



KOVÁCS-RADNÓTI MÁRIA



A Hajnal Hotel szeretettel várja azokat akik:

- Ki szeretnének mozdulni és egy csendes, nyugodt helyet keresnek színvonalas körülményekkel, ahol az aktív pihenés, kapcsolódás biztosított, elérhető áron
- Reumatikus problémákkal küszködnek, Mozgásszervi műtéteken estek át
- Nőgyógyászati, Psoriasis (pikkelysömör) problémáik vannak, Fáradtak, kimerültek
- A Hajnal Hotel saját kútból jövő gyógyvíze az alábbi betegségekre javasolt:
mozgásszervi, reumás megbetegedések, ízületi gyulladás, kopás, köszvény, sérülések, törések utókezelése, agyvérzés utáni béműlés, nemi szervek gyulladása, bőrbetegség (pikkelysömör), szellemi és fizikai fáradtság

Reumatikus csomag

5 nap/4 éj

2026. Április 30-ig

(Vasárnap! vagy hétfői érkezéssel, kivéve 04.05.)

A csomag tartalma:

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



Diagnózisra kétvégére

3 nap/2 éj

2026. Márc.: 13-15.,

Április: 10-12., 24-26.

A csomag tartalma:

- Szállás péntek este svédasztalos vacsorával-élőzenével,
- Szombat reggel forralt borral, pálinkával, svédasztalos reggelivel, svédasztalos ebéddel: orjaleves, pecsenye, toros káposzta, rétes...
- Este Disznótoros lakoma élőzenével: töltött káposzta, sült hurka, kolbász, omlós párolt káposztával, hagymás tölt burgonyával, levesek, sültik...
- Vasárnap svédasztalos reggeli + abárolt szalonna, tepertő...
- Saját gyógyvízes medencék, úszómedence, szauna használata
- Parkolás ingyenes, lift van, itá + 500.-Ft/1 fő/1 éj, 1 ágyas felár nincs., fizetés a helyszínen.
- Közvetlen foglalásnál érvényes.

Hajnal szárny: Kikelet szárny:

84 000.-Ft/1 fő/4 éj 88 000.-Ft/1 fő/4 éj

2026. Máj. 03.-Okt. 01-ig bármely napi érkezéssel,
kivéve máj. 22., 23., 24., helvegi felár nincsen
+ Augusztus hónapban + 1 000.-Ft/1 fő/1 éj

Hajnal szárny: Kikelet szárny:

88 000.-Ft/1 fő/4 éj 92 000.-Ft/1 fő/4 éj

classic szoba (1,2,3,4 ágyas) tágasabb, időjárásítól függően klímás szoba
(2, 2+pótágy, 5 ágyas)

Az újság felmutatásával + még 1 ajándék kezelés jár!

Érdeklődni, foglalás:

06-49/505-190 • 06-30/539-4173

Hajnal szárny: Kikelet szárny:

52 000.-Ft/1 fő/2 éj 55 000.-Ft/1 fő/2 éj

classic szoba (1,2,3,4 ágyas) tágasabb, időjárásítól függően klímás szoba
(2, 2+pótágy, 5 ágyas)

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



**„P. Oktatási Központ”
Második Esély Iskolája
FELNŐTTKÉPZŐ**

E/2020/000398 Alapítva 1980 B/2020/008001
7621 Pécs, Rákóczi út 55. fsz. 7 (7-es kaputelefon)
12–18 óráig személyesen
A kínált tantermi vagy online képzésekre jelentkezhet!
Gaál Zoltánné intézményvezető 06-30/288-4000
pok.mei@gmail.com
www.prosperitasok.hu

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: gingerphoto.hu
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.

TARTALOM

Akkor és Most:

Verebes Linda 6-10. oldal

Sikeres nő:

Kovács-Radnóti Mária 12-13. oldal

Miért vált a gyerekvállalás sok nő számára szorongássá?

Kiss Erzsébet élete a pályán 41. oldal

Sikeres életpálya:

Rudolf Péter 14-15. oldal

„Egy társulatot szolgállok.”

Sikeres zenekar:

Shygys 16-19. oldal

Sikeres író:

Bauer Barbara „... Nagyon szeretek mesélni.” 20-21. oldal

Siker a hivatásban:

Urbán Nóra 22-25. oldal

„... Nincs olyan, hogy ne „éleszteném” újra önmagam...”

Kállai Kriszta Nevetni tanulni kell! 26-27. oldal

Sikeres elődeink:

Sissi A magyarok királynéja 28-29. oldal

Sikeres divat:

Stílusok és viseletek, Korok és ékszerek 30-36. oldal

Agykontroll:

Hazatérés önmagadhoz 37. oldal

Kulturális- és programajánló

38-39. oldal

Sikeres bemutató:

A Macskalápon 40. oldal

Sándor Péter 42-43. oldal

A Valahol Európában darab sorsközösségekről beszél

Tavaszi receptek:

Czanik Balázs 44-45. oldal

Az egészséges étkezés nem lemondás, hanem lehetőség

Bernáth József 46-47. oldal

Süss! – A '80-as, '90-es évek sütitilágerei

Balogh Rita 48-49. oldal

56 húsmentes, alakbarát recept a mindennapokra

Bíró Eszter kedvenc receptjei 50-52. oldal

Egy Csepp Figyelem Alapítvány 53. oldal

„Álmodozó” cukormentes torta

Sikeres utazás:

Dr. Kopári László élményei

Nyugat-Új-Guineából

54-57. oldal

Ahol még dobog a Föld szíve

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.



valamint az



MAGYARORSZÁGON A LEGOLCSÓBB

a rezsicsökkentett
árú villamos energia
a családoknak az EU-ban.

A MEKH 2026. januári jelentése alapján.
Részletek: mvm.hu

ENERGIA. BIZTONSÁG

MVM

VEREBES LINDA

A 29. évfolyamában járó Sikeres Nők méltán elmondhat magáról érettséget, sikeres múltat, és számos nagyszerű mélyinterjút olyan emberekkel, akikre Olvasóink mindig kíváncsiak. **AKKOR ÉS MOST** című rovatunkban visszatérünk időben is legkedvesebb interjú-alanyainkhoz, szembesítjük őket sok évvel ezelőtti énjükkel, és kíváncsian várjuk válaszaikat a jelenkorukat firtató kérdéseinkre.

Verebes Linda színművész, beszédtanár művész családba született, és nőtt fel. Apja *Verebes István* színész-rendező, édesanyja *Héczey Éva* (1947-2015) színésznő. Testvére *Pater Sparrow* filmrendező. Nagypja *Verebes Károly* színész, férje *Pindroch Csaba* színész.

AKKOR

2003 szeptemberében készült interjú részletek.

– Szülei színészek – *Verebes István* és *Héczey Éva*, volt némi szerepük abban, hogy ön is a színészi pályára került?

– A saját ötletem és harcom volt. A szüleim, mint minden színészszülő, másfele terelgettek. Ezért nem is tanultam gyerekkorban sem énekelni, sem táncolni, nem jártam beszédtanárhoz, sőt színházba sem gyakran, csak néha-néha, ha apa úgy gondolta, érdekelhet egy-egy premiere.

A véremben volt valami, ami pezsgett bennem és hajtott, ettől lebeszélhetetlenné váltam a terveimmel kapcsolatban. Anyukám három gyerek mellett úgy döntött, inkább teljes anya lesz, nem színésznő. Úgy gondolta, hogy nem lehet rendes családi életet élni vidéki színészként, a gyerekeket iskolába, óvodába hordani nevelni, mosni, főzni, s még művésznek is lenni egyszerre, nem könnyű. Remélem nekem sikerül majd összeegyeztetni a két „hivatást”, de nem kizárt, hogy hasonló helyzetben anyám lányaként alakítanám életem.

– A *Verebes* nevet ma hátránynak vagy előnynek éli meg?

– Mindig is hátránynak éltem meg. De lehet, hogy csak én nem tudok élni ezzel a helyzettel. Biztos megvannak az előnyei, csak nem tudom vagy nem akarom kihasználni. A mai napig is van bennem egy kis görcs emiatt. Már nem érzem úgy, hogy apa árnyékában élnék, akik ismernek, már magamért szeretnek. Ismeretlenekkel szemben pedig bennem van a vágy, ha bemutatkozom, akkor üres szemmel nézzenek rá, és lehessen kedves, undok, unott, akkor is csak



engem lássanak, ne a „*Verebes lányát*”. Ezért, még sokat kell küzdenem.

– Önről legtöbbünk első képe *Az utolsó tangó Párizsban* című előadása láttán, vagy annak hírverése kapcsán alakult ki. Milyen volt először levetközni színpadon?

– Nagyon nehéz. Először emiatt nem is akartam elvállalni a szerepet. Az életben is gátlásos vagyok, mindig inkább hátralépek, ha előre kellene, és a színpadi vetkőzés főleg nem az én stílusom. Amíg csak beszélünk róla a próbákon (ne így; hanem úgy, és nem itt vegyem le a melltartóm, hanem ott) addig is nehezemre esett, még csak elgondolni is, hogy levessem a blúzom.

Az első alkalommal, amikor meztelenül mozogtam a színpadon, akkor ott *Verebes Linda* voltam 22 évesen, zavarban, nem pedig a csábítani akaró lány, akit játszom.

Az járt a fejemben, hogy mindegy, csak menjünk tovább, essünk túl rajta. Az első vetkőzéseket képtelen voltam színésznőként megoldani, nehezen tudtam mit kezdeni azzal, hogy megmutatom mindenem, a titkaim, a rejtélyességem odavetem a nézők elé.





VEREBES LINDA

– Előadás után várták már önt virággal rajongó fiatal emberek?

– Ma már nem divat, hogy virágot hozzanak. Életemben egyszer kaptam egy nagy csokrot, akkor nem tudtam mit kezdeni vele. Az *Utolsó Tangó Párizsban* kapcsán kaptunk pár levelet. Például egy férfi bevallotta, ezért jött el az előadásra, mert hallotta, a Verebes lánya vetkőzik – már szét is akartam tépni a levelet – de nagyon helyesen folytatta, hogy ez nem is volt lényeges az előadásban, s ő el is szégyellte magát, hogy ezért jött el a színházba.

– Megváltozott ettől a szereptől?

– Az 54 előadás folyamán, mint színész nagyon sokat tanultam. Civilként nem változtam, csak a környezetem viszonyul hozzám másként. Nagy színészek, tanárok a főiskoláról, akik nem vettek fel annak idején, az eljátszott főszerep után úgy viselkednek velem, mint kollégával. Még nem tudok ezzel mit kezdeni, de sokat küzdöttem és pályám során még többet kell küzdenem az elismerésért.

– Ön 23 éves. Nem tudom ennél nagyobb szerepet játszhat-e még az életében, mint színésznő? Ennél többet nem adhat ki magából két óra alatt. Nem gondolt arra, hogy valami egészen másba kezdjen?

– Jeanne valóban sokoldalú szerep, de én még csak most kezdem megismerni, ráformálódni a darabban. Kifogyhatatlan tanulnivaló van még magamról, az emberekről, az életről. Szerintem nem arról szól egy színész élete, hogy egyre nagyobb szerepeket játsszon, hanem hogy újabb és érdekesebb szakmai feladatokat oldjunk meg. Remélem egy életre elegendő kihívás vár még rám.

MOST

2026 március

A 23 évvel ezelőtti interjú kérdései kapcsán, figyelemmel napjainkra:

– Mit gondol családi nevének büvökrét át tudta lépni?

– Ahogy olvastam a régi interjút, ott még erősen küzdöttem a feladattal, de mint azt már nyilatkoztam, most már a szakma elfogadott. Színészként létjogosultságot nyertem a pályán, mert volt egy-két olyan szerepem. Azt, hogy a nézők ne úgy gondoljanak rám, mint Verebes István lányára, az később következett el a pályámon. Ma már néha rácsodálkoznak a nézők, és néha szakmabeliek is, hogy nekünk közünk van egymáshoz. Néha az is előfordul, hogy az apukámról mondják azt, hogy a Verebes Linda édesapja.



– Levetkőzne-e jelenleg Az utolsó tangó Párizsban című előadásban a színpadon?

– Természetesen nem. A darabban egy húszéves lányt játszok. Közel sem vagyok már húszéves. Én nem bánom, hogy azt a szerepet elvállaltam, akkor az nekem egy hatalmas lehetőség volt. Egy gyönyörű szerep volt, csodálatos lelki folyamattal, amiből nagyon sokat tanultam, és nagyon sokat tudtam magamból mutatni, mint színész.

Valószínűleg, ha újra kezdeném a pályám, ugyanúgy igent mondanék rá, de a szerep által azt is megtanultam, hogy nekem nem megy a vetkőzés. Ez volt életemben az egyedüli alkalom, amikor vetkőznöm kellett színpadon. Nyolcvan valahány előadást játszottunk a darabból, és nekem minden egyes előadáson problémát okozott levetkőzni. Ezt nem lehet megszokni. Utána volt több olyan előadás, amiben felvetődött a vetkőzés lehetősége, – a rendezőknek

AKKOR ÉS MOST

legalábbis megfordult a fejében, – de soha többet nem vállaltam be. Most már azért sem vetkőznék, mert anya vagyok. Nem tartanám ízlésesnek, sem szükségszerűnek. Valakinek ez nem okoz gondot. Én soha életemben mégcsak nem is monokiniztem sem strandon, sem a saját kertünkben. Az *Utolsó tangó Párizsban* előadásnál kikerülhetetlen volt a vetkőzés, és örülök, hogy képes voltam megtenni minden ellenérzésem ellenére, de ennyi volt ennek a története.

– **Jeanne szerepkörét követően milyen „érdekesebb szakmai feladatokat” tudna kiemelni, amit sikerrel oldott meg?**

– Akkor egy igen szép korszak következett. Amikor bemutattuk *Az utolsó tangó Párizsban*-t, akkor a Szolnoki Szigligeti Színház társulatának voltam tagja, két évvel később pedig felszerződtem a Budapesti Kamaraszínházba. Nagyon szép és fontos szerepeket bíztak ott rám. A pályám elején leginkább fiatal naiva szerepeket osztottak rám. Játsoztam az *Egy csepp méz* című előadást *Hernádi Judit* oldalán, aki az édesanyám volt benne, abban nagyon más karaktert kellett adni, mint amilyen egyébként vagyok. Kifejezetten undok, proli kislányt kellett alakítanom. Nagyon nagy kihívás volt, és nagy sikerem lett benne. Játsoztam *Ophelia*-t is és még sok szép szerepem volt a Budapesti Kamaraszínházban. A színház bezárása előtt mutattuk be a férjemmel a kétszereplős előadásunkat, a *Mr és Mrs*-t, amit most már 14 éve játszunk sikerrel. Ennek az előadásnak köszönhetem, hogy a szüleimnél nem estem ki a köztudatból, hanem szem előtt maradtam. Ezért nagyon halás vagyok.

Az elmúlt években a televízióban is veztettem műsort az MTVA-n a *Családi kört*. Azóta jöttek újabb feladatok az életembe, tanítók is és ezt nagyon szeretem.

– **Sikerült-e tervei szerint összeegyeztetni az anyaságot és a színészet hivatását?**

– Én azt gondolom, hogy igen. Nyilván a saját elveim szerint. Igencsak visszavettem a színészi életemből, de ezt egy pillanatig sem bánom, vagy élelem meg veszteséggént. Abszolút összeegyeztettem. Nagyon elvszerűen tartottam magam ahhoz, hogy 3 éves koráig itthon voltam mindegyik gyermekemmel. Most 3 éves a legkisebbem, még mindig nem nagyon tudok ugrálni, nagyon kevés feladatot válllok. Nem engedhetem az előadásaim havi számát 10 fölé emelkedni. A férjem is színész, (*Pindroch Csaba* szerk.) ő is játszik és szerintem az lehetetlen, hogy minden másnap bábiszitter fektesse



le a gyermekeket. Már nem válllok el feladatot csak azért, hogy eggyel több szerep legyen fenn a wikipédián – túl vagyok ezen a korszakon –, tudatosan átgondolom, hogy egy feladat mennyi munkát és mennyi távollétet fog jelenteni a gyerekeinktől.

– **Ön négygyermekes nagycsaládos édesanya mellett, hogy színésznő, logopédus. Miként éli meg a hétköznapi kihívásait egy népes családban édesanyaként?**

– Ugyanúgy, mint az összes édesanya. Most éppen teregetek az interjú közben. Minden időt kihasználom, ami van. Ugyanúgy háztartást vezetek, főzök, hordom a gyerekeket különböző különórákra, iskolába, óvodába. Ugyanúgy nehezen oldom meg, mint más anyukák. Legutóbb egy kedves ismerős tanárnővel találkoztam, miközben bevásároltam az egyik bevásárlóközpontban, és rácsodálkoztam, hogy nekem kell bevásárolnom. Nem nagyon értettem tulajdonképpen a kérdését. Nem élünk Hollywood-i életet magyar színészként, nem vásárolnak be helyettem, de nem is bánom. Ugyanolyan anyuka vagyok mint mások, csak színházba megyek dolgozni és nem egy bankba vagy egy irodába.

– **Jelent-e könnyebbséget, hogy nagyobb gyerekei (az első születésekor 28 éves volt) szinte felnőttek időközből?**

– Egyrészt igen. A mondás szerint: „Kis gyerek kis gond, nagy gyerek nagy gond” ezt abszolút aláírom. Nem mintha „nagy gond”, a 17 éves lányommal lenne, de nyilván, az ő problémái azok mindig nagyobb fajsúlyúak, mint mondjuk a kicsikéi. Nem érzem nehézségnek, hogy négy gyerme-

kem van, sőt, a nagyok sokat segítenek nekem, nem kötelezően, hanem szeretetből. Ez igazi könnyebbség, hogy számíthatok rájuk.

– **Gyakran felvetődik a család és/vagy karrier? Hogy vélekedik erről?**

– A család a legfontosabb, de ezt mindenkinek éreznie kell, hogy neki mi a legfontosabb. Ha anya jól van, akkor az egész család jól van, ez egy alapvető dolog. Én úgy érzem jól magamat, hogy itthon vagyok és jelen vagyok a gyerekeim életében. Ha valaki megbolondul otthon, és az idegrendszerének megterhelő a gyerekekkel otthon lenni, akkor szerintem vissza kell menni dolgozni. Akkor azzal tesz jót a gyerekeknek is. Lehet, hogy kevesebb időt tölt a gyerekekkel, de amikor velük van, akkor kiegyensúlyozott és harmonikus anyaként van jelen. Engem nagyon megvisel, ha itthon kell hagyni a gyerekeket, de néha nekem is szükségem van rá, hogy kicsit csillogjak, érezzem, hogy fontos vagyok és nemcsak mint anya. Fontos értéket teremtenem, de már nem akarok mindent eljátszani. Ezen már túl vagyok.

– **Ön most 2012 óta szabadúszó. Hogy gondolja jelenleg a családi élet és a társulati lét megfér egymással?**

– Szeretném hinni, de a társulati lét nem egy család-barát műfaj. A színházaknak fontos, hogy minél kisebb társulattal, minél több előadást tudjanak létrehozni. A társulati színészeknek minden idejét lekötik. Számomra egy értékes alakítás többet ér, mint tucatnyi futószalagon gyártott szerep, ami mellett eltűnik a színház lényege, a szív és a lélek. Fontos, hogy a csoda megmaradjon, amikor az ember feláll a színpadra.



VEREBES LINDA

– Mit nyújtott Önnek a televíziózás? A *Családi kör* című műsorban, hogy érezte magát?

– Nagyon kedves kirándulás volt. Nagyon élveztem a forgatásokat, főleg, amikor már belerázódtunk. A *Családi kört* az első egy évben stúdióban forgattuk, majd egy koncepció váltást követően külső helyszínen folytattuk egy családi házban, ahol a nézők – azt gondolták – betekintést kaptak az életünkbe. Természetesen nem a mi családi házunkban forgattunk és nem a mi éle-

tünkbe láttattunk bele, annak ellenére, hogy *Lindának* és *Csabának* szólítottuk egymást. Ez egészen más műfaj, amit meg kellett tanulnunk. Családdá alakult a stáb is. Nagyon szerettük forgatni.

– Maradt-e a klasszikus otthoni feladatmegosztás férjével, vagy változtak a szerepek a megváltozott körülmények miatt?

– Változtak természetesen. Körülbelül a harmadik gyermeknél éreztem, – anélkül, hogy én igazából eljutottam volna

arra pontra, hogy kimerüljek –, hogy *Csaba* átvett egy csomó itthoni feladatot. Szerintem megérezte anélkül, hogy ezt mondanom kellett volna, és átemelt magához feladatokat az itthoni teendőkből. Klasszikus felállású a kapcsolatunk, de nagyon sokat segít a férjem. *Mórnál*, a legkisebb gyermeknél már teljes értékű apaként tud helyt állni. Nem vállal el például vidéki próbaidőszakokat, ahol két hónapig lenne távol a gyerekektől. A bizonyítási vágy, hogy mindenhol ott kell lennie, az nála is letűnt, és a család az első mindkettőnkénél.

– Mi az az összetartó erő, amitől 26 éve élnek boldog házasságban? A Házasság hete jelmondata idén a „A hűség szabadsága”, hogy értelmezi ezt Ön?

– „A hűség szabadsága”, azért egy jó jelmondat, mert ez valóban a mi döntésünk. Az ember elkötelezi magát egy másik ember mellett, egy értékrend mellett, egy család mellett, ez a mi döntésünk és ehhez tartjuk magunkat. Nyilván a szerelem az, amit két embert egymáshoz közel hoz, de ez egy szövetség is túl a szerelmen Jönnek a nehézségek, a napi gondok, – mert azok mindenkinél jönnek és sokszor a „hajunk kihullik egymástól”, egymás szokásaitól, amik természetesen nem változnak 26 éven keresztül –, de ha mindig az a kiinduló pont, hogy őt én választottam és vele fogom leélni az életemet, az minden problémán átlenyírt. Nem jó, ha azt gondold megoldásnak, hogy bármikor kiugorhatsz a kapcsolatból. Persze ki lehet ugrani, akár az anya szerepéből is. Belefáradhatsz az anyaságba, de mégsem hagyom el a gyerekeimet sem. Ez hozzáállás kérdése, és mindenkinek megvan a szabadsága, hogy másképp döntsön. Azt hiszem, ha ott az elején jól döntenek, akkor nem nagyon történhet semmi, ami szétszakítja azt a két embert.

– Mik a közeljövő tervei, és mi a távolabbi cél?

– Elindítottam az iskolámat, a Montágh Imre Központot. Ez egy új dolog és nagy falat. Teljesen új terület, persze nem a tanítás, mert azt már nagyon régóta csinálom és a szenvedélyem, a megfelelő emberek megtalálása, akikkel szívesen dolgozok együtt, sem nehéz feladat. Inkább a központ vezetése az, amiben semmilyen tapasztalatom nincs. Rövid távú tervem, hogy ebbe beleszokjak, és tényleg olyan legyen a központ, amilyennek megálmodtam, és tényleg tudjunk segíteni sok családnak és gyermeknek. Hosszú távú tervem, ahogy növekedik a legkisebb gyermekem, úgy visszafolyni a szakmai életbe.





Nagyon szeretnék társulathoz tartozni, mert alapvetően társulati ember vagyok. Szeretek ugyanazokkal az emberekkel játszani, szeretek megszokni, megszeretni kollégákat és utána együtt létezni. Van, aki a változatosságot kedveli, én inkább azt szeretem, amikor már fél szavakból és tekintetekből tudjuk, hogy a másikkal mi történik a színpadon. Alapvetően hiszek mindenfajta közösségben, annak az ereje és szeretete meghatározó. Én nagyon szeretek kapcsolódni, nem vagyok egy magánzó típus.

– Mit jelent Önnek az MI program? Hogyan viszi tovább Montágh Imre hagyatékát?

– Elvégeztem a logopédia szakot, hogy legyen diplomám, hogy jól tudjak beszélni, a színpadon jól tudjam használni a hangomat. Aztán ez egy „szerelemmé” alakult, és ahogy elkezdtem azzal foglalkozni, – egy egészen új érzés alakult ki bennem, örömmel töltött el, hogy én tudok adni valamit, amitől egy ember fejlődik és jobban érzi magát. Ez nagy boldogság. Mivel már tanítottam több színjátszó körben, és tanodákban is, a tapasztalataim nem voltak jók. Nem éreztem azt, hogy az a nagyon-nagyon sok minden, amit lehetne fejleszteni, tanítani, – akár akkor a Színművészeti Főiskolán,

– az megvalósul. Pont, ami fejleszhető azzal nem foglalkoztak. Már akkor azt gondoltam, hogy jó ég micsoda szinteket lehet elérni a beszédfejlesztéssel, az önbizalomfejlesztéssel, a testtudat, az önértékelés fejlesztéssel, a különféle drámajátékokkal, beszédtechnikai gyakorlatokkal, koncentrációs gyakorlatokkal. Hogyha valaki soha az életében nem lép színpadra, és soha nem fog emberek előtt megnyilvánulni, akkor is meghatározó hogyan közlekedik a világban az emberek között vagy az ahogy megszólal. Szomorú, hogy ezeket nem fejlesztjük a közoktatásban, hogy nincs erre egy óra, egy tantárgy. Sokkal előremutatóbb lehetne, mert a színjátszás a személyiséget, a viselkedést is formálja. Én is találkoztam olyan szakemberekkel, mint amilyen *Montágh Imre* volt. Sajnos nekem már nem volt lehetőségem tőle tanulni, de az anyukámat és a tanárait, rengeteg kollégámat még tanította. Egy olyan helyet álmódtam meg, ahol hozzá hasonlóan elhivatott szakemberek fejlesztenek. Egyelőre színjátszó foglalkozásokat indítottunk, a következő tanévben már beszédtréningeket, kommunikációs tréningeket tervezünk, külön beszédtechnikai kurzusokat. Remélem, hogy tényleg tudunk olyan helyet létrehozni, ahová bárkinek, bármilyen önkifejezéshez köthető nehézsége adódik, tudunk arra megoldást, vagy lehetőséget kínálni, hogy tudjon fejlődni. Nemrég az egyik foglalkozáson egy gyakorlat része volt felsorolni a fiataloknak a legjobb tulajdonságaikat. A legtöbben nem tudtak egy jó tulajdonságot sem mondani magukról. A gyerek nem kap annyi pozitív megerősítést a hétköznapiakban, amitől kialakulhat egy egészséges, reális énképe és felismerheti milyen sok jó tulajdonsága van. Nem lehet szégyellni, ha az ember a saját képességeivel tisztában van, és azt tudja mondani, hogy én empátikus vagyok, okos vagyok stb. Meg kell tanulnunk önmagunkat és másokat is megdicsérni, ki kell mondani, ha valaki valamiben jó.

– Mi okozza Önnek a legnagyobb boldogságot?

– A gyerekeim boldogsága. A legnagyobb fájdalmat is az tudja okozni, amikor ők szenvednek valamitől és a legnagyobb örömet is.

A legnagyobb örömet az okozza, amikor a gyermekednek sikerül valami.

Kedves Linda!

Sok sikert kívánunk minden téren!



Szerk.-

SIKERES NŐ

MIÉRT VÁLT A GYEREK- VÁLLALÁS SOK NŐ SZÁMÁRA SZORONGÁSSÁ?

Kovács-Radnóti Mária új könyvében tabuk nélkül vall a nők szabadságának megteremtéséről

Bár sokan kergetik a sikert, de kevesen mernek beszélni annak áráról, a kudarcokról és arról a félelemről, amit egy nő érez a jövője tervezésekor. Az *Álomharcos* című könyv szerzője szerint az anyagi és mentális stabilitás kulcsa a választás szabadságában rejlik. A Szakmai Elit Női Kiválósági Díjas üzletasszony március 4-én megjelenő könyvében feltárja azt az utat, ahol a pénz nem cél, hanem a szabadság eszköze.

A mai huszonéves nők generációja egy láthatatlan, mégis fojtogató présben él. Egyik oldalon ott a karrierépítés kényszere, a másik oldalon pedig a családalapítás vágya, amely sokaknál már nem örömforrásként, hanem kockázati tényezőként jelenik meg. Ez a kettősség is foglalkoztatta egy évtizeddel ezelőtt. Ezért is döntött úgy, hogy felépít egy olyan életet, ahol a bizonytalanság nem okoz többé álmatlan éjszakákat neki.

„Vájon el tudom majd tartani a gyerekeimet, ha a férjem lelép, mi lesz a karrieremmel, ha kiesek évekig – ezek a kérdések és érzések engem is foglalkoztattak, pontosan tudom, mit jelent ez a sokszor bénító félelem” – fogalmazott.

Az üzletasszony útja nem egy klasszikus karriersztori. Ma már a díjazott balatoni gasztrovállalkozás, a **Bitang Burger & Coffee Shop** tulajdonosa, és egy 13 országra kiterjedő networkingmarketing-hálózat vezetője. Szakmai pályafutása során folyamatosan bizonyítja, hogy a network marketing is lehet etikus és professzionális életpálya, több mint 1900 törzsvásárlója és több mint 100 partnere nem az agresszív értékesítés, hanem a valódi értéktérítés eredménye. Ezt igazolja a nemrég elnyert Szakmai Elit Női Kiválósági Díj is, amelynek odaítélésakor a zsűri elsősorban *Kovács-Radnóti Mária*

személyiségét, a környezetére gyakorolt pozitív hatását díjazta.

„Ebben a szakmában az a legszebb, hogy csak akkor lehetek sikeres, ha a körülöttem lévőket is sikeressé teszem. Egy hagyományos céges struktúrában ez elképzelhetetlen lenne, itt viszont ez a növekedés motorja” – vallja Mária.

Mégsem ezeket tartja élete fő művének

Kovács-Radnóti Mária létrehozta az *Álomharcos* közösséget azoknak, akik nem elégednek meg a szürke hétköznappal, és van bátorságuk kilépni a mókuskerekből. A Mentális Fókusz platform pedig egyfajta virtuális naplóként szolgál majd, és nők ezreinek (és boldog nőket kívánó





KOVÁCS-RADNÓTI MÁRIA



Mária szerint a siker titka sokszor abban rejlik, hogy merünk-e kilépni a sorból.

„Világéletemben azt láttam, hogy ha nem állok be a sorba, többre megyek. Ez nem a szabályok megszegéséről szól, hanem arról, hogy ne mondják nemet a belső megérzéseimre csak azért, mert a környezetem le akar beszélni.”

A gyerekvállalás nem lehet félelem tárgya

Az üzletasszony célja, hogy alternatívát mutasson azoknak a nőknek, akik rettegnek a jövőtől. Azt tanácsolja, hogy ne a celebtől, hanem a hús-vér, sikeres vállalkozóktól kérdezzenek.

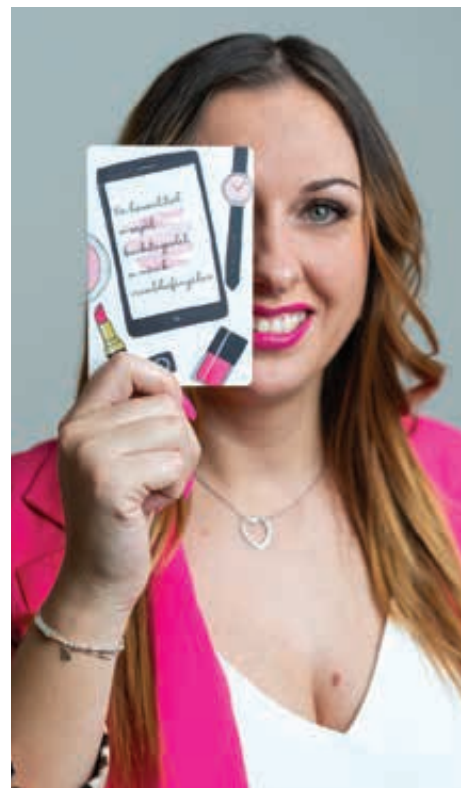
„Nemrégiben döbbsentem rá arra, hogy minden, amit az elmúlt években felépítettem, egyetlen gyökérből fakadt: biztonságban akartam tudni magam nőként. Olyan háttérrel akartam, ahol a gyerekvállalás nem kényszerpálya vagy anyagi kérdés, hanem szabad, örömteli döntés. Tudatosult bennem, hogy azért tanultam, azért vállaltam kockázatot, hogy megalapozzak egy olyan jövőt, ahol a családalapítás nem anyagi kérdés. Nem akarom, hogy a pénz központi probléma legyen a családi fészekben.”

férfiaknak) mutat alternatívát a kiszolgáltatottság ellen.

„Nem mindenki fog velem dolgozni az üzleti életben, és ez így van rendjén. De a tapasztalataimat bárkinek szívesen átadom, aki elakadt és szüksége van egy külső nézőpontra. Céлом, hogy az emberek legyenek sokkal bátrabbak, merészebbek, csinálják meg, amit szeretnének, álljanak bele, ne figyeljenek azokra, akik le akarják beszélni őket az álmaikról.”

Ez a felismerés szülte az Álomharcos közösséget és a március 4-én megjelenő azonos című könyvét is.

„Sokan azt gondolják, velem csak történnek a jó dolgok, mintha valami varázslat lenne. De a valóság az, hogy kíméletlenül céltudatos tudok lenni. Ha valamit eldöntök, nem tudnak lebeszélni róla. A könyvvel az volt a célom, hogy megmutassam: a saját szabályaid szerint is játszatsz, ha mersz szembe menni a normálissal.”



Kovács-Radnóti Mária szerint az álomharcos nem az, akinek minden sikerül elsőre, hanem az, aki mer nagyot álmodni, és van bátorsága megdolgozni a saját szabadságáért.

Krajczár - Kacsáncsi Éva
Langmár Kommunikáció
Fotó: gingerphoto.hu



„EGY TÁRSULATOT SZOLGÁLOK”

„A Vígszínház messze nem csak szórakoztat”



Újabb öt évig vezetheti a Vígszínházat és a hozzá kapcsolódó Pesti Színházat Rudolf Péter.

A 130 éves Vígszínház Budapest legnagyobb színháza. „Rudolf Péter igazgatása alatt olyan szakmai közösséget formált, amelyben a különböző korú és világnézé-
tű művészek alkotnak együtt – mindany-
nyunk öröme. Ez óriási érték a mélyen
megosztott világunkban.” – nyilatkozta
a kinevezés kapcsán a főpolgármester.
„A Vígszínház messze nem csak szórakoz-
tat.” – hangzott el.

**Az újabb kinevezés kapcsán tekint-
sük át a direktor szakmai pályáját!**

Rudolf Péter Magyarország Kiváló Művésze-, Kossuth-, és Jászai Mari-
díjas színész-szinkronszínész, rendező.

1959. október 15-én született Budapesten. Gyermekkorát Őrszentmiklóson, Vácdukán és Vácott töltötte. Tizennégy éves korában került újra Budapestre. A Móricz Zsigmond Gimnáziumban érettségizett. 1983-ban vé-
gezte el a Színház- és Filmművészeti Főisko-
lát. Marton László és Valló Péter osztályába
járt. Főiskolásként forgatta a *Cha-cha-cha*
és a *Szerencsés Dániel* című filmeket, me-
lyekből egy csapásra megismerte és meg-
szerette őt az egész ország.

1983-tól 1998-ig a Vígszínház társulatá-
nak volt a tagja, azután szabadúszó lett.

2015-től a Centrál Színház tagja volt.

Első filmes rendezése 2001-ben a
kultfilmmé vált *Üvegtigris* első része, melyet
Kapitány Ivánnal közösen rendezett. A má-
sodik és harmadik részt rendezőként egye-
dül jegyzi.

Mindhárom részben ő alakítja az egyik
főszereplőt, *Lalit*, az amerikamániás büfést.
Eddig 85 film megszületéséhez járult hozzá
rendezőként és/vagy színészként.

Első színházi rendezése 1992-ben a
Dühöngő ifjúság volt, mely hosszú évekig
ment a Pesti Színházban, *Eszenyi Enikő* és
Kaszás Attila főszereplésével.

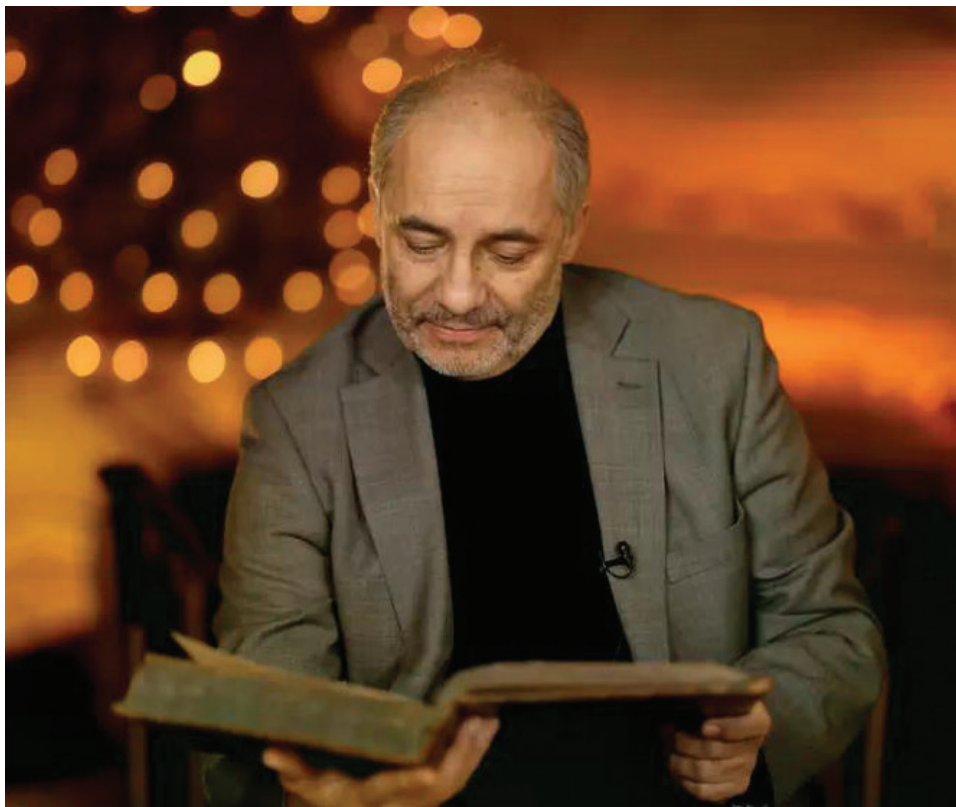
2007 és 2011 között a *Beugró* című szóra-
koztató televíziós műsor egyik főszereplője.

Saját bevallása szerint élete legnagyobb
és legizgalmasabb feladata 2013-14-ben a
Fehér Béla lebilincselő regényéből készülő
hatrészes tévésorozat, az 1848/49-es sza-
badágharc idejében játszódó *Kossuthkifli*
készítése volt.

Moziban a *Volt egyszer egy téka* és a
Vándorszínészek című filmekben láthatta a kö-
zönség.



RUDOLF PÉTER



2018-ban a Magyar Filmakadémia neki ítélte a legjobb férfi főszereplőnek járó Magyar Filmdíjat *Török Ferenc 1945* című, az egész világot nagy sikerrel bejárt filmjében játszott alakításáért.

2020-ban a Vígszínház igazgatója lett. „Azzal, hogy a Vígszínház igazgatója lettem, az életem alapvetően megváltozott. Ez az életem minden területére hatással van. Egy társulatot szolgálok. Rengeteget tanultam

és tanulok ebben a kiélezett helyzetben, amiben nekünk, színházi embereknek is helyt kell állnunk.”

Felesége Nagy-Kálózy Eszter színésznő, gyermekeik Flóra (Nagy-Kálózy Eszter előző házasságából), Olivér és Szonja. Nagy-Kálózy Eszter és Rudolf Péter kapta a jó emberek Oscar-díját. 2021-ben a Kopp-Skrabski-díjat. A *Három Királyfi*, *Három Királynő* Mozgalom díjaival azoknak a

munkáját, életútját ismerik el, akik mások boldogulásáért, testi-lelki egészségéért dolgoznak az élet legkülönbözőbb területein, ahogy azt a díj névadói megfogalmazták. A díj *Kopp Mária* orvos, pszichológus és férje, *Skrabski Árpád* mérnök, szociológus nevét viseli.

Rudolf Péter első pécsi rendezésével 2019. december 6-án *Moliére* vígjátékával, *Az úrhatnám polgárral* debütált.

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

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

A sikerről így nyilatkozott: „Azt gondolom, az az igazi siker, ha az ember önazonos tud maradni még akkor is, ha nagy változás történik az életében. Általában is úgy vélem, hogy a hitelesség tesz valakit igazán sikeressé; legyen szó akár emberként a kimondott, akár színészként a színpadon eljátszott mondatokról.”

Ars poétikájáról így beszélt:

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

Jelenlegi szerepei a Vígszínházban

Vinnai András Nagy Péter István

Dargay Marcell

Rebbenő pillantások a kihalás pereméről

További szereplők

Jonas Petter Aronsen

Az ember, aki elvesztette az időt

Oscar Gustavson

Szigligeti Ede

Liliomfi

Szilvai

Lesz, ami lesz

Házigazda Szereplők

Mary Chase

Barátom, Harvey

Elwood P. Dowd

Jelenlegi munkái a Vígszínházban

Spiró György

Az imposztor

Lesz, ami lesz

Ötletgazda

William Shakespeare

Lóvátett lovagok

Rendező



Szerk.-

Fotók: www.vigszinhaz.hu



SIKERES ZENEKAR

SHYGYS

Az 1998-ban debütáló fiúcsapatból mára már csak hárman képviselik nagy sikerrel az elkezdett karriert. *Martin, Julian és JD (Csordás Levente), Julian (Gajdos Attila), Martin (Ács Bálint)* a sok fellépés és interjú között, a régi ismeretségre tekintettel beszélgettek velem magazinunk számára.





SHYGYS



JD Csordás Levente

– Mielőtt megismerkedtetek ki mivel foglalkozott előtte?

JD: – Előtte is zenével foglalkoztam, az egyik alapító tagja voltam a néhai *Sing Sing* rockzenekarnak, mely a *Magazin* együttesből alakult át. A magazin együttesrel '86-ban megnyertük az első *Csillag születik* tehetségkutatót. '87-ben kimentem az USA-ba a szüleim után, ahol több zenekarban is énekeltem és bejártam az államokat kisebb turnék keretein belül, igaz nagyon fájt, hogy itt kellett hagynom a *Sing Singet*. Utánam az *Abaházi Csabi* vette át a posztot.

Hét év után hazajöttem látogatóba és alapítottam egy zenekart *Slam* néven. Volt egy rádióslágerünk a *Szívémből szól ez a dal*, ma is látható a klipje a YouTube-on, persze mellig érő hosszú hajjal. Közben ingáztam Los Angeles és Magyarország között, és eközben ismertem meg *Miss Bee*-t a *Bestiák* lány csapatból és ő ajánlotta a *Shygys*, bár akkor még nem volt neve a project-nek. A nevet én adtam később a kialakult formációnak.

MARTIN: – Színház és tánc. Az Aranytíz Musical Stúdióba jártam, miközben több színházban játszottam, kisebb-nagyobb szerepeket. Később a tatabányai Jászai Mari Színházba szerződtem. Onnan kerültem az együttesbe.

JULIAN: – Én a *Shygys* megalakulása előtt egy vendéglátós zenekarban zenéltem, mint dobos-énekes. Sok felé játszottunk hazánkban és külföldön egyaránt.

– Már elsőre megvolt az összhang köztetek?

JD: – Nekem nehezebben ment, nem voltam hozzászokva az ilyesmihez. A rockzene után furcsa volt a néhány sor utáni felváltott éneklés, meg a szövegvilág is. A másik az, hogy már akkor elmúltam 30 éves és (bár a korról kamuzni kellett) nem minden szituációban éreztem jól magam. De aztán rájöttem, hogy nem kell ezt olyan komolyan venni és utána sikerült bulira venni a dolgot.

MARTIN: – Lassan bontakozott ki a barátság, ám azóta is tart. Igazi barátság köt össze bennünket. Sokat járunk össze koncerteken kívül is.

JULIAN: – Mivel egyikünk sem ismerte előtte a másikat, így kellett némi idő míg összehangolódtunk, viszont onnantól kezdve ez már nagyon jól működött.

– Megkérdezhetem tőletek, hogy hol milyen családban nőttetek fel, és kinek hogyan jött a zene szeretete?

JD: – Művészcsaládból származom, a dédnagyanyám *Edvi Illés Erzsébet* a dédnagyapám *Pilinszky Zsigmond* világhírű *Wagner* tenor *Pilinszky János* író nagybátyja. A II. világháború után a családom nagy része külföldre disszidált, én az itt maradt töredékből származom. Hogy többre nem vittem az kizárólag az én ostobaságom miatt van. A zenét már néhány éves koromtól nagyon szerettem, de az életben a sok újra kezdés miatt, ami a külföldi kontra magyar élet szakaszokat jelenti, nem tudtam konstans módon a zenére koncentrálni.

MARTIN: – A szüleim korán elváltak. Édesanyám nevelt fel, aki nagyon szerette a zenét. Rengeteg bakelitet vásárolt. Megmutatta, hogy a „B” oldalas dalok is nagyon értékesek.

JULIAN: – Nekem az édesapám zenész volt, amikor egészen kis gyerek voltam. Énekes-gitárosként játszott egy zenekarban. Tőle származik a zenei affinitásom.

– A kezdeti megjelenések nagy sztárt csináltak belőletek, de ti akkor is megmaradtatok kedves barátságos embernek. Erre úgy emlékszem.

JD: – Igen talán, amikor az ember egy óriási energialöketet kap sokszor csak később veszi észre, hogy dolgokat lehetett volna jobban is csinálni. Jó tanulópálya, keserű a gyümölcs, de később megédesedik.

MARTIN: – Igyekeztünk. Úgy érzem sikerült. Bár a mai fejemmel van, amit másképpen csinálnék. Mondjuk akkor most nem az lennék, aki ma vagyok.

JULIAN: – Azt gondolom mi ennyi idő után is megtartottuk közvetlenségünket. Fontos számunkra a személyes kapcsolat. Mi őszintén – talán néha kicsit naívan is – állunk környezetünkhöz, illetve a rajongóinkhoz.

– Hétvégenként szinte csak az országot jártátok alig volt szabad időtök. Mi volt akkor a legnehezebb, s hogyan tudtátok kezelni a hirtelen jött sikereket?

JD: – Én nem láttam ebben nagy nehézségeket, maximum a januári fagyban reggel átszállni a saját autódobba. Tulajdonképpen, ha az ember nem alkoholizál vagy fogyaszt más anyagokat, akkor sima ügy. És mi nem fogyasztottunk ilyesmit.

A siker, mint említettem egy veszélyes dolog, sok marhaságot lehet elkövetni, amiért később nagy árat kell fizetni. Én a csajozás oltárán szinte mindent feláldoztam! Egyben bocsánatot is kérnék minden hölgytől, egyáltalán nem volt szép, amit hosszú időn át tettem. Sőt! Sajnos a sikert mindig a szebbik nem hajszolására használtam ahelyett, hogy a zenével foglalkoztam volna.

MARTIN: – Én személy szerint élveztem minden percét. Szerettem azokat az időket. Semmi sem tűnt nehéznek.

JULIAN: – Talán a legnehezebb az volt, hogy feldolgozzuk a hirtelen jött népszerűséget. Akkor csak úgy hirtelen belezuhantunk ebbe a helyzetbe, talán fel sem fogtuk igazán, mekkora súlya van egy ilyen szintű népszerűségnek. A több száz koncert és interjú, amit az első évben adtunk, az lekötötte minden energiánkat. Fantasztikus időszak volt, jó visszaemlékezni erre a felejthetetlen korszakra, mert a világ akkor még egészen más arcát mutatta, mint jelenleg.

SIKERES ZENEKAR

– Amikor vége lett az együttműködésnek, akkor gondoltatok volna, hogy egyszer újból kezdtek?

JD: – Nem tűnt úgy, hogy ebből valaha lesz még valami.

– Mennyi időt hagytatok ki akkor, s mi motivált benneteket, hogy ismét összeálljatok, s miért pont ti hárman?

JD: – 2001-ben lett vége és 2014-ben kezdtünk beszélgetni róla. *Zaknek* és *Brandonnak* már nem volt hozzá kedve. S ahogy korábban már említettem a kor az komoly gátja lehet ennek a stílusnak. Személy szerint nem zavar, „sosem nővünk fel” szindrómában szenvedek amúgy is. Zenélni jó és a közönség szereti.

MARTIN: – Abban a pillanatban nem. Mikor eldöntöttük, hogy abba hagyjuk, sokáig kerestem az utamat. Nem gondoltam, hogy egyszer újra együtt fogunk énekelni, de most nagyon boldog vagyok. Szeretem ezt a késői korszakot is.

JULIAN: – Amikor úgy döntöttünk, hogy befejezzük, akkor azt éreztük, hogy ez most így ilyen formában nem tud tovább haladni. De erősen benne volt a pakliban, hogy ez valamikor folytatva lesz, mivel erős baráti viszony alakult ki addigra már köztünk.

– Könnyű volt vagy nehéz az újrakezdés a szakmában és a közönség körében?

JD: – Lassú folyamat, le kell szállni a lóról, manapság nehéz vágatni. Amúgy is, minek a számra bársonynyereg!

MARTIN: – Manapság semmi sem könnyű, de mi tényleg csak a zene szeretetért folytattuk. Tele vagyunk tervekkel, és szerencsére nagyon sok helyre hívnak minket.

JULIAN: – Ez a szünet 15 évig tartott, mire újra éreztük a hívását ennek a projektnek. Ennyi idő kellett ahhoz, hogy új emberként, új energiákat tudjunk adni a közönségünknek. Bár ötten terveztük a visszatérést annak idején, mégis úgy alakult, hogy *Brandon* és *Zak* végül is nem tartott velünk a folytatásban.

– Születtek új dalok is erről mondjatok pár szót. Ki írja a nótákat? Azt gondolom a régi slágerek nem hagyhatók ki, amiket biztosan újra felénekeltek.

JD: – A régi dalok viszik a gerincét a dolognak. Már a szövegekkel is megbékéltem, mindig jókat mulatok rajtuk. 2015-ben csináltunk új dalt *Miért nem maradsz mellettem* címmel. Szerintem 2026 lesz az az év, amikor sok újdonsággal fogunk jelentkezni.

A fellépő alapok hangszerelését én csinálom, szeretek számítógépen dalt írni. Mivel nem vagyok jó hangszeres, ezért így könnyebb. Látjátok, csajozás helyett zenét kellett volna tanulnom. Hatalmas meglepetés és nagyon kedvező fogadtatás jellemzi első *Hello!* című slágerünk videóját. *Bálint* odatette magát, ő foglalkozik a képi anyagokkal.

MARTIN: – A *Miért nem maradsz mellettem* című dalt nagyon szeretem. Ma már a mi korosztályunk nehezebben tud befuttatni egy új dalt, mint a fiatalok. Ettől függetlenül már készülöben van jó pár új dal.

Hosszú munka előzte meg a *Hello!* című slágerünk klipjét. Mindenkinék köszönjük, még egyszer, aki eljött a '90-es évek művészei közül, de a klipet hamarosan egy rövidebb formában is kiadjuk; egy újra vágott videóklippel.

JULIAN: – Mivel a világ nagyon sokat változott a 15 év alatt amíg pihent a *Shygys*, így egészen más módon kell ma a népszerűségünket menedzselni. A szakma ismer minket, a rajongók pedig örömmel fogadták a visszatérést.

– Lesz folytatás ezt a sikert látva?

JD: – Mindenképpen! Külön köszönet *DJ Dominique*-nak, az ő személye, munkássága sokat segít újra gondolni, formálni a lehetőségeinket. Úgy néz ki, hogy élő zenekaros megoldás is születik hamarosan.

MARTIN: – Abszolút. *DJ Dominique*-kal már szóba került, hogy egy másik régi slágerünkhöz is hozzá nyúlunk. A *Nem a Te hibád* című dal klipje reményeink szerint tavasszal érkezik.

JULIAN: – Folyamatosan születnek új dalok is. Ezeket mi írjuk saját magunknak. Nagyrészt *Levi* írja őket, de én magam is írok slágereket. A szövegekért *Bálint* a felelős, *Levi* hangszerel, a vokálokat pedig én szoktam megírni. A klipek megálmodója és rendezője *Bálint*. Persze a régi dalokat a közönség szinte követeli, így mai hangzású hangszereléseket kaptak a dalok, melyekkel járjuk az ország színpadait. A folytatás elkerülhetetlen, már dolgozunk rajta.

– Mit gondoltok miért szeretjük még mindig a dalaitokat?

JD: – Szerintem a dalaink pozitív energiával bírnak és szeretik az emberek a vokális hangzást. Emellett a mai veszélyes rohanó világban az emberek vágynak egy kis nosztalgiára.

MARTIN: – A nosztalgia miatt. Emlékezteti a hallgatókat a fiatalágukra. Nagyon szép idők voltak.

– JULIAN, neked van egy másik nagyon sikeres formációd. JD pedig igen neves művészekkel dolgozik együtt, ami azt hiszem felelősség és megtiszteltetés lehet.

JULIAN: – Kettő is van egész pontosan. Egyik a *Melody Maker*, másik a *Together Gospel Singers*.

JD: – Az *Omega* együttesben eltöltött évek mély nyomot hagytak bennem. *Kóbor Jánossal* való munka nagyon tanulságos érkézfesztő volt. Az én dolgom az volt, hogy segítsen a színpadi munkában. Minden kis rezzenését ismertem, pontosan tudtam,



Julian Gajdos Attila



SHYGYS



Martin Ács Bálint

hogy mikor mit kell hozzáadnom az egészhez. Az utolsó *Testamentum* lemezen dalokat is írhattam, ami nagy megtiszteltetés volt számomra. Sokat jártunk külföldre játszani, minden koncert után órákon keresztül folyt az autogram-aláírás. Nagyon nagy sztárok voltak ők.

– **MARTIN, színházban is játszol még? Úgy tudom sikerrel működtetsz egy lovasfarmot.**

– Igen, jelenleg is játszom, bár most egy utazó színházban, de terveink között szerepel, hogy a zenekar életéből egy színházi darabot írunk. Van rá érdeklődés a szakmából, neves szakemberek, akik szeretnék színpadra vinni, és velünk képzelik el. Hamarosan többet is elárulunk. A farm életében idén már nem veszek részt. Új kihívások elé nézek. Most jött el az idő, hogy régi álmaimat megvalósítsam.

– **Milyen terveitek vannak az idei évre?**

JD: – Ezzel kapcsolatban *Bálint* valószínűleg kimerítő választ tud adni.

MARTIN: – A *Nem a Te hibád* című dalunk felújításáról már esett szó. Ezen kívül még három másik retró dalt készítünk el, de új dalokban is gondolkodunk. Egy biztos, hogy egy budapesti koncerten lesz a színpadi premierje a *Hello!* új verziójának.

JULIAN: – Idén is sok helyszínre kívánjuk elvinni a műsorunkat, hisz azt látjuk örömmel várnak minket szerte az országban. Terveink szerint új dalok és hozzájuk klippek is készülnek hamarosan.

Kancsár Péter
Fotók: Kaszás Bence

Salus
...mert partnerünk a természet!

FÁRADT?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

**Floradix®
Kräuterblut®
szírup**
Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal
A vas, valamint a B₆ és a B₁₂ vitaminok hozzájárulnak a normál vörsvérsejt-képződéshez.

500 ml

VAS
B₁
B₂
B₆
B₁₂

NYGK szám: 7521/2010

- gyógynövény kivonatokat és gyümölcsle koncentrátumot tartalmaz
- a szerves kötésű vas és a B-vitaminok hozzájárulhatnak a vörsvértest - 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 gyógyszerárakban, 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.

„... NAGYON SZERETEK MESÉLNI”



Legújabb, *Hídépítő* című könyvének folytatása április 24-én már biztosan az olvasók kezében lesz.

– Kedves Barbara, árulja el, miért várják olvasói ilyen nagy érdeklődéssel a könyv második kötetét?

– Mondhatnám, hogy azért, mert szinte egy mondat közepén fejeződött be az első rész, de bízom benne, hogy nem ez az oka. A *Hídépítő* nemcsak egy családregegy, hanem egy város története is, de nem abban a formában, amiben a rendelkezésemre áll az írás során mint háttéranyag, azaz nem tényirodalom, levéltári dokumentumok és várostörténeti szakirodalom, hanem amolyan kalandregény.

– Két évvel ezelőtti posztjában örült 26. könyvének. Most ez a szám hol tart, és ha szabad kérdezni, mi inspirálta az írásra?

– A *Hídépítő* második kötete egyúttal a 28. regényem lesz. Az írásra pedig több dolog is inspirál. Sorolom: az élet maga, a gyerekkoromtól elolvasott regényekkel megélt világok, a vágy, hogy én is teremtsék saját világokat, és talán az is, hogy nagyon szeretek mesélni.

– Különösen népszerű a *Fekete rózs*a című műve. Vajon miért tetszik ez ennyire?

– A *Fekete rózs*a is egy olyan történet, ami sokunké. A történelmi családregegyek sajátossága, hogy a valós események nemcsak az író által életre keltett szereplőkkel történnek meg, hanem egy-egy momentumuk bárki családjának tagjaival is.

Itt, a Kárpát-medencében szinte mindenki érintett történelmünk különböző epizódjaiban. Háborúk, lakosságcsere, kitelepítés, áttelepítés, népiítés, munkatábor... hadd ne soroljam.

A családok – legyenek fiktiivék vagy valóságok – a múlt hordozói, akiken keresztül



BAUER BARBARA

bolyongok egy idővonalon, valós események között. Ha egy nagymamáról írok, aki a II. világháborúban várja haza a kedvesét, akkor nemcsak az én nagymamáról írok. Talán az ilyen történetekhez jó érzés kapcsolódni és kötődni a családi anekdoták alapján.

– Vajon képletesen szólva hidat épít szerző és olvasó, valamint olvasó és olvasó között?

– Bízom benne. Tényleg. Bár nem úgy ülök le írni, hogy megfogalmazom, mi a célja a soron következő regénynek, de ha

mégis meg kellene fogalmaznom, azt mondanám, hogy a történelmi regények – különösen a családregények – megmutatják a sorsközösséget. Hogy miért fontos ezt látni? Mert talán, ha az emberek felismernék, hogy a másik története is hasonló, hogy a múltunk összeköt, akkor az valamiféle gátat szabna annak, hogy bármilyen okkal és esz-közzel ártsunk egymásnak.

– Szereti a személyes találkozásokat, és ezekből erőt merít a folytatáshoz is?

– Az írás magányos tevékenység. A találkozók teszik valóságossá. Addig csak

begubózom a szobámba, élek egy általam teremtett világban, ahonnan jó kilépni hűs-vér emberek közé. Igen, ez feltölt.

– Lesz még ebből harmadik kötet, vagy már más, újabb lebilincselő történeten gondolkodik?

– Nem lesz, eleve kétkötetesre terveztem. És igen, már dolgozom a következő regényeimre. Már javában tart a háttéranyag-gyűjtés a 2026-ra, illetve 2027-re tervezett történeteimhez.

Kancsár Péter

Fotó: Juhász Eszter

A hídépítő

Semmit nem tudott róla, éppen csak annyit, amennyit látott. Azt is messziről, még a szekérről, amikor a lány a kút mellett felemelte vizeskorsóit, és éppen Janó felé nézett. Nem őt nézte, csak hát valamerre mindig néz az ember, és a szekér éppen ott állt meg. Éppen előtte. Janótól alig néhány hosszú lépésre. Elég messze ahhoz, hogy a lánynak legyen ideje elindulnia az ellenkező irányba, de éppen annyira közel, hogy Janót megigézzé a kút vizénél is mélyebb, sötétbarna szempár, az éhségét csak fokozó cseresznyeszínű ajkak, és a maradék eszt is darabokra őrölő szeplők, amelyek vígan ugrándoztak a lány napbarnított, mégis hamvas bőrén, miközben felemelte terhét, még egyszer körbepillantott és hátat fordított.

A *hídépítő* egy mese. A jövőbe vetett hit regénye. Generációkon átívelő, háromszáz évet felölelő rege, egy család és egy város története. 1718-ban indul, amikor a török kiűzése után az elnéptelenedett település egykori főterére megérkeztek Magyarország északi részéből a tótok a jobb élet, a kecsesgettebb feltételek, a szabad vallásgyakorlás reményében.

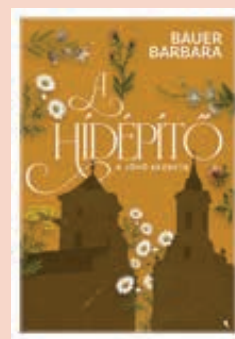
Ám a történelem epizódjai önmagukban száraz tények sora. De ha úgy tekintünk rájuk, mint a múltunk színpadára és a színpalakat hétköznapi sorsokkal töltjük meg, akkor a történelmünk élővé válik.

„Történetszövőként nagy dilemma előtt álltam. Vajon 300 év távlatában mi a fontosabb? Hogy egy forró nyári napon hosszú szekérravánjukon megérkeztek a Felvidékről a tótok fáradtan, az evangélikusok énekeskönyvével a kezükben, és a földre ereszkedtek? Hiszen bizonyára felemelő pillanat volt, egyben valaminek a kezdete. Vagy inkább Janó históriája? Mert akkor még nem tudtam, hogy utána ered-e a lánynak.

Végül úgy döntöttem, hogy mindkettőnek a végére járok. Így született meg Csaba története.”

Ár: 5.999 Ft

Bauer Barbara
Kiadó: Jaffa kiadó



A K C I Ó

8 260 Ft

Éves előfizetési akció (10 db)
30%-os kedvezménnyel



Lapunk ára újságárusnál 1.180 Ft, előfizetve 826 Ft/db





SIKER A HIVATÁSBAN

„...NINCS OLYAN,
HOGY NE „ÉLESZTENÉM”
ÚJRA ÖNMAGAM....”

Magaslati panoráma





DR. URBÁN NÓRA

A katonai pályát még napjainkban is inkább a férfias hivatások körébe sorolják. Azonban a különböző szakszolgálatok, legyen az műszaki, közgazdasági, ügyviteli, logisztikai vagy egészségügyi, a hölgyek számára is egyre népszerűbb. Példa erre szerkesztőségünk vendége, Dr. Urbán Nóra alezredes katonapszichológus.



Dr. Urbán Nóra alezredes

Az általános iskolai éveit kisebb-nagyobb megszakításokkal, a gimnáziumot viszont teljes egészében Szombathelyen végezte. Ezt a várost tekinti gyermek- és fiatalokora legfontosabb, legmeghatározóbb állomásának. Idézve szavait: *„Azt hiszem elég szerteágazó érdeklődésem volt mindig is, a sport, a tánc, a mozgás gyerekkorom óta az életem része, úsztam, szertornáztam, jazz-táncra jártam, de teniszezni is megtanultam. Nagyon szerettem és szeretem most is a természetet, az állatokat, ugyanakkor imádtam olvasni, írni. Így a biológia, földrajz, de az irodalom is a kedvenc tantárgyaim közé tartozott. Vonzott a repülés és egyetemista koromban vitorlázó repülést tanultam Dunakeszin, az akkori MATÁV klubnál.”*

A fiatalkori érdeklődése alapján eleinte inkább biológus, ezen belül is etológus szeretett volna lenni. Azonban véletlenül a kezébe került Freud *„Bevezetés a pszichoanalízisbe”* című műve, ami elvarázsolt és eldöntötte, hogy pszichológus lesz és pszichoterápiával szeretne gyógyítani. Ez irányú tanulmányait az Eötvös Loránd Tudományegyetemen siker koronázta.



Egy külföldi kiküldetés ajándékával



Előadás közben

Attól függetlenül, hogy katonacsaládban nevelkedett a katonai pálya nem szerepelt az elképzelései között. Azonban az egyetemi tanulmányai folyamán lehetőség kínálkozott honvédségi ösztöndíjra. Elfogadta, s egyben elköteleződött, sőt az eredményei alapján pedig főhadnagyként avatták a Kossuth téren. Pályakezdő tisztként a Központi Katonai Honvédkórház Mentálhigiénés Osztályán kezdett, majd később a Pszichiátriai Osztályon folytatta a szolgálatát. Részt vett ugyan katonai feladatokban is, de alapvetően a klinikum, a gyógyító munka lett a fő szakterülete.

Tevékenységről a következőképp vélekedik: „Az egészségügy a honvédségen belül speciális helyzetben van, s ebből adódóan egészségügyi katonaként a „militáris miliő” mellett a gyógyító feladatok elvégzése az elsődleges. A beavatkozások jellegét mindig az adott személy pszichés állapota határozza meg. Természetesen, ha egyértelmű katonai közegben vagyunk, akkor ránk is vonatkoznak a katonai alaki szabályok, a katonai érintkezési formák, de ha a szakmai feladat ellátása a lényeg és elsődleges, akkor nem minden esetben lehet ezeket betartani. Például, ha pszichológiai biztosítást végzek, legyen az honi vagy külföldi műveleti területen, akkor meg kell találnom azokat a megoldásokat, amikkel kialakíthatom a bizalmat a katonákban alezredeként, hogy a pszichológust lássák bennem elsősorban, ne a rendfokozatban felettük állót.”

Szakmai ismereteinek elmélyítése céljából 2004-ben a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Karán klinikai és mentálhigiéniai felnőtt szakpszichológusi szakképesítést szerzett. Hivatása mellett oktatott a Nemzeti Közfoglalkoztatási Egyemen, valamint tanított a Debreceni Egyetem klinikai szakpszichológus képzésén is gyakorlatvezetőként. Szakmai tapasztalatait mintegy 25 publikáció fémjelzi, továbbá legalább 50 előadást tartott különböző fórumokon, kongresszuson és továbbképzésen. Pszichoterápiás tevékenységét a pszichoanalitikusan orientált pszichoterápia irányába igyekszik megvalósítani, tudományos területen doktori disszertációjának fő témája a pszichológiai reziliencia és a poszttraumás stressz zavar kialakulásának összefüggései a védelmi szektorban. Ezt 2016-ban védte meg. Közben a katonai területről sem feledkezett meg, hiszen folyamatosan részt vett a 2015-ben kezdődő határfeladatokban is, sokat volt az országhatáron, illetve eddig két misszióban is szolgált, Koszovóban és Irakban. Most pedig ismét Koszovóba készül.

A napi szakmai feladatai mellett a kolléganőivel ún. tutori feladatokat is ellátnak, mivel nagyon sok pszichológus hallgató, illetve szakpszichológus-jelölt náluk végzi a szakmai gyakorlatát. Ugyanakkor tagja a Honvédorvos Szerkesztőségi Bizottságának is, a Hadtudományi Szemlélénél pedig lektori feladatokat végez. Tagja a Vármegyei Etikai Bizottságnak, a Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Kutatás Etikai Bizottságának.

Felvetődhet az olvasó részéről, hogy mit jelent számára a hivatása, melyről az alábbiak szerint fogalmazott: „Azt hiszem két hivatásom is van egyszerre, két esküt is tettem. Az egyik az egészségügy és ezen belül a (klinikai) pszichológusi, a másik pedig a katonai, honvédtiszt hivatás. Mindkettő sajátos életforma és mindkettő szolgálat. Valahol összeér a kettő, hiszen a katonai hivatás mellett az egészségügy is a haza és az állampolgárok szolgálatát jelenti, és mindkettőn belül az emberek – elsősorban a magyar emberek – jóllétéért, speciálisan a pszichés jóllétéért, testi és lelki integritásuk védelméért próbálunk tenni, egyéni és szervezeti szinten egyaránt. Talán akkor válik egy foglalkozás hivatássá, ha egygyé válunk vele, ha meghatározza az értékeinket. Ezt képviselem az élet több területén, a hivatásom részben belső irányítómé, az identitásom részévé vált. Fejlődni akarok benne, és talán, ha akarnék sem tudnék kiszakadni belőle még akkor sem, ha időnként küzdelmekkel, kihívásokkal tarkított, vagy éppen mélypontra kerülök, csalódások érnek és úgy érzem elegendem van... nincs olyan, hogy ne „éleszteném” újra önmagam. Azt hiszem nálam mindkettő terület tényleg hivatás, ennek élek, mind a civil, mind a speciális katonai közegben. De van egy harmadik hivatásom is a magánéletemben: ez az anyaság, a szülői hivatás. Végtelenül boldog és büszke vagyok, hogy anya lehetek és rengeteget tanultam a gyermekemtől, sokat köszönhetek neki, aki ma már fiatal felnőtt és az önállósodás útjára lépett, bár azt gondolom, hogy mi szülők, amíg tehetjük, mindig ott fogunk állni a gyerekeink mögött, mellett, akárhány évesek is lesznek.”

A siker számára elsősorban a kiegyensúlyozottságot, a belső nyugalmat, elégedettségérzést jelenti, amikor valamivel kapcsolatban úgy érzi, hogy kerek egészzé válik és célba ért. Szakmai szempontból is ugyanezt jelenti számára a siker, de nemcsak akkor, ha egyedül éli mindezt meg, hanem csapatban azokkal, akikkel foglalkozik, akikkel együtt szolgál, mind szervezeti, közösségi szinten. „Hiszen az, amiben vagyunk, akikkel együtt vagyunk természetes, hogy intenzíven hatnak ránk és ez kölcsönös, oda-vissza ható folyamat. Fontos azonban, hogy sokszor minden egyes apró lépés megtételének örülni tudjunk.”

A jövőt illetően a katonapszichológia területén a pszichológus kollégákkal együtt egy olyan komplex mentálhigiénés beavatkozási rendszert szeretnének létrehozni a Magyar Honvédségen belül, és beépíteni ezt a kiképzés rendszerébe, amely a pszichoedukációt, a csoportos tréningeket, de akár a vezetői készségfejlesztést is magában foglalja és amelynek alapja a már említett reziliencia fejlesztése lenne. Mindez a szervezeti szintű prevenció fejlesztését szolgálná. Ennek első lépéseit, pilot formában már megkezdtek a Magyar Honvédség Egészségügyi Központban. Klinikai pszichológusként szükségesnek tartja a folyamatos fejlődést, tanulást. „Minden olyan helyzet fejleszt és tanít valamire, ami kimotoz a komfortzónánkból. A kliensek, a páciensek is tanítanak minket, mert ahhoz, hogy segíteni tudjunk, igazodni kell az adott igényekhez, feltételekhez.”

Nagyon szeretne eljutni oda, ahonnan elindult anno... azaz összehozni a természet és az állatok iránti szeretetét az emberi lélek sebének, sérüléseinek gyógyításával, de akár az önismeret fejlesztésével. Sokat gondolkodik mostanában azon, hogy ennek ötvözését milyen módon tudná megvalósítani, beépíteni a terápiás folyamatokba.



DR. URBÁN NÓRA



Kitüntetések:

2003-ban Tiszti Szolgálati jel I. fokozata

2013-ban a II. fokozata

2009-ben elismerés a kiemelkedő szakmai teljesítményemért

2016-ban a Migrációs Válsághelyzet kezeléséért Szolgálati Jel

2020-ban és 2023-ban a Békefenntartásért Szolgálati Jel

Kirándulás közben

Oláh Antal

SIKERES NŐK • TOP TAVASZ 2026 25



NEVETNI TANULNI KELL!

beszélgetés Kállai Krisztával, a Stand Up Comedy Humortársulat vezetőjével

A humor sokak számára ösztönös adottság, de kevesen látják, mennyi tudatos munka, szervezés és stratégia áll egy-egy sikeres est mögött. Kállai Kriszta, a Stand Up Comedy Humortársulat vezetője szerint a nevetés komoly dolog – különösen, ha közösséget és márkát kell építeni köré.



„A stand-up nemcsak műfaj, hanem bizalom.” – mondja. „A közönség az idejét és a figyelmét adja. Nekünk pedig estéről estére bizonyítanunk kell, hogy érdemes volt jegyet váltani.”

Kállai Kriszta pályája nem egyik napról a másikra ívelt fel. A szervezés, a háttér munka és a fellépőkkel való napi kapcsolattartás éppúgy része a munkájának, mint a stratégiai tervezés. Vezetőként egyszerre menedzser, mentor és sokszor válságkezelő is. „Egy humorista a színpadon magányos műfaj. De a siker mögött csapat áll. Az én feladatom, hogy ez a csapat stabil, motivált és szakmailag fejlődőképes legyen.”

A Stand Up Comedy Humortársulat mára az egyik meghatározó szereplővé vált a hazai humoréletben. A siker titka szerint a következetesség és a minőség. „Nem engedhetjük meg magunknak, hogy félkész produkciók kerüljenek közönség elé. A humor érzékeny műfaj: ha működik, felszabadít; ha nem, azonnal érezni a csendet.”

Kállai hangsúlyozza, hogy a jó vezető nemcsak irányít, hanem figyel is. „Minden előadónak más az erőssége. Van, aki a társadalmi témákban erős, más a hétköznapi abszurditást ragadja meg kiválóan. Az én dolgom felismerni, kiben mi az egyedi, és segíteni, hogy azt még jobban kibontsa.”

Az elmúlt években a közönségigény is sokat változott. A digitális platformok és a közösségi média új kihívásokat hoztak. „Ma már nem elég jó esteket szervezni. Jelen kell lenni online, kommunikálni kell, márkát kell építeni. A stand-up is versenyez a nézők figyelméért.”

Arra a kérdésre, mit tart a legnagyobb vezetői erényének, nem a határozottságot említi elsőként, hanem a kitartást. „Voltak nehezebb időszakok, amikor újra kellett gondolni a működést, amikor gazdasági vagy szervezési kihívásokkal szembesültünk. Ilyenkor nem pánikolni kell, hanem rendszerezni, döntené és menni tovább.”



KÁLLAI KRISZTA



– Mi volt az a fordulópont, amikor rájött, hogy nemcsak szervező, hanem valódi cégvezető lett?

– Amikor a covid miatt lezárták az országot, és nem lehetett fellépéseket szervezni, de a csapatot egyben kellett tartani. Szerencsére sikerült. Az online tér felé nyitottunk akkor nagyot, amit a mai napig megtartotunk a GegParty podcast formájában.

– Hogyan definiálja a sikert a Stand Up Comedy Humortársulat élén: nézőszám, bevétel, szakmai elismertség vagy valami más?

– Mindegyik számít, de a nézőszám mutatja megkérdőjelezhetetlenül. Ez olyan, mint a sportban az eredmény, objektív.

– Mi a vezetői filozófiája: inkább inspirál, kontrollál, vagy teret ad?

– Mindhárom nagyon fontos és használatom is, de megfontoltan, mert minden művésznél más módszer a célravezető.

– Hogyan hoz meg egy nehéz döntést, amikor nincs egyértelműen jó választás?

– Átgondolom, melyik okozna kevésbé rossz érzést a csapatnak és személy szerint

nekem. Fontos a harmónia és a kiegyensúlyozottság.

– Volt-e olyan kudarca, amely később a legnagyobb tanítómesterének bizonyult?

–Igen, minden kudarc megtanít valamire, viszont ezt igyekszem úgy beépíteni, hogy közben ne váljak előítéletessé.

– Miben más humoristákat vezetni, mint egy „hagyományos” céget irányítani?

– A kreatív energiák itt hatalmasak, aminek - mint mindennek - megvan a jó és kevésbé jó oldala is, de a mérleg mindenképpen a pozitív irányba billen.

– Hogyan kezeli az erős egyéniségeket és az esetleges konfliktusokat?

– Egyértelmű, egyenes kommunikációval.

– Mit tart ma a legnagyobb kihívásnak a szórakoztatóiparban?

– Hatalmas a médiazaj, egyre nehezebb kitűnni és felszínen maradni. Csak a legkarizmatikusabb személyiségeknek sikerül.

– Hogyan épít márkát egy humorra épülő vállalkozás?

– Kreatív humorról, tartalmas közlésekkel, folyamatos online és személyes jelenléttel.

– Milyen vezetői döntésére a legbüszkébb?

– Szerintem nem létezik egy nagyon jó döntés, ez mindig egy folyamat része, amit sok kis döntés előz meg. Egy döntéssel ritkán lehet nagyot fordítani. A privát életben is fontosabbak tartom a hétköznapokat az ünnepnapoknál.

Kállai Kriszta szerint a humor társadalmi felelősséggel is jár. „A stand-up tükröt tart. Nem mindegy, hogyan és milyen szándékkal tesszük ezt. A cél nem a bántás, hanem a felismerés és a felszabadító nevetés.”

A jövőt illetően ambiciózus tervei vannak: tehetséggondozás, vidéki jelenlét erősítése, új formátumok bevezetése. *„Hiszek abban, hogy a magyar közönség nyitott az igényes humorra. Nekünk pedig kötelességünk folyamatosan megújulni.”*

Beszélgetésünk végén még visszatér a nevetés erejére. *„A humor közösséget teremt. Egy jó est után az emberek könnyebben mennek haza. Ha ehhez mi hozzájárulunk, már megérte.”*

A Stand Up Comedy Humortársulat sikere tehát nem csupán a poénokon múlik, hanem azon a tudatos, következetes vezetői munkán is, amely a háttérben zajlik. Kállai Kriszta számára a humor nem csupán szórakoztatás – hanem hivatás, stratégia és felelősség egyszerre.

x

SISSI, A MAGYAROK KIRÁLYNÉJA



www.media.fidelio.hu

1838. december 24-én 10 óra 40 perckor született Münchenben *Erzsébet*, a magyarok királynéja. Világrajöttét nemcsak az időpont miatt tartotta csodás jelnek a rokonság, de azért is, mert foggal született a baba.

Sissi nem volt a sok közül egy felnőttként sem, hanem irányt mutató, békességet hozó, szeretetteljes környezetet alkotó egyéniség. Pezsgő életét a sors könyve szerint nem zárhatta más, mint egy rettenetes tragédia.

Keresztelőjét december 26-án tartották, és az *Erzsébet Amália Eugénia* keresztnévre hallgatott innentől. Az *Erzsébet* nevet egy



www.m.blog.hu/ko/konyvtacsko

korábbi porosz királyné tiszteletére adták neki a bajor *Wittelsbach*-család *Birkenfeld-Gelnhausen* mellékágában. Szegény rokonoknak számítottak a királyi ház árnyékában, épp ezért kinézték és lebecsülték őket.

Erzsébet szülei a München közelében fekvő possenhoffeni kastélyban töltötték idejük nagy részét, ahol a négy külső falat saroktornyok őrizték, és ahol rózsakert futott le egészen a saját tóig. A koldusfészeknek gúnyolt terület háttérben pedig hófödte hegycsúcsok magasodtak. Ebben a romantikus környezetben nőtt fel *Erzsébet*. Itt vette át édesapja *József Miksa* természetszeretetét, a távoli utazások imádatát, a klasszikus zenei, irodalmi, képzőművészeti műveltség vágyát, a liberális eszméket az előre vivő polgári gondolkodást.

Tízévesen már kitűnő lovasnak számít az ifjú hercegnő, de *Miksa* még az úszás, hegmászás és horgászat, valamint a rajzolás és festés fortélyaival is felvértezi. Ezek a korábbi uralkodóházban polgári csökevénynek számítottak és szinte a megvetésnek tekintve, különféle szóbeszédnek adtak alapot. A karakterjegyeket bohém életet élő apja nyomdokain sajátította el, mégis édesanyja nevelte fel. Mindkét szülőt nagyon szerette, így nehezen viselte el, amikor civódtak.

A szülők kudarcos házasságából nyolc gyerek született, közülük a negyedik volt

Erzsébet. Kifejezett szépségként ábrázolják a történétírók és a művészek, de azt tudni kell róla, hogy kiskorában vézna, sovány és fejletlen volt. Sötétszöke kontyát akkor még feltűzve, vagy copfokba csavarva hordta.

Amikor a kamaszéveihez ért, akkor vált igazán gyönyörűvé. Felnőtt korára 174 cm magasságú lett, s 50 centis derékbőségét is élete végéig tartani tudta, ami igazán arányos alkatra utal. Arca lenyűgözően bájos és szép volt. De nem a formával, hanem a hozzá társuló taralommal, vagyis charme-jával bűvölt el mindenkit környezetében. Rendkívül élénk volt, amellet nagyon érdekelte a világ.

Először az ifjú *Richard* grófba lett szerelmes, aki a hercegi udvarban szolgált. Titkos verseskötetét szerelmes lírával írta teli, amit saját rajzokkal díszített. A románc kétoldalú, de amikor a szülők rájöttek, távoli szolgálatra küldték *Richardot*, aki váratlanul megbetegedett és meghalt, ami miatt *Sissi* vigasztalanul sírt naphosszat a szobájában, s szomorúbbnál szomorúbb verseket írt. Ugyan egyáltalán nem volt nagy költő, de volt pár kitűnő költeménye életében.

Csak édesanyja javaslatára hagyott fel bezárkózottságával, amikor bejelentették, hogy *Erzsébet* nővérének férjét keresnek *Ferenc József* személyében. *Nenét* szánták a *Habsburg-ház* uralkodójának páru. *Ferenc József* szépnek találta *Nenét*, de *Erzsébet* idősebb testvérének temperamentuma és kemény vonásai kissé riasztották. Titkon inkább *Sissi* vonta magára a figyelmét, akinek szintén nem volt közömbös a magas, elegáns, jóvágású, szöke és ráadásul kék szemű fiatalember. A császár bejelentette anyjának, hogy neki jobban tetszik a hűg, így az este már csak vele táncolt a bálon. *Zsófia* főhercegnő már tudta, hogy *Franz* döntött. *Sissi* a nevelőjének csak ennyi mondott: „Igen, én szeretem a császárt, de bár csak ne lenne császár.”

Bécs történetének egyik legnagyobb ünnepe volt a házasságkötésük. A pár 1854. április 23-án ünnepélyesen bevonult a fővárosba, ahol éljenző tömegek álltak sorfalat körülöttük. Rossz előjel volt, hogy az *Erzsébet* fején viselt diadém beakadt a



SISSI

www.baxofthings.wordpress.com

kocsi ajtajába kiszálláskor, s az már a készületkor is leesett a földre. Másnap az ágostonosok bécsi templomában adták össze őket. A sok program és a fáradtság miatt csak a harmadik nap éjszakáján tudtak először együtt hálni.

Házasságukból sok gyerek született. Mégsem lehetett teljes a boldogság, hiszen Sissi anyósa jóindulattal hozzá akarta szoktatni őt a Habsburg uralkodói viselkedéshez. Gyermeküket is Zsófia főhercegnő istápolta, s nem engedett mást beleszólni a nevelésbe. Emiatt igencsak megromlott a kapcsolat Sissi és közte, de a házasságra is árnyékot vetett.

Talán pont a Zsófia miatti dacból rokon-szenvezett Erzsébet a magyarokkal, ugyanis az anyós a cseh nemességet támogatta, míg az ungárokat kifejezetten gyűlölte. Erzsébet a birodalom összetartásában segített férjének. Szeretet- és árvaházakat, iskolákat, és kórházakat látogatott, Itáliától Csehországon át Stájerországig. Leginkább mégis Magyarország keltette fel érdeklődését. Magyar személyzettel vette körül magát, amit a császári udvarban nem jó szemmel néztek. Nagyon népszerű volt. Az úrhölgyek is sokat áldoztak azért, hogy a különleges teremtest csak pár másodpercre megpillanthassák az utcán.

Itáliát ugyan nem sikerült a birodalomban tartani, de a többi államot igen, még hozzá Erzsébet lényeges szerepvállalásának köszönhetően. Amikor a Habsburg uralom megrendült 1865 után a nemzetközi hadszíntereken elszenvedett vereségek miatt Erzsébet zseniális húzással új partnert talált Ausztriának.

Az 1848-49-es szabadságharcban elvert Magyarországot vezetőivel kibékítette a császárt, és hosszas szervezés eredményeként 1867-ben egy erős dualista államot hoztak létre a magyarok és osztrákok vezetésével. A magyarok megkoronázták Ferenc Józsefet és Erzsébetet. A magyar állam koronázási ajándékként megvásárolta a párnak a gödöllői Grassalkovich-kastélyt, ahol az év nagy részét töltötte Sissi.

Az önmegvalósítás ösztöne hajtotta, de ez csak meglehetősen szűk keretek között mozoghatott. Szépségére, megjelenésére

www.cdn.life.hu

nagyon sokat adott, de abban különbözött a későbbi kékharisnyáktól, hogy ő valóban nagyon szép volt. Később azonban az örökös fogyókúráról éhségödémát kapott. Amíg ez az elhatalmasodó köszvény nem gátolta meg, a lovassportnak hódolt, és kora egyik legjobb női lovasának tartották. Versírással is megpróbálkozott. A Heine hatását mutató és e században publikált versei azonban utólag sem szereztek neki költői hírnevet. Életéről több film készült.

1898. szeptember 10-én egy Itália függetlenségét akaró merénylő a kíséret nélküli Sissit szíven szúrta egy élesre köszörült reszelővel a Genfi-tó partján. Sissi ebből mit sem vett észre, hiszen még a hajóra is fölszállt. Itt lett rosszul, ahol meglátták ruháján azt a kis lyukat, amiből vér szivárgott.

www.kepmas.huwww.upload.wikimedia.org

Archív

SIKERES NŐK • TOP TAVASZ 2026 29



STÍLUSOK ÉS VISELETEK

AZ ANTIK VILÁG

A művészettörténészek az antik világból ránk maradt képeket és tárgyakat – akár a kirakójáték darabkait – egységes képpé próbálják összerakni. A fennmaradt festmények, szobrok, tárgyi leletek, ruha- és ékszermaradványok mind arról árulkodnak, hogyan éltek és öltöztek akkoriban az emberek.

Számos korai civilizáció a fejlettség lenyűgöző szintjét érte el. A világ legtávolabbi szegleteiben sokszor szinte egy időben alakultak ki olyan kifinomult kézműves eszközök és technológiák, melyek egymásra is hatást gyakoroltak annak köszönhetően, hogy a különböző kultúrák a háborúkon, a felfedezéseken és a cserekereskedelmen keresztül érintkezésbe léptek. Az egyes ruhadarabokat és kiegészítőket – a páncélt és a talizmánként használt ékszereket is beleértve – gyakran rendkívül magas színvonalon állították elő.

Egyiptomban, a Nílus partján finom szöveteket szöttek; a kínai selyemhernyó-tenyésztés és selyemszövés a kiváló minőségű selyemmel látta el a világot.

A görögök és rómaiak csodálatos falikárpitjai, az etruszkok gazdagon díszített, finoman megmunkált fémtárgyai messze földön híresek voltak.

A KEZDETEK

Az öltözködés történetében egyes formák és stílusok eredete évezredekkel korábbra nyúlik vissza, mivel a ruha iránti szükséglet, bizonyos darabok rendeltetése, illetve egyegy alapanyag ősidők óta létezett már – igaz, eleinte a legkezdetelesebb formában.

Két textildarab összeillesztése valaha nem jelentett többet, mint hogy tűkkel egymáshoz tűzték, esetleg néhány öltéssel összevarrták őket. E szerény kezdetekből fejlődött ki a hímzés megannyi csodálatos példája, és e technika egyszerre szolgálta a varrás megerősítését és a díszítést.

A Kelet-Európából, illetve Kína délnyugati részéből fennmaradt hagyományos öltözeteken a hímzés gyakran a leginkább szem előtt lévő, és a legnagyobb használatnak kitett területekre összpontosult: a nyakkivágás, a ruhaszegély, a vállak és a csukló köré.

A DIVAT KÖRFORGÁSA

Nem véletlen, hogy a régmúlt korok ruhadarabjai sokszor mehökkentően modernnek és ismerősnek tűnnek, hiszen az egyes stílusok időről időre újjáélednek, új szerepet és értelmezést nyernek. A tervezők minduntalan visszanyúlnak a múlt stílusaihoz, újra és újra kölcsönvesznek valamit az évszázadokkal, évezredekkel korábbi stílusoktól és divatikonoktól. Számos példát említhetnénk a fellángoló, majd feledésbe merülő divathullámokra, amelyek más korban bukkannak fel újra.

Elég, ha csak az ókori görög és római istennők elegánsan redőzött ruháira vagy Kleopátra szénnel kihúzott szemére és „bubifrizurájára” gondolunk, vagy épp a kínai és japán selyemköntösökre, a hagyományos közel-keleti ruhadarabok jellegzetes, aszimmetrikus záródású. A-vonalú szabására, illetve a *Kolumbusz* előtti civilizációk dinamikus, geometrizáló vagy antropomorf motívumaira. A nagy múltú divatházaktól a „fast fashion” márkákig a modern divatvilág a múlt folyton megújuló forrásából táplálkozik.

Fotó: www.wmuzeach.plFotó: www.egypttoursportal.com



SIKERES DIVAT

FUNKCIÓ ÉS IDENTITÁS

A legősibb öltözetek Ázsiában a nomád szkíták, Mezopotámia (a mai Irak) területén a sumérok, Afrikában a núbiaiak, Kínában pedig az első császárdinasztiák régészeti lelőhelyeiről kerültek elő.

Noha kevés ruhadarab maradt ránk, az agyagedények mintázata, a csontból készült varrótüskék, a rénszarvasagancsból készült gombok, borostyánnyakláncok, valamint a fából faragott szövőkeretek és orsók alapján képet alkothatunk a *Prehisztorikus* kor textíliáiról is. A fennmaradt állati és növényi eredetű rostok tanúsága szerint a kezdetleges ruhadarabok alapanyagául szolgáló bőrt és szőrméket csak minimális mértékben szabták. A nehezebb szövőkeretek elterjedésével valószínűleg már a *neolitikorban* félkör alakú vagy T-formájú *tunikákat* szöttek.

A textilkészítés technológiája határozta meg a formát, ahogy azt is, hogy a ruhadarab mennyire volt rugalmas vagy tartós, és hogy milyen hatékonyan védte viselőjét a hidegtől. Az éghajlat és az életmód jelentősen befolyásolta az öltözetet: a sztyeppék nomád népeinél például, akiknek életében a lovaglás központi szerepet játszott, a férfiak és a nők egyaránt nadrágot viseltek.



Fotó: www.m.blog.hu/ku/kulturbakancslista



Fotó: www.hamuesgyemant.hu



www.upload.wikimedia.org

AZ ÓKORI EGYIPTOM

Az ókori egyiptomiak háromezer éven át szinte minden ruhadarabjukat lenvászonból készítették, melyhez a lent a Nílus völgyében termesztették. A könnyű, szellős vászon tökéletesen megfelelt a forró éghajlat időjárásának.

Az egyszerű vonalú öltözetekhez csak minimális mértékben szabták az anyagot. A férfiak alapdarabja a művészi redőzött *senti* volt, amelyhez a csípőjük köré csavarták a kelmét.

A nők *kalasziriszt* (zsákszerű, egyenes szabású ruha) viseltek, melyet gyakran levehető ujjakkal készítettek. A zsák formájú inget, amely később a nők, a férfiak és a gyerekek általánosan elterjedt öltözetévé vált, a Középbiródalom idején hordták. A sziluettet a kiegészítőként viselt, változatos színű és textúrájú díszgallérok és övek, valamint a lenvászon szövésének finomsága és felületképzése határozta meg. A kelmét mosás után vagy gyűrtöten hagyták, vagy (az Újbiródalom idején) merev hajtásokba rendezték el.



Fotó: www.szecessziosmagazin.com



Fotó: www.szecessziosmagazin.com



SIKERES DIVAT

NEFERTITI KIRÁLYNŐ

Nefertiti egyiptomi királynő mind politikai befolyásáról, mind rendkívüli szépségéről nevezetes volt. *Ehnaton* fáraó feleségeként (akinek neve a Napkorong, *Aton* isten imádatára utal) az ókori Egyiptom 18. dinasztiájának sarjaként uralkodott a Kr. e. 14. században, az Újbírodalom korszakában, és ragyogó várost hozott létre Amarnában.

Nefertiti vonzerejét az életét övező rejtély is növeli, ugyanis egyik napról a másikra, látszólag nyom nélkül tűnt el.

AZ ISTENNŐ KÖNTÖSE

A korabeli szobrok és domborművek többsége a királynő gyönyörű arcát ábrázolja, de némelyiken szép, hajlékony ívű testét is láthatjuk, melynek kecsességét könnyű, áttetsző ruha hangsúlyozza.

Az ábrázolások a korszak spirituális értékeit megtestesítő szépségideált tükrözik. A korabeli öltözékek valójában lazábbak voltak annál, mint amelyekben őt ábrázolták.

Nefertiti ruházatának jellegzetességei között megtaláljuk a különleges formájú, magas, egyenes oldalú és lapos tetejű koronát, amelyet egyedül ő viselt. Öltözéke finom szövésű, pliszírozott vászonból készült, amelyet az Újbírodalom királyai hordtak. Egyes ábrázolásokon a kelme szinte áttetsző finomságú. A vászon a valóságban minden bizonnyal vastagabb lehetett.

Nefertiti képmásain jól megfigyelhető, hogyan hajtogatták, redőzték az egyiptomiak a vásznat. Az ókori egyiptomi stílus századokon keresztül szinte változatlan maradt, a 18. dinasztia idején – *Nefertiti* korában – azonban összetettebb redőzési mód jött divatba, és a felhasznált kelmedarabok mérete is megnőtt (az alapdarabnak számító zsákruha, a *kalaszirisz* mindvégig megmaradt).

*Nefertiti*t hosszú, finom tunikákban ábrázolják, az Újbírodalom idejére jellemző redőzéssel. Az anyagot gyakran egyetlen pontban húzzák össze, jellemzően a mell közelében, mellyel jellegzetes, magas derékvonalú sziluett jön létre. A királynő egyes ábrázolásokon ujjatlan, máskor hosszú ujjú ruhában jelenik meg.

Az egyik jól ismert, Kr. e. 1340 körül festett mészkőszobor a királyi párt ábrázolja kéz a kézben; *Nefertiti* ezen egy halknak nevezett hosszú, pliszírozott lenvászon *tunikát* visel, amelyet a derék és a mell között fogtak össze, és lazán leomló ruhaujjakat alakítottak ki belőlük. Az öltözék különösen szorosan tapadt a test alsó részéhez. Mivel a lenvásznat nehéz festeni, a ruha anyaga többnyire fehér volt, amelyet színes kiegészítőkkel ellensúlyoztak.

IKON A MODERN KOR SZÁMÁRA

Az egyiptomi stílus ma is inspirációt kínál a tervezők számára. A jellegzetes kék koronát viselő *büasztör* 1912-ben találták meg a régészek. A berlini Egyiptomi Múzeumba került, azóta is itt őrzik. A megkapó portré, melyet 1923-ban Berlinben mutattak be, mély benyomást tett a közönségre.

Az egyiptomi művészet korábban is csodálat és rajongás tárgya volt, a fiatal Tutanhamon fáraó sírjának felfedezését követően azonban valóságos „egyiptománia” kerítette hatalmába a divatkreátorokat, mely az art deco idején teljesedett ki.

Az ókori stílus népszerűségéről árulkodnak például a Szkarabeusz ékszerek, a lazán leomló, redőzött ruhák, az egzotikus hímzések, a piramis és lótuszvirág-motívumok, a drámai hatást keltő, széles homlokpántok, valamint a piros, zöld és a ragyogó kék kultusza.

Az 1920-as években még egy fászliszerű, keskeny szalagokból álló múmiaruha is napvilágot látott, sőt, az ötletet a 2000-es évek testhez tapadó, szalagszerű elemekből összeállított ruháiban is viszontláthattuk. A fiatal lányok rajongtak a sötét hajért, a vörös ajakért, szemüket pedig erős fekete kontúrral hangsúlyozták. Mindez annak az „egyiptomániának” a megnyilvánulása volt, amelyet vélhetően *Nefertiti* híres mellszobra hívott életre.



Fotó: www.wmn.hu



Fotó: www.artmagazin.hu



SIKERES DIVAT

A MINÓSZI KULTÚRA

Kréta szigetén kibontakozó minószi civilizáció nagyjából Kr. e. 1300 körül érte el fejlődésének csúcsát. Virágzása idején fejlett gazdasággal, kiterjedt kereskedelmi kapcsolatokkal rendelkezett. A szigetlakók öltözködésének egyik sajátos, az ókori Európa bronzkori kultúráitól eltérő vonása, hogy testhez simuló ruháikat szabták és varrták. A karcsú derék a férfiak és a nők öltözetének is fontos eleme volt, melyet a nők magasra emelkedő hajviseletekkel és fejfedőkkel, díszes ruhaujjakkal és harangszerűen kiszélesedő szoknyákkal hangsúlyoztak.

A férfiak csúcsos süveget, csípőjük körül gazdagon redőzött ágyékkötőt viseltek, és büszkén mutatták meztelen felsőtestüket, noha a minószi civilizáció későbbi éveiben már a tunika is feltűnt a férfiviseletben. A szövőipar virágzott a békés, gazdag szigeten, a helybeli asszonyok művészi színvonalú, komplikált mintázatú gyapjúkelméket készítettek. Ruházatuk kidolgozottabb, részletgazdagabb volt, mint a szárazföldi Görögország népeié.

A minószi kultúra többek között Egyiptom és Mükéné (az ókori Görögország) divatstílusaira is hatással volt.

HÖLGYEK KÉKBEN

A minószi kultúra a legendás *Minósz* királyról kapta nevét, akinek knósszoszi palotáját *Arthur Evans* brit régész tárta fel a 20. század elején, Kréta szigetén. Knósszosz régészeti kincsei közül kiemelkednek a dinamikus hatást keltő, nőket és férfiakat is ábrázoló freskótöredékek, amelyek sporteseményeket és a mindennapi élet történeteit jelenítik meg.

A három minószi hölgy beolajozott, loknikba csavart frizurája, valamint elől nyitott, derékban karcsúsított mellénye a sziget öltözködési stílusának jellegzetes, egyedülálló vonásait tükrözi. Ékesített hajfürtjeiket gyöngyfüzerekkel és fémből készült hajpántokkal szorítják le. Aprólékosan kidolgozott, vékony karkötőt viselnek, mellényük tetejét további kiegészítővel fogják össze. A freskó modern kori restaurálása során nagy hangsúly került a bonyolult szövésű textilekre, amelyekről Kréta messze földön híres volt. Az eredeti falfestményekből nem sok maradt ránk.

Az 1920-as években *Evans* és *Piet de Jong* holland festőt és építészet bízta meg a freskótöredékek összeállításával és a hiányzó darabok rekonstruálásával. Ekkoriban a divatlapok illusztrátorai előszeretettel fényképezték modelljeiket földközi-tengeri üdülőhelyeken, ókori épületekkel a háttérben, a stilizált népművészeti hímzés pedig nagy hatást gyakorolt a kor textilmintáira. Sokan kritizálták a freskók restaurátorait - talán nem minden ok nélkül -, felróva nekik, hogy munkájukat túlságosan is befolyásolta saját koruk divatstílusa.

A KLASSZIKUS GÖRÖGORSZÁG

Az ókori Görögország klasszikus korszakában viselt ruházat egyszerű elemekből állt, amelyek a gazdag redőzésnek köszönhetően kifinomult hatást keltettek.

A nők és a férfiak öltözködésének alapdarabja a *khitón*: a *tunika-szerű* ruha két téglalap alakú szövetből állt, amelyeket a vállakon és oldalt kötöttek össze. A kelmét különféle hosszúságban szabták ki, és változatos módon redőzték.

A *khitón* felett egy köpenyre emlékeztető ruhadarabot, *himatiónt* viseltek, amely utcai öltözetként vastagabb anyagból készült, míg az otthoni, illetve nyári, divatosabb darabokhoz vékonyabb anyagot használtak. A nők a *tunika* egyik változatát, a *peploszt* is gyakran hordták, amit a derékra húztak, a vállakon pedig tűvel erősítették meg.



Fotó: www.fashionhistory.fitnyc.edu



Fotó: www.upload.wikimedia.org



Fotó: www.fashionhistory.fitnyc.edu

A kelme sarkai szabadon omlottak le a vállról. A *klamisz* nevű, kagylószerű köpenyt, amely a formája miatt kapta nevét az egyik tengerikagyló-fajtáról, eredetileg katonák hordták, de sok más, funkcionális ruhadarabhoz hasonlóan idővel a divat részévé vált.



SIKERES DIVAT

A KELET STÍLUSA

Az antik világban Kína „Ceres” néven volt ismert (a név a „selyem” szóval függ össze) a messze földön híres, fényűző kelme után, amely a Selyemúton át érkezett Nyugatra.

Az ősi sírokba rejtett lenyűgöző ruhák és kiegészítők arról árulkodnak, hogy a selyemszövés és a divat igen magas színvonalat ért el a Föld e részén. Bonyolult mintázatú, fényes ruhadarabok, valamint áttetsző fátýolszövetek is fennmaradtak a korból.

A különböző hosszúságú, egymásra rétegezett ruhadarabok, valamint az eltérő színű bélések, derékövek és sálak kombinációjából színpompás öltözetek születtek. A bonyolult szövetturbánok és a széles ruhaujjak erős hatást gyakoroltak a nyugati öltözködéésre is.

Kína és japán T-alakú, kimono stílusú öltözekeinek aránya eltért a nyugati stílusú *tunikákétól*, és a ruhaujjak egyenletesen szélesedtek a könyöktől a csuklókig.

A közép-ázsiai és perzsa régiók (a mai Irán és Irak területei) viseletai szorosabban követték a test vonalát, a ruhaujj egészen a kézelőig szorosan a karra simul. A szabásvonalakkal formára alakított, alul szoknyaszerűen bővülő felsőruhák a lovas nomád életmódot folytató népek hatását tükrözik.

AZ ETRUSZKOK

Az etruszkok kultúrája a Római Birodalom felemelkedését megelőző időkben virágzott Etruria területén, amely ma Olaszország Toscana tartománya. Az etruszkok eredete bizonytalan, a feltételezések szerint Kis-Ázsiából jöhetnek. A Kr. e. 7. századra Európa-szerte kiterjedt kereskedelmi hálózatot építettek ki, melynek köszönhetően viszonylagos jólétben éltek; életmódjukról, öltözködési szokásaikról árulkodnak a vagyonos etruszkok temetkezési helyein feltárt festmények, szobrok és kerámiatárgyak.

Viseletükre a görög és ázsiai stílusok is hatással voltak, néhány öltözeük később a klasszikus római öltözeék nélkülözhetetlen elemeivé vált. Ilyen volt az élénk színű, bő, hímzett köpeny, a *tebenna*, amit egész Etruriában hordtak, és amely a római *tóga* előfutárának tekinthető. A későbbi római császárok bíborszínű öltözeékét szintén Etruriában hordták először.

RÓMAI BIRODALOM

A római társadalomban az öltözködést gondosan rögzített szabályok írták elő. Különösen a férfidivat esetében volt ez így: a rang és a társadalmi státus határozta meg, hogy valaki viselhetett-e *tógát* vagy sem (ehhez kizárólag a római polgároknak volt joguk), és ha igen, milyen színűt. Bíborszínt csak a császár ölthetett magára; a papok, szenátorok, a hadsereg és a közigazgatás emberei bíborszínű szegélyt viselhetek ruhájukon.

Anőklegerlesterjedtebb ruhadarabja a *stóla* volt, vállukon a *fibulának* nevezett tűvel vagy kapoccsal erősítették meg. A mell alatt vagy a derékon övvel fogták össze a bő anyagot. Felette a hölgyek a *pallia* nevű széles sálát viselték, mely gyakran a fejüket is eltakarta. Vörös festőgyökérrel vörösre, sáfránnyal sárgára, indigóval kékre színezték a kelmét, és olykor hímzéssel is díszítették a ruhát. A textília alapanyaga többnyire gyapjú vagy lenvászon volt, a vagyonos rómaiak azonban selymet is hoztattak külföldről. A rabszolgák egyszerű *tunikát* viseltek. A *szandálokat* és *csizmákat* bőrből készítették.



Fotó: www.i.ebayimg.com



Fotó: www.hu.wikipedia.org



Fotó: www.res.cloudinary.com



FESTÉS, SZÍNEZÉS

Az antik világ jóval színesebb volt annál, mint a ránk maradt, jó részt megfakult épületek és tárgyak alapján gondolnánk. A természetben előforduló színezőanyagokat már az őskorban olajjal, illetve vízzel vegyítették – erről tanúskodnak a több tízezer éves barlangfestmények. Már az ókor népei is magas színvonalú technológiákat alkalmaztak a kelmék, az emberi bőr vagy az ékszerekhez használt anyagok színezésére. Ezek többsége növényi eredetű volt, ám rovarokból, színes agyagból, porrá zúzott ásványokból, kövekből is előállítottak színezőanyagokat.

Kiváló minősége és ritkasága miatt a tengeri csigákból kivont türoszi bíbor volt a legdrágább festék, amellyel egész Európában kereskedtek. A színek (és néha a minták) szimbolikus jelentőséggel is bírtak, emellett viselőjük társadalmi rangjára is utaltak.

A BIZÁNCI STÍLUS

Római Birodalom Kr. u. 476-ban bekövetkezett bukását követően Konstantinápoly (a mai Isztambul) vált a bizánci világ központjává. A birodalom felemelkedése sosem látott bőséget és a görög, a római, illetve a közel- és távol-keleti stílusok keveredését hozta magával. Az öltözködést ebben a korszakban mindenekelőtt a társadalmi reprezentáció szempontjai határozták meg.

A leggazdagabb, legnagyobb hatalommal rendelkezők – mindezekelőtt *Justinianus* császár és hitvese, *Teodóra* császárnő – dús mintázatú, aranszállal hímzett, hosszan leomló selyemruhákat hordtak, melyeket gyakran ékkövekkel, gyöngyökkel varrtak ki.

A női viselethez tartozó *fátylak* és *selymek*, valamint a férfiak T alakú *tunikái* és köpenyei a római idők hivatalos öltözékeiből fejlődtek ki. Egyes ruhadarabok – nevezetesen a *pallium* (köpeny), a *kazula* nevű palást, valamint a *dalmatika* nevű, bő ujjú *tunika* – később a katolikus és a görögkeleti egyház liturgikus viseletében éltek tovább.

A szegény bizánciak egyszerű *gyapjútunikát* viseltek. A férfiak szűk *harisnyával*, *csizmával* hordták a térdig érő tunikát, hozzá köpenyt viseltek.



Fotó: www.st2.depositphotos.com



Fotó: www.m.blog.hu



www.blogger.googleusercontent.com



www.smarthistory.org

Szerk.



KOROK ÉS ÉKSZEREK

ÉKSZEREK NOMÁD SZKÍTÁK

A csontból, kőből vagy kagylóhéjból készült ékszerek státusz- vagy védelmi szimbólumként szolgálhattak. Az ötvöstechnikák fejlődése egyre aprólékosabb megmunkálást tett lehetővé. Az arany már ekkor is nagy értéknek számított; az ebből készült tárgyakat gyakran a halott mellé temették, amint a képen látható, Írországban megtalált vert arany ékszergallér (*lunula*) is. A geometrikus minták stylusszal vésték az aranylemezekbe. Aranyból készült *lunula* a kora bronzkorból.

Fotó: www.meska.huFotó: www.museumapgallery.mnm.hu

EGYIPTOM ÉKSZEREI

A gazdag, előkelő egyiptomi férfiak és nők tetőtől talpig felékszereztek magukat, sőt még szent állataikat is. A színpompás egyiptomi ékszerek zömmel a természetből kölcsönzött motívumok díszítették: zöld pálmalevelek, fehér lótuszvirágok és a vadcitrom sárga gyümölcsei. Az aranyat Núbiából (ma Etiópia) hozták. Az ezüst még az aranynál is ritkább és drágább kincseknek számított.

A féldrágaköveket is kedvelték, köztük a lapis lazuli (amit a mai Afganisztán területéről hozattak), a zöld és vörös jaspist, az ametisztet, a karneolt, a türkizt és a kvarckristályt.

A drágaköveket olykor üveggel és mázas kompozittal utánozták. A puha zsírkőből kisebb tárgyakat, medálokat, szkarabeusz.

Fotó: www.maatkara.extra.hu

ÉKSZERKOLLEKCIÓ MINÓSZI KULTÚRA

Fülöngyűző a minózi kultúra idejéből, kb. Kr. e. 1700. A minózi kultúra idejéből sok ékszer maradt ránk. A fotón látható arany fülöngyűző az aiginai kincsekként ismertté vált kollekció része, mivel a feltételezések szerint Aigina szigetéről származik. A leopárd- és majompárokat kígyó alakú külső gyűrű öleli körül, mely a hosszú életet jelképezi. A sugárirányban elhelyezkedő gyöngyláncokat napkorongok és madarak díszítik.

Fotó: www.worldhistory.orgFotó: www.worldhistory.org

HAZATÉRÉS ÖNMAGADHOZ

Hallottam egyszer egy történetet, miszerint mindannyian tiszta, hibátlan gyémántokként jövünk a világra. A felnövekedésünk során, és a bennünket ért megpróbáltatások, csapások következtében azonban természetes ragyogásunkat nagy halom piszok borítja el.

Amikor felnőtté válunk, ezt az egész szeméthalmot fényesen csillogó lakkal vonjuk be. És ezt a mesterséges külsőt mutatjuk a külvilág felé, és csodálkozunk, hogy senki sem találja azt fantasztikusnak. Az idő múlásával még mi is elhiszük, hogy ez a védőburok valóban mi vagyunk, és személyiségünket e köré építjük föl.



Ám ha különösen szerencsések vagyunk, az élet ébresztő erejű eseménnyel ajándékoz meg minket. Valami történik, aminek hatására egy pillanatra áttörjük az elszarusodott, külső burkot, amikor a személtretegek alól kivillan a mélyből felsejlő ragyogás. Ekkor, ha nagyon szerencsések vagyunk, életünk további részében már hazafelé tarthatunk: a rendkívüli szépséghez és szabadsághoz. Fölfedezzük, hogy mindig is ez a tiszta, tökéletes gyémánt voltunk, ez vagyunk és ez is leszünk mindig.

Ez a két könyv, a hazatalálás története, a lélek szakadatlan hívása, hogy megismerjük önnön nagyságunkat.

Konkrét, azonnal használható útmutatásokat kapunk ahhoz, hogy betegség esetén elindulhassunk testi egészségünk visszaszerzéséért, érzelmi gond esetén pedig újra megtalálhassuk lelki egyensúlyunkat.

Ez a felhívás most Neked szól, hogy végre hazatalálj valódi önmagadhoz!

Te magad vagy az, akit keresel.

Agykntroll
www.agykontroll.hu



Könyvesboltunk a Szebb Életért Központban található, Budapest, VIII., Fiumei út 4.

Telefon: +36 1 488 0118 mobil: +36 20 969 0059

Szombathy Gyula, Gellért Gábor: Nem kell annyi pábijubi

Szombathy Gyula Kosuth- és Jászai Mari-díjas magyar színművész, érdemes és kiváló művész leplezetlen őszinteséggel tekint vissza a pályájára a könyvben. A színész különleges humorral és önkritikával mesél életéről, munkájáról, a színesi pálya szépségeiről és mélységeiről.

„Ez egy őszinte könyv, nem a szokványos „színesi” mesélés. Minden van benne: egy élet elményei, örömei, bánatai, csalódásai. Önkritika és kritika, vélemény, harag és tapintatos bírálat, de ami a legfontosabb, minden mondatban fellelhető az ő sajátos humora” – írja a kötetről a színész felesége. A szöveget lejegyezte Gellért Gábor.



Ár: 5.490 Ft

Corvina Kiadó

Dr. Schwab Richárd – Petri Nóra: 500 gramm zöldség mindennap, változatosan A mikrobiombarát életmód alapjai elméletben és gyakorlatban

Testi és lelki egészségünket döntően befolyásolja bélrendszerünk és bélmikrobiomunk állapota. A megoldáshoz vezető életmódbeli változtatások közül az optimális mennyiségű: napi 500 gramm zöldség elfogyasztásához kapunk fontos gyakorlati segítséget Dr. Schwab Richárd belgyógyász, gasztroenterológustól és Petri Nóra táplálkozási tanácsadótól.



Ár: 9.990 Ft

Corvina Kiadó

16. Frankofón Filmnapok Budapesten



Élvezd a pillanatot!

A 2025-ös Cannes-i Filmfesztivál nyitófilmjével, *Amélie Bonnin Élvezd a pillanatot!* című alkotásával nyit a 16. Frankofón Filmnapok Budapesten.

A Francia Intézet szervezésében március 4-14. között az Uránia Nemzeti Filmszínházban és a Francia Intézetben 23 kortárs frankofón alkotást nézhet meg a hazai közönség eredeti nyelven, magyar felirattal.

Többek között szerepel majd a kínálatban a Cannes-i Filmfesztiválon két díjat nyert

A legkisebb lány és a *Dardenne fivérek* a legjobb forgatókönyv és a legpozitívabb alkotás díjával elismert *Leányanyák* című alkotása.

Jön a 2024-es Velencei Nemzetközi Filmfesztivál *Horizontok* szekciója fődíját elnyert *A soha be nem köszöntő újév* és az Oscar-és BAFTA-jelölt, Annecy fődíjas *Arco* – *Fiú a jövőből*.



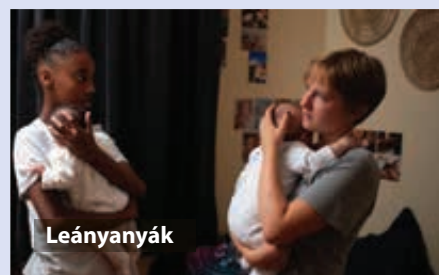
A soha be nem köszöntő újév



Öltések



A legkisebb lány



Leányanyák

Olyan filmes csemegék is érkeznek, mint a *Boyhood* rendezője, *Richard Linklater Új hullám* című filmje, mely *Jean-Luc Godard* klasszikusa, a *Kifulladásig* készítését eleveníti fel, vagy az *Öltések Angelina Jolie*-vel a főszerepben.

Tamás Dorka



KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ

PROGRAMAJÁNLÓ

Kovács-Radnóti Mária:

Álomharcos

„A legtöbben nem azért nem érik el a céljaikat, mert képtelenek rá. Hanem mert túl sokáig várnak arra a pillanatra, amikor majd készen érzik magukat. De a készenlét nem érzés. A készenlét egy döntés.”

Ez a könyv nem simogat. Szembesít. Megmutatja, hol adod fel magad nap mint nap apró kompromisszumokkal. És közben emlékeztet arra, hogy az álmaid nem véletlenül születtek meg benned.

Ár: 20.000 Ft



„Attila, a hun király” – Régészeti-történeti kiállítás
Budapest, Magyar Nemzeti Múzeum

2026. július 12-ig

www.budapest.hu/attila-a-hun-kiraly-visszater-budapestre



Telekom Vivicittá Spring Half Marathon
Budapest

2026. március 21.- március 22.

www.telekomvivicitta.hu



Hollókői Húsvéti Fesztivál
Hollókő

2026. április 3. - 2026. április 6.

www.husvetifestival.com



Rosalia Borpiknik
Budapest, Városliget

2026. június 4. – június 7.

www.rosalia.hu/hu



Budapest Wagner Napok
Budapest, Müpa

2026. június 5. – június 30.

www.mupa.hu/programok/budapesti-wagner-napok/budapesti-wagner-napok-2026



4th Budapest International Art Show (artBIAS IV)
Budapest, Golden Duck Gallery

2026. június 8. – július 14.

www.teravarna.com/budapest-international-art-show



SIKERES NŐK • TOP TAVASZ 2026 39



SIKERES BEMUTATÓ

A MACSKALÁPON



Fotó: Sárosi Zoltán

Március 13-án új bemutatóval várja a nézőket a budapesti Centrál Színház. A kortárs drámairodalom egyik királynője, Marina Carr legmeghatározóbb műve, *A Macskalápon* mai közegbe helyezett, sajátos humorú sorstragédia. Modern Médeia-variáció, amelyben a kelta mondák nevelte ír szerzőnő élő és holt láplakói, metsző, hideg tejködbe vonják a misztikum és a rögválóság határát. Történet a másik felé való elköteleződés mindent felülíró fontosságáról, szülőként, társként, emberi lényként. Az előadás fordítója és rendezője Puskás Samu.

Történet egy nehéz vidék nevelte, nehéz sorsú nőről, a tűzvésztekintetű Hester Swane-ről, a legyőzhetetlennel is harcba szálló női őserő megtestesítőjéről. Történet a másik felé való elköteleződés mindent felülíró fontosságáról, szülőként, társként, emberi lényként.

A *Macskalápon* mitikus elemekkel élő kortárs tragédia, egy ír mocsárvidéken virradó napot ölel fel, hajnaltól alkonyatig. Főhőse Hester Swane, a környék rejtélyes-gyönyörű láplakójának, Josie Swane-nek a gyermeke, akit elvándorló édesanyja hétévesen magára hagyott. A történet napján Hester válaszút

elé kényszerül, a Macskalápon marad és szembeszáll az őt kiközösítő nép haragjával, vagy elköltözik és utat enged saját – épp hétéves lánya, a kis Josie Kilbride apjának meg annak újdonsült párjának.

A hazai ősbemutató 21. évfordulóján tűzi műsorra a Centrál Színház Marina Carr fő művét. A *Macskanő* szerepében ismét Csoma Juditot láthatjuk. *Básti Juli* ezúttal Mrs. Kilbride-ot alakítja, az ír lápvidek „fekete hattyúja”, Hester Swane szerepében pedig Martinovics Dorina lesz látható.

„Egy ködben játszódó darab próbál ködkürtként szolgálni a nézőinek. Hogy a szüleitől kapott sz**t görgetve vonulunk bele vakon a szürke zavarosságba. Miközben soha nem volt ilyen fontos, hogy elkezdjük vérközményen venni az öreg „élni, és élni hagyni” bölcséletet most, hogy hirtelen ennyien lettünk a földön. Sorolhatnám itt terjengve ennek a sorstragédiának a tanait, de mindenki azt visz majd haza belőle, amit szeretne, én tehát egyszerűen igyekszem pontos és telített alakításokon keresztül felkínálni a nézőknek mindent, ami ebből a nagy erejű történetből hazavihető.” – nyilatkozta a darab fordítója és rendezője, Puskás Samu.

A dublini születésű Marina Carr első szerzeményével már huszonöt évesen,

1989-ben felkerült a biztos tollú kortárs szerzők nemzetközi térképére, műveit pedig azóta világszerte bemutatták. A *Macskalápon* című darabját 1998-ban írta, de a bevándorlók, illetve az egyeduralkodók kérdéséről is feszegető színmű aktuálisabb, mint az elmúlt harminc évben valaha. Carr tragédiáinak fő motívuma, hogy hanyatttört sorsú nők próbálják kilátástalan küzdelmeik során elkerülni, majd örökítik mégis tovább generációról generációra elkerülhetetlen végzetüket. A szerzőnő színpadi világa messzire kalauzol a realizmustól, de karakterei mindig mindnyájunk számára ismerősek, bonyolultságuk és valódiságuk átsüt a rájuk boruló balladai homályon.

A főhőst alakító Martinovics Dorina mellett olyan nagyszerű színészeket láthatunk majd a színpadon, mint *Básti Juli*, Csoma Judit, Szabó Kimmel Tamás, Gáspár Sándor, Hermányi Mariann, Pálfi Kata, Fodor Tamás, Szécsi Bence, Kerek Dávid és Lukács Ádám. A hétéves Josie Kilbride karakterét kettős szereposztásban két kiváló gyerekszereplő, Pavletits Leona és Sísák Sára keltik életre. A díszlettervező Takács Lilla, a jelmeztervező Kárpáti Enikő.

Tamás Dorka

KISS ERZSÉBET ÉLETE A PÁLYÁN

Kevesen élnek idős korukban is olyan aktív életet, mint a debreceni Kiss Erzsébet, aki már 81 éves, de a sport továbbra is a szenvedélye.



Élete szorosan összefonódott a sporttal, és ez a kapcsolat immár több mint hét évtizede töretlen. 9 éves korában kezdődött ez a szerelem, amikor beválogatták az általános iskolai kézilabdacsapatba. 16 évesen már NB II-ben játszott, s bár alacsonyabb volt az átlagos kapusoknál, három NB II-es mérkőzésen gólt sem kapott, ami akár Guinness-rekord is lehetne. Később NB I-ben is szerepelt a debreceni Dózsával, de hamar búcsúztak az élvonaltól.

A profi sportolói karrier után más vizekre evezett, a sporttól egy pillanatra sem szakadt el: edzőként, játékvezetőként és testnevelő tanárként folytatta munkáját. A Nyíregyházi Főiskolán ő lett az intézmény első „jó tanuló, jó sportoló” díjasa, később pedig a Debreceni Sportiskolában, a Szoboszlói Úti Általános Iskolában, majd a Fazekas Mihály Gimnáziumban tanított. Számos országos program kidolgozásában is részt vett, többek között az úttörő olimpiai versenyrendszerben és a mindennapos testnevelés bevezetésében.

45 éves korától úgy érezte, a sport teljesítménycentrikus világa helyett más irányba szeretne haladni. Ekkor kezdett különböző, testi-lelki egyensúlyt támogató mozgásformákat tanulni és tanítani: a kínai meridián tornát, a Nordic Walkingot, valamint a senior örömtáncot. Ezekből később országos küldetést formált, és ma már „a sport misszionáriusaként” járja az országot, főként időseket buzdítva aktív életre. Elmondása szerint nincs is igazán szabad ideje, mert annyi csoportot és programot vezet, mégis ez tölti fel energiával. Sok visszajelzést kap arról, hogy foglalkozásai javítják az idősök fizikai és lelki állapotát.

Kiemelkedően fontos számára a *Mozdulj, Debrecen!* program, amelynek nagykövete is. A Szívbarát tematikus séta különösen népszerű: kedden és csütörtökön a Nagyerdőben bemelegítés után két- vagy négykilométeres sétát tesznek, közben egészségmegőrző előadásokat hallgatva. A senior örömtánc szintén fontos része tevékenységének, amit úgy jellemez „három az egyben: mozgás, öröm, agytorna”.

Kiss Erzsébet hitvallása szerint az ember akkor maradhat aktív és független, ha tesz is érte: „amíg élünk, addig ne kerüljünk kiszolgáltatott helyzetbe.” Vallja, hogy a test és a szellem gyakorlatai kiegészítik egymást, és a sport nem csupán az egészség megőrzésében, hanem a közösségteremtésben is óriási szerepet játszik – főként idősebb korban.

A sport szeretete a hétköznapjaiban is megmaradt: szinte minden DVSC-kézilabda- és futballmeccset követ, nagy büszkeséggel figyelve a város csapatainak teljesítményét.

Újságíróként is hosszú karriert tudhat maga mögött, íróként pedig a mai napig aktív. 2025-ben jelent meg legújabb könyve, *Életünk a pályán* címmel, mely 69 debreceni és hajdú-bihari kötődésű testnevelő életútját mutatja be. A kötet többek között olyan programokra is felhívja a figyelmet, mint a *Mozdulj, Debrecen!*, a *Millió lépés az iskoláért*, a *Gondosóra* vagy az *Országos Gyalogló Idősklub Hálózat*.

Kiss Erzsébet életútja bizonyíték arra, hogy a mozgás nemcsak egészségünk, életörömünk forrása is lehet.

Gulyás Evelin

VALAHOL EURÓPÁBAN

A Valahol Európában nemcsak egy zenés színházi klasszikus, hanem egy olyan történet, amely újra és újra képes megszólítani a nézőket. A Magyar Színház 200. jubileumi előadása után újabb beálló a Hosszú szerepében. Sándor Péterrel beszélgettünk arról, mikor és hogyan találkozott először a darabbal, miért vált számára személyes üggyé Hosszú szerepe, és mit jelent ma egy ilyen történet színpadra állítása.



– Mikor találkoztál először a *Valahol Európában* történetével, és mi az, ami azóta is veled maradt belőle?

– A gimnáziumi éveimhez kötődik. Akkoriban kezdtem el komolyabban foglalkozni a zenés színházzal. Sportoltam, elég zárt világban éltem, és nem feltétlen volt tere annak, hogy érzelmileg igazán meg tudjak nyílni. A musicalekben találtam meg ezt a kapcsolódást. Emlékszem, a kecskeméti megyei könyvtárban CD-ket hallgattam fülhallgatóval – akkor még nem volt minden elérhető az interneten.

A *Valahol Európában* számomra egy nagyon erős lelki élmény lett. Egy olyan történet, amely sorsközösségekről beszél. Elhagyatott gyerekekről, akik egy kaotikus világban próbálnak kapaszkodókat találni.

Ezzel az elhagyatottság-érzéssel akkor nagyon tudtam azonosulni, és furcsa módon megnyugtató volt felismerni, hogy nem vagyok egyedül ezzel az érzéssel.

– Mi az, ami szerinted igazán időtlené teszi ezt a darabot?

– A *Valahol Európában* egy társadalmi szenvedéstörténet, de nem a pusztításról beszél, hanem az emberi lélekről. A gyerekek nem alakítói a történelemnek, mégis ők viselik a következményeit. Ezek a történetek bármely korszakra, bármely társadalomra ráolvashatók. A zene pedig – a musical műfajából adódóan – sűrített formában mondja el mindazt, amit prózában talán nehezebb lenne. Olyan, mint a költészet: amikor megszólalnak a harmóniák, az embernek egyszerre facsarodik és tisztul a lelke.





SÁNDOR PÉTER



– Hosszú szerepe régi vágyad volt. Miért éppen ő?

– Hosszú egy zárkózott, sérült ember, aki mégis képes gondoskodni másokról. Nem klasszikus értelemben vett apafigura, hanem olyan támasz, aki hagyja dönteni a gyerekeket, de ott van, ha baj van. Ez a fajta felelősség és visszafogott szeretet nagyon közel áll hozzám. Van egy tizenkét éves fiam, és most élem azt az életszakaszt, amikor már nem lehet mindentől megóvni, hanem inkább kísérni kell. Ez a szerep nagyon erősen összecseng ezzel az érzéssel.

– A darab egyik legmeghatározóbb kapcsolata Hosszú és Éva/Suhanc figurája között alakul ki. Hogyan látod ezt a viszonyt?

– Ez számomra nem klasszikus szerelmi történet. Inkább két ember találkozása, akik mindketten rejtegetnek valamit magukból. Felismerik egymásban ezt a rejtettséget, és ettől tudnak megnyílni. A duettjük egyfajta önvallomás: annak kimondása, hogy szabad-e érezni, szabad-e gyengének lenni. Ettől olyan szép és megrendítő.

– Játszottad már korábban Hosszút?

– Soha. Azt gondolom, ezekkel a szerepekkel akkor találkozok igazán az ember,

amikor készen áll rá. Lehet, hogy szerettem volna hamarabb, de az élet pontosan tudta, mikor van itt az ideje.

– Vendégként érkezel a Magyar Színházba. Milyen érzésekkel?

– Megtiszteltetésként élem meg. Nagy Viktorral még a pályám elején dolgoztam először, és nagyon erős szakmai és emberi emlékek kötnek hozzá. Emellett több barátom, kollégám is van a társulatban. Jenes Kittivel például most dolgozunk együtt a *Rudolf* produkcióban, és ritka az ilyen pontos, figyelmes, intelligens partnerség. Ha a kollégák valóban figyelnek egymásra, akkor a történet egyszerűen visz magával, és megtörténnek a pillanatok.

– A Valahol Európában különlegessége, hogy rengeteg gyerek van a színpadon. Színészként ez mit ad hozzá az élményhez?

– Nagyon sok gyerekeknek szóló előadásban játszottam már, de ilyen formában, ennyi gyerekkel együtt a színpadon még nem. Amikor együtt lélegzünk velük, az egészen más minőség. Ők nem játszanak – ők vannak. Ez óriási felelősség és hatalmas ajándék is.

– Mit szeretnél, mit vigyenek magukkal a nézők az előadás után?

– Azt, hogy ez a történet érzelmileg tanít. Kimondatlanul is. Megmozgatja a tudatalattit, az empátiát, a felelősségérzetet. Ha a néző úgy megy haza, hogy egy kicsit másképp néz a világra, már megérte.

Forrás: Magyar Színház

SIKERES NŐK • TOP TAVASZ 2026 43



AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS NEM LEMONDÁS, HANEM LEHETŐSÉG



Megjelent Czanik Balázs legújabb receptkönyve Sokszínű ízvilág.

A Capoeira aerobik megalkotójaként és az egészséges életmód egyik legismertebb hazai képviselőjeként Czanik Balázs két évtizednyi tapasztalattal sűrítette a könyvbe. Meggyőződése szerint a mozgás és a tudatos táplálkozás egymást erősítve képes valódi változást hozni az életminőségben.

A *Sokszínű ízvilág* középpontjában a mikrobiom egészségének támogatása áll, amely az utóbbi évek kutatásai szerint kulcsszerepet játszik az emésztésben, az immunrendszer működésében és az általános közérzetben. A kötet receptjei tudatosan építenek a változatos, természetes alapanyagokra, miközben a különböző ételérzékenységgel élők igényeit is figyelembe veszik. Gluténmentes, tejmentes, vegán, cukorcsökkentett és mikrobiom-barát fogások egyaránt helyet kaptak a könyvben.

„*Sokszínűség – számomra ez nem csupán egy cím, hanem alapelv*” – hangsúlyozza a szerző. – „*Ahogy a Capoeira aerobik órákon mindenki megtalálja a saját ritmusát, úgy a tányérunkon is szükség van a változatos-ságra. Ez az, ami hosszú távon támogatja a szervezet működését és segít abban, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben.*”

A sokszínű ételek elkészítésében a Rézkaas FineBistro csapata nyújtott segítséget. Nagy László chef és Bogvy Bernadett mestercukrász számára egyáltalán nem jelentett nehézséget az egészséges fogások megalkotása, hiszen az étteremben is nagyon hasonló szemlélettel dolgoznak.

A könyv egyik legnagyobb erénye, hogy az egészséges táplálkozással nem elérhetetlen ideálként mutatja be. A receptek gyorsan elkészíthetők, a hozzávalók könnyen beszerezhetők, így azok is bátran belevághatnak, akik kevés idővel gazdálkodnak. A szerző célja az volt, hogy az olvasók kezébe olyan megoldásokat adjon, amelyek valóban működnek a mindennapokban.

„*Hiszem, hogy az egészséges étkezés nem korlát, hanem lehetőség. Lehetőség arra, hogy új ízeket fedezzünk fel, és közben a testünket is támogatassuk. Amikor egy étel egyszerű, finom és még jól is hat ránk, az igazi sikerélmény*” – mondja Czanik Balázs.

A *Sokszínű ízvilág* – Mikrobiom-barát fogások egyszerűen azoknak szól, akik szeretnék tudatosabban étkezni anélkül, hogy lemondanának az élvezetről; akik hisznek abban, hogy a táplálkozás nemcsak üzemanyag, hanem az életminőség egyik legfontosabb formálója. A könyv egyúttal meghívás is egy szemléletváltásra: arra, hogy az étkezés valóban örömteli, sokszínű és támogató része legyen a mindennapoknak.

www.blife.hu

Kiadó: B-Life

Ár: 4990 Ft

Bársonyos vajtökrémleves

Hozzávalók 2 személyre

- ☞ 200 ml alaplé
- ☞ 15 g LoveDiet gluténmentes univerzális fehér lisztkeverék
- ☞ 30 g vaj
- ☞ 30 g petrezselyemzöld levele
- ☞ 5 gerezd sült fokhagyma
- ☞ ½ kg vajtök
- ☞ 30 g kapor

Elkészítés:

- 1 Veloutét, azaz bársonyos mártást készítünk: a vajat megpirítjuk, hozzáadjuk a lisztet, kipirítjuk, szakaszosan felöltjük az alaplével.
- 2 A vajtököket kis kockákra vágjuk, lepirítjuk, hozzá adjuk a velouté alapot és a kaporot, összemixeljük és beállítjuk a sűrűségét a plusz alaplével.
- 3 Lepirított vajtökkel tálaljuk és megszórjuk petrezselyemzölddel.



Lazac sáfrány rizottó mandarinokkal és körte kaviárral

Hozzávalók 2 személyre

A rizottóhoz:

- ☞ 240 g rizottó rizs
- ☞ 10 g sáfrányos szeklice
- ☞ 1 dl fehérbor
- ☞ 60 g salottahagyma apróra vágva
- ☞ 2-2,5 dl zöldségalaplé
- ☞ 2 ek. olívaolaj
- ☞ 2 db mandarin leve kifacsarva
- ☞ ½ db lime leve
- ☞ 10 g vaj
- ☞ 30 g reszelt parmezán

A lazacoz:

- ☞ 280 g lazac
- ☞ 300 g cukor
- ☞ 100 g LoveDiet Himalája só
- ☞ 2 db citrom héja

A körte kaviárhoz:

- ☞ 100 ml körtelé
- ☞ 3 g agar-agar
- ☞ LoveDiet eritrit ízlés szerint
- ☞ 3 dl étolaj
- ☞ mandarin filé a díszítéshez

Elkészítés:

- 1 A rizottóhoz olívaolajon megdinszteljük az apróra vágott salotta hagymát, rátesszük a rizst, alacsonyabb hőfokon kicsit megpirítjuk, hozzáadjuk a fehérbort, amit gyakori kevergetés közben elpárologtatunk. Közben az alaplé kiforraltjuk a sáfránnyal, majd kb. 12-15 perc alatt lassan hozzáadagoljuk a rizshez. Végül hozzáadjuk a mandarin és lime levét, a vajat és a reszelt parmezánt, de ekkor már nem főzzük, csak összekeverjük.

Egy serpenyőben kb. 2-2 percig magas hőfokon lepirítjuk a lazac minden oldalát, majd 5 percre 200 °C-os sütőbe tesszük, ezután 5 percig hagyjuk pihenni.

- 3 A körte kaviárhoz az olajat 30 percre a fagyaszttóba tesszük. A körtelevet felforraltjuk, hozzáadjuk az eritritet, az agar-agar, alaposan elkeverjük, majd 1-2 percig forraljuk. Forrón beletöltjük egy pipettába, belecsöpögtetjük a hideg olajba, majd leszűrjük, hideg vízzel átmoszuk. (Az olajat később fel lehet használni, hiszen csak egy hideg közegeként szolgált.)

- 2 Megtisztítjuk a lazacot, majd gravaxoljuk, azaz egy tálba beletesszük a cukrot, sót, a reszelt citrom héját, kézzel összekeverjük és ezzel a keverékkel 15 percre befedjük a lazacot, majd hideg, folyó vízzel lemossuk.



Chiapuding málnagéllal

Hozzávalók 3 pohárra

- ☞ 330 ml Body&Future mandulaital
- ☞ 115 ml víz
- ☞ 60 g LoveDiet chiamag
- ☞ 20 csepp LoveDiet Special folyékony édesítőszer
- ☞ ¼ db citromhéj
- ☞ ¼ db narancshéj
- ☞ 300 g málna
- ☞ 1 ek. citromlé
- ☞ 24 g LoveDiet eritrit
- ☞ 8 g pektin
- ☞ 2 db Bezgluten Cherry Dreams gluténmentes keksz

Elkészítés:

- 1 A mandulaitalt és a vizet egy tálba öntjük, majd folyamatos kevergetés mellett hozzáadjuk a chiamagot.
- 2 Ezután belekeverjük a reszelt citrushéjakat és a folyékony édesítőt.
- 3 A málnát és a citromlevet egy főzőedényben elkezdjük melegíteni, majd hozzákeverjük az eritrittel elkevert pektint és forrásig főzzük.



Czanik Balázs



Ételfotók: Rézkakas Fine Bistro/
Szilvási Tibor

56 HÚSMENTES, ALAKBARÁT RECEPT A MINDENNAPOKRA

Balogh Rita fitnesszedő immár 14 éve segít a hölgyeknek alakjuk formálásában és a megfelelő étrend kialakításában. Eddig megjelent szakácskönyveiben gyorsan és egyszerűen elkészíthető fitt receptekkel kedveskedett az olvasóknak, és nincs ezzel másként legújabb kötetében sem. Ám ételei ezúttal húsmentesen készültek el, ízletes és változatos zöldségekkel, gyümölcsökkel, tápláló gabonákkal és olajos magvakkal.

Számos kutatás bizonyítja, hogy a vegetáriánus étkezés kellő odafigyeléssel nagymértékben hozzájárul egészségünk megőrzéséhez, és képes fedezni egy felnőtt ember napi szükségleteit, a fenntarthatóságról már nem is beszélve. A könyvben a szerző minden étkezésre ínycsiklandó finomságokat kínál. Legyen szó reggeliről, ebédről, vacsoráról vagy kísértkezesekről, bőségesen találhatunk alakbarát, fitt ételeket. Sőt, még desszerteket is!

A könyv szól mindazoknak, akik vegetáriánus módon táplálkoznak, vagy időnként húsmentes fogásokat szeretnének a családi asztalra tenni. Az egyes ételek mellett tápértékadatok, valamint különféle ételintoleranciára vonatkozó információk is szerepelnek.

Ár: 5.975 Ft

Kiadó: BOOOK KIADÓ



Édesburgonya-krémleves céklával

Hozzáadottcukor-mentes,
laktózmentes

Hozzávalók

- 🍴 3 nagyobb édesburgonya
- 🍴 1 ek. olívaolaj
- 🍴 ½ fej vöröshagyma
- 🍴 800 ml zöldségleves alaplé
- 🍴 20 g friss gyömbér
- 🍴 400 ml kókusztej
- 🍴 ½ lime leve
- 🍴 só
- 🍴 ecetes cékla a tálaláshoz

Elkészítés:

- 1 Az édesburgonyát meghámozzuk, majd kockákra vágva sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, és 180 °C-ra előmelegített sütőben 20 percig sütjük.
- 2 Egy lábasban kevés olajon a hagymát megpirítjuk, majd a sütőben megsült édesburgonyát hozzáadjuk, és az alaplé felével felöntjük. (Ha nincs alaplevünk, zöldségleveskockából gyorsan készíthetünk egyet.) A gyömbért beleszeli, és a levest botmixerrel pürésítjük. A kókusztejjel krémesítjük, a lime levét belefacsarjuk, végül a maradék alaplével felöntjük. Ízlés szerint állítsuk be a sűrűségét, ha szükséges, utanasózzuk. A levest melegen, céklával együtt tálaljuk.



Hozzáadottcukor-mentes

*Spenótos-ricottás lasagne***Hozzávalók**

- ☞ 2 ek. olívaolaj
- ☞ 400 g friss spenót
- ☞ 3-4 gerezd fokhagyma
- ☞ só
- ☞ 250 g ricotta
- ☞ 400 g lasagnetésza
- ☞ olívaolaj

A besamel mártáshoz:

- ☞ 80 g vaj
- ☞ 4 ek. zabliszt
- ☞ 400 ml langyos tej
- ☞ só
- ☞ őrölt fekete bors
- ☞ őrölt szerecsendió
- ☞ 70 g reszelt light trappista sajt

Elkészítés:

- 1 A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. Serpenyőben olajat hevítünk, és a spenótleveleket megfonnyasztjuk rajta.
- 2 A zúzott fokhagymagerezdeket hozzáadjuk, megsózzuk, majd a ricottát is hozzákeverjük, és félretesszük hűlni. Elkészítjük a besamelmártást: egy edényben a vajat felolvasztjuk, a lisztet hozzáadjuk, majd alacsony hőmérsékleten, folyamatosan kevergetve a langyos tejet hozzáöntjük, és megvárjuk, míg besűrűsödik. Sózzuk, borsozzuk, és szerecsendióval ízesítjük. A lábast a tűzhelyről lehúzzuk, és a re szelt sajtot hozzákeverjük.
- 3 Egy hőálló tál alját kiolajozzuk, és a hozzávalókat rétegenként beletesszük. Először a lasagnetésztát, majd a spenótos-ricottás szószt felét, azután ismét tészta és a spenótos-ricottás keverék másik fele következik, amit egy sor lasagnetésztával és a tetején a besamelmártással zárunk.
- 1 Sütőbe toljuk, és kb. 40 perc alatt készre sütjük.

*Szilvás-mandulás galette***Hozzávalók**

- ☞ 300 g teljes kiőrlésű tönkölybúzálszt
- ☞ 1 ek. eritrit
- ☞ 1 tk. őrölt fahéj
- ☞ 1 csipet só
- ☞ 120 g hideg vaj
- ☞ 100 ml natúr joghurt

A töltelékhez:

- ☞ 300 g szilva
- ☞ 1 tk. őrölt fahéj
- ☞ 1 csipet vaníliaőrlemény
- ☞ 1 ek. ízlés szerinti édesítőszer
- ☞ 2 ek. darált mandula

A tetejére:

- ☞ 1 tojás
- ☞ szeletelt mandula

**Elkészítés:**

- 1 A lisztet az eritrittel, a fahéjjal és a csipet sóval elkeverjük, majd a felkockázott hideg vajat és a joghurtot hozzádolgozzuk. Tésztává gyúrjuk, ha szükségesnek érezzük, kevés hideg vizet adhatunk hozzá. A tésztát legalább 30 percre a hűtőbe tesszük pihenni.
- 2 A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A tésztát lisztezett felületen kb. 7-8 mm vastagságú kör alakra nyújtjuk. A szilvát megmossuk, kimagozzuk, és négyfelé vágjuk. Táliba tesszük, a fűszerekkel, az édesítőszerrel és a darált mandulával elkeverjük. A szélein néhány centit üresen hagyva a tölteléket a tészta közepébe kanalazzuk, majd a széleket ráhajlítjuk. Egy tojást felverünk, a tésztát megkenjük vele, majd a tojással megkent részre szeletelt manduladarabokat szórunk, és a galette-et 30-40 perc alatt készre sütjük.

Fotók: Fördös Péter, BOOOK

SÜSS! - A '80-AS, '90-ES ÉVEK SÜTISLÁGEREI

Zserbó, linzerkarika, piskótatekercs, hókifli... Ezeket a házi süteményeket már megmutattam az Édes emlékek anyukámtól című könyvemben. Remélem, már mindenki fejből tudja azokat a recepteket! Most tovább nosztalgizunk! Folytatjuk a kalandozást e témakörben: 40 klasszikus vidéki sütit lehet (újra) megsütni, megkóstolni és megszeretni!

A kötetben szereplő finomságok nagy részét keresztanyukámtól, nagynénémtől és a kun-hegyesi háziasszonyoktól gyűjtöttem, de az ország legkülönbözőbb pontjairól találhatunk benne recepteket. A színpompás képekkel illusztrált leírások rövidék és tömörek, így számodra is sikerélményt kínálnak, még akkor is, ha esetleg nincs nagy rutinod a sütésben.

És hogy most miket kóstolhatunk?!? Íme egy kis ízelítő: diós kosárka, bagolyszem, túrós lepény, méteres kalács, hartyáni krémes. Ezt a gyűjteményt lapozgatva felelevenednek a '80-as és a '90-es évek legnagyobb sütiszlágerei! Ráadásul majd egy évre elegendő vasárnapi édes-ségrecepttel gazdagodsz.

Nincs is más hátra: SÜSS velem Te is!

Ár: 6.640 Ft

Szerző: Bernáth József
Kiadó: BOOOK KIADÓ



Dobálós meggyös

Hozzávalók

- ☞ 800 g magozott meggy (lé nélkül)
- ☞ 120 g kristálycukor, ha fagyasztott meggyet használunk
- ☞ 8 db tojás
- ☞ 150 g kristálycukor
- ☞ 1 csipet finom só
- ☞ 250 g margarin
- ☞ 100 g porcukor
- ☞ 1 csomag vaníliás cukor
- ☞ 1 db citrom
- ☞ 300 g finomliszt
- ☞ 1 csomag sütőpor

Elkészítés:

- 1 A sütőt előmelegítjük 175 °C-ra. A tojásokat szétválasztjuk: a fehérjét a kristálycukorral és a csipet sóval kemény habbá verjük. A margarint a porcukorral, a vaníliás cukorral és a tojások sárgájával felhabosítjuk. A két habot összekeverjük, fél citrom héját beleszéljük, majd hozzáadjuk a liszttel elkevert sütőport is.

- 2 A csomómentesre dolgozott tésztát egy sütőpapírral bélelt tepsibe (28x32 cm) öntjük, eligazítjuk, majd a meggyeket tetszőleges helyekre beledobáljuk. Az előmelegített sütőben 30–34 percig sütjük.

- 3 Sülés közben (körülbelül 24 percnél) megfordíthatjuk a tepsit a sütőben, hogy a sütemény teteje egyenletesen barnuljon. A kész süteményt, aki szeretné, megszórhatja porcukorral. Frissen sülvé az igazi!



Mikszáth-szelet

Hozzávalók

A tésztához:

- ☞ 200 g margarin
- ☞ 150 g porcukor
- ☞ 1 csipet finom só
- ☞ 4 db tojás
- ☞ 160 g finomliszt
- ☞ 3-4 g szóda bikarbóna
- ☞ 1 db citrom
- ☞ 1 csomag vaníliás cukor
- ☞ 30 g holland kakaópor

A forma kikenéséhez:

- ☞ 12 g vaj
- ☞ 12 g finomliszt

A tálaláshoz:

- ☞ 450 g sárgabaracklekvár
- ☞ 40–60 g francia draszté (opcionális)

Elkészítés:

- 1 Gépi habverő segítségével a margarint a porcukorral és a sóval habosra keverjük, majd fokozatosan hozzáadjuk az egész tojásokat. A lisztet összekeverjük a szóda bikarbónával, majd eldolgozzuk a tojásos-margarinos keverékkel. Ezután kettéosztjuk.
- 2 Az egyik részbe a citrom reszelt héját és a vaníliás cukrot tesszük, a másikba a kakaópor kerül. Alaposan összekeverjük mindkettőt.
- 3 Amikor mind a két rész csomómentes, az egészet vajazott lisztezett gyümölcskenyérformába (10x24 cm-es) öntjük. Egy kisebb kanállal vagy hurkapálcával összeforgatjuk a kétféle tésztát a formában, hogy a végeredmény szép csíkos, márványos legyen.



- 4 175 °C-ra előmelegített sütőben 36–40 perc alatt készre sütjük. Félidőben (20 perc után) egy kis éles késsel hosszában bevágjuk a süteményt, hogy azon a részen szép púposra emelkedjen majd a tészta. Ha megsült, rácsra borítjuk, és azon hagyjuk kihűlni.
- 5 Amikor a tészta kihűlt, vízszintesen 3 darabba vágjuk, és a baracklekvár kétharmadával megtöltjük. Egymásra helyezük a lekvárral megkent rétegeket, majd a tetejére kenjük a maradék lekvárt. Aki szeretné feldobni (vagy a gyermekek számára még csábítóbbá tenni) a süteményt, az megszórhatja színes cukrokkal vagy puffasztott rizsszemekkel.

Sajtos chips

Hozzávalók

A tésztához:

- ☞ 250 g finomliszt
- ☞ 10 g finom só
- ☞ 75 g margarin
- ☞ 75 g vaj
- ☞ 100 g tejföl
- ☞ 10 g friss élesztő
- ☞ egy kevés finomliszt (a nyújtáshoz)

A tálaláshoz:

- ☞ 240 g trappista sajt
- ☞ 1 db tojás

Elkészítés:

- 1 A lisztet elmorzsoljuk a sóval, a margarinnal és a vajjal. Ha kellően morzsalékos, hozzáadjuk a tejfölt és az élesztőt belemorzsoljuk. Határozott, gyors mozdulatokkal összegyúrjuk.
- 2 A tésztát kétfelé osztjuk, frissen tartó fóliába csomagoljuk, és 15–20 percre hűtőbe tesszük. Addig előkészülünk a sütéshez. Két 30x42 cm-es tepsit kibélelünk sütőpapírral, majd a sajt egynegyedét (külön-külön 60 grammot) a papírra reszeljük. Ne egy csomóba reszeljük, hanem úgy, hogy a tepsit vékonyan befedje a reszelt sajt – mintha lenne rajta egy tésztaalap.
- 3 Ezután az egyik tésztát 2 mm vékonyra nyújtjuk – pont akkora lesz, mint a tepsink. A sajttal megszórta tepsire helyezzük, és derelye- vagy pizzavágóval először négyzetekre, majd háromszögekre vágjuk. Vékonyan megkenjük a felvert tojással.
- 4 Kalandvágók ekkor megszórhatják szezámmal és/vagy köménymaggal is, majd a tetejére 60 g sajtot reszelünk. 185 °C-ra előmelegített sütőben 14–16 perc alatt ropogósra sütjük.

- 5 Ha kisült az első tepsis rágcánk, sütőpapírral együtt egy rácsra húzzuk, hogy minél hamarabb kihűljön. Az olvadt sajt miatt ilyenkor egybesülnek a nagy műgonddal vágott háromszögeink, de ahogy hűl a tészta, a vágások mentén tökéletes darabokra tudjuk majd törni.
- 6 Ha teljesen kihűlt (és véletlenül nem fogyna el aznap), jól zárható dobozban, szobahőmérsékleten napokig eláll, és ugyanolyan szuperropogós marad.



BOOOK KIADÓ
Fotó: Szendeff Lőrinc, BOOOK

BÍRÓ ESZTER

SZÍNÉSZ, ÉNEKES KEDVENC RECEPTJEI EGY NAPFÉNYES VASÁRNAPI REGGELIHEZ



Fotó: Sioreti Gábor

Az én családomban a reggeli a legkedveltebb étkezés. Ugyanolyan lelkesedéssel tudunk erre készülni, mint egy családi vacsorára.

Eggs benedict-et, vagyis Benedikt tojást először Párizsban egy kerek születésnapom alkalmából kóstoltunk a párommal, Födő Sándor zeneszerzővel, és azonnal kedvencünk lett. Nem kellett sok idő, hogy a gyerekeink kamasszá cseperedve szintén megkedveljék. Szerintem ez a fogás a reggelik királynője, olyan komplex élményt ad, ami kitart egész napra, de akár meghatározza az egész hétvégémet is.

A kalácsot és a hollandi mártást készen is be lehet szerezni, de azért nem ugyanaz az élmény.

A répatorta már legalább tíz éve folyamatosan a családi kedvencek egyike, és nemcsak reggelire. Különlegessége, hogy valahol a gyümölcskenyér és a répatorta sajátos ötvöze, de mivel csokoládé is van benne, egy igazi íz bomba. Szerintem minden megtalálható benne, amit az édességek imádói kedvelnek.

Egyik sem tartozik a diétás ételek közé, de elkészíthetők egy kissé kímélőbb formában is. A posírozott tojás például hollandi mártás nélkül is finom, és a kalácsot kicserélve teljes kiőrlésű kenyérszeletre vagy az egészet avokádó szeletekre halmozva is élvezhető. Természetesen így nem lesz azért olyan, mint az eredeti. A répatortánál a cukor cserélhető eritritre vagy nyírfacukorra. A liszt mandulalisztre vagy darált dióra, a csokoládé cukormentesre, illetve a mascarpone helyettesíthető Philadelphia light sajtkrémmel.

Kívánom, hogy nektek is essen olyan jól a közös családi reggeli – frissen facsart narancslével, cappuccinóval és egy jó beszélgetéssel –, mint ahogyan mi szoktuk élvezni.

A Fonogram-, Pro Arte- és Érték díjas Bíró Eszter előadóművészi pályafutása 16 évesen a *Miss Saigon* főszerepével kezdődött, az Egyesült Államokban végzett tanulmányai befejezése és fellépései után több más között *Az Operaház Fantomja*, a *Mozart!* című musical, illetve a *Csoda Krakkóban* című film női főszereplője, illetve a *Budapest Klezmer Band* énekese.

Fellépett *Al Di Meolával*, *Presser Gáborral* és *Zoránnal*. 6 szólólemeze jelent meg és 4 gyerekkönyve. 2020-tól saját gyártású, jelenleg már 23 részes TV-sorozatot készít a JimJam csatornára *Az Időmárió kalandjai* címmel.

A *Kaddis* c. komolyzenei produkció létrehozója, szövegírója, a *Hanna* c. darab megálmodója. 2025-ben végzett a Budapesti Gazdaságtudományi Egyetemen.

2023 óta a Mazsihisz művészeti vezetője, több kulturális fesztivál létrehozója. Legközelebb április 18-án lép fel a Müpában legújabb gyerekeknek szóló albuma, az *Előttem van észak!* dalaival, majd közös estre készül *Jordán Adéllal* és *Lábas Vikivel*.



Bíró Eszter a Müpában (Fotó: Nagy Márton)

Benedikt tojás lazaccal és avokádóval kalácson szervírozva

Hozzávalók

Benedikt tojáshoz:

- ☞ 8 db tojás (2 tojás / fő)
- ☞ só
- ☞ bors
- ☞ 1 tk. ecet

Hollandi mártáshoz:

- ☞ 8 db tojássárgája
- ☞ 20 dkg olvasztott teavaj
- ☞ pár csepp citromlé
- ☞ só
- ☞ bors

A tálaláshoz:

- ☞ 1-2 db érett avokádó szeletekre vágva
- ☞ 8 szelet füstölt lazac
- ☞ frissen vágott snidling vagy rukkola
- ☞ frissen őrölt bors

Elkészítés:

Benedikt tojás:

1 Forralj vizet egy lábosban a posírozott tojásoknak és lötytyints bele ecetet. Amikor már felforrt az ecetes víz, az előzőleg kis tálákba felütött tojásokat - vigyázva, a sárgája egyben kell, hogy maradjon – egyesével (!) öntsd át egy fém merőkanálba. Mérsékeld a hőt a lábos alatt, és óvatosan, a kanállal együtt pár másodpercig tartsd a vízben, majd csúsztasd a vízbe a tojást.

2 Főzd 2 percig gyöngyöző vízben. 2 perc leteltével szedd ki a tojást. Míg a tojások készültek, a kalácsszeleteket pirítsd meg a tálaláshoz.

Hollandi mártás:

3 A vajat olvaszd meg, majd hagyd kicsit kihűlni. Rakj fel egy lábos vizet és forrald fel a vízgőzhöz.

4 A tojássárgákat egy kanál hideg vízzel, gépi habverővel habosítsd fel, amíg buborékos nem lesz a teteje. A vízgőz felett 2-3 percig folyamatosan keverd a habverővel. Nem szabad megszilárdulnia a mártásnak!

5 Vedd le a tűzről, majd a vajat cseppenként add hozzá folyamatos kevergetés mellett.

6 Ízesítsd sóval, borssal és pár csepp citromlével.

Tálalás:

Tányéronként 2 szelet pirított kalácsra halmozd az avokádó szeleteket, majd a lazacszeleteket, helyezd rá a posírozott tojásokat, majd öntsd nyakon hollandi mártással. A tetején egy kis őrölt borssal, pár szál rukkolával és frissen vágott snidlinggel isteni!



Kalács

Ha nem szeretnél hajnalban kelni a családi reggeli előtt javaslom, hogy előző nap készítsd el, mert másnap is foszlós, finom. Szánj rá néhány órát, mert fontos, hogy megkeljen. Én közben sok más dolgot szoktam csinálni és olykor ránézek. Maga az elkészítés rettentően egyszerű, és nagyon megéri. Anyósomtól kaptam ezt a jó kis receptet, amivel mindig sikerem van.

Hozzávalók

- ☞ 250 ml langyos tej
- ☞ 20 g friss élesztő (vagy 7 g szárított)
- ☞ 1 kanál cukor
- ☞ 500 g liszt (lehet átlagos búzaliszt vagy kelt tészta liszt is)
- ☞ 50 g teavaj
- ☞ 35 porcukor
- ☞ 2 db tojássárgája
- ☞ 1 db tojásfehérje a kenéshez
- ☞ néhány csipet só

Elkészítés:

- 1 Először a tejhez adj egy kanál cukrot és langyosítsd meg. Ebbe morzsold bele az élesztőt. Várj egy kicsit, hogy felfusson. Nagyjából 10-15 perc alatt kész.
- 2 Közben egy keverőtálba mérd ki a lisztet, add hozzá a porcukrot, néhány csipet sót, az élesztős tejet, a 2 db tojássárgáját, majd apránként az olvasztott teavajat. Dagasztógéppel dolgozd össze, de nem kell 10 percnél tovább. Addig keverd, amíg elválik az edény falától.
- 3 Takard le és várd meg, hogy nagyjából a duplájára keljen. Ez nagyjából fél óra. Egy sütőtálcát bélelj ki sütőpapírral, majd állítsd össze a kalácsot vagy kalácsokat.
- 4 Ha 2 negyedkilós kalácsot készítenél, a tésztát szedd szét két részre, majd mindkét részt háromfele, és csinálj 6 hosszú copfot. Ezután fond be külön-külön a 3-3 részt.

- 5 Ha egy félkilóst szeretnél, azt is megteheted. Akkor csak 3 kigyót készíts, és azokat fond össze. Ezután hagyd még így a tálcán is kelni kb. 20 percet.
- 6 Alul-felül sütéssel 180 fokon süsd kb. 25-30 percig. Féldőnél kend be a kalácsokat a tojásfehérjével, hogy szép színe legyen.



Répatorta narancsos mascarpone krémmel

Hozzávalók 2 rúdhöz

Répatortához:

- ☞ 4 nagyobb vagy 6 közepes, reszelt sárgarépa
- ☞ 2 bögre finomliszt
- ☞ 2 bögre barna vagy nádcukor
- ☞ 1 bögre durvára darált dió
- ☞ 4 egész tojás
- ☞ 20 dkg olvasztott teavaj
- ☞ 1 tk. sütőpor
- ☞ 1 tk. szóda-bikarbóna
- ☞ 2 tk. őrölt fahéj
- ☞ 2 tk. őrölt gyömbér
- ☞ csipetnyi bors
- ☞ frissen őrölt szerecsendió, őrölt kardamom
- ☞ 1 tábla jóminőségű étcsoki kis darabokra törve
- ☞ aszalt gyümölcsök (szilva és sárgabarack darabokra vágva, vörösfőnye)

A krémhez:

- ☞ 500 g mascarpone
- ☞ 2-3 ek. porcukor
- ☞ fél csomag vaníliás cukor
- ☞ 1 jól megmosott narancs lereszt héja és levéneke fele

Elkészítés:

- 1 A sütőt melegítsd elő 180 °C-ra (nem légkeveréses). Egy nagy tálban keverd össze a hozzávalókat.
- 2 A darabos hozzávalókat a végén (csoki, gyümölcsök, dió), és jó alaposan dolgozd össze.
- 3 Öntsd a tésztát 2 kivajazott, kilisztezett ózgerincbe. Süsd 50 - 60 percig. Akkor van kész, ha a beleszúrt villára nem ragad semmi.

- 4 Keverd krémesen habosra a mascarpont és a cukrokat a narancs lereszt héjával és levével. Tedd hűtőbe, hogy megszilárduljon. Miután a kihűlt tortákat kiborítottad a formákból, kend rájuk a krémet. A maradék krémet fagyaltgombóchoz hasonlóan a szeletek mellé tálalhatod. Díszítsd fahéjjal vagy pirított mandulával.



Íme, az „ÁLMODOZÓ” receptje!

Kovács Alfréd, a váci Édes Vonal Cukrászda cukrásza nyerte 2025-ben az Egy Csepp Figyelem Alapítvány Magyarország Cukormentes Tortája versenyét, amelyet minden évben a Magyar Cukrász Ipartestület szakmai partnerségével rendez meg az alapítvány. Egy szelet „Álmodozó” energiatartalma 231,1kcal, míg szénhidrátértéke 13,7 g, vagyis a cukorbeteg számára is jó választás lehet, de mindenkinek ajánljuk, aki ügyel arra, milyen összetevőkből áll, amit elfogyaszt.

Hozzávalók

A felvert hozzávalói:

- ☞ 120 g fehérje
- ☞ 80 g mandulaliszt (őrlemény)
- ☞ 50 g sárgája
- ☞ 35 g xillit
- ☞ 6 g vaj*
- ☞ 8 g kakaó 22-24%-os

A csokoládékrém hozzávalói:

- ☞ 180 g étcsokoládé édesítőszerrel 54%-os*
- ☞ 270 g tejszín 30%
- ☞ 270 g tej 2,8%
- ☞ 36 g víz
- ☞ 30 g eritrit
- ☞ 10 g zselatin

A meggy betét hozzávalói:

- ☞ 450 g meggy
- ☞ 35 g eritrit
- ☞ 35 g xillit
- ☞ 35 g víz
- ☞ 24 g chiamag
- ☞ 12 g zselatin
- ☞ 1,2 g fahéj
- ☞ 0,1 g só

A ropogós ganace hozzávalói:

- ☞ 40 g tejszokoládé édesítőszerrel 33,9%-os*
- ☞ 25 g tejszín 30%
- ☞ 30 g kakaóbab töret*

A díszítés hozzávalói:

- ☞ 7 g liofilizált meggy



Elkészítés:

- 1 **Felvert:** A tojásfehérjét robotgéppben kihabosítom, lassan adagolva hozzá a xillitet. A habba lassan beleforgatom a tojássárgáját, majd részletekben a kakaós mandulalisztet és a legvégén az olvasztott vajat. A masszát szilikonos sütőpapírra simítom, 2 egyforma 20 cm átmérőjű kört formázva (2x150g). 175 °C-on 6-8 percig sütöm. Sütés után szilikonos sütőpapírral lefedem és átfordítom, a papírt felhasználásig rajta hagyom.
- 2 **Csokoládé krém:** A tejszínt és a tejet egy gyorsforralóban 80°C-ig melegítem, majd részletben az étcsokoládéhoz adagolva emulziót készítek. Hozzáadom a zselatin-masszát és botmixerrel emulgeálok. Fóliával lefedem és 6-8 órára hűtőbe teszem.
- 3 **Meggy betét:** A meggyet egy fazékban az édesítőszerrel, sóval és a fahéjjal felforralom és 3-4 percig intenzíven redukálom. Lekapcsolom és hozzáadom a zselatinmasszát, majd a chiamagot és többször átkeverem. Kihűlten lefóliázva hűtőbe teszem.
- 4 **Ropogós réteg:** A tejszokoládét felmelegítem majd hozzáadom a tejszínt és az apróra őrölt kakaóbab töretet.

A torta összeállítása:

A tésztaalapokat 20 cm-es karikával kiszúrom. Egy karikát rajta hagyok az első lapon, erre jön a ropogós réteg és egy gyors dermesztés után az átkevert chiamagos meggy ragut elterítem rajta. Lezárásként egy ujjabb tésztaalap következik. Fóliával letakarva kifagyasztom.

A csokoládékrémet robotgéppel kihabosítom. Egy 22-es karikát a meghatározott mintájú strukturált fóliára* helyezem. A csokoládéhab egy részét elterítem rajta, a krémet eloszlatom egyenletesen. Ebbe kerül a kifagyasztott betét, majd addig nyomom a betétet a krémbe amíg a csokoládékrém körül veszi. A tortát szükséges kifagyasztani, hogy a struktúr fóliát (Terre d'Afrique) szépen le lehessen választani. Liofilizált meggy darabokkal díszítem a torta szélét körben miután hűtőben felengedett.

*A győztes torta DEBIC vaj, Callebaut MALCHOC-D 54%-os étcsokoládé édesítőszerrel, Callebaut MALCHOC-M 33,9 %-os tejszokoládé édesítőszerrel és Callebaut kakaóbab töret felhasználásával készült. A torta elkészítéséhez a Terre d'Afrique dombornyomott strukturált fóliát használjuk.

SIKERES UTAZÁS

AHOL MÉG DOBOG A FÖLD SZÍVE –

Dr. Kopári László élményei Nyugat-Új-Guineából

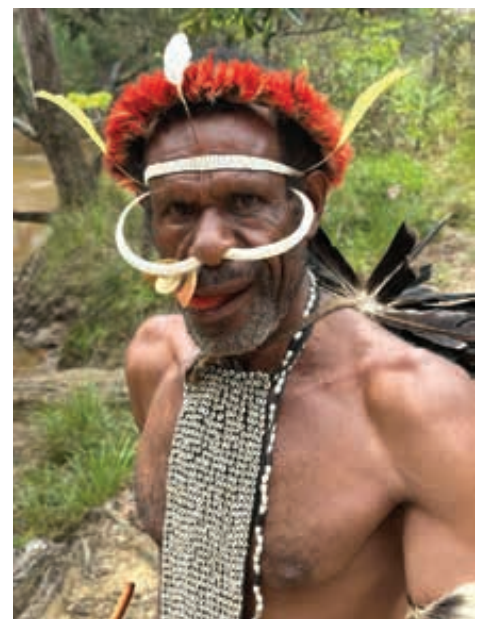


Sokan tartanak Pápua Új-Guineától. Valóban veszélyes úti célról beszélünk?

– Fontos tisztázni, hogy mi nem a Pápua Új-Guinea keleti oldalára utaztunk, hanem Új-Guinea Indonéziához tartozó nyugati részére. A kettőt a 141. hosszúsági kör választja el egymástól, és biztonság szempontjából óriási a különbség. A nyugati oldal Indonézia része, ugyanahhoz az országhoz tartozik, mint a turisták által jól ismert Bali, mégis teljesen más világ. Őszintén mondom: egy percre sem éreztem magam veszélyben. Inkább az volt a meghatározó érzés, hogy egy érintetlen, tiszta térbe érkeztem, ahol még nem formálta át mindent a tömegturizmus. Sokkal vadabbnak képzeltem, mint amilyen valójában volt – és ez kellemes meglepetésként ért.

Hogyan lehet kommunikálni egy olyan helyen, ahol több száz nyelvet beszélnek?

– Új-Guinea szigetén több mint 700 nyelv él, mert a hegyek és völgyek évszázadokon át elszigetelték egymástól a közösségeket. A központi fennsíkon, Wamena környékén





SIKERES UTAZÁS



jártunk, mintegy 1800–1900 méteres magasságban, ahol a falvak ma is őrzik saját nyelvüket és hagyományait. Wamena volt a kiindulópontunk, innen indultunk terepjárával és gyalogosan a völgyekbe. Egy helyi kísérő segített, aki beszélt angolul és több törzsi nyelvet is ismert. Megható volt látni, hogy a világ számukra a saját völgyük – és mégis mennyire nyitottan fogadtak minket. A kommunikáció sokszor mosolyból és gesztusokból állt, és ezek néha többet mondtak minden szónál.

Milyen érzés volt testközelből találkozni az ősi életformával?

– Amikor beléptünk egy faluba, mintha időutazásba csöppenünk volna. A férfiak hagyományos viseletben, a nők fűszoknyában, a hátukon hatalmas, fonott batyuval jártak-keltek. A kunyhók füstösek, kétszintesek, bútor szinte nincs bennük – mégis van bennük valami méltóság. Ugyanakkor ott volt a modern világ apró jele is: nappalimmal töltött mobiltelefon a kunyhó sarkában. Engem mélyen megérintett az egyszerűségük és az, hogy mennyire természetes számukra ez az életforma. Nem éreztem szegénységet – inkább egy másfajta gazdagságot.

Részt vettek egy hagyományos disznóünnepen is. Milyen élmény volt?

– A disznóvágás itt valódi ceremónia, közösségi esemény. Amikor megérkeztünk, a férfiak a fűből előbukkanva „támadást” imitáltak, ijá, lándzsával, harci díszben – egyszerre volt meghökkentő és lenyűgöző. A malacot hagyományos eszközökkel készítették el, forró kövekkel, földbe vájt gödörben párolva. Engem is beöltöztettek, testfestést kaptam, tollakat tűztek rám – különös érzés volt átélni, ha csak jelképesen is, az ő világukat. Nem turistalátványossággént éltem meg, hanem valódi kulturális találkozásként. Láttam a szemükben a büszkeséget, hogy megmutathatják, kik ők valójában.





Mit jelentett önnek Raja Ampat természeti világa?

– A Raja Ampat-szigetvilág egyszerűen lélegzetelállító. A kristálytisza víz, a tengerből kiemelkedő zöld kúpkarsztok, a mangrovés partok olyan látványt nyújtanak, amit nehéz szavakba önteni. Amikor kiléptem a fa mólóra és lenéztem, teknősök és színpompás halrajok úsztak alattam. Sok helyen búvárkodtam már, de ilyen érintetlen korallzátonyokat még nem láttam. Ott, a víz alatt, valóban azt éreztem, hogy a természet még érintetlenül lélegzik. Ritka kiváltság ilyen állapotában látni a Földet.

Milyen volt a szállás és az ellátás ezen a távoli vidéken?

– Egy mindössze 15 bungalóból álló, négycsillagos színvonalú öko-resortban laktunk. Az volt az érzésem, hogy a luxus itt nem a csillogásról, hanem az élményről szól. A zuhanyzó egyik fala nyitott volt a trópusi kertre – este a csillagok alatt fürödtem, miközben madarakat hallottam a dzsungelből.



SIKERES UTAZÁS



Az ételek nagy része a kertből érkezett: sült banán, friss avokádó, helyben nevelt baromfi. Azon a héten rajtunk kívül nem volt más vendég, hét főre huszonhárom fős személyzet jutott. Meghitt, szinte családi hangulat uralkodott.

Kinek ajánlaná ezt az utazást?

– Őszintén szólva mindenkinek, aki többre vágyik egy tengerparti nyaralásnál. Ez nem tömegturizmus, hanem valódi felfedezés. Harmincöt éve utazom, évente több hónapot töltök úton, háromszor jártam az Antarktison – mégis azt mondom, hogy ez az út az egyik legnagyobb élményem volt. Itt nemcsak tájat lát az ember, hanem kultúrát, történelmet, emberi sorsokat. Úgy érzem, az ilyen jellegű, kis létszámú turizmus inkább támogatja a helyieket, mint rombolja őket. És talán bennünket is formál: alázatra, nyitottságra, csodálkozásra tanít.

*Soha nem gondoltad, hogy ide valaki utat szervez Neked.
Lehet, hogy voltál már Indonéziában. Balin, de ez nem az.
Ez egy időutazás is egyben, vissza az őskorba, s a Világ talán egyik legszebb tájára.*

PÁPUÁK KÖZT ÚJ-GUINEA SZIGETÉN INDONÉZIÁBAN BALIEM VALLEY ÉS RAJA AMPAT



Kőkorszaki módon élő törzsek, érintetlen szépségű természet, pénisztartó tokba öltözött férfiak, egykori kannibálok, ezer smaragdsziget, korallszirtekkel teli trópusi tenger ...
... és egy életre szóló élmény a Világ legnagyobb szigetén.

ISTRIA94
TOURS

2026. augusztus 20. - szeptember 3.

Ár: 2.341.000 Ft/fő, 2 fő/szoba elhelyezés esetén

<http://www.kopari.hu> (Eng.sz.: R-1978/2000.)



2026. ÉVKÖNYV www.sikeresnok.hu

XXIX. ÉVFOLYAM 316. szám

Ára: 2490 Ft

SIKERES NŐK TOP 50



Pihenjen, gyógyuljon Gyulán a Hőforrás Hotelben, ahol minden generáció jól érezheti magát!

Fedezze fel a Dél-Alföld legszebb kisvárosát Gyulát! 2026-ban ismét rengeteg program várja a városba érkezőket. Szállodánk csupán 1300 méterre található a Gyulai Várfürdőtől, amely lovardának nevezett beltéri gyógymedencés részlege tavaly ősz óta megújulva várja a vendégeket. Ám a fürdőzni vágyóknak nem muszáj kitenni a lábukat a Hőforrás Hotelből, hiszen március végétől egészen november végéig a Hőforrás saját gyógyvizes medencéjében is fürödhetnek a vendégek.



Az alkáli-hidrogénkarbonátos gyógyvíz ajánlott minden felnőtt számára, hiszen mind preventív jelleggel, mind a kialakult ízületi, és mozgásszervi problémákra, mind ortopédiai műtétek utókezelése során kiváló hatással van a gyulai gyógyvíz. Aki pedig nem csak a gyógyvízben ülne, annak egy termálvizes, ponyva fedésű medence, valamint májustól egy strand- és egy gyermekmedence is rendelkezésre áll a **Hőforrásban**. Lehetőség van továbbá szaunázásra és wellness masszázis igénybevételére, sőt a NEAK által támogatott fürdőgyógyászati kúrán is részt vehetnek. Tavasztól késő őzig minden héten több alkalommal becsatlakozhatnak a vendégek az animációs programokba. Nagy kedvenc például a programok közül a vízitorna, a nordic walking oktatás, de igénybe vehetik a teniszpályát, és kerékpár bérleti lehetőség is biztosított. A Hőforrás saját elektromos kisbuszával kolbász kóstolással egybekötött Kolbász Múzeum látogatásra, vagy a Gyulavári kastély megtekintése utáni sörfőzde látogatásra és sörkóstolásra is lehet indulni. A hotel kabalafigurája az iskolai szünetek idején minden kis vendég számára



Várjuk Önt is szeretettel Gyulára a Hőforrás Hotel és Üdülőházba! Tavaszi és nyári csomagajánlatainkat keresse honlapunkon, vagy kérjen egyedi ajánlatot!

Bővebben rólunk: www.hoforrashotel.hu,
Tel.: 06 66 463-722, e-mail: erteakesites@hhgy.hu
Kövesen minket a közösségi médiában is:
www.facebook.com/hoforrashotel



meglepetést tartogat. Kellemes tavaszi, nyári estékre ajánljuk a szálloda parkjában lévő bográcsozási, szalonasütési lehetőséget és a gyerekeknek a két játszóteret is.

A szállodába érkezők több típusú lakrészből választhatnak. A négy csillagos kényelmet elváróknak a superior szobákat és apartmanokat ajánljuk, míg az érzékenyebb vendégek részére a komfort szobák biztosítanak megfelelő szálláslehetőséget. Osztálykiránduláson lévő fiatalok, vagy nyugdíjas csoportok számára üdülőházi lakrészeinkben kínálunk olcsóbb, ám kényelmes elhelyezést.

A **Hőforrás Hotelből** néhány perc sétára elérhető a vár és a kastélykert, ahol egész évben a városi programok többsége zajlik. De a Hőforrás nem csak az aktív nyaralás kedvelői találhatják meg a számukra ideális pihenéshez szükséges feltételeket, hanem a nyugalomra vágyók is, hiszen a szállodát 4 hektáros saját park veszi körül, kellemes és csendes kiülőkkel.

Azok számára, akik először járnak Gyulán ajánljuk megtekintésre a gyulai Almásy-kastély Látogatóközpontot, az Erkel Emlékházat, Közép-Európa egyetlen épen maradt síkvidéki, gótikus téglavárát. De érdemes egy kirándulást tenni a csodás szabadkígyósi Wenckheim-kastélyba is.

Harry Potter

A KIÁLLÍTÁS

SZENTENDRE

NYITÁS: 2026. FEBRUÁR 6.

GREEN EVENT HALL

SZENTENDRE, KALÁSZI ÚT 3.

JEGYÉKÉRT SZKENNELD BE TELEFONODDAL A QR KÓDOT:



eventim+

WARNER BROS. DISCOVERY produced by imagine eventimlive+

GREEN TV2SUPPORT index