

VenoprotEP VenoprotEP Forte filmtabletta

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

Vénvédelem Ahogy tetszik!

Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.



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



Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer. **MAGYAR
GYÓGYSZER**

www.venavedelem.hu

ExtractumPharma zrt. • 1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: +36 1 233 0083 • budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

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

319. SZÁM 2026 ÁPRILIS • XXIX. ÉVFOLYAM

2026 április, XXIX. ÉVFOLYAM 319. SZÁM

<http://www.policepress.hu/nok2/>

SIKERES NŐK

Ára: 1180 Ft A SIKERES NŐ LAPJA

LEGYEN ÖN IS SIKERES!



LOVAS ROZI

KOLTAI GÁBOR

CSUKA MÓNICA

BORBÁS MARCSI

BRÓDY JÁNOS

NŐ ÉS ÉLETMÓD



CSOMOR CSILLA

Lépjen be egy világba, ahol a nyugalom, a víz és a kényeztetés várja!

A Hajnal Hotel Gyógyszállodában Mezőkövesden, ahol a pihenés és gyógyulás kéz a kézben jár.

Saját kútból jövő, **100%-os gyógyvizünk** felmelegíti, ellazítja és felfrissíti a testet és a lelket.

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

Mert itt minden pillanat Önnek szól.

Időszakosan tematikus programokkal és hétvégén zenés estekkel, valamint **egészségmegőrző csomagokkal, ajándék kezelésekkkel** várjuk, így minden nap új élmény és feltöltődés.

Hajnal Hotel – ahol a víz gyógyít, a pihenés feltölt és megújít.

Foglaljon most, és tapasztalja meg különböző kezeléseinket és a saját kútból jövő gyógyviz csodáját!

A Hajnal Hotel saját kútból jövő gyógyvize az alábbi betegségekre javasolt:

* mozgásszervi, reumás megbetegedések, izületi gyulladás, kopás, köszvény, sérülések, törések utókezelése, agyvérzés utáni bennulás, nemi szervek gyulladása, bőrbetegség(pikkelysömör), szellemi és fizikai fáradtság

A régióban egyedülállóan felszerelt a Hotelben lévő gyógyászati részleg az érszűkületi problémák és a mozgásszervi betegségek gyógyítására, valamint rehabilitáció és megelőzés céljából várja vendégeit. A kezelésekre várólista nincs, orvosi papír nem szükséges. Hétfőtől- vasárnapig nyitva van, ünnepnapokon is.



Reumakúra csomag 5 nap/4 éj

2026. Május 03.–Október 01.-ig hétvégi felár nincsen bármely napi érkezéssel, kivéve: pünkösd; május 22., 23., 24.

A csomag tartalma:

- * Szállás svédasztalos reggelivel, svédasztalos vacsorával
 - * Személyenként 3 db kezeléssel a Hotel gyógyászati részlegében: gyógymassázs, Bemer, Masszázsotel
 - * (Beutaló és orvosi papír nem kell, a kezelések hétvégén és ünnepnapokon is vannak)
- Saját külső- és belső gyógyvizes medencék, úszómedence, szauna használata
- * Parkolás, wifi ingyenes, lift van, minden szoba klímás ifa + 500.-Ft/1fő/1éj, 1 ágyas felár nincs., fizetés a helyszínen.
- Közvetlen foglaltságnál érvényes.

Hajnal szárny: Kikelet szárny:

88 000.-Ft/1 fő/4 éj moderebb, tágasabb, klímás szoba (1,2,3,4 ágyas)

92 000.-Ft/1 fő/4 éj moderebb, tágasabb, klímás szoba (2, 2+pótágy, 5 ágyas)

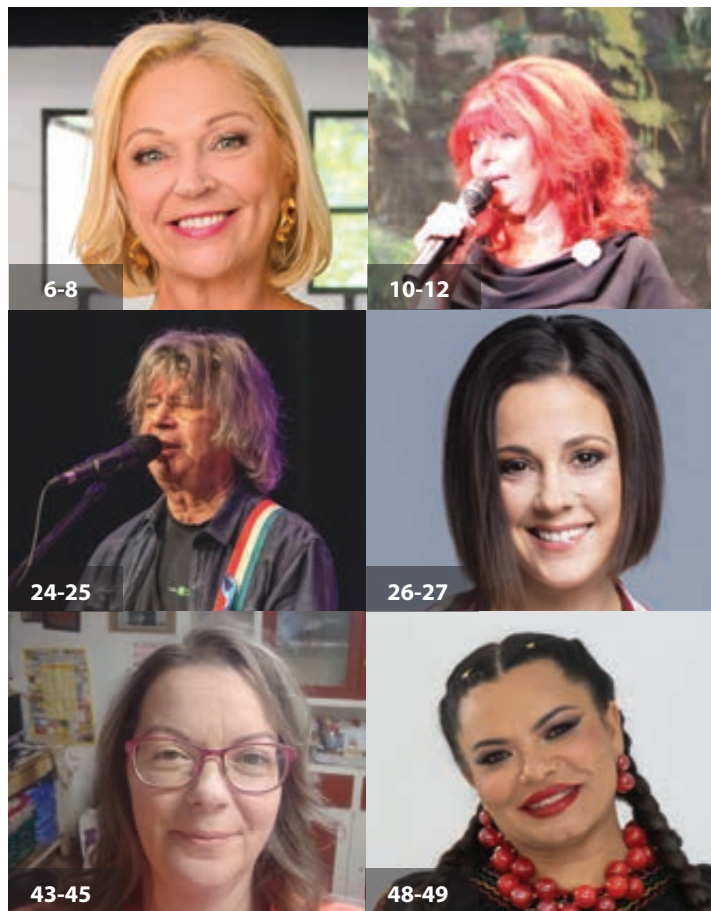
+ Augusztus hónapban + 1 000.-Ft/1 fő/1 éj

A hirdetés felmutatásával + még 1 ajándék kezelés jár!

Érdeklődni, foglalás:

06-49/505-190 • 06-30/539-4173

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



TARTALOM

Sikeres nő:

Csomor Csilla: Megújulva testben és lélekben **6-8. oldal**

Tavaszi méregtelenítés **46-47. oldal**

Sikeres zenész:

Csuka Mónika **10-12. oldal**

Énekes-zeneszerző

Akkor és Most:

Borbás Marcsi **14-16. oldal**

Kulturális- és programajánló **17 és 23. oldal**

Happy Birthday:

Koltai Lajos **18-19. oldal**

Nem a technikában hisz, hanem a lélekben

Sikeres páros:

Lengyel Johanna és Schobert Norbert Jr. **20-22. oldal**

A siker a tét

Sikeres életpálya:

Bródy János: „Az első 80 év” **24-25. oldal**

Sikeres színésznő:

Lovas Rozi **26-27. oldal**

Azt csinálja, amiben hisz..., Közéleti felelősségvállalás

Sikeres előadás:

Szegedi Kortárs Balett **28-29. oldal**

Isteni színjáték

Sikeres trend:

Szállodatípusok, szobafajták, csillagok **30-37. oldal**

Bódi Gábor **40-42. oldal**

Egy lépéssel könnyebb ingatlankereskedés

Sikeres a megelőzésben:

Király Ágnes: Nem kell félni... **38-39. oldal**

Sikeres hivatás:

Bocsán-Németh Csilla **43-45. oldal**

Oros-Házi Szappan

Sikeres énekes:

Dankó Szilvia: „Csak a szívemet adom” **48-49. oldal**

Siker a hétköznapiakban:

Győri Péter **50-51. oldal**

„Három fiam az életem legnagyobb ajándékai”

Divat:

K&K Monarchia drága divatja **52-53. oldal**

Sikeres utazás:

Írország **54-59. oldal**

A legendák, kelta mítoszok és tündérmesék országa

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, Kizsel 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: Várad Tamás

HU ISSN: 1785-8089

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

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

OBSERVER

1084 Budapest, Auróra u. 11.

Tel.: 303-4738.

Fax: 303-744.

E-mail: marketing@observer.hu

www.observer.hu

valamint az

IMEDIA

Az üzleti élet médiafigyelője



A kiadásért felel a kft. ügyvezetője.

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!

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

MAGYARORSZÁG BIZTONSÁGOS

földgázellátásának alapja a
hosszú távú ellátási szerződés
és a tárolói kapacitás.

Részletek: mvm.hu

ENERGIA. BIZTONSÁG

MVM

MEGÚJULVA TESTBEN ÉS LÉLEKBEN

- Kérlek, mesélj a gyerekkorodról, családoдрól.

- Tízennyolc éves koromig Jászfényszaru n laktam a szüleimmel. Édesapám asztalos, édesanyám betanított munkás. Minden érdekelt, ami játék és társas dolog. Szerettem a sporttal kapcsolatos játékokat, és mint kislány imádtam a nagymamám ruháiba bújni.

Ötödikes koromtól önfeledt amatőr színjátszó csoportba jártam, ahol egyfelvonásosokban, felnőttekkel parasztdrámákban szerepeltem. Hatvanban jártam gimnáziumba, ahol diáknapokon, Ki Mit Tud?-okon mindig részt vettem.

- Milyenek voltak a főiskolás évek a pályakezdés?

- Kerényi Imre - Huszti Péter osztályába jártam, többek között Kolti Helgával, Nagy-Kálózy Eszterrel és Czvetkó Sándorral. Az első két év volt a legnehezebb, ártatlanul is vonzott a színészet világa,



de itt profizmus kellett. Mindig attól féltem, hogy nem vagyok elég tehetséges. Egyszerű, őszinte és tiszta voltam. A harmadik évtől megszűntek a gátlásaim. Jó felfogású, tisztelettudó voltam a tanulásban. Diplomaosztás után a Győri Színházhoz szerződtem.

Négy szép évadot töltöttem itt, a *Sirály* című darab *Nyina* szerepével kezdtem. A *Potyautas* zenés vígjátékban női főszerep, Az *Oliver* musicalban *Nancy* szerepe, *Évát* játszottam *Bulgakov* darabjában, aztán jött az *Imádok férjhez menni Viktóriája*, operettek, musicalek, zenés vígjátékok és drámák. 16 főszerepet játszottam el a 4 év alatt.

- Melyek voltak színészi pályád mérföldkövei?

- Elsőként a győri időszakot emelném ki, majd visszatértem Budapestre a Nemzeti Színházhoz, ahol a gyakorlatos időszakomat töltöttem még főiskolásként. 19 évig voltam tagja a Nemzetinek, ami visszakapta a Pesti Magyar Színház nevet az új Nemzeti felépülése után.



CSOMOR CSILLA

A következő nagy mérföldkő a *Barátok közt* televíziós napi sorozat volt, ami országos ismertséget és népszerűséget hozott.

Kiválásom után elkészítettem első önálló estemet, a *Déryné* életéről szóló monodrámát, majd ezt követte a *Blaha Lujza* életét feldolgozó zenés estem.

Rövid ideig ismét színházi kötelékbe tartoztam, az Udvari Kamaraszínház tagjaként történelmi hősnőket játszottam.

Ötödik éve szabadúszó vagyok, közben elkezdtem tanítani egy művészeti szakgimnáziumban és tavaly megszereztem a színház-művészeti tanári mesterdiplomámat.

– Hol tartasz most a hivatásodban?

– Az elmúlt években a színházi kihívások elmaradtak, de tavaly az életmódváltással párhuzamosan elért egy megkeresés. A Liliom Produkció színházi társulás egy új zenés vígjátékot hozott ki, amiben felkérést kaptam. Így most a színházi munka ismét jelen van az életemben.



– A sport szerepe az életedben?

– A sportból mindenki annyit vesz ki, amennyit beletesz. Én olyan vagyok, hogy vagy megszállottan csinálom valamit, vagy sehogy. És ami a legfontosabb: itt csak a teljesítmény számít, a művészettel ellentétben, ahol lehet szubjektív a megítélés, itt az eredmény önmagáért beszél.

A golfot a három legnehezebb technikai sportok között tartják számon. Elsősorban mentális sport, el lehet sajátítani technikai fogásokat, de ez az a sport, amikor mindig önmagadat teszed próbára. A tanulmányaim és egyéb elfoglaltságok miatt egy évet ki kellett hagynom, de már alig várom, hogy idén visszatérhessek a szép zöld gyepre.

– A sikerről mit gondolsz?

– Nekem a siker az, hogy a választott és tanult hivatásomnak hódolhatok, hogy megállom a helyem, élvezem, amit csinálom és meg is élek belőle. Ez nem mindig van egymással összhangban. Csendben teszem a dolgom, velem nem történnek eget rengető botrányok, egy ember vagyok, akinek van egy hivatása.

A karrierben és a sportban találtam meg azt, ami nekem és eredménykedem benne, hogy az engem a színpadon és televízióban látó közönségnek is örömet okoz.





SIKERES ÉLETMÓD



– Ars poeticáról mit gondolsz?

– Azért lettem színész, mert óriási készletést éreztem, hogy sokféle figurát életre keltsek. Én olyan sokszínű, sokoldalú és túlradó emocionális lelkecske vagyok, hogy azt hiszem, sok karaktert meg tudok jeleníteni.

– Beszélj arról az életmód-váltásról, aminek jelenlegi kirobbanó formádat köszönheted!

– Tavaly nyár elején találkoztam egy módszerrel és egy gyógynövényes receptúrával, ami megváltoztatta a fogyókúrához, testsúlycsökkentéshez, egészséghez, tudatosságához való viszonyomat. A lényege egy arányszám, a 90:10. 90 százalékban az étrend és 10 százalékban a mozgás, ami eredményes testsúlycsökkenéshez vezet. Ez egy új tudományos módszer, egy paradigmaváltás, ami felülírja a korábbi 70:30 arányszámot. Ez magában még nem elég hatékony, az elv mellett több gyógynövény támogatta a fogyást. A kortalanító pápafű, amit a szervezet méregtelenítőjének is hívnak, a máj tisztításával beindítja a fogyást. Sajnos elég sok mindent felhalmoztam és magamban tartottam az elmúlt időszakban, így minden értelemben jót tett egy alapos megtisztulás. Az indián fügekaktusz abban segít, hogy a zsírok és szénhidrátok ne szívódjanak fel, így nem kell minden elfogyasztott étel után büntudatot érezni, ez egy olyan hedonista nőnek, mint én vagyok, nagy segítség. A japán gobó pedig egy igen kis cuki növény, vértisztító, vizelethajtó, a vércukorszint normalizálásáért felel, így a kúra határása már azt is mondhatom, nincsenek falási rohamaim. Az önsanyargatásban pedig amúgy sem hiszek.

– További terveidről mit tudhatnak olvasóink?

– Az oktatás már részem és hosszú távra tervezek. Szeretném tökéletesíteni a tudásomat és saját oktatási módszeremmel fejleszteni a fiatalokat. Emellett a színházi és televíziós kihívások és érdekelnek, remélem lesz még lehetőségem több szerepben is megjelenni.

A testsúlyomat megtartva, izmosodni szeretnék és sok korombeli hölgynek szeretnék inspirációt adni, hogy sohasem késő változtatni és minden életszakaszban lehet örömet találni.

– Szerk –
Fotó: Váradi Tamás



Aktív vagy pihentető üdülést tervez? Csak párjával vagy az egész családdal utazna? A gyulai Hőforrás Hotel mindenki számára a megfelelő kikapcsolódás lehetőségét kínálja.

Fedezze fel a Dél-Alföld legszebb kisvárosát Gyulát! 2026-ban ismét rengeteg program várja a városba érkezőket. A május 1.-i hétvégén városi majális és jótékonyági futóverseny, a május 9.-i hétvégén ingyenes koncertekkel várja az érdeklődőket a Virágok Fesztiválja. A május 22.-i, pünkösd hétfőjén pedig a Pálinkafesztiválé a főszerep Desh, Szikora Robi, Halott pénz és további nagyszerű előadókkal. Júniusban pedig indul rengeteg szabadtéri ingyenes programmal a nyári kavalkád.

A Hőforrás Hotel csupán 1500 méterre található a várkerttől, így minden városi program könnyen megközelíthető, ám mégis elegendő távolságra van a nyugodt pihenéshez. A Várfürdő szintén csak 1500 méter, így a rosszabb időjárás esetén közel vannak a fedett gyógymedencék vagy a fiatalok számára csúszdázási lehetőséget kínáló Aquapalota komplexuma.

Ám a fürdőzni vágyóknak nem muszáj kitenni a lábukat a Hőforrás Hotelből, hiszen március végétől egészen november végéig a Hőforrás saját fürdőjének medencéiben is fürödhetnek a vendégek, illetve a gyógymedencében élvezhetik az alkáli-hidrogénkarbonátos gyógyvíz preventív és gyógyító hatását. A szállodában lehetőség van szaunázásra, wellness masszázis igénybevételére, sőt a NEAK által támogatott fürdőgyógyászati kúrán is részt vehetnek. Minden héten több alkalommal becsatlakozhatnak a vendégek az animációs programokba. Nagy kedvenc például a programok közül a vízitorna, a nordic walking oktatás, valamint igénybe vehetik a tenispályát, és kerékpár bérlési lehetőség is biztosított. A Hőforrás saját elektromos kisbuszával kolbász kóstolással egybekötött Kolbász Múzeum látogatásra, vagy a Gyulavári kastély megtekintése utáni sörfözde látogatásra és sörkóstolásra is lehet indulni. A hotel kabalafigurája az iskolai szünetek idején minden kis vendég számára meglepetést tartogat. Kellemes tavaszi, nyári estékre ajánlják a szálloda parkjában lévő bográcsozási, szalonnasütési 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 ajánlják, míg az érzékenyebb vendégek részére a komfort szobák biztosítanak megfelelő szálláslehetőséget. Osztálykiránduláson lévő fiatalok, vagy nyugdíjas csoportok számára üdülőházi lakrészekben kínálnak olcsóbb, ám kényelmes elhelyezést.



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: ertekesites@hhgy.hu
Kövessen minket a közösségi médiában is:
www.facebook.com/hoforrashotel

CSUKA MÓNIKA ÉNEKES-ZENESZERZŐ

Az első magyar lány együttes, az első magyar énekiskola alapítója. Hangszeres és zeneszerzői tudással, mai napig fantasztikus énekhanggal és kedves egyéniséggel rendelkezik. Csuka Mónika szédítő karriert futott be a hazai könnyűzenei életben. Máté Péter-díjas.

– Kérem szépen mutassa be családját hol és hogyan élte korai éveit?

– Szüleim egyszerű emberek voltak. Büszke vagyok az édesanyámra, aki Kossuth-díjas agrármérnök lett. Apukám a Lehel piacon kirendeltségvezető volt.

– Mi indította el a zenei pályán?

– Már 3 éves koromban felfedezték a zeneóvodában, hogy milyen tisztán énekelek, így ott kezdtem, később zenei általános, aztán zenei gimnáziumba jártam. Három hangszeren tanultam, zongorán, csellón, gitáron és természetesen kórus, minden nap, ahol már alsó tagozatos korom óta szólókat énekeltem.

– Miért kellett a '60-as években egy női zenekar? Egyedül nehezebben ment volna?

– Nem kellett! Hallgattam a *Beatles* együttest és azon gondolkodtam, hogy a gimiben mi is tanultunk hangszereken, mért ne csinálhatnék én is egy beat-zenekart. Abban az időben különben minden suliban legalább három zenekar volt.

– Először kikkel állt össze, s hogyan működött a csapat, milyen eredményekkel?

– Az első *Beatrice* főleg a barátnőimből alakult, a húgom *Mary* egy fiúzenésztől is elismert dobos volt, *Sebes Ildi*, *Hamar Kriszta*, *Mózes Kati*. Az átlagéletkor 17 év volt.



Lemezborító fotó: Szebeni András



Fotó: Temesvári Gergely

Nagyon sikeresek voltunk, még az akkori egyetlen tévében is főműsoridőben *Komár Lászlóval* szerepelhettünk.

- Bekerült Nagy Ferő, aki nemcsak a zenében, de az életben is a társa lett, s csodaszép lányuk is született, akiről te gyünk itt említést.

- Erről már sokat nyilatkoztam, *Gabikám* volt az első gyermekem, az élet nagy csodája.

- Amikor minden téren elváltak útjaik mihez kezdett a zenei világban?

- Voltam a *Bergendy* együttes tagja, valamint a *Gemini* együttes is. Felléptünk Nyugat-Európában is. Nagyszerű zenészek voltak mindannyian, sokat tanultam tőlük.

- Jugoszlávia jelentette meg első lemezét s nemcsak ez érdekes, hanem hogy az ország, s az Adria a dalokban s külön albumon is fontos helyet kap, honnan az a szeretet az ország iránt?

- Jugoszláviában a magyar lakta területeken is szerették azokat a dalokat magyarul hallgatni, amik a legnagyobb slágerek voltak az ottani *Magazin* együttestől, illetve helyi magyar származású szerzők dalait is énekeltem. Először erről jelent meg egy albumom ott. AVajdaságban nagyon aranyos, kedves emberek élnek. Sokat köszönhetek *Kovács Károly* újvidéki (Novi-Sad) producernek, aki a jugoszláv leme-

zemet gondozta. A belgrádi táncdalfesztiválon is felléphettem „Az Adria vár” című saját szerzeményemmel. (Szövegíró: *Soós László*) Mivel az akkori Hungaroton nem jelentette meg a *Héé...* című első saját lemezemet, így a jugoszláv producerünk segítségével ott legyártották. Ami a tengert illeti, ki nem szereti?

- Egy csapásra ismertté sikeressé tette a *Szédülj el* albuma rajta a szintén mai napig szerethető *Sírályok sírnak* című dala.

- Igen, ez a lemez aranylemez lett, majdnem 100.000 példány kelt el belőle. Azt hiszem a magyar népléleket képviselte, azért lett ilyen sikeres. Persze a csodálatos kollegáimról sem felejtkezhetünk el és a legendás Proton Kiadó főnökéről sem, *Enyedi Ernő*ről, aki, mint zenész-producer-kiadó gondozta a kiadványt.

- Mit jelentett akkor ez a hihetetlen népszerűség, siker, hogyan dolgozta ezt fel?

- Egyszerű ember vagyok, persze nagy boldogság volt, de nem szálltam el a sikertől, ahogy mondani szokták.

- Sorra jöttek a lemezek, a *Hölgyválasz tánc után, a Maci gyere ki, stb....*

Hús lemezre írtam dalokat és nemcsak magamnak, hanem más szerzők között *Korda Györgynek, Bajor Imrének*, és a legjobb tanítványaimnak is.





Fotó: Temesvári Gergely



MTVA, a Ridikül c. műsorban

- Dalai szövegeit meglepő módon orvos férje írta, akivel hosszú ideje alkotnak egy párt.

- Negyvenegy éve vagyunk együtt, aki egy igazi polihisztor, hisz amellet, hogy kitűnő belgyógyász-háziorvos, fantasztikus diagnoszta, könyvei is megjelentek.

- Mi lehet a titka ennek a hosszú házasságnak?

- Szerencsések vagyunk, a Jóisten vagy az univerzum egymásnak rendelt bennünket. Szerelem, szeretet, tisztelet és feltétlen bizalom. A másik fél piedesztálra helyezése.

- Most mekkora családdal büszkélkedik?

- Fölneveltünk három gyereket, Feró kislánya Gaby szintén előadóművész, Mercédesz több diplomás jogász, László fiam ügyvéd. Van három unokám is.

- Az Ön nevéhez egy énekiskola alapítása is fűződik, ami több mint 30 évig foglalkoztatta az énekelni vágyókat.

- Erre igazán büszke vagyok. Nem sztárokat akartam nevelni, hanem olyan tehetséges, esetleg fizikális vagy mentális problémákkal is küszködőknek lehetőséget adni, akiknek talán tudtam abban segíteni, hogy nagyszínpadra jussanak és megmutathassák tehetségüket.

- Jó ideje visszavonult a színpadtól, magazinunk számára mégis kivételt tett, amit ezúton köszönök. Így visszagondol az eltelt évekre, mi az, amire igazán büszke, s mit csinált volna másképpen?

- Azt hiszem így volt kerek az életem, semmit sem tettem volna másképen. Köszönöm szépen, hogy gondoltak rám!

Kancsár Péter

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

Porold le a fürdőruhát, mert vár a jó idő!

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

kehidatermal.hu

KERESD AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!



VAGY FIZESS ELŐ NAGY KEDVEZMÉNNYEL
A POLICE PRESS KIADÓ LAPJAIRA!

ÉLMÉNYÜNK A PIHENÉS!



HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Hód-Fürdő

2026-ban is várjuk szeretettel
Hódmezővásárhelyen!

6600 Hódmezővásárhely, Ady Endre út 1.
www.hodfurdo.hu

f Damisol

www.damisol.hu



MAGYAR
TERMÉK

FRIGOMAX fagyvédelem

- Akár - 5 °C fokig hatásos
- Megelőző belső védelem
- **BIO TERMÉK**

Ha gyümölcsfáit már
FAGYKÁR érte, akkor
SEGÍTSÉG a MAGNUS
stresszkezelő energia bomba!

Biokatalizátor levéltrágyák



AKKOR ÉS MOST

BORBÁS MARCSI

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 interjúalanyainkhoz, szembesítjük őket sok évvel ezelőtti énjükkel, és kíváncsian várjuk válaszaikat a jelenkorukat firtató kérdéseinkre.



www.cdn.vaol.hu

AKKOR: 1998/8

Borbás Marcsi számos produkció műsorvezetője és társ műsorvezetője volt: Telemázli sorsolás, Játék határok nélkül, Szombat Este, Zeneszombat, Naprakész, Főtér.

A 2011-ben indult Gasztroangyal című műsora rövidesen népszerű lett a nézők körében

„SZERETEM A MUNKÁMAT”

– **Marika** hogyan éled meg a népszerűséget?

– Nem törődöm én ezzel. Szeretem a munkámat. Teszem a dolgom.

– **Nos, kezdjük Marika! Úgy tudom, te vidéken születtél?**

– Így van, Bácsalmáson. Nem titok. 1968. április 29-én. Az életkoromon ezen a harminc éven bizony meglepődöm. Hihetetlen, hogy elszaladt ez a harminc év.

– **Hol laktatok?**

– Madarason, egy kis lélekszámú faluban. Anyukámék a földből éltek először, később mindketten könyvelők lettek. Bátyám – aki 7 évvel idősebb nálam, kitűnő eredménnyel került egyetemre. (Állatorvos lett belőle.) Szűkösen éltünk. Megtanultam becsülni a pénzt. Szüleim soha nem szóltak bele milyen pályát válasszunk. Okosan egyengették az útjainkat. Mondanom sem kell, mennyire büszkék ma gyermekeikre.

– **Mi jut eszedbe a faluról?**

– A falusi élet illata máig elkísér. Ebből az ott kapott nyugalomból, családi összetartozásból merítetek erőt. Ez az ősi táplálék segít elviselni a rohanó életmódot. Sőt, ha igazán pihenni akarok, akkor utazom haza Madarásra, a szülői házba.

– **Milyen kislány voltál?**

– Egyszerűen ki tudom fejezni: csapongó. Minden érdekelt. Bohóckodtam állandóan, de csak szűk családi körben. Mesélek egy titkot; Levettem a televízió hangját, amikor *Hajas Ilona* bemondott





AKKOR ÉS MOST



Fotó: MTV, Ridikül, Tóke Béla

és próbáltam őt utánozni. Látod, lehet, hogy itt már elkezdődött valami bennem...

– Szereplésre emlékszel?

– Soha nem szerepeltem nyilvánosan. Illetve egyszer az általános iskola befejezésénél a ballagási búcsúszöveget rám bízta. Azt hittem, hogy ott fogok elájulni. De hiba nélkül sikerült felolvasnom a szöveget.

– Hová jártál gimnáziumba?

– Na látod, ez egy remek iskola hírében állt. Baján csodálatos környezetben, liget, uszoda az iskolához közel. Kitűnő tanárok és egy jó csapat. Üdülés volt számomra ez a négy év. Egy új világ nyílt ki előttem. Minden reggel boldogan repültem a suliba. Ráadásul jól is tanultam.

– Kedvenc tantárgyaid?

– Matematika, fizika, biológia és testnevelés.

– Mikor érettségiztél?

– 1986-ban. Ezt követően biológia-testnevelés szakra Pécsre adtam be a felvételi lapot. De nem vettek fel. Viszont dolgozni kellett. Madarason egy szalag rendszerben működő varrodában négy napot bírtam ki. Kiléptem, de másnap már egy tanyasi iskolában



helyezkedtem el, minden tanító néni lettem. 18 évesen álltam a tanári asztal mellé, remegő lábakkal és közben arra gondoltam „Te jó Isten, mit fogok én ennyi gyerekkel csinálni.” Ugyanis ez összevont osztályt jelentett, 2.-osoktól 8.-osig. Nem könnyű feladat ilyen különböző korosztályú gyerekekhez megtalálni a hangot. Azonban napról napra jobban ment. Hadd mondjam el, nagyon szeretem a gyerekeket, őszinte tiszta világ az övéké.

– A tanév befejeztével gondoltam újra felvételiztél.

– Persze. Fel is vettek Pécsre. Biológia-földrajz szakra, mert testnevelés nem indult. Imádom ezt a várost. Rendezett, tiszta szép utcák, parkok és főiskola. Sokat tanultam ott. Évfolyamunkban kialakultak mély barátságok, szerelmek. A csalódást sem hallgatom el.

– Csalódást?

– Igen. Kevesen tudják, hogy 23 éves koromban férjhez mentem, de egy éven belül el is váltunk. Abszolút nem egyezett a gondolat és érzésvilágunk. Nem vagyok büszke erre a házasságra.

– Diplomával a kezekben mihez kezdted?

– Egy jól menő kereskedelmi cég lapjához hívtak felelős szerkesztőnek. Ez olyan lehetőséget nyújtott, amit nem lehetett kihagyni. Elvállaltam. Május a média közelébe kerültem. Ez a munka egyre több sikert hozott. Három év telt el így. Sok tapasztalatot és ismeretséget gyűjtöttem. Eközben a barátom állandóan mondogatta „Meg kellene próbálnod a televízióhoz jelentkezni”. Mindig elhárítottam ezt a javaslatát. De ő csak mondogatta, hajtogatta, őszintén már untam is, hogy ne halljam ezt már többet, beadtam a kézzel írt jelentkezési lapot. De ennek külön története van.

– Éspedig?

– 1994. október 14-én 16 óráig lehetett beadni a jelentkezést. Most figyelj! Én 4-kor vittem be. Azaz az utolsó percben. És hogy miért ilyen későn? Mert nem szeretek, illetve nehezen kezdek bele új dolgokba, meg hát félttem is. Kérdeztem magamtól „Mit keresek én ott, minden menjek én oda a nagy televízióba?”

– De, ha beadta a papírokat azért valld be, kíváncsi is voltál!

– Így van. A kíváncsiságomat fokozta, hogy grafológiai vizsgálat után 1.000 jelentkezőből 400-an maradtunk benn.

– Szűkült a kör?

– Igen. Többfordulós megmérettetés következett. Tájékozottságból, beszédtechnikai készségből, helyzet felismerésből, időérzék vizsgálatból osztályoztak bennünket. A szigorú zsűri döntése alapján, ez mind jól sikerült nekem.

– Emlékszel még az első igazi feladatodra?

– Hogyne. *Kokas Kláiról* 20 perces kisfilmet készítettem „Zene és Mozgás” címmel. Soha nem mutatták be, de vetítésre készen kellett elkészíteni. Hamarosan szerkesztői iskolát indítottak a megmaradt növendékeknek. Eközben szerkesztőségi gyakorlatra tettek minket különböző helyekre. A *Híradóhoz* akartam. Ellenben a *Híradó* arra megtanított, hogy rövid idő alatt tömör megfogalmazású híryanagot összeállítsak. Sok munkát bíztak rám a „*Napanyagát*” is. Ami elismerésnek számított. Majd a „*Napközben*” is megkeresett szerkesztő feladatokkal

– A riportkészítést elsajátítottad. A bemondóság hol tart?

– Még sehol. Ugyanis a riportkészítés nagyon tetszett nekem, arra a megállapításra jutottam magammal, hogy ha már itt vagyok a HÁZBAN, jelentkezni kellene bemondónak. Ez így történt. Egy újabb válogatáson vettem részt. Bekerültem a legjobbak közé. Egy éve már a bemondóság töltötte ki az életem, amikor *Román Péter* keresett a *Telemázli* műsorához műsorvezetőt. Engem választottak.





www.kultura.hu

2015/12

2015 decemberében, így nyilatkozott a Sikeres Nők lapjának:

„Lassan 20 éve járom az országot és beszélgetek az emberekkel. Ennyi a titok, csak kérdezni kell és a kapuk kinyílnak, kialakul egy párbeszéd. Szívesen mesélnék, mutatják meg az otthonukat, vagy mondják el a véleményüket arról, ami éppen foglalkoztatja őket.” – mondja.

Marcsi, ha nem forgat, akkor vagy könyvet ír, vagy újabb ötleteken dolgozik, esetleg fotózásra igyekszik, vagy éppen a nézői levelek között szemezget, a közösségi oldalon majdnem kétszázezren követik már. A kívülálló számára tengernyinek tűnő tennivalóiban mindig minden tökéletesen szervezett. Bár ezen a műsorvezető csak mosolyog.

„A sváb gyökereim megkövetelik, hogy mindig minden rendben legyen a körülöttem, de ebben annyi munka van, hogy éppen magamra nem jut már idő.”

– A napi munka elég sok energiát emészt fel. A forgatások sok stressz-helyzetet hoznak. Mit tesz annak érdekében, hogy egészségét, kiegyensúlyozottságát megőrizze?

– A szellemi egészség mellett számomra fontos a mozgás is. Nincs is annál jobb érzés, mint amikor egy nehéz nap után fizikailag is jól elfáradok. A legjobban futni szeretek, az igazán kikapcsol. Javaslom mindenkinek, aki szellemi munkát végez, hogy szánjon időt hetente párszor a mozgásra, és adjon bele mindent. Ilyenkor az ember szinte megtisztul, eltűnnek a problémák és a negatív gondolatok. Természetesen az egészséges életmódhoz hozzátartozik a megfelelő táplálkozás is. Fontos, hogy tudjuk, hol a határ. Ne terheljük meg a szervezetünket, figyeljünk magunkra, és együnk sok-sok nyers zöldséget és gyümölcsöt. Természetesen szükség van az érzelmi ételekre is, ezekkel heti egy-két alkalommal kényeztetjük magunkat. Érdeemes kipróbálni a különféle gyógyteákat is. Esténként például egy pohár forró citromfű tea remekül ellazítja az embert.

– Mi az ön az élet-filozófiája, ars poetikája?

– Nincsen élet-filozófiám, nekem inkább elveim vannak. Szeretek minden körülmények között higgadt maradni, emellett pedig úgy gondolom, az tesz bennünket igazán boldoggá, ha szerethetjük azokat, akik körbevesznek bennünket.

**MOST: 2026/04
SAJÁT BRAND-ET ÉPÍTETT**

Jelenleg a *Borbás Marcsi szakácskönyve* televíziós műsora örvend nagy népszerűségnek. Számos szakácskönyve igazi könyvsiker.

2025-ben Libri irodalmi díjat kapott az év gasztronómiai könyve kapcsán.

Napjainkban harmadik férjével, *Krisztics Dezső* dramaturggal örségi házában Szalafőn él.

Csodálatos kertjét, magaságysait időként megmutatja. Saját kozmetikai márkája a *KERTEM* is innét ered.

A három hektár föld művelésében aktívan részt vesz.



Brandje építésekor gyermekkorra meghatározó élményei komoly támaszai voltak.

Sok mindent csinál, az egy.hu online magazintól a könyvkiadásra át a nemrég indult *Átvinni a napot az égen* (ezt majd döntés meg) című podcatsorozatáig.

– Szerk. –

Fotók: Borbás Marcsi saját oldaláról

PROGRAMAJÁNLÓ

Húsvéti Fesztivál Siófok

2026. április 3. – 2026. április 6.
www.programturizmus.hu



XLV. Országos Táncháztalálkozó és népművészeti vásár

Budapest, Papp László Sportaréna

2026. április 24. – 2026. április 26.
www.2026.tanchaztalalkozo.hu



Almavirág Fesztivál Rácalmás

2026. április 27. – 2026. május 3.
www.programturizmus.hu



Budapesti Tavasz Fesztivál Budapest

2026. április 29. – 2026. május 12.
www.programturizmus.hu



Hungarikum Piknik Eger

2026. április 4. – 2026. április 5.
www.programturizmus.hu



Innoelectro kiállítás és konferencia Budapest, BOK-Csarnok

2026. április 21. – 2026. április 23.
www.programturizmus.hu



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

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

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

VIDÉK

Keszthely
2026. május 9-10., 16-17.

Debrecen
2026. május 30-31., június 6-7.

Nyíregyháza
2026. szeptember 12-13., 19-20.

Kecskemét
2026. október 31-november 1, 14-15.

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

Esztergomi majális- Lampionos hajós felvonulás a Kis-Dunán

Esztergom, Nagy Duna sétány

2026. április 30.
www.programturizmus.hu



21. Egyetemi Tavasz Szeged

2026. április 13. – 2026. május 22.
www.programturizmus.hu





HAPPY BIRTHDAY

NEM A TECHNIKÁBAN HISZ, HANEM A LÉLEKBEN



Fotó: www.kultura.hu

Koltai Lajos Kossuth-díjas, Balázs Béla díjas, Európai Filmdíjas és kétszeres David di Donatello-díjas, Oscar-jelölt operatőr és filmrendező, a Színház- és Filmművészeti Egyetem osztályvezető tanára. Érdemes művész a Nemzet Művésze (2016). Több mint 70 film és 79 év áll mögötte.

Egy gyerekkori élmény hatására döntött el, hogy élete a vizualitás irányába megy el. Szerinte a vizualitás a világ legnagyobb üzenete, az egyetlen dolog, amit még nem tudunk „megrongálni”. A körülöttnk lévő természet nagyon sok szépséget hordoz – mutatott rá, hozzáfűzve: ahhoz, hogy ezt valaki képbe tudja fogni és továbbítani a nézőknek, olyan szemre, agyra és belső gondolkodásra, érzékenységre van szükség, amely képes észrevenni a mások számára észrevétlen vagy érdektelen dolgokat. Számára a filmkészítésben a kép az üzenet és a dialógus. Gimnazistaként amatőr filmeket készített.

1965-ben került a Színház- és Filmművészeti Főiskola operatőr szakára, ahol *Illés György* tanítványa volt.

1970-ben az *Agitátorok* című filmmel diplomázott. 1970 óta a Mafilmnél dolgozott. Kezdetben dokumentumfilmeket készített. Dokumentumfilmjeiben és „dokumentarista” játékfilmjeiben közvetlenül hasznosította a TV-ben szerzett tapasztalatát.

Tagja az Oscar-díjat osztó amerikai filmakadémiának, és az Amerikai Operatőrök Egyesületének.

Egyszer javasolták Oscar-díjra, a *Maléna* című filmért.

Már a Színház- és Filmművészeti Főiskola operatőr szakán megkezdődött kapcsolata a Balázs Béla Stúdióval és itt rengeteg ismert filmet csinált jó rendezőkkel. Olyan jelentős magyar filmrendezőkkal dolgozott együtt mások mellett, mint *Gothár Péter* (*Megáll az idő*), *Gábor Pál* (*Angi Vera*), *Dárday István* (*Jutalomutazás, Filmregény*) és *Maár Gyula* (*Dérynék, hol van?*).

Fordulópontot jelentett életében a *Szabó Istvánnal* való közös munka. Együttműködésükből olyan klasszikusok születtek, mint a *Bizalom*, az Oscar-díjas *Mephisto*, majd a trilógia további két része: a *Redl ezredes* és a *Hanussen*, aztán az *Édes Emma, drága Böbe*, a *Találkozás Vénusszal*, *A napfény íze*, a *Szembesítés*, a *Csodálatos Júlia* és a *Rokonok*.

Az 1980-as évek közepétől dolgozott az Egyesült Államokban is, itt fényképezte többek között a *Ha a férfi igazán szeret* és *A gyönyörű rabjai* című filmeket.



KOLTAI LAJOS



Fotó: www.kultura.hu

Az olasz *Giuseppe Tornatore* rendezővel készítette *Az óceánjáró zongorista legendája* című filmet, majd a *Monica Belucci* főszereplésével forgatott *Malenát*. A különlegességmegvilágítási eljárás, amit *Koltai Lajos* használt a szakma a neve után „*Lajosing*”-nak („*Lajosolás*”-nak) nevezte el. Lényege, hogy a szereplők közelében lévő bútorokra irányított fény adja a különleges hangulatú megvilágítást.

Első filmjét 2004-ben rendezte az irodalmi Nobel-díjas *Kertész Imre Sorstalanság* című regényéből, az operatőr *Pados Gyula* volt. Következő filmje rendezőként három évvel később az *Este volt*, amely *Susan Minot* világsikerű regénye alapján készült, s olyan sztárok játszották a főszerepet, mint *Glenn Close*, *Meryl Streep* és *Vanessa Redgrave*.

Munkájában az emberi arc fényvel való szeretetét, simogatását tartja a legfontosabbnak.

2021 óta tanít a Színház- és Filmművészeti Egyetemen.

Koltai Lajos legújabb filmrendezése a 2023 november végén mozikba került *Semmelweis*. A világhírű magyar orvos *Semmelweis Ignác* életéről szóló film romantikus alkotás, megidézi a 19. századi Bécs hangulatát, a korabeli kórház tragédiáit, az osztrák és magyar orvosok közötti ellentéteket is.

A *Semmelweis* üzenetéről így nyilatkozott: „*Mindegy, hogy a körülmények rosszak, hogy az emberek cserben hagynak, ha végig akarsz menni a saját utadon, és kitartasz, sikerülhet.*” Mindez a mozgóképművész, rendező életpályájára is igaz.

A *Semmelweis* filmmel 2024-ben elnyerte A legjobb rendező díját a Magyar Mozgókép Díjazottjaként.

A 2025 évi Magyar Mozgókép Fesztiválon életműdíjjal tüntették ki *Koltai Lajost*. A kitüntetés kapcsán elmondta, hogy még nem tekinti lezártnak az életművét. „*Benne vagyok egy folyamatban, hála Istennek, mert annyi dolgom van mindennek, és ez a folyamat nem engedi meg azt, hogy nagyon elgondolkodj rajta, hogy számot vess.*”

Tapasztalatait a Színház- és Filmművészeti Egyetem tanáráként adja át. Arról, hogy mit tanít a rendezőhallgatóinak? – így nyilatkozott. „*Csak a lelket. Anélkül nincs semmi. Technikát nem. Segítem megtalálni kinek-kinek a saját ösvényét, majd megtanítani járni rajta, megtanítani, hogy rajta maradjon.*”

A film erejében a mai napig hisz. „*Azért megyünk moziba, hogy a sorsokkal azonosuljunk. Ha egy picit jelet kapsz, amin keresztül el tudsz indulni, talán választ kapsz a saját kérdéseidre is.*”

Boldog születésnapot kívánunk!

Szerk.

Salus
...mert partnerünk a természet!

FÁRADT?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

500 ml

VAS

B₁

B₂

B₆

B₁₂

NINGYK szám: 7521/2010

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

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

www.vashiany-verszegenyseg.hu
20/974-28-10 Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

A SIKER A TÉT

A Nagy Duett

A nyolcadik évadában járó énekes show-műsorba Az év duettpárja címért ragad mikrofont és perdül tánra egy énekes és egy ismert ember.

A tét a siker. Idén is színes a mezőny, amiből most ismerjék meg kedves Olvasóink *Lengyel Johanna* és *Schobert Norbert junior* párosát!



Fotó: TV2

Lengyel Johanna

A Megasztár győztese

Johanna karrierje Amerikában kezdődött: „*Kicsi korom óta énekelek, de komolyabban 2014-ben, Los Angelesben kezdtem foglalkozni az énekléssel. Jason Catronhoz jártam tanulni, emellett az iskolában musicalekben léptem fel, és részt vettem a Yale Egyetem musicaltáborában is. Később itthon folytattam az énektanulást Koszi Jankánál és ekkor kezdtem aktivizálódni hazai zenei projekteken is. Zeneszerzést nem tanultam, de részt vettem néhány online workshopon (magyaron és külföldin egyaránt), ahol továbbfejleszttem ezt az irányt is.*” – nyilatkozta erről.

Hazatérte után, az akkor 21 éves *Lengyel Johannára* először a *Sztárban Sztár Leszek!* 2019-es évadában figyelhetek fel a tévénezők. Miután a második élő adásban kiesett, három évig *Gesztli Péter* vokalistájaként járta az országot, és *Bereczki Zoltánnal* is énekelt. Nemcsak énekelt, de angol nyelvű dalokat írt, szerzőként külföldi produkcióknak is dolgozik. *Marics Petivel* is együtt zenélt egy nemzetközi songwriting campen.

2021-ben Petőfi Zenei Díjat nyert *Benkő Dáviddal* közösen, a *Never Be* című daluk lett az év legjobb idegen nyelvű magyar szerzeménye.

A *Vasovski Live* együttes állandó tagja.

2025-ben szólókarrierbe kezdett, ezt az év elején jelentette be. Ennek egyik első lépésként jelentkezett a *Megasztár* nyolcadik évadába.

Az elmúlt évekről így nyilatkozott: „*Nagyon tömör volt az a hat év, ami eltelt 2019 óta. Télien más szituáció és helyszín volt, emellett emberileg én is nagyon sokat változtam.*”

A *Megasztár* versenyzőjeként országos ismertségre tett szert, a versenyt megnyerte. Nagy sikert aratott a döntőben mind egyéni produkciójával, mind a *Marics Péterrel* közös duettel.



Fotó: TV2



LENGYEL JOHANNA ÉS SCHOBERT NORBERT JR

Schobert Norbert junior

2005-ben született az ismert fitness-edzők *Rubint Réka és Schobert Norbert* gyermekeként. A *Farm VIP* győzteseként ismerte meg szélesebb körben az országot, saját jogán is sikeres lett, a versenyt megnyerte.

2023-ban a *Sztárbox* ringjében is sikeresen szerepelt, boxolt *Istenes Bencével* is, akitől kikapott ugyan, de két évvel később visszatért és saját súlycsoportjában győzött.

Érettségi után az amerikai tanulást fontolgatta, amit kis időre elhalasztott.

A *Nagy Duett* most futó 2026-os évadában sikeres párolt alkot *Lengyel Johannával*.

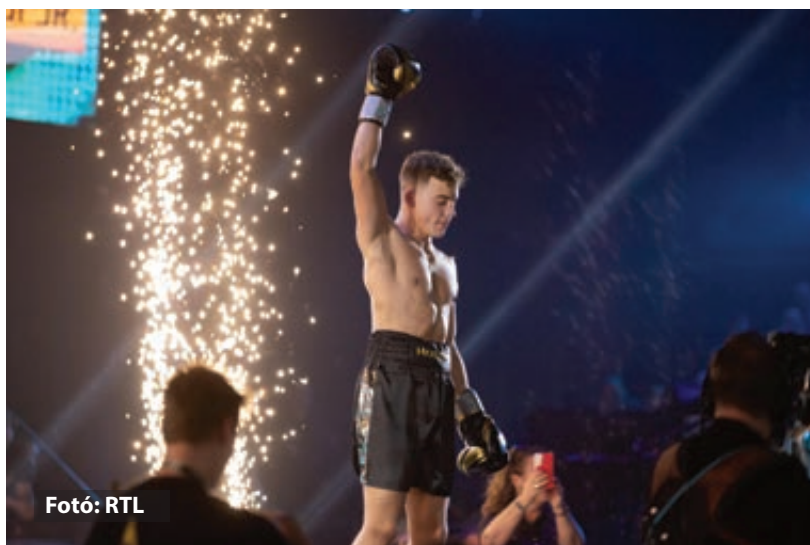
2023-ban a *Sztárbox* ringjében is sikeresen szerepelt, boxolt *Istenes Bencével* is, akitől kikapott ugyan, de két évvel később visszatért és saját súlycsoportjában győzött.

Érettségi után az amerikai tanulást fontolgatta, amit kis időre elhalasztott.

A *Nagy Duett* most futó 2026-os évadában sikeres párolt alkot *Lengyel Johannával*.



Fotó: www.2.24.hu



Fotó: RTL



1

Fotó: TV2

A páros az első **élő showban** fergeteges buli-hangulatot varázszolt.



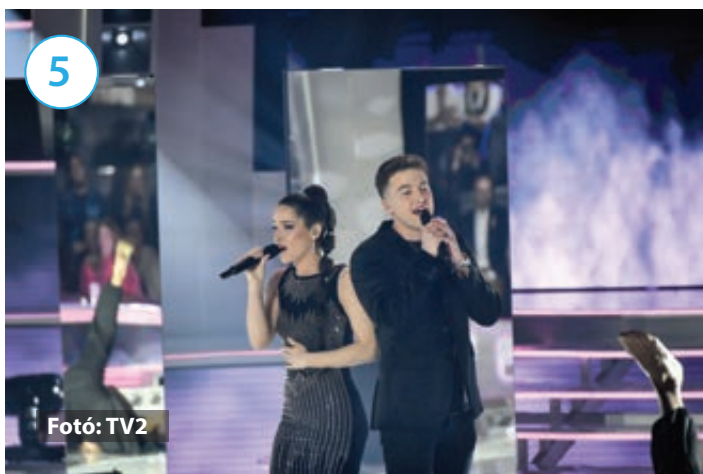
SIKERES PÁROS



A *Nagy Duett* **ötödik** adásában ifjabb *Schobert Norbert* és *Lengyel Johanna* a pörgős slágerek után egy érzelmes dallal készült. Kicsit lelassultak a színpadon, az eddigi pörgések után ugyanis egy balladát adtak elő, méghozzá *Billie Eilisch: Lovely* című dalát, ezúttal az énektechnikában látták a kihívást.

– Az egyszerűnek is megvannak a nehézségei. – nyilatkozta *Johanna*.

A hatodik adás előtt így nyilatkozott *Schobert Norbi Jr.*, aki kamaszkorában gyakran játszott el a gondolattal, hogy zenei



A **második** adásban is lenületes produkciót adtak elő *Jump – Kris Kross* slágert.

A **harmadik** műsorban esküvői hangulatot varázsoltak Las Vegas-i módra.

A **negyedik** adásban metál stílusban adták elő a *Crazy* című dalt.

pályára lép, ezért is örült, hogy kipróbálhatja magát, a *Nagy Duett* színpadán: „Nagyon élveztem a próbákat és az élő show-kat is, de azt hiszem, nekem ez a műsor pont elég lesz arra, hogy ne legyen bennem hiányérzet. Szerintem az éneklés számomra csupán hobbiként marad majd a jövőben”.

A **hatodik** adásban ismét nagy sikert aratott *Lengyel Johanna* és *Schobert Norbert Jr.* a *Nagy Duett* színpadán.

Izzgatottan várjuk a páros következő fellépését.



- Szerk.-



KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLO

Grexa Izabella Csupa paradicsom az élet

Hogyan boldogultak a nők a magánéletben, a munkaerőpiacon vagy a rohamosan átalakuló városokban a Kádár-korban? Mennyire lehettek függetlenek, és mit jelentett a korszakban gyakran hangoztatott női emancipáció a napi gyakorlatban?

A kötetben az egykori állami gondozott *Király Erzsébet* élettörténetén keresztül láthatóvá válik a szocialista Magyarország nevelőszülői és gyermekvédelmi hálózatának intézményi rendszere és annak egyéni tapasztalata, a gyári munka napi gyakorlata, a vendéglátóság sajátos szubkultúrája, az átalakuló férfi-női viszonyok és párkapcsolatok, az évekig húzódó lakásmizéria, valamint a rendszerváltás kiábrándító és kijózanító élménye. *Erzsébet* véletlenül előkerült, jó stílusban és reflektíven megírt naplószerű bejegyzései, levelezéstörédékei a levéltári dokumentumokkal és sajtóanyagokkal kiegészítve kivételes lehetőséget nyújtanak arra, hogy egy hétköznapi, személyes történet női nézőpontból, széles társadalomtörténeti értelmezésbe helyezve rajzolja ki a közelmúlt társadalmi valóságát.



Ár: 4.990 Ft

Jaffa Kiadó

Kiss Ildikó Judit Tizenegykor nálad

Azt álmodtam, hogy anyám nem szeret" – olvashatjuk a *Tizenegykor nálad* torokszorító nyitósorában, s a szeretetlenség e nyomasztó rémálma hullámszerűen vonul majd végig a teljes kötetben, akár egy kitarított felkiáltás.

Kiss Ildikó Judit könyvében egy kaleidoszkóp fénytörésében láthatjuk a gyermekkor darbjait: küszködő anyák, csalfa férjek, magára hagyott gyermekek, háborúban elhurcolt nagyszülők, bántalmazások rémképei, becsapódó ajtókbá torkolló válások és rutinba fulladó, kiüresedett házasságok. A boldogtalanság megrázó alakváltozatai. A sorsok háttérében ugyanakkor felfénylik az odaadó nagyszülők oltalmazása, valamint a gólyakelepeléssel és süteményillattal telt vidék plasztikusan megfestett emlékképe is. A történetek elbeszélői hol a nagymama tulipánosládájának mélyéből, vagy messzi tájból, hol egy kilesett pillanattól, avagy egy utcára dobott kenyérszeletből próbálják megmutatni a jövő bizonytalansága helyett, hogy honnan indultak.

A *Tizenegykor nálad* elbeszélései a szeretetéhség, a hiány és az odaadás pulzáló feszültségéből bomlanak ki, hiszen ahogy az egyik történetben olvashatjuk: „nem tudom milyen tárolórendszere van az embernek az emlékekre... de azért imádkozom mostanában, hogy őt soha ne felejtsem el. Egyetlen történetét sem akarom elveszíteni, minden elmesélt részletre emlékezni akarok, nem baj, hogy kiszínezte őket, minden szót meg akarok tartani tőle.”

Kiss Ildikó Judit első könyve erős hangon megszólaló szépirodalmi bemutatkozás. Történetei őszintén szembesítenek minket azzal, hogy semmi más nem fontos, csak az emlékezés és a megbocsátás. A születéstől a halálig, egészen a viszontlátásig.

Ár: 4.999 Ft

Jaffa Kiadó



Horváth János Antal: Loupe: Becsapódás / A kezdet/vége (díszdobozban)

A Felhő Café Könyvek és a LOUPE Színházi Társulás együttműködésében jelent meg Horváth János Antal *Becsapódás* és *A kezdet/vége* című két drámája.

Két önálló történet, amelyek azonban ugyanabból a kérdéskörből indulnak: mi történik velünk, amikor minden, amit biztosnak hittünk, hirtelen megváltozik körülöttünk. A két drámakötet egy díszdobozban vásárolható meg.



Ár: 9.990 Ft

Kiadó: Felhő Café Könyvek

Péterfy-Novák Éva és Péterfy Gergely Nápoly – tűz és titok

Az íróházaspár legújabb közös könyve Nápolyba kalauzolja az olvasót. Az album lenyűgöző elevevességgel mutatja meg Dél-Itália megszokhatatlanul színes és lüktető nagyvárosát, *Odüsszeusz*, a görögök és rómaiak, normannok, Anjouk és Aragónok, *Habsburgok*, spanyol *Bourbonok* és *Márai Sándor* világát a tengerpart villáitól a nyomornegyedek pincelakásáig, a katedrálisok szobraitól a nápolyi népszórakoztatás bizzar rítusáig.



Ár: 14.990 Ft

Kiadó: Felhő Café Könyvek

AZ ELSŐ 80 ÉV



Fotó: www.cdn.baon.hu

Bródy János 1946. április 5-én született énekes, gitáros zeneszerző, szövegíró, aki dalokba sűríti személyes tapasztalatait. 2000-ben Kossuth-díjat kapott az Illés-együttessel megosztva.

Maróti Géza építész dédunokája, Bródy András közgazdász és Vajna Mária tanárnő fia.

1964-ben érettségi után került az Illés-együttesbe, ahol, mint mondja, kiderült: a dallamokhoz illeszhető szavak egymás után rendezéséhez neki volt a leginkább tehetsége. Sokat tett annak elfogadtatásáért, hogy a beatmuzika nyelve lehet magyar is. A hatvanas évek beatkultúrájának egyik sztárjává vált, afféle szószólóvá. Diplomáciai érzéke, intelligenciája komoly segítséget jelentett kimondani a tegnap még kimondhatatlant.

Többnyire Szörényi Levente zenéire írt szövegei slágerek és kortörténeti dokumentumok egyszerre: *Amikor én még kistrác*

voltam, Good By London, Little Richard, Sárga Rózsa.

Nagy gyakorlatra tesz szert, miként lehet a cenzúra sáncai mögé juttatni „ártatlannak” látszó sorait. De a *Koncz Zsuzsának* írott: *Ha én rózsá volnék* okán boltokból visszarendelt és bezűzött „*Jelbeszéd*” album egyszer s mindenkorra kijelöli mozgásterét.

Az 1973-ban felbomlott Illés-együttest

követően a *Fonográf* steel-gitárosa, szövegírója lett. A *Fonográf* nemcsak zenekar, hanem alkotóműhely is volt itt készültek *Koncz Zsuzsa* és *Halász Judit* lemezei is, melyeknek értelmi és olykor zeneszerzője Bródy volt. Szövegeit ebben az időben még erősebben cenzúrázták, mint korábban, de ő mindig megtalálta a lehetőséget annak, hogy dalaiban a hivatalos szólamoktól eltérő gondolatokat és érzelmeket közvetítsen.

Önálló előadói karrierje 1978-ban kezdődött a Várszínházban és az Egyetemi Színházban tartott előadásaival. A műsor már akkor *Az utca mások oldalán* címet viselte, kifejezve az alkotó művészi magatartását. Ezzel a címmel jelent meg 1994-ben negyedik önálló lemeze, amelynek előzményei 1982-ban a *Hungarian Blues*, 1985-ben a *Ne szólj szám* és 1989-ben a *Hang nélkül* albumok voltak.

Munkásságában jelentős helyet foglalnak el a színhadi művei, amelyeknek szövegét írta (*Kőműves Kelemen, István a király, Doktor Herz, Fehér Anna, Will Shakespeare vagy akit akartok*). Élete egyik legfontosabb előadás volt 1994-ben a Madách Színházban *Az utca másik oldalán* című, valamint néhány éve addigi legnagyobb szabású koncertje a Budapest Sportcsarnokban, több mint tízezer néző előtt.

A kamara jellegű előadások állnak hozzá közelebb, így járja az országot manapság is. „*Dalokat énekelni még mindig jó*” – mondja. Közben továbbra is ír dalokat barátainak, régi zenésztársainak.

2002 elején jelent meg, „*Kockázatok és mellékhatások*” címmel, majd 2011 év végén: „*Illés szekerén*” albuma.

2016-ban egy ráadás albummal jelentkezett. A 70. évfordulóra egy 5 lemezes exkluzív bakelit összeállítás jelent meg az



BRÓDY JÁNOS



Fotó: www.hangvilla.com

Aréna koncertről *BRÓDY 70* címmel DVD + 2 CD került forgalomba. Dalszövegei először 1983-ban kerültek kiadásra „*Jelbeszéd*” címmel.

2010 tavaszán jelent meg „*Ne várd a májust*” címmel versként is olvasható szövegeinek gyűjteménye.

2017-ben megjelent a költeményeit tartalmazó könyv *52 év dalszövegei* címmel. A zenekarok feloszlottak, átalakultak, de Bródy János folyamatosan képes volt önmagát adni és gitárral a kezében, mint hétköznapi krónikása járja az országot napjainkig.

Egyszerű, de mágikus erejű dalai mindig vigaszt és lelki menedéket tudtak nyújtani az embereknek. Nem csupán egy generáció szimbóluma. „*Költészete ma már része hétköznapijainknak és ünnepeinek: észrevétlenül velünk marad évtizedeken át*”. Művészete az elmúlt fél évszázad történelmének hű lenyomata. Eddig több mint 800 dal szövegét és 200 dal zenéjét szerezte. 2018-ban a XIII. került díszpolgárra lett.



2020-ban jelent meg nagylemeze, *Gáz van, babám!* címmel. Ebben 12 számmal jelzi, hogy még mindig kiemelkedően aktív szereplője a hazai zenei közéletnek. A *Gáz van, babám!* is felemelő zenei és szellemi élményt nyújt azoknak, akik követték Bródy János csaknem 60 éves pályafutását.

2023-ban kapott Európai Hazafi díjat.

2026-ban Bibó István Demokrácia-díjat kapott.

Bródy János 2026. április 11-én nagykoncertet tart a Papp László Budapest Sportaréna-ban. *Az első 80 év* című legújabb lemezét ünnepli, tervei szerint ez egy korszakzáró koncert lesz.

– Szerk. –

A K C I Ó

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

8 260 Ft



Lapunk ára újságárusnál 1.180 Ft,
előfizetve 826 Ft/db

SIKERES NŐK • 2026 április 25



SIKERES SZÍNÉSZNŐ

AZT CSINÁLJA, AMIBEN HISZ...

Közéleti felelősségvállalás



Fotó: RTL

Gimnáziumi éve alatt színjátszóként merült fel benne, hogy színész lesz.

Tizenhat éves koráig versenyszerűen teniszezett. A Városmajori Gimnáziumban érettségizett, majd az ELTE-re járt; egy évet olasz, kettőt filmelmélet szakon.

2007-ben felvételt nyert a Kaposvári Egyetem színművész képzésére. *Mohácsi János* osztályában szerzett diplomát, 2012-ben, ez volt az első egyetemi szintű végzett évfolyam.

A Miskolci Nemzeti Színházhoz szerződött 2012-ben.

2013-2015 között a Pesti Magyar Színház, majd a 2015-2016-os évadban a Thália Színház társulatának tagja.

2016-ban a *Kovács Adél* igazgatta Radnóti Miklós Színházhoz csatlakozott. Fiatalkora ellenére számos díjat nyert el.

– 2010 – Színművészeti Iskolák Találkozója Marosvásárhely, Legjobb női mellékszereplő.

– 2013 – POSZT – Legjobb 30 év alatti színésznő (a miskolci *A vágy villamosa* előadásban nyújtott alakításáért) *Tenki Rékával* megosztva.

– 2014 – Városmajori Színházi Szemle, a legjobb női főszereplő (*Tóth Flóra* alakításáért a *Tanítónő* című előadásban; Budapesti Nyári Fesztivál).

– 2014- 34. Színkritikusok díja, a legígéretesebb pályakezdő. (Színházi Kritikusok Céhe)



– 2014 – Junior Prima díj színház- és filmművészet kategória.

2016 és 2024 között a Radnóti Miklós Színház színésze. Vendégművészként jelenleg is fellép a Radnótiban. Több filmben is szerepelt így: 2009-ben a *Made in Hungária – Éva*-ja, 2012-ben a *Nejem, nőm, csajom* című filmben főszerepet játszott.

A Montreal World filmfesztivál elsőfilmes kategóriájában Bronz Zenit díjas *Szász Attila* alkotásában, *A berni követ* című filmben.

Sorozatszerepei:

– a *Válótársak Mónija*,

– a *Csak színház és más semmi* öltöztetője.

– A *Mi kis falunkban Erikát* játszotta.





LOVAS ROZI



szólalni. Az első idei bemutatónk témája az egészségügy, a második egy tabudöngető párkapcsolati történet. A harmadik bemutatónk a mohácsi vész 500. évfordulója alkalmából gondolkodik el azon, hogy 1526-ban volt utoljára egységes a nemzet.”

A közéleti szerepvállalást jól példázza a 70 ezres tömeg a Hősök terén, és a 230 ezres petíció. A Hirtalovon Alapítvánnyal közös plakátkampányt szerveztek, amelyre egy hét alatt 8 millió forint gyűlt össze. Azt csinálja, amiben hisz...

Az *Itt érzem magam otthon* független magyar film főszereplőjét (*Rita*) játssza nagy átlányegüléssel.

Árpád család lakásában tér magához, ahol az állítják róla, hogy ő *Szilvi*, a család régen eltűnt lánya. Bár *Rita* biztos a saját identitásában, ha életben akar maradni, kénytelen felvenni *Szilvi* szerepét.

Az év eddigi legsikeresebb magyar filmjére már több mint 140.000 mozijegyet adtak el.

Az identitásválság átcsap izgalmas pszichotrillerbe, a történetfolyam családi traumákat sodor a felszínre.

– Szerk. –

SIKERES NŐK • 2026 április 27

– A *Gólkirályság* című sorozatban a színészi teljesítményt fokozta élportholói múltja.

– A 2024 november végén bemutatott *Herendi Gábor* film a *Futni mentem* egyik főszereplője.

2024-ben alapító tagja a Loupe Színházi Társuláshoz. Erről így nyilatkozott: „Sok mindent, fejezetet, kaput én magam zártam be... Ma már úgy gondolom, hogy amire nem vagyok kíváncsi, azzal fölösleges is foglalkozni. Viszont sok új ajtó nyílt ki, amin pedig nagyon is inspirálónak érzek belépni. Például most kezdjük el igazán beindítani a

LOUPE Színházi Társulást Lengyel Tamással, Molnár Áronnal és a férjemmel, Horváth János Antallal, amire rettentően büszke vagyok. Egy mindenféle kompromisszum nélküli, fantasztikus munkahely ez, amit létrehoztunk. Független minden állami támogatástól, a saját erőnkől, illetve teljes szabadsággal azt csináljuk, amiben tényleg hiszünk. ... rengeteg olyan probléma és társadalmilag fontos téma van, amiről úgy érzem, hogy a színház és a művészet nyelvén, vagy azok segítségével, közvetítésével beszélni kell.”

„Szinte naponta kínál a közélet olyan témákat, amik mellett vagy ellen fel lehetne





SIKERES ELŐADÁS

ISTENI SZÍNJÁTÉK

táncjáték 3 képben Dante műve nyomán
Villáminterjú: 3 szín-3 koreográfus-4 kérdés



1. POKOL – A modern káosz Giovanni Napoli koreográfus

– Milyen gondolatok vezéreltek a Pokol szín koreografálása során?

– Kezdetől fogva az a gondolat vezette a munkámat, hogy „a pokol nem hely, hanem állapot.” Arra törekedtem, hogy belső, emberi tapasztalatként, nem pedig szó szerint értendő ábrázolásként mutassam meg. A koreográfiát a jelenet sötét atmoszférája és a zene nyers intenzitása formálta. Feszült mozdulatlanúság, éles dinamikák és töréspontok születtek. Dante Poklából szabadon inspirálódva a mű nem konkrét eseményeket mesél el, hanem olyan érzelmi állapotokat idéz meg, mint a konfliktus, a vágy és az elkerülhetetlenség.

– Milyen látványra számíthat a néző?

– A Pokol a nyomás, a gravitáció és a pszichés teher helye. Ahelyett, hogy hagyományos képi elemekre támaszkodtam volna, olyan környezetet hoztam létre, ahol a testek mintha korlátozottak vagy felfüggesztettek lennének. Ebben a sötét, absztrakt tájban a nézők olykor felvillanó archetipusos alakok visszatükröződéseit pillanthatják meg: valamit, ami Kharónra emlékeztet, vagy *Paolo és Francesca* történetén belül a kapcsolati feszültségre. Mindezek azonban kizárólag absztrakción, és nem narráción keresztül szűrődnek át.

– Milyen különlegességgel bír a pályádon ez az alkotás?

– Jelentős mérföldkő, mivel ez az első alkalom, hogy Magyarországon dolgozom. Új országban alkotni művészileg és emberileg egyaránt felfedezés. Ami továbbra is lenyűgöz, hogy a táncban a nyelvi és kulturális határok feloldódnak. A mozdulat - még ha különböző háttérből is érkezünk - azonnal egyetemes párbeszéddé válik.

– Kinek ajánlod elsősorban az előadást?

– Azoknak, akik értékelik az intenzív, atmoszférikus élményeket. A darab nem követhető történetet kínál, hanem egy világot, amelybe beléphetünk, és amely értelmezésre, érzékelésre és érzelmi bevonódásra hív.





2. PURGATÓRIUM – A lélek karanténja Thomas Martino koreográfus

– Milyen gondolatok vezéreltek a Purgatórium szín koreográfiája során?

– Elsősorban a hét főbűn. Ahogyan *Dante* végigjárja ezeket, úgy néz szembe velük az emberiség is. Megidéztem néhány erőteljes alakot: a sasz az isteni törekvés jelképét; a sziréneket- a kísértés jelképeit; és *Beatricét* a fény jelképeként. Nem elmesélni akartam őket, hanem fizikai formává alakítani. A Purgatórium így az átalakulás terévé válik, ahol a test küzdelmeken megy keresztül, de már magában hordozza a felszabadulás gondolatát.

– Milyen látványra számíthat a néző?

– A Purgatórium átmeneti hely, ahol az emberi lények érzések kavalkádjával szembesülnek. Minden alak kísértésbe visz vagy útmutatóul szolgál, míg végső soron a test a változás metaforájává válik.

– Milyen különlegességgel bír a pályádon ez az alkotás?

– Művészként és emberként egyaránt a növekedés időszakát jelzi. Lehetné teszi, hogy olyasmivel foglalkozzam, amit szeretek, és ami a fejlődésem része. Koreográfusként mérőföldkő, mert új szimbólumokat fedeztem fel, az általam használt fizikai és stiláris nyelvet tudatosabb szintre emeltem, és világosabb hangot találtam a valóságra adott reflexióim kifejezésére.

– Kinek ajánlod elsősorban az előadást?

– Különösen azoknak, akik a test nyelvét az érzelmek feltárásának és megélésének eszközeként látják. Illetve ajánlom mindazoknak, akik szeretnének részesévé válni egy utazásnak, amely során a művészet és a mozgás egyesülnek.



3. PARADICSOM – A jóváhagyott valóság Czár Gergely koreográfus

– Milyen gondolatok vezéreltek a Paradicsom szín koreográfiája során?

– Koreográfiám kiindulópontja, hogy a Paradicsom nem elvont hely, hanem egy, az emberek viszonyában kialakuló, idealizált, mégis elérhető állapot. Ez a helyzet nem adott és nem állandó. Erő, figyelem és tanulás szükséges a fenntartásához. Fontosnak tartottam a darab végére kialakuló harmonikus (paradicsomi) állapotot kontrasztba helyezni a kiinduló helyzettel, ami viszont egy versengő, kizárólag önmagára figyelő (földi) közeg.

– Milyen látványra számíthat a néző?

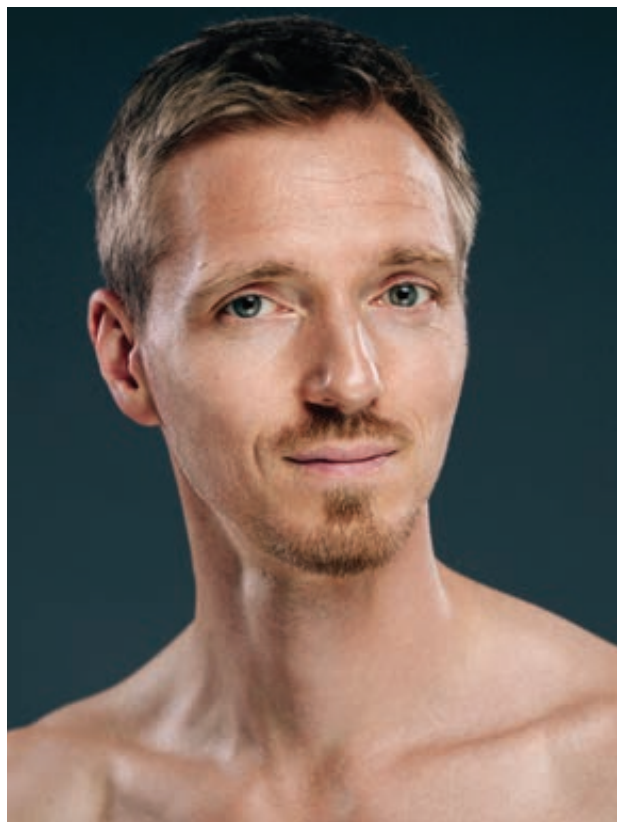
– *Giovanni*-val és *Thomas*-szal- a másik két szín koreográfusával- különböző módon használunk három guruló lépcsőblokkot, amiket bizonyos formákban állítunk be a térben. A Paradicsom színben, amit jómagam állítok színpadra, ezen felül egy mindenki felett lebegő entitásként jelenlévő felhőszerű elemet is megjeleníték.

– Milyen különlegességgel bír a pályádon ez a produkció?

– Ez az első olyan önálló koreográfiám, amelynek alapját egy világirodalmi mű adja. Fontos pontja az alkotói utamnak, hiszen egyrészt másfajta megközelítést igényel, mint amikor saját szüzsé mentén épít fel egy darabot, másfelől az alapmű jelentősége súlyt ad az alkotói folyamatnak, amit rendkívül izgalmas volt megtapasztalni.

– Kinek ajánlod elsősorban az előadást?

– A kultúránkba mélyen beágyazott túlvilági helyszínek minden néző számára jó alapot adnak egy könnyen kódolható, mégis izgalmas színházi élményhez, függetlenül attól, hogy olvasmányaik során találkoztak-e már *Dante* művével. Mivel meghatározó irodalmi alkotásról van szó, ezért mindenkinek bátran ajánlom az előadást!



Forrás: Szegedi Kortárs Balett

SIKERES NŐK • 2026 április 29



NÉPSZERŰ SZÁLLODATÍPUSOK

Amikor szálláshelyet keresünk az évi megérdemelt pihenésünk, vagy csak egy hosszú hétvége eltöltésére, akkor rengeteg szálloda közül válogathatunk.

Az internet segítségével bárhol a világon tudunk magunknak szállást foglalni. Azonban a szállodafajták színes kavalkádjából nehéz kiválasztani, hogy melyik a számunkra a legmegfelelőbb.

BUSINESS (VAGY VÁROSI HOTEL)

A nevéből is adódik, hogy az üzleti utazókra specializálódott szállodáról van szó. Ezek a szállodák a '80-as és '90-es évek nagy kedvencei voltak, amikor a kisebb-nagyobb cégek havonta akár többször is tárgyalni küldték alkalmazottaikat más országokba, akár a tengerentúlra.

Természetesen a legtöbb ilyen szálloda (arányaiban is) az USA-ban található, hiszen ott volt a legnagyobb, a gazdasági növekedés és mindennapos a repülővel történő utazás.

A business hotelek elhelyezkedésükben (városközpont) és szolgáltatásaikban is az üzletemberek igényeit hivatottak kielégíteni, akár több száz szobával. A szállodai szobák berendezése elegáns, minimalista és funkcionális. Az üzletember valószínűleg csak az éjszakáit tölti a szobában (azt is alvással), így nincs szükség cicomákra és tágas terekre. Alapszolgáltatásként elvárhatjuk ilyen szállodákban az internetelérhetőséget az egész szállodában (vagy a szobában is), üzleti napilapok kézbesítését, parkolóhely (vagy garázs) biztosítását, business center szolgáltatásokat (fax, fénymásolás, titkárnő, irodai eszközök igénybevétele). Az ilyen szállodák nemcsak az egyéni üzleti utazók részére kínálják szolgáltatásait, hanem nagyobb rendezvények, konferenciák megszervezését is vállalják a legmodernebb technikai felszerelések biztosítása mellett.



BOUTIQUE HOTEL

Mai divatos elnevezés, ami az európai nagyvárosok legújabb szállodatípusára utal. A francia eredetű „boutique” szó arra utal, hogy - a párizsi romantikus Szajna-parti szállodákhoz hasonlóan - ezekben a szállodákban is viszonylag kevés szoba található, amely meghitt, családias hangulatot teremt a vendégek számára. A szállodák szín- és formavilága annyira modern és fiatalos, az átlagos ember számára kicsit már túlzó is, hogy azon sem lennének meglepődve, ha kiderülne, hogy egy híres divattervező vagy stylist is részt vett a tervezésben és a színek, anyagok kiválasztásában.

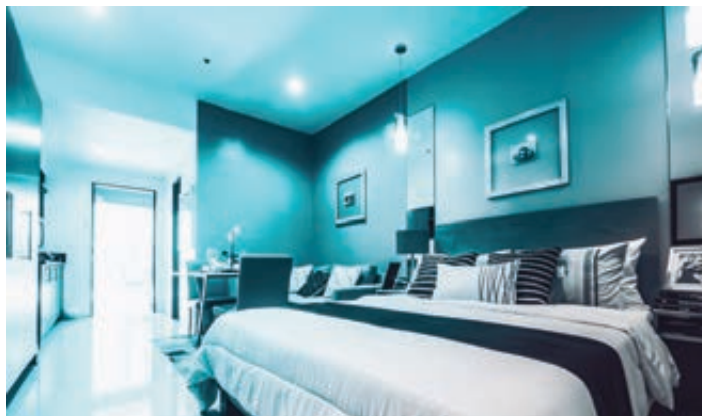
Az alapszolgáltatásokon túl – mint a szállás, reggeli, drinkbár – ne várjunk túl sokat ezektől a szállodáktól: általában nem rendelkeznek étteremmel (viszont a városközponti elhelyezkedésének köszönhetően számos étkezési és szórakozási lehetőség adott a közelben), parkolással (szintén a korlátozott belvárosi lehetőségek miatt) és egyéb szolgáltatásokkal.



APATMANHOTEL

A hosszabb időszakra érkező és a nyugalmat szerető vendégeknek apartman szállodát érdemes választaniuk, ahol a saját kis lakásukban senkitől nem zavarva pihenhetnek. Ezek a szállodák kívülről gyakran úgy néznek ki, mint egy társasház. Ráadásul valóban, belépve az apartmanba úgy érezzük magunkat, mintha otthon lennénk: az apartman részeit képezik a teljesen felszerelt konyha étkezővel, fürdőszoba, hálószoba, nappali.

Ez a szállodaforma igen népszerű a mediterrán nyaralóhelyeken, azonban a városi változat felveszi a versenyt a legmodernebb ötcillagos szállodákkal is mind felszereltségükben (pl. háztartási eszközök, bútorok minősége), mind szolgáltatásaiban (sok helyen fitnessterem, uszoda is a vendégek rendelkezésére áll).



KASTÉLYSZÁLLÓ

Pár évvel ezelőttig erről a szállodaformáról leginkább az angol és a francia kastélyok jutottak eszünkbe, azonban manapság már Magyarországon is találhatunk gyönyörű és kényelmes kúriákat, amiket szállodává alakítottak át.

Ellátogatva egy ilyen kastélyszállóba visszarepülünk a grófok és hercegnők idejébe, sőt a személyzet gondoskodik róla, hogy mi is királyi ellátást kapjunk. A szállodák a korhű megjelenést ötvözik a modern világgal (pl. internet, fitnessterem, wellnessrészleg), nem hiába váltak vonzóvá az idősebb korosztály mellett a fiatal, kisgyermekes vendégek körében is.

Egy ilyen kastélyhotel felejthetetlen helyszíne lehet egy romantikus esküvőnek vagy bármilyen más családi esemény. A szolgáltatások ára nem éppen olcsó, de az esemény garantáltan örök emlék marad.



SIKERES TREND

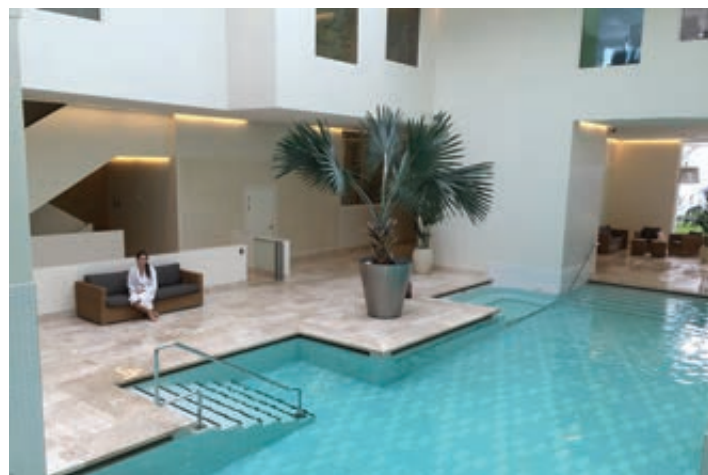
WELLNESS ÉS TERMÁLHOTEL

A magyar vendégek legnépszerűbb szálloda-típusa akár a hideg téli hónapokban, akár a forró nyári melegben. Ezek a szállodák a ma oly divatos wellness életérzést hivatottak megteremteni.

A szolgáltatások széles kínálatában kedvünkre válogathatunk, akár az egész napot eltölthetjük a beltéri és kültéri medencékben, jacuzzikban és szaunákban. Egzotikus masszázssal kényeztethetjük a mindennapoktól megfáradt testünket, sőt több szálloda már életvezetési tanácsadókat és terapeutákat is alkalmaz, akik egyéni tanácsokkal látják el a vendégeket.

A szállodák fel vannak készülve a gyermekes családok fogadására is (gyermekmedence, játszótérek, gyermekfelügyelet, stb.), így a legkisebbeket sem kell otthon hagyni, ha a szülők pihenni szeretnének.

A termálhotelek olyan gyógyvíz lelőhelyek mellé épültek, ahol a víz hatásait felhasználva, teljes körű gyógyászati szolgáltatást is tudnak biztosítani, ilyen szállodákban szakorvosi ellátásban, rehabilitációs kezeléseket is részesülhetnek a vendégek.



ÜDÜLŐ/NYARALÓ SZÁLLODA

Általában csak főszezonban tartanak nyitva, kiemelt üdülőhelyeken találkozhatunk ilyen szállodákkal: Balaton, Velencei-tó. Ezek a szállodák a családok számára számos szolgáltatással és programmal biztosítanak ideális körülményeket a vakáció eltöltéséhez.

A vízpart közelsége alapvető elvárás a szállodával szemben, hiszen nem szeretnék a vendégek fürdőruhában keresztülsétálni a lakóterületeken.

A szállodák a szezonban igen zsúfoltak, ezért időben foglaljuk le a szállást.



– Szerk.–



SIKERES TREND

SZÁLLODAI SZOBAFAJTÁK

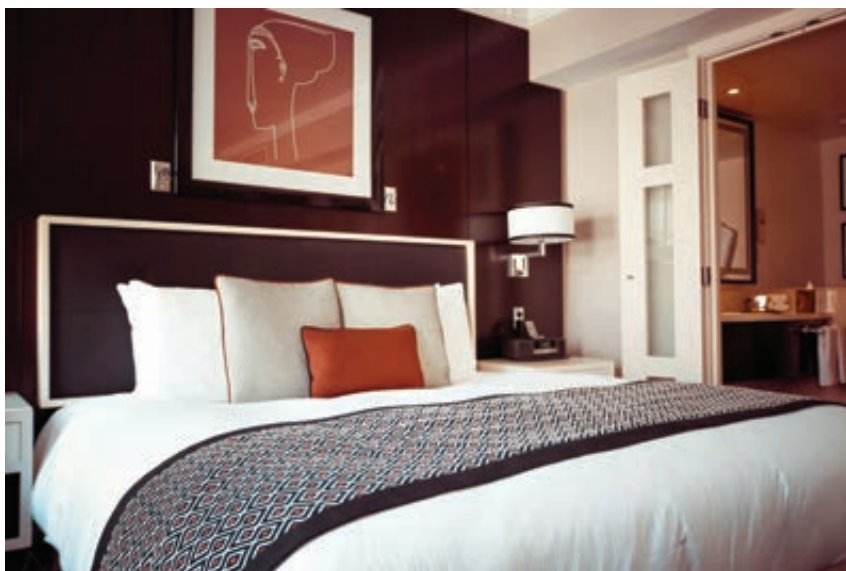
A tökéletes szállodai szoba kiválasztása előtt nem árt tudnunk, hogy az egyes szobakategóriák és szobanevek mit jelentenek. Nem szívesen szembesül az ember azzal, hogy a lefoglalt szoba nem megfelelő méretű vagy felszereltségű, esetleg fölöslegesen választottuk a drágább kategóriát.

A szobakínálat eltérő lehet minden szálláshelyen, azonban az alapvető jellemzők és elnevezések megegyeznek.

A következőkben áttekintjük a legfontosabb szállodai szobatípusokat, amelyekkel találkozhatunk.

Standard/Superior/Deluxe/Executive szoba

A standard szoba a legalacsonyabb kategóriát képviseli minden szálláshelyen. A szoba berendezése általában egyszerű és funkcionális, rövidebb tartózkodásokra vagy, ha csak rövid időt töltünk a szobában tökéletesen megfelel. A hazai szállodák is szívesen használják a magasabb színvonalú szobáik megnevezésére a superior, deluxe, executive jelzőket. Ezek általában nagyobb alapterületet, bővebb szolgáltatásokat (pl.: minibár, légkondicionálás) jelentenek, de előfordulhat olyan eset is, amikor csak a szobák szállodán belüli elhelyezkedésére utal a jelző (pl. a magasabb kategóriájú szoba felsőbb emeleteken található vagy szebb kilátással rendelkezik).



Junior suite (magyarul: kislakosztály)

Kialakításában és felszereltségében megegyezik a szállodai szobákkal, azonban méretük nagyobb. Gyakran kis konyhasarokkal is rendelkeznek. A mérete miatt jó választás lehet hosszabb tartózkodásra.



SIKERES NŐK • 2026 április 33





SIKERES TREND

Elnöki lakosztály

Luxus szállodák kiemelten fontos vendégek részére kialakított lakosztály az elnöki lakosztály. Impozáns méretekkel és luxus szolgáltatásokkal kerül kialakításra általában a szálloda legfelső emeletén. Gyakran külön komornyikszolgáltatás is igénybe vehető.



Lakosztály

Nagy alapterületű szállodai szobaegység, amely egy nappali részből és egy háló részből, valamint egy fürdőszobából áll. Magasabb kategóriájú szállodák estén a lakosztályhoz saját konyha és ebédlő rész is tartozik, sőt akár két különálló hálószoba is kialakításra kerülhet.

A lakosztályok berendezésére minden esetben elegáns, magas színvonalú technikai berendezésekkel felszerelt. A tágas terek és az igényes kialakítás miatt közkedvelt filmsztárok és politikusok körében.





SIKERES TREND

Apartman

Gyermekekkel utazó családok gyakran foglalnak apartmant, ahol több lakrész kerül kialakításra: nappali (vagy előtér), egy vagy több hálószoba, egy vagy több fürdőszoba, teljesen felszerelt konyha étkezővel.

A nagyobb társaságok vagy családok igényeihez alkalmazkodva az apartmanok kényelmes szálláslehetőséget jelentenek akár több hetes tartózkodásra is.



– Szerk. –

SIKERES NŐK • 2026 április 35





SIKERES TREND

SZÁLLODAI CSILLAGOK

A világon nem létezik egységes szállodai kategorizálási rendszer, mást jelent egy jó négycsillagos Európában, mást Dél-Amerikában és mást Ázsiában. Mit jelentenek ezek a csillagok és van-e szükség egyáltalán hat, vagy hétcsillagos szállodákra? Valóban ennyivel többet nyújtanak ezek a hotelek, mint egy egyszerű ötcsillagos, vagy csak szemvényvesztésről van szó?



Ritz

Európa nagy múltú szállodái a megnyitásuk pillanatában még nem rendelkeztek semmiféle csillaggal, vagy egyéb kategória besorolással. A vendégek egyszerűen tisztában voltak vele, hogy a *Ritz*, vagy éppen a *Gellért* egyet jelent a luxussal, gazdagsággal, kiváltságokkal.

Amikor a *Londoni Savoy* 1889-ben megnyitotta kapuit olyan extrákkal hirdette magát, mint az elektromos felvonó, az emelete-

ket összekötő „beszélő csövek”, vagy a 67 teljesen felszelt folyóvízes fürdőszoba.

Manapság már a feszített tükrű, tengerbe vesző medence, az úgynevezett „infinity pool”, a szálloda tetején lévő helikopterleszálló, a limuzin-szolgáltatás, vagy a szobához járó komornyik jelent hasonló kategóriát.

Amikor viszont a szállásfoglalásra kerül a sor, a különböző foglalóoldalakon már könnyen elveszik az ember, mert gyakran előfordul, hogy ugyanazon szálloda az egyik helyen négy-, a másikon háromcsillagosnak minősül. Ennek csak az egyik oka, hogy nem megfelelő az információ, a másik, hogy egységes csillagozás nem is létezik.

A csillagozási szokások eltérőek a világ különböző tájain, sőt országok közötti különbségek sem ritkák. Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy az sem egységes, mely kategória számít a legmagasabbnak. A régebbi négycsillagosok fokozatosan ötcsillagosá váltak, ami hosszú ideig egyet jelentett a luxussal, de ma már – elsősorban Európában és egyes arab országokban – nem ritka a hat-, sőt hétcsillagos szálloda is. Utóbbira példa, a híres vitorla alakú *Burdzs Kalifa* nevű szálloda Dubajban, amely sokáig a világ egyetlen hétcsillagos szállodájaként hirdette magát. Állítólag a Közel-Keleten valahol jelenleg is épül egy tízcsillagos szálloda, de hogy egy ilyen



Gellért





SIKERES TREND



Burdsz Kalifa



Burdsz al-Arab

létesítmény mitől lesz tízcsillagos, azt pontosan senki sem tudja, de a szállodaiparban egyre többen vélik úgy, hogy ezek a csillagok inkább a hoteleknek jók, mintsem a vendégeknek.

Ezek az új szállodák valamiképpen megpróbálják elkülöníteni magukat a meglévő 4 és 5 csillagos hotelektől. Hat, vagy hétszillagosoknak nevezik magukat, de ilyen kategória tulajdonképpen nem létezik. Az ötszillagos kategória bőven elég. A problémát árnyalja, hogy az egyes régióban más és más jelent a csillagok száma. Európában például leginkább a szállodák felszereltségének függvényében változik a besorolás, azaz attól függ, hogy a hotelben van-e például lift, medence, vagy fitnesszterem.

A világ más részén akkor is hozzácsapnak a szálloda neve mögé egy plusz csillagot, ha éppen felújították az épületet.



Palota szálló Lillafüred

Maga a csillagozás egyébként az egyik elképzelés szerint Nagy-Britanniából származik és 1912-ben jelöltek így először szállodát. A brit Automobil Szövetség (AA) akkori titkára, bizonyos *Stenson Cooke* találta ki a rendszert. *Cooke* korábban egy bor- és szeszesitalkereskedésben dolgozott eladóként, azt gondolta, hogy a márkás italoknál megismert csillagozás hasonlóan jelentheti a szállodák minőségét is. Megszületett a háromcsillagos szálloda kategóriája.

Nagy-Britanniánál maradván az egységes csillagozást 2007-ben vezették be, amelyet a AA, a Visit Britain és skóciai, illetve walesi társszervezetei alakítottak ki, Franciaországban is kísérletet tettek arra, hogy egységesítsék a kategorizálást, ennek érdekében 2014-ben egy új rendszert vezettek be, ami az előző 1986-os sztenderdek megújított változata. Egy hotel akkor is megőrizheti kategóriáját, ha előzőleg nem hajtottak végre felújítást a szobákban. Az egyes kategóriák öt évig maradnak érvényben, utána felülvizsgálják.

Ezzel szemben Törökországban például két különböző rendszer működik egyszerre: létezik a központi kormányzat által felállított kategorizálás és létezik a helyi hatóságok által meghatározott besorolás is.

Több rendszer működik egyszerre az Egyesült Államokban is, de a két leginkább elfogadott kategorizálás az American Automobile Association-é, amely gyémántokkal és a Forbes Travel-é, amely csillagokkal jelöli a szállodákat.

Magyarországon egy miniszteri rendelet értelmében 2011-től a szállodák és szállások minősítését, a szabályok betartását nem az önkormányzatok, hanem az erre a célra kijelölt szakmai szervezett felügyeli.

Az eddigi gyakorlat szerint egy újonnan épülő szállodánál egy meglévő kritériumrendszer alapján maga a szálloda végezte el a kategória szerinti besorolást.

Az önminősítést aztán az engedélyezési hivatalnál kellett bejelenteniük a szállodáknak, amit bizonyos időközönként ellenőriztek, de ezek az ellenőrzések nem szigorú szakmai szempontok szerint történtek.

Az Európai Unió szállodai és vendéglátó szövetségeinek ernyőszervezete, a HOTREC közreműködésével 2013 decemberben Prágában a cseh, a holland, a német, a magyar, az osztrák, a svájci és a svéd szállodaszövetségek összefogásával megalakult a *Hotelstars Union*, amelynek célja, hogy a résztvevők stratégiai partnerségével a szállodák minősítésére, minőségének bemutatására egységes követelményrendszert hozzon létre.

– Szerk.–



NEM KELL FÉLNI...

Az egészségi állapot, betegségek, várható élettartam és megelőzést célzó vizsgálatokról beszélgettünk Dr. Király Ágnes belgyógyász, gastroenterológus címzetes egyetemi tanárral a Király Klinika tulajdonosával.



nem eszik legalább egyszer naponta gyümölcsöt, 67% nem fogyaszt zöldséget, főzelékféléket. Találkoztunk olyan tizenéves fiatalokkal, akinek táplálkozási naplója húson és köreten, kenyéren kívül nem tartalmazott zöldséget, gyümölcsöt. Vagyis minőségi éhezés volt kimutatható.

2022-ben a magyarok az uniós átlaghoz képest gyakrabban számolnak be arról, hogy egy tipikus héten kevesebb mint háromszor végeznek testmozgást. De a túlsúly, a rossz táplálkozás, mozgásszegény életmód mellett a dohányzás, elektromos cigaretta használat, és alkoholfogyasztás aránya is magas. A rákjelentés szerint 2020-ban Magyarországon a szálló finompor koncentrációnak átlagos kitettsége magasabb, mint az uniós átlag. Magyar városok Európa legrosszabb levegőjű települései közé is bekerültek (pl. Győr, Szeged, Budapest) a mért szálló finompor koncentráció átlagosan mintegy kilenc hónappal rövidíti meg az országban a várható élettartamot.

Ha már ennyire rossz a statisztika, egészségtudatos-e magyar? Jár-e szűrésre?

Dehogy! Egyes közlemények szerint a mammográfiás szűréseken az 50–69 éves nők mindössze 30%-a vesz részt, míg az

OECD-átlag 54%, és egyes skandináv országokban ez az arány akár 80% is van. Nem jobb a helyzet a méhnyakszűrésnél sem, minden 4. nő vesz részt szűrésen, és kimutatták, hogy a cytológiai kenet vétel sem történik kellő arányban. A vastagbélvizsgálatok esetében a részvételi arány Magyarországon mindössze 3-8%, míg Svédországban 79%.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint az egészségügyi ellátás csak 15-20 százalékban befolyásolja a lakosság egészségi állapotát. Genetikai és epigenetikai környezeti tényezők, valamint az életmód és a szűrő-megelőző vizsgálatok igénybevétele felel a maradék 80%-ért. Hogy van ez?

Magyarországon a férfiak várható élettartama 78 év körül van és ennek csak felét tölti el egészségesen. Nyugat-Európában 85 év a várható élettartam, ebből 73 évet tölt el várhatóan egészségesen. Csak gondolják meg, mit jelent ez a gazdasági életben és az egészségügyi kiadásokban!

Elvileg edukációval és kellő szűrési gyakorlattal javítható lenne a helyzet.

A 2023-as adatok alapján Magyarországon a szűrővizsgálatokon való részvételi arány jelentősen elmarad az európai átlagtól, és

Miközben Magyarország az Európai Unión belül a második legtöbb megelőzhető halálesetek tekintetében, és a rák miatti halálozások aránya az EU-n belül, a megelőzést nem sokat tesz a magyar. A rák jelentős hatással lesz a munkaerőre és a várható élettartamra: 2023 és 2050 között Magyarországon a daganatos megbetegedések miatt majdnem két és fél évvel csökkenhet a várható élettartam az Európai Bizottság rákjelentése szerint.

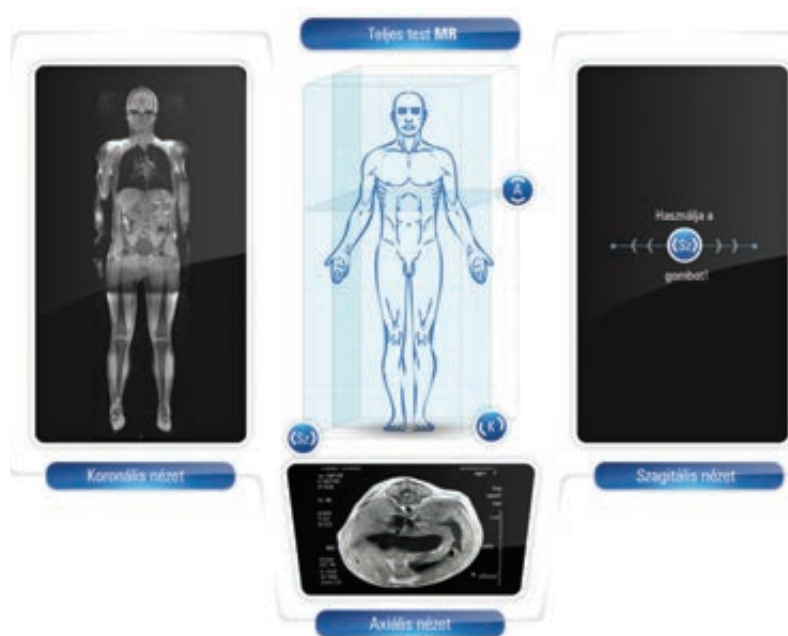
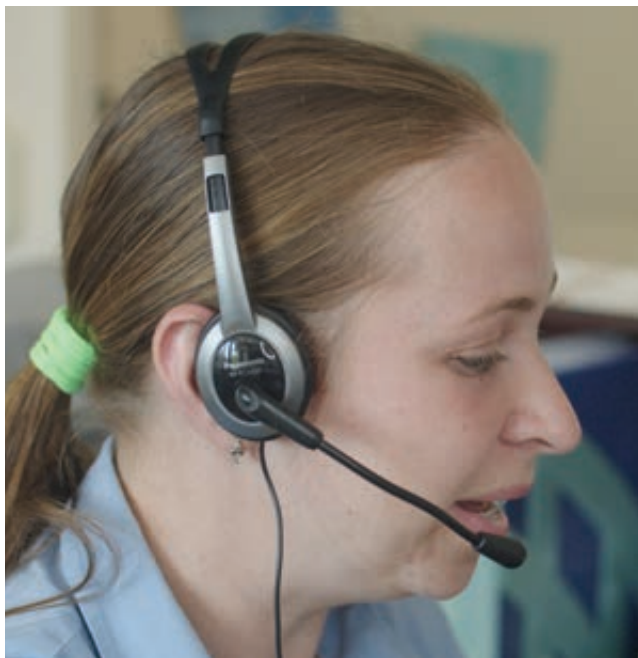
A rákos betegségek kockázati tényezői borzasztó számban fordulnak elő Magyarországon: a túlsúly és azon belül az elhízottság százalékos aránya a 18 évnél idősebb hölgyek esetén az Unióban 7. helyen állunk és bőven 50% felett van. Ezen belül is a magas iskolai végzettségű nők szemben az alacsony iskolai végzettségűekkel kisebb arányban elhízottak. A túlsúly százalékos aránya Európában az élbolyban tartja az országot. Minden ötödik nő elhízott. A 15 éves magyarok 25 százaléka elhízott, ez rettentően demográfiai adat.

A táplálkozás riasztóan rossz volta generációkon átívelő probléma: a lakosság 59%-a





SIKER A MEGELŐZÉSBEN



a részvételi hajlandóságban **markáns különbségek vannak a nők és a férfiak között**, a nők javára. A nők körében a méhnyakrákszűrésen való részvétel (bár nem éri el az optimális szintet) magasabb, mint a férfiaké más szűréstípusban, de a mammográfiai szűrések részvételi aránya is felülmúlja a férfiakra jellemző onkológiai szűrésekét. A férfiak preventív célú egészségügyi vizsgálatokon való részvétele drasztikusan alacsonyabb, különösen a vastagbélvizsgálat vagy a prosztataraák szűrése terén, ami hozzájárul a megelőzhető halálesetek magas számához. Csak néhány adat: **Méhnyakrákszűrés:** A nők alig több mint harmada jár rendszeresen szűrésre.

Vastagbélvizsgálat: A részvételi arány mindkét nemnél alacsony, 8% alatti!!!! A férfiak kevésbé élnek ezzel a lehetőséggel. **Prosztatarákszűrés** az 50 év feletti férfiak mindössze egyötöde jelent meg a felvételt megelőző 12 hónapban, holott az minden 50 év feletti férfinak évente javasolt

A személyes döntést igénylő szűrővizsgálatokon való részvétel függ az iskolai végzettségtől és a jövedelemtől is. A legalább érettségizettek minden vizsgálat típuson nagyobb arányban vettek részt, közü-

lük a felsőfokú végzettségűek képviseltették magukat a legnagyobb arányban a KSH adatai szerint. Az iskolai végzettség szerinti különbség a méhnyakrákszűrés esetében a legjelentősebb: 2019-ben a felsőfokú végzettségű nők két és félszer nagyobb arányban vettek részt ilyen szűrésen, mint a legfeljebb nyolc általánost végzettek (49 és 19%). A jövedelemmel kapcsolatban is elmondható, hogy a felső jövedelmi kategóriába tartozók végeztek a legnagyobb arányban szűrővizsgálatokat. A székletvizsgálatnál és a méhnyakrákszűrésnél a legjelentősebb, közel kétszeres a szélső jövedelmi csoportok közti különbség a részvételi arányokban (az előbbinél 17 és 8%, az utóbbinál 52 és 29%).

2023-ban a szűréseken való részvétel tekintetében a nők aktívabbak voltak, míg a férfiak szűrővizsgálati aktivitása továbbra is alacsony szinten maradt, ami nemzetközi összehasonlításban is alacsony részvételi arányt eredményezett Magyarországon.

Van aki fél a szűréstől. Kell félni?

Az eredménytől kell félni azoknak, akik nem élnek egészségtudatosan. Ugyan! Ionizáló sugárzás-mentes teljes test MRI szűrőcsomagjaink, kapszula-endoszkópos csomagjaink, narcosisos endoszkópos szűrővizsgálataink –egyik sem fáj, mindegyik magas érzékenységgel. Team veszi körbe a beteget: orvosok, asszisztensek, operátorok, dietetikusok segítik megelőzni a nagyobb betegségeket. Csak akarni kell – ennyi az egész.



 **Király Klinika**
NAGYOROSI MEGYEI CÉGHELY

7635 PÉCS, FÁCÁN DÜLŐ 32.
www.kiralyklinika.hu - recepcio@kiralyklinika.hu



EGY LÉPÉSSSEL KÖNNYEBB INGATLANKERESÉS

Az ingatlanpiacon ma még elsősorban az emberi tapasztalat és az online portálok világa találkozik. A mesterséges intelligencia azonban új, támogató szereplőként jelenik meg ebben a folyamatban. *Bódi Gábor* AI-alapú megoldása abban segít, hogy az ingatlanosok munkája gördülékenyebb legyen, a vevők pedig magabiztosabban, kevesebb bizonytalansággal találjanak rá az ideális otthonra.



Gábor közgazdász végzettséggel rendelkezik, menedzsmenttanulmányait az Egyesült Királyságban végezte, ahol a nemzetközi üzleti gondolkodás és az innováció alapjait sajátította el. Folyékonyan beszél angolul és németül, és rendszeresen részt vesz nemzetközi üzleti fórumokon és konferenciákon, hogy naprakészen kövesse a globális technológiai és üzleti trendeket.

Az alábbi interjúban arról mesél, hogyan egészíti ki egymást a szakértelem és a technológia a mindennapokban.

– Hogyan indult a szakmai utad, és mikor kerültél kapcsolatba az IT világgal?

– Közgazdász végzettséggel indult a pályám, de már az egyetemi éveim alatt erősen vonzott az IT világa. Karrierem elején nagyvállalati IT-környezetben dolgoztam, ahol azt tanultam meg, hogyan tud a technológia valódi üzleti értéket teremteni.

Később saját céget alapítottam, ami lehetőséget adott arra, hogy tanácsadóként és üzleti elemzőként olyan projekteken dolgozzak, ahol az ember és a technológia hatékonyan együttműködik. A nemzetközi együttműködések pedig tovább erősítették bennem azt a szemléletet, hogy az IT valódi fejlődést hozhat a szervezetek számára.

– Mi volt az a pont, amikor világhosszú vált számodra, hogy a mesterséges intelligencia az ingatlanpiacon is valódi megoldásokat kínálhat?

– Egy nagyobb projektem, a realiste.ai során vált ez világhosszú számomra. Ott láttam először, hogy mesterséges intelligencia segítségével hatalmas mennyiségű adatot lehet gyorsan elemezni, és napok helyett akár órák alatt megalapozott döntéseket hozni.

Ekkor értettem meg, hogy az ingatlanpiacon az AI nem csak egy jól hangzó technológia, hanem valódi, kézzelfogható piaci előnyt adhat. Különösen az fogott meg, hogy az adatvezérelt AI-megoldások sokkal pontosabbak és megbízhatóbbak, mint a generatív eszközök, ezért tudatosan olyan területeken kezdtem el alkalmazni az AI-t, ahol mérhető, valódi eredményt lehet elérni.

– Az ingatlanpiacon belül kik számára jelent valódi segítséget a mesterséges intelligencia – a vevőknek, az eladók-nak, vagy mindkét oldalnak?

– A mesterséges intelligencia nem egyik vagy másik oldalt szolgálja – akkor működik jól, ha minden szereplőnek valódi segítséget ad. A vevők és bérlők számára átláthatóbbá teszi a piacot: gyorsabban találnak releváns ajánlatokat, pontosabb információt kapnak árakról, lokációról, fenntartási költségekről. Kevesebb a bizonytalanság, több a megalapozott döntés.

Az eladók, fejlesztők és közvetítők oldalán az AI elsősorban hatékonyságot és fókuszot ad: segít az árazásban, a kereslet előrejelzésében, az érdeklődők minősítésében és az adminisztratív terhek csökkentésében. Így több idő marad arra, ami igazán számít: a tanácsadásra és a bizalomépítésre.

A legnagyobb nyertes azonban maga a piac. Ha az AI jól van bevezetve, nem torzít, hanem tisztít: csökkenti az információs aszimmetriát, gyorsítja a folyamatokat, és egy kiegyensúlyozottabb, emberközpontúbb ingatlanpiac felé mozdít el minden szereplőt.

– Ha ma vevőként keresek ingatlant Magyarországon, milyen módon találkozhatok a mesterséges intelligenciát használó megoldásokkal?

– Ma Magyarországon vevőként gyakran úgy találkozunk a mesterséges intelligenciával az ingatlankeresés során, hogy észre sem vesszük. Az ingatlanportálokon például a kereséseink és megtekintéseink alapján egyre inkább olyan hirdetéseket látunk, amelyek valóban érdekelhetnek minket.

Egyre gyakoribbak az automatikus árbecslések is, amelyek megmutatják, hogy egy ingatlan ára reális-e a környék és a piaci adatok alapján. Emellett sok oldalon már AI-alapú chatfelületek segítenek eligazodni, kérdésekre válaszolnak vagy időpontot egyeztetnek – akár a nap bármely szakában.



BÓDI GÁBOR



Bódi Gábor és felsége – legnagyobb támasza felesége Lauth Judit, együtt a díj átadásán London (Egyesült Királyság) 2025. október





A háttérben olyan megoldások működnek, amelyek kiszűrlik a kevésbé releváns hirdetéseket, összehasonlítják az ingatlant a környék hasonló ajánlataival, vagy segítenek előre felmérni a várható költségeket. Ezek a megoldások ma még nem mindig látványosak, de egyre természetesebb részei lesznek az ingatlankeresésnek.

A titleman.ai például ezeket a funkciókat egyesíti: elvégzi helyettünk az időigényes munkát – a keresést, az összehasonlítást és az értékelést –, így nekünk már főként a döntés marad.

Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a mesterséges intelligencia nem váltja ki az ingatlanost vagy az emberi tapasztalatot. Inkább támogatja azt: gyorsabbá, átláthatóbbá teszi a folyamatot, és segíti az együttműködést. A legjobb eredmény akkor születik, ha a technológia és a szakértői tudás kéz a kézben jár.

– Sok ingatlanszakemberben felmerül az aggodalom: kiválthatja-e a mesterséges intelligencia az emberi munkát ezen a területen?

– Az ingatlanpiacon a mesterséges intelligencia szerintem nem kiváltani, hanem kiegészíteni fogja az emberi munkát. Azokban a feladatokban erős, ahol nagy mennyiségű adatot kell gyorsan feldolgozni: árazás, előszűrés, adminisztráció, dokumentumkezelés. Ezeket hatékonyabban elvégzi.

Ami nem automatizálható, az a bizalomépítés, a tárgyalás, a finom emberi jelek értelmezése és az érzelmi döntések kezelése – márpedig egy ingatlanvásárlás vagy -eladás erősen érzelmi folyamat. Ezekben az emberi jelenlét pótolhatatlan marad.

A valódi kockázat nem az, hogy az AI elveszi a munkát, hanem az, ha valaki nem tanul meg együtt dolgozni vele. Azok a szakemberek lesznek a nyertesei a következő éveknek, akik az AI-t eszközként használják: kevesebb adminisztrációval, jobb döntéstámogatással, több időt hagyva az ügyfelekre.

Röviden: nem az AI váltja le az ingatlanszakembert, hanem az az ingatlanszakember kerül előnybe, aki érti és jól használja majd az AI-megoldásokat.

– Mit tanácsolnál azoknak a nőknek, akik ma még bizonytalanok a technológia vagy az ingatlanpiac világában, de érzik, hogy nyitniuk kellene az új irányok felé?

– Azoknak a nőknek, akik ma még bizonytalanok a technológia vagy az ingatlanpiac világában, azt tanácsolom, hogy ne várják meg, amíg „készen lesznek”. Ezek a területek nem a magabiztosságról indulnak, hanem a kíváncsiságról és a bátorságról. Én is sokszor éreztem bizonytalanságot új irányok előtt, mégis utólag szemlélve minden ilyen lépés erősített szakmailag és emberileg is.

A női szemlélet, az empátia, a rendszerszintű gondolkodás és a hosszú távú értékteremtés iránti érzékenység kifejezetten hiányzik ezekről a területekről. Merjenek kérdezni, tanulni, kísérletezni – és higgyenek abban, hogy nem alkalmazkodniuk kell a meglévő világhoz, hanem formálniuk azt a saját nézőpontjukkal.

– Hogyan látod az ingatlanpiac és a mesterséges intelligencia kapcsolatát 5–10 év távlatában, és mire érdemes már most felkészülnie a piaci szereplőknek?

– 5–10 év távlatában az AI az ingatlanpiacon nem „extra funkció” lesz, hanem alap: a döntések, a működés és az ügyfélélmény mögött csendben ott dolgozik majd.

Mit hoz a következő 5–10 év?

Gyorsabb, pontosabb döntéstámogatást: automatizált értékbecslés, kockázati előrejelzés, kereslet–kínálat modellezés, lokációs elemzés – kevesebb megérzés, több adat. (bár ezek többsége már mostanra is megvalósult)

Személyre szabott ügyfélút: a vevő/bérlő igényét a rendszer jobban „megérti”, ajánl, előszűr, időpontot egyeztet, dokumentál – a tanácsadó ideje a valódi értékteremtésre marad.

Operációs automatizáció: szerződés-előkészítés, dokumentum-ellenőrzés, ügyfélszolgálat, karbantartási folyamatok, portfólió-menedzsment – kevesebb admin, gyorsabb átfutás.

Növekvő transzparencia és szabályozottság: a modellek auditálhatósága, adatvédelem, kulcskérdés lesz.

A stratégiai lényeg: akik most elkezdik felépíteni az adat- és folyamatalapot, 2–3 éven belül látványosan gyorsabbak és hatékonyabbak lesznek. 5–10 év múlva pedig nem az lesz a kérdés, használ-e valaki AI-t – hanem hogy mennyire jól és mennyire felelősen tudja beépíteni a működésébe.

– Számokra személyesen mit adott az, hogy az IT és az ingatlanpiac határterületén dolgozol – miben változott a gondolkodásod vagy a mindennapi munkád?

– Az IT és az ingatlanpiac határterületén dolgozni számomra azt adta meg, hogy másképp kezdtem el figyelni. Nem csak rendszerekre vagy számokra, hanem az emberek döntéseire, félelmeire és motivációira is. Megtanultam, hogy a technológia önmagában nem érték – akkor válik azzá, ha valódi biztonságot, átláthatóságot és fejlődést ad a mindennapi működésben.

Ma már nem az érdekel, mi a legújabb eszköz, hanem az, hogy mitől lesz egy döntés jobb, egy folyamat egyszerűbb, egy szervezet magabiztosabb. Ha ezt el tudjuk érni, akkor a technológia a helyére kerül: háttérben marad, mégis érezhetően jelen van.

A technológia napról napra alakítja a világunkat, de az igazi értéket az emberi gondolkodás, tapasztalat és bátorság adja. A mesterséges intelligencia az ingatlanpiacon is lehetőség azoknak, akik nyitottak az újra.

Köszönjük, hogy velünk tartottak, és reméljük, beszélgetésünk új nézőpontokat és inspirációt adott a Sikeres Nők olvasóinak.

Oláh Yetti



SIKERES TRADÍCIÓ

OROS-HÁZI SZAPPAN

A szappanfőzésnek évszázados hagyományai vannak, hiszen az összegyűjtött zsiradékokból a korabeli háziasszonyok kisipari eljárással szappant főztek. Az így készített termék egyszerre volt tisztálkodási és mosási eszköz, avagy mosogatószer és olykor-olykor borotválkozó hab is. A főzés technológiáját pedig a generációk tovább örökölték.



Bocsán-Németh Csilla az Oros-Házi-Szappan Kft ügyvezető igazgatója

E bevezető gondolatokra kitűnő példa a címből szójátékkal összeállított Oros-Házi Szappan Kft. gazdasági vállalkozás, mely 1869 óta **Bocsán-Németh Csilla** vezetésével immár a hatodik szappanfőző generációt képviseli.

Az új dolgokra fogékony és pozitív beállítottságú személyként már csak egy lépés volt a szappankészítés iránti érdeklődése. 2006-ban már a nagypja társaságában ott állt a szappanfőzőüst mellett, aki azt mondta neki, hogy: „a szappant orral és szemmel főzzük”.

2006-ban a *Csizmadia Jenő* nevű nagypjától az akkori Gyárkémény Kft.-től vette át a szappanfőző gazdasági vállalkozást, amit egy frappáns módosítással a székhely nevének megtartásával Oros-Házi Szappan Kft.-re változtatott. Nem kis büszkeséggel tölti el, hogy ő a szappankészítés hatodik generációja, melynek fényét az is emeli, hogy 1990-ben még a dédnagypja szerepelt a „Kerekék és lépések” című tv-műsorban. A későbbiekben, 2018-ban pedig már ő volt *Borbás Marcsi* műsorának a vendége.

Az eltelt időszak alatt a technológián semmit nem változtatott annak ellenére, hogy a világban minden változik, de ő úgy döntött, hogy: „Legyen ez a termék változatlan, amíg én élek és csinálom, nincs változás. Most is gyűjtik a zsírt és akik elhozzák hozzánk, azok olcsóbban kapják a szappant, mint aki csak vásárolni jön. Igen, a tradicionális házi szappan fantasztikus tisztító szer. Én szívesen nevezném kozmetikumnak, mert nagyanyáink fürödtek és Oros-Házi Szappannal haját mostak vele, sőt a nagypapáink pedig borotválkozásra is használták. Akkoriban nem tudták mi az a bőrlégia, ekcéma és pikkelysömör, vagy ha igen, akkor pedig ezzel fürödtek és elmúlt a bőrprobléma. Én és a családom szintén ezzel fürdünk, de még sokan mások is, akik

SIKERES NŐK • 2026 április 43



SIKERES TRADÍCIÓ

megmaradtak a hagyománynál és ismerik, hogy ez egy egészséges magyar termék.”

Kezdetben csak szappan termékük volt, valamint a színes mosáshoz való dara. Akkoriban ez is elegendő volt a közönségnek (mondta a dédi).

A későbbiekben azonban jöttek a vevők, hogy csináljanak ilyet meg olyat... Így jöttek az új termékek, mint például az a szappan, mely kizárólag a fehér ruhák mosására előnyös. Új termék előállításánál mindig törekedtek a természetesnél maradni és így született meg a fehér ruhákhoz használt mosószer, a White dara. Ezt követte a mosogató szappan, mely szilárd és nagy sikert ért el azok körében, akik nagyon zsíros konyhai edényeket kézzel mostak. Ennek pedig az előzménye az volt, hogy egy néni, aki



Mosószappanok céges csomagolásban



Fehér László dédnagyapa a szappanfőzés 3. generációja

mutatta a kezét és kérte, hogy csináljanak valami olyan mosogatószert, ami az érzékeny kézre is jó, merthogy semmilyen más mosogatószert nem tud használni.

Az Oros-Házi Szappan a környezetben könnyen lebomlik, nagyon kicsi az ökológiai lábnyoma. Csomagolásmentes változatában is szívesen értékesítik a boltok országsherte. Színezék, adalék- és illatmentes. Ugyanez érvényes dara és a mosógél változatokra is. A mosószappan kiváló folteltisztító hatáshozkal bír, legyen az vörösbőr, kávé, csokoládé, étolaj, fű, sár, kolbászszír, avagy gépszír egyaránt elhalványítják, eltüntetik az említett szennyeződéseket.

A tradicionális Oros-Házi Szappan ekcé-mára, allergiára és mérgezéses (rengeteg bolti tusfürdő, krém, smink festék és társaik) tünetek kezelésére is hatékony. Rengeteg egészségügyi problémát kezel, többek között a fejbőr korpásodását is. A tradicionális háziszappan természetes, azaz színezék és illatmentes. Ezenkívül a Color mosódara, a White Mosódara, a Mosogatószappan és a mosógél szintén nagyon közkedvelt, hiszen elegendő csupán 3 evőkanálnyit tenni az üres mosógép dobjába, majd rápakolni a szennyes ruhát és máris indítható a mosás. Ez is illatmentes, ezért mindenki használhatja, hiszen kemikáliamentes. Ezen túlmenően természetes 100% tiszta illóolajokkal keverve a mosott ruha is átveszi az illatát.

Bocsán-Németh Csilla és családja és az elődjei az Oros-Házi Szappant immár 1869-óta nemcsak gyártják, hanem ezt használják fürdésre, haj- és kézmosásra, folteltisztításra, sőt még a kutyájukat is ebben fürdetik. A kor elvárásainak megfelelően a www.oroshaszappan.hu című weboldal megnyitásával az országban mindenki hozzá juthat a termékeikhez.



SIKERES TRADÍCIÓ



Szappanfőzés közben

Rendszeresen megjelennek fesztiválokon, különböző kézműves vásárokon. Vanak bioboltok, akik évek óta viszonteladják és egyéb kis- és nagykereskedelmi üzletekben is forgalmazzák a termékeiket.

Idézve a sikerrel kapcsolatos gondolatait: „Sok szegmensből lehet megközelíteni azt,

hogyan én és a családom hagyományőrzőnek tartjuk magunkat. Ez is egy különleges siker számomra. Immár 20 éve, hogy minden szappanfélét külön terméknek tekintünk. Ez idő alatt jómagam mintegy 30 féle új terméket hoztam létre, mely szintén siker. Amikor bőrgyógyászok, házi orvosok és

gyermekorvosok, kikérik a véleményem, az is siker számomra, hiszen meggyógyulnak emberek, amihez én is hozzájárulok. Amikor felkérést kapok egy-egy tv-műsorba, kijön egy stáb forgatni, vagy megjelenik egy újságcikk rólam, az mind visszatükrözi, hogy van érdeklődés a termékeink iránt. Következésképp büszkén mesélhetem a világnak, hogy mit csinálok, hogy valamit adok a vásárlóknak, ami jó, amivel segíthetek. Siker egy könyvben benne lenni, siker, hogy a családtagjaimat gyógyítom a saját termékeimmel. Siker, hogy életem végéig ezzel foglalkozhatom. Siker, hogy a konyhai tevékenységem mellett a munkámban érvényesíthetem a kreativitásom a közönség javára.”

Záró gondolataiban megjegyezte, hogy a jövőbeli tervei között szerepel, hogy képes legyen a folyamatos megújulásra, melynek kapcsán olyan újabb és újabb termékeket létrehozni és piacra dobni, mely iránt a bel- és külföldön egyaránt fokozott az érdeklődés. A szappanfőzés hagyományainak átörökítésében pedig szeretne múzeumot létrehozni kellő mennyiségű tárggyal, mely megörökítené a család szakmai tevékenységét egyfajta útmutatóul a jövő számára.



Rózsá illatú szappan

Oláh Antal



TAVASZI MÉREGTLENÍTÉS

A tavasz a megújulás szimbóluma – nem csupán a természet éled újjá, ilyenkor szoktunk nagytakarítást végezni, lakást újítani, dekorálni stb. Azonban sokszor elfelejtkezünk a saját szervezetünkről, amely úgyszintén tisztítást igényel.

A tavaszi méregtelenítés valójában a húsvéti böjt modern változata. A böjt évezredekken keresztül minden társadalomban fontos szerepet töltött be – nem csupán a legtöbb vallás egyik alapköve, de a legősibb gyógymód is.

Az sem véletlen, hogy a keresztény vallásban húsvétkor van nagyböjt, hiszen a természet tavasszal újul fel – ez az ideális évszak az emberi szervezet felfrissítésére is.

Eredetileg a húsvéti böjt negyven napig tartott – ez idő alatt nem volt szabad húst enni, nagypénteken pedig semmi állati eredetűt (halat, tojást, tejet).

A böjt önfegyelmre és lemondásra tanított – két alap koncepció, amely manapság hiányzik az életmódunkból – miközben szellemi és testi megtisztulást biztosított.

Manapság már a katolikusok sem böjtölnek rendszeren, csupán nagypénteken mondanak le a húsról, pedig a húsvéti böjtnek nagyon jó méregtelenítő és gyógyító hatása volt.

Akár vallásosak vagyunk, akár nem, tavasszal kimondottan ajánlott méregteleníteni a szervezetünket, és megtisztulnunk a lerakodott salakanyagoktól, a felhalmozódott zsírtól, fehérjétől és cukortól.

Nem csupán tisztább lesz a szervezetünk és regenerálódnak a sejteink – a bőrünk, a tekintetünk is tisztább lesz – de életerőnk is megújul, és teljesen feltöltődünk energiával.

A tavaszi méregtelenítés egy 4-6 hetes program, amely több módon kivitelezhető. Mindannyiunk életmódja, szervezete, akarateréje más – az alábbi variációk közül az egyik mindenki számára megvalósítható.



Figyelem: terhes nőknek tilos a méregtelenítés, és azok, akik akármilyen betegségben szenvednek, csakis orvosi engedéllyel vállalják be!

Léböjt – az igazi böjt ideje alatt nem szabad enni, csakis folyadékot inni. A folyadék lehet víz, gyógyteák, frissen (házilag!) préselt gyümölcs és zöldséglevék. Hetente egyszer böjtöljünk, de ne munkanapon! A böjt előtti és azt követő napokon ne igyunk alkoholt és ne együnk húst (de lehetőleg semmi állati eredetű ételt sem).



Egynapos méregtelenítés – hetente egyszer hagyjunk el minden állati eredetű ételt, azaz csakis zöldségeket, gyümölcsöket, magokat és mogyorókat együnk, lehetőleg nyersen. Igyunk sok folyadékot – vizet, gyógyteákat, frissen préselt zöldség és gyümölcsleveket.

Háromnapos méregtelenítés – két hetente tartunk 36 órás méregtelenítést (lehetőleg hétvégén). Ehetünk egészséges leveseket, főzelékeket, és egyéb vegán ételeket – de se húst, se más állati eredetű ételt nem szabad enni. Továbbá ki kell hagyni a cukrot és finomított lisztből készült ételeket is. Inni csakis vizet, gyógyteákat és frissen préselt zöldség-gyümölcs leveket szabad.



SIKERES ÉLETMÓD



Egyhetes méregtelenítés – ez egy fokozatos méregtelenítő program, sok dietetikus szerint a leghatásosabb. Egy hétig nem ehetünk húst, cukrot, finomított lisztből készült ételeket, nem ihatunk koffeint vagy alkoholt. A hetet hallal, tojással vagy sajttal kezdjük, másnap ehetünk valami vegán főtt ételt, a következő nap csakis nyers zöldségeket és gyümölcsöket, amit egy böjt nap tetőz – utána megismételjük a napokat visszafele.

Egy hónapos méregtelenítés – ugyanaz, mint az egyhetes, csak a periódusok hosszabbak – azaz az első tíz napon ehetünk halat, tojást és tejtermékeket, amit egy tíznapos vegán diéta követ, majd az utolsó tíz napban fokozatosan visszatérünk az állati eredetű ételekre – először tejtermékekre, majd tojásra, majd halra, majd szárnyasokra. Se koffeint, se alkoholt nem szabad fogyasztani – természetesen cukrot sem, és



finomított lisztet sem. Ez a változat csak tapasztalt méregtelenítőknek ajánlott, vagy azoknak, akik kiváló önfegyessel rendelkeznek.



– Szerk. –



„CSAK A SZÍVEM ADOM”

Dankó Szilvi a mulatós műfaj egyik legnépszerűbb női előadója. Előadói pályáját versmondással kezdte. Kislány korától vonzódik az énekléshez. Több nagylemeze jelent meg.

– Dankó Szilvia *Kinek a pap kinek a papné* című slágerét láttam, hallottam tőle először, s egyből magával ragadott a zene a szöveg, s hogy története is van a klipnek. Milyen helyet foglal el a slágerek között, a közönség körében s az Ön munkásságában ez a dal?

– A „*Kinek a pap, kinek a papné*” már első hallásra magával ragadott a dallamával, a humoros szövegével. Ezt a dalt *Gyémánt Ferenc* dalszerző írta nekem. A közönség körében is hamar kedvencevé vált, sokan éneklük velem együtt a fellépéseken. Nagy örömmre a videómelegítő portálon is nagyon nézett. Az én munkásságomban fontos helyet foglal el ez a dal, ahogy a „*Tenger*” című dalom is, ami szintén a nagy közönség egyik kedvence lett.

– Kétségtelen, hogy a mulatós zene egyik legsokoldalúbb művészeivel beszélgetek, hiszen szóló fellépései mellett duettek ad elő ismert és kevésbé ismert partnerekkel, kívánságműsort vezet a televízióban, s még lányát is ezen a pályán tereli....

– Nagyon szépen köszönöm, igazán megtisztelő ez a gondolat. Valóban szeretek több oldalról jelen lenni a zenében: a szóló fellépések mellett örömmel válllok duettek is, mert hiszem, hogy minden közös dal egy új szín és új élmény a közönség számára. A műsorvezetés először egy kívánságműsorral indult, amit több mint 5 évig volt szerencsém csinálni. Mára pedig már a *Pertu Parti* zenés szórakoztató műsor háziasszonya lehetek immáron 6. éve. A legnagyobb öröm számomra pedig az, hogy a lányom is érdeklődik a zene iránt – ha ebben példát tudok mutatni neki, és támogatni tudom az útján, az számomra mindennél fontosabb.

– Ha jól tudom népes családban nőtt fel, milyen gyermekkorra emlékszik vissza?

– Igen, valóban népes családban nőttem fel, szüleimnek négy lány gyerekkel kellett megküzdenek nap mint nap. A gyermekkoromra szeretettel gondolok vissza, mert sok élmény, sok zene vett körül minket. Mivel zenész családból jövök, sokat hallgattuk édesapámat, és zenekarát. Nem voltunk gazdagok, inkább szegények, de a szüleim mindig arra neveltek minket, hogy tanuljunk. Nos, ezt megfogadva, a négy lány gyereknek, négy diploma van. Természetesen egy nagy családban mindig volt nyüzsgés, vidámság, néha nehezebb pillanatok is, de ezek mind formáltak a személyiségemet. Már kicsi koromban is fontos szerepet

játszott az életemben a zene, és a családom támogatása sokat jelentett abban, hogy elindulhattam ezen az úton. A mai napig úgy érzem, hogy abból a szeretetből és közösségből táplálkozom, amit gyerekként kaptam.

– Önnek is van egy szép lánya, aki az édesanyja hivatását folytatja, vagy mondhatjuk egymás mellett halad a karrierjük. Tudatos volt ez, vagy a véletlen alakította így?

– Igen, valóban van egy csodálatos lányom, és nagy öröm számomra, hogy ő is az előadóművészetet választotta. Azt mondanám, ez részben természetesen alakult így. Hiszen, már kislánynak is gyönyörű hangja volt. Művészeti iskolában tanítottam, ahol az éneket, napi rendszerességgel tanulta, illetve zeneiskolába is járt, ahol a hegedű lett a hangszer, 12 éven át. A zene mindig jelen volt az életünkben, így szinte magától értetődő volt, hogy ő is közel kerül hozzá.

– Milyen tanácsokkal látja el, hogy sima legyen neki ez a szép, sikerekkel kikövezett út?

– Nem volt bennem kényszer vagy elvárás, inkább csak szerettem volna támogatni abban, amit érez és amit szeretne. Ha ez az ő útja, akkor boldogan állok mellette, és igyekszem úgy segíteni, hogy közben megtalálja a saját hangját és a saját álmait. Szép dolog, hogy egymás mellett haladhatunk ezen a pályán, de fontos számomra, és boldoggá tesz, hogy már évek óta ő is népszerű a mulatós műfajban. A legfontosabb tanácsom számára mindig az, hogy maradjon önmaga, és soha ne felejtse el, miért szereti a zenét. Ez a pálya tele van szépséggel, de sok munkával, kitartással és türelemmel is jár. Azt szoktam mondani neki, hogy a sikerhez nem csak tehetség kell,

hanem alázat, szorgalom és hit önmagában. Fontos, hogy hallgasson a szívére, tanuljon minden helyzetből, és ne féljen a kihívásoktól. Én pedig édesanyaként és művészként is igyekszem mindig ott lenni mellette, támogatni, hogy ez az út valóban örömteli és sikerekkel teli legyen számára.

– Mit jelent Önnek édesanya lenni?

– Édesanyának lenni számomra a világ legnagyobb ajándéka és a legmélyebb szerep az életemben. Ez az a szeretet, amit szavakkal nehéz igazán kifejezni, mert feltétel nélküli, örök és mindent átható. Anyának lenni egyszerre erő, felelőség és csoda. A gyermekem által tanultam meg igazán, mit jelent önzetlenül szeretni, aggódni, remélni, és minden nap hálát adni azért, hogy az életünk része lehet.





DANKÓ SZILVIA



A színpad nagyon sok örömet ad. Szerencsés embernek mondom magam, mert egészséges vagyok, azt csinálom, amit szeretek, van egy szép családom, és a lányommal a legjobb barátok vagyunk.

– Nemsokára itt a tavasz a nyár kezdődnek a szabadtéri fellépések. A mostani időszak a feltöltődésről szól?

– Igen, abszolút. Ez az időszak most valóban a feltöltődésről szól számomra. Nemrég Barcelonában is jártam, életemben először, ami hatalmas élmény volt, egy kicsit kiszakadhattam a mindennapok rohanásából, és végre volt időm megpihenni. Kipróbáltam a síelést is Lengyelországban, ami szintén hatalmas élmény volt.

Sokat vagyok ilyenkor a barátaimmal és a családommal, mert ezek a pillanatok adnak igazán erőt. A téli időszak talán kevésbé pörgős, mint a nyár, de azért ilyenkor is vannak fellépések, hiszen a zene sosem áll meg teljesen. Most viszont érzem, hogy ez a pár nyugodtabb hét lelkileg is sokat adott, mert itt a tavasz, lassan a nyár, indulnak a szabadtéri rendezvények, a koncertszezont, és szeretném a közönséget újra a legjobb formámban, tele energiával megörvendeztetni.

– Mit jelent Sikeres Nőnek lenni mind a szakmában s a magánéletében?

– Nézzük csak! Ez nagyon jó kérdés. Számomra a sikeres nő fogalma nemcsak a szakmai eredményekről szól, hanem arról is, hogy harmóniában legyen a munkával és a magánélettel. A szakmában azt jelenti, hogy elismerést kapok a munkámért, képes vagyok a közönséget megszólítani, és folyamatosan fejlődöm. A magánéletben viszont a siker inkább arról szól, hogy a családommal, szeretteimmel boldog és kiegyensúlyozott kapcsolatot tudok ápolni. Számomra a legfontosabb, hogy a karrierem és az életem ne egymás ellen, hanem egymást erősítve működjön, és hogy a szeretet, a család és a barátság mindig része legyen a mindennapjaimnak. Vagyis a siker számomra egyszerre szakmai és emberi értékek összehangolása – ha ez megvan, akkor érzem teljesnek az életemet.

– Évek óta nagy szerelme a Balaton.

– Szabolcsi lányként, Penészlekről indultam, de 12 éve Siófokon élek, és azt mondhatom, a szerelem hozott ide. A Balaton számomra nem csupán a nyári pihenés helyszíne: ez lett az otthonom. Hálás vagyok a sorsnak, hogy egy olyan helyen élhetek, ahová más emberek nyaralni jönnek. A víz, a fények, a part hangulata mindig feltölt és inspirál, legyen szó munkáról vagy a mindennapokról. Itt találtam meg azt a békét és örömet, ami erőt ad a színpadon és az élet minden területén, és ezért a Balaton mára szívem egyik legkedvesebb része lett.

– Milyen újdonságokra készül erre az évre?

– Az idei év számomra tele van új lehetőségekkel és alkotással. Szerzői kiadásban már kapható a 6. lemezem, a „Tündérmese”, ami szívem egyik legkedvesebb munkája, hiszen minden dal egy-egy apró történet vagy érzés, ami nagyon közel áll hozzám. Büszke vagyok rá, mert mind a 12 dal szerzője én vagyok. Nemrég jelent meg a 2026-os naptárom is, ami számomra több, mint egy kiadvány: ez egy lehetőség arra, hogy a rajongóimmal egész éven át egy kicsit



közelebb legyünk egymáshoz. Közben folyamatosan készülök új dalokkal, klipekkel, és hála Istennek, már a nyári szezonra is megtelt a naptárom. Az idei év is tele lesz fellépésekkel, színpadi pillanatokkal és azokkal a varázslatos élményekkel, amikor a közönséggel együtt eljuttatjuk át a zenét. Sok szép festményt is szeretnék még készíteni, és egy zenés est keretein belül, egy képi-állítást az őszi hónapok valamelyikében. Számomra ez az év a kreativitásról, a feltöltődésről, az örömről és a közönséggel való kapcsolatokról fog szólni – és már most érzem, hogy csodás évünk lesz együtt.

**Kancsár Péter
Fotók: Helényi Tamás**



„HÁROM FIAM AZ ÉLETEM LEGNAGYOBB AJÁNDÉKAI”



– Peti, mutasd be légyszíves a Győri családot, amelyben felnőttél, mert bár ismerem mindenkit, sokat nem tudok róluk.

– Egy egyszerű, hétköznapi családba születtem és nőttem fel Délegyházán. Van egy bátyám és egy nővérem, köztünk viszonylag nagy a korkülönbség: a bátyám 1972-es, a nővérem 1973-as születésű. Én jóval fiatalabbként érkeztem a családba.

Édesanyám sajnos 2015-ben elhunyt, ami hatalmas veszteség volt számunkra. Egy nagyon rendezett, szeretetteljes közegben nőttem fel, ahol mindig fontos volt az összetartás és a munka becsülete.

Édesapám hosszú éveig hivatásos vadásztként dolgozott a délegyházi vadásztársaságnál, édesanyám pedig varrónő volt. Mindketten keményen dolgozó emberek voltak, akik példát mutattak kitartásból és felelősségből.

A nővérem immár közel harminc éve az egészségügyben dolgozik, a bátyám pedig lakatos szakmát végzett, de hosszú ideje a biztonságtechnika és a vagyonvédelem területén tevékenykedik vállalkozóként.

Én pedig – ahogy sokan ismernek – a zenének éltem nagyon sokáig, és bár ma már más területen is dolgozom, a zene a mai napig a mindennapjaim része maradt.

– Iskolában mi érdekelt, mi az, amivel kitűntél a többiek közül?

– Az iskolában – mint minden gyereknél – sok minden elvonta a figyelmemet, de volt egy dolog, ami már egészen kicsi koromtól meghatározta az életemet: a foci. Brutálisan nagy focimániám volt, és ez a mai napig megmaradt bennem. Gyerekként napi szinten űztem, minden szabadidőmet a pályán töltöttem.

Ma már sajnos fizikailag és időhiány miatt nem tudom úgy művelni, mint ré-

gen, de a labdarúgást a mai napig követem. Figyelem a magyar csapatokat, a magyar válogatottat, sőt külföldi klubcsapatnak is szurkolok.

Aztán 12–13 éves koromban belépett az életembe valami, ami mindent megváltoztatott: a zene. Teljesen elvarázsolt a DJ-k világa. Annyira magával ragadott, hogy onnantól kezdve az volt az álmom, hogy egyszer én is szórakoztassam az embereket, zenét készítek, és mulattassam a közönséget. Onnantól kezdve a zene már nem csak hobbi volt, hanem szenvedély.

– Úgy tudom az FLM – Császár Előd hatására kezdted zenével foglalkozni, s egyik fellépés követte a másikat...

– Igen, *Császár Előd* mindenképpen nagy inspiráció volt számomra. Nem kimondottan az ő személye miatt kezdtem el zenével foglalkozni, hanem inkább az az út és az az újrakezdés hatott rám, amit ő végigjárt.

Amikor az ismert incidens után – ami országos szinten is nagy visszhangot kapott – elvonult a nyilvánosságtól, majd később

DJ-ként és producerként tért vissza, az számomra elképesztően inspiráló volt. Nem is akárhogyan tért vissza: világszínvonalú zenéket készített, komoly slágereket hozott össze, és megmutatta, hogy igenis lehet újrakezdeni, lehet fejlődni, lehet magasabb szintre lépni.

Ez nekem hatalmas löketet adott. Azt éreztem, hogy ha valaki képes a megújulásra és a szakmai felemelkedésre, akkor én is megpróbálhatom megvalósítani az álmaimat. Innen indult el igazán komolyan bennem a DJ-zés iránti elköteleződés.

– Vannak saját szerzeményeid, vagy csak népszerű slágerekkel hangolod a közönséget?

– Vannak saját szerzeményeim, sőt egy időben komolyabban is haladtam ezen az úton. Volt szerződésem egy ismert magyar producerrel egy saját lemez elkészítésére, ami hatalmas lehetőségnek számított. Sajnos a projekt végül szponzoráció hiányában meghiúsult, és az élet is más irányba sodort.

Talán nekem nem az volt megírva, hogy országosan ismert vagy világhírű DJ legyek, de ezt sosem éltem meg kudarcként. Inkább úgy tekintek rá, hogy minden időszaknak megvan a maga szerepe az ember életében.

Pest megyében azonban sokan ismernek, ami annak köszönhető, hogy rengeteg bulit végigtoltam a környező településeken, falunapokon, rendezvényeken és különböző eseményeken. A közönséggel való kapcsolat, az élő fellépések energiája számomra mindig többet jelentett, mint a hírnév.

– Ingatlanokat értékesítesz. Hogyan jött ez neked, és mit ad neked ez a hivatás?

– Ez egy érdekes történet, mert én sokáig kifejezetten azt mondtam, hogy biztosan nem fogok ingatlanokkal foglalkozni. Akkoriban egy furcsa, számomra kicsit fölösleges szakmának tartottam, ami az elmúlt közel hat év alatt teljesen megváltozott bennem.

Végül egy barátom hatására vágtam bele. 2020 decemberében csatlakoztam az OTP Ingatlanpont hálózatához teljesen kezdő ingatlanértékesítőként. Közül öt évet töltöttem ott, és ez egy rendkívül meghatározó időszak volt az életemben. Rengeteget



GYŐRI PÉTER



nehéz volt, teljesen megváltoztatta az életemet.

Súlyos állapotba kerültem, 21 napig lelegeztetőgépen voltam kórházban, és valóban nagyon kevésen múlt, hogy ma itt ülök és erről beszélhetek. Ez az élmény gyökeresen átrendezte bennem a prioritásokat. Másképp tekintek az életre, a családra, a munkára és minden egyes napra, amit megélhetek. Azt gondolom, az ilyen helyzetekben az ember rájön arra, mi az, ami igazán számít. Számomra ez az időszak nemcsak egy betegség volt, hanem egy határvonal az életemben:előtte és utána.

– Ez ma már a múlt, azóta szép feleséged és három fiad van.

– Igen, így van. Három fiam van, akik az életem legnagyobb ajándékai. A két nagyobbik fiam az előző kapcsolatomból született: *Martin* idén lesz 17 éves, *Olivér* pedig már a 15. életévében jár. Mindkettőjükre nagyon büszke vagyok. A legkisebb fiam, *Zalán* már a feleségemtől született, ő a közös gyermekünk. Az ő érkezése pedig különösen sorsszerű történet az életemben. Amikor én a kórházban feküdtem, súlyos állapotban, éppen akkor volt úton. 2021

áprilisában 23-án engedtek ki a kórházból, és ő 25-én született meg. Hiszek abban, hogy ez nem véletlen volt. Valahogy úgy érzem, megvárt engem. Mintha az élet – vagy ha úgy tetszik, a Jóisten – így akarta volna, hogy előbb hazatérjek, és csak utána bújjon ki a nagyvilágba.

– Most töltötte a 40. évvedet, boldog születésnapot kívánok, és egyúttal kérdezem: mik a terveid a jövőre nézve?

– A jövőre rengeteg tervem van. Természetesen a szakmámban és a hivatásomban szeretnék helytállni, és most egy új kihívás áll előttem: egy működőképes, jól működő csapatot kell összehoznom az Immo1 ingatlanhálózat dunavarsányi irodájában.

Emellett kiemelten fontos számomra, hogy minél több időt tölthessek a családommal és a szeretteimmel, és hogy rengeteg élményt gyűjthessek a gyerekeimmel és a feleségemmel.

És persze mindig, minden területen fejlődni szeretnék. Ezek a tervek mind megvalósításra várnak, és remélem, hogy Isten még sok időt ad ahhoz, hogy mindet meg tudjam valósítani.

tanultam, szakmailag és emberileg is sokat fejlődtem, és minden percét élveztem annak az öt évnek. 2025 szeptemberében végül elváltak az útjaink, de hálás vagyok azért az időszakért.

Ma már egy komolyabb szerepkörben dolgozom: irodavezetőként az Immo1 ingatlanhálózat dunavarsányi irodáját menedzselem. Jelenleg csapatépítés zajlik, folyamatosan bővítjük a létszámot. Olyan ambiciózus, céltudatos embereket keresek magam köré, akik az átlagnál jobban szeretnének teljesíteni és keresni, és precízen, felelősségteljesen végzik a munkájukat. Az ingatlanszakma ma már számomra nemcsak munka, hanem hivatás. Emberekkel dolgozom, sorsokkal, élethelyzetekkel találkozom nap mint nap, és ez komoly felelőség, de egyben hatalmas motiváció is.

– Kellemetlen lesz a kérdés, de ha válaszolsz rá, talán könnyebb lesz a lelked: tudom, hogy alig élted túl a koronavírust, nagyon beteg voltál.

– Ma már nem kellemetlen erről beszélni, bár hosszú ideig nagyon nehéz volt. Sokáig nem tudtam igazán szavakba önteni azt, amin keresztülmentem. Most már furcsa kimondani, de egyfajta hálával és akár egy halvány mosollyal is vissza tudok tekinteni arra az időszakra, mert bár rettenetesen



Kancsár Péter

SIKERES NŐK • 2026 április 51



K & K MONARCHIA DRÁGA DIVATJA



Ferencz József ruha – Fotó: www./cdn2.picryl.com



A Magyar Királyi Testőrség
Fotó: www.collectionapi.metmuseum.org



Ferencz József ruha –
Fotó: www.upload.wikimedia.org



A Magyar Királyi Testőrség
(Pandúr) udvari ruhája
attilája
Fotó: www.shop.khm.at



Magyar mágnás ünnepi
ruhája
Fotó: www.dorotheum.com

A XVIII. századból, Ferenc József és Elisabeth (Sissi) korának ruháit mutatjuk be.

A ruházkodás, az uniformis alapján meg lehetett állapítani, hogy valaki a hierarchia mely fokán áll.

Legfőleg természetesen maga a császár.

Az öltözködés, az ékszerek, valamint a luxustárgyak viseletét, azért szabályozták, nehogy az udvarhoz tartozók a császárnak és családjának pompáját túlszárnyalják.

Amennyiben a nemesek állami hivatalt töltöttek be, úgy a hovatartozásuknak, pozíciójuknak megfelelő egyenruhát kötelezően hordták. Amit ők eleinte persze túlszárnyaltak tartottak.

Hivatalos alkalmakor maga a császár is ennek megfelelően öltözködött, mellyel személyét az állami formalitások részének mutatta. Az uniformist szigorú előírások szerint készítették, de a divatnak, megfelelően és sok díszítéssel.

A divat arra szolgál, hogy kiemelkedjünk a környezetünkől, de ha már túl sokan hordják, uniformissá válik. Egyedül civil ruházként, jelentősebb alkalmakhoz a frakk volt a kötelező.



Ferencz József és Sissi
Fotó: www./cdn2.picryl.com



Monarchia ruha – Fotó: www.akjournals.com



Nené Helene Caroline Therese in Bayern
Fotó: www.upload.wikimedia.org



Fotó: www.mediastorehouse.com



Sissi esküvői ruhája – Fotó: www.cdn2.picryl.com



Sissi ruha – Fotó: www.cdn2.picryl.com

– Archív –





SIKERES UTAZÁS

ÍRORSZÁG

A LEGENDÁK, KELTA MÍTOSZOK ÉS TÜNDÉRMESÉK ORSZÁGA

Írországban hullámzó dombok, drámai óceánpartok és barátságos kis falvak váltják egymást. A legendák, a kelta mítoszok és a tündérmesék országa. Írország tökéletes úti cél mindazoknak, akik szeretik a természetet, a történelem nyomait és az élő hagyományokat.

Írország Európa északnyugati részén és harmadik legnagyobb szigetén, az Ír-szigeten található állam. A sziget északi része (hat megye) a brit korona fennhatósága alá tartozik, az Egyesült Királyság része, ezt nevezik Észak-Írországnak. A sziget többi része a tulajdonképpeni Írország. Fővárosa és egyben legnagyobb városa Dublin. Az Ír Köztársaságban az euró a hivatalos pénznem. Az angol a fő nyelv, de sok helyen találkozhatunk az ír (gael) nyelvvel is.

FÖLDRAJZA ÉS DOMBORZATA

Írországot gyakran nevezik a „Smaragd szigetnek” a buja zöld tájai miatt. A szigetet lankás dombok, mély völgyek, sziklás partvidékek és számos tó (pl. Lough Corrib, Lough Neagh) jellemzik.

Az országot az Atlanti-óceán formálja, ezért az időjárás enyhe, de gyakran csapadékos.

Írországban az időjárás változékony, de minden évszak tartogat szépségeket:

Esőkabát és meleg ruha az igen változékony időjárás miatt elengedhetetlen. A sok séta és túra miatt fontos a megfelelő lábbeli.

A különböző havi időjárás elérően alakul:

Március–május: a zöld színek hihetetlenül élénkek. Március 17-én van *Szent Patrik* nap, az ország legnagyobb ünnepe, amit Dublinban és vidéken is parádékkal és fesztiválokkal ünnepelnek. *Szent Patrik*hoz köthető, a háromlevelű lóhere (shamrock). Ma a nemzeti identitás egyik legismertebb szimbóluma.

Június–augusztus: a legmelegebb (15–20 °C), hosszú nappalokkal. Ideális tengerparti sétákhoz és túrákhoz, de a turisták ekkor vannak a legtöbben.

Szeptember–november: kellemesen hűvös, de még barátságos idő, színes tájak, kevesebb turista. Októberben érdemes megtapasztalni a hagyományos ír Halloween hangulatát.

December–február: enyhébb, de esős és szeles. A karácsonyi időszak hangulatos vásárokat és élénk pub-életet kínál.



Dublin



Giant's Causeway





ÍRORSZÁG

TÖRTÉNELEM ÉS KULTÚRA

Írország történelme mélyen gyökerezik a kelta hagyományokban és a kereszténység elterjedésében. A kelta kereszték, ősi monostorok és várak az ország szinte minden pontján fellelhetők. A brit uralom és a függetlenségi harcok meghatározók voltak a nemzet formálódásában.

Írország híres irodalmáiról (*James Joyce, Oscar Wilde*) és zenei örökségéről – a tradicionális ír dallamoktól egészen az olyan modern zenekarokig, mint az *U2*.

VALLÁS ÉS ÉLETMÓD

Az ír zászló színei a katolikusokat (zöld), a protestánsokat (narancs) és a békét (fehér) szimbolizálják.

Írország vallási és kulturális élete mélyen gyökerezik a történelemben, és szorosan összefonódik a nép identitásával. A vallás, a kelta hagyományok és a közösségi élet összefonódása teszi Írországot különlegessé.

Az ősi kelta vallás a druidák vezetésével egyedülálló hitvilágot képviselt: szent ligetekben és kövek mellett tartott szertartásokat, ahol a természet erőihez és az évszakok körforgásához kapcsolódó rítusokat gyakoroltak. A kelta vallás szimbólumai – mint a napkereszt, a spirálmotívumok és a misztikus állatok – ma is megtalálhatók a művészetben és a népművészetben. A kelta hagyomány máig erősen hat az ír identitásra, ünnepekre és legendákra (pl. Samhain, a mai Halloween őse).

A kereszténység a 5–6. században jelent meg *Szent Patrik* missziójának köszönhetően. Ettől kezdve a katolicizmus vált meghatározóvá, és évszázadokon át formálta a társadalmat. Írország kolostorai a középkorban Európa tudásközpontjaivá váltak, ahol kéziratokat másoltak és terjesztettek. A mai napig a lakosság többsége római katolikus, de jelen vannak az anglikánok, a presbiteriánusok és más keresztény felekezetek is.

Az ír életmód középpontjában a közösség és a család áll. Lakói barátságosak, nyitott természetűek. Az ír pub nem csupán ivóhely: a társasági élet központja. A hangulatot sokszor élő zene – hegedű, ír duda (uilleann pipes), bendzsó – kíséri, és a spontán tánc sem ritka. Az ír népzene és tánc világhírű. Ne hagyjuk ki a lehetőséget, hogy élőben is megtapasztaljuk egy helyi pubban!



Rock of Cashel



Dublin Szent Patrik belülről



Pub





Dublin

KÖZLEKEDÉS

Érdeemes autót bérelni. Írországból baloldali közlekedés van. A nagyobb városokban úgy ahogy, többé-kevésbé jól működik a busz- és vonathálózat, de a vidéki területeken ritkábbak a járatok.

DUBLIN

Írország fővárosa, amely egyszerre modern és hagyományőrző. A Liffey folyó kettészeli a várost, a központban pezsgő pubok, irodalmi kávéházak és viktoriánus épületek sorakoznak. Dublin híres az irodalmi örökségéről, a Guinness-ről és barátságos, nyitott hangulatáról. Érdeemes gyalogosan felfedezni a belvárost, a pubokat hétköznap este kevésbé zsúfoltan élvezhetjük. Az első ír Guinness sört 1759-ben főzték Dublinban. A Guinness Storehouse belépőt érdemes online előre megvenni. Érdemes megvásárolni a Dublin városkártyát, ami megvétel után ingyenes belépésre jogosít több mint 35 dublini látnivalóhoz.



Dublin

Látnivalók:

Dublin ékkövé, a *Szent Patrik-székesegyház*at 1191-ben építették, a legenda szerint azon a helyszínen, ahol Szent Patrik megkezdte az íreket. Az évszázadok során többször rekonstruálták, mai végleges formáját a 19. században egy 1860-65-ig tartó restauráció után nyerte el, amelyet mellesleg Sir Benjamin Guinness, a Guinness sörgyár alapítója finanszírozott.

További érdekesség, hogy Jonathan Swift a *„Gulliver utazásai”* szerzője volt a katedrális esperese 1713 és 1745 között. Többek között az ő mellszobra is ki van állítva a templomban, emellett rengeteg történelmi relikvia és emlék található itt. A templom mögött található parkban lehetőség van megpihenni, sétálgatni picit, továbbá szép látvány nyílik innen a templomra.



Trinity College Dublin

Trinity College

A *Book of Kells* vagy magyarul Kells-i kódex egy 9. században íródott, evangéliumokat tartalmazó könyv. A könyv 680 oldalas, négy evangéliumot tartalmaz és gazdag illusztrációinak köszönhetően a korai ír könyvfestészet egyik legkiemelkedőbb darabja, továbbá az ír nemzeti örökség része.

A könyvet a történet szerint Iona szigetén (ma Skóciához tartozik) kezdték el írni és illusztrálni a 9. század elején, majd később a gyakori viking támadások miatt az írországi Kells városának kolostorába menekítették ki 806-ban. A könyv jelenleg Trinity College-ban tekinthető meg és kihagyhatatlan látnivaló Dublinban.

Ezekon kívül még látogassunk el: *Guinness Storehouseba, Temple Bar negyedbe, Dublin Castleba, Phoenix Parkba.*



Dublin, Szent Patrik



Dublin, Temple Bar



NYUGAT-ÍRORSZÁG (GALWAY ÉS MOHER-SZIKLÁK)

A nyugati part Írország vad szépségű vidéke. Galway bohém, fiatalos város, ahol utcazenészek és színes házak teremtik a hangulatot. Innen könnyen elérhetők a Moher-sziklák és a festői Aran-szigetek.

Galway belvárosát, alig nyolcvanezren lakják, mégis ez Írország negyedik legnépesebb települése, az egyik legforgalmasabb és leggazdagabb hely az országban, 2020-ban pedig Európa kulturális fővárosa.

Oscar Wilde szerint Galway maga a „vad gyönyörűség”, az óceán partján fekvő város a legkülönbözőbb és legkényesebb ízléseket is kielégíti. Zene, irodalom, jobbnál jobb kocsmák, lóverseny, osztriga-fesztivál – csak néhány a látogatókat vonzó lehetőségek tárházából.

Az UNESCO 2014-ben Galwaynek ítélte a City of Film, azaz a Film Városa címet, amely kitüntetés egyébként Galway igen remek filmes múltját tükrözi, a városhoz köthető többek között olyan művek születése, mint az 1934-es *Az aráni ember* vagy az 1952-es *A nyugodt férfi*.

Moher-sziklák

Nyolc kilométer hosszan húzódó, gyakorlatilag függőleges sziklafal. A Moher-szikláknál készülünk szeles időre és menjünk reggel, amikor még kevesebb a buszos turista!

Aran-szigetek

Az Aran-szigetekre érdemes biciklit bérelni. Az Aran-szigetek három tagja mind saját karakterrel bír.

A legnagyobb, legélénkebb és leglátogatottabb *Inis Mor*, ahol az óceánra nyíló panoráma, az ír nyelv és a helyi kézművesség is élénken jelen van.

A legkevésbé lakott *Inis Meáin*, itt őrzik legautentikusabb módon az ír kultúrát, miközben hagyományos kézműves termékeket és híres pulóvereket készítenek.

Inis Oírr, a legkisebb és legbarátságosabb. Homokos partjaival, színes házaival és legendás hajóroncsával igazi időutazásra hív.

Connemara Nemzeti Park. Írország nyolc nemzeti parkjának egyike. A Connemara Nemzeti Parkot 1980-ban alapították és nyitották meg a nagyközönség számára. 2.000 hektár (4.900 hold) hegyekkel, lápokkal, hangákkal, füves területekkel és erdőkkel büszkélkedhet. Connemara Nemzeti Park leggyakoribb növényzete a nyugati takaróláp és a hangás lúp.



Moher-sziklák



Inis Mór



Inis Oírr





Cork angol piac

DÉLNYUGAT (RING OF KERRY ÉS CORK)

A délnyugati régió az „igazi Írország” képeslapja: zöld legelők, apró halászfalvak, tengerparti öblök és festői hegyek váltják egymást. Cork városa Írország gasztronómiai központja.

Cork angol piac (English Market)

Az English Market a 18. század óta Cork városában a helyi termékek beszerzésének helyszíne.

Blarney-kastély

Egy középkori erődítmény Blarney kastély ma már részben romos, néhány megközelíthető szobával és mellvéddel. A kastély tetjén fekszik az Ékesszólás Köve, ismertebb nevén a Blarney-kő. A legenda szerint ugyanis a Blarney-kő megcsókolása jó szerencsét hoz, sőt még ennél is többet: ékesszólással és meggyőzőképességgel ruház fel minket.



Blarney kastély

ÉSZAK-ÍORSZÁG

Külön világ: a természet csodái, a politikai múlt és a modern kultúra egyszerre van jelen. Belfast dinamikus város, a Giant’s Causeway pedig az UNESCO világörökség része, különleges bazaltoszlopokkal. A Belfast Titanic Museum a Titanic múzeumra szánjunk legalább 2–3 órát, érdemes előre jegyet foglalni.

Giant’s Causeway

Az óriás útja egy vulkáni tevékenység eredményeként létrejött, körülbelül 40.000 bazaltoszlopból álló terület. 1986-ban az UNESCO a világörökség részének nyilvánította. Az egymáshoz szorosan illeszkedő oszlopok többsége hatszögletű, de vannak 4, 5, 7 és 8 szögűek is. A legmagasabbak kb. 12 métereseek, de a megszilárdult láva vastagsága helyenként a 28 métert is eléri.

Carrick-a-Rede függőhíd

Az Ír-tengert és az Atlanti-óceánt elválasztó Északi-csatornába (North Channel) északi végpontja a Carrick-a-Rede Függőhíd. A Carrick-a-Rede Függőhíd egyszerre Észak-Írország legészakabbi „kontinentális” pontja, innen közelíthető meg a Rathlin-sziget, az ország legészakabbi szigete és innen látható tiszta időben a legszebben Skócia nyugati partjainak szigetvilága is.



Belfast, Titanic Museum



Carrick-a-Rede függőhíd

KERESD AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!



VAGY FIZESS ELŐ NAGY KEDVEZMÉNNYEL
A POLICE PRESS KIADÓ LAPJAIRA!

ÍRORSZÁG

KÖZÉP-ÍRORSZÁG (KILKENNY ÉS KÖRNYÉKE)

A sziget belső vidéke csendesebb, de tele van középkori városokkal, kastélyokkal és falusi hangulattal. Kilkenny városa különösen híres középkori építészetéről és művészeti életéről. A régió autótól a legjobban felfedezhető. A kisebb falvakban családi panziókban (B&B) szállva igazán autentikus élményben lehet részünk.

Kilkenny kastély

A vár több mint 800 éve uralja Kilkenny városát a Nore folyó partjáról. Hatalmas tornyai a város fölé magasodnak, mesészerű hangulatot kölcsönözve neki, félelmetes homlokzata pedig meglepően fényűző belső teret rejt, amely évszázadok alatt gyűjtött kincsekkel van tele.

Rock of Cashel

Történelmi jelentőségében ikonikus, Írország legimpozánsabb középkori épületgyűjtését foglalja magában. A műemlékek között található egy kerek torony, egy magas kereszt, egy román stílusú kápolna, egy gótikus katedrális, egy apátság, a Vikáriusok Kórusának Csarnoka és egy tizenötödik századi Tower House.

ÍR ÉTELEK ÉS GASZTRONÓMIA

Az ír konyha laktató és egyszerű, a helyi alapanyagokra épül.

Irish stew – bárányból vagy marhából készült pörkölt zöldségekkel.

Boxty – burgonyapalacsinta. Reszelt burgonyából és lisztből készült tócsni, amelyet sütőben megsütnek. Tejjel vagy újhagymával a tetején tálalják, egyenesen a sütőből.

Full Irish breakfast – kiadós reggeli tojással, kolbásszal, szalonnával és black puddinggal.

Barmbrack – a szerencsehozó süti.

Sör és whiskey – a Guinness világhírű, és az ír whiskey is egyre népszerűbb.

Soda bread – jellegzetes ír kenyér. Az alapreceptből kiindulva, végtelen számú kenyérváltozat létezik, amelyek családonként, sőt generációról generációra változnak. A receptben nincs élesztő, és a legtöbb recept hagyományosan aranymazsolát és szárított áfonyát tartalmaz. Egyéb variációkban szerepelhet csipetnyi méz, cukor, korpá, sőt még Guinness is. Szinte mindig az ír vacsoraasztal főszereplője, az ír szódakenyeret a sütőből kivéve vagy vajjal pirítva tálalják.



Kilkenny

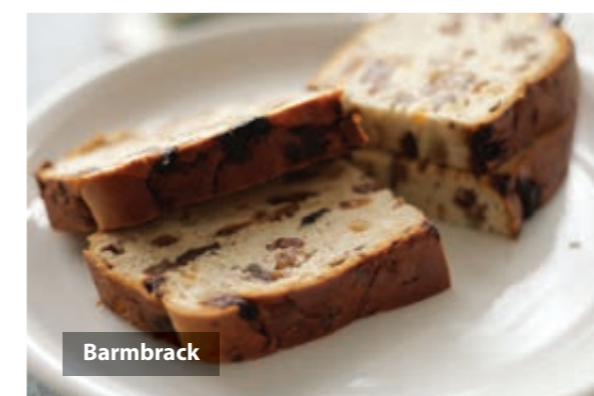


Rock of Cashel

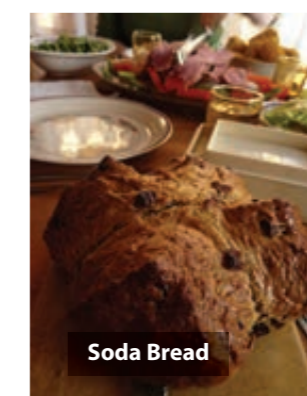


Irish stew

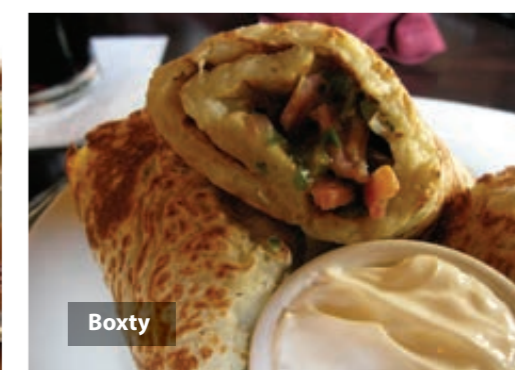
Whiskey



Barmbrack



Soda Bread



Boxty

Szerk.-