalom legnehezebb főszerepeiben lépett színpadra. Köztudott önről, hogy maximalista önmagával és másokkal szemben is. A megerőltető drámai szoprán szerepek elénekléséhez feltétlenül jó kondíció szükséges. Ön hogyan tartja karban magát, honnan a sok energiája.**

– Rendszeresen úszom, joggingolok teniszezem, így őrzöm a kondícióm.

– Mit jelent önnek a siker, a népszerűség?

– A siker a munkám elismerése, egy visszhang arról, hogy jól dolgoztam és ez boldoggá tesz. A népszerűségnek örülök, rengeteg rajongó, nemzetközi szurkolótáborom van, sokan közülük mindenhol elkísérnek, minden előadásomat megnézik. Nagyon szeretem a pályámat, sok mindent elértem, amit szerettem volna, s ez jóleső érzéssel tölt el. Egész eddigi életemet a zenének szenteltem. Úgy érzem, a sok díj, elismerés, lemezek, filmek mind azt bizonyítják, hogy nem hiába születtem énekesnek.

Szerk.



Ifj. Johann Strauss

A CIGÁNYBÁRÓ

OPERETT

JÚN. 27.

Gesztí – Monori – Tasnádi

EZEREGY ÉJSZAKA

WORLD MUSICAL

JÚL. 4., 5., 6.

Kunze – Levay

REBECCA

MUSICAL

JÚL. 18., 19., 20., 25., 26., 27.

Rob Bolland – Ferdi Bolland – André Breedland

A 3 TESTŐR

MUSICAL

AUG. 8., 9., 10., 15., 16.

SZEGEDISZABADTERI.HU



SÁNDOR PÉTER/KOCSIS DÉNES
JENES KITTI/NAGY ALMA VIRÁG
NAGY BALÁZS
MÓZES ANITA
MOLNÁR ÁGNES

Rendező: Bakos-Kiss Gábor
Zenei vezető és karmester: Silló István
Fordította: Zöldi Gergely



Frank Wildhorn és Jack Murphy:

Rudolf

AFFAIRE MAYERLING
musicalbemutató

győri
nemzeti
színház

JÚL.
3., 4., 5.

ZÖLD CSABA/EMBER MÁRK
TÓTH ANGELIKA/HORVÁTH CSENGE
VERÉBTAMÁS/BLAZSOVSZKY ÁKOS
FEKETE GÁBOR/FILÁ BALÁZS
SÁRI ÉVI

Rendező: Szente Vajk (Jászai Mari díjas, Erdemes Művész)
Szövegkönyv és dalszövegek: David Lindsay Ablaire
Zene: Jeanine Tesori

SHREK

THE
MUSICAL

JÓZSEF ATTILA
SZÍNHÁZ

AUG.
1., 2.

MAGYARORSZÁGI ŐSBEMUTATÓ
A MARGITSZIGETI SZABADTÉRI
SZÍNPADON!

KÖZREMŰKÖDIK:
FÜREDI NIKOLETT, NÁDASI VERONIKA,
LIPICS FRANCISKA, HOMONNAY ZSOLT,
SÁNDOR PÉTER ÉS SZOMÓR GYÖRGY

Frank WILDHORN

ÉS BARÁTAI
MUSICALGÁLA

BUDAPESTI
OPERA SZÍNHÁZ

AUG.
7.

FŐBB SZEREPEK BEN:
HORVÁTH MÓNICA,
SZEMENYEI JÁNOS,
NAGY BALÁZS,
FEJSZÉS ATTILA,
MOLNÁR ÁGNES

FORDÍTÓTTA: MIKLÓS TIBOR
RENDEZŐ: BAKOS-KISS GÁBOR

SZÖVEG: TIM RICE | ZENE: ANDREW LLOYD WEBBER

EVITA

győri
nemzeti
színház

AUG.
30.

MARGIT
SZIGETI
SZÍNHÁZ

MARGITSZIGETI SZABADTÉRI SZÍNHÁZ

margitszigetiszinhas.hu



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM



BUDAPEST



NEMZETI KULTURÁLIS
TÁMOGATÁSKÉZELŐ



NEMZETI KULTURÁLIS
TÁMOGATÁSKÉZELŐ

A Margitszigeti Színház Nonprofit Kft. Budapest Főváros
Önkormányzata fenntartásában, a Kulturális és Innovációs
Minisztériummal közös működtetésben működik.

VALÓRA VÁLT CÉLKITŰZÉSEK



2000. október 24-én született Londonban.

Több sportágba belekóstolt, 2011 óta öttusázik. Az eltelt időszak alatt számos nemzetközi versenyen szerepelt a különböző korosztályokban: ifjúsági, junior és felnőtt.

Ifjúként, a Buenos Airesben rendezett ifjúsági olimpián már a dobogó harmadik helyén állt. Ezenkívül juniorként szerzett még egyéni világbajnoki bronzérmet és ezzel direkt kvótát a Tokiói olimpiára, ahol szintén részt vett. Ezután nyert egy VB ezüstérmet és egy EB bronzérmet. 2022-ben pedig a világranglista élén végzett, s a megelőző év 2. helyezése után, 2024 augusztus 11-én olimpiai bajnok lett.

Felsőfokú tanulmányait a Nemzeti Községi Egyetem (NKE) Rendészettudományi Karán bünyügyi (bűnüldözési) szakon 2023-ban kiváló eredménnyel fejezte be. Pályakezdő rendőr hadnagyként a főváros XI. kerületi Rendőrkapitányságra helyezték. Azonban rövid időn belül tartósan vezényelték a NKE-re, hogy ezzel is támogassák az eredményes olimpiai felkészülését, ahol elsősorban toborzással és sportrendezvényekkel foglalkozott.

A terveit, a sport és a rendőri pályafutása területén az alábbiak szerint összegezte: *„Szeretném a versenysportot folytatni és jól felkészülni a 2028-as Los Angelesi olimpiára. Ez nagyon sok időt és energiát követel. Emellett szeretnék a rendőri pályámon is minél több értékes tapasztalatot gyűjteni, hogy jó szakemberré, vezetővé válhassak.*



Fotó: www.vasarnapihitek.hu



GULYÁS MICHELLE



Ezért is döntöttem úgy, hogy kiberbiztonság mester szakon folytatom tanulmányaimat az NKE-n, is mélyebb ismereteket szerezzek erről a gyorsan növekvő és egyre fontosabb területről. Hosszabb távon szeretnék a határokon átnyúló, nemzetközi bűnözéssel/bűnüldözéssel foglalkozni, akár egy nemzetközi szervezetnél (Inter-Pol, EuroPol).” Az olimpiai aranyérem után soron kívül rendőr főhadnaggyá léptették elő.

„Versenyző típus vagyok, imádom a megméretetést és ez éltet. Relatív nyugodtan versenyzem és alig izgulok, emiatt is tudok ilyen jól teljesíteni versenykörülmények között, jobban, mint edzéseken.



SIKERES SPORTOLÓ

Sokakkal ez pont fordítva van. Azért vívás vagy lovaglás előtt természetes, hogy izgul az ember, hiszen ezen a két túsán nagyon sok múlik. Azonban mikor elkezdődik a verseny, a feladatra való koncentráció miatt már nem is tudok másra gondolni, csak magára a versenyre és, hogy minél jobban végrehajtsam. Az öttusa egy egyéni sportág, ahol az egyén teljesítménye mind az 5 túsában remekül mérhető (a lovaglásnál a ló tudásának és együttműködő készségének nagyon

nagy szerepe van a sikeres eredményben). Így nagyon jól látható a fejlődés, illetve azok a területek is, amelyeket még csiszolni kell. Nem tudom megmondani sajátos életforma vagy önkifejezés mód, talán mindkettő. A cél minden egyes tudásban a világ legjobbjai közé tartozni.” A fenti gondolatok alapján számára a siker azt jelenti, hogy az ember élete, pályája, karrierje során elérje a legfontosabb célokat, amelyeket kitűzött maga elé. Valószínűleg nem lehet mindig

mindent elérni, de ha az irány jó és a célok jelentős része megvalósul, akkor azzal már elégedett lehet. Mindenkinek vannak álmái és elérhetetlennek tűnő célkitűzései, amelyek, ha valóra válnak akár egy életen át boldoggá tehetnek.”

Gulyás Michelle újabb álma vált valóra, amikor ötödik világkupagyőzelmét szerezte Budapesten. Az öttusázó a második lövészet után átvette a vezetést, és végül magabiztos sikert aratott.



Szerk.-

Nagy Ervin és Borbély Alexandra színre viszik az életüket

Májusban debütál az Egy életünk című előadásuk



2023 őszén indult az *Egy életem* című színházi sorozat, amiben ismert művészek állnak színpadra, hogy egy stand up est keretein belül elmeséljék az életüket. Országsszerte már több mint 50 ezer néző látta eddig a sorozat különböző előadásait. Most tovább bővül a repertoár. Ezúttal Magyarország talán legismertebb művészpárja: Borbély Alexandra és Nagy Ervin mesélnek az életükről egy megkomponált színházi este formájában sok-sok humorral és öniróniával. A stand up est premierje május 23-án 19 órától lesz a MOMKultban. Június 13-án ugyanott lesz előadás, illetve a továbbiakban is havi egyszer.

Tovább bővül az *Egy életem* repertoárja, ráadásul egy formabontó produkcióval. Ezúttal nem egy művész áll a reflektorfényben, hanem egy házaspár. Ráadásul nem is akárhány, hanem Magyarország talán legismertebb művészpárja: Borbély Alexandra és Nagy Ervin. Egy megkomponált színházi este formájában, képek és filmrészletek segítségével mesélnek a szerelmük születéséről, kapcsolatuk meghatározó pillanatairól, hétköznapi küzdelmeikről és a szülővé válás nehézségeiről. És teszik ezt sok-sok humorral és öniróniával.



A két főhős így vallott a közös munkáról:

„Bevallom, nem szeretek a férjemmel dolgozni. Erről biztos mesélek az *Egy életünkben*. Viszont a kihívásokat nagyon szeretem. Másik fontos motivációm volt, hogy mivel a „világ-megváltása” miatt otthon már alig látom Ervint, legalább a színpadon megbeszélhetjük az aktuális családi ügyeket.” – mondta **Borbély Alexandra**.

„Valójában tíz éve próbáljuk ezt a darabot otthon. Reméljük, a színpadon is siker lesz. Én azért várom ezt az előadást, mert abban reménykedem, hogy itt talán egyszer-egyszer enyém lehet a végszó.” – replikázott **Nagy Ervin**, mintegy előrevetítve a közös előadás hangulatát.

Az előadás írója a Margó-díjas **Fehér Boldizsár**, aki forgatókönyvíróként a Nagykarácsony és a *Sohavégetnemérs* című filmeket jegyzi, illetve maga is gyakorlott stand upos, rendszeresen fellépője a Dumaszínháznak.

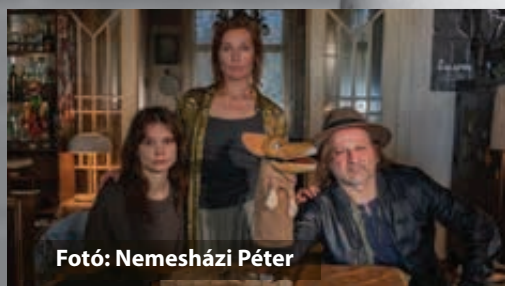
Eddig **Mucsi Zoltán**, **Thuróczy Szabolcs**, **Szabó Kimmel Tamás**, **Szinetár Dóra** és **Grencsó Krisztián** író állt a nézők elé, hogy elmeséljék életük legviccesebb és legmeghatóbb történeteit. Sok humor és még több személyesség jellemzi ezeket az esteket. Országsszerte már több mint 50 ezer néző látta eddig az *Egy életem* különböző előadásait és már külföldön is többször járt a produkció.

Borbély Alexandra és **Nagy Ervin** *'Egy életünk'* című stand up estjének a premierje május 23-án 19 órától lesz a MOMKultban.

Tamás Dorka
Fotó: Viszlay Márk

SIKERES PÁLYAKEZDÉS

A JÉG HÁTÁN IS MEGÉL...



Fotó: Nemesházi Péter

Fotó: Kiss Dániel



TÓTH ZSÓFIA

Tóth Zsófi! Ismerős a neve?

Fogós kérdés.

A sok *Tóth* nevű hölgygel, köztük megszámlálhatatlan *Zsófiával* egy színháztermet lehetne megtölteni.

Miért éppen a színházterem jutott az eszembe?

Nos, mert a szóban forgó *Tóth Zsófi* a Katona József Színház művésznője.

Tucatnevük ellenére a tehetséges, zseniális *Tóthok* az élet minden területén képesek voltak kiemelkedni. Köztük a pályakezdő

Tóth Zsófi is, aki a színházba járó közönség kedvence lett.

A Katona ifjú csillagáról első látásra megállapítható: egyedi jelenség. Ahogy találkoznánk színhelyére, egy pesti cukrászdába berobbant hófehér köpenyében, az felért egy színházi vastapsos antréval.

Mit is kérdezzek ettől a fiatal színésznőtől?

Elofvastam a vele készített interjúkat, és szerettem volna meglepni valami újdonsággal.

Sokat gondolkoztam, aztán eszembe jutott egy csaknem harminc évvel korábbi beszélgetésem *Tőrőcsik Marival*. Azokat a kérdéseket tettem fel *Tóth Zsófinak*.

Mindkét színésznőnek közös nevezője, hogy egy-egy kis faluból jöttek szerencsét próbálni. *Tőrőcsik Mari* Pélyről, *Tóth Zsófi* Kistokajból.

Jöjjenek a retró kérdések és a mai válaszok.



Fotó: Horváth Judit



Fotó: Budapest Park

– Gyermekkorában mi akart lenni?

– Legegyszerűbb válaszem: boldog. Amúgy nem igazán emlékszem. Talán olimpikon, aztán az érettségihez egyre jobban közeledve fogalmazódott meg bennem, hogy színész vagy pszichológus.

– Mi volt a kedvenc játéka?

– *Barbie*, Lego vagy plüss, igazából mindegy volt, elfoglaltuk magunkat a tesómmal. De sokat voltunk a kertben is. Volt hintánk az udvaron, nyáron pedig felfújható medencénk. De ha vendégek jöttek, akkor általában csináltunk valami színdarabot és előadtuk a szüleinknek. Ha egyedül voltam, kerestem tollat és papírt, és órákig képes voltam rajzolni, miközben magamban beszéltem.

– Falujából került ki híresség?

– *Guzi Blanka* öttusázó, akinek a szüleim a keresztszülei. Tesómnak pedig az ő szülei. Kereszttesómként hivatkozom rá, pedig nincs rokoni kapcsolat közöttünk.

– Gyerekkorában ki tette önre a legnagyobb hatást?

– A családom. Meglehet, hogy röhejesen hangzik, de valószínűleg minden ember, akivel találkoztam, nagy hatást tehetett vagy tett rám, és hozzájárultak ahhoz, hogy most az vagyok, aki vagyok, és ott járok a kis életemben, ahol.

– A szülői házban milyen munkákban segített?

– Leginkább amire megkértek, de főleg benti munkákban. Ha apukám szólt, hogy menjek ki segíteni az udvarra, mire felöltöztem, kábé meg is volt a munkával (bár a kutyaszar szedéssel megvárt – nem tudom szebben mondani). Ezt utólag sajnálom, több mindent kellett volna ellesnem tőle, mert sok mindenre magamtól kellett rájöjjelek. Valahol ez is egy felnövéstörténet. De most már mindent is meg tudok csinálni.

– Milyen állatokat kedvelt?

– Budapesten születtem, de falun nőtem fel állatok között. Volt itt minden tyúktól, nyúltól, disznótól kezdve a madárházon át egészen a lovakig. De macska, kutya mindig volt a háznál. Most van egy szuper jó arc macskám, Kistokajban pedig két kutyánk. Ha otthon vagyok, alig várom, hogy mehessek velük sétálni a határba a húgommal.

– Mikor volt először szerelmes?

– Szerintem oviban, *Pán Péterbe*. Anyukám néhány rajunkat eltette és minden másodikon szerepelt. Volt, hogy kiültem az ablakba és vártam, hogy elvigyen Sohaországba. Emlékszem, egyszer azt álmodtam, hogy a tesómat vitte el helyettem. Az fájt. De a gyerekkori naplóm

olvasgatva elég sok szerelmem volt, pontoztam a fiúkat. Vicces visszaolvasni.

– És azóta?

– Most is szerelmes vagyok.

– El tudja képzelni, hogy újra falun éljen?

– Nem. Szeretek otthon lenni, és az is biztos, hogy többet kéne ingerszegényebb környezetben lennem, de szükségem van a pezsgésre. De nem szeretnék a betonrengeteg közepén sem élni. Vágyom a zöldre, a kertre.

– Szokott káromkodni?

– Igen, sajnos. Nem sokat, nem keveset.

– Milyen ajándéknak örül a legjobban?

– Bárminek tudok örülni, a hétköznapi örömek híve vagyok.

– Melyik külföldi útjára emlékszik a legszívesebben?

– Az egyik legmeghatározóbb, amikor négy éve a családommal Barcelonában voltunk.

– Hova szeretne még eljutni?

– Mindenhova. Nagyon szeretek utazni. Például Ázsiában még nem voltam. Húgom most Kínában van, őt nagyon szeretném meglátogatni. Srí Lanka és Bali is nagyon vonz. De Norvégia és Kanada is bakancslisztás. Valamint minden helyre szívesen megyek, ahol lehet szőrfözni.



TÓTH ZSÓFIA

– Van olyan vágya, ami még nem valósult meg?

– Rengeteg. Nyilván, ha munkáról beszélünk, ezernyi projekt van a fejemben. Remélem, minél több jó szerep vár rám a színházban, képernyőn vagy akár szinkronban is. De a magánéletemben is azt érzem néha, hogy ebbe az egy életembe akarok beleszuszakolni ezernyi. Bár amikre általában vágyom, azokért teszek is. Ezért hajlamos vagyok a szétcincálódásra és túl sokat vállalni 24 órába. Az biztos, hogy muszáj lenne gyakorolnom a „*maradj a seggeden*” művészetét is.

– Van olyan tárgya, amihez babonásan ragaszkodik?

– Vannak tárgyak, amelyek fontosak számomra, sok cuccom is van – ez költözéskor mindig sokkoló is számomra –, de egyikhez sem ragaszkodom babonásan. Ha holnapról valami nincs, na bumm. Babonás talán csak a színházban vagyok. Minden előadás előtt bebeszélek és elmondom a szövegimmet. Mondjuk ezek jó, hasznos babonák. Valamint, ha a Katonában megyek le a színpadra, akkor mindig megérintem a medve fejet a folyosón, ami a *Bajnokban* játszik. *Czvikker Lilla* ragasztotta át rám ezt a kis hó-

bortot, mikor együtt voltunk itt gyakorlaton.

– Milyen szerepe van a sportnak az életében?

– Tíz évig korcsolyáztam, szóval gyerekkoromtól kezdve része az életemnek a sport. Meg a korcsolya is, mert télen gyerekeket tanítunk korcsolyázni, valamint bírónak tanulok. Jó érzés visszatérni valami gyerekkori csomópontához. Emellett táncoltam, lovagoltam, íászkodtam és miegymás, szóval jó sok mindenbe belekóstoltam.

A mai napig nagyon sokat sportolok, talán néha túl sokat is. De egyszerűen ez az „*énidőm*” és ebből nem engedek. Nagy szükségem van rá, mert ilyenkor tudok a legjobban kikapcsolni. Jelenleg az úszás, futás, jóga szentháromságában élek. Harmadik éve pedig a szörf lett az egyik nagy szerelmem, alpból vízi lány vagyok. Most is voltam és nyáron is megyek. De bármi, ami mozgás, jöhet. Ja, és tavaly nyáron a Sup Budapesten segitettem túrákat vinni a Dunán, idén is szeretnék, ha lesz rá időm.

– Névrokonok közül kikkel van kapcsolatban?

– Mármost a *Tóth Zsófik* közül? Magamon kívül? Ismerek többet, de egyikkel sem vagyok kapcsolatban.

– Ha új foglalkozást kellene választania?

– Nagyon sok dolog érdekel, sok mindent kipróbálnék ideig-óráig. Ötvösség, divat, dietetika, művészetterápia... De pultoznék Portugáliában is, vagy szüretelnék Franciaországban. Találkozni különböző emberekkel, kultúrákkal, történetekkel... A pszichológia például a mai napig foglalkoztat, anno felvettek egyetemre oda is. De valahogy minden út a művészethez vezetett. Lehet, ha nem színész lennék, akkor is színész lennék?

– Min tud a legjobban nevetni?

– Magamon.

– Melyik három emberrel találkozna szívesen?

– Csak egyet tudok mondani: Apukámmal.

– Milyen emberi tulajdonságokat becsül a legjobban?

– Humor, empátia, őszinteség, bátorság. És ha valaki talpraesett és feltalálja magát, azt mindig úgy tudom irigyelni.



Kemény György

SIKERES NŐK • 2025 június 19



TÖBB MINT TÍZ ÉVE SZÓLÓKARRIERJÉRE KONCENTRÁL



A popzene és a musical sokáig együtt volt jelen *Berczki Zoltán* szakmai életében, de az M2 Petőfi TV *Út a nagyszínpadig* című sorozatában elárulta: mióta eljött a Budapesti Operettszínház-tól, nem vállalt zenés színdarabot. Az eMeRTon-díjas előadó, a *Csináljuk a fesztivált!* zsűritagja emellett pályája két legemlékezetesebb pillanatáról is mesélt.

Az első lemeze a múlt évezred végén, 1999-ben jelent meg, azóta szólóban és társulati tagként is rajongja a közönség *Berczki Zoltánt*. Az M2 Petőfi TV *Út a nagyszínpadig* című új sorozatában idézte fel, hogy bár szülei is foglalkoztak zenével – édesanyja a Magyar Rádió Gyerekkórusának volt énekkari tagja, az édesapja pedig a bakelitlemezek szerelmeseként lelkes diszkoszoké volt – sokáig azt gondolta, elérhetetlen álom a zenei karrier.

„Erbertelen mennyiségű zene jött felém. Mindig a része volt az életemnek, de arra sokáig nem gondoltam, hogy ez lesz a foglalkozásom. Útkeresés közben mentem a számítástechnika felé, tanultam közgazdásznak, de egy ponton kicsusszantam a szüleim karmai közül és színpadi ember lett belőlem.” – kezdte az eMeRTon-díjas előadóművész, zenei producer. Hozzátette, a popzene és a musical



Janza Katával, Korda Györggyel és Balázs Klárival
a *Csináljuk a Fesztivált* című műsorban

BERECZKI ZOLTÁN



Fotó: RTL

sokáig párhuzamosan volt jelen az életében, de zenés színdarabot azóta nem vállalt, amióta eljött a Budapesti Operettszínházról.

A *Csináljuk a fesztivált!* legutóbbi évadában a zsűriszékből helyet foglaló zenész az adásban felidézte pályája két legnagyobb sikerét is: a világhírű francia musical, a *Rómeó és Júlia* magyar változatát, amelyben *Mercutiót* alakította, valamint azt a pillanatot, amikor egy koncertjén gyerekkori példaképe, *Presser Gábor* kísérte őt zongorán az általa szerzett *Fényév távolság* című dalban.

Az *Esti Kornél Út a nagyszínpadig* című sorozata mindazoknak szól, akik kíváncsiak a magyar zenei élet emblemikus szereplőinek történeteire, és akik szeretnék bepillantani abba a világba, ahol a színpad nemcsak fényeket és hangokat vagy a közönség ovációját jelenti, hanem évtizedek elkötelezett munkájának kiteljesedését.



Forrás és fotó: MTVA

Fáradt?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

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

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

Gyümölcsle-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

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

Nem tartalmaz:

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

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető bolti pontokon. 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.

NŐ ÉS SPORT

KINT VAN A VÍZBŐL...

... tartja az ismert közmondás. Arra mondják, aki kiszabadul a szorult helyzetéből.

Víz alá nyomta a másikat... - újabb vizes szólás.

Az idézett közmondásokat mintha egy népszerű sportágból vették volna kölcsön, nevezetesen a vízilabdából, ahol rendszeresen alkalmazzák őket játék közben.

Amikor megszületett a fiam, elhatároztam, hogy futballistát nevelek belőle. Minden igyekezetem ellenére nem sikerült. Amikor lementünk a városmajori parkba focizni, hamar kiderült, nincsenek jóban a focilabdával.

Talán majd az unokámból tudok focistát faragni – terveztem, de lány lett! Aki hozzám hasonlóan imádja a sportot. A focit is, de azt csak nézni. A vízisportok szerelmese lett. Első osztályú vízilabdás a KSI-ben, a legjobb nevelő egyesületben. Az OB I -ben játszik 17 éves kora óta, a KSI első, saját nevelésű női élvonalbeli csapatában.

Kemény Amira neve jól cseng a sportágban. Gyakran kérdezik tőle, talán Kemény Dénes háromszoros olimpiai bajnok szövetségi kapitány valakije? Ennek még nem néztünk utána a levéltárakban, de a sportban az a szép, hogy a dicsőséget csak saját jogon lehet kivívni.

Amira egyszer ajánlotta, hogy ússzunk versenyt ötven méteren. Tíz méter előnyt ajánlott. Gáláns felajánlás volt, de kevés. Negyvenkilenc méteres fórban is lemaradtam volna. Ugyanis a nagypapa nem tud úszni...

De azért kérdezni igen.

– Mikor kezdted a sportolást?

– 2017-ben, 10 évesen kezdtem el vízilabdázni, de egészen addig is az életem része volt a sport. Először a kosárlabda, aztán később tájfutottam, úsztam, falat másztam és RSG-ztem is.

– Miért pont a vízilabdánál maradtál meg?

– Akkor volt egy vizes világbajnokság, amit Budapesten rendeztek, a vadonatúj Duna Arénában. Sokszor kapcsoltuk be a tv-t és néztük az eseményeket. Nagyon megtetszett a vízilabda, főleg, hogy a fiúk ezüstérmet szereztek. A lányok ugyan csak ötödikek lettek, de mivel elég jól úsztam, viszont csapatsportra vágytam, ezért úgy döntöttem, hogy kipróbálom magamat benne.

– Hogy érzed nyolc év elteltével: jól választottál sportot?

– Sokszor voltak kételyeim ezzel kapcsolatban, de most már biztos, hogy ez volt a jó döntés. Ez abból is látszik, hogy több sportot is űztem rövidebb ideig, de egyikben sem éreztem magam ennyire felszabadultnak.

– Mi van a víz felett, illetve alatt?

– A mi sportunk az úszás, a kézilabda és a küzdősportok egyvelege. A víz felett jól lehet látni, mi történik, de az csak a látszat! A víz alatt könyöklések, rúgások, fúrdőruha tépés is folyamatosan jelen van, illetve

vannak, akik szeretnek többet verekedni, bár szerintem a kevésbé agresszív játékosok is erre kényszerülnek, különben nem tudnának érvényesülni. A víz ugyanakkor sokat segít abban, hogy elkerüljük a súlyosabb sérüléseket.

– Mikortól van női vízilabda?

– 1982-ben alakult az első magyar női pólócsapat, és éppen negyven éve, hogy megszületett az első EB-ezüstérmünk.

Olimpián először 2000-ben szerepelt a női vízilabda, a magyaroknak aranyérmet még nem sikerült kiharcolniuk, de bronzérem már van, azt 2021-ben szerezték Tokióban. A férfiak kilenc olimpiai aranya után ez szinte kötelező volt. Az olimpiai bronzérem mellett két világbajnoki aranyérmet, és 3 európa-bajnoki címet is szereztek a magyar lányok.

– A KSI-ben, a nevelő egyesületedben kitől lehetett tanulni?





– *Dr. Szívós István* olimpiai bajnok, vízilabda szakosztályunk akkori vezetője és *Horváth János* kezdeményezte a női szakágunk létrehozását, ahol *dr. Nádor Zsombor* edző (és teológus) vezetésével indultunk el azon az öt éves úton, ami a felnőtt OB I-ig vezetett.

Amikor elkezdtem, az első lány generáció voltunk a KSI-ben, így a fiúkkal együtt edzettünk, akikkel hivatalos meccseken is játszottam, gyerek korosztályban még előfordul ilyesmi. A nagyobb fiúktól természetesen minden téren sokat el lehetett lesni, úgy erőben, mint gyorsaságban és pontosságban.

– Vannak példaképeid?

– Nincsenek, bár rengeteg meccset nézek, és játék közben is sok mindent próbálok ellesni az ellenfelektől. A magyar mellett nagyon szeretem a spanyol játéktípust is.

– Mi az erősséged, és miben kell még fejlődnöd?

– Úgy gondolom, hogy a lövéseim jók, és a játék egészét is átlátom, általában jó döntéseket hozok kritikus pillanatokban is. Fizikailag kell még sokat javulnom, mert az idősebb játékosok erőnlétben előrébb tartanak még nálam.

– Milyen céljaid vannak a sportággal?

– Jelenleg a korosztályos válogatottba szeretnék bekerülni, és emellett a további OB I-es szereplés a célom. Szeretnék még jobban teljesíteni, mint idén, amellett, hogy úgy gondolom, az első felnőtt szezonom a csapat és az edzőink terveinek megfelelően sikerült. Összességében szerintem minden sportoló, így én is magáénak vallhatja az olimpia hármas jelszavát: *Citius-Altius-Fortius*, azaz gyorsabban, magasabbra, erősebben.

Kemény György

Fotók: Kemény Amira albumából



MANFRED
WEBER

URSULA
VON DER
LEYEN

VOLODIMIR
ZELENSZKIJ

Készült Magyarország Kormánya megbízásából

VOKS **X** 2025

SZAVAZÁS UKRAJNA EU-TAGSÁGÁRÓL

**NE HAGYJUK,
HOGY A FEJÜNK
FELETT DÖNTSENEK!**





SIKER A SZÍNPADON

„MÁR A GYEREKEIM A LEGFŐBB SIKEREIM”





MÁRKUS JUDIT

Az újságíró egyik legnehezebb feladata a riportalany kiválasztása. Főként, ha a zsurnalisztának elvei vannak, mint a sorok írójának.

Semmiképpen nem jöhetnek számításba az érdemtelenül agyonsztárolt celebek. Ami engem illet, igyekszem értékes beszélgetőpartnereket keresni, akiket én fedezek fel.

Ilyen alany a veresegyházi Váci Mihály Művelődési Központ közművelődési szakemberre, a Veres 1 Színház színésze, Márkus Judit is.

Színháztudomány szakos bölcsész, gyermek-és ifjúsági irodalmi szakember, ezen felül kommunikációs végzettséggel is rendelkezik, tehát kolléga.

Könnyű dolgom volt vele, profi módon, nyomdakészen fogalmazta meg rövid kérdéseimre a válaszait.

– Ars poeticám.

– Minden nő sikeres, aki úgy tud eredményes lenni a hivatásában, hogy közben nem helyezi magát a gyermekei elé. A lányaim megszületése előtt húsz évig játszottam különböző színházakban az ország határain innen és túl. Attól a pillanattól fogva, hogy Johanna és Júlia megérkezett, sorra lemondtam a színházi felkéréseket. A gyes éve alatt átképeztem magam, közművelődési szakember lettem, hiszen nem akartam már visszatérni a színház világába. Én szerettem volna nevelni a gyerekeimet, etetni, fürdetni, esténként meséket olvasni nekik. Amióta nagyobbak lettek, elvállaltam ugyan néhány előadást, de több hetes próbaidőszakokra már nem mondok igent.

A közelmúltban dolgoztam, mint önkormányzati kulturális referens, és voltam művelődési intézmény vezetője, de a színházi attitűdöm miatt mindenképpen vágytam a csapatmunkára, ezért jelenleg a veresegyházi Váci Mihály Művelődési Központ egyik programszervezője vagyok, alkalmanként pedig színpadra állok a Veres 1 Színház zenés előadásáiban. Nem érzem magam kevésbé eredményesnek attól, hogy nem vagyok jelen nap mint nap a világot jelentő deszkákon, hiszen számomra már a gyerekeim jelentik a legfőbb sikert.

– Cica-kutya.

– Mivel allergiás vagyok az állatszőrre, soha nem vágytam háziállatra. Nagy kompromisszumok árán, a nagylányom unszolására engedtem be a családba Vincét, a menhelyi tacskó-spániel keveréket. A kisebbik lányom pedig egy kiscicára vágyik...

– De jó lenne...

– ...ha meg tudnám mutatni a gyerekeimnek azt a boldog békeidőt, amikor én voltam kislány. Akkoriban zavartalanul játszhattunk a zugban a szomszéd gyerekekkel, mehetünk egyedül óvodába, iskolába, útközben pedig egy aprócska üzletben vehettünk magunknak kakaóscsigát, név szerint ismert bennünket a boltos néni. Nem kellett eltekerni a rádiót a háborús hírekről és a gyűlöletkeltésről, mert minden az összetartozásról szólt.

– Eddigi színházaim.

– A Szegedi Nemzeti Színház volt a legkedvesebb, hiszen huszonhárom évvel ez-

előtt ott ismerkedtem meg a férjemmel, Janik László színművésszel, a *Jekyll és Hyde* című musicalben. Szegeden is házasodtunk össze immáron húsz éve. A színház büféjében, a *Hegedűs a háztetőn* előadása után került sor a lagzira.

– Feladataim.

– Úgy gondolom, jóval kötelességtudóbb vagyok az átlagnál, amit nem élek meg túl pozitívan, hiszen nem tudok addig kikapcsolni, amíg mosatlanok, szennyesek és porcák vesznek körül. A mindennapi munkám során azonban nem jön rosszul a precizitás és a maximalizmus. Kultúrát közvetíteni csak így érdemes.



Drusilla az Anconai szerelmesekben – Veres 1 Színház



Ophelia a Szegedi Nemzeti Színház Hamletjében, Székelyi Józseffel

– Gyerekek.

– Sok időt töltök a gyerekeimmel, szinte minden hétvégén szervezünk valamit, legyen szó színházról, moziról, vagy kirándulásról. A közös élményeket nem pótolhatja semmi, és mivel úgy nőnek, mint a gomba, ezeket már nem sokáig fogják a családdal megélni. Nagyon örülök, hogy lányaim vannak, teljesen össze vagyunk gyógyulva és mindenben számíthatunk egymásra. Remélem, ez mindig így lesz.

– Hobbim.

– Szabadidőmben szívesen írok szépirodalmi műveket vagy újságcikkeket. Többször kaptam díjakat írásaimért, legutóbb a Magyar Írószövetség szociográfiai pályázatán nyertem, majd a Petőfi Kulturális Ügynökség díjazta a *Bibic* című ifjúsági regényemet.

Ezen felül babaszínházi előadásokat készítünk a férjemmel, ezekkel járjuk az országot családostól. Nyaranta pedig Színháztaborokat szervezünk, idén kerül sor a negyvenedikre. Olvasásra nevelés és beszédtréning ügyben is gyakran megkeresnek, ezekkel is szívesen foglalatoskodom.

– István, a király.

– A kétezres évek elején, *Toldy Mária* tanítványaként részt vettem egy vizsgaelőadás-

ban, amely akkora siker lett, hogy egy hónapig turnéztunk vele az Egyesült Államok és Kanada különböző részein. Ez volt az *István a király*, amelyben *Gizellát* alakítottam.

– Janik László.

– Minden sikeres nő mögött áll egy olyan férfi, aki a tenyerén hordozza, támogatja és hagyja, hogy szabadon szárnyalva a saját útját járja. Az én férjem pont ilyen. Boldog vagyok, hogy ő a gyerekeim édesapja, és nem mellesleg korunk egyik legkiválóbb színésze.

– Köszönöm!

– Köszönöm a szüleimnek, hogy annak idején 14 évesen elengedtek a szülővárosomból, Karcagról Szentésre, ahol életem egyik legszebb időszakát töltöttem a Horváth Mihály Gimnázium irodalmi-drámai tagozatos diákjaként.

Azért is nagyon hálás vagyok, hogy édesanyám a mai napig, közel a nyolcvanadik életéhez is átszeli a fél országot, ha a férjemmel elutazunk előadást játszani. Imádják a gyerekek, sokat tanulnak tőle, amikor ő vigyáz rájuk.

– Lehet, hogy...

– Talán soha nem lett volna belőlem színész, ha általános iskolásként nem lobban fel bennem az a vágy, hogy újságíró legyek. Ennek

köszönhetően találtam rá az ország legjobb drámatagozatos gimnáziumára, ahol elemi erővel fertőzött meg a színház.

– Mézesvölgy.

– A lányaim megszületése után legelőször a Mézesvölgyi Nyári Fesztiválon álltam újra színpadra, amikor beugrottam *Drusilla* szerepébe az *Anconai szerelmesek* című előadásba. Ezt a karaktert majd' százszor formáltam meg a Szegedi Nemzeti Színházban is, ahol ez volt az első, bemutatkozó alakításom.

– Nem vagyok...

– ...olyan típus, aki könnyen feladja azokat a dolgokat, amikben hisz. Viszont, ha úgy érzem, nem leszek eredményes egy adott téren, a lehető leghamarabb odébbállok.

– Ophélie.

– A világirodalom egyik legvágyottabb szerepére nagyon sokat készültem. Ugyanazon évadban játszhattam el, amikor a *Tartuffe Elmiráját*: 27 éves voltam. A MASZK Országos Színészegyesület szervezésében *Tim Carroll*, a londoni Globe Színház főrendezője tartott egy hetes workshopot Gyulán. Örök élmény marad számomra, rengeteget tanultam itt a színjátszásról. Ezért a szerepért elnyertem Szegeden a legjobb női alakításért járó Dömötör-díjat.



MÁRKUS JUDIT

– Pütkösdi Kató.

– Vannak szerepek, amik túl későn találják meg a színészt. A *Csókos asszony* primadonnája egy fiatal naiva, én azonban már 33 éves voltam, amikor rám osztották. Emlékszem, édesapám halálának másnapján is ezt játszottam, úgyhogy nem tartozik a kedves emlékeim közé, pedig csodálatos szerep, gyönyörű dalokkal.

– Reményeim.

– Őszintén remélem, hogy a gyermekeimnek nem kell átélnie háborút, erőszakot, vagy nélkülözést. Arra tanítom őket, hogy mindig álljanak ki az igazukért és a gyengébbekért, bármi legyen is az ára.

– Szerepköröm.

– Szerencsére soha nem tettek be egyetlen felcímkezett fiókba sem. Természetesen főként zenés szerepek találják meg, de mivel nagyon szeretek énekelni, ezt egy cseppet sem bánom.

– Titkom.

– Mindig volt lehetőségem azzal foglalkozni, amiben örömet lelem és ki tud teljesedni a kreatív energiám.

– Úgy gondolom.

– Az anyai szerepnél nem létezik fontosabb küldetés a világon.

– Veres 1 Színház.

– 2018 őszén költöztünk ki Budapestről, mégpedig a Veres 1 Színház miatt. Akkor már évek óta járt át a férjem Veresegyházra rendezni és játszani. Az első produkció, amiben közösen dolgoztunk, az *Óz, a csodák csodája*, ami pár év kihagyás után idén ismét műsorra kerül a színház szabadtéri fesztiválján.

– Zárásként elmondanám.

– Soha nem szerettem volna fiatalabbnak látszani, vagy visszaforgatni az időt, noha rengeteg szép emlékem, élményem van. De negyven éves korom után kezdtem el

megérteni a világ dolgainak összefüggéseit, átlátni a képleteket és felelősségteljes döntéseket meghozni. Nem bánok semmit sem, ahogy az egyik kedvencem, *Edith Piaf* énekelt...



Hókirálynő a Szegedi Nemzeti Színházban



Édith Piaf a Kék verébben –
Kassai Thália Színház

Agnese az Anconai szerelmesekben - Miskolci Nemzeti Színház

Aki kérdezett: Kemény György
Aki válaszolt: Márkus Judit

SIKERES NŐK • 2025 június 29



SPORT ÉS NŐ

Arra a kérdésre keressük a választ, milyen élettani hatásai vannak a sportolásnak a szervezetre, és milyen sporttrendek vannak napjainkban.

Miért sportolnak a nők?

Az első és legfontosabb a *fizikai hatás*: elsősorban a sportos testalkat elérésére törekednek a nők, vagy az elért alakjuk megtartása a cél (most ez a trend a termékenységet jellemző teltséggel és a pálcika soványsággal szemben), feszebb bőr elérésére való törekvés, sőt előszeretettel használnak a nők ilyen krémeket sportolás előtt, amelyek ezt a hatást erősítik.

Sportolás élettani hatása a szervezetre: A rendszeres fizikai aktivitás (edzés)

- Csökkenti a hipertónia, a diabétesz, a koszorúér-betegség, az elhízás következtében fellépő megbetegedések és a korai halálózási esetek számát.

- Az anyagcsere gazdaságosabbá válik, felgyorsul.

- Előnyösen befolyásolja az immunrendszer funkcióját, védettebbek leszünk a fertőzésekkel szemben, egyes tumorok valószínűsége csökken (pl. mellrák).

- Javul a szervezet oxigénellátása.

- A fizikai hatás mellett a másik legfontosabb cél a *pszichés hatás*: jobb közérzet elérésére törekcszenek a sportoló nők, (azért járnak sportolni, hogy nagyobb legyen az önbizalmuk, az egészségüket szeretnék megőrizni, sőt sportolás után szauna, zuhanyzás, masszázs használata is hozzájárul ehhez a jó közérzethez).

Antidepresszív hatással bír a rendszeres sporttevékenység, javít a depressziós tüneteken (még 25 év után is védő hatást mutatnak ki a kutatások), csökkenti a szorongást, és a stresszt.

- FLOW élményt nyújthat a sportolás (optimális élmény, áramlatélmény, csúcslélmény): Csíkszentmihályi Mihály nevéhez fűződik az elnevezés, és ennek az élménynek a kutatása. Szerinte a sport célja az, hogy a legnagyobb fizikai és szellemi élvezet származzon belőle.

A sportnak az általa nyújtott élmény minősége a lényege.

Teljesen magába olvaszt, amit csinálunk, eggyé válunk a tevékenységgel, semmilyen más gondolatunk, érzelmünk nincsen, megszűnik tér-idő. Harmonikus élmény, örömezt, teljes bevonódás jellemzi, eredménytől függetlenül is jutalomértékű a tevékenység



(elérhető pl. sakkozás, főzés, kertészkedés, olvasás közben is). Ez egy pszichológiai állapot, sportpszichológusok is használják sportolók felkészítésében.

- A sport emellett lehet akár kikapcsolódás a munkából, tanulásból, hobbi, szabadidő eltöltési lehetőség.

- Motiválhatja a sportolást a társaság, új emberek megismerése, kapcsolattartás, barátokkal vagy párral együtt közös program lehetősége.

És mi van a nem sportoló nőkkel? Vajon akik nem sportolnak, miért nem teszik azt, ennek mi oka lehet, baj-e egyáltalán?

Rengeteg sporttevékenység, sportfajta közül választhatunk, mindenkinek megtalálhatja a személyiségéhez leginkább illőt. Hogyha nem tudunk választani, nézzük meg, milyen típusú tevékenységeket preferálunk (egyéni, társas, dinamikus, lassabb, stb.), milyen hobbijaink vannak, kiindulási pontnak kiváló. Ennek ismerete megkönnyíti a választást.

Amennyiben már elmondhatjuk magunkról, hogy szinte mindent kipróbáltunk, egyik sem tetszett, sőt maga a sportolás élménye sem ad semmi pozitívát számunkra, és elfogadjuk magunkat úgy, ahogy vagyunk, akkor sincsen semmi baj. Nem

vagyunk egyformák, ha mi nem találunk semmi érdekeset a sportban, akkor ez így van rendjén, akkor ne erőltessük.

Készült nemrégiben egy kutatás a sportolás hatásairól nők körében: A következő megállapítások születtek: a sportolás az előnyös fizikai hatások mellett pozitívan hat az önbecsülésre, a sikerélmények megélésére, a magabiztosságra és a nemi vágyra. Ez derült ki egy független közvéleménykutatásából, melynek keretében több mint 10.000 fiatal nőt kérdeztek meg kilenc európai országban.

A megkérdezett 16-30 éves nők önmagukról alkotott képe a sportolás következtében lényegesen pozitívabb, mint nem sportoló társaiké.

A 16-30 év közötti korosztályba tartozó európai nők mintegy fele üz valamilyen sporttevékenységet.

Magyarországon a 18-22 év közötti, rendszeresen sportoló lányok aránya mintegy 53 százalék. A megkérdezett fiatal magyar nők leginkább a futást, kocogást kedvelik, de nagyon népszerű az úszás és az aerobik is, emellett pedig még röplabdázni, kosárlabdázni és kézilabdázni szeretnek.

Sportolás legfőbb okai elsődlegesen a *testi* változásokban keresendőek: sporttevékenységet űző fiatal nők leginkább a fizikai hatásokat

és a tevékenységet követő büszkeséget élvezik leginkább a sportolásban. A megkérdezettek körében a testedzés legkedveltebb hatása az, hogy feltölti őket energiával, míg legfőbb oka az általános egészség megőrzése.

A *fizikai* szempontokon túlmenően a sportolás lényeges érzelmi többletet is nyújt. A felmérésben résztvevő és rendszeresen sportoló fiatal nők többsége állítja, hogy a sportolás érzelmileg erősebbé teszi őket. A sportolás mind testileg, mind szellemileg erősebbé tesz.

Pszichés hatás a megkérdezettek között: úgy érzik pl., hogy övek a világ, sokkal többnek magas az önbizalma, többen érzik magukat sikeresnek, rendelkeznek magas önbecsüléssel és büszkék magukra, mint nem sportoló társaik. A sporttevékenységet végző megkérdezettek többsége továbbá úgy véli, hogy a sportolás az életben elért sikereikre, így a karrierjükre is nagy hatással lehet.

A stressz és a düh kezelésében is sokat segít. A rendszeresen sportoló lányok közül többen érzik magukat vonzónak és szexisnek, mint a nem sportolók. Továbbá jobban teljesítenek az iskolában, az egyetemen vagy a munkahelyen, jó hatással van a kapcsolataikra, és nemi vágyuk is erősebb.

Érdekesség: Az angol nők elmondták, hogy a fokozott izzadás is elveszi a kedvüket a sporttól.

Választás, preferencia

Milyen sporttípust választunk? Mi motivál minket ebben? (Pl. Igény a társaságra, szabadság megélésére való lehetőség, stb.)

Személyiségfüggő az, hogy milyen sporttevékenységet szeretünk űzni, továbbá



a másik oldalról: sok mindent elárul az illetőről, hogy mit preferál a sportban:

- egyéni sportokat kedvelők (introveráltak, zárkózottabb típusú személyiségek)
- társas vagy csapat sportokat kedvelők (extroveráltak, nyitottabb személyiségek) vagy
- kinti sporttevékenység (jelenthet egyfajta szabadságélményt keresést)
- benti sporttípus választás (társaság, kényelem preferálása) avagy
- élménykeresés a motiváció oka (személyiséget jellemző tulajdonság a pszichológiában, más néven: ingerkereső személyiség
- tesztelik és skálán mérik a pszichológusok).

Az ilyen személyiségek keresik a fokozottabb kockázattal járó tevékenységeket, így a sportban preferálják, pl. rafting, szikla- és falmászás, bungee jumping, stb.

– monotimitás kedvelése: aki jól tűri az egyhangúbb mozgásformákat, az szívesen fut, kondizik, úszik, stb.

Mi a célja a sportolásnak? (eszerint is lehet megkülönböztetést tenni a preferenciában.)

– aerob típusú sporttevékenység (zsírégetés, erőnlét, állóképesség fejlesztése a cél), pl. futás, kerékpározás: Nőkre inkább jellemző, mert félnek a túlzott izomzat elérésétől. Pulzuszámukkal lehet ellenőrizni, hogy a zsírégető tartományban dolgozzunk.

– anaerob típusú mozgás (izomépítés elsődlegesen, pl. kondi). A kettő ki is egészítheti egymást: zsírégetés + izomépítés (Pl.: hot iron)

Megjelentek újfajta sporteszközök, trendek, amelyek színesítik az addig is bevált sporttípusokat (az alapmechanizmus ugyanaz, csak az eszközök modernizálódnak).

(Státuszszimbólum is lehet a sportválasztás, pl. menedzserek fallabdáznak, divatos raftingolni, outdoor tréningeken részt venni, vitorlázni, paintballozni...)

Újfajta mozgásformák, pl.:

- Hot iron (súlyzóval végzett aerobik), mint újfajta aerobik típus (mert súlyzós, de emellett erősen zsírégető hatása van), egyik fajtája: iron boks
- kangoo, ennek is már több ága született, pl. kangoo freestyle
- pilates, jóga (lassabb, elmélyülősebb),
- body art (relaxáció és izzadás egyszerre),
- gymnastic ball-os,





SIKERES ÉLETMÓD



- core board,
- aerobic típusok: bokszer aerobic, zsírégető, full kondi, alakformáló, kick bokszer, dance,
- spinning (óráknak szellemes elnevezéseket adnak: Hagyd el a várost, fittséged ereje, mindig magasabbra...)
- fallabda,
- rafting,
- step, (latin step, club step, dance step)
- kondizás edzővel (olyan típusoknak, akik szeretik, ha „hajtják” őket),
- harcművészetekkel kombinált aerobic órák: capoeira aerobic, tae-bo, wellbox, nia (harmóniát teremt), bamboo fight (órákon 2 bambuszrúddal dolgoznak).

A sokfajta mozgásformának a célja: a változatosság, a lehetőség újdonságok kipróbálására, egyéni az, hogy melyiket kedveljük.

Pszichés és fizikai jóllét együttes elérésére való törekvés jellemzi napjaink sporttrendjét.

A különböző sporttípusok kiválasztása lehet edző- és terem-, község, egyesület függő is.

Rendszeresség a sportolásban

Kitartás egy bizonyos tevékenységben személyiségfüggő, így a rendszeres sportolás pl. fegyelmettséget adhat a személyiségnek, amely az élet minden területére kihat (pl. munkára), kitartásra nevel, sőt igényként megjelenhet a nőben az, hogy „ad” magára, eljár rendszeresen fodráshoz, kozmetikushoz, ezért lejár edzeni is, így összességében szeretet illatosabb, tisztább, összességében fittebb lenni.

A sportolás rendszerességében 2 szélsőséges típust figyeltem meg (ritka az ideálisnak tűnő „középút”): a „függők” és a „fellángolók”, a saját elnevezéseimben.

Fellángoló az, aki, pl. újrakezdésként elkezdte az edzést, de hamar abba is hagyja, szemben azokkal, akik még karácsonykor is edzenek, ezek a függők. Az ideális a heti 3-5 alkalom lenne.

A rendszeresség élettani háttere

– függőséget alakít ki a sport, ezért lehet az egyik oka a rendszerességnek... (pl. futásról állítják leginkább), mert a sporttevékenység során hormonok szabadulnak fel: noradrenalin és szerotonin. (Mindkettő antidepresszáns hatású, vagyis, ha valaki rendszeresen sportol, ennek olyasmis hatása lesz, mintha egy hatékony gyógyszert szedne mellékhatások nélkül, ill. tekinthetjük ezt egyfajta védőoltásnak is a stressz és a depresszió ellen).

– a sport másik fontos hatása, hogy úgynevezett opiátok szabadulnak fel az agyban és a testben, melyek euforizálnak, csökkentik a fájdalomérzetet és a fáradtságérzetet.

A „sportmegvonás”, vagyis az edzések kihagyása vagy elhagyása a vizsgálatok szerint opiátmegvonási tüneteket okoz.

Ne felejtsük el, hogy a tudatos és egészséges táplálkozás is nélkülözhetetlen a sportolás mellett, hogy mint életmód, életforma működjön.

Továbbá hatékony időszervezés kérdése az, hogy munka és család mellett is megoldható legyen a rendszeres sportolás (pl. 60 éves futó bácsi, aki sokat dolgozik: futva jár a buszhoz...).

Zárszóként azt tanácsolnám, hogy sportoljunk mindannyian, mert többek és egészségesebbek leszünk általa, mind pszichésen mind fizikailag, és örökössük tovább GYEREKEINKNEK, mint életmódot, a TV nézés és a „chips evés” helyett.



– Szerk. –



Kehida Termál

Gyógy- és Élményszálló Hotel****

Porold le a fürdőruhát, mert vár a jó idő!

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

kehidatermal.hu

Kempingezzen a belvárosban, Hódmezővásárhelyen!

CSALÁDBARÁT FÜRDŐ, ÉLMÉNYEKEL, MEGFIZETHETŐ ÁRON!

Próbálja ki lakókocsis, lakóautós, sátorhelyes kempingünket és apartmanházainkat is!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓKÉRT keresse recepcióunkat személyesen, vagy az alábbi elérhetőségeinken!
Hétfő-korcs 8-16 óra között!
recepclap@hdfurdo.hu
+36 (70) 529-5825
Hódmezővásárhely Ády E. út 1.
(kegyelet a Hódok tere felől)

25% KUPON-KEDVEZMÉNY

Érvényes 2025.06.15-ig
Csak az egész napos belföldi árakhoz

A K C I Ó

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

6 480 Ft

Lapunk ára újságárusnál 980 Ft
előfizetve 598 Ft/db



SIKERES FESTŐMŰVÉSZ

MÉRNÖKI SZEMLÉLET, REJTETT MŰVÉSZI KÉPESSÉGEK

Mottó: A legszebb múzsa a természet, hiszen kifogyhatatlan tartalommal bír.

A személyiség fejlődésének gyermekkorban természetes része a nagymértékű nyitottság és a fogékonyság a külvilág ingerei iránt. Sokszor játékos formában, de könnyen és gyorsan ráhangolódnak egy-egy új dologra, legyen az műszaki, avagy képzőművészeti vonatkozású esemény.

Interjúalanyunk **Papp Dóra** a Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyei Kislétán nőtt fel, s itt fejezte be az általános iskolát kiváló tanárai segítségével és támogatásával. Meglepő módon a babázás kevésbé érdekelte, de annál inkább a rajzolás és a festés. A rajz iránti tehetségét a rajztanára is felfedezte, következésképp az ő rajzai díszítették az iskola falfelületeit. Munkáira **Valkovits Zoltán** festőművész is felfigyelt, s lett a tanítványa a nyírbátori Alkotóházban. A középiskolai tanulmányait Nyíregyházán, a Vásárhelyi

Építőipari Szakközépiskolában végezte el. Az itt töltött évek alatt sajnos a festészet távolabb került tőle, hiszen egyre jobban érdekelték a mérnöki tevékenység rejtelmek. Az építőmérnöki diplomáját a Pécsi Tudományegyetem Műszaki karán szerezte. Annak érdekében, hogy minél jobban lefedje mérnöki tudását, elvégezte a Budapesti Műszaki Egyetem Facility Manager képzését, majd Gödöllőn a Gépész Karon településüzemeltetési szakmérnök lett. Ezt követően pedig szintén a gödöllői egyetemen létesítménymérnöki épületenergetikai szakirányú mesterképzésen vett részt.



Papp Dóra festőművész



PAPP DÓRA



A diplomamunkáját Rosenberg díjjal jutalmazták, amelynek témája egy városi uszoda, sportcsarnok és strand energia-hatékony üzemeltetésének vizsgálata volt.

Pályakezdőként ingatlankezelési ügyintézőként dolgozott és a lakóingatlanok helyszíni műszaki állapotának a felmérése volt a fő feladata. Azonban hamar kiderült számára, hogy az épületek minden porcikája és típusa érdekli, s így módon 2008-tól létesítményüzemeltetéssel, létesítménygazdálkodással foglalkozik. Ez idő alatt mérnökként részt vett uszodák, strandok, sportcsarnokok, iroda épületek, logisztikai parkok és távhőszolgáltatási rendszerek működésének optimalizálásában, üzemeltetésében. Funkciójukat tekintve a létesítmények szerteágazóak, de a cél mindenhol ugyanaz volt, a biztonságos és gazdaságos műszaki üzemeltetés.

Néhány éve a Millenia Zrt. üzemeltetési igazgatója, és a cég portfóliójához tartozó létesítmények műszaki üzemeltetése, és az integrált irányi rendszerhez tartozó szabványok bevezetésével és fenntartásával kapcsolatos teendők is hozzá tartoznak.

A létesítménygazdálkodás egy inter-

diszciplináris feladat és napjainkban már a környezetvédelem és az energiahatékonyság figyelembevétele is rendkívül fontos.

A környezetvédelem mindig is nagyon érdekelt és ezen belül az uszoda-üzemeltetés kapcsán jobban megismerte a vízkezelést és felhasználásainak folyamatait.

2011-től tagja a Magyar Hidrológiai Társaságnak és több éven keresztül a Balneotecnikai Szakosztály titkári feladatait is ellátta. Ez irányú munkáját 2021-ben Pro Aqua emlékéremmel jutalmazták. Az egyik kedvenc festménye szintén a vízhez kapcsolódik, amelynek a címe: *Áramlatok*.

A képet 6 vászonra festette és 2,40 méter szélességben díszíti a Budaörsi Városi Uszoda, Sportcsarnok és Strand uszodai bejáratát. A festmény különlegességét az adja, hogy a vízben lévő buborékokba közelebbről megnézve a kollégák ujjlenyomata található, növelve ezzel a kép értékét a következő szöveggel: „A víz lehet tükörsima, finoman fodrozódó, lágyan áramló, hullámzó, elemi erővel mozgó és vízesésként zuhogó. Ahhoz, hogy ne engedjük szétfolyni a maga útján mederbe tereljük, irányítottan használjuk a vízben rejlő szelíd, de hatalmas erőt.

Az irányított áramlatok egy irányba terelik a vizet. A létesítmény üzemeltetése ugyanígy, a legtöbbször észrevehetetlen munka eredménye, és természetesen azoknak a kollégáknak az érdeme, akik ebben általában észrevétlenül részt vesznek. A kép, az épület megfelelő fenntartását biztosító kollégák csapatát szimbolizálja, a buborékok pedig egyenként azokat az embereket, akik nélkül mindez nem tudna működni.”

A műszaki jellegű elfoglaltsága mellett szabadidejében mindig törekedett arra, hogy tudjon festegetni. Véleménye szerint a két terület iránti érdeklődés jól megfér egymás mellett, sőt azt gondolja, hogy a mai világban nagy előny, ha egy megoldandó feladatot több nézőpontból is meg tudunk vizsgálni. Idézve szavait: „*En meg tudom látni a szépséget egy gépészeti technológiai folyamatban ugyanúgy, mint egy náddal benőtt csapadékvíz gyűjtő medencében, vagy egy csodás növényfalban egy „A kategóriás” irodaépület falán, és akár abban a folyamatban is, ami által ezek a berendezések, technológiák néha szinte észrevétlenül ellátják a feladatukat.*

Az elmúlt években kezdtem el próbál-

SIKERES FESTŐMŰVÉSZ

gatni a festőkés használatát, ami nagyon megtetszett. Messze van még az, hogy úgy használjam, mint egy profi, de rájöttem, hogy számomra a festőkéshez kicsit hasonló, szobafestők által használt spatula és glettvas használata is nagyon kézenfekvő, és csodás textúrákat, színkavalkádot lehet elérni vele a nagyobb méretű vásznon. Nagyon szeretek akrillal festeni vászonra, de szívesen próbálgatok többféle technikával megőrkíteni főleg növényeket, virágokat, fákat, de a hangszerek csodás formái is lenyűgöznek."

A festményeiben valahol mindig felfedezhető a természetből, növényekből egy kisebb vagy nagyobb részlet, hiszen jó érzéssel tölti el egy csodálatos növény fejlődése, virágba borulása. Ezt az állapotot igyekszik minél tovább fenntartani, melyekből újabb ötletet, ihletet nyerhet egy-egy újabb festmény elkészítéséhez. Alkotásainak nagy részét elajándékozza jótékonsági felajánlásokra, vagy célirányosan egy kedves barát-nak, ismerősnek.

Azt, hogy mit jelent számára a siker? Válaszában *Ralph Waldo Emerson*, amerikai költő gondolatait idézte: „Sokszor és sokat nevetni. Elnyerni az intelligens emberek megbecsülését, a gyermekek ragaszkodását. Kívívni az őszinte kritikusok elismerését és elviselni a hamis barátok árulásait. Örülni a szépnek, megtalálni másokban a jót. Jobbítani egy kicsit a világon egy egészséges gyermekkel, egy parányi kerttel vagy azzal, hogy biztos lábon állva élsz. Tudni, hogy legalább egyvalaki könnyebben lélegzik, mert Te voltál. Ez a boldogulás, ez a siker".



Áramlatok ujjlenyomattal



Festő szerszámok



Papp Dóra az egyik festményével

Fotó: Szekeres Tamás
Szöveg: Oláh Antal

PROGRAMAJÁNLÓ

Kiállítás | MS mester és kora
Budapest, Szépművészeti Múzeum

2025. május 20. - 2025. július 20.

www.jegymester.hu



Ambrózia Fesztivál
Dunaújváros, Ambrózia Park

2025. június 13. - 2025. június 16.

www.programturizmus.hu



**Soproni Ünnepi Hetek
Kulturális Fesztivál**
Sopron, több helyszínen

2025. június 14. - 2025. július 6.

www.programturizmus.hu



ART Piknik Pannonhalma 2025.
Pannonhalma

2025. június 14. - 2025. június 15.

www.csodalatosmagyarorszag.hu



Magyar Mozgóképfesztivál
Balatonfüred

2025. június 18. - 2025. június 21.

www.csodalatosmagyarorszag.hu



Szalóki Tüzes Szombat
Egerszalók, Barlanglakás, Skanzen,
Sáfrány út

2025. június 21.

www.csodalatosmagyarorszag.hu



Sétatér Fesztivál 2025.
Pécs, sétatér

2025. június 26. - 2025. június 29.

www.pecsiprogram.hu



Agykontroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST
2025. június 14-15., 28-29.
2025. július 5-6., 12-13.
2025. augusztus 9-10., 16-17.

VIDÉK
Siófok
2025. szeptember 13-14., 20-21.

Miskolc
2025. szeptember 27-28.
október 4-5.

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

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

**Füst a szemében –
Cseh Tamás története és dalai**
MET Aréna Székesfehérvár

2025. június 25. 20:00

www.jegymester.hu





HAPPY BIRTHDAY

SIKERES ÉLETPÁLYA

Rost Andrea Budapesten született 1962. június 15-én. Neve fogalom az operaszínpadon. Már ünnepelt csillagként énekelt a Metropolitan-ben, Londonban, Milánóban, Bécsben, Tokióban, amikor itthon ismertté vált 1996-ban. A Népstadionbeli Szuperkoncert alkalmával *Carreras, Domingo és Diana Ross* partnerként énekelt.

Rost Andrea Kőbányán született, majd Szolnokon és Csepelen töltötte gyerekkora legfontosabb éveit. *„Egy nőnek mindent ki kell bírni, nincs lehetetlen, csak tehetetlen.”* – ezt a bölcsességet Rost Andrea nagymamája mondogatta gyakran unokájának, akit egészen pályás korától kezdve a nagyszülei neveltek.

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

A Zeneakadémiára elsőre nem vették fel, másodikra sikerült neki.

Rost Andrea Kossuth- és Prima Primissima díjas énekesnő fogalom az operaszínpadon. Énekelt a világ legnagyobb operaházaiban. Fellépett a bécsi Staatsoperben, a New York-i Metropolitan, a milánói Scala, a párizsi Opera Bastille, és a londoni Királyi Opera színpadán. Mindezzel folyamatosan fellép Magyarországon is.

Számos világsztárral dolgozott együtt. Színpadi partnerei voltak *Ricardo Muti, James Levine, Plácido Domingo, Jose Carreras, Diana Ross*.

Tizenhat évesen a gimnáziummal párhuzamosan kezdett zenei iskolába járni. Az éneklés mindig kifejező eszköz volt a számára, ha jó kedve volt dalra fakadt, de előfordult, hogy amikor szomorú volt, elnémultak a húrok.

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

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



Fotó: www.fidelio.hu



ROST ANDREA

A madridi Teatro Real meghívására *Poulenc: A karmeliták beszélgetései* című operájában énekelte *Blanche* szerepét 2006-ban.

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

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

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

További díjai:

Special Achievement Award (2005)

Bartók Béla-emlékdíj (2006)

Székely Mihály-emlékplakett (2011)

A daléneklés az elmúlt években vált igazán fontossá *Rost Andrea* számára, aki szerint meg kell győzni az embereket arról, milyen remekműveket tartogat a dalműfaja. A világhíró énekesnő *Pannon Dalok* címmel Pécs és Kecskemét utána Dohány utcai Zsinagógában szülőföldje dalait adta elő – magyar, cigány és zsidó dallamokat szólaltatva meg.

2018. március 15-én A Magyar Érdemrend középkeresztje díjban részesült.

2022 decemberében a Hot Jazz Band-del koncertezett a Csiky Gergely Színházban. „*Dalok a lányszobámból*” című gálakoncertjén bemutatta ifjú kora kedvenc könnyűzenei slágereit, és pályája meghatározó opera részletit. A művésznő a Covid időszak után életmódot és lakhelyet váltott. Egy a 60. születésnapja kapcsán készült interjúban így nyilatkozott az Opera Magazinak: „*Ha egy darabban énekelhetnék a növendékeimmel, az lenne kedvemre. Nagyon vágyom arra, hogy tehetséges fiatalokra találjak, hogy segíthessek nekik, hogy ráérezzenek, hogyan kell a színpadon létezni. Arra, hogy a tapasztalataimat, az érzéseimet átadjam nekik, és ott legyenek velük.*”



Fotó: www.operavilag.net

Az őt ért szakmai méltatlanságok miatt megvált az Operaháztól.

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

Rost Andrea megcsinálta Magyarország első számú független operáját.

2025. április 6-a mérföldkő volt az életében.

Erről így nyilatkozott: „*Nem kell, hogy engem mindenki szeressen..., én a hazámat szeretem.*”

Boldog születésnapot, Művésznő!

– Szerk –



SIKERES ÉLETPÁLYA

BESKATULYÁZHATATLAN ERIKA

**Kiket skatulyáznak be?
Leginkább a színészeket egy-egy
szerepkörre.**

STEINKOHL ERIKA színésznő, akiről az alábbiakban szó lesz, minden volt már színpadon és filmen. Szubrett, drámai szende és komika, tündér és boszorkány, libapásztorlány, kisnyúl, párduc és még sorolhatnám. Aki kíváncsi, a neten megtalálja a teljes repertoárját.

Erika kétségtelenül színes egyéniség. Műsorvezető és riporter is. Saját bevallása szerint jobban szeret kérdezni, mint válaszolni.

Azért semmi gond. Kérdéseimre röviden, de velősen válaszolt.

A róla szóló cikk címében, nem minden hátsó szándék nélkül új nyelvtörő szót alkottam, amelyet elsőre nehéz hibátlanul kimondani. *Steinkohl Erika* neve adta az ötletet. Nehéz kimondani, nem könnyű helyesen kiejteni, még nehezebb megjegyezni. Igaz, ha mégis sikerült, elfelejteni se könnyű.

A művésznő nem volt hajlandó magyarosítani a családnevét.

Mert mit is jelent magyarul a *Steinkohl*? Köszén!

Köszén Erika? Az talán jobb lenne?

Hmm... A téma lezárva. Inkább csevegjünk erről-arról.

– Kinek vagy minek a hatására választotta a színészi szakmát?

– Gyermekként már rendszeresen nyertem szavaló- és prózamondó versenyeket, ének-zene tagozatra jártam. Kilenc évesen eljátszhattam a *Feneketlen-tő* című gyerek-opera egyik főszerepét.

– Milyen érzésekkel állt először színpadra?

– Biztosan izgultam, hiszen akkor még semmit sem tudtam erről a csodás, ámde kíméletlen pályáról. Természetesen mindenkinél szerettem volna megfelelni.

– Általában magabiztos vagy lámpalázás?

– Ma már magabiztos vagyok. Ezt mindenki tudja rólam! Ám sosem jövök le úgy a színpadról, hogy teljesen elégedett lennék az alakításommal.



Fotó: Farkas Kata

– Színész, műsorvezető, riporter. Melyik munkát kedveli a legjobban?

– Mindegyik teljesen más, ezért egész más embert és tudást igényel. Elárulok egy titkot: jobban szeretek a kérdező fél lenni!

– Mi lenne, ha más szakmát kellene választania?

– Ha még egyszer születnék, úrhajós szeretnék lenni!

– A nevével hogyan békült ki?

– Majd megtanulják! Mindig ez volt a válaszom és így is lett!

– Milyen szerepkörben érzi a legjobban magát?



STEINKOHL ERIKA



Szedenyey Bélával, a *Mindenki engem akar* című vígjátékban
Fotó: Hurta Hajnalka

– Érzi, éreztetik-e önnel a népszerűségét?

– Igen, persze! Sokszor felismernek az utcán, villamoson, buszon, boltban. Bele is szoktak nézni a bevásárlókocsiba! Az azonos nevű családtagjaimat is gyakran megkérdezik, hogy a *Steinkohl Erikát* nem ismerik véletlenül?

– Kedvenc mondása, szavajárása?

– Vigyázz, hogy a felfelé vezető úton kivel hogyan bánsz, mert nem tudhatod, hogy a visszafelé tartó úton kibe fogsz beleütközni!

– Riporterként mi alapján választja ki az alanyait?

– Akit érdekesnek találok, vagy épp van valami aktualitás az életében. Akár egy új premier, videoklip, koncertturné, új lemez. Ugyanúgy kíváncsi vagyok a pályakezdőkre, mint a már befutott sztárokra.



Pásztor Erzsivel, valamint Kurkó J. Kristóffal
A *medve* még mindig nem játék előadásán. Fotó: Hurta Hajnalka

– Babonás?

– Nem.

– Kedvenc kérdése riporterként?

– Hogyan látod magad öt, tíz év múlva? Szerintem a magunkról alkotott jövőkép sokat elárul a személyiségünkről.

– Mi az, amit sosem kérdeztek magától az újságírók?

– Furcsa, de nem szoktak arról kérdezni, hogy kik voltak a mentoraim vagy a példaképeim...

– Melyik az a kérdés, amit mindig megkap?

– Hogy kerültem az ATV-n nagy sikerrel futott *Aradi-Varga Showba*?

– Mit üzen a lapunk olvasóinak?

– Szeressék önmagukat, mert én is azt teszem!

Kemény György

A Turay Ida Színház előadásainak képei



Mikó Istvánnal a *Hotel Mimóza* című vígjátékban
Fotó: Hurta Hajnalka

FÓKUSZBAN A NAPSZEMÜVEG

A napszemüveg a klímaváltozás idején, napjainkban nem csupán divatcikk, hanem védelmi funkciót is ellátó kiegészítője öltözkünknek. Nemcsak a bőrt, de a szemet is védeni kell az UV-sugaraktól.

Az arcformánk is jelentősen befolyásolja, hogy melyik stílus és forma emeli ki legelőnyösebbre a vonásainkat.

- A *hosszú* vagy *ovális* arcformán szinte bármilyen napszemüveg jól mutat.
- A *szögletes* vagy *négyszögletes* *arcforma* lágyítható kerekded vagy ovális napszemüvegkeretekkel.
- A *szív alakú* *arcformát* széles homlok és karakteres arccsontok jellemzik, miközben az áll keskenyebb és finomabb vonalú. Az ilyen típusú archoz különösen jól illenek a pilóta fazonú napszemüvegek, a lekerített vagy ovális formák.
- A *hosszú*, *téglalap alakú* *arcforma* jól mutat szélesebb, nagyobb méretű napszemüveg keretekkel. A vastagabb szálú modellek szintén előnyösek.

A kortárs kultúra legfőbb irányzatai csapódnak le a legújabb prémium szemüveg trendekben, amelyek újraértelmezik a klaszszikussá vált kereteket. A vastag acetát szemüvegek és a pilótaforma mellett újra slágerré vált a kerek napszemüveg, amely nagyobb és laposabb lencsét kapott, de egyre népszerűvé válik a „maszk” forma is.

A multifunkcionalitás jegyében néhány márka felélesztette az optikai keretre csip-tethető napszemüvegfrontot is.

A prémium márkák a dizájn és a lencseminőség mellett a kényelemre fókuszálnak, melynek köszönhetően egész nap szinte észrevétlenül viselhető szemüvegeket készítettek.

A figuratív pop életvidám, szeszélyes hangulata, a futurisztikus alakzatokban megjelenő minimalizmus, a legmoder-

nebb technológia és a mestermunkát igénylő kézi kivitelezés kettősségét ki-emelő re-vamp, a hangsúlyos nőies-férfi-as vonalak mellett a nemi semlegességet hirdető He, She, We trendek jegyei mind visszaköszönnek a legnagyobb prémium napszemüveg és optikai keret márkák kollekcióiban.

Divatban maradnak az előző szezonokban hódító vastag „stréber keretek” és cicaszem formák, de a domináns acetátkeretektől készült szemüvegek uralmát megtörik a minimalista, fémből készült ultravékony keretek.

A *John Lennon* védjegyévé vált kerek front új ikonként tér vissza, míg a klasszikus Aviator fazon betör a dioptriás keretek közé. A kerek lencseforma mellett utat tör magának fel-felbukkanó „maszk” szemüveg is. Legújabb generációja a különleges vonalvezetésű frontokat és a színben vagy anyagában eltérő szárat részesíti előnyben, melyeken a márkajelzés elegáns díszítésként jelenik meg.

Meglepetésként a '90-es évekből ismert optikai keretre felpattintható napszemüvegfront is felbukkan, amely a multifunkcionalitás nevében a Prada és a Persol elegáns férfi optikai keret kollekciójában is helyet kap.

A személyiséget kifejező, egyedi megjelenés mellett a szemüvegek kialakításánál a márkák többsége az egész napos kényelmes viselhetőséget tartja szem előtt. Ehhez bátran kombinálják a természetes és a legújabb fejlesztésű mesterséges anyagokat, valamint a legmodernebb technológiák által kínált megoldásokat mind a keretek, mind pedig a lencsék kialakításánál.

Ray-Ban – Modernizált ikonok

A Ray-Ban a napszemüvegek farmerje.

Legismertebb klasszikusa, az Aviator modernizálása után a márka idén tavasszal tovább folytatja ikonikus darabjainak újraértelmezését. A pilótaforma a dioptriás keretek között is utat tör magának, a napszemüvegek esetében az innovatív, lapos felépítésű lencsék a formákat is megújítják. A dupla híd marad, és a kollekció több darabjában is feltűnik, csakúgy, mint az ultravékony fémkeretek és száruk.

Nem az Aviator az egyetlen amerikai hadseregnek készült Ray-Ban napszemüveg. A legendás *Douglas MacArthur* tábornok úttörő szellemének hódoló The General megújulva, ultravékony lapos száarakkal és klasszikus havanna acetát szárvégekkel kerül a polcokra. A négyzetes lencse formájú napszemüveg optikai verzióban is elérhető.

Vogue – Mindig nőiesen

A Vogue azokat a nőket célozza meg, akik kedvelik a letisztult, divatos vonalakat, és stíluskérdésekben nem ismernek kompromisszumot. Rendkívül nőies tavaszi kollekcióját a phantos, a párna és a macskás frontok uralják.

Újdonságként a macskafülekre emlékeztető, egyedi ívelésű felső rész mutatkozik be, amely a phantos formájú darabokhoz csatlakozik. Anyaghasználatban a műanyag mellett a lapos, fém szárvégek hódítanak.

Oakley – A város kihívásaihoz

Az Oakley tovább folytatja a hétköznapi meghódítását, és a különböző sportokhoz kifejlesztett innovációit a mindennapok kihívásainál is kamatoztatja. A legújabb,





SIKERES DIVAT



kifejezetten fiatal aktív városlakóknak szánt Youth kollekció napszemüvegeiben a szemvédelem és a tartósság a speciálisan megtervezett illeszkedés kényelmével párosul, így a szemüvegek a legváltozatosabb élethelyzetekben is helytállnak.

A vastag, fekete profilok dominálnak mind napszemüvegek, mind optikai keretek esetén. Az egyik legnépszerűbb Oakley modell, a Holbrook is átdolgozásra került, amelynek legkedveltebb funkcióit egy vadiúj modellbe helyezték át. Az új szemüveget fejlett technológia, pehelysúly és lapos fémváz jellemzi.

Emporio Armani – Hordható elegancia

Az Emporio Armani legújabb női és férfi kollekcióinak szemüvegei a kényelmet és a lazaságot sugallják.

A kollekciók bátran használják az ismét divatba került átlátszó műanyag kereteket vagy az olyan megoldásokat, mint a két-színű front vagy a farmerbetét, valamint a meglepő formákat, miközben megtartják a márkára jellemző hordható eleganciát.

Michael Kors – Réteges megoldások

A Michael Kors tavaszi kollekciójában a túl-méretezett szemüvegek uralkodnak. A márka egyetlen forma mellett sem tette le voksát, így találunk kerek és négyzetes fronttal rendelkező szemüvegeket, de megjelennek a sportosabb stílusú lapos lencsés modellek is.

Versace – Viszafogottan feltűnő

A Versace márkára jellemző különbség. A túldíszítettség helyett a merész formákban és a kontrasztos anyaghasználatban kell új életre.

A márka ikonikus motívumai, a Medusa logo és a Greca-díszítés korábbi hivatkozott megjelenésük helyett finom díszítőelemként jelennek meg. Egyedül a Barocco kollekció szemüvegei maradtak meg a korábban a teljes márkát átható túldíszítettség nélkül, ahol a széles szárazon a megszokott hivatkozott, arany domborműként kiemelkedő Medusa logo és díszítés látható.

Dolce & Gabbana – Az élet vidám oldala

A hippi és a diszko életérzést keverve a Dolce & Gabbana márka a szezon legfelszabadultabb szemüvegeit alkotta meg új Mambo, Dance és New Daisy kollekcióival.

A Mambo és New Daisy napszemüvegeket csiszolt Swarovski-kristályok, a Dance kollekciójának darabjait flitteres anyagbetétek díszítik, de megjelennek a korábbi években már nagy sikert aratott színes festett mintás keretek is.

Prada – A siker eleganciája

A Prada elegancia kedvelői a márka tavaszi darabjaiban sem fognak csalódni. A kollekciókat a hagyományos, valódi luxus ihlette, de modern forma és anyaghasználat jellemzi a márkára jellemző egyedi kivitelezéssel és exkluzív megjelenéssel párosítva.

Persol – A részletek ereje

A legendás olasz márka a hagyományokból inspirálódik, és a márka úttörő darabjait gondolja újra a legújabb fejlesztések és modern stílusjegyek alkalmazásával.

Giorgio Armani – Csak a viselőjének észrevétlen

A Giorgio Armani szemüvegek a legjobb példák arra, hogy nem minden esetben szükséges feláldozni a stílust a kényelem oltárán.

A klasszikus vonalvezetésű, könnyű napszemüvegek és optikai keretek az élvonalbeli gyártási technológiák alkalmazásának köszönhetően tökéletes illeszkedést és egész napos kényelmet nyújtanak, modern anyag- és színhasználatuk pedig elegáns és egyedi megjelenést kölcsönöznek viselőjüknek.

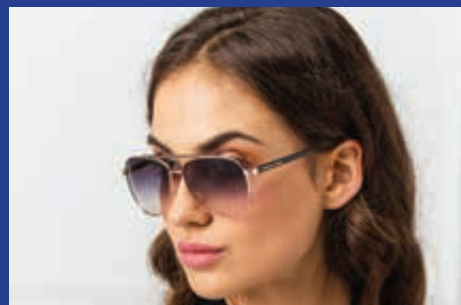
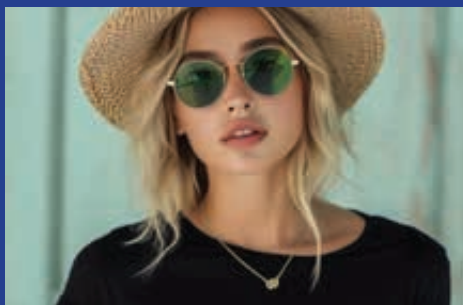
Bvlgari

Az ékszerkollekciókhoz illeszkedő modern formavilágú BVLGARI napszemüvegeket és optikai kereteket a kézzel kidolgozott részletek teszik egyedivé.

A Serpenti ékszerek a szezonban két szemüveg kollekció műsájaként is szolgáltak.

A Magnifica: Serpenti szemüvegek nőies frontjaiba szinte belemarnak az ékszerekről jól ismert gyémántcsiszolásos kígyófejek. A két kaboson szemmel és hat ausztriai kristállyal kirakott zsanérdíszek karcsú, finoman hullámzó szárazban folytatódnak.

A Condotti: Serpenteyes kollekció szemüvegeit a Serpenti ékszerek jellegzetes tűzzománc pikkelymintái díszítik, amelyek nemcsak a szárazon, hanem a fém front részen is megjelennek. A kollekciót légies, geometrikus formák és vékony duplahidak jellemzik.



- Szerk.-

SIKERES NŐK • 2025 június 43





SIKERES UTAZÁS

UTAZÁSI JÓTANÁCSOK

Sokféle ember van. Van, aki hónapokkal előre készül az utazásra, még az éttermekbe és a múzeumokba is előre foglal helyet, és semmit nem bíz a véletlenre. Aztán van a pillanat ember: ő hirtelen ötlettől hajtva kel hosszú utakra, sokszor még azt sem tudja, hova: az élményt maguknak váratlan helyzetek jelentik számára.



A legtöbbször valahol a skála két széle között helyezkedünk el: nagyjából előre megtervezzük, mit fogunk tenni, és mi mindenre lesz szükségünk, de egy kis bizonytalanság mindig marad bennünk: nem felejtettünk-e el valamit?

Az alábbi jótanácsok ennek a bizonytalanságnak a csökkentésére szolgálnak; ha betartjuk őket, szinte biztosak lehetünk benne, hogy a nyaralásunk valóban nyugodt és pihentető lesz, kellemetlen meglepetésektől és a „jaj, mi lehet otthon” szorongásától mentes.

Nézzünk utána, kell-e vízum abba az országba, ahová utazni akarunk, ha igen, akkor érdemes időben, jó pár héttel az utazás előtt elkezdünk ennek intézését, mert a vízumszerzés sokszor hosszadalmas, akár hetekig tartó folyamat.

Tájékozódjunk úti célunk közegészségügyi, járványügyi helyzetéről!

Időben foglaljunk szállást!

Interneten keresztül ma már számtalan szálloda és panzió elérhető, információkhoz juthatunk szolgáltatásairól, árairól, még képeket is találhatunk róluk.

Az egészségügyi helyzet és a szállások mellett, egyéb információkat is érdemes beszerezni: milyenek az árak, hl érdemes vásárolni, lesz- esetleg valami helyi ünnep, miközben ott tartózkodunk, milyen a tömeg-, illetve az autós közlekedés, mik a helyi szokások, illemszabályok, amelyek esetleg nagyrészt eltérhetnek az itthoniaktól. Mindezekről a legtöbb útikönyvben, és számtalan utazási vagy az egyes országokat bemutató honlapon találhatunk információkat.

Kössünk biztosítást!

Mégpedig lehetőleg úgy, hogy abban az oda- és visszaút ideje is benne legyen. Azt sem árt, ha utánanézünk, milyen az egészségügyi ellátás abban az országban, ahova utazni kívánunk, kell-e fizetnünk, vagy van valamilyen megállapodás Magyarország és a célország egészségügyi rendszere között.





Készítsünk listát, mindarról, amit magunkkal akarunk vinni, vagy el akarunk intézni az utazás előtt – és ha közben valami még eszünkbe jut, egyből írjuk fel!

Az utazáshoz, ha vásárolnunk kell, lehetőleg ne halasszuk az utolsó pillanatra, inkább néhány héttel korábban vegyük meg, hogy alkalmunk nyíljon esetleg kipróbálni is, nehogy otthonunktól távol derüljön ki, hogy ez mégsem az, amire szükségünk lett volna.

Készüljünk fel minden eshetőségre például ruhatárunk összeállításánál! Mindenképpen vigyünk magunkkal valami meleg ruhát akkor is, ha a déli tengerekre utazunk, egy fürdőruha pedig akkor is befér a csomagba, ha északra visz az utunk.

A létfontosságú holmikat – útlevelet, biztosítási dokumentumokat, különleges, személyes gyógyszereinket – akár többször is ellenőrizzük. Ne feledjük: ezeket nem tudjuk pótolni, ha otthon maradnak, fogkefét vagy fürdőruhát viszont bárhol vehetünk.

Amire mindenhol szükségünk lehet

Ahányféle utazás, annyiféle kellék – hiszen egészen más felszerelésre lesz szükségünk, ha a hegyekbe megyünk kirándulni, mint ha egy tengerparti szállodában tervezük eltölteni az időt.

Azonban vannak olyan holmik, amik bármikor, bárhol jó jöhetnek. Az alábbi lista ezeket az „univerzális” hozzávalókat tartalmazza:

Iratok, útlevelek, biztosításcsekkek, bankkártya, készpénz (lehetőleg a helyi valuta és valami „nemzetközi”, például dollár vagy euró egyaránt, de gondoljunk arra is, hogy ha az utazás végén esetleg taxival akarunk hazamenni a repülőtérre, forintra is szükségünk lesz).

Ruházat: ennek természetesen alkalmazkodnia kell a helyi, évszaknak megfelelő időjárási viszonyokhoz és még a saját kényelmünkhöz. Ezen felül azonban van néhány megszívlelendő jótanács:

A trópusokon is legyen nálunk legalább egy garnitúra meleg ruha, és az Északi-sarkra is vigyünk fürdőruhát. Az élet furcsa helyzeteket képes produkálni.



- Szerk.-

TOP 10 ÚTI CÉL EURÓPÁBAN

Itt a jó idő és egyre nagyobb kedvünk támad az utazáshoz is. Szerencsére a legtöbb európai úti cél már könnyen megközelíthető repülővel, így nem kell nagyon sokat utazni, hogy eljussunk ezekre a csodálatos helyekre.

A június több szempontból is kiváló utazásra: nincs akkora tömeg, nem kell hosszú sorokat állni a múzeumok pénztáránál. Az időjárás is sokkal kellemesebb, bár néha még kicsit változékony, de sokkal elviselhetőbb városnézésre, mint egy forró nyári nap. Most pedig jöjjön a TOP 10 úti cél Európában!

AMSTERDAM *Hollandia*

Hollandia egy olyan ország, amely számos egyedi és izgalmas tevékenységet kínál. A festői tájak felfedezésétől a vízi sportokig mindenki talál valami érdekeset. *Keukenhof* a világ legnagyobb virágoskertje. Gyökerei a 15. századra nyúlnak vissza, amikor Hollandia leggazdagabb úrihölgyeinek gyógynövényeket termeltek itt.

Amennyiben egy igazi botanikus kertre vagyunk kíváncsiak Hollandiában, akkor érdemes *Leiden* városába ellátogatnunk, mert ez az ország legrégebbi botanikus kertje. Ha igazán szép kilátásban szeretnék gyönyörködni, akkor érdemes a szélmalom irányába elindulnunk, aminek közelében indul az egy órás hajós túra is.



LISSZABON *Portugália*

Európa legnyugatibb fővárosában Lisszabonban már ilyenkor élvezhetjük a kellemes időt. Pár érdekesség, amiért érdemes ide látogatni:

A *Mosteiro dos Jerónimos* (Szent Jeromos templom) és a *Torre de Belém* (Belém-torony) az UNESCO Világörökség része és mindkettő Portugália büszke hajós múltjára állít emléket.

Lisszabon egy szofisztikált világváros, igazi kulturális központ, olyan múzeumokkal, mint a *Museu Coleção Berardo* és a *Calouste Gulbenkian Museum*.

Lisszabon a viktoriánus gyöngyszem: fedezzük fel a várost régi villamosain ülve! Macskaköves utcái különleges hangulatot árasztanak pasztell színű házaival és a grillezett szardínia illatával.

Ez a város, ahol az üzlet-, bár-, kávézó- és étterem-tulajdonsok még mindig tudják, hogy mi is az az igazi vendéglátás.

Lisszabon nyüzsgő éjszakai élete messze földön híres; egy biztos itt, unatkozni nem fogunk se éjjel, se nappal.

Ha egy kis Lisszabon környéki kirándulásra vágyunk, akkor kiruccanhatunk Sintra és Cascais városába.



RIGA *Lettország:*

Riga a klasszikus zene, az elegancia és a történelmi épületek fellegvára. Vesszünk el a város középkori hangulatot árasztó utcáin és csodájuk meg különlegesen szép art nouveau épületeit! Zárójelben jegyezzük meg, hogy az ilyen jellegű épületekből Rigában van legtöbb egész Európában.

Hihetetlen épségben megőrzött 12. századi középkori épületei nem véletlenül kerültek fel az UNESCO Világörökség Listára.

2014-ben Riga Európa kulturális főváros is volt. Történelmi öröksége mellett ez egy igazi modern város, ahol jobbnál jobb éttermek és hotelek várják az ide látogatókat.



KOPPENHÁGA *Dánia:*

Dizájn és építészeti kiállítások kezdődnek tavasz végével. Ha pénztárcánk enged, szálljunk meg a Hôtel d'Angleterre -ben, már csak azért is, mert ennek tözsomszéd-ságában van a *Kongens Nytorv, Nyhavn*, a *Dán Királyi Színház* és a *Strôget*, mely Koppenhága felkapott bevásárló utcája.

Észak-Európa legnagyobb és legkülönlegesebb akváriuma, a *Den Blå Planet* is Koppenhágában található.

A holland barokk stílusú kastély, *Charlettenburg* is a Kongen Nytorvon fekszik, amelyet III. Frederik féltestvére épített 1670-ben. Az épület egy részében 1754 óta a dán képzôművészeti egyetem tanulóit oktatják, másik részét pedig megnyitották a nagyközönség előtt és kortás művészeti kiállítást nézhetünk meg itt.



MATERA *Olaszország:*

Matera Olaszország legrégebben lakott városai közé tartozik. Történelmi városrésze otthont ad csodálatos barokk és román stílus épületeknek, de legtöbbsen barlanglakásai miatt ismerik, ami egykor Olaszország legnagyobb nyomornegyede volt a '80-as években a leromlott állapotú barlanglakásbirtintust elkezdtek felújítani és ma már az UNESCO Világörökség részét képezi.

A 13. százdi katedrális, archeológiai múzeumát, *San Giovanni Battista* román stílusú templommá és természetesen a sassik-at, a jellegzetes barlangszerű képzôdményeket érdemes megnéznünk. Amennyiben a sok városnézés után megéhezünk, akkor térjünk be a *Tonio és Gigi Sanacrocco* éttermébe a *Trattoria Lucana*-ba.



MONTREUX Svájc:

A svájci riviéra. Ilyenkor virágba borul a Genfi-tó sétánya. Megcsodálhatjuk a távolban a *Mont Blanc* hófehér csúcsait és a kristálytisza levegő, valamint a kellemes hőmérséklet kiváló lehetőséget nyújt egy kis kiránduláshoz, vagy éppen hosszabb túrázáshoz is.

Montreux városa már több mint 200 éve vonzza a művészeket és írókat. A leghíresebbek közülük *Byron*, *Shelley*, *Tolsztoj*, *Hans Chrirstian Andersen* és *Flaubert*. Manapság elsősorban évente megrendezett jazz fesztiválról híres, ahol már a rock, latin, hip-hop és R&B is helyet kap.

Minden júliusban a város egyéként nyugodt sétáló utcája kegy hatalmas utcai fesztiválnak ad otthont, ahol természetesen különféle koncerteket, nézhetünk és hallgathatunk meg. A kirakodóvásár is elengedhetetlen kelléke a fesztiválnak, ahol ajándékok vásárlása mellett falatozni is lehet.

Ha Montreux-ban járunk, semmiképpen se hagyjuk ki a 12. századi *Château de Chillon* meglátogatását, ami sokáig börtönként funkcionált, rabjai között volt *François Bonivard* is.

Montreux kulturális középontja a *Maison Visinand*, ami az óvárosban található. Itt minden féle kiállítás és bemutató megtalálható a képzőművészettől, a fotókon át a táncig.



SEVILLA Spanyolország:

Sevilla nemcsak flamencóról, bikaviadalról és narancsról szól. Andalúzia „fővárosa”, ami a *Guadalquivir-folyó* partján fekszik fontos történelmi szerepet töltött be.

Sevilla a legek városa. Európa legrégebbi királyi palotája *Alcazar* is itt található, ami a mai napig használatban van. A világ legnagyobb gótikus katedrálisával is szintén Sevilla büszkélkedhet.

Keressük fel a Barrio Santa Cruz, az egykori zsidónegyedet. A legszebb kilátás a *Torre de los Perdigones*ről nyílik. A város nyüzsgő éjszakai élete szintén említésre méltó.



PÁRIZS Franciaország:

Természetesen Párizs sem maradhat ki a tipikus úti célok közül. Ahogy beköszönt a jó idő éled a város, megteleznek a kávézók, egyre szebb az idő, így eltölthetünk pár kellemes napot a francia fővárosban.

Párizs parkjai tényleg csodálatosak, ellátogathatunk például a *Tuileriák kertjébe* (*Jardin des Tuileries*), a *Luxembourg-kertbe*, de felfedezhetjük a híres *Parc Des Butts Chaumont*-t is.

Ha a városnézésben elfáradtuk akkor Párizs elegáns negyedében a *Marais* -ban kortyolgassunk el egy finom kávé és vegyük szemügyre a járókelőket, valamint bohém lakóit, nem fogjuk megbánni!

LESZBOSZ Görögország:

A görög szigetek tipikus nyári úti célok közé tartoznak, de Lesbosz szigete számtalan termálfürdővel büszkélkedhet.

Már a rómaiak is szerettek itt „vakációzni”, sűrű erdői, idilli kertjei és hőforrásai a mai napig vonzzák a turistákat. Az ottománok az „*Égei tenger kertjei*” névvel illették Lesboszt.

A szigeten gyártják Görögország legjobb minőségű olívaolaját is. Nem felejtünk el egy kis üveggel becsomagolni a bőröndbe, mert tényleg nagyon finom és természetesen egészséges is.



www.images.jpost.com

ÉSZAK-OLASZ tóvidék

Az Alpok lábánál található az északolasz tóvidék, ami négy olasz régió át húzódik: Piemont, Lombardia, Trentino és Veneto.

A leghíresebb és legnépszerűbb tavak hármasa a vidéken a *Lago Maggiore*, a *Comói-tó*, és a *Garda-tó*.

Olaszország hamisítatlan eleganciáját a tóvidéken érhetjük tetten igazán. A fehér ingben, arany órában ráérősen kávézó olaszok és a vízen ringó jachtok páratlan életstílust tükröznek. Néhány órára mi is részesei lehetünk a nagyvilági életnek a Comói-tó partján és egy ízletes, olasz fagyaltot élvezve találgatjuk, vajon melyik villa erkélyéről mosolyoghatna ránk *George Clooney*.

- Szerk.-

SIKERES NŐK • 2025 június 49



FOKVÁROS

Fokváros (Cape Town) földrajzi fekvése miatt a világ egyik legszebb települése, a Dél-afrikai Köztársaság elsőszámú turista célpontja.

Sokan a „fehérek földjének” is nevezik pedig a lakosság zöme színes, és a fehérek száma fél millióval kevesebb.

Gazdasági jelenlétük viszont annál markánsabb. A hely urbánus kultúrája sajátos elegye a természetközeli fekete törzsi hagyományoknak, a Karib-szigetek nyüzsgő életformájának, Európa és Amerika lebilincselő modernségének.

1487-et írunk, *Bartholomeo Diaz II. János* portugál király megbízásából felfedezi Afrika legdélibb csücskét. Tomboló vizek, szeszélyes szelek, és kiszámíthatatlan hajózási viszonyok fogadták a kapitányt, aki el is nevezte a helyet Cabo Tormentoso-nak, azaz

Vihar-foknak. Az uralkodó azonban elégedetlen volt az elnevezéssel, túlságosan baljóslatúnak tartotta, ezért át keresztelte a Jóreménység-fokának abban bízva, hogy ez majd meghozza a szerencsét India meghódításához, és a kereskedelmi útvonalak kiépítéséhez.





SIKERES UTAZÁS



Több mint tíz évet kellett várni arra, hogy ez a remény beteljesüljön. *Vasco de Gama*-t az ifjú nemest, aki először megkerülte flottájával a Jóreménység-fokát, hősként ünnepelte a nemzet.

A sziklacsoport-nyúlvány természeti szépsége ma is delejes erejű. Sokan egyenesen spirituális csomópontnak tartják az Indiai- és az Atlanti óceán találkozására miatt. Tudományos bizonyítékot erre nem találtak, az azonban biztos állítható, hogy a világon itt a legkevésbé szennyezett az óceán vize.

Nem véletlen, hogy ez a pont a bálnák és a delfinek egyik kedvenc élőhelye, és ha türelmesek vagyunk mi is találkozhatunk velük a megfigyelőállomások távcsövén keresztül.

Fokvárost egy holland gyarmati hivatalnok alapította, azzal a céllal, hogy élelmiszer és nyersanyag-utánpótlást biztosítson az Európából induló Kelet-afrikai, és ázsiai hajózási útvonalhoz. A város összetétele is ennek megfelelően alakult, igazi etnikai olvasztótégely lett, ahol a holland telepesek mellett a világ minden tájáról érkeztek a pionírok.

A 16. században a francia hugenották hozták magukkal a szőlőgazdálkodás tudományát, és ennek köszönheti ma az ország a kiváló Dél-afrikai borok hírért, melyet minden utazónak meg kell kóstolnia ottjártakor. Külön érdekesség, hogy Fokváros mellett is van Tokai borvidék.

Számos utazási iroda szervez pincelátogatásokat, de magunk is elindulhatunk, a gazdák szívesen látják a hivatlanul betérő látogatót is.

Fekete Afrika „*fehér félszigete*” ma már a turistaforgalomnak köszönheti bevételeit. Zegzugos, szűk, holland, és brit stílusú utcái visszarepítik az utazót a felfedezőik korába. Leghíresebb bevásár-

ló utcája a Long Street. A korábban prostituáltaknak fenntartott vigalmi negyed jóval konszolidáltabb arcát mutatja. A bordélyok helyét átvették a régiségboltok, és az éttermek, hangulata pedig leginkább a bohém New Orleansra emlékeztet.

Fokvárosban elmaradhatatlan program a Tábla-hegyre való túrázás. A valódi neve ugyanis Asztal-hegység lenne helyesen. Elnevezése onnan ered, hogy amikor egy portugál hajós megpillantotta, így kiáltott fel: „*Tabao do cabo!*” – „*Ez olyan, mint egy asztal!*”.

A hajós valóban jól jellemezte a hegyet, mely szinte függőlegesen emelkedik Fokváros fölé, mintegy 1082 méter magasságig.





SIKERES UTAZÁS



Teteje pedig nem más, mint egy lapos fennsík. Úgy tartják, hogy amikor a szél a hófehér felhőket a hegy tetejére fújja, az Istenek terítenek maguknak asztalt. A hegy tetejére kétféleképp juthatunk fel, egyrészt felvonó segítségével, másrészt gyalogszerrel, mintegy 4-5 óra alatt.

A város szélétől délre találhatjuk a lélegzetelállító, paradicsomi ihletésű homokos tengerpartokat és szabadstrandokat. Ne feledjük azonban, hogy milyen közel van hozzánk a déli sarkkör. A víz itt csontig hatolóan hideg, ezért inkább a motoros vízi sportok a népszerűek, fürdőzésre pedig a keleti partokat használják.

Sajnos szót kell ejteni a város sötétebbik oldaláról, ahol még mindig megoldatlan probléma az AIDS terjedése és az írástudatlanság. A külvárosi bódéváros közbiztonsága nem túl jó, ezért egyedül ne





SIKERES UTAZÁS



nagyon sétáljunk a sikátorokban. Netalántán mégis ellenállhatatlan vágyat érzünk arra, hogy képet kapjunk a nyomornegyedekről is, érdemes vezetőt fogadnunk, aki elkalauzol bennünket a roppant szegénységben.

Az Apartheid (faji elkülönítésen alapuló) rendszer egyik emléke a Robben Island, vagyis a börtön-sziget, ahová alig egy órási hajóút során juthatunk el. Ide zárták el a politikai foglyokat, többek közt leghíresebb

lakóját, *Nelson Mandelát* is. Ma a szigetet és a Seals Island-et a fókák, a pingvinek és a madarak vették birtokukba.

Ahol pedig fókák élnek, ott egészen biztosan felbukkan olykor-olykor egy cápa is. Fontos tudni, hogy bár az ország gyémántjairól híres, csak olyan drágakövet lehet kihozni az országból, mely rendelkezik a megfelelő hivatalos papírokkal. Amennyiben ezek beszerzését elmulasztjuk, úgy

a repülőtérén el fogják kobozni újdonsült kincseinket.

Ez a páratlan vonzerejű város a modern civilizáció és a mélyszegénység minden átmenet nélküli találkozóhelye. Az itt élők viszont nem irigylik a messzi honból érkező utazót, hiszen nekik csak szűkre szabott hetek adatnak meg a paradicsomi szépség élvezetére. Ezért nem is csoda, hogy aki egyszer Fokvárosban jár, mindig visszavágyik Dél-Afrikába...



- Szerk.-



SIKERES ÉLETMÓD

TANULJUK MEG KEZELNI A STRESSZT!

Az emberi szervezet stresszel válaszol a különféle fizikai, szellemi és érzelmi ingerekre. Egy stresszhelyzet többféleképpen is értékelhető; lehet akár kihívás, amely pozitívan, doppingként hat a szervezetünkre és a teljesítményünkre, azonban a gyakoribb a negatív stressz, ami ellen meg kell tanulni védekezni.



Selye Jánost a stressz kutatás atyjaként tartják számon. Mái sokan idéznek írásaiból. *"...a krónikus stressz állapota mélyreható életteni változásokat eredményez, és így valóban szerepet játszhat a legkülönbözőbb stresszbetegségek kialakulásában."*

Ha stressz ér minket, megpróbálunk alkalmazkodni, ami egy ideig megy, előbb-utóbb azonban kimerül a szervezet és ilyenkor betegségek jelentkeznek. Ezért nagyon fontos, hogy megküzdési készségünket növeljük, minél hatékonyabban szálljunk szembe a nehézségekkel, hogy ne jussunk el a kimerülés állapotáig.

Sajnos a negatív stressz a mai rohanó világunkban nemcsak alkalmanként jelenik meg, hanem gyakori fellépője, szinte részese mindennapjainknak.

Leggyakrabban jelentkező tünetek: túlzott szorongás, alvászavarok, erős vagy tartós fejfájás, hát- és nyakfájdalmak, falási rohamok, emésztési problémák, arra hajlamosaknál tartós bőrgyulladás (ekcéma) magas vérnyomás, fülzúgás.

Amennyiben képtelenek vagyunk lazítani, annak komoly testi-lelki kimerültség lehet a következménye, amely akár depressziót is eredményezhet.

Mivel a tartós megterhelés fokozott oxigén felhasználással jár, ennek következtében létrejövő szabad gyökök megtámadják az agy- és idegsejteket, gyengítik az immunrendszert. Hosszabb ideje fennálló stressz hatására kialakulhat alvászavar, ingerlékenység, türelmetlenség, szorongás, de az orvosok a gyomorproblémák nagy részét is idesorolják. A migrén kialakulásakor szintén nagy szerepe van a stressznek.

A legveszélyesebb a tartós stressz

Aki állandó stresszben él, egyre kevésbé tud teljesíteni, gyengének érzi magát, feszült és nyugtalan. Nem tud igazán lazítani, pihenni, túlhajtja magát.

A fizikai tüneteink megjelenése további stresszt okozhat, ami egy ördögi körré alakul. Ez a tipikus stresszspirál. A szív- és érrendszeri betegségek, az emésztőszervi érzékenysége, az immunrendszer gyengesége, mind a stressz velejárója. Ha rengeteg gond összesűrűsödik, akkor könnyebben kapunk el légzőszervi megbetegedéseket. A stressz okának tekintik az allergiás, asztmás





SIKERES ÉLETMÓD

megbetegedéseket is. Szexuális életünkre is kihat, mely a párkapcsolatunkat megnehezíti. A stressz hatására az izmok mindig készenlétben vannak, ezért megfájdulhatnak.

A hosszan tartó stressz megnövelheti a magas vérnyomás, szívroham, stroke és más betegségek kockázatát

Némely inger hatására a teljesítőképesség nő. Ha a feszültség túl sok ideig tart vagy amikor magasra emelkedik, akkor meg is betegedhet az ember, ezért fontos, hogy mindenki tudja kezelni a stresszt. Leküzdeni szinte lehetetlen, még több energiát emészt fel, ezért az orvosok szerint is mindenképpen muszáj elsajátítani a stresszkezelő módszereket.

Az első lépés a stressz legyőzésére a józan mérlegelés. Ha tudjuk, hogy mi okozta a feszültséget, az már jó irány...

- Iktassunk be napirendünkbe valamilyen testmozgást, szánjunk rá legalább 20 percet! Egy kellemes séta a friss levegőn is jó kikapcsolódást nyújthat, megkönnyítheti az elalvást.
- Hasznos kikapcsolódást jelenthet a rendszeres sport. Legalább heti 2-3 alkalommal: pl.: úszás, kerékpározás, futás, aerobics, tánc, zumba, lovaglás, tenisz stb.
- Relaxálás, jóga, meditációs technikák.
- Figyeljünk az étkezéseinkre, fogyasszunk teljes tápértékű élelmiszereket, amelyek energiával töltenek fel és nem nehezítenek el étkezés után. Helyes táplálkozással nő az energiaszintünk. Kerüljük a mesterséges adalékot tartalmazó ételeket!
- Kiegészítésként fogyasszunk gyógyhatású teákat és célirányosan vitaminokat.
- Az alkohol-, koffein- és cukorfogyasztását célszerű korlátozni, aki dohányzik, próbáljon leszokni!
- Célszerű megnyugtató szabadidős tevékenységet választani. A kirándulás, túrázás, kertészkedés, kézimunkázás, olvasás vagy más számunkra kedvelt elfoglaltság segíthet, hogy fellelegezni az élet nehézségei között.



- Kényeztethetjük magunkat aromaterápiával, illóolajok alkalmazásával, idegességoldó fürdővízzel.

Stresszhelyzetben a szervezet rengeteg ásványi anyagot veszít, ezért ezek pótlásáról gondoskodni kell.

A vitaminkúra előtt azonban kérjék ki az orvosuk/természetgyógyászuk tanácsát is!

Ha valaki érzi, hogy a stresszel kapcsolatos tünetei kihatnak az életminőségére, kérjen orvosi segítséget.

- Archiv

A FÜRDŐRUHA TÖRTÉNETE

Idén nyáron is számtalan rafinált szabású és egyedi színvilágú fürdőruhán akadhat meg a kíváncsi női szem. Divattörténeti összeállításunkból ellenben az derül ki: nincs új a nap alatt!

RÉGMÚLT IDŐK DIVATJA

Az ókorban, azonbelül is főleg a görögöknél valóságos kultusza volt a testedzésnek, így az úszásnak és a fürdőzésnek is. A görögök és a rómaiak leginkább meztelenül tették mindezt, de olyan mozaikok is ránk maradtak ebből a korból, amelyeken az alakok a '60-as évek bikinijéhez hasonló ruhát viselnek. Az ókori birodalmak bukásával aztán a fürdőzés kiment a divatból, így a fürdőruha is feledésbe merült. Az 1410-es évekből származó írásokban említést tesznek ugyan

a fürdő-ingről, ám aztán ismét hosszú évszázadokra nyoma vész ennek a fontos ruhadarabnak.

A 18. században – részben talán a felvilágosodás eszméinek hatására is – ismét elkezdtünk úszni, és szabadterén fürdeni. A nők ekkor még hosszú, köntösszerű ruhát viseltek, ám ügyeltek arra, hogy az még vízesen se legyen átlátszó, az aljába pedig súlyokat varrtak, ezáltal a víz nem tudta fellebbenteni a köntösüket.

A 19. században aztán megjelentek a kétrészes fürdőruhák. Ne gondoljanak semmi merészre: a felsőrész térdig ért, alul pedig bokáig tartó fekete harisnyát viseltek. A legszigorúbb erkölcsök mégis a viktoriánus-kori Angliában uralkodtak. Nem elégedtek meg a mindent eltakaráó ruhákkal: fürdőgépeket építettek! Ezek tulajdonképpen apró faházak voltak. A fürdésre vágók a parton beszálltak a

fürdőgépbe a hétköznapi ruhájukban, itt átöltöztek a fürdőköntösükbe, majd házastul betolták őket a vízbe.

A 20. század elején még lecsuktak egy ausztrál úszónőt. Mert a víz alatti balettshow-ja közben láttatni engedte a karját és a lábát. Aztán lassan lazultak a merev erkölcsi szabályok. A nők szabadabbá tették a karjukat és combközépig a lábukat, illetve mélyebb dekoltázst engedtek meg maguknak.

Az 1930-as években jelent meg az első, kifejezetten nőknek szánt fürdőruha, amely egy gyapjúból készült, pólószerű felsőből és egy felsőcombos takaró nadrágból állt.



BIKINI-FORRADALOM

Az igazi áttörést azonban az 1946-os esztendő hozta meg. *Louis Réard* eredetileg autómérnökként dolgozott. Később, amikor átvette a családi csipkeverő üzemet, forradalmi ötlete támadt: „*Ha szabadon hagyjuk a nők köldökét, annak olyan hatása lesz, mint a bombának!*” Az addigi fürdőruházat helyett kitalált bikinire az atomrobbantásokról elhíresült Bikini-szigetéről nevezték el, hiszen *Réard* tudta, hogy a hatása is bombasztikus lesz. És valóban: az új fürdőruha végül a névadójánál is híresebb lett.

A bikini kezdetben hatalmas vihart kavart. Annyira erkölcsstelennek találták, hogy egyetlen hivatalos manőken sem vállalta a bemutatását. Így végül a Casino de Paris egyik táncosnőjét, *Micheline Bernardint* kérték fel, aki végre igent mondott. Valószínűleg nem bánta meg, hiszen több mint 5.000 házassági ajánlatot kapott a megvadult férfaitól. A siker azonban nem volt egyöntetű, a spanyol, a belga és az olasz ha-

tóságok egyaránt betiltották a bikinit. A botrány ellenére azonban – vagy talán éppen azért – a színésznők is elkezdtek érdeklődni az új fazon iránt. Az ünnepezt sztárról, *Rita Hayworthról* például azt írta egy korabeli divatkritikus, hogy „*a köldöke olyan, mint egy ékszer Az ezeregyéjszaka meséiből.*”

Az '50-es évek bikinije még viszonylag szo-



lidak voltak. A hegyes formájú melltartó sokat takart, a kebleket magasra nyomta, és a nadrág sem volt túlságosan felvágva a combnál. Teljesen elfogadottá mégis csak *Brigitte Bardot* révén vált, aki az 1957-ben





SIKERES DIVAT

készült, *És Isten megteremté a nőt...* című filmben viselte a hírhedt ruhadarabot.

Egy év múlva *Jayne Mansfield* már magabiztosan pózolt bikinijében a *Life* magazin címlapján. *Marilyn Monroeról* is számos fotó készült a csábos ruhadarabban.

1960-ban, amikor feltalálták a lycra nevű anyagot, elkészültek az első elasztikus fürdőruhák. A '60-as évek hippimozgalommal együtt a csípőfazont és a háromszög alakú, megkötős melltartót is divatba hozták. Ez a szabásvonal napjainkban is igen kedvelt.

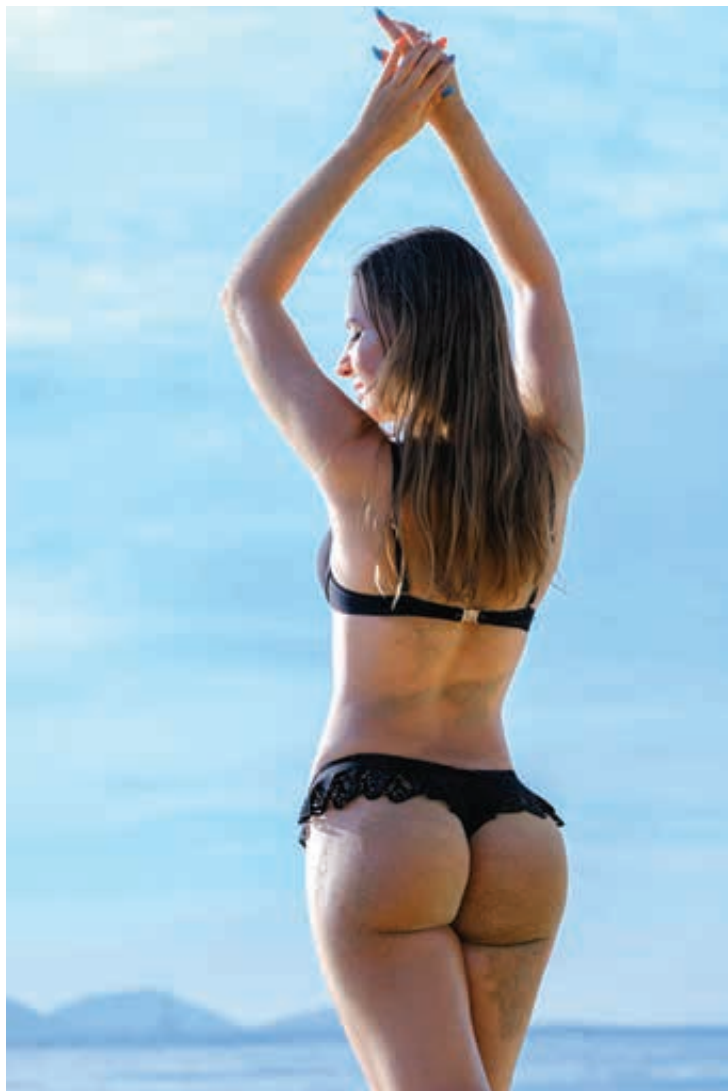
TANGA ÉS A MONOKINI

Az 1964-es év újabb mérföldkövet jelentett a fürdőruha történetében: a szexuális forradalom és az emancipáció hajnalán *Rudi Genreich* „feltalálta” a monokinit. Ez eredetileg egy fekete fürdőbugyi volt két pánttal, felsőrész nélkül. Általában azért a nők továbbra is hordtak felsőrészt, a fürdőruhák azonban egyre kisebbek lettek.

1974-ben Braziliában *Carlo Ficcardi* divattervező újabb ötlettel állt elő, a tangával. A ruhadarab egy, az Amazonas mellett élő törzsről kapta a nevét. Rövidesen fehérneműként is viselni kezdték. A tanga a '80-es évekre terjedt el, bár fürdőruhaként sohasem vált annyira közkedvelté, mint a hagyományos fazon.

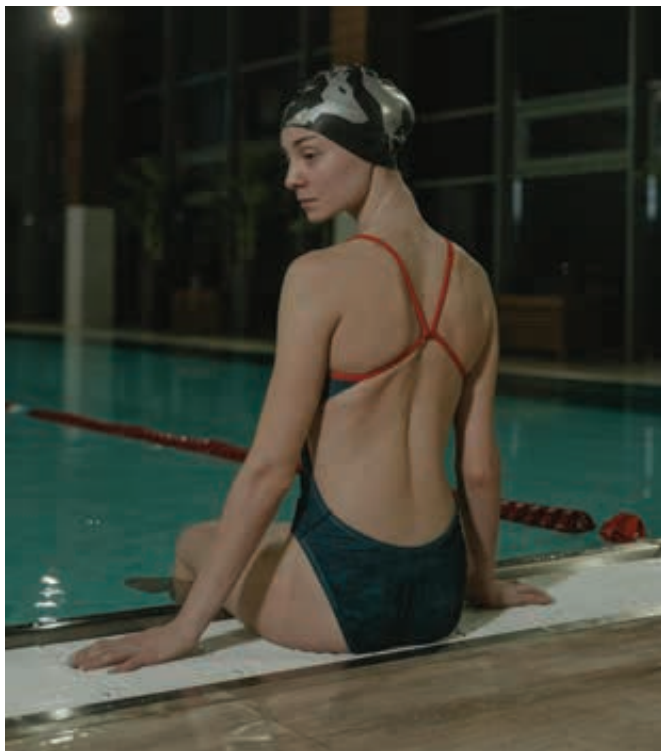


Marilyn Monroe





SIKERES DIVAT



RÉGI-ÚJ DIVAT

A '90-es évek a felsőrészben hoztak változást. Megjelentek az úgynevezett push-up melltartók, amelyek optikailag nagyobb kebleket eredményeztek. Más újításokkal is kísérleteztek, például a felfújható felsőrésszel, amely az úszást is segíti, de ezek nem arattak osztatlan sikert.

Korunkban újból kezdenek divatba jönni az egyrészes fürdőruhák, ám ezek már mély dekoltázzsal és sok-sok rafinériával készülnek. Fodrokkal, színes anyagokkal bolondítják meg a látványt. Ugyanígy a bikinialsók is egyre kevesebbet mutatnak. Manapság a trend a sokszínűség a formákban és színekben.



Szerk.



A KÖZÖSSÉG,
AHOL A PÉNZÜGYI
FÜGGETLENSÉG
AZ EGÉSZSÉGGEL
EGYÜTT JÁR!



CSATLAKOZZ MOST
és Földközi-tengeri
luxus hajóutat nyerhetsz!

genex-mission.com



LUXUS
HAJÓUTAT
NYERHETSZ!

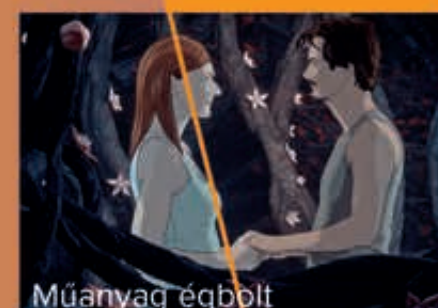
STREAMELJ MAGYAR FILMEKET!



Hunyadi



A játszma



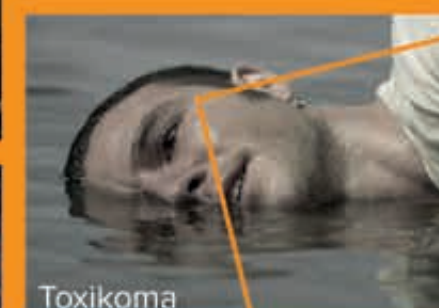
Műanyag égbolt



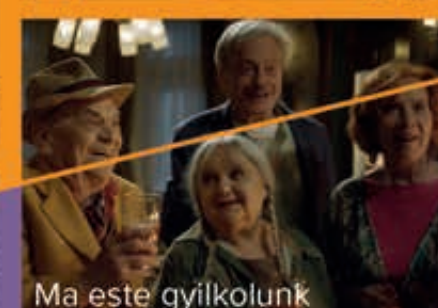
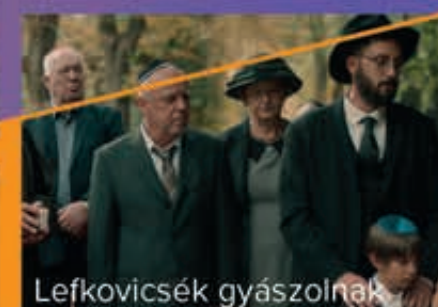
Most vagy soha!



Semmelweis



Toxikoma



FILMIO
A magyar filmek
otthona

filmio.hu