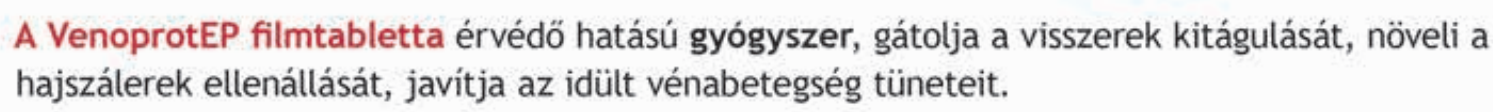




317. SZÁM 2026 FEBRUÁR • XXIX. ÉVFOLYAM

Vénvédelem Ahogy tetszik!

Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.



EXTRACTUM PHARMA
 a gyógyítás és az egészség szolgálatában!
30
 éve

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

SIKERES NŐK

2026 február, XXIX. ÉVFOLYAM 317. SZÁM

www.sikeresnok.hu

SIKERES NŐK

LEGYEN ÖN IS SIKERES!

NŐ ÉS ESKÜVŐ



VARGA EDIT



2026. 01. 30. 13:22

Lépjön be egy világba, ahol a nyugalom, a víz és a kényeztetés várja.
A Hajnal Hotel* Gyógy szálloda Mezőkövesden, ahol a pihenés és gyógyulás kéz a kézben jár.
Saját kútból jövő, 100%-os gyógyvizünk telmelegíti, előtölti és felfrissíti a testet és a lelket.

Engedje, hogy a meleg víz és a szakértő kezek kényeztessék, és minden feszültséget elűzzenek.

Mert itt minden pillanatot Önnek szól.

Hétvégi tematikus programokkal és zenés estekkel, hétköznap pedig egészsejtmegőrző csomagokkal ajándék kezelésekként várjuk, így minden nap új élmény és feltöltődés.

Hajnal Hotel – ahol a víz gyógyít, a pihenés feltölt és megújít. Foglaldjon most, és tapasztalja meg különböző kezeléseinket és a saját kútból jövő gyógyvíz csodáját!

HAJNAL HOTEL
GYÓGYSZALLODA



Disznótaras

hétvégék 3 nap/2 éj

2026. Febr.: 6-8., 13-15., 20-22.,

Márc.: 6-8., 13-15., 27-29.,

Április: 10-12., 17-19., 24-26.

Reumakúra csomag

2026. Április 30-ig kivéve ünnepi időszakok
(vasárnapi vagy hétfői érkezéssel, kivéve 04.05.)

A csomag tartalma:

- Szállás svédasztalos reggelivel, svédasztalos vacsorával
- Személyenként 3 db kezeléssel a Hotel gyógyászati részlegében: gyógymasszázs, Bemer, Masszázsfolter (Beutaló és orvosi papír nem kell)
- Saját gyógyvízes medencék, úszómedence, szauna használata
- Parkolás ingyenes, lift van, ifa + 500.-Ft/1fő/1éj, 1 ágyas felár nincs, fizetés a helyszínen.
- Közvetlen foglalásnál érvényes.

A csomag tartalma:

- Szállás péntek este svédasztalos vacsorával- előzenével,
- Szombat reggel forral borral, pálinkával, svédasztalos reggelivel, svédasztalos ebéddei: orjaleves, pecsenye, toros káposzta, rétes...
- Este Disznótaras lakoma előzenével: töltött káposzta, sült hurka, kolbász, oldalas párolt káposztával, hagymás tört burgonyával, levesek, süti...
- Vasárnap svédasztalos reggeli + abarolt szalonna, tepertő...
- Saját gyógyvízes medencék, úszómedence, szauna használata
- Parkolás ingyenes, lift van, ifa + 500.-Ft/1fő/1éj, 1 ágyas felár nincs, fizetés a helyszínen.
- Közvetlen foglalásnál érvényes.



Hajnal szárny:

84 000.-Ft/1 fő/4 éj

classic szoba (1,2,3,4 ágyas)

Kikelet szárny:

88 000.-Ft/1 fő/4 éj

tágasabb, időjárástól függően klímás szoba (2, 2+pótágy, 5 ágyas)

Hajnal szárny:

52 000.-Ft/1 fő/2 éj

classic szoba (1,2,3,4 ágyas)

Kikelet szárny:

55 000.-Ft/1 fő/2 éj

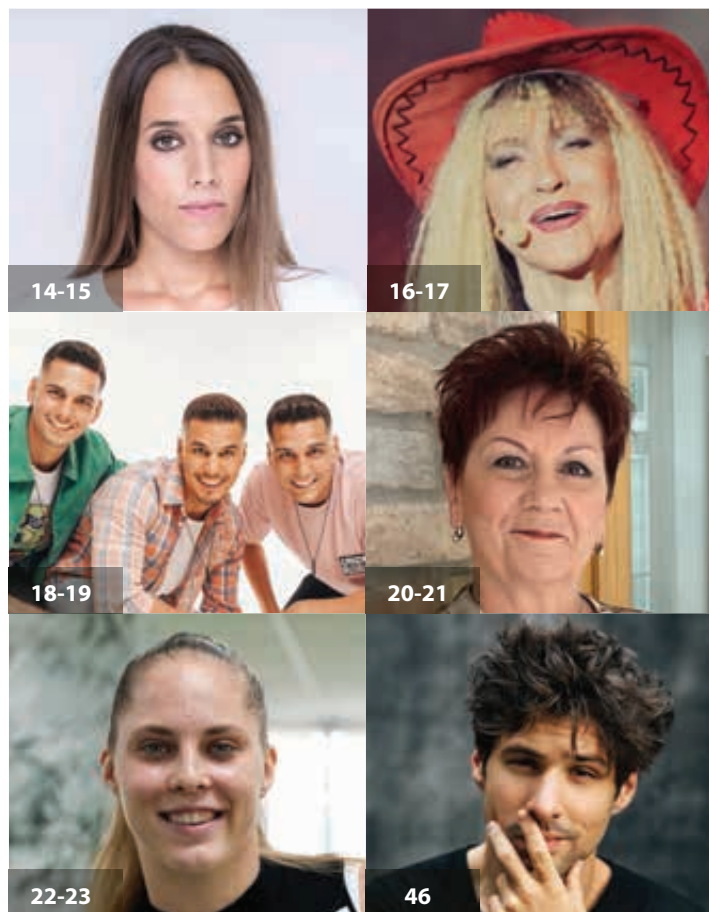
tágasabb, időjárástól függően klímás szoba (2, 2+pótágy, 5 ágyas)

Az újság felmutatásával február hónapban hétköznap + még 1 ajándék kezelés!

Érdeklődni, foglalás:

06-49/505-190 • 06-30/539-4173

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



TARTALOM

Sikeres nő:

Varga Edit

A siker hozzáállás, önismeret, önazonosság

6-9. oldal

Berente Judit

Másodszor is bekerül a hírességek csarnokába

34-35. oldal

Sikeres „felfedezettek”:

Kapu Tibor

20 napos küldetés az űrben

10. oldal

Kádár L. Gellért

A nemzetközi hírnév kapujában

11. oldal

Sikeres férfi:

Monszpart Zsolt

A Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány elnöke

12. oldal

Balogh Zoltán

Kerekesszékekben boldogan és aktívan

13. oldal

Happy Birthday:

Pálmai Anna

14-15. oldal

Marcellina

16-17. oldal

Ember Márk

46. oldal

Sikeres influencerek:

Bódi tesók

18-19. oldal

Siker a táncban:

Drimál Andrea

Seniorörömtánc-oktatók Országos Egyesületének elnöke

20-21. oldal

Sikeres sportoló:

Márton Luana

Az év sportolója

22-23. oldal

Kulturális- és programajánló

24-25. oldal

Sikeres stílusok és viseletek:

A divat az ókortól napjainkig

26-30. oldal

In memoriam:

Brigitte Bardot

31-33. oldal

Karnevál:

Karnevályok nyomában

36-41. oldal

Sikeres utazás:

Málta

A Földközi-tenger egyik gyöngyszeme

42-45. oldal

Esküvői melléklet:

48-58. 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

Címlapfotó: Egressy Orsolya, **ruha:** Elysian

HU ISSN: 1785-8089

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

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

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

IMEDIA

Az üzleti élet médiafigyelője





TISZTELT OLVASÓINK! KEDVES HÖLGYEK ÉS URAK!

2026-ban február 08. és 15. között kerül megrendezésre a Házasság hete, idén tizennyolcadik alkalommal.

Angliából indult kezdeményezés, amelynek köszönhetően a házaspárok már itthon is különböző programokon vehetnek részt a Házasság hetén, amivel megünneplhetik frigyüket, illetve a családi boldogságukat.

A Házasság hetén, - minden évben februárban, a Valentin-nap környékén - a házasság és a család áll a középpontban. Négy kontinensen, ma már 21 országban ünneplik meg a házasság és család szentségét.

Itthon az eseménysorozat 2008-ban vette kezdetét, azóta pedig minden évben a keresztény egyházak és civil szervezetek összefogásával nagyvárosok és községek részvételével rendezik meg a különböző érdekes programokat.

A Házasság hete rendezvényein példamutatással, bibliai és erkölcsi érvekkel támasztják alá a házasság szerepét. Beszélnek a házasság mindennapi kihívásairól és szépségeiről, a családi élet fontosságáról, mindezek útmutatással szolgálnak a már házasságban élők mellett a házasulandók számára is.

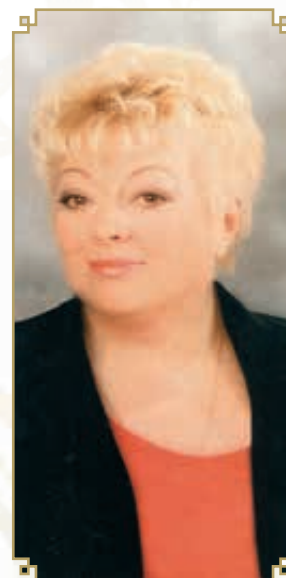
A Házasság hete a 2026-os évben is a házasság és a család ünnepe, melynek jelmondata ez évben A HŰSÉG SZABADSÁGA.

Idézzünk fel néhány korábbi központi gondolatot e szép hagyományból a jelmondatok szintjén!

2015-ben A Házasság hete jelmondata: *„Megtartó hűség”* volt, majd 2016-ban *„A szeretet, szenvedély és döntés”*. A későbbiekben a következő jelmondatok szerepeltek: *„Veled kiteljesedve”, „Éltető sodrásban”, „Rendevő egy életen át”, „Csapatjáték szerelmemmel”*. Minden jelmondat mottóként mély tartalmakat hordoz, követendő üzenettel.

Lapunk februári számában –tisztelegve a házasság intézménye előtt – kitekintünk külhoni esküvői szokásokra, valamint foglalkozunk a 2026 évi esküvői trendekkel is.

„... A házasság *Isten* csodálatos ajándéka és gondoskodása az ember számára, melyben a felek megtapasztalhatják a feltétel nélküli szeretetet, a hűség és az őszinte megbocsátás értékét ...” olvasható a program honlapján e bölcs és elgondolkodtató mondat.



Üdvözlettel:

Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő





A SIKER HOZZÁÁLLÁS, ÖNISMERET, ÖNAZONOSSÁG

VARGA
EDIT

Fotó: Bodó Gábor



Több mint 20 évvel ezelőtt tűnt fel a televízió képernyőjén a kedves intelligens mosolygós barna lány, aki népszerű lett a Nagy könyv, a Virtuózok vezetésével, de a csúcsot mégis a Híradó jelentette számára.

A háromgyermekes édesanya nemrégiben töltötte az 50. születésnapját így riportunk méltó ennek ünneplésére.

**– Kedves Edit, hogyan élted-éled meg ezt a ke-
rek születésnapot?**

– Nyugalommal, tudomásul véve az idő múlását. Nem kerítettem túl nagy feneket az évfordulónak. A figyelmem jórészt még a gyerekekre irányul, munka is van temérdek, alig észrevehetően lassul az élet. Látom ugyan a változást a tükörben, ám a mindennapjaink épp olyan nyüzsgősek, gyorsak, mint korábban. A családom szeretett volna születésnapomra egy nagy ünnepsé-
get rendezni rokonokkal, barátokkal, de én inkább egy csendesebb, szűkkörű köszöntés mellett döntöttem, nem kell a nagy felhajtás, elvégre ez még csak a félidő.

**– Nagy családba születél hiszen van egy nő-
véred és egy húgod. Hogyan nőttetek fel, s róluk
mit lehet tudni?**

– Valóban, a két lánytestvérem mellett én vagyok a középső. Salgótarjánban születünk, ami egy kisebb méretű város, de megyeszékhely, és gyerekként elég nagy ahhoz, hogy sok lehetőséget kínáljon jó általá-
nos iskolára, sportra, szabadidő eltöltésére. Életem első éveiben szinte ki sem mozdultam a biztonságos zöld-
övezeti lakókörnyezetünkől, ott volt az ovi, a sulis, a nagyszülők, a barátok, hatalmas játszótér. Később, bár a nagymamámék karnyújtásnyira voltak és gyakran besegítettek, hamar megtanultunk egyedül közleked-
ni, leckét írni, zeneiskolába, táncházba, sportra, délutá-
ni foglalkozásokra járni, tudtuk, mi a dolgunk. Pátyol-
gattuk a 7 évvel fiatalabb húgomat, és besegítettünk a háztartásban, míg anyukám dolgozott. Jóban-rosszban együtt voltunk a testvéreimmel, akik a legfőbb szövet-
ségeseim voltak akkor is, most is. Az, hogy többen vol-
tunk alkalmazkodásra, önzetlenségre, szolidaritásra, de
egyben versenyre is nevelt. Középsőként pedig talán
még többet tettem azért, hogy felfigyeljenek rám, és
hogyan elismerjenek.

**– Szüleidtől milyen útavalót kaptál. amit még
ma is hasznosítasz?**

– Kitartást és tartást. Nagy küzdő vagyok, szívós és
eltökélt, nem hátrálok, és nem adom meg magam
könnyen. Ami fontos azt végigviszem, bár ma már
kevesebb dolog van, amiért minden követ megmoz-
gatok. Ha valahol, hát talán az elszántság és lendület
terén érzem az 50-et.

Visszatekintve a gyerekkori tanításokra, anyukámtól
nyitottságot, nagy adag optimizmust tanultam, apu-
kámtól szorgalmat, állhatatosságot, a nagyszüleimtől
játékosságot, kedvességet láttam. Otthon fontos volt
a lojalitás, az őszinteség, és természetes volt, hogy a
család összetart.



– Úgy tudom az olvasás a zene a többiek előtti beszéd már kicsi korodban elkezdődött életedben...

– Az, hogy valaki milyen karakter, már kisgyerekkorban megnyilvánul. Én kicsi lányként imádtam szerepelni, verset mondani, táncolni, zongorázni, vagy csak előadni valamit, nem hozott zavarba a közönség sem. Kitaláltam szerepeket vagy utánóztam másokat, például a kedvenc tévéseimet, akiket példaképnek tekintettem, és a helyükbe képzeltem magamat. Szerencsére ezt otthon hagyták, sőt támogatták. A korai sikerélményeim pedig egyre inkább megerősítettek abban, hogy nekem a színpad, a nyilvános beszéd, a szereplés lesz az örömet adó foglalkozás. Természetes volt, hogy középiskolát is az érdeklődésem és ambícióim szerint választottunk, még ha Szentesre is kellett költöznöm ezért. A Horváth Mihály Gimnázium országos hírű drámatagozatára felvételt nyerni büszkeség volt. Legendás tanárok oktattak művészeti tárgyakat, és nyitott, szabad gondolkodású, alkotó, felelős embereket neveltek. Jó korban jó közösségbe kerültem. Nagyon szomorú, hogy az utóbbi időben szisztematikusan leépítik ezt a tagozatot.

Aztán két év után átjelentkeztem Budapestre, mert a heti sok-sok óras vonatkozás Tarján és Szentes között a kilencvenes években még végeláthatatlanabbnak tűnt, mint manapság. Így a hasonló légkörű Vörösmarty Mihály Gimnázium progresszív szemléletű drámatagozatán, komplex humán műveltséget szerezve fejeztem be a középiskolát.

– Iskolai éveid és egy rövid rádiózás után 2003 elején ismertünk meg akkor még bemondóként a tévében s én már aznap (!) felhívtalak, s gratuláltam, hogy megjelentél s azóta is figyelemmel kísérem pályádat. Hogyan emlékszel az első napokra akkor?

– Életem egyik legnagyobb lehetőségeként éltem meg, hogy a több száz jelentkező közül benne voltam abban a háromban, akiket felvettek képernyősnek a Magyar Televízióba. 2003-ban bemondóként kezdtem. Ez a státusz egyébként nem sokkal később végleg megszűnt a televíziózásban. Hamar jöttek az új feladatok, új műsorok, felszabadító volt az egykori céljaim mentén haladni, megvalósítani, amiről kislányként álmództam. Körbe voltam véve tévés etalonokkal, akiket követtem, akik gyakran bevontak, lehetőséget adtak, és én legjobb képességem szerint éltem velük. Sokat dolgoztam azért, hogy érvényesülhessek, de megérte. Látnyos lendületet vett a pályám, olyan világba csöppentem, aminek egyetlen percéről sem akartam lemaradni. Minden porcikámban éreztem, hogy jó helyen vagyok.



Testvéreimmel

– Több népszerű műsor, a Nagy Könyv, a Mindentudás Egyeteme hozzád köthető.

– Ezek a műsorok hatalmas sikernek számítottak a maguk nemében a televíziózásban a közszolgálati platformon. Mindkettő valamilyen kevésbé kedvelt és ismert témát, tevékenységet népszerűsített. Ismeretterjesztő, tudományos témákról szólt közérthető formában a *Mindentudás Egyeteme*, amelybe a résztvevő hallgatókat is bevontuk. A ma kínált tévés szórakoztató műsorok tükrében már szinte bízom, hogy akadémikusokkal készített tartalommal fel lehetett kelteni a nézők figyelmét, és géntechnológiáról, atomenergiáról, szociológiai ügyekről szavaztattuk és kérdeztük meg őket.

A *Nagy Könyv* pedig az olvasás, a könyvek iránt igyekezett felkelteni az érdeklődést. Annyi inspiráló emberrel, amennyi a műsor stábjában volt jutalom volt a munka. Az *Abigéltől* kezdve a *Száz év magányon* át a *Gyűrűk uráig* több tucat irodalmi remeket mutattunk be újszerű látásmóddal, szórakoztató formában, és a méretek szerint tettük magasabb polcra az olvasás élményét.

– Leginkább a Virtuózok vezetése, ami nagy siker lett, és úgy tudom később producere is lettél – ez, ami leginkább megmaradt neved kapcsán.

– A *Virtuózok* az egyik legértékesebb munkám volt a tévében, és a legtöbben a *Híradón* kívül tényleg ebből emlékeznek rám. A kereskedelmi tehetségkutató műsorokhoz hasonlóan több fordulóban, szakmai zsűri részvételével, showműsor elemekkel színesítve kerestük a legjobbakat különböző korosztályokban, A nagy különbség azonban az volt, hogy a köztévében futó műsorban nem a tehetségtelenséget, a inkompetenciát figuráztuk ki, nem bohóckodással lehetett kitűnni, hanem azokat mutattuk be és tettük példaképekké, akik komolyan vették a hangszeres-, és énektudást szó szerint, hiszen a kis virtuózzal a klasszikus zenét szeretettük meg széles körben. Később a műsor licencjogainak nemzetközi értékesítésébe is beszálltam, és megjelentettünk egy általam szerkesztett interjúkötetet is a legsikeresebb versenyzőkről, tanáraikról, és a műsor készítőiről.

– Ha már a könyv olvasásának szeretete szóba kerül, nemrégiben Felhő Café Könyvek néven kiadó alakult. Milyen célból jött ez létre, hiszen elég sok kiadó van, és milyen tematikájú kiadványok jelennek meg?

– 2022-ben hoztuk létre két íróval, Péterfy Gergellyel és feleségével, Évával. A kiadó megalapításának célja az volt, hogy olyan szellemi értékeket közvetítsen, olyan fontos társadalmi témákról indítson párbeszédet, amelyeket tabusítottak, amelyeket hajlamosak az emberek elhallgatni, mert bár magyarként állítólag sokat panaszkodunk, de a lelki sebekről, a traumákról nem beszélünk eleget, mert nem szokás, mert szégyelljük, mert félünk, mert mi magunk sem néztünk velük még szembe. Az írás, a könyvek, történetek azonban segíthetnek feloldani az emberekben a gátlást, a rossz beidegződést, hozhatnak felismeréseket és adhatnak egy közösségi érzést, hogy nincs egyedül az ember ezekkel a sebekkel. Az utóbbi időben a mentális egészség edukációjában, a közösségi feldolgozás lehetőségeiben kifejezetten érezhető változás. Az irodalom, a könyv, az írás pedig fontos eszköze lehet a gyógyulásnak.

Ma már egyedül vezetem a kiadót, és a traumakötetek mellett portrékönyveket, színházban nagy sikerrel futó drámákat, mesekönyveket, első kötetes írók regényeit is gondozzuk a *Felhő Café Könyveknél*.

– Népszerűség csúcsa volt a Híradó vezetése. Nem szoktunk politizálni, de a mostani világban tudnál hírműsorban dolgozni?



– Hogyne, egy objektív, tényszerűségre törekvő, szakmai szabályokat szem előtt tartó szerkesztőségben örömmel tenném, bár kétségtelen, hogy nem erre tart a világ. A hírműsorok jó része igyekszik manipulálni a nézőt, végső soron a választót. Annak idején rang volt a *Híradó* műsorvezetőjének lenni, felelősség, hogy mit mondunk, hogyan informálunk.

– Mit jelent számodra a siker?

– A siker hozzáállás, önismeret, önazonosság. Sikerül-e olyat véghez vinnem, amiben kiteljesedhetek, amit hitelesen képviselhetek, amiért szívvel-lélekkel dolgozhatok. A siker az, hogy képes vagyok elérni azt, amiben hiszek, és amit célul tűztem ki. Korábban sokkal fontosabb volt és a siker mércéjeként éltem meg, hogy mások visszaigazolnak-e, a környezetem elismer-e. A reflexió, a külső megerősítés most is fontos, de már korántsem az egyetlen forrása a megelégedettség érzésnek.

– Edit három fiúgyermek édesanyja vagy, mi az amit róluk elmondhatsz s milyen a kapcsolatokatok s az ő kapcsolatuk egymással?

– A legnagyobb ajándék az élettől, hogy anya lehetek, őszintén így érzem. Ha megkérdezték régen, hogy mi szeretnék lenni, akkor vagy azt mondtam, hogy jégtáncosnő bementő, vagy azt, hogy anyuka. A két ikerfiam már 16 éves, okosak, ambíciózusak, célratörők. A harmadik kicsi fiam 9 éves, elképesztő egyéniség, egy perc alatt levesz mindenkit a lábáról. Mindegyik más jellem, de mind erős karakter. Fő is a fejem miattuk olykor, de rettentően élvezem a velük töltött időt. A nagyoknak ugyan már megvan a maguk társasága, elfoglaltságai, de még simán belefér az is, hogy csak hárman csinálunk magunknak programot. A kicsivel – aki lassan olyan magas, mint én – szerencsére még össze lehet bújni, játszani, beszélgetni, együtt főzőcskézni. Elég tudatos vagyok a gyereknevelést illetően, ha valamit meg akartam ismerni, érteni, az ez a téma, mégis nap mint nap tanulom őket, mindig jön egy másik korszak, egy változás, egy új szokás, így az anyaság folyamatos figyelem és készenlét, ezzel együtt a legtermészetesebb állapot, amire vágyhattam.

Még egyszer Boldog születésnapot kívánok a szerkesztőség és az olvasók nevében!



Kancsár Péter

SIKERES „FELFEDEZETTEK”

AZ ELMÚLT ÉV NAGY

KAPU TIBOR – 20 napos küldetés az űrben

Kapu Tibor Magyar Szent István-renddel kitüntetett magyar gépészmérnök, űrhajós. 21 napot és 12 órát töltött az űrben.

Gyermekkorában arról álmodott, hogy vadászpilóta lesz. Egyetemi éveit követően az autóiparban dolgozott, akkumulátorfejlesztésre szakosodott.

2022 januárjában jelentkezett a HUNOR Program országos űrhajós kiválasztási kampányára.

2024 májusában a HUNOR Program 247 főből négy űrhajós-jelöltre szűkült. Kiképzésének utolsó szakasza Houstonban zajlott a NASA és az Axiom Space közreműködésével.

Az űrutazására 2025. június 25-én került sor. *Kapu Tibor* a kilövést követően bejelentkezett a *Dragon* űrhajó fedélzetéről. ...*„Tizenöt millió magyar ember emelt ma idáig... A világűr mindenkié, a Föld pedig egyetlen. Mi a bolygónk négy különböző pontjáról indultunk, de társakként, barátokként érkezünk ide... Egynek minden nehéz, soknak semmi se lehetetlen.”*

A Nemzetközi Űrállomásról (ISS). *„Üdvözlök mindenkit a világűr-ből.”* 2009 óta először hangzanak el magyar szavak a Nemzetközi Űrállomás fedélzetéről.



Fotó: hirado.hu – www.cdn.cms.mtv.hu



Fotó: www.sunhine.hu

Az úton elsősorban magyar fejlesztésű űrkutatási eszközöket tesztelt és körülbelül 60, magyar kutatók által előkészített tudományos kísérletet végzett el, köztük 25 magyar fejlesztésű projektet.

Kapu Tiborék július 14-én, magyar idő szerint sikeresen landoltak a Csendes-óceánon a *SpaceX Dragon* kapszulával.

Kapu Tibor a világűrben leghosszabb időt egyhuzamban eltöltött magyar űrhajós a 20 napos kiküldetésével.

A Magyar Szent István-rend (2025) elismerésben részesült.

A jövővel kapcsolatban a következőt nyilatkozta: *„Annyira megtetszett az űrkutatás, olyan sok időt, energiát szántunk rá, és annyi mindent kaptam ettől a szegmenstől, hogy számomra teljes mértékben logikus, hogy valamilyen formában szeretném folytatni. A konkrét tervek még körvonalazódnak, de annyi biztos, hogy az űrkutatás, űripárterülete hatalmas robbanás elején áll, rengeteg izgalom és lehetőség kínálkozik majd, és rengeteg olyan terület, amit még fel tudunk kutatni. Ha a küldetésekben és projektekből bármilyen szerepet nekem osztanak, akkor boldog leszek.”*



SIKERES „FELFEDEZETTEK”

„FELFEDEZETTJEI”

KÁDÁR L. GELLÉRT – *A nemzetközi hírnév kapujában*

A Hunyadi János szerepét alakító erdélyi színész, Kádár L. Gellért az elmúlt év egyik legnagyobb felfedezettje. A Hunyadi-sorozat főszereplője. „Az én karakterem hatalmas küzdő volt, de közben ugyanolyan érző, esendő ember, mint mi mindannyian, csak a kontextus, a kor változott meg. Ezt kellett eljátszanom.” – nyilatkozta szerepéről.

Szinte sorsszerű eleve elrendelés, hogy az erdélyi Zabola harangozójaként dolgozó édesapjától halott először a nándorfehérvári diadalról a török felett. A minden délből őt erre emlékeztető harangszó szinte kijelölte útját.



Fotó: MTVA Csondor Kinga



Fotó: www.kultura.hu

A színészetig, főleg Hunyadi szerepéig voltak még kitérők az úton. A kézdívasárhelyi líceum matematika-informatika tagozatán tanult, később mégis visszahúzódo természetét leküzdve énekelni jelentkezett, majd kipróbálta a színpadot.

2019-ben végzett a Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem színész szakán, ezután a városi Nemzeti Színház Tompa Miklós Társulatának tagja volt.

A Hunyadi szerepéig vezető útja sem volt sima. „2020 tavaszát írtuk, akkor tört ki a Covid-járvány, nem tudtam Pestre utazni. Pár hónapra rá felhívtak, hogy ez az utolsó nap. Kitöltöttem egy pohár bort. Most vagy megiszom, vagy beülök az autómba, és megpróbálom átjutni a határon.” – mesélte a lapnak.

A casting végül sikert hozott, de ez csak a kezdet volt. A szerep kedvéért komoly fizikai felkészülésen is átesett, elsajátította mindazt, amit a középkori csatákhoz kell. A sorozat miatt megtanult lovagolni, kardot forgatni, a legtöbb jelenetet ő maga játszotta végig, kaszkadőr nélkül.

A filmsorozat nemzetközi és hazai sikeres igazolta erőfeszítéseit. Tervei szerint szeretne kilépni a nemzetközi porondra is.

Szerk.

MONSZPART ZSOLT

A Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány elnöke

Monspart Zsolt egész életét a kitartó munka, a példamutató felelősségvállalás és a közösségek szolgálata határozza meg. A közgazdász végzettségű szakember 1983-ban szerzett diplomát a Marx Károly Közgazdaságtudományi Egyetemen és azóta számos területen bizonyította vezetői rátermettségét. Pályáját a külkereskedelemben kezdte, majd a Stockholmi Nagykövetség kereskedelmi kirendeltségét vezette. Ezt követően közel egy évtizeden át az Ericsson Magyarország vezérigazgató-helyetteseként dolgozott, később irányította a 77 Elektronika Kft.-t, a MÁV-Start Zrt.-t,

válságmenedzserként segített nagyvállalatokat, valamint több stratégiai pozíciót töltött be a hazai innovációs és kutatás-fejlesztési szférában.

Vezetői működését mindig az a meggyőződés vezette, hogy a fejlődés alapja a fegyelem, a rendszerszemlélet és az emberi kapcsolatok tisztelte. Munkáját Magyar Gazdaságért-díjjal is elismerték, azonban ő mindezt nem egyéni eredményként, hanem közösségi sikernek tekinti.

Életének egyik legmeghatározóbb személyes fordulópontja nővére, *Monspart Sarolta* 2021-ben bekövetkezett halála volt.

Saci nemcsak világbajnok tájfutó és a Nemzet Sportolója volt, hanem olyan ikonikus személyiség, aki hitt abban: a mozgás képes életeket megváltoztatni. Egyik legnagyobb álma az volt, hogy hazánkban ezernél is több gyalogló klub működjön, amelyek a mozgáson keresztül közösséget és boldogabb időskort teremtenek.

Zsolt ezt az álmot nemcsak átvette, hanem új szintre emelte. A Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány elnökeként 2021-ben létrehozta az országos Gyalogló Klubhálózatot. Néhány év alatt több mint 600 klub alakult, és több mint 80.000 résztvevő csatlakozott a mozgalmhoz. Bár a hálózat ma már országos méretű, *Zsolt* továbbra is úgy tekint rá, mint egy közösségi küldetésre, amelyet nővére emlékének és a magyar idősek életminőségének szentel.

Zsolt számára a gyalogló klubhálózat létrehozása nem csupán feladat, hanem szívügy. Olyan program, amely egyszerre őrzi nővére szellemiségét és teremti meg azt az országos közösséget, amelyben idősek és fiatalok egyaránt megtapasztalhatják a mozgás örömeit.

Amely közösség szeretne csatlakozni a klubhálózathoz, az a gyaloglo@mosa.hu e-mail címen teheti meg, illetve MOSA honlapjántelepülés szerint választhat csoportot. A gyaloglás ingyenes, mindenkit szeretettel várnak, aki egy aktívabb, egészségesebb, közösségibb élet felé indulna el.

Monspart Zsolt munkássága mára túlnőtt a vezetői szerepeken: hidat képez a sport, az egészségmegőrzés, az innováció és a közösségépítés között. Személyes példája bizonyítja, hogy egy ember képes több tízezer életre pozitív hatást gyakorolni – csendes, kitartó munkával és őszinte elhivatottsággal.

Munkájának elismeréseként a Magyar Érdemrend Lovagkeresztje polgári tagozat kitüntetését vehette át 2025-ben.

Kiss Erzsébet





SIKERES FÉRFI

KEREKESSZÉKBEN BOLDOGAN ÉS AKTÍVAN

Zsúfolásig megtelt '92 decemberében a debreceni Hódos Imre sportcsarnok. A város sportlójának színe-java adott ízelítőt tudásából a jótékonysági eseményen. A bevételt a súlyos balesetet szenvedett dzsúdóedző, a 27 éves **BALOGH ZOLTÁN** javára ajánlották fel a szervezők. A gálát meghatározó pillanat zárta: a fiatal tréner tanítványai korosztályos országos és diákolimpiai bajnokai meghajoltak mesterük előtt – tudták, lezárult egy korszak.



Fotó: Éder Vera

És kezdődött egy másik: *Zoltán* kilenc hónap rehabilitáció után riadtan, kerekesszékekben gurult ki az ismeretlenbe. Szabadság, méltóság, büszkeség, Isten véletek! – hangoztatta keserűen. Nehezen barátkozott meg az új életével, nem akart teher lenni a családjának, többször eljátszott a gondolattal, hogy „kicsekkol” az életből. A depresszió évei után a felesége támogatásával az írásban találta meg a kapaszkodót. *„Amikor eldöntöttem, hogy játékbán maradok, megfogadtam, nem panaszkodom. Soha. Vállaltam ezt az életet. 15 százalékos vagyok, 85 elveszett. Erről van papírom, ebből kell kihoznom a maximumot. Az álmaimban soha nem vagyok kerekesszékekben. Ébren meg nem agyalok azon, mi maradt ki az életemből. Bezártam az emlékeimet egy fiókba. Az írásaimmal olykor kinyitom. Ilyenkor átsüt a napfény az ősz borostán.”* – vallja az egykori korosztályos válogatott, felnőtt első osztályú dzsúdós.

(Sport) újságíróként huszonöt év, több százezer leütés, számtalan interjú, publicisztika, jegyzet fűződik a nevéhez. Kilenc évfolyamon keresztül alapító főszerkesztőként jegyezte az ország egyik legjobb sportmagazinját, a *Presztízs Sportot*. A Magyar Sportújságíró Szövetségtől 2018-ban Gyulai István-díjat vehetett át.

Jelenleg szabadúszó, mellette a Nemzeti Tehetséggondozó oktatója, a tanításban a pozitív visszacsatolásban, a megérdemelt dicséretben hisz.

Novellákat, elbeszéléseket négy éve ír. Bemutakozó kötete, a *Kapáslövés* az utolsó példányig elfogyott. A címadó írás a Nemzetközi Sportújságíró-szövetség médiapályázatán, kategóriájában a világ legjobbjai közé jutott. Novellái többek között *Koltai Róbert* színművész és a jóbarát, *Kovács „Kokó” István* hangján keltek életre, jutottak el az országhatáron túlra.

Tizenöt éve Szentendrén él a családjával, de egy kedves emlékü, négyéves békéscsabai sportos kitérőt leszámítva minden Debrecenhez köti.

Rendszeresen feltűnnek az egykori tanítványok is, akiket a mai napig erős szálak fűznek egykori edzőjükhöz. Találkozásaik nem protokoll, hanem *Zoltán* bevallása szerint sokkal inkább családi események. *„Legutóbb három dallal leptek meg a srácok, amelyeket maguk írtak, a szövegekben visszaköszön a köztünk lévő elszakíthatatlan kötelék. Miközben hallgattuk, és könnyes szemmel körbenéztem, az jutott eszembe, olyan boldogság- és szeretetháló fon körül, mint kevés embert az életben.”*

Kiss Erzsébet

SIKERES NŐK • 2026 február 13



HAPPY BIRTHDAY

BOLDOG SZÜLETÉSNAPOT!



Fotó: Nánási Pál

Pálmai Anna 1984. január 23-én született Budapesten. Édesapja *Pálmai Zoltán* zenész, rockdobos, több meghatározó formáció dobosa, 1974 és 1978 között, valamint 2020-tól 2022-ig a *P. Mobil* rock-együttes tagja, édesanyja *Szirtes Ági*, Kossuth-díjas színművész.

Legendás színészdinasztia tagja: édesanyja mellett nagyapja, *Szirtes Ádám* is Kossuth-díjas aktor volt. *Szirtes Ági*, a Katona József Színház egyik alapító tagja, a társulat első bemutatóján, *Csehov: A Manó* című művében *Julja Sztjepanovna* szerepét alakította, amelyet éppen három hónappal kislánya születése előtt vett át tőle pályatársa, *Pogány Judit*.

1996-ban, mindössze tizenkét évesen már a Katona József Színház *Élnék, mint a disznók* című darabjában szerepelt, *Sally* szerepét kettős szerep-osztásban játszva *Mánya Zsófia* későbbi szinkronsínésszel. Tizenévesen már jelentős szerepet alakíthatott *Sas Tamás* 2000-ben bemutatott *Rosszfiúk* című filmjében. A Vörösmarty Gimnázium drámatagozatán érettségizett. Egy évig a Bárka Színház stúdiója volt.

2003-ban felvették a Színház- és Film-művészeti Egyetemre, ahol *Horvai István* és *Máté Gábor* tanítványaként 2007-ben végzett. Ugyanebben az évben az egyetemi gyakorlatai színhelyére, a Budapesti Katona József Színház társulatához szerződött, ahol együtt játszott az édesanyjával. „Az, hogy felvettek a színművészetre, és friss diplomával rögtön a Katona József Színházba kerültem, csak látszólag egyenes út. (...) Megküzdöttem a csatákat, leginkább magammal, a bizonyítási kényszerem csak az idővel és a szerepekkel múlt el, amik felneveltek és erőt adtak.” – nyilatkozta 2022-ben.

Érdekesség, hogy számtalan darabban szerepelt együtt az édesanyjával, köztük *A szerelem diadala*, a *Mesél a bécsi erdő*, *A karnevál utolsó éjszakája*, a *Trakhszi nők* és a *Barbárok* című drámákban.



PÁLMAI ANNA



Fotó: Nánási Pál

Számos filmben szerepelt, köztük *Sas Tamás 9 és 1/2 randi* című vígjátékában és *Presszó* című sorozatában, a *Munkaügyek* és *Válótársak* című sorozatokban, *Hernádi Gábor Kincsem* című történelmi kalandfilmjében, *Orosz Dénes Seveled* című romantikus komédiájában, *Dobó Kata El a kezekkel a papámtól!* című mese-fantasy-ban.

2022-ben két új filmszereppel is bővült a filmes repertorárja: *Kerékgyártó Yvonne Együtt kezdtük* című balatoni vígjátékában és *Rohonyi Gábor és Vékes Csaba Szia, Életem!* című vígjátékában is cselekménybonyolító szerepet játszott.

Rendkívül aktív szinkronszínész, többek között *Melissa Fumero* kubai-amerikai színésznő, *Elisabeth Moss*, *Olivia Wilde* és *Amber Heard* amerikai színésznők, valamint Elizabeth Debicki brit színésznő magyar hangja.

Rendszeres szereplője volt a *Pilvaker* verskoncertsorozatnak.

Szakmai munkásságát 2008-ban Junior Prima díjjal, 2009-ben Smeraldina-díjjal, 2014-ben Máthé Erzsí-díjjal ismerték el.

2012-ben a legjobb 30 év alatti színésznőnek járó elismerést kapta meg *Bessenyei György A filozófus*, valamint *Torsten Buchsteiner Nordost* című darabjaiban nyújtott alakításáért a Pécsi Országos Színházi Találkozó (közismert rövidített nevén: POSZT) díjátadóján.

2016-ban – *Jordán Adél* színművésszel megosztva – kapta meg a legjobb női epizódszereplőnek járó Vastaps-díjat, a Katona akkor már évek óta nagy sikerrel zajló Operabeavató-sorozat eredményeként létrejött *Così fan tutte* című előadásának *Despina* szerepében nyújtott alakításáért.

2022-ben az év színésznőjének járó Arany Medál-díjat vehette át.

Szerk.



HAPPY BIRTHDAY

BOLDOG SZÜLETÉSNAPOT MARCELLINA!





MARCELLINA

Babits Marcella Budapesten, 1953. február 1-én született.

A *Kócbabákegyüttes* alapítója, az *Apostol* és a *Full-Tone* együttes énekesa, a *Marcellina PJT* együttes alapítója.

A *Marcellina PJT* az 1980-as évek végén feloszlott, *Marcellina* ezt követően szólóban lép fel.

2025 év végén egy nagy jubileumi koncert keretében ünnepelte 60 éves színpadi jelenlétét a *Marcellina PJT* női verziójú zenekarával, és vendégekként, mint az *Apostol*, *Ungár Anikó*, és a *Vakok Iskola* Legato kórusa.

A koncertet 6 m magasban, a trapézon szaxofonozva nyitotta meg nagy közönségsikert aratva. Ki gondolná, hogy egy ilyen sikeres trapézon szaxofonozás után a Silvanus hotelben Visegrádon egy újabb évzáró koncert során egy sima lépcső milyen galibát és egy nagy színpadi esést tud okozni, de megtörtént. A zúzódáson kívül nem történt baj, erről így nyilatkozott: „Nagy fájdalommal is lenyomtam a 2 órás koncertet, ami természetesen „standing ovation” sikerrel zárult.”

2026 első napjaiban megjelent új videóklip *„Vagyok, aki vagyok”* címmel egy meglepően új oldalt mutat meg *Marcellina* zeneiségében. A simogató meleg tónusú szaxofon sound és a mézes, már-már bűgő mély női hang elvarázsolja a dalt hallgatót egy sajátosan bensőséges világba. A dal gondolatísága egy észrevétlen csavarral a negatív mindent feladó hangulatból átalakul a reménytelni új élet akarásává. A blues-os életérzést közvetítő dal bebűjlik a bőr alá és csendes dúdolásra készlet.



Ajánlatos gyertyafényes estéken hallgatni. Az új szerzői hármas (Szerzők: *Kiss I. – Babits M. – Baltazs B.*) munkássága érezhetően nem csak ebben az egy dalban fog kiteljesülni.

A világ azon kevés női zenészei közé tartozik, aki szaxofonon játszik. Lipcsében meglátott egy hangszerbolt kirakatában egy szép ezüst szaxofont, amelyet megvett. Vett hozzá egy tankönyvet és autodidakta módon sajátította el a szaxofonozást.

A *Szürke folyó* című dala videóklipjének elkészítéséhez rendelt egy fehér szaxofont, amely ezután a védjegyévé vált, és nagy szerephez jutott az általa 2017-ben életre hívott a Vakok Állami Intézete Alapítványát segítő *Fehér éjszaka* jótékonyági koncertsorozatban.

Boldog születésnapot kívánunk!

Szerk.

BÓDI TESÓK

Motivációs előadók, influencers és tartalomgyártók, a Bódi tesók (Bence, Hunor Megyer,) ismertségüket előadásaikkal, saját könyveikkel és intenzív online jelenlétükkel szerezték; előadásaikra már több mint 110 ezer néző volt kíváncsi országszerte.

Megbánták nyilvánosan, hogy kezdetben etikátlan értékesítő munkából, irreális áron kínált termékek eladásából éltek. Teljesen hátat fordítottak a régi életvitelüknek.

Hunor és Megyer 2025-ben az *Ázsia Expressz* hatodik évadának versenyzője lett. Édesapjuk a műsor indulása előtt öngyilkosságot követett el. Gyermekkorukat szegénységben töltötték, legidősebb testvérük **Bence** mindig támogatta két fiatalabb ikertestvérét.

2025-ben rekordot döntöttek a **Bódi tesók**. Az eddigi legnagyobb tévés nyereményt az *Ázsia Expressz* idei évadának győztesei, a **Bódi testvérek** könyvelhették el, **Hunor és Megyer** a 22 millió forintos nyereményükkel.

A legidősebb testvér **Bódi Bence** az elmúlt években szintén motivációs előadóként és tartalomgyártóként vált ismertté. Karizmatikus személyisége és inspiráló beszédei révén sokak számára jelentett motivációt, legyen szó önfejlesztésről, üzleti sikerekről vagy életmódbeli változásokról.

Párjával, **Varga Rebekával** 2025-ben együtt szerepeltek az RTL *Nyerő Páros* című műsorában.

Mindezen túl férfi középsúlyban a *Sztárbox* Szuperdöntőjének 2025 évi győztese.

A **Bódi tesók** jelmondata, miszerint „mindig minden úgy alakul, hogy nekünk a legjobb legyen”, ma már igazi szállóigének számít rajongóink körében.

„Igazából Bence bátyánk fogalmazta meg több, mint tíz éve ezt a mondatot – emlékezett vissza Hunor. – Egy református gimnáziumban tanult, miután elküldték a diósgyőri gimiből, mert a sérülései miatt abbahagyta a focit. Egy kártyát kapott, hogy írjon fel rá egy mondatot. Végül ezek a szavak kerültek fel a papírra, ami később



Fotó: www.mosthir.hu



Fotó: RTL

hitvallás, és kapaszkodó lett számunkra. Mi szó szerint így éljük az életünket. A jelentését sok ember félreérti. Nem arról szól, hogy hogy nem történhet velünk rossz dolog, mert igenis történt. A lényeg az, hogy nem szabad feladni, mindig tanulni kell belőle, és mindez az előnyödre válik. Semmi sem ellened van, hanem érted.”



„Nem vagyunk tökéletesek, de Isten minden egyes nap dolgozik rajtunk. Elfogadjuk a próbatételeit, és igyekszünk nem könnyebb súlyokért imádkozni, hanem erősebb vállakért. Azt érezzük, hogy valami olyat alkottunk a könyveink által, ami örök nyomot hagyhat a világban. Tiszta szívből hisszük, hogy a könyveink képesek lehetnek sorsokat megváltoztatni.” – nyilatkozták.

Friss sajtóértesülés szerint, *Bódi Hunor* és *Megyeri Nagy Duett*-ben mutatja meg énektudását.



www.hirosagora.hu

Szerk.

FÁRADT?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

VAS

B₁

B₂

B₆

B₁₂

NINGYK szám: 7521/2010

- gyógynövény kivonatokat és gyümölcsle koncentrátumot tartalmaz
- a szerves kötésű vas és a B-vitaminok hozzájárulhatnak a vörösvértest - és hemoglobin képződéséhez, így a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez
- könnyen bevehető, a tápanyagokat már oldott formában tartalmazza
- javasolt nőknek (várandós és szoptató anyáknak is), gyermekeknek, idősebbeknek, vegetáriánusoknak és mindazoknak, akik aktív életmódot folytatnak.

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

www.vashiany-verszegenyseg.hu

20/974-28-10 Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

DRIMÁL ANDREA

SZENIORÖRÖMTÁNC-OKTATÓK
ORSZÁGOS EGYESÜLETÉNEK ELNÖKE

Drimál Andrea gyermekkorától foglalkozik tánccal, 3 éves korától balettozott, szüleinek köszönheti, hogy a rendszeres mozgás formáját a zene és az arra épített mozdulatok harmóniájában találta meg. Számára ez egy olyan meghatározó élmény, amely gyerekkorától formálja őt, a zene és a mozgás találkozásában mindig otthon érzi magát. Kamaszkorában a versenytánc felé fordult, ezt a pályafutását „A” kategóriás táncosként fejezte be. Mozgáskultúrája fejlesztése érdekében több táncstílusban is gyakorlatot szerzett, melyet táncinstruktori képzéssel koronázott meg. Édesanyja, férje és fia a mai napig a háttérben támogatják, hogy hobbijának szentelhesse szabadidejét, mivel mindezt nagyvállalati igazgatás-szervezői munkája mellett végzi.

A szenior örömtánc (továbbiakban: SZÖT) oklevelet 2019-ben vette át, *Csirmaz Szilviától* a rendszer magyarországi meghonosítójától.

A tudósok szerint a Szenior Örömtánc, mint gyógyír – Mozgás, Öröm, Agytorna.

Ezt az állítást *Andrea* is megtapasztalta oktatása során, sőt sok más hatást is megfigyelt a résztvevőkön. Oldja a feszültséget, életenergiát ad, kiegyensúlyozottá, boldoggá tesz. Igazi örömforrás, sok mosollyal és derűvel. Sikerélményt, szellemi, lelki feltöltődést nyújt.





DRIMÁL ANDREA



Kitűnő szórakoztató, szabadidős tevékenység, komplex egészségvédő program. Olyan zenére történő, közösségben végzett tánctevékenység, mely az idősödő ember szervezéséhez illeszkedő kíméletes mozgásforma. Sem előzetes tánc tudásra,

sem partnerre nincs hozzá szükség, bármikor be lehet csatlakozni! Egyes formái (pl. ülőtánc) alkalmazhatók az idősgondozásban és a fogyatékkal élők ellátásának területein is.

Hadat üzen a demenciának, az Alzheimer-kórnak. Tudományosan bizonyított, hogy a rendszeres tánc több, mint 70%-kal csökkenti az időskori elbutulás esélyét, mivel nem csak a lábat, hanem az agykérget és a hippokampuszt is minden másnál jobban megmozgatja.

A lépések memorizálása, mint tanulási folyamat, segít a szellemet frissen tartani, javítja az emlékezőképességet, a gondolkodási készségeket.

Fejleszti a társas kapcsolatokat, oldja a magány érzését és a depressziót. Az egyedül élő idősök számára különösen fontos, hogy tartozzanak valahová. A tánc csoport barátokat, élményeket, támogatást ad, ahová jó tartozni.

SZÖT mozgalom, sebesen terjedő mozgásforma. Hazánkban jelenleg közel 400 oktató, mintegy 400 településen várja azokat, akik a saját egészségükért, a fitt időskorért, szeretnének mozogni. Az oktatók országos egyesülete és a táncoktatók rendszeresen szerveznek tánc találkozókat, ahol akár 800-an is együtt perdül a láb, egyazon koreográfiára mozdulva. Népszerűek a közös tánc táborok. Az Alzheimer-napi séták, az Idősek Világnapja rendezvények szerte az országban fémjelzik a szenior örömtáncosok közösségi elkötelezettségét.

Drimál Andrea hiszi: „Benned égnie kell annak, amit lángra akarsz lobbantani másokban”. Inspirálni akkor tud, ha közvetíti azt a szenvedélyt, lelkesedést, amit tovább akar adni.

Mottója: „A belső mosoly ragályos, TÁNCOLJ, hogy más is elkapja”

Kiss Erzsébet

SIKERES NŐK • 2026 február 21

AZ ÉV SPORTOLÓJA

Márton Luana és ikertestvére **Márton Viviana** olimpiai bajnok 2006. február 18-án a spanyolországi Tenerifén születtek, magyar szülők gyermekeként.

Édesapjuk korábban kick-boxolt, míg édesanyjuk kézilabdázott. A család az olimpiai szereplés érdekében később úgy döntött, hogy Madridba költözik. Tenerifén kezdtek taekwondózni, majd Madridban, *Suvi Mikkonennel*.

2019-től magyar színekben versenyeznek. 2024-től az Újpesti TE sportolói.

Márton Luana 2023 júniusában ezüstérmet nyert a krakkói Európa Játékokon. A 2023-as bakui taekwondo világ bajnokságon debütáló versenyén, 17 évesen aranyérmet nyert női pehelysúlyban. Második helyezést ért el a 2023 novemberében Bukarestben megrendezett U21-es Taekwondo Európa-bajnokságon 62 kg-ban, ahol a döntőben legyőzte nővérét, *Vivianát*.

2025 márciusában Manchesterben bronzérmet nyert a női 73 kg-os kategóriában a British Taekwondo International Openen, majd a Belgian Openen is. 2025 októberében második világ bajnoki címét szerezte meg, és aranyérmet szerzett a 2025-ös Taekwondo Világ bajnokságon váltósúlyban.

A 19 éves versenyző az első magyar a sportágban, aki kétszeres világ bajnok. Ikertestvére, *Viviana* is érmes lett a vb-n.

„Az volt az álmunk, hogy Luával ugyanazon a vb-n dobogóra állhassunk. Ez a második világ bajnokságunk együtt, nagyon boldog vagyok, hogy mindketten dobogón vagyunk. Majdnem a két aranyis összejött, de majd legközelebb. Nagyon keményen dolgoztunk azért, hogy ez meglegyen.” – mondta a magyar szövetség hivatalos oldalának adott interjúban *Márton Viviana*.



Fotó: www.wtftaekwondo.hu/wp-co



MÁRTON LUANA



Fotó: www.i.eurosport.com



Fotó: www.i.eurosport.com

Márton Luana sporttörténelmet írva lett kézszeres felnőtt világbajnok, 2023 után 2025-ben is aranyérmet nyert. A Nemzeti Sport Gálán *Márton Luana* az első, *Viviana* a harmadik helyen végzett az Év női sportolija szavazáson.

„Ez a díj nekem olyan, mint egy verseny, természetesen meg akaratom nyerni! Köszönöm, hogy engem választottak!”

Luana nagy álma, hogy egyszer olimpián együtt szerezzenek érmet. *„Én azt vallom: ha az ikertestvérem meg tudta szerezni az olimpiai aranyat, akkor én is képes vagyok rá.”*

A világranglista élén, zárták a tavalyi évet a *Márton* ikerek. Így az olimpiai ranglistán is automatikus kvótát nyertek.

2026-ról így nyilatkozott *Luana*. *„Februárban megkezdjük a versenyzést, az év fő versenye az áprilisi Európa-bajnokság lesz.”*

Az edzőjük *Suvi Mikkonen* az Év edzője választás harmadik helyezettje.

Szerk.

SIKERES NŐK • 2026 február 23



MÁRCIUS 13. CENTRÁL SZÍNHÁZ – MACSKALÁPON

Marina Carr a kortárs drámairodalom egyik királynője. Legmeghatározóbb műve modern *Médeia-variáció*, *Hester Swane*, a Macskalápon bolygó, tűzvész tekintetű nő története elemi erejű sorstragédia. Történet a másik felé való elköteleződés mindent felülíró fontosságáról, mint szülő, mint társ, mint emberi lény. Történet a kelta mondák nevelte író szerzőnő élő és holt láplakóiról, akik metsző hideg tejködbe vonják a misztikum és a rögválóság határát. A hazai ősbemutató 21. évfordulóján tűzi műsorra a Centrál Színház *Marina Carr* fő művét, *Puskás Samu* rendezésében. A *Macskanő* szerepében ismét *Csoma Judittal* és az akkor *Hestert* játszó *Básti Julival* Mrs. Kilbride, a *Caroline*-t alakító *Martinovics Dorinával* pedig immár *Hester* szerepében. További szereplők: *Szabó-Kimmel Tamás*, *Herményi Mariann*, *Gáspár Sándor*, *Pálfi Kata* és *Szécsi Bence*.

Tamás Dorka

Elkészült Nagy Borbála első nagyjátékfilmje, a *Mambo Maternica*, februártól a mozikban

Nagy Borbála első nagyjátékfilmje, a **Mambo Maternica** a 45. Magyar Filmszemlén debütált, ahol a versenyprogramban lesz látható. A Budapesten, Berlinben és Párizsban játszódó film érzékenyen, mégis bátor hangon nyúl az anyaság, a gyerektelenség és a társadalmi elvárások közötti feszültséghez. A történet három nő egy napját követi végig, akik komoly döntéshelyzet elé kerülnek. A film felhívja a figyelmet, hogy nincs rossz döntés: minden út érvényes és tiszteletre méltó. A **Mambo Maternica** egyszerre tabudöntőgető, közönséget megszólító és közösségteremtő filmalkotás. Az NFI Inkubátor programja támogatásával készült koprodukció főszereplői *Török-Illyés Orsolya*, *Sipos Vera*, *Székely Rozália* és *Schmied Zoltán*. A film 2026. február 26-án kerül a hazai mozikba a Budapest Film forgalmazásában. Elkészült a film előzetese.



Párizsban *Adél* (*Török-Illyés Orsolya*) nem kívánt terhességgel néz szembe. Budapesten *Nóra* (*Sipos Vera*) titkolja, hogy férjével (*Schmied Zoltán*) gyermeket akarnak örökbe fogadni. Berlinben *Becky* (*Székely Rozália*) szembesíti családját azzal, hogy egyedülálló anya akar lenni. A három, negyven körüli nő élete fordulóponthoz érkezik: mindössze egy nap alatt kell sorsfordító döntéseket hozniuk. Mindegyikük egy-egy kezdeti problémával küzd – legyen az meddőség, abortusz, vagy gyerekvállalás egyedül. A vélt megoldások azonban csak még több bonyodalomhoz vezetnek.

A **Mambo Maternica** arra hív, hogy beszéljünk azokról a kérdésekről, amelyek sokszor kimondatlanok maradnak. Mennyire a sajátunk a döntés az anyaságról? Hogyan hatnak ránk a társadalmi elvárások és a testünk változásai? Milyen büntudatok, félelmek vagy vágyak formálják ezeket a döntéseket? A film üzenete az, hogy nem vagyunk egyedül a dilemmáinkkal. Emberi, érzelmileg árnyalt történetei teret adnak annak, hogy elinduljon egy nyíltabb, őszintébb közösségi párbeszéd.



Elkészült a film előzetese, melyet a Robbit Creative készített. **Mambo Maternica** rendezője és forgatókönyvírója *Nagy Borbála*, operatőre *Moritz Frieze*, producere *Iványi Petra* és *Margarita Amineva-Jester*, co-producerei *Julie Paratian* (Franciaország), és *Daria Wichmann* (Németország), vágója *Dunai László*, látványtervezője *Melicher Gréta*, jelmeztervezője *Bognár Hajnalka*. A film a Nemzeti Filmintézet támogatásával, a Lupa Pictures gyártásában, a Sister Productions, Deutsche Film- und Fernsehakademie Berlin és a Voices Films koprodukciójában valósul meg.

A film 2026. február 26-án kerül a hazai mozikba a Budapest Film forgalmazásában.

Tamás Dorka



KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ

PROGRAMAJÁNLÓ

**Az első kínai császár
agyagkatonái**
Budapest

2026. május 25-ig

www.ligetbudapest.hu



Természetfotó kiállítás
Szekszárd, Szent István tér 10.

2026. február 05. - 2026. február 26.

www.programturizmus.hu



Esküvő Kiállítás Tata

Tata, Angolkert, Pálma Rendezvényház

2026. február 15.

www.programturizmus.hu

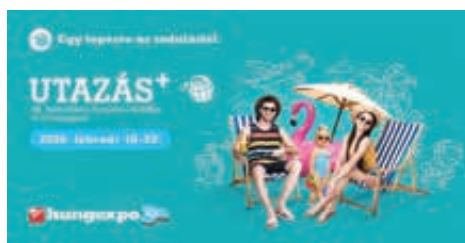


**Utazás Kiállítás
Nemzetközi Turisztikai Kiállítás
és Élményfeszt**

HUNGEXPO Budapest Kongresszusi és
Kiállítási Központ

2026. február 19. - 2026. február 22.

www.programturizmus.hu

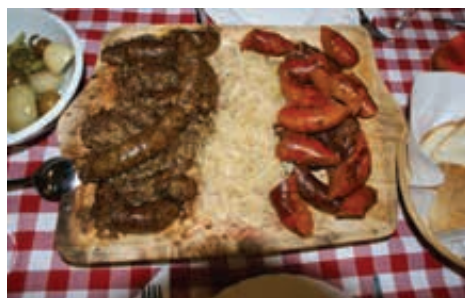


**Tanyasi disznóvágás
hétköznapiak**

Verseg, Fenyőharaszt Kastélyszálló

2026. február 23. - 2026. február 25.

www.programturizmus.hu



Hévízibivaly duatlon verseny

Hévíz

2026. február 28.

www.csodalatosmagyarország.hu



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

BUDAPEST
2026. február 21-22.,
február 28-március 1.
2026. április 18-19., 25-26.
2026. június 13-14., 20-21.
2026. augusztus 8-9., 15-16.

VIDÉK
Békéscsaba
2026. március 21-22., 28-29.
Keszthely
2026. május 9-10., 16-17.
Debrecen
2026. május 30-31., június 6-7.

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

**Farsang Hajdúszoboszló
Télezés a busókkal**

Hajdúszoboszló, Szent István park

2026. február 28.

www.programturizmus.hu



SIKERES NŐK • 2026 február 25



SIKERES STÍLUSOK ÉS VISELETEK

A DIVAT

AZ ÓKORTÓL NAPJAINKIG

1450-1500 RENEZÁNSZ FÉRFIAK

Az 1480-as évektől új, széles formák vették át a középkori sziluett helyét a férfiak öltözködésében.

A megnyújtott alak helyett a világias szemléletű, a művészetért, tudományért és a klasszikus ókorért rajongó reneszánsz ember inkább a testes, szögletesebb formákat kedvelte.

A katonák, államférfiak, poéták és tudósok hosszú, természetesen hullámos hajat növesztettek korábbi, rövidre vágott frizurájuk helyett.

A férfiak viseletét egyre inkább az egymást kiegészítő ruhadarabok együttese határozta meg, a nagyobb felületeket, a textíliák felszínét és a szegélyeket változatosan díszítették.

A ruha részeinek összeillesztésénél – a varrásvonalnál, a vállrésznél és a fűzés alatt – előszeretettel mutatták meg az alsóruházat rétegeit.

Bár a hajtasók továbbra is divatosak voltak, a körkörös szabású darabok természetes redőzését is kihasználták.



1500-1560 A REDŐZÉSTŐL A SZABÁSIG

A női ruházat két alapelemből állt: a szoknyából és a ruhaderékből, amelyhez gyakran külön szabott ruhaujjak tartoztak. A folyamat, amelynek során a testet lazán körülölelő, redőzött öltözetet kiszorítja az alakra szabott ruha, ebben a korszakban zárult le.

A derékvonal már csak a felsőkabátoknál, köpenyeknél hiányzott. A bő szoknyákat derékban behúzták, olykor pliszírozták. A felsőszoknya elöl gyakran nyitott, és látni engedte az alsószoknyát vagy szoknya nyílásába helyezett dekoratív betétet. A spanyol eredetű krinolinnak (keresztbroncsokkal merevített alsószoknya) köszönhető, harang alakú sziluett jellemezte az évszázad ideálját.

A gyakran párnázással, tömésel merevített ruhaderék szorosan tapadt a felsőtestre, és egyenes tartásra készítette viselőjét. A ruhaujjak egyre terebélyesebbé és kifinomultabbá váltak.



www.fashionhistory.fitnyc.edu

1500-1560 FÉRFIAK AZ ÚJ VILÁGBAN

A 16. század a felfedezések és hódító háborúk, a terjeszkedés kora volt Európában. Talán nem véletlen, hogy a férfidivatot is a széles, kiterbélyesedő formák jellemezték. Az egymásra rétegzett darabokból álló öltözetek magabiztos, határozott férfiasságot fejeztek ki, és a férfitest erejét hangsúlyozta. A hatalmas vállak, a széles mellkas, tekintélyes méretű szeméremkupak, az erős lábak megmutatása egyaránt férfias tetterőt sugallt. A lábak általában kilátszottak a köpönyegek és zekék térdig érő szoknyarésze alól. A harisnya és a nadrág lassan különvált, önálló ruhadarabok lettek belőlük.

A ruházat minden szempontból egyre terebélyesedett, gazdagodott, dúsult. A ruhák felszínét hímzés és sujtások gazdagították; az applikált díszítés egyre nagyobb teret nyert a kelme saját mintájának rovására.



www.reddit.com



www.fashionhistory.fitnyc.edu

SIKERES STÍLUSOK ÉS VISELETEK

KABÁT, ZUBBONY ÉS NADRÁG SZÁSZORSZÁGI VISELET

A 16. század közepén készült egyedülálló öltözet *Móric* szász választófejedelemé volt, aki 1547-től 1553-ig uralkodott.

Az eredeti állapotban fennmaradt viselet a kor divatjának legrégebbi és legjobb állapotban megőrződött rekvizituma. A hercegi öltözet rövid, hajtásokkal bővülő, puffos, uszályos ujjú kabátból, szaténzubbonyból, puffos, hasítékokkal díszített nadrágból és hasított bőrből készült harisnyából áll.



A sárga selyemre applikált fekete bársonysávok drámai kontrasztja a szász fejedelmi udvar extravagáns ízléséről árulkodik. A hasonló, rávarrt sávokkal való díszítés a 16. századi divat egyik jellegzetessége.

A szinte szabályosan szögletes formájú impozáns sziluett hűen követi a kor férfias, hatalmat sugárzó divatját, amelyet a korabeli festészet is megörökített.



www.artandthecountryhouse.com



www.raketa.hu

1450-1624 HARCI DÍSZBEN

Míg a középkori lovagok palástot viseltek a sodrony- vagy lemezpáncél felett, a reneszánsz kor katonái teljes pompájában szerették volna megmutatni vértetüket.

A páncélruha minden egyes darabja egyedileg készült, ami az áraban is tükröződött; az öltözetet egyre több aranyozás, berakás díszítette, olykor egész csatajeleket véstek a felületére. Mivel a páncél tökéletesen illeszkedett viselője alakjához, önsúlya (kb. 25 kg) egyenletesen oszlott el a testen.

A lovag szabadon mozoghatott, segítség nélkül tudott fel- és leszállni a lóról, ha a szolgálai már feladták rá a páncélt. A teljes lemezpáncél a 16. század végére eltűnt, mivel a kézi lőfegyverek vették át a kard helyét.

1560-1590 ÜNNEPÉLYES ELEGANCIA

A század későbbi évtizedeiben a női öltözet egyre merevebb, geometrikusabb jelleget öltött. A merev tartáshoz az ad-digiak mellett további megerősítésre lett szükség; ekkor kezdtek feltűnni a halcsonttal merevített alsó ruhák és fűzők ősei. A vonalszerűen rávarrt szalagok, paszományok és díszszinórok ki-emelték a ruha éles kontúrjait. A test természetes vonalai csak ritkán váltak láthatóvá. A Spanyol Birodalom felemelkedése és virágzása egész Európában népszerűvé tette a szigorúan ünne-pélyes, rafinált szabászati eszközökkel alakított spanyol viseletet, bár Itália vidékein a lazább, lágyabb kontúrok tartották magukat. A csipkegallér egyre szélesedett, és elkülönült az inggallértól. A kézzel vert csipke a bársonyhoz és az ékszerekhez hasonlóan a legked-veltebb luxuscikkek sorába lépett. A dekoltázs olykor olyan mély, hogy a keblek felső részét is szabadon hagyja, ugyanakkor az állig begombolt gallér is divatos lett.

A nőknél a ruhaujj felső részén puffok, kitömött párnák, pántok, parolík jelentek meg. A férfi- és női divat a szabás, a színhasználat és a díszítés szempontjából egyaránt hasonló trendet követett.



I. ERZSÉBET

Boleyn Anna és VIII. Henrik lánya, I. Erzsébet 1558 és 1603 között uralkodott Angliában. Apja számos jellemvonását örökölte, így azt a képességet is, hogy öltözködésével, a róla kialakított kép gondos megformálásával megszilárdítsa hatalmát és növelje népszerűségét. Legendás ruhatárának darabjait számos portré örökíti meg, melyek mind hozzájárultak a protestáns királynő mítoszának kiépítéséhez. Egyes ruháit a londoni Towerben még élete során közszemlére tet-ték, elsősorban a külföldi látogatók elkápráztatásának szándékával. Politikai befolyását ravaszságának, intelligenciájának, és nem utolsó-sorban kíméletlenségének köszönhette.

A méregdrága, kézzel vert csipkéből készült gallérok, a fenséges hatást keltő, gazdagon hímzett ruhaujjak, a szoborszerű, pazarul felékszerezett ruhaderekak pedig nagy szerepet játszottak abban, hogy korának egyik legnagyobb hatású, milliók által csodált és imá-dott divatikonja vált belőle.

A RUHA, MINT SZIMBÓLUM

Erzsébet királynő uralkodóhoz méltó fejdíszekkel hangsúlyozta magas, karcú alakját és rangját. A francia csuklyák és diadémok tökéletesen illettek lángvörös hajához. Jellegzetes frizurájához gön-dörített fűrtjeit támasztékokra csavarták, melyek szív alakban kere-tettkék az arcát. A hajépitményt gyöngyös diadém koronázta meg.

A szimbolikus tartalom adta *Erzsébet* ruháinak a lényegét, mely-hez hozzátartoztak az impozáns kiegészítők is. A gyöngyöket ked-velte leginkább: a tisztaság és erény jelképeként a gyöngy illett leg-inkább a „szűz királynőhöz”.

A divat imádata, a pompás bársonyok, damasztok és brokátok iránti rajongás, az ornamenteiben és eleven színekben való tobzó-dás azután teljesedett ki, hogy *Erzsébet* huszonöt évesen elfoglalta a trónt. Az arany és az ezüst mellett a bíbor volt *Erzsébet* kedvenc színe, amely nagyszerűen illett fehér bőréhez és vörös hajához. Ked-velte a feketét és a fehéret is, amely drámai kontraszttal emelte ki ékszereit és finom hosszú ujjait. Egy korabeli költő leírása szerint

„úgy ragyogott, akár a csillagfény”, amikor dúsan felékszerezve meg-jelent. A nyakában függő, főnixmadarat ábrázoló medál is szimboli-kus értelmű: a mitikus madár, amely hamvaiból éled újjá, a királynő hatalmát, kivételes voltát és szüzességét dicséri.

Ha az idegen országbeliek olykor túlságosan is fennhéjázónak ítélték megjelenését, *Erzsébet* erős sugárzó személyisége, mely öltözködésében is tükröződött, az 1560-as évektől kezdve a divat megújulásának motorja lett. Mielőtt trónra került, visszafogottabb, szigorúbb ízlés uralkodott.

Erzsébet azonban arra biztatta udvarának tagjait, hogy öltözköd-jenek igényesen. A férfiktól is elvárta ezt; a formás lábak, pazar ru-hák és hízelgő ajándékok mindig jó ajánlólevélnek számítottak a ki-rálynő szemében. A 16. századi Anglia nemeseivel saját uralkodójuk ismertette meg a fényűzés művészetét. Noha *Erzsébetnek* egyetlen eredeti ruhája sem maradt fenn, a számlakönyveiben szereplő ér-zékletes leírások alapján képet kaphatunk királynő káprázatos ruha-táráról.



SIKERES STÍLUSOK ÉS VISELETEK



KIRÁLYI ÖRÖKSÉG

Erzsébet legendás képessége, amellyel saját képét megformálta, azoknak a divatikonoknak a sorába emelte őt, akiknek hatása máig érezhető. Imázsát a róla szóló filmek és tévésorozatok mellett a modern kor divattervezői is formálták. A szoros ruhaderék, a merész formák, hatalmas körgallérok, a királyi aura *Jean Paul Gaultier*-től *Martin Margiela*-n át *Vivienne Westwood*-ig számos divatkreatort inspirált. *Westwood* fejedelmi pompájú modelljei, nyakfodrai és felhasogatott textilfelületei egyértelműen az ő ihletésére születtek, de számos más tervező „futurista” kreációi is az *Erzsébet*-kor hatását tükrözik.



www.fashionhistory.fitnyc.edu



www.cdn.origo.hu

1590-1625 GEOMETRIKUS SZILUETT

A 17. század elejétől a női divat egyre erősebben hajlott a túlzások felé, és mind több vonást kölcsönözött a férfidivattól. A divattörténetnek ebben a korszakában a geometrikus formák egyeduralma érvényesült; az egyenes vonalából, háromszögletű formákból és körökből természetellenes sziluett alakult ki. A hatalmas csipkegallérok „elvágták” a fejet a törzstől, a nyitott elejű ruhák dekoltázsza illetlenül mélyre csúszott.

A francia krinolin minden addiginál szélesebbé és szögletesebbé tette a női alakot. A szoknya megrövidült, láthatóvá vált a lábfej, amelyet immár új, magas sarkú cipőbe bújítottak. Ezek a szoknyák fémjelezték azt a folyamatot, amelynek során Franciaország Európa vezető divathatalmává emelkedett. 1620 körül új, természetesebb ízlésirány jelent meg, 1625-re a hosszú, hegyesedő aljú ruhaderekat szinte teljesen kiszorította a természetes derékvonal, és az alsószoknya vette át az abroncsszoknya helyét.

Szerk.





BRIGITTE BARDOT

BRIGITTE BARDOT

2025. december 28-án 91 éves korában elhunyt a francia színészlegenda Brigitte Bardot.



Brigitte Anne-Marie Bardot 1934 szeptemberében született Párizsban. Apja üzleti tevékenységgel foglalkozott, anyja pedig háziasszony volt, és két lányt nevelt fel.

A szülők észrevették *Bardot* lányuk vonzalmát a tánc iránt, és balettiskolába küldték. Tanítványa lett orosz származású *Borisz Knyazevnek*. Kivirágzott, elkezdte a modellkedést a divatmagazinokban.

Bardot már 1949-ben pózolt a *Jardin des Modes* című kiadványban, majd az *ELLE* borítóján. Aztán a rendező, *Roger Vadim* felfigyelt *Brigitte*-re.

Brigitte Bardot debütálása a moziban 1952-ben történt, a *Normandy Hole* című vígjáték forgatásán. A következő 4 évben 17 filmben szerepelt. Az *And God Created Woman* (1956) című film. A jelenet, amelyben meztelenül táncol az asztalon, világhírű sztárrá tette, a színésznő a korszak szexszimbólumává vált. 1959-ben a *Babette háborúba megy* című filmben játszott szerepe híressé vált, a színésznő filmográfiája több mint 50 filmet tartalmaz.

Bardot saját szépségének és szexualitásának túsza lett, és megpróbált menekülni a kialakult imázs elől. Ezért a '60-as években a színésznő megpróbálta magát énekes szerepben, több mint 80 dalt rögzített, köztük sok slágert.

BRIGITTE ÉS A DIVAT

Már 22 évesen (jóval a hippikorszak előtt) sokkolta az embereket különös szokásaival. Farmernadrágban és pólóban járt, mezítláb jelent meg Párizs legdrágább éttermében, a Chez Maximban, és egy szál bikiniben fényképeztette magát Cannes-ben. Ez a ruhadarab neki köszönhetően vált népszerűvé. Bár *Louis Reard* francia szabó már 1946-ban feltalálta, a bikinit egy évtizeden át nem tudott áttörni, mivel túl merésznek, sőt kifejezetten szemérmetlennek tartották. Az Egyesült Államokban is annak hatására kezdett terjedni, hogy *Bardot* a tabuval szakítva megmutatta a köldökét. De ő ennél is tovább merészkedett, toplessben közszemlére tette tökéletes mellét Saint-Tropez-ban, amely partijaival és szerelmi szabadosságával egy új hedonizmus jelképes otthona lett.

A *Mademoiselle Pigalle* után (hogy egy 1956-os filmjét említsük) állandóan décontracté benyomást keltett, mint akit épp most ébresztettek fel éjszakai álmából. Ott volt először is híres hajzuhataga: nagyon hosszú, arany színű és rafináltan összekócolt. Valószínű, hogy a hatás elérése érdekében száraz samponnal mosta, nem vízzel.



SIKERES NŐK • 2026 február 31



IN MEMORIAM



A vágy, hogy utánozzák a frizuráját, fellendítette a hairspray-eladásokat különösen a L'Oreal Paris terméke, az *Elnett* fogycott jól, mivel *BB* a cég szóvivője volt.

A megfelelő lakk nélkül valóban nem is lehetett előállítani akkor szimbólumává nőtt híres *choucroute*-ot, az összeborzolt, és hátrafésült frizurát. *BB* sminkje szintén nagyon jellegzetes volt: feketével kihúzott macskaszemű szem, erősen festett szempillákkal és



vastagon rúzoszott, húsos ajkak, sötétebb árnyaltú kontúrral. Az öltözködésben elmaradhatatlan darab volt számára a térd alatt érő halásznadrág, a mélyen kivágott, vállakat szabadon hagyó dzsömper és a csíkos matrőzpóló, amelyet *Coco Chanel* talált fel a század elején, majd *BB* hozta megint divatba új, szexi változatban. Hihetetlenül érzéki és sokak által utánzott módon tudott *Vichy*-vászonba öltözni. Eredetileg háztartási vászonként használt anyag rajta lényegül át ujjatlan, derékban szorosan megkötött ruhával.

Szívesen hordott mell alatt csomóra kötött blúzt és *Sangallo* csipkeingvállat. Az apró kockás (kék-fehér vagy rózsaszín-fehér) ruha egyenesen a védjegyévé vált; 1958 júniusában, amikor hozzámment második férjéhez, *Jacques Charrier*-hez, pepita *Esterel* ruhát viselt.

BB nyúlánk alakjához tökéletesen illett a hatvanas évek divatja is, mely végre megmutatta világnak, csodálatos lábait. Elkezdett miniszoknyában, sortban és rövid ruhában járni, és mindehhez gyakran hozott *cuissard*-t, térd fölött érő csizmát, amiből divatjelenséget is csinált. Ám leginkább mégis a balettcipőt asszociáljuk vele. *Audrey Hepburn*nel együtt népszerűsítették ez az egyszerű lábbelit, de teljesen letérő hatással. Egy *Sabrina* lábán a lapos cipő ízélésesen mutatott, *BB*-én már-már illemsértően. Nem véletlen, hogy *Vadim* egyik filmjében rikító piros balettcipőben táncolt mambót. Ez volt a *Hamupipőke*-modell, melyet *Rose Repetto*, a koreográfus *Roland Petit* anyja és a Párizsi Operát cipővel ellátó történelmi márka tulajdonosa tervezett az alkalomra és amely ma, fél évszázad múltán is divatos.





BRIGITTE BARDOT

1973-ban, a 40. születésnapja előtt bejelentette a visszavonulását. Ezután az állatok jogaiért kezdett el harcolni, 1986-ban létrehozta a *Brigitte Bardot Foundation for the Welfare and Protection of Animals* alapítványt. Hogy ezt megtehesse, 3 millió frank értékben elárverezte a saját ékszereit és egyéb személyes tárgyait. Mint állatjogi aktivista, ellenzi a lóhús felhasználását, a fókavadászatot, és 1990-ben nyílt levélben szólította fel a Kínai elnököt, *Jiang Zemin*-t, hogy hagyják abba a tigrisek és orrszaruuk gyilkolását, azért hogy afrodisziákumot készítsenek belőlük. 1988-ban megtámadta *Sofia Loren*-t amiért egymillió dolláros szerződést kötött szőrme bundák reklámozásáért. Nyílt levélben ezt írta *Lorennek*: „Amikor bundában jársz, ne feledd, hogy állati hullák sokaságát viseled magadon.” Több mint 140.000 dollárt adományozott egy olyan programnak, amelyben Bukarest kóbor kutyáinak sterilizálása és befogadása a cél.

Brigitte Bardot-t 1970-ben azt a megtiszteltetést érte, hogy Franciaország szimbóluma – *Marianne*. Franciaországban ezt a kitüntetést a legszebb, illetve híres nők nyerhetik el. *Marianne* volt *Catherine Deneuve*, *Sophie Marceau*, *Laetitia Casta*.



Brigitte Bardot, a francia filmművészet legendás alakja 91 éves korában hunyt el 2025 december végén, halálhíre világszerte meg rázta rajongóit.



Szerk.-



SIKERES NŐ

MÁSODSZOR IS BEKERÜL A HÍRESSÉGEK CSARNOKÁBA

Berente Judit a Magyar Szervátültetettek Szövetségének elnöke 15 nyári és 10 téli világjátékon képviselte Magyarországot – nemcsak versenyzőként, hanem csapatvezetőként, sportdiplomataként és közösségépítőként is. Egy vesetranszplantáció indította el az útján, és Ő volt az, aki lépésről lépésre történelmet írt.



Fotó: www.hparalimpia.hu





BERENTE JUDIT



Tizenhároméves volt, amikor a gyerekorvos azt mondta az anyukájának, hogy ez a kislány nem éri meg a tizennyolcat. *Judit* küzdött az életéért. Tizenhat évig tartott 40 grammos fehérje diétát, később műveke kezelésre járt, és 1995-ben sikeres veseátültetés mentette meg az életét. Azóta valóra váltotta gyermekkori álmát. 1997 óta sikeresen részt vett minden Szervátültetettek Világjátékán (14 nyári és 10 téli játékok), valamint minden kontinens bajnokságán. Érezve a transzplantáció utáni sport csodálatos előnyeit, elkezdte magát mind hazai, mind nemzetközi szinten. Nemcsak versenyző és sportoló, hanem civil szervezetekben is aktívan dolgozik.

1998-ban megalapította a Szervátültetettek Szolnok Megyei Sportegyesületét, melynek elnökeként alapító tagja, majd 2015-től vezetője a Magyar Szervátültetettek Szövetségének. 2001-ben lépett a nemzetközi színtérre, amikor alapító elnöke lett a Szervátültetettek és Művekekezeltek Európai Sportszövetségének, amelyet 2022-ig vezetett. Jelenleg a World Transplant Games Federation (WTGF Szervátültetettek Világjátéka Szövetsége) elnökségi tagja.

Hatvan fölött is úszik és sífut. Az autójának alaptartozéka a nordic walking bot és a gyaloglócipő, mert ha másra nincs idő, az esti egy órás gyaloglás bárhol, bármilyen terepen bele kell, hogy férjen a napjába. Ma már tudja és hirdeti, hogy a mozgás az élet, szinte minden krónikus beteg jobb fizikai és mentális állapotba kerül, ha rendszeresen sportol.

2024-ben a magyar szervátültetett válogatott Lisszabonban vett részt a Szervátültetettek és Művekekezeltek Európa-bajnokságán. A 60 sportolóból álló csapat tagjai 9 sportágban versenyeztek

(atlétika, asztalitenisz, bowling, darts, kerékpár padel, petanque, tenisz, tollaslabda és úszás), és 26 ország közül a nemzetek összesített pontversenyében a 3. helyezést szerezték meg. *Judit* úszásban 3 arany és 2 ezüstérmet szerzett a korosztályában.

A 2025-ös drezdai Szervátültetettek Világjátéka különleges mérföldkövet jelentett számára, ugyanis átvethette a Szervátültetettek Világjátékának Szövetsége (WTGF: World Transplant Games Federation) Hall of Fame kitüntetését, mely azoknak a sportolónak jár, akik legalább tíz alkalommal vettek részt a nyári, vagy a téli világbajnokságokon. *Judit* nemcsak, hogy megfelelt ennek a feltételnek, hanem történelmet is írt, hiszen ő az első a világon, aki kétszer is bekerülhetett a Hírességek Csarnokába: először 2019-ben, a nemzetközi sportdiplomáciai munkájáért (Spirit of Leadership), most pedig a sportolói pályafutásáért (Spirit of Competition).

Judit és néhány sorstársa kezdeményezésére tíz éve működik a szövetségnek egy háromnapos beteg edukációs programja Képzett Beteg címen. Összeállítottak egy képzési tematikát, melyben az orvosi előadások mellett, szerepelnek előadások az életmódról, mozgásról, táplálkozásról, mentális egészségről, megküzdési stratégiákról, művészetterápiáról. Eddig 1.200 szervátültetett és családtag vett részt a Képzett Beteg programot, ami nemcsak gyakorlati tudást ad számukra, hanem közösséget is teremt. A szövetség küldetése, hogy a transzplantáltak a beültetett szervükkel a lehető legtovább élhessenek, és egymást segítő közösséget alkossanak.

Szerk



KARNEVÁLOK NYOMÁBAN

A carnevale szó a carne, vagyis hús szóból vezethető le, hiszen a karnevál időszaka a böjt előtti időszak. Eredetileg maga a fogalom húshagyó keddet jelölte. A „carne vale” jelentése: ég veled hús. A hús szó azonban nem csak a keresztény ünnep böjtmegelőző jellegére utal, hanem a farsangi eszem-iszomra is.

A farsangot a tavaszvárás ősi örömmünnepeként tartjuk. A magyar farsangi szokások a középkorban honosodtak meg. Magyarországon már *Mátyás* korában divatban voltak bizonyos itáliai mintákat követő álarcos mulatságok, sőt *II. Lajos* udvarában harci játékokat is rendeztek. Az egyház kezdetben rossz szemmel nézte a fékevesztett mulatozást, az ördög művének tartotta és üldözte is.

Dacára az egyházi tiltakozásnak, a farsang időszakának megünneplését nem tudták visszaszorítani. Annak ősi, pogány gyökerei, - melyek szoros kapcsolatban állnak a termékenység, bőség varázslással, a tél elmúlta

felett érzett örömmel-, a tavasz beköszöntét siettetni szándékozó rigmusokkal, erősen éltek a nép hagyományaiban. A farsang más népeknél is hagyomány. Velencében már István napján (december 26.), Spanyolországban pedig Sebestyén-napkor (január 20.) kezdődik a farsang. Rómában csakis a hamvazó szerdát megelőző 11 napot mondják farsangnak, illetve karneválnak.

Ma a leghíresebb a Velencei karnevál, amely misztikus maszkjaival idegenfogalmi látványosság is. Párizsban a boeuf gras-t (kövér ökör) álarcosok vezetik körül a városban, s ezzel fejezik be a farsang ünnepét.

Németországban a maskarás bálók közül kiemelkedik a farsangi időszak utolsó keddjén rendezett ún. Narrenfest, azaz bolondok keddje. Szintén német nyelvterületen divó szokás a Weibermühle (csodamalom). A történet szerint a fiatal férfi csúf öregasszonyt vesz feleségül, a molnár kellő jutalom ellenében fiatal lánnyá „örli vissza” az öregasszonyt.

Nagyon híres a riói karnevál, mely hatalmas díszes felvonulás feldíszített kocsikkal, melyeken a szambaiskolák képviselői ropják a táncot.

RIJEKA: KARNEVÁL A TAVASZVÁRÁS JEGYÉBEN

2026. január 17. – február 18.

A mai értelemben vett karnevált 1910-ben rendezték meg először, majd hosszú szünet után 1982 óta kerül rá sor újra minden évben. A felújítás olyannyira jól sikerült, hogy a karnevált 1995-ben felvették az Európai Karneváli Városok Szövetségébe és felkerült az 50 legfontosabb európai rendezvény listájára, 2007-ben pedig a brit Sunday Times besorolta a világ 24 legerőteljesebb eseménye közé. Mára a Rijekai Karnevál a velencei és a riói után a harmadik helyre került a világrangsorban. Az egy hónapos rendezvénysorozat csúcspontja a húshagyó kedd előtti hétvége, amikor a százezres nézősereg előtt felvonul a több mint 200 jelmezes csoport – jelmezeiket éppúgy ihletheti a szláv mitológia, a történelem, mint a modern, humoros témák. A másik legfontosabb esemény a Gyerekek karneválja, ilyenkor a helybeli gyerekek vonulnak fel vidám jelmezeikben.



www.backend.aleph.hu



KARNEVÁL

NIZZAI KARNEVÁL – 2026. február 11. – március 1.

Szegfű a jelképe Nizzának, ahol évente 2.800 órán át süt a nap, január végén már virágzik a Mimóza. Évente több mint egy-millió ember élvezi a francia Riviéra, a Côte d'Azur egyik legfontosabb eseményének számító kéthetes teltemető karnevált.

A Nizzai Karnevál előírása szerint egy-egy kocsi díszítésének négy-ötezer virágtöbbl kell állni. A legalább 7 méter hosszú, 2 méter széles és 6 méter magas építményt teljesen be kell fedni virággal.

Még annak is rendje van, hogy a virágokat hétfőn és csütörtökön osztják ki a díszítőknak.

A Nizzai Karneválnak minden évben *Mardi Gras* idején, azaz húshagyó kedden van vége. Akkor a karnevál királyát a helyi gyerekek és felnőttek a tengerpartra vontatják, és elégetik a hatalmas tűzijáték kíséretében.



VELENCEI KARNEVÁL – 2026. február 6. – február 17. Venece, Olaszország

A Velencei Karnevál világszerte ismert, ősi hagyományokra épül, a gondolk és a lagúnák városban. Venece a XVIII. században elnyerte a karneválok városa címet. Ekkoriban már Európa nemesei százával özönlöttek el, hogy jól kimulathassák magukat a város terein és utcáin, a kaszinókban és színházakban. 1869-ben például Ausztria császára, Ferenc József is részt vett – inkog-

nitóban – a karneválon a *Tron* és *Rezzonico* családok vendégeként.

Amikor a köztársaság megbukott, a város fejlődése alábbhagyott, a karneválról is megfeledkeztek. A hagyomány pompás újjáélesztése két évtizeddel ezelőttre tehető.

A Velencei Karnevál – Európában talán a leghíresebb. 1980-ban, kétszáz év téli nyugalom után újjátették fel a Velencei Karnevált és a központi Szent Márk tér nyüzsgő, álarcos és fantáziadús látogató serege hömpölyög ma már a tereken és a szűk utcákon.

Aki ellátogat ezeken a hétvégéken Venecebe, megismerheti ennek az elvarázsolt, romantikus város farsangi, nagyvilági szalonokat utánzó arculatát, amely ma a világ legrangosabb eseményeinek egyike. Ideje alatt hozzávetőleg félmillió turista keresi föl a várost.

1980 óta, amikor ez a szép hagyomány újra életre kelt, a látogatók száma évről évre nő. Főleg az ünnepsorozat utolsó hétvégéje zsúfolt, nem ritka, hogy sokan csak a várostól 10 kilométerre találnak szállást.



KARNEVÁL

**KANÁRI-SZIGETEKI KARNEVÁL
SANTA CRUZ DE TENERIFE –
2026. január 16. – február 22.
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
– 2026. január 23. – március 1.**

A Kanári-szigeteken minden évben több karnevált is rendeznek, amikor felvonultatják a kosztümöket és mindenféle zenére táncolnak. A legnagyobb karneválok Tenerifén a Gran Canarián zajlanak. A karneválok általában februárban kerülnek megrendezésre, Tenerifén körülbelül két héttel Hamvazószerda előtt kezdődnek. Gran Canarián pedig az emberek akkor öltöznek extravagáns kosztümökbe és mennek ki az utcára, amikor Tenerifén a karnevál már éppen a végéhez ér. A tánc, zene és az általános ünneplés időszaka körülbelül 14 napig tart.

Talán a legfontosabb része minden karneválnak az utcai felvonulás, nincs ez másképp a Kanári-szigeteken sem. Ekkor az emberek végre megmutatják a nagyon munkaigényes és sokáig készített karneváli kosztümjeiket. Az utcán szintén látni lehet kidíszített kocsikat.

A rendező város központjában egy pódiumot állítanak fel, ahol koncerteket rendeznek, színházat játszanak a különböző versenyek zajlanak.

Kiemelt esemény a Kanári-szigeteken a karnevál királynéjának választása, aki utána az egész karneváli történelem felett átveszi az uralmat és megkapja tiszteletbeli helyét a feldíszített kocsián, hogy onnan nézhessen le az alattvalókra. A királynőnek érdekes és



elvárásoló kosztümöt kell viselnie, amely kiemeli a szépségét. A kisebb kisasszonyok pedig a karnevál hercegnője titulussal harcolnak.

Az egész karnevál egy nagy szardínia eltemetésével végződik, amelyet egy több ember által hordozott hatalmas fa konstrukció alkot. A férfiak a nők feketébe öltöznek át és az úton a tenger felé hangosan kiabálnak és jajonganak. Ezután a hatalmas szardíniát elégeti. Az általában petárdákkal van tele, így a karnevál résztvevői még tűzijátékot is nézhetnek.





KÖLNİ KARNEVÁL – 2026. február 12. – február 16. „Az ötödik évszak”

A Kölni Karnevált minden évben a karnevál három főszereplője nyitja meg: a herceg, a paraszt és a szűz a régi piacon, az ún. Altmarkt-on. A Kölni Karnevál a világ egyik legnagyobb hagyományörző ünnepé, amelyet a helybeliek ötödik évszagnak neveznek. Annak ellenére, hogy szervezett formában csak 178 éves múltra tekint vissza, valójában egy idős a szagos víz – lásd 4711-es kölni – névadójául szolgáló várossal.

Aligha véletlen, hogy tagra és korra való tekintet nélkül, szinte mindenki jó megválogatott jelmezbe bújik. Legrosszabb esetben felvesz egy jelzésértékű bohókás kalapot. Maskarába bújnak a konzolidált idős párok és a fiatalok is. Még a csöppnyi gyerekeket is beöltöztetik.

A Kölni Karnevál első napja a „nők farsangja” Ekkor ugyanis a hölgyek egész nap karneváli jelmezt viselnek. Innentől kezdve éjjel-nappal tart az ünneplés az utcákon, tereken, báltermekben és kocsmákban. Nagy csinnadratta közepette megválasztják a karnevál három jelképes figuráját, a karneválherceget, szűzét (aki valójában egy női maskarába bújtatott férfi) és földmívesét, vagyis parasztját. A herceg ünnepélyes keretek között átveszi a polgármestertől a város kulcsát, s innentől kezdve felbolydul a város.

Egész nap milliók hömpölyögnek a belváros utcáin, elkísérik útjukon a Kölni Karnevál vezéralakjait: a herceget, a parasztot és a szűzét. A felvonuláson ezernyi színes, feldíszített autó, óriási figurák, sok zenekar, lovak százai és vidám gyalogosok ezrei masíroznak. Kedden az egész napos szórakozás után, éjfélkor a hagyományoknak megfelelően egy életnagyságú szalmafigurát égetnek el, megsemmisítve ezzel az örült napok bűneit. Másnap, hamvazószerdán véget ér a Kölni Karnevál és az élet visszatér a rendes kerékvágásba.



KARNEVÁL



RIÓI KARNEVÁL, BRAZÍLIA – 2026. február 13. – február 21.

Jelenlegi formájában 1928 óta rendezik meg.

Minden idők leghíresebb karneválja, annak ellenére, hogy a karneválok őshazája Itália.

A Riói Karnevál portugál őrse az Entrudo. Ennek résztvevői eredetileg szagos vízzel (vö.: kölnivíz), vizes porral, záptojással vagy citromhéjjal dobálták egymást nagy vigadózás közepette. 1855-ben létrehozták a „fiatalok karneváli baráti társaságát”.

Ők zeneszóval, színes kosztümökbe öltözött résztvevőkkel szervezett felvonulásokat a „cidade maravilhosa” csinálták meg.

A parádén a látványos jelmezek mellett a samba is főszerepet kap.





KARNEVÁL

MOHÁCS, MAGYARORSZÁG – 2026. február 12. – február 17.

A Busójárás idejét a tavaszi napfordulót követő első holdtölte határozza meg. A balkáni eredetű sokácok hazájukból hozták magukkal a népszokást, mely Mohácson tovább formálódott míg elnyerte a mai alakját.

A busójárás a más népek hiedelemvilágában is megtalálható télbúcsúztató, tavaszköszöntő, oltalmazó, termékenység-varázsló ünnepek családjába tartozik. Mohácson a hagyomány eredetét a török űzés legendájával is magyarázzák, mely szerint a mohács-szigeti mocsárvilágba menekült őslakos sokácok megelégtelve a rabigát, ijesztő álarcokba öltözve, maguk készítette zajkeltő eszközökkel, csónakokkal átkelve a Dunán az éj leple alatt kizavarták a törököket.

A Busók fűzfából faragott, hagyományosan állatvérrrel festett birkabőr csuklyás álarcot viselő alakok. Jellemző ruházatuk a bundájával kifordított birkabőr, melyet derékban láncsal vagy kötéllel kötnék össze, erre aggatnak egy vagy akár több kolompot is, fehér, szalmával kitömött vászongatyájuk van, amelyre színes, gyapjúból kötött női cifra, büttykösharisnyát húznak, lábukon bocskort viselnek, vállukon tarisznya lóg.

Kezükben az elmaradhatatlan kereplő vagy soktollú, fából összeállított buzogány. A néphagyományból már idegenforgalmi látványosság lett.

A Busójárást 2009-ben felvették az UNESCO az Emberiség Szellemi Kulturális Örökség reprezentatív listájára.



- Szerk.

SIKERES NŐK • 2026 február 41





SIKERES UTAZÁS

MÁLTA

A FÖLDKÖZI-TENGER EGYIK GYÖNGYSZEME

A szigetlakók és az évszázadok során Máltát elfoglaló különböző nemzetiségek hosszú kapcsolata a stílusok és hagyományokat úgy egyesítette, hogy az a szigeteket elragadóan eklektikus kultúrájával ajándékozta meg. Hogyha szeretünk szép katedrálisokat, templomokat, erődöket látogatni és bebarangolni, akkor Málta igazán megfelel nekünk. Itt mindegyiket szép számmal megtaláljuk.

A máltai szigetvilág gyakorlatilag a Földközi-tenger közepén fekszik: Málta Szicíliától 93 km-re van délre, Afrikától pedig 288 km-re északra. A szigetvilág három szigetből áll: *Málta*, *Gozo* és *Comino*. A teljes lakosság 400.000 fő, a teljes terület 316 km², partvonal hossza 196,8 km (bele nem számítva 56,01 km-t *Gozo* esetében).

Málta a legnagyobb sziget, és egyben a kulturális, kereskedelmi és államigazgatási központ.

Gozo a második legnagyobb sziget: sokkal vidékesebb, a meghatározó ágazatok a halászat, az idegenforgalom, a kézműipar és a mezőgazdaság, míg *Comino* jórészt lakatlan.

A csodásan napos időjárásnak, a kiterjedt strandoknak, a virágzó éjszakai életnek és a 7.000 évnyi, cselszövésekben bővelkedő történelemnek köszönhetően rengeteg látnivaló és program kínálkozik Máltán. Bármilyen útikönyv segítségével rögtön azonosítani lehet az elragadó látnivalókat – az UNESCO Világörökségi listájára felkerült világhíres Hypogeum, az őstörténeti templomok és az előkelő paloták csak néhány példa ezek közül.



Gozo



Comino



Hypogeum





VALLETTA (LA VALLETTA, VALETTE)

Málta jelenlegi fővárosa egy jól védhető félsziget végén fekszik, hatalmas erődrendszere körülvéve. A város nevét *Jean Parisot de le Valette*-ről, a lovagrend 1557-68 között uralkodó nagymesteréről kapta. A város mértanilag tervezett, szűk utcái szabályos négyzethálót alkotnak. A házakhoz szükséges követ a város alól hozták fel, több kilométeres alagútrendszert hátrahagyva.

A város központján, a *Triq ir-Repubblika*-n (Köztársaság utca) végigsétálva a kis bolyongást téve a környező utcákban a város összes látnivalóját megnézhetjük.

Ezek közül a fontosabbak:

Városkapu, Szent Jakab erőd (St. James Cavalier) és Szent János bástya, Lovagok szállása (Auberge de Castille), Régészeti Múzeum, Hadtörténeti Múzeum, Szent János-társaskatedrális (a „társas” Mdinában található) és a Caravaggio Múzeum, Nagymesterek palotája (ma köztársasági elnök hivatala és parlamenti üléseket tartanak itt) (Szent Elmo-erőd (a máltai rendőr akadémiának ad otthont), Játékmúzeum, Szent Pál hajótörésének temploma, Karmelita templom, Szent domonkos templom, Manoel Színház (Málta legjelentősebb színháza).

Vallettát megközelíteni a legkönnyebb. Miden buszjárat innen indul a sziget többi városába. A város a Grand Harbour (Nagy kikötő) partján épült, ide érkeznek be az Olaszországból érkező utasszállító-hajók is.

Elővárosok:

A fővárosnak több, főképp katonai védelmi funkcióra tervezett elővárosa van.

A szárazföld felől *Floriana* város masszív erődítményrendszerre védte *Vallettát*. A város nevét olasz tervezőjéről, *Pietro Paolo Florianiról* kapta. Itt áll a Bombák Kapuja (városkapu), van egy szép botanikus kert (Argotti Botanikus kert) és a Middle Sea House, ahol 1943-ban *Montgomery* tábornok elkészítette a szicíliai partraszállás tervét, és 1945-ben itt találkozott *Churchill* *Roosevelttel* a jaltai konferencia előtt.

Valletta a mások elővárosa *Paola*, ahol egy ókori emlékhely, a Hypogeum a legfőbb nevezetesség. Ez egy több, mint 5.000 éves, sziklába vájt közösségi hely, ma már a Világörökség része. A védelmi vonal következő láncszeme Tarxien i.e. 3600-2500-ból származó templomromokkal, amelyek régebbiek, mint az egyiptomi piramisok. A máltai erődrendszer legjobb állapotban megmaradt épületegyüttese a *Fort Rinella*. Itt áll a híres Száz tonnás ágyú, ami a világ legnagyobb ágyúja.

A Nagy Kikötő másik partján álló *Vittoriosa* (máltaiul *Birgu*) egy szép és nagyon régi kisváros. Az ideérkező lovagok által épített első városka. Nevezetességei a St. Angelo-erőd, a Tengerészeti Múzeum és a lovagok egyes csoportjainak szállást adó paloták.



Fort Rinella



Auberge de Castille



Vittoriosa St. Angelo – www.upload.wikimedia.org

KELET-MÁLTA

Málta keleti tengerpartja az ország ipari területe, de itt is vannak természetesen hangulatos települések és szép öblök. Érdemes *Marsaxlokkot* felkeresni. A turista kiadványok „festőien szép, igazi máltai halászkikötőként” emlegetik.



Marsaxlokk



SIKERES UTAZÁS



Rabat



Rabat



Attard – www.upload.wikimedia.org



Dingli-szikla

DÉL-MÁLTA

A szigetnek ez a része nem túl sűrűn lakott, és ennek megfelelően vadregényes. *Rabat*, a terület legnagyobb városa nagyon gazdag a kereszténység kezdeti szakaszából származó emlékekben. A már lemaradhatatlan templomok mellett (Szent Pál templom, Szent Publius templom, Szent Ágota kápolna) itt van a Szent Pál-barlang, ahol a legenda szerint Pál apostol először hirdette a kereszténység tanait. Ezért ez a helyet tartják a kereszténység bölcsőjének.

A város további nevezetességei a Szent Pál- és Szent Ágota-katakombák és a város határában álló hatalmas dominikánus kolostor.

Rabat teljesen összeépült az egykori (a lovagok érkezése előtti) fővárossal, *Mdinával*, amely azonban ma már csak „csendes város” (ezt jelenti a neve arabul). Kicsi, de annál szebb, arisztokratikus jellegű városka hatalmas városfallal. Az itt található Szent Pál katedrális a máltai érsek székhelye. A máltaiak szenvedélyesen szeretik a futballt. *Ta'Qali*-ban található az ország méreteihez képest nagy Nemzeti Stadion és egy, a turistáknak létrehozott kézműves központ (Ta'Qali Craft Center).

Attardban található a köztársasági elnök rezidenciája, amely sajnos nem látogatható. Közvetlenül a szomszédságában van Málta legszebb parkja, a *San Anton*-kert, amelyben különleges, telepített növényeket és állatokat láthatunk (parkokból elég kevés van a szigeten).

A déli tengerparton találhatók a félelmetes *Dingli-sziklák* (Dingli Cliffs), amelyek több, mint 200 méter magasból „esnek” bele a tengerbe. Innen pár öböllel keletebbre fekszenek a bűvárok kedvenc merülőhelyei: *Ghar Lapsi* és a *Kék Barlang* (Blue Grotto)



Mdina – www.upload.wikimedia.org





SIKERES UTAZÁS

ÉSZAK-MÁLTA

A sziget északi része a fürdőzni, pihenni vágyó turistáké. *Sliema* az egyik leggyorsabban fejlődő település, és ma már ismert fürdőhely. Sok itt a szálloda és élénk a tengerparti élet. A szomszédos *St. Julian's* a turisták igen kedvelt nyaralóhelye. Főleg színvonalas szórakozóhelyeiről és pezsgő éjszakai életéről híres (Paceville negyed). Itt található a sziget legmodernebb bevásárló központjak, a *Bay Street Shopping Center*. *St. Julian's* és Bugibba között található a *Splash & Fun* élménypark (meglehetősen kicsi) és a *Mediterraneo Marine Park* (delfinárium).

A sziget észak-nyugati részén található a *Szent Pál-öböl*, a legnagyobb, több településből összeépült üdülőkörzet. A strandolás, napozás mellett természetesen itt is vannak szép látnivalók: templomok, erődök, ősi templomromok és egy őrtorony. (A legenda szerint eben az öbölben szenvedett hajótörést i.e. 60-ban *Pál apostol*.)

A *Marfa-félsziget* egyik érdekes kirándulási célpontja az 1979-ben a *Popeye* című film forgatásához felépített és róla elnevezett Popeye falu. A sziget csücskénél található a *Paradise Bay*, amely a sziget kevés homokos strandjainak egyike.



Popey



Sliema



St. Julianus

SPORTTURIZMUS LEHETŐSÉGEI

Málta a bűvárok „Mekkája”. Nagyon sokan kifejezetten a bűvárkodás miatt keresik fel a szigeteleket. Számtalan sportközpont kínál tanfolyamokat a kezdőtől a profi szintig. *Máltán* a *Kék Barlang* és a *Qawra Point* a legkedveltebb hely *Gozon*, a *Kék Lyuk* környéke, *Cominon*, a *Kék Lagúna*.



Kék barlang

NYELVTANULÁS

Évente sokan választják Máltát utazásuk céljaként azért, hogy angolul tanuljanak itt. Az országban mintegy 20 különböző nyelviskola működik, ezek egy része nemzetközi nyelviskola-hálózatok helyi iskolájaként. Máltán tanulni angolul nemcsak azért érdemes, mert összeköthető egy kellemes strandolás nyaralással, hanem mert a többi angol nyelvterülethez képest a nyelvkurzusok árai itt sokkal kedvezőbbek, a nyelv mindennapi gyakorlása pedig adott, hiszen Málta második hivatalos nyelve az angol.

- Szerk.-

HAPPY BIRTHDAY

EMBER MÁRK

Ember Márk 1993. január 16-án született Budapesten. Bár szülei az egészségügyben és pedagógiai területén dolgoznak, a család amatőr módon kötődik a színházhoz: a szülők mindketten játszottak szabadidejükben a Magyarországi Szerb Színházban.

Ember Márk gyermekkorában ismerkedett meg a színjátszással: az édesanyja által vezetett színjátszó csoport tagja volt – ez adhatta meg az első impulzust a színészet iránti vonzalomhoz. Középiskolai tanulmányait a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium drámatagozatán végezte.

2012-ben felvételt nyert a Színház- és Filmművészeti Egyetem színész szakára; osztályfőnökei voltak *Máté Gábor* és *Dömötör András*. Erős zenei érdeklődéssel rendelkezik: korábban klarinéton tanult, később szaxofonon is; zenei képzettségével több színházi előadásban is él. Még az egyetem alatt kezdődött el – színházi gyakorlatként – színpadi munkája a Vígszínházban, 2017-ben hivatalosan is a nagykörúti társulat tagja lett egészen 2020-ig. Ebben az időszakban több, ma is ismert előadásban játszott; például szerepelt *A padlásban* rádiósként, *A Pál utcai fiúk* című musicalben az idősebb *Pásztor* szerepében, de feltűnt olyan darabokban is, mint *A nagy Gatsby*, a *Bűn és bűnhődés* vagy *A diktátor*.

2020-tól átigazolt a Thália Színházhoz, ahol tovább folytatta színházi munkásságát. 2023-tól szabadúszóként dolgozik; ez lehetővé teszi számára, hogy ne csak színház-



ban, hanem filmben, sorozatban, zenében is aktív legyen. Zenei kötődése sem halványult el: 2017-ben részt vett *A Grund – vígszínházi fiúzenekar* megalapításában; ebben a formációban énekel, gitáron és szaxofonon is játszik.

Karrierjében fontos állomás volt az, amikor 2024–2025 táján két nagy közönség-sikert ért el magyar filmben is főszerepet játszott: *Herendi Gábor Futni mentem* és *Orosz Dénes Hogyan tudnék élni nélküled?* című mozi alkotásaiban játszott. (Utóbbi az elmúlt évtizedek legnézettebb magyar

filmje lett a mozikban, 1 milliónál is többen váltottak rá jegyet.) Ezek a filmek megmutatták, hogy nem csak a színpadon, de a filmvásznon is képes hiteles alakításokra. Az operaénekesek mellett prózai szerepben mutatkozott be az Operaház színpadán 2025-ben a *Porgy és Bess* című előadásban. Színészi pályája mellett a televíziózásra is jutott ideje: az RTL *Reggeli* egyik műsorvezetője volt, 2024 májusától 2025 szeptemberéig. 2025-ben rendezőként is bemutatkozott: a Thália Színházban debütált az *Életed hétvégéje* című miniseriallel, amelynek ötletgazdája és rendezője is volt. A *Furák Péter* zenéjével és *Hujber Szabolcs* dalszövegeivel készült, humoros és elgondolkodtató előadás egy pár és egy váratlan vendég hétvégéjét meséli el.

Ember Márk arra törekszik, hogy a szerepei mögött érték és hitelesség legyen. Ugyanakkor tudatosan kezeli a hírnevét és a karrierjét: a médiában való megjelenéseit, szerepválasztásait nem a könnyű siker érdekében, hanem a szakmai fejlődés miatt hozza. Bár az ismertség miatt sokan „jófiúként” látják, Márk azt vallja, hogy nem a külsőség, hanem a szakmaiság számít, és szerinte a pálya elején különösen fontos értéknek számít az alázat, az önismeret és a kemény munka.

2025-ben az év színészének járó Arany Medál-díjat vehette át a közönség szavazatai alapján.

Szerk.



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

Agykontroll

„Ha egy éhes embernek adunk egy halat; egy napra megoldottuk a gondját.

Ha megtanítjuk halászni, akkor: egy életre.”

HA SEGÍTENI SZERETNE

a szerény anyagi helyzetben élőknek
„halászni tanulni” – megtanulni hatékonyan segíteni önmagukon – akkor irányítsa adója **1%-át** az

Agykontroll-alapítványhoz!

Adószáma: 18002605-1-42

Bankszámlaszám:

OTP 11711034-20423173

www.agykontroll.hu

Hamisítatlan Kastélyhangulat

Minden Hölgy álma, hogy egy valódi kastély kertjében királylány módjára mondja ki a boldogító igent! Mindez most valóra válhat itt nálunk: Szilvásváradon, a rég eltűnt idők eleganciáját idéző La Contessa Kastélyhotelben, ahol minden adott ahhoz, hogy úgy érezzék, mintha csak egy tündérmesébe csöppentek volna.

Jó idő esetén a ceremóniához kiváló helyszínt biztosít a Kastély gondosan ápoltságát hangulatos szökőkúttal vagy a külön erre a célra kialakított Rózsakertünk és Grillteraszunk.

Zárt téri fogadáshoz rendelkezésre áll a Szalajka Rendezvényközpontunk is, amely a legmodernebb technikai felszereltségével kiváló helyszín esküvők, fogadások megrendezésére egyaránt.

3348 Szilvásvárad, Park u. 6.

+36 30 722 82 14 sales@lacontessa.hu



La Contessa
KASTÉLYHOTEL
ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

www.lacontessa.hu



Esküvői melléklet



2026 ESKÜVŐI TRENDJEI

ESKÜVŐI ELŐKÉSZÜLETEK

A kezdeti lelkesedés után könnyen eluralkodhat a pánik, hogyan álljunk neki az előkészületeknek?

Forduljunk esküvőszervezőhöz és kényelmesen hátradőlve figyeljük az előkészületeket, vagy saját kezünkbe vesszük a sorsunkat és saját magunk, barátaink, családunk tapasztalatai alapján próbáljuk meg a sikeres esküvő szervezését?

Egyben biztosak lehetünk, a szép és jól sikerült esküvők nem maguktól lettek azok. Rengeteg munka, tervezés és szervezés áll mögöttük. Ehhez próbálunk meg segítséget adni egy rövid összeállítással.



ESKÜVŐI HATÁRIDŐNAPLÓ

Amíg az ember nem tapasztalja saját bőrén, hogy micsoda összpontosítást, mennyi időt és energiát igényel egy esküvő megszervezése, el sem tudja képzelni, miért is van szükség akár több hónapra a tökéletes előkészítéshez.

Ötleteinket érdemes azonnal feljegyezni, hogy biztosan ne felejtjük el! Egy ilyen örömteli eseményre mindenki szívesen készül, talán ezért is kezdik el a tervezgetést sokan akár egy évvel korábban is.

Célszerű a tennivalókat egy esküvői határidőnaplóban vezetni, hiszen így nagyobb eséllyel nem maradnak ki fontos dolgok.

FORGATÓKÖNYV IDŐRENDENBEN

10 hónappal az esküvő előtt: a vendéglista összeállítása, és amikor már megvan a létszám, kiválasztásra kerülhet a helyszín. Templomi esküvő esetén már egyeztetni kell a pappal, ha polgári esküvőt tervezünk, akkor itt összeszedhetjük a gondolatainkat, hogy lehetne még ünnepélyesebb ez az esemény?

Itt már érdemes egy költségvetést is készíteni.

9 hónappal **előtte:** amennyiben megvan a helyszín, akkor ültetési rendet készítsünk! Kérjük fel a tanúkat és a koszorúslányokat!

Már érdemes a fotósoktól bekérni az árajánlatokat, illetve a vőfélytől is.

8 hónappal **előtte:** tánctanár megkeresése, indulhat a gyakorlás is.

Ebben az időszakban vár a legkedvesebb feladat a hölgyekre, a megfelelő menyasszonyi ruha kiválasztása. Természetesen a ruha-kiegészítőket, ékszert, cipőt is gondosan kell megválasztani.

7 hónappal **előtte:** gyűrűk megrendelése, anyakönyvi hivatalba való bejelentkezés; ezt max. 180 és min. 30 nappal a nagy nap előtt tehetjük meg.

6 hónappal **előtte:** válasszuk ki a meghívókat, és rendeljük meg! Amennyiben autót szeretnénk bérelni azt is ebben az időszakban tegyük meg! Násztutat is ilyenkor érdemes már kiválasztani.

5 hónappal **előtte:** Elérkeztünk a félidőhöz. Dekorációk megrendelése, bevonuló zene kiválasztása a feladat.

4 hónappal **előtte:** zenekar kiválasztása. Tervezzük meg a frizúránkat és sminkünket!

3 hónappal **előtte:** legény és leánybúcsú szervezése. Menyasszonyi csokor megrendelése. Esküvői torták, és más egyéb sütemények rendelését is adjuk le!

3 hét: ruhafőpróba, házassági vagyoni jogi szerződés megkötése.

2 hét: legény és leánybúcsút ideje.

1 hét: a végső simítások. Ne izguljunk!

Élvezzük a helyzetet!





MENYASSZONYI RUHA

A menyasszony ebben a szezonban nem csupán „ruhát választ” – hanem saját sztoriját is elmeséli öltözkészével, hangulatot varázsolva az esküvőnek.

A menyasszonyi ruhák az antik motívumoktól a rokokó díszítésekig korlátlan szabadsággal jelen meg, az új trend megőrizve az elegancia hagyományait a gyöngyöt, tüllöket, selymet, csipkét és szatént. A hímzések továbbra is szeretett megoldások.

Praktikusságuk miatt jellemzőek az átalakítható ruhák, melyek méltán népszerűek, hiszen, így a menyasszony egyetlen mozdulattal új ruhában pompázhat, és kápráztatnak el.

A fátyol főszereplővé válik. Csipkés, hímzett, gyöngyös, kristálytól csillogó megoldások léteznek.

A ruha fazonok közül nagyon népszerű a nyitott hátú modell, mely nagyon praktikus a melegben és nagyon szexi.

Az aszimmetrikus nyakkivágások és vállpántok mellett jellemzőek a „gömb” szoknyák, a míder hatású felsőrészek is.

A tervezők a molettebb menyasszonyokra is gondoltak, hiszen számos ruhát kifejezetten teltebb alakra álmodtak meg.

A 2026-os szezonban jellemző az organikus raffolás, ami a pliszírozással ellentétben lágy redőket képez, és romantikussá teszi a ruhát. A fehér mellett megjelennek a púderrózsaszín, elefántcsont és gyöngyház árnyalatok. Újdonságként megjelent a szoborszerű, antik istennőket idéző, oszlopszerű, hosszú sziluett, ami légiessen kecses, de méltóság-telejes megjelenést kölcsönöz.



www.fashionhub-hu.decorexpro.com





ESKÜVŐ

DEKORÁCIÓS TRENDEK

Jellemző a színek harmóniája, a koszorús-lányok öltözete, az asztalterítő, a virágdíszítés egységet alkotnak. 2026-ban az élénk színek a jellemzőek. mohazöld, burgundivörös, narancs árnyalatok.

2026-ban jellemzőek a „névre szóló” esküvői dekorációk, a kézzel írt ajándékok, amik akár ültetőkártyák is lehetnek.



ESKÜVŐI FOTÓK

Az esküvői fotózás új irányzata a vintage, az elvontabb képek. A spontán hatás is előtérbe tört, szemben a művinek ható beállított képekkel.



ESKÜVŐI VIRÁGTRENDEK

Egyre nagyobb teret kapnak a lazább kötésű csokrok, az évszakhoz igazított virágok. A hófehér mellett megjelennek a krémes, vajszerű, halvány barackos színű csokrok. A Csokrok kiválasztásánál a ruha stílusát, a helyszín jellegét figyelembe kell venni. A harmóniájuk elengedhetetlen.



ESKÜVŐ

ESKÜVŐI CIPŐTRENDK

A 2026-os esküvői cipőtrendek változatos képet mutatnak. Jellemző a funkcionalitás és merészség ötvözete:

– *High-vamp magassarkú:* A magasabb felsőrészű, drámai darabok divatosak, szakítva a tavalyi lapos cipők dominanciájával.

– *Színek és minták:* A hagyományos fehér-bézs helyett megjelennek az élénkebb színek, a földszínek, és az újragondolt két-színű, kontrasztos modellek.

– *Kreatív önkifejezés:* A cipők nem csak kiegészítők, hanem a menyasszony személyiségét tükrözik, így a merészebb, egyedi dizájnnak is helyet kapnak.

– *Kényelem & Stílus:* A lapos cipők továbbra is népszerűek a kényelem miatt, de már nem csak „tartalék” cipőként, hanem önálló, stílusos választásként.

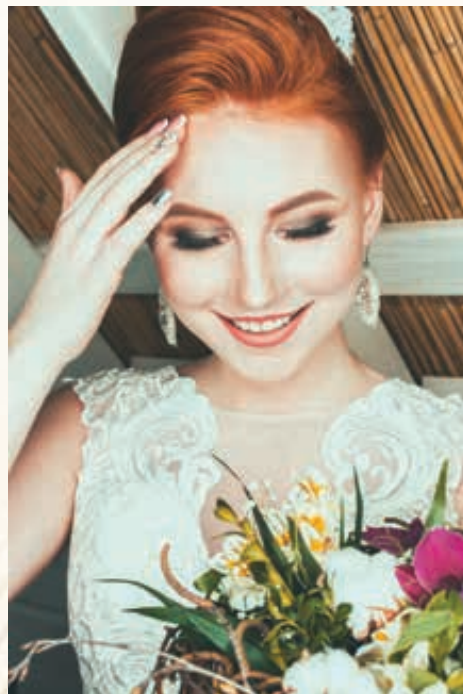
– *3D és textúrák:* A textúrák, mit a csipke, a gyöngyök, és 3D virágdíszek, különleges megjelenést kölcsönöznek a lábbeliknek.

– *Vintage elemek:* A régi idők báját idéző, finom, romantikus részletek is visszatérnek.



GYŰRŰ DIZÁJNOK

2026-ban népszerű lesz a rózsaszín, a sárga és a fekete gyémánt, illetve a smaragd, az arany eljegyzési gyűrűknél a köves, csillogós dizájnnak kerülnek előtérbe. Az ezüst eljegyzési gyűrűknél az art deco stílusú csiszolás és díszítés a befutó. Ezekben a gyűrűkben a vintage és futurisztikus stílus keveredését láthatjuk.



ESKÜVŐI SMINKTRENDK

A természetesség és az egyéniség harmonikus találkozása dominál. A természetes, harmatos bőr trendje tovább erősödött, a vastag rétegű alapozás mára múlté. A highlighter az arccsonton, az orrnyergen és az Amor íven kerül alkalmazásra. A szemhéjpúdereket barackos, bronzos és földszínek jellemzik.

2026-ban a pasztell kék, lila vagy menta árnyalatok a belső szemzugban, egyszerre klasszikus és modern.

A korábbi nude **rúzsokat** felváltotta a bordó, vörös, vagy szilva szín merészsége.



ESKÜVŐI FRIZURA

Az ideális esküvői smink és frizura harmonizál az esküvő stílusával, a helyszínnel és a menyasszonyi ruhával. A minimalista jegyek az esküvő frizurák és smink terén uralkodóak lesznek. Sokszor találkozhatunk majd egyszerű kontyokkal, vagy épp teljesen kiengedett frizurákkal, laza hullámokkal. A smink esetében a természetes stílus uralkodik. Nem merülnek azonban feledésbe a korábbi évek nagy divatjai sem. Így jelen lesz 2026-ban is a klasszikus konty, a lófarok, és a fonatok.

Klasszikus konty: A klasszikus konty visszatér a divatba. Ez az elegáns és időtlen stílus tökéletes egy hagyományos esküvőhöz. Itt is variálható a megjelenés annak függvényében, hogy a kontyot magasabban vagy a tarkóhoz közelebb helyezzük el.

Lófarok: A lófarok is újra divatba jön. Legyen szó magas vagy alacsony lófarokról, ez a stílus titelitalat lesz. Ha a lófarok sima és egyenes, akkor modernebb, ha pedig hullámos, akkor romantikusabb megjelenést kapunk.

Fonatok: A fonatok még mindig az esküvői frizurák egyik fő trendje és ez 2026-ban sem lesz másként. A fonatok sokoldalúak, és sokféleképpen formázhatóak, elérhető vele egyedi és romantikus megjelenés is.

A lehetőségek tárháza végtelen, a klasszikus francia fonástól kezdve a bonyolult halszálla fonásig minden jöhet. A fonatok más stílusokkal például kontyokkal kombinálhatók, így a megjelenés természetesebb, összetettebb.



VEGYÜNK SORRA NÉHÁNY KÜLHONI ESKÜVŐI SZOKÁST!

Finnországban a hagyományos esküvői sauna a szertartás előtti napon zajlik, és a menyasszonyon kívül az édesanyja és a koszorúslányok is részt vesznek rajta.

Svédországban a lagzikon a vendégek számára teljesen természetes, hogy megcsókolják a menyasszonyt és a vőlegényt, ám erre csak akkor kerülhet sor, ha a másik fél éppen nincs a teremben. A vőlegény apró erős illatú fűszerekkel (fokhagyma, rozmaryn, metélőhagyma) teli zsebeket varr a ruhájára, hogy szerencsét hozzon neki.

A rozmaryn egyébként a hűséget is jelképezi. Az esküvőre menet a menyasszony nem tekinthet semerre sem, nem indulhat el bal lábbal, visszafelé nem jöhet ugyanazon az úton, mert szerencsétlen lesz az élete.

Egy régi svéd szokás szerint a menyasszony az esküvőjén nem kötötte meg a cipőfűzőjét, hogy a szülése könnyű legyen, valamint a menyasszony anyja egy arany, míg az apja egy ezüst érmét helyez a lány bal, illetve jobb cipőjébe az esküvő előtt, azért, hogy soha ne legyen szegény.

Ebben az országban a menyasszony ujjára három gyűrű kerül: az első az eljegyzési, a második a házassági, a harmadik pedig az úgynevezett anyasági gyűrű, ezzel fejezik ki, hogy a házasság nem csupán a szerelemről, hanem a családalapításról is szól.

Japánban a menyasszony fehér esküvői kimonót, az úgynevezett „uchikake”-t ölti magára, egy fehér fejdíszsel kiegészítve. Hétszer is átöltözhét a nagy napon, mindig más színű kimonóba.

A vőlegény kimonó-ja általában fekete, melyre fehérrel a család címerét hímezték. Ez a fajta esküvő jóval szűkebb körben zajlik, csupán a közeli családtagok és a házasságkötő (nakodo) vannak jelen.

Az édesanyák fekete kimonó-t viselnek, melyet színes ábrák díszítenek (Tomesode), míg az édesapák fekete öltönyt fehér nyakkendővel.

Olykor a japán párok keresztény templomban esküdnek, de az sem ritka, ha két ceremóniát tartanak: egyet a hagyományos shinto szertartás szerint, egyet pedig keresztény módon.



ESKÜVŐ

Görögországban a szertartást előtti napon a menyasszony és a hajadon ismerősei összegyűlnek az ifjú pár leendő otthonában, megvetik az ágyat, majd a vőlegény bejön a szobába és összetúrja. Ezután a lányok rózsaszirmokat és pénzt szórnak az ágyra. A meghívottak pénzt dobálnak az ágyra ajándékként az ifjú párnak.

A vendégeket a görög pálinkával, a rakival, illetve likőrrel kínálják, valamit édességet szolgálnak fel, általában valami bonbonféleséget, majd az egész társaság elmegy együtt vacsorázni. Távozás előtt mindenki kap egy pici bugyort, ami kufetával (κουφετα) van megtöltve, ez egy hagyományos cukormázzal bevont mandulás draszté.

Olaszországban az ifjú pár bonbonier cukorkákat oszt szét a násznépnek. A csomagba öt cukorka van, melyek az egészséget, a boldogságot, a gazdagságot, a hosszú életet és a termékenységet jelképezik. Az elterjedtebb szokás szerint a csokorról a vőlegénynek kell gondoskodnia, mint a jegyesének adott utolsó ajándékról, mielőtt feleségül venné.

A menyasszony választhatja ki a színeket és a virágokat, ugyanis azoknak passzolniuk kell az esküvői dekorációhoz és a ruhájához is, amelyet a jövődöbeli férje a szertartás előtt nem láthat. Noha a vőlegény nem láthatja a csokrot, az ő kötelessége, hogy állja annak költségét, és gondoskodik arról, hogy időben eljusson menyasszonyához az esküvő napján.

Oroszországban a pravoszláv előírások szerint sem szerdán, sem pénteken nem szerencsés házasodni, sem vasárnap. Így engedélyezett napokon igen nagy a zsúfoltság.

Az esküvő Oroszországban két napig tart és Ők nagyon büszkék erre a szokásra. Az orosz esküvőn nagyon fontos, hogy az esküvőn megjelenő autók sora minél hosszabb legyen, mert annál nagyobb a menyasszony büszkesége. Egy orosz esküvő alapjául szolgál a témérdek ennivaló és innivaló.

Spanyolország. A spanyol esküvői hagyományok szerint a vőlegény 13 ércpénzt adott át a menyasszonynak, ezzel jelképezve, hogy gondját fogja viselni a családnak. Mára a menyasszony is készül pénzzel, amit kicserél a vőlegényével.

A templomi szertartáson kívül, úgy ahogyan hazánkban, Spanyolországban is van polgári szertartás, ahol a szülők, a barátok, a legközelebbi családtagok jelenlétében mondják ki a boldogító igent a párok. Saját maguk által megfogalmazott fogadalmukkal szentesítik az egybekelést.

A szertartáson a vőlegény és a menyasszony egy-egy meggyújtott gyertyát tart a kezében, mellyel egyszerre lobbantják lángra a középen elhelyezett nagy gyertyát. Ezzel szimbolizálják a két család összetartozását, egyesülését.

A lakodalom során nincsenek beszédek, viszont az ifjú pár körbejár az asztalok között és kedves ajándékkal lepi meg a meghívottakat. A férfiak általában szivart kapnak, a nők cukorkát, virágokat.





ESKÜVŐ

Horvátországban a násznép tagjai pénzt adnak ajándékba az ifjú párnak, amelynek legalább 100 euró az összege, ez szigorúan elvárta. Néhány évtizede szokás, hogy az esküvő előtti hetekben a barátok és rokonok a helyi rádiókon keresztül üzengetnek a leendő házasoknak, így és a kívánságműsorokban kért dalokon keresztül tolmácsolják jókívánságaikat.

Hagyományos esküvői nap a horvátoknál is a szombat és az egyházi szertartásra a tradíciók szerint abban a templomban kerül sor, ahol a menyasszonyt megkeresztelték.

Az esküvői tortával egyforma jelentőséggel bír a Kolaci. Ez egy kicsi, kerek sütemény, melyből rengeteget készítenek és az egész lakodalom alatt ott sorakoznak az asztalokon. Amellett, hogy rendkívül finomak, még dekorációnak sem utolsók.

Hollandiában éjjel egy óra körül kávé felszolgálásával jelzik a vendégeknek, hogy vége a lakodalomnak, ekkor illik távozni.

A holland esküvőre biciklivel jön az ifjú pár. Tényleg nem várnak nászajándékot. Persze mindenki visz valamit, akár egy kis előadást, vagy valami kreatív dolgot, néha nagyobb dolgokat is. Még a gyerekekre is külön gondolnak a nagy eseményen. Kvázi mini gyerekzsúr az esküvőn, bohóccal és pattogatott kukoricával.

Törökországban a stafíringot a lánygyermek megszületése óta gyűjti a család.

A lány hozományként háztartási gépeket, bútorokat, törölközőket, ágyneműket és takarókat kap, és van, amit ő maga hímez. A stafíringot bárki megszemlélheti, sőt, a házassági szerződésben azt is felsorolják, hogy ki milyen hozományt vitt a házasságba.

A török esküvő nagy esemény, ahová több száz embert hívnak meg a családdal és barátokkal együtt. Kétfajta esküvő létezik Törökországban: az egyházi és a polgári. Egyházi szertartás esetén nincs eskü és írásos dokumentum sem. Az imám (vallási vezető) elmegy a házhoz és a házasulandókat két tanú jelenlétében összeadja. Ez azonban jogi szempontból nem tekinthető házasságkötésnek.

A török menyasszony csodálatosan néz ki hatalmas fehér ruhájában. Néhányan a fejüket is elfedik, mások pedig órákat töltenek el a sminkesnél és a fodrásznál, hogy tökéletesen nézzenek ki.

A fehér ruha mellett sok török menyasszony egyfajta övet is visel. A derekukra kötött piros szalag szüzességüket jelképezi. A múltban az öv hiánya pletykákra adott okot, a modern városokban és falvakban azonban már a menyasszony döntheti el, hogy viseli-e avagy sem.

A menyasszony barátnői felírják nevüket a cipője talpára, és akiknek a neve az éjszaka végére lekopik, az fog legközelebb férjhez menni.

A vendégek aranyérmeket, ékszereket vagy papírpénzt tűznek fel az ifjú párra. Az ifjú pár feldíszített autójukkal csatlakozik a vendégek menetéhez, és hangos dudálás közepette vonulnak végig az utcán.

Írországban hagyományosan a szertartás utáni fogadást a családi házban tartották, ahol hagyományosan mézbort ittak, és beszédeket mondtak.

Az ír menü szóda, kenyér, sózott marhahús és káposzta volt, az édesség pedig gyümölcs torta volt mandulával, mazsolával és brandyvel. Az ír hagyományok szerint a jeggyűrű generációkon át öröklődött. A templomi szertartáson tradicionális ír népdalok szóltak. A ceremónián összekötötték az ifjú pár kezét, az összetartozást jelképezve és a közös élet kezdetét, gyertyagyújtással jelképezték.

Az esküvői torta stílusában a hagyomány köszön vissza, a fehér mázzal és a lóherével díszítve.



A lóhere Szent Patrik napjának központi szimbóluma lett. Az esküvőre meghívott vendégek gyakran kapnak ajándékot a menyasszonytól és a vőlegénytől (Wedding Favours)

Hagyomány például egyénileg díszített gyertyát ajándékozni emlékebe, amelyen szerepel a menyasszony és a vőlegény neve, valamint a házasságkötés időpontja.

ESKÜVŐ

Egyiptomban az esküvő előtti éjszaka összegyűlnek a rokonok, barátok és szomszédok, hogy megünnepeljék a Henna Éjszakáját. Általában az asszonyok a lányos házához mennek, ahol a menyasszony rózsaszín selyemből készült ruhát visel, és hennával van megfestve a keze és a lába.

A férfiak, a vőlegény házánaál gyűlnek össze. Az esküvő előtt a vőlegénynek meg kell egyeznie a menyasszony szüleiével, hogy a menyasszony áráról.

Az esküvő előtt a menyasszony hagyományosan egy hamamba jár, ahol hennával kezekkel és lábakkal festik.

Az esküvőn a lány nyakkivágással rendelkezik és fehér a ruhája. Szintén nem viselhet sálát. A vőlegény öltönybe öltözik. Az esküvői szertartás, a menyasszony és a vőlegény tesz egy székre egy emelvényen, és füstöl a füst gyógynövények.

Zeffe - egyiptomi esküvői menetet következnek. Ezt követően, olvassa a Koránt, a menyasszony és a vőlegény, így a házasság fogadalmat. Zenészek játsszák a nemzeti tánczenét. Meghívott táncosok hastáncolnak. A férfi táncosok kardot és lángoló fáklyákat használnak.

Az ünnepség után a menyasszony és a vőlegény visszavonul és egyedül marad. Az asztalon sok snacknek és édességnek kell lenniük. A fiatalok számára különleges esküvői levest készítenek sok ízesítéssel.

Namíbiában csak akkor válhat a menyasszony az új család tagjává, ha a ceremónia előtt elrabolják, ezt követően pedig egy bőrből készült kalapot tesznek a fejére.

Tunéziában 7 napig tart az esküvői mulatozás, ahol főleg a menyasszony gazdagságát, szépségét ünneplik.

Mongóliában, amikor egy pár elhatározza, hogy összeköti az életét, levágnak egy kicsirkét, kibevezik, és szemügyre veszik a máját. Ha a belső szerv szerintük egészséges, megállapodnak az esküvő időpontjában, amennyiben viszont gond van vele, levágnak egy újabb csirkét, és ezt egészen addig folytatják, amíg nem találnak egy megfelelően egészséges máját.

A fiatalok végérvényesen a saját jurtájukba költöztek, búcsúzóul mindketten háromszor körüllovagolják a szülők otthonát.

Brazíliában a dobócsokor helyett egy kis műanyag vagy plüssfigurát dob a menyasszony a női vendégek közé, amely Saint Antonit, az esküvők védőszentjét mintázza.

A brazilok többsége katolikus, az esküvői ceremóniára hagyományosan kerül sor katolikus templomban. Brazil esküvőn való részvételnél szokás ajándékot adni.

Mexikóban mielőtt megülték volna a lakodalmat fegyverlövéses dördöltek el a levegőben. A nyitótáncnál a vendégek megfogták egymás kezét és egy szív alakot formáltak a fiatal pár körül. Fehér menyasszonyi ruha van divatban, de például Mexikóban előfordulhat egy-egy színesebb, flamenco-ruha stílusú összeállítás is.

Nem ritka az sem, ha narancsvirág bukkan fel a frizurában, a csokrokban és a dekorációban, mert ar-



rafelé ez szimbolizálja a boldogságot és az elégedettséget. Mexikóban mekkora szerep jut a keresztszülőknek, vagyis a madrinasoknak és a padrinosoknak. Ők azok, akikre az ifjú pár az esküvő szervezése során mindenben számíthat, annak minden egyes fázisába bevonják őket. Emellett komoly pénzügyi támogatást is nyújtanak a szertartás és a lagzi költségeihez, ráadásul a keresztszülők készítik fel a párt a nagy napra.

Igazi hatalmas eszem-iszom nélkül nincs esküvő. Elmondhatjuk, hogy főként az adott nemzet friss, fűszeres ételei kerülnek az asztalra. Például a kubai babos rizs és sertéssült vagy mondjuk Mexikóban a fűszeres paradicsomszósszal tálalt Carne asada.



Kanadában „zoknitáncot” járnak a pár még nem házas testvérei, és összegyűjtik a zoknira tapadt összegeket a párnak. USA-ban szeretik a feltűnő lánykéréseket, ezért nem ritka, hogy rögbi vagy kosárlabdamezők közepén a kivetítőre van felírva a nagy kérdés, vagy esetleg egy tv-műsorban teszik fel a klasszikus „Leszel a feleségem?” kérdést.

Az egyik ilyen sajátosan amerikai szokás, hogy a menyegző előtt a vőlegény nem láthatja leendő feleségét menyasszonyi ruhában, mivel a babona szerint az balszerencsét hoz.

A hagyományos amerikai esküvői ruha fehér. Persze ma már a szivárvány minden színét fel lehet használni, amennyiben az valamilyen elegáns pasztell, nem rikító. A lényeg, hogy a koszorúslányok ruhája és a dekoráció harmonizáljon a menyasszony ruhájával.

A szertartás kezdetén a virágszirmot szóró kislányok vonulnak be elsőként. Őket követik a koszorúslányok, s végül maga a menyasszony, akit, ha lehetséges, az édesapja kísér el az oltárig, szimbolikusan is átadva ezzel lányát az oltár előtt várakozó vőlegénynek. Ez utóbbi mozzanat nagyon nagy jelentőséggel bír minden amerikai lány életében.

A szertartás jellemzője és legfontosabb része a fogadalomtétel, melyet saját maguk írnak és mondanak el: hogy miért választották egymást, hogyan fogják szépen és jól szeretni egymást közös életük során. Ez után gyűrűt húznak egymás ujjára. A gyűrű itt, mint kör, a végtelen szerelmet jelképezi.

A szertartás végén a násznép rizst és búzát szór az ifjú párra a szerencse és termékenység jelképeként. A ceremóniáról távozó házaspár járművére, legyen az autó, hintó, limuzin, bicikli, motor, a „most házasodott” feliratot festik. Ugyanígy elengedhetetlen tartozéka a friss házások első önálló, közös útjának a jármű hátuljára kötött konzervdobozok csörömpölése, mely a hagyományok szerint segít elűzni a gonoszt.

Skóciában a menyasszonyi ruhát a vőlegény vásárolja, míg a vőlegény az ingét a menyasszonyától kapja. Szokás, hogy a házassági szándék bejelentése után a skót vőlegénynek meg kell küzdenie a menyasszonyáért mindenféle akadállyal.

A skót esküvői hagyomány néhány szerencsés varázslatot valósít meg, mint például az esküvői helyszínre lépés a jobb lábfejjel előre, vagy egy fehér fűszál hozzáadásával a menyasszonyi csokorba.

A Lang Reel egy hagyományos tánc, amely észak-kelet Skóciából származik. Az wedding party táncol, míg egyetlen pár marad a menyasszony és a vőlegény az utolsó táncukig.



www.media.easy-peasy.ai

Marokkóban az esküvő általában 4-7 napig tart. A menyasszonyt megfürdetik tejben, majd ezután esküvői hennát kennek a kezére és a lábára.

A marokkói esküvőn a menyasszony ragyogónak tűnik – ruhája általában színes, különféle mintázatú, arany vagy ezüst szálal hímmel. Ennek a ruhának a készítéséhez az anyag selyem, muszlin, szatén.

A marokkói menyasszonyi ruha hagyományos stílusa a könnyedség, nem korlátozza a mozgást, és a közelség, az ártatlanság szimbolizálása. A képet mindenféle elegáns kiegészítő egészíti ki. A fényes virágok csokorra alkalmasak: íriszek, rózsák, jázmin, pünkösdi rózsák. Amikor a marokkói ifjú házaspár megjelenik, az ünnepség dallal, táncsal és élő zenével kezdődik.

Szudánban szokás, hogy a menyasszony és a vőlegény megcsókolja a szülei térdét. Ezzel áldást kérnek tőlük, és megígérik, hogy közös életük során is szolgálni fogják őket.

A szudáni nuer törzsben a vőlegény csak akkor veheti feleségül választottját, ha bizonyos mennyiségű marhával fizet érte. A frigy akkor válik hivatalossá, amikor a feleség két gyermekkel ajándékozza meg férjét. Ha az asszony csupán egyetlen gyermeket hoz világra, ura váláshoz folyamodhat. Ha a férj meghal, a friss özvegy házastársa onnantól az elhunyt fiútestvére lesz.



Srí Lankán a menyasszonyok gazdagon hímzett selyem szarít viselnek, ékszereinek páratlan számú követ kell tartalmaznia, ugyanis csak ez hoz szerencsét.

Tibetben a menyasszony az esküvő előestéjén kapja meg a menyasszonyi ruháját, és kiegészítőit, ezeket a vőlegény hozza el neki. A viselet része egy olyan fejdísz, amelybe ezüst érméket, és egy kis Buddha amulettet fűznek.

Természetesen minden esküvőnek megvannak a társadalmilag fontos és elengedhetetlen elemei, de a házasulandó pár saját kívánságai, családi szokásai is megjelennek a sokszor többnapos esemény során. Nincs kifejezett eskütétel. A szertartás közösségi esemény sok tanúval, családtaggal, rokonnal, szomszédokkal. Ez alkalommal leginkább a családalapítási szándékot, az új életet ünneplik meg. Természetesen ezeken az esküvőkön is megjelenhetnek a lámák (a legfőbb szerzetesek) és apácák, az ő áldásukat is kérheti a házaspár.

Olyan példa is akad, hogy egy-egy idősebb, jelentősebb családtag vagy közösségi vezető segítségével bonyolódik le a ceremónia. A legfontosabb kötelező kellék a sok virág, néha napokig díszítik az esküvő színhelyét, az épületen és az esküvői sátról belül is, valamint magán a településen.

Gyertyák, virágok és buddhista szentély nélkül viszont soha nincs esküvő. Minden esküvői szertartásnak több része, de legalább három szakasza van. Az egyik, a menyasszony részvételével történő szertartások a családi védőistenek számára.

A következő, amikor a menyasszony és a vőlegény hozzátartozóinak megbeszélése után az ara a vőlegény házába megy. Végezetül a menyasszony bemutatása következik a vőlegény családjának – megtisztulási szertartások és ételfelajánlások közepette.

Az esküvőket nagy és színes sátorban ünneplik, melyet a vőlegény háza mellett állítanak fel. Központi részén van az ajándékgyűjtő hely, ahol a vendégsereg lerakhatja a kisebb nászajándékokat, pénzadományokat, rézedényeket. Gondosan összeírják, kiktől mit kapott a házaspár. A nagyobb ajándékokat a vőlegény háza mellett teszik közzemlére: bútorok, konyhaszekrények, sőt ma már mosógép vagy hűtőszekrény is előfordul a nászajándékok között.

Mielőtt a menyasszonyt a vőlegény házához viszik, a rokonok végigkísérik a településen, mintegy bemutatva a környezetükben élő embereknek. Ilyenkor az utcákon is táncolnak, előkerülnek a gazdagon díszített rézkancsók, teli csanggal, lepénykenyerek, közöttük pénzzel, hogy gazdagságot hozzanak a párnak.

Bulgáriában a rokonok a menyasszony arcát fehérre festik, és díszített ezüst szálakat lógnak elé.

Franciaországban régen a menyasszonyok gyöngyszürke vagy kék menyasszonyi ruhát viseltek. Ez az első világháborút követően változott csak meg, ezután azonban minden menyasszonynak hófehér ruhát kellett viselnie. A kesztyű sokáig kötelező eleme volt a szettnek.

Házasságkötésük ünnepléseként a vendégek gyakran szórnak levendulát a menyasszonyra és a vőlegényre a szertartás végén. Egy igazán szép gesztus ez a vendégektől, így kívánva az ifjú házasoknak sok szerencsét és boldogságot új, közös életük küszöbén.



www.media.easy-peasy.ai

Szerk.



CASTELLUM^{★★★★★} HOTEL HOLLÓKŐ

...ahol a **gasztronómia**, az **élmények** és a **pihenés**
találkozik a világörökség szívében.



Exkluzív környezet
Igazi gasztronómiai ízutazás

Közelgő tematikus programjaink:

Palóc Velence – farsangi hétvége Valentin nap
Anatóliai hétvége a Castellumban



www.hotelholloko.hu | castellum@hotelholloko.hu | +36 21 3000 500 | 3176 Hollókő, Sport út 14.

Harry PotterTM A KIÁLLÍTÁS

SZENTENDRE
NYITÁS: 2026. FEBRUÁR 6.

GREEN EVENT HALL
SZENTENDRE, KALÁSZI ÚT 3.

JEGYÉKÉRT
SZKENNELD BE
TELEFONODDAL
A QR KÓDOT:



eventim⁺



produced by
imagine eventimlive⁺



Mediapartnerünk:
TV2SUPPORT

index