

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.

www.venavedelem.hu

MAGYAR
GYÓGYSZER

EXTRACTUMPHARMA
a gyógyítás és
az egészség
szolgálatában!
30
éve

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!

320. SZÁM 2026. MÁJUS • XXIX. ÉVFOLYAM

2026 május, XXIX. ÉVFOLYAM 320. SZÁM

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

SIKERES NŐK

Ára: 1180 Ft A SIKERES NŐ LAPJA

LEGYEN ÖN IS SIKERES!

KARRIER
ÉS
ANYASÁG

DOLLY

MIHALIK ENIKŐ

MAHÓ ANDREA

BERECZKI ZOLTÁN

SEBESTYÉN KATJA



LOKSA
ÁGNES

SIKERES NŐK

A Hajnal Hotel saját kútból jövő gyógyvize az alábbi betegségekre javasolt: mozgásszervi, reumás megbetegedések, ízületi gyulladás, kopás, kőszvény, sérülések, törések utókezelése, agyvérzés utáni bérnyomás, 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, ünnepeken is.

Reumakúra csomag

2026. Április 30–Július 31-ig, hétvégi felár nincsen, bármely napi érkezéssel, kivéve május 22., 23., 24.

A csomag tartalma:

- * Szállás svédasztalos reggelivel, svédasztalos vacsorával
- * Személyenként 3 db kezeléssel a Hotel gyógyászati részlegében: gyógymassázs, Bemer, Masszázsotfel (Beutató és orvosi papír nem kell, a kezelések hétvégén és ünnepeken 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 foglalásnál érvényes.

Hajnal szárny: Kikelet szárny:

68 000.-Ft/1 fő/3 éj 72 000.-Ft/1 fő/3 éj
classic, klímás szoba modernebb, tágasabb, klímás szoba (1,2,3,4 ágyas) (2, 2+pótágy, 5 ágyas)

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

Érdeklődni, foglalás:
06-49/505-190 • 06-30/539-4173

A hirdetés felmutatásával + még 1 ajándék kezelés jár!

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

HAJNALHOTEL
GYÓGYSZALLÓDA ***

gyógyszálló Mezőkövesden,
ahol a pihenés és gyógyulás kéz a kézben jár.



Pünkösdi hosszú hétvége

2026. Május 22–25.
4 nap/3 éj

A csomag tartalma:

- * Szállás svédasztalos reggelivel, svédasztalos vacsorával – előzenével
- * Saját külső- és belső gyógyvizes medencék, úszómedence, szauna, fűrdőköntös használata
- * Parkolás, wifi ingyenes, lift van, minden szoba klímás ifa + 500.-Ft/1fő/1éj, 1 ágyas felár nincs., fizetés a helyszínen. Közvetlen foglalásnál érvényes.

Hajnal szárny: Kikelet szárny:

73 000.-Ft/1 fő/3 éj 76 000.-Ft/1 fő/3 éj
classic, klímás szoba modernebb, tágasabb, klímás szoba (1,2,3,4 ágyas) (2, 2+pótágy, 5 ágyas)



TARTALOM

Akkor és Most:

Mahó Andrea 6-9. oldal
Színésznő és anyaság

Sebestyén Katja 34-37. oldal
„Négy gyermekem nagyon jó testvérek”

Happy Birthday:

Bereczki Zoltán 10-11. oldal
Boldog születésnapot!

Sikeres nő:

Mihalik Enikő 12-13. oldal
Topmodell-édesanya

Képli Barbara 26-27. oldal
Ő Magyarország Diana hercegnője

Sikeres filmrendező:

Enyedi Ildikó 14-15. oldal
Chevalier des Arts et des Lettres francia lovagrend kitüntetését kapott

Nemes Jeles László 21. oldal
Nemzetközi siker kapujában

Kulturális- és programajánló 16-17. oldal

Sikeres stílus-ikon:

Catherine Deneuve 18-20. oldal
Franciaország és az elegancia jelképe

Sikeres életpálya:

Csongrádi Kata 22-25. oldal
„Dobál a Sors”

Dolly 30-33. oldal

Sikeres életmód:

Loksa Ágnes 28-29. oldal
„Be szeretném bizonyítani, hogy 50 felett sem áll meg az élet”

A kismama vitaminszükséglete 42-47. oldal

Siker a szépségápolásban:

Bőrtípusok 38-39. oldal

Szépségtippek 40-41. oldal

Siker a filmvászonon:

„A legjobb...” 48. oldal

In memoriam:

Dr. Petrov Anatolij 50-51. oldal
Pécs ikonikus uszodája viseli a nevét

Sikeres sportoló:

Kós Hubert 52. oldal
Emlékezetes születésnap

Sikeres páros:

Pataki Zita és Szárnyas Attila 53. oldal
A felszín alatt

Sikeres utazás:

Barcelona 54-59. oldal

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft.

7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás

Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

Munkatársak: Berlinger Ágnes, Kancsár Péter, Kiss Erzsébet, Kiszél 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: Szakács Paul, Paul's Photology

HU ISSN: 1785-8089

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

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

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





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.: +38 83/534 503

kehidatermal.hu

★ Kastélyhangulat ★ Páratlan gasztronómia ★ Pazar wellness ★ Természetközelség

A négycsillagos La Contessa Kastélyszálló egész évben várja Vendégeit, itt, a történelem, a természet és az elegancia különleges találkozóponyján, Szilvásvárad szívében, a Szalajka-völgy kapujában.

La Contessa ***
www.lacontessa.hu






AKKOR ÉS MOST

SZÍNÉSZNŐ ÉS ANYASÁG



Fotó: Bor Veronika





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 énükkel, és kíváncsian várjuk válaszaikat a jelenkorukat firtató kérdéseinkre. Mahó Andrea hat évvel ezelőtt kislánya Anna Róza érkezése után már beszélgettünk az anyaságról, most ismét felkerestük.

AKKOR 2020 május

– Az anyaság az egyik legszebb dolog az életben. Mit jelent Önnek, az anyaság?

– Nagyon vágytam rá, hogy anya legyek, azonban mikor megfogant a kicsikém kétségeim támadtak, hogy ez nekem menni fog-e. De most biztos állíthatom, hogy ez valóban egy csodálatos állapot az anyaság, ahogy a barátnőim mondták.

– Az anyasággal együtt jár a boldogság, a stressz. Az, hogy édesanya lett, miképp változtatta meg a szemléletmódját?

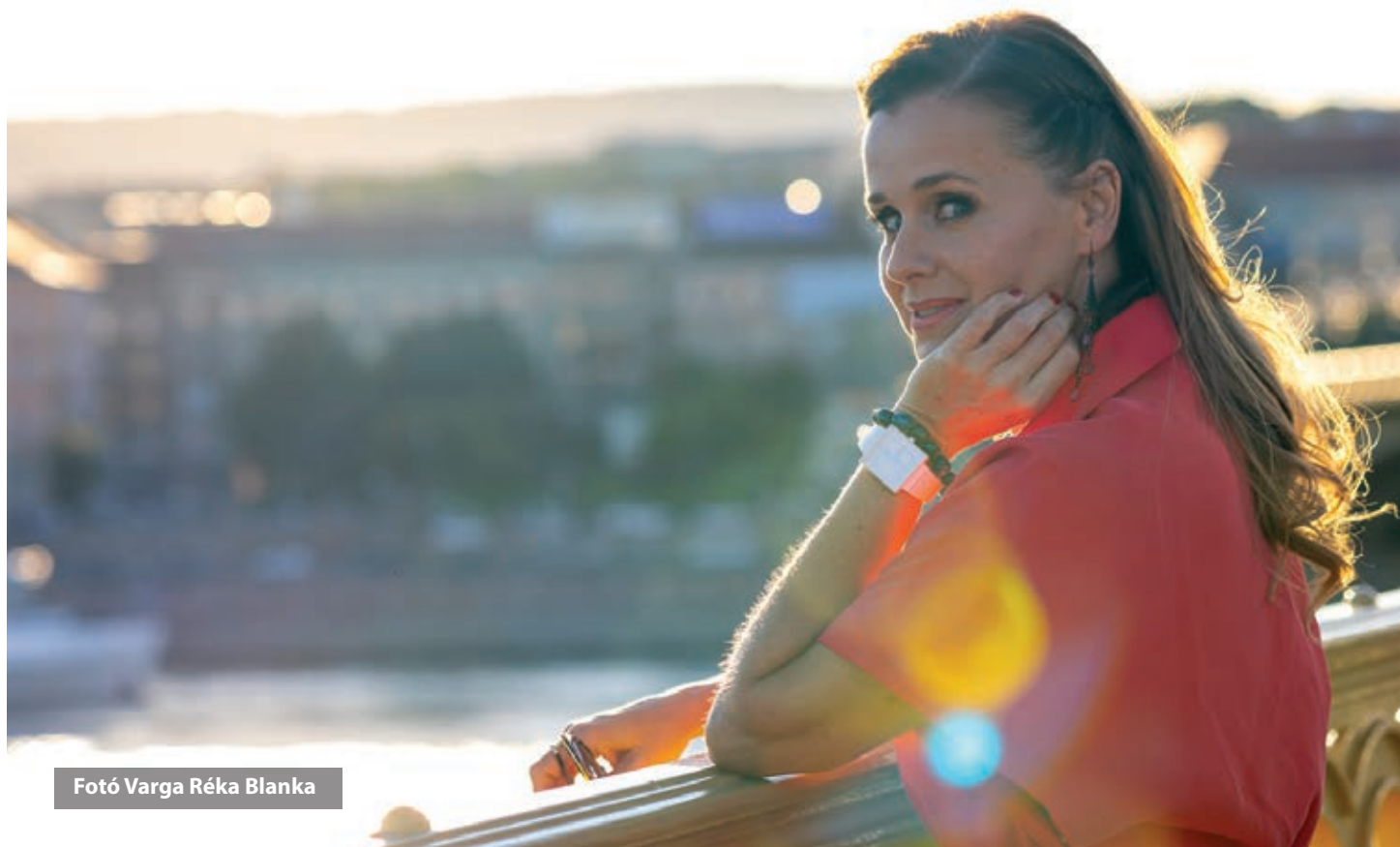
– Igen valóban kemény munka, felülír minden nagykoncertet igénybevitel szempontjából, de azt hiszem nálam mégis a türelmet hozta el. Most ez a feladat, három óránként etetni, pelenkázni, fürdetni, tejcsekét fejni. Fárasztó, de mikor látja az ember a gyermek fejlődését és az elégedett fejcskáját, akkor a fáradtság is hirtelen szertefoszlik.

– Mi jelentenek Önnek a következő anyasághoz kapcsolódó érzelmi töltésű gondolatok: szeretet, gondoskodás, bizalom?

– Sokat jelentenek nekem. Nem csak az anyasághoz kapcsolódik, hanem az egész létezésünk alap mozgatói ezek az érzések.

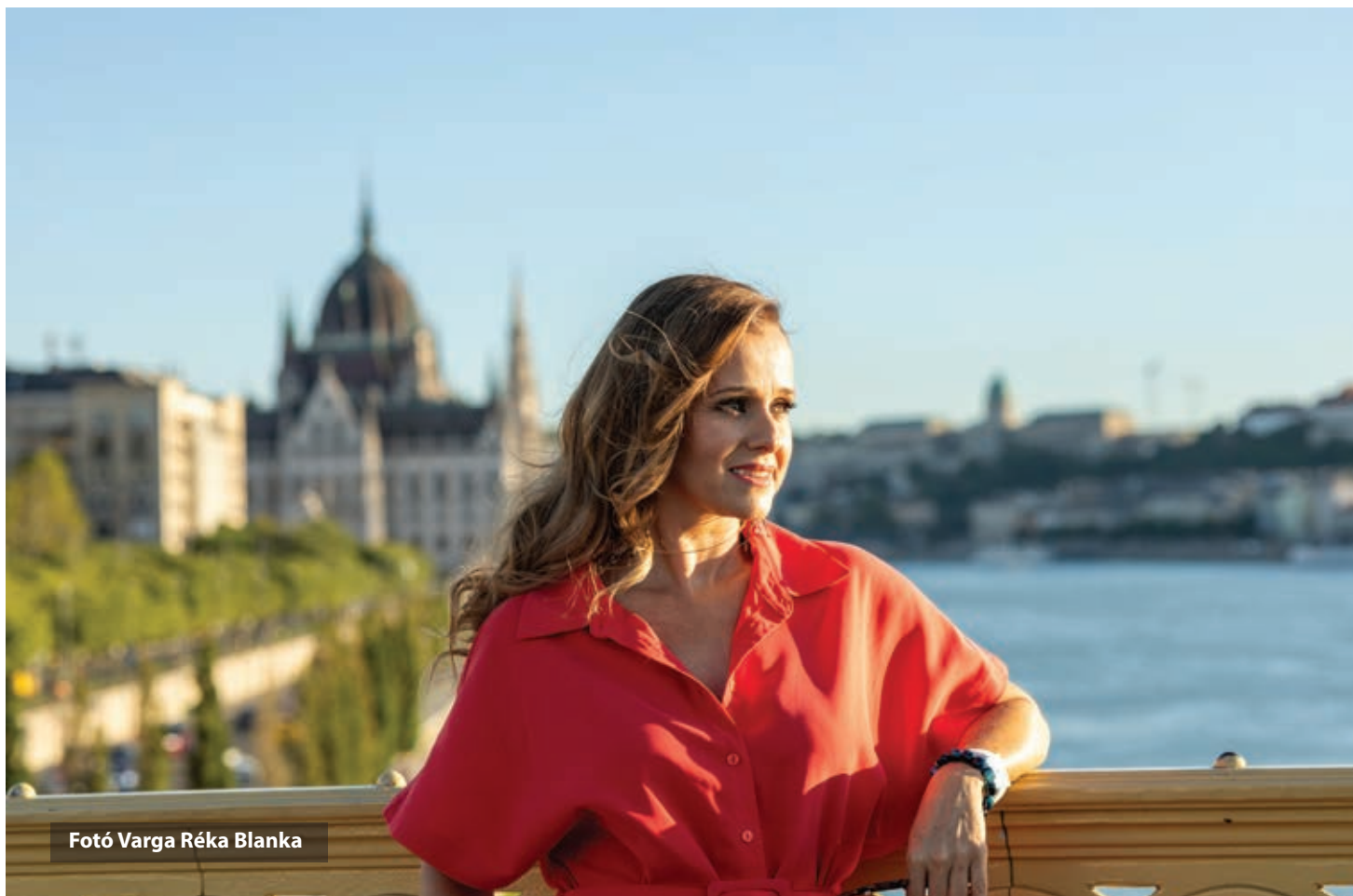
– Miképp látja? Az anyasággal kapcsolatosan bevillanhatnak régi emlékek a saját édesanyánkról is, s az ő nevelési módszerei, melyek most példaeértékűek lehetnek.

– Édesanyám a rendszeresség és a precizitás híve. Én is ezt követem, mert ha van rendszer, akkor van mihez viszonyítani és abba később könnyebben beilleszthető egy kicsi lazítás.



Fotó Varga Réka Blanka





Fotó Varga Réka Blanka

MOST 2026 május

– Mik a legújabb szakmai „vívmányai”?

– Jelenleg egy számomra nagyon izgalmas és kihívásokkal teli szerepben dolgozom a *Szerelem Ó* című darabban, az ART-Szintér gondozásában. Ebben egy jóval drámaibb karaktert formálok meg, mint amit korábban megszokhattak tőlem. Nagyon hálás vagyok ezért a lehetőségért, mivel egy új oldalamat mutathatom meg.

A menedzseremmel több saját projekten is aktívan dolgozunk. Az *Utazók podcastünk* már több mint egy éve fut a Spirit FM-en, minden hétfő este 20 órától. Hétről hétre inspiráló, tartalmas beszélgetéseket folytatunk különleges vendégekkel, és nagy öröm számunkra, hogy nagyon jó a hallgatottsága, és szeretik... az adások visszahallgathatók a saját YouTube és podcast csatornáinkon is.

Az *Éj Eleganciája* is több mint egy éves koncertsorozat, aminek egy nagyon vidám és kissé misztikus a háttértörténete. *Csengeri Attila* és *Kovács Gábor* közreműködésével állítottuk színpadra, itthon és külföldön is

nagy szeretettel fogadja a közönség. Valódi csapatmunka, amelyben mindannyian szívvel-lélekkel veszünk részt, és ennek köszönhetően nagyon szép sikereket érünk el. A közeljövőben az új állomások és előadások is hamarosan elérhetőek lesznek a közösségi média felületeinken.

A *Movie Night* filmzenei est egy új projekt, ami május 5 volt bemutatva az Orfeumban, továbbá musical- és operett gálák, valamint gyermekeknek szóló koncertekkel készülünk. Mindegyik produkció egy-egy önálló világra épül, saját hangulattal, témával és üzenettel.

– Karrier és család / gyereknevelés összeegyeztethető-e egy sokat foglalkoztatott színésznő életében?

– Számomra a karrier és a család összeegyeztetése egy folyamatos, tudatos jelenlétet igénylő feladat. Érzelmileg, időben és teljes lényemmel elköteleződöm kettő mellett, de a sorrend nálam egyértelmű: a gyermekem és a családom az első, és minden más ehhez igazodik. Sokszor komoly logisztikát igényel ez az egyensúly, de hiszem, hogy ha belül tisztán látom a prioritásaimat, akkor mindig megtalálom az optimális utat.

A gyereknevelés óriási felelősség, ugyanakkor egy mély, belső fejlődési folyamat is. Amit a színpadon megélek, az visszahat az anyaságomra, és amit anyaként tanulok, az gazdagítja a jelenléteimet a színpadon.

– Hogyan történik ez a hétköznapokban?

– Vannak stabil pontjaink, amikhez igazodunk, amelyek biztonságot adnak, ilyen a fix napirend, az óvoda, a közös idő. Amikor próba, forgatás, szinkron vagy előadás van, akkor az egész család be van fogva, együtt alkalmazkodunk a helyzethez és pontosan megbeszéljük, hogy, ki mikor és miben tud segíteni. Ez valódi csapatmunka, ahol a rugalmasság és az egymásba vetett bizalom alapvető, nagyon fontos számomra, hogy a gyermekem akkor is érezze a jelenléteimet, ha fizikailag nem vagyok mindig mellette ezt a biztonságérzetet igyekszem fenntartani.

– Mik a jelen szülői kihívásai?

– Egy hatéves kislány édesanyjaként most nagyon fontos átmeneti időszakban vagyunk, hiszen az óvodából az iskolába lépünk, de komoly kihívás, helyett inkább kalandnak fogjuk fel.



MAHÓ ANDREA

Tudatosan figyelek arra, hogy erős és egészséges kötődést tudjak fenntartani, miközben következetes is maradok. Nagyon fontos számomra, hogy a gyermekem tudja és érezze, hogy mennyire szeretem, szeretjük, hogy biztonságban érezze magát, merjen kérdezni, fejlődni, miközben megtapasztalja a világot. Tudatosan figyelek arra is, hogy értékeket adjak át, és valódi figyelmet biztosítsak számára.

– Ki a segítségé?

– Nagy ajándék számomra, hogy a párom mindenben mellettem áll, és igazi társam. Emellett a szüleim, a testvérem, a családom és a barátaim is fontos támaszt jelentenek. A pedagógusok szerepét is kiemelten fontosnak érzem, hiszen ők is aktívan részt vesznek a gyermekem mindennapjaiban. Valójában mindenki a segítségem, aki szeretettel fordul a gyermekem felé ez egy közös, megtartó háló.

– Mit tesz szépségéért, hogyan kapcsolódik ki?

– Számomra a szépség elsősorban belső állapot. Hiszek abban, hogy az egyensúly, a nyugalom és a harmónia kívül is megmutatkozik. Van egy napi rutinom, igyekszem minőségi táplálékot fogyasztani, tornázni, sokat lenni a friss levegőn és évek óta iszom az olajfa leveléből készült juiceket, amely számomra egy fontos egészségmegőrző a C-vitamin és egyéb táplálékkiegészítők, gyógyteák mellett.

A kikapcsolódás sokféleképpen történik, a zene, a meditáció, a természetben való kirándulás, a gyermekemmel való játék, a családi beszélgetések, a barátokkal töltött idő, valamint a filmek és a könyvek, sőt engem a munka is feltölt.

– Tervei a közeljövőre és a távolabira?

– A közeljövőben szeretném, ha minél több helyre el tudnánk jutni az előadásainkkal, és minél több emberhez elérne az az üzenet, amit én képviselek. Nagyon fontos számomra a közönséggel való találkozás, az élő kapcsolódás. Távolabbi terveim között szerepel egy nagyobb koncert megvalósítása, valamint egy olyan színdarab bemutatása, amely Magyarországon még nem került színpadra, ugyanakkor világszerte hatalmas sikert aratott. Ez számomra egy nagy és új kihívás lenne, illetve lehetőség arra, hogy egy eddig kevésbé ismert oldalamat is megmutassam.

– Szerk. –



Fotó Varga Réka Blanka



HAPPY BIRTHDAY

BOLDOG SZÜLETÉSNAPOT!



Bereczki Zoltán színész, zenei producer 1976. május 2-án, született.

4 éves korában az óvodában úgy gondolták jó úszó lenne belőle. Emberfeletti munka következett. Reggel 6 órától fél 8-ig faltól falig úszás, amit az életkor előrehaladtával fokoztak. Aztán jött az iskola, vele a tanulás, s még több úszás. Aztán történt valami. Éjszakánként nagyon izzadt, és a kivizsgálásból kiderült nagyok az orrmandulái, s míg mások egyszer vesznek levegőt, neki többször kell, s ez a fizikai igénybevétel lerombolta a szervezetét. Az orrmandula kivétele és rehabilitációja alatt lejárt testvérével a kajakosokhoz, fociztak, bicikliztek. Így aztán mikor letelt a hat hét mar nem ment vissza úszni. 10 évesen megnyert egy nemzetközi versenyt a 76-os korosztályban, persze már kajakban.

Következő tanévben felvették a Rádió Gyermekkórusába, ahol 2 évet töltött. Tanult hegedülni, dobolni, gitározni.

A Neumann János számítástechnikai szakközépiskolába járt, melynek osztályfőnöke küldte el először egy magán színész tanodába.

15 éves korában megbeszéltek a barátjával, hogy előadják a *Billy Jean* című *Jackson* számot. „Véletlenül” Zolinál volt a kazetta és 150 ember előtt szilveszter éjszaka eltáncolta kalappal, fehér zoknival, ahogy kell. Óriási sikere volt. Ez volt az első nyilvános fellépése.

A középiskola ideje alatt már a *Stryx* nevű zenekarral jártak különböző fellépésekre, közben levelező tagozaton végezte a szolnoki gazdasági főiskolát, nem sok odaadással.

A *Válahol Európában* című musical előadás után megkereste *Toldi Mária* stúdióját, ahova azonnal felvették. Akkor készültek a *Fame* című musical bemutatójára, amit kb. fél év múlva be is mutattak. Eleinte a hátsó sorban táncolt, majd előadásról előadásra előrébb került. Végül két főszerepet is eljátszott.

1997 tavaszán kivitték Duisburgba. Többszöri meghallgatás után a *Nyomorultak*-ra kapott szerepajánlatot, és meghozta élete első komoly döntését: inkább a felvételt próbálta meg a Színművészeti Főiskolán. Sikerült!

2001-ben végzett a főiskola operett-musical tanszakán. Ugyanebben az évben megjelent első szólólemeze „*Száz év*” címmel. A főiskola közben levelezőn elvégzett egy közgazdasági iskolát is, hiszen mindig is jó matekos volt.

Azóta eljátszott sok-sok szerepet, főszerepeket is. Zenét ír, lemezt ad ki, önálló estet rendez, nagy sikerrel remekül.

2004-ben zenei producerként is bizonyított: ő készítette az „*Operett Angyalai*” formáció hangszerelesét, és az Operettszínház „*Mozart!*” című produkciójának CD-jét.

Az ő nevéhez fűződik a 2005-ben megjelent magyar nyelvű „*Rómeó és Júlia*” CD is.

2005-ben vette feleségül *Szinetár Dóra* színésznőt.

2007-ben megszületett közös gyermekük *Zora Veronika*.

2005-ben Sűgő Csiga-díjatkapott.

2006-ban eMeRTon-díjat kapott. Az év musical színésze kategóriában.

Rendszeresen fellép a Magyar Televízió *Csináljuk a fesztivált!* című műsorában, amelynek egyik sorozatát 2007-ben megnyerte.

2010-ben megjelent *Álomkép* című szólóalbuma.

2012-ben a *Megasztár 6* egyik zsűritagja.

2013-ban megnyerte a *Sztárban Sztár* show-műsor első évadát, majd négy évadon keresztül a műsor zsűritagja volt.

2021-ben feleségül vette *Bata Éva* színésznőt, közös gyermekük *Flóra* is ebben az évben született. A közelmúltban a pár bejelentette válását.

2015-ben a Centrál Színház Közönségszolgálatja.

2020-ban a Televíziós Újságíróktól elnyerte A legjobb zsűri tag díját.

A zene mindig meghatározta életét. A popzene és a musical sokáig együtt volt jelen *Bereczki Zoltán* szakmai életében, de az m2 Petőfi TV *Út a nagyszínpadig* című sorozatában elárulta: mióta eljött a Budapesti Operettszínházról, nem vállalt zenés színdarabot.





MTI Balogh Zoltán

Az eMerTon-díjas előadó, a *Csináljuk a fesztivált!* zsűritagja, az m2 Petőfi TV *Út a nagyszínpadig* című új sorozatában idézte fel, hogy bár szülei is foglalkoztak zenével – édesanyja a Magyar Rádió Gyerekkórusának volt énekkari tagja, az édesapja pedig a bakelitlemezek szerelmeseként lelkes DJ volt – Ő maga sokáig azt gondolta, elérhetetlen álom a zenei karrier.

„Embertelen mennyiségű zene jött felém. Mindig a része volt az életemnek, de arra sokáig nem gondoltam, hogy ez lesz a foglalkozásom. Útkeresés közben mentem a számítástechnika felé, tanultam közgazdásznak, de egy ponton kicsusszantam a szüleim karmái közül és színpadi ember lett belőlem.” – mesélte.

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

Bereczki Zoltán 50. születésnapja alkalmából ad jubileumi koncertet a Papp László

Budapest Sportarénában 2026. május 23-án. Látványos show-val, lenyűgöző zenei és színpadi megoldásokkal, nagyszerű zene-

karal, táncosokkal és az elmúlt több, mint 30 év legfontosabb dalaival készül jubileumi nagykoncertjére.



www.wp.szhaz.online

– Szerk. –



SIKERES NŐ

TOPMODELL-ÉDESANYA



Fura, gyerekes kislány, majd saját bevalása szerint borzasztó tinédzser volt *Mihalik Enikő*, aki egyszerre tapasztalta meg szüleitől a szeretetet és a rövid pórázt.

Modellkarrierje kezdetén még ő volt a szeleburdi csaj, később a munka megszállottja lett, az egész világ megismerte, miközben sokáig arra vágyott, hogy tanítónő legyen Békéscsabán.

Már az iskolában is a magas vékony szerep jutott *Mihalik Enikőnek*, ő volt az osztály „fura gyereke”, és a szeleburdisága akkor is megmaradt, amikor 15 évesen modellkedni kezdett és hirtelen a felnőttek világába csöppent. „*Úgy álltam hozzá, mintha valami színház lenne, szerepjáték. Mint halloweenkor beöltözni, vagy Barbie-val babázni. Vannak emlékeim róla, hogy egy-két lány furcsán, kicsit rosszallóan néz rám. Hogy ez meg mit művel? Pedig csak szokás szerint jól éreztem magam.*”

A kamaszévek hormonváltozásai őt sem kerültk el, mint mondja, borzasztó tinédzseré vált, azokban az években a családjá-

ban ajtócsapkodásból is jutott bőven, még egy karácsonyi fotóhoz sem volt hajlandó odaülni. „*Utállak benneteket, gyerekként kezeltek, tönkreteszitek az életemet, sosem*

hagytok békén! 20 éves korom körül bocsánatot kértem anyukámtól azokért az évekért” – mesélte *Mihalik Enikő*, aki huszonevesen kissé „megszelídült”.





MIHALIK ENIKŐ

Hiába tapasztalta meg külföldön a teljes szabadságot, modellkarrierjét tanítónői pályafutásra cserélte volna. Végül egy komoly szerződéssel mégis a tengerentúlon kötött ki, és elérkezett a megkomolyodás időszaka. „Robot üzemmódra kapcsolom, hirtelen nem létezett más, csak a munka. Gép lett belőlem, aki úgy kel, úgy fekszik, úgy étkezik, úgy gondolkodik, úgy beszél, úgy viselkedik, hogy azzal a karrierjének jót tegyen.” *Mihalik Enikő* a munka megszállottja lett, és görcsös hozzáállásából csak akkor

kezdett engedni, amikor megismerte férjét, *Dávidot*.

2021. július 16-án született meg kislányuk, *Rose*, és bár az első hetek megviselték a párt, *Mihalik Enikő* mostanra élvezzi az anya-szerepet. Mint mondja, önfeláldozásra tanítja ez az időszak. *„Van valaki, aki sokkal fontosabb, mint én magam. Mint az én bármim. Egész életemben egyik extremitásból estem a másikba. Mindent nagyon csináltam. Mindennel jól laktam, nincs bennem hiányérzet.”*



www.player.hu



www.rtl.hu

Az anyaságról így nyilatkozott egy közel-múltbeli interjúban:

„Számomra az anyaság az életem legfontosabb dolga, és a legnagyobb kihívás, de a szó legpozitívabb értelmében gondolom ezt. Nagyon sokat tanított nekem, sokkal komolyabban veszem azóta önmagammat is, az életemet és a körülöttem lévő dolgokat. Megtanított arra, hogy az életemben nem én vagyok a legfontosabb ember.”

2025-ben játékosként vett részt *Az Árulók – Gyilkosság a kastélyban* című taktikai-pszichológiai realityben, de a játéknak viszonylag korai szakaszában kiesett. Egyik játéktársa *Kiss László* csillagász volt a kiszavazója, aki kezdeményezésére a *Mihalikenikő* nevet kapta a *Mars* és *Jupiter* pályája között keringő kisbolygó egyike.

– Szerk. –



ENYEDI ILDIKÓ

Chevalier des Arts et des Lettres francia lovagrend kitüntetést kapott

Az Arany Medve-díjas és Oscar-jelölt Testről és lélekről rendezője, Enyedi Ildikó a francia kulturális minisztériumtól 2026. 03. 25-én megkapta a Művészetek és Irodalom Érdemrendje (Chevalier des Arts et des Lettres) kitüntetést.

Életműve előtt tiszteleg Franciaország ikonikus mozija és filmarchívuma, a párizsi Cinémathèque française is. Műsorra tűzték a rendező teljes mozifilmes életművét, annak apropóján, hogy a legújabb, a Velencei Filmfesztiválon 6 díjat nyert alkotása, a Csendes barát premierje április 1-jén volt Franciaországban. A film továbbra is látható a hazai mozikban, eddig itthon több mint 44 ezer néző váltott rá jegyet.

A Művészetek és Irodalom Érdemrendje francia lovagrendet 1957-ben alapították, és a francia Kulturális Minisztérium irányítása alatt áll. A Rendet „olyan személyeknek ítéljük oda, akik kitűnnek művészi vagy irodalmi munkásságukkal, vagy a művészet és az irodalom Franciaországban és a

világban való elterjedéséhez való hozzájárulásukkal.”

A Cinémathèque française programjában látható lesz az Enyedi-életműből a *Vakond* (1986), *Az én XX. századom* (1989), *A bűvös vadász* (1994), *Tamás és Juli* (1997), *Simon mágus* (1999), a *Testről és lélekről*

(2017), *A feleségem története* (2021) és a *Csendes barát*. Enyedi Ildikó a *Csendes barát* vetítését követően rangos kitüntetésben részesült, a francia kulturális minisztériumtól megkapta a Művészetek és Irodalom Érdemrendje (Chevalier des Arts et des Lettres) kitüntetést.





SIKERES FILMRENDEZŐ

Enyedi új filmjében, a *Csendes barátban* egy idős fa áll egy botanikus kert közepén. Magányos, ahogy a kert többi lakója is – sok ezer kilométerre eredeti élőhelyüktől, hogy megcsodálhassuk, megfigyelhessük őket. Ahogy mi őket, úgy ők is megfigyelnek minket. Tanúi rövid, kusza, zajos és zaklatott életünknek. A film három történetet mesél el, ember és növény három tévova találkozását, amikor ez a kétfajta, radikálisan különböző érzékelés egy pillanatra igazán összekapcsolódik. Emberi hőseink, akárcsak a kert növényei, kívülről, magányos lelkek. És épp úgy vágnak a kapcsolódásra, ahogy ők.

A film további főszereplői *Tony Leung Chiu-Wai* (*Szigorúan piszkos ügyek, Szerelemre hangolva*), *Luna Wedler* – aki a 82. Velencei Filmfesztiválon alakításával elnyerte a legjobb feltörekvő színésznek járó Marcello Mastroianni-díjat – és *Enzo Brumm*.

A mellékszerepekben olyan nemzetközileg is ismert színészeket láthatunk, mint *A feleségem története* főszereplője, *Léa Seydoux* (*Spectre – A Fantom visszatér, Nincs idő meghalni*), *Johannes Hegemann* (*Új lehetőségek-sorozat*), *Sylvester Groth* (*Becstelen brigantyk, Sötétség-sorozat*), *Rainer Bock* (*Haneke: Fehér szalag*) és *Martin Wuttke* (*Becstelen brigantyk*).

A forgatókönyvet *Enyedi Ildikó* írta, az operatőr *Pálos Gergely*, a vágó *Szalai Károly*, a látványtervező *Láng Imola*, a jelmeztervező *Peri De Braganca*, a zeneszerző *Keresztes Gábor* és *Kelemen Kristóf*, a VFX Supervisor *Klingl Béla*, a casting director *Ascher Irma*. Az NFI támogatásával készült film a német Pandora Film, a francia Galatee Films és a magyar Inforg-M&M Film koprodukciójában készült, együttműködve a kínai Redience-szel. A vezető producerek *Reinhard Brundig* és *Mécs Mónika*. A film teljes költségvetése 10,5 millió euró.

A *Csendes barátot* a Velencei Nemzetközi Filmfesztivál versenyében tartott világpremierje óta már bemutatták többek között Toronto, Puzsan, London, Zürich rangos fesztiváljain, és azóta is sorra járja a világ filmfesztiváljait. Az alkotás már látható a hazai mozikban, forgalmazója a Mozinet.

https://www.instagram.com/csendes_barat/

https://www.facebook.com/csendes_barat.film

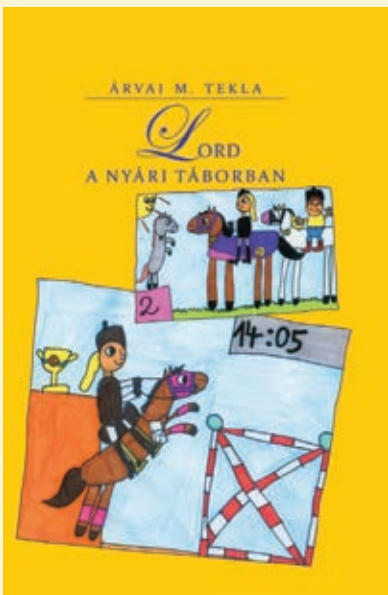
Tamás Dorka

SIKERES NŐK • 2026 május 15



**Árvai M. Tekla:
Lord a nyári táborban**

Folytatódnak a kalandok a Duna-parti lovardában *Lorddal*, a szeretetre méltó, öreg pacival és társaival. Új gyerekcsapat érkezik, akik mind meg szeretnék tanulni lovagolni, rengeteg az új élmény, a tanulnivaló, az új barátság, meg persze rengeteg a galiba. Briginek, a kotnyeles, kíváncsi kislánynak eleinte nem sok kedve van ehhez a különös világhoz, ám aztán... na de kiderül minden *Árvai M. Tekla* meseregényéből, amely mesterien vezet végig bennünket ezen a nagy kalandon.



Ár: 5.990 Ft

Kiadó: Felhő Café Könyvek

**Sissel - Jo Gazan
Egyetlen cseppben**

1984, csendes kisváros a dániai Sjælland szigetén. *Merethe*, miután csúnyán összeveszett Koreából örökbefogadott, 17 éves lányával, *Miával*, elmegy otthonról, hogy postára adjon egy levelet – és soha nem tér vissza.



A napok múlnak, a remény egyre halványul. Lányai, valamint az apjuk, *Finn* bénult döbbenettel próbálják összerakni, mi történhetett. A rendőrség nagyszabású nyomozásba kezd, és a gyanú egyre inkább *Finnre* terelődik. Hol volt azon az éjszakán? És miért hazudik megátalkodottan? *Mia* hisz apja ártatlanságában. Rendőrnek tanul, és maga kezd nyomozni anyja eltűnése ügyében, ám ahogy apránként feltárulnak előtte a családi hazugságok, az elhallgatott múltbeli események, rádöbben, hogy talán nemcsak az anyja sorsa ismeretlen előtte, hanem a saját családja valódi története is. Az *Egyetlen cseppben* sodró lendületű, feszültséggel teli thriller hovatarozásról, a családi kötelek erejéről és az önálló út kereséséről. Sötét hangulatú, epikus családtörténet arról, hogyan lehet szembeállni a külvilág elvárásaival, és hogyan találhatunk vissza önmagunkhoz, még akkor is, ha közben minden darabjaira hullik, amit igaznak hittünk.

Ár: 4.999 Ft

Kiadó: Jaffa Kiadó

**Dorosz Dávid
A hatalom árvái**

2026. február 24-én jelent meg *Dorosz Dávid* második regénye, *A hatalom árvái*, amely a rendszerváltástól napjainkig ívelő időszakot vizsgálja, és egyszerre működik politikai thrillerként és személyes drámaként. A kötet egy olyan korszak lenyomatát adja, amelynek következményei máig meghatározzák a magyar társadalom működését. A cselekmény kiindulópontja egy gyermekotthonból eltűnt kamaszfiú esete.



A regény egyik legerősebb rétege a férfisorsok ábrázolása. A kilencvenes és kétezres években felnövő generációk történetei jelennek meg benne.

A könyv nemcsak azt kérdezi meg, mi történt, hanem azt is, hogyan él tovább mindez a jelen döntéseiben és viszonyaiban. A történet atmoszféráját a rendszerváltás utáni vidéki Magyarországra adja.

Ár: 5.396 Ft

Kiadó: Cser Kiadó

**Patrick Mckeown és Catherine Bane
Légzéssel a jobb alvásért**

El tudod képzelni, hogy könnyedén elalszol, majd végigalszol mélyen az éjszakát, s végül teljesen kipihenten ébredsz? *Patrick Mckeown*, a nemzetközileg elismert légzésszakértő, több mint 20 év klinikai tapasztalatára támaszkodva mutatja be a Buteyko-módszerre épülő, tudományos alapokon álló, ugyanakkor természetes eszközöket használó programját az egész életen át tartó minőségi alváshoz.



Egyszerű gyakorlatai, amelyek mindenkinél, minden alvásproblémára, minden életkorban alkalmazhatók, nappal és éjszaka egyaránt segítenek megváltoztatni a légzési szokásokat. Speciálisan nőkre fókuszáló fejezeteiből pedig olyan gyakorlati eszközöket és légzéstechnikákat is tanulhatsz, amelyek kifejezetten a nők igényeihez igazodnak az élet bármely szakaszában.

Ár: 5.999 Ft

Kiadó: Jaffa Kiadó

**„Mit vinnél magaddal a bárkára,
ha te lennél Noé?”**

BIBLIA SHOW – zenés bibliai képeskönyv

A Baltazár Színház új bemutatójával visszatér a megújult színházterembe. Az előadás a *Biblia show* című album dalaira épül, de *Kováts Kriszta* ezúttal nem énekesként, hanem rendezőként jegyzi a produkciót. A dalok szövegét író *Fábri Péter* pedig rövid dialógokkal fűzte össze a *Wolf Péter* zenéjével megszólaló dalokban elmesélt történeteket. Mennyei fordulatok, prófétai poénok és egy csipetnyi csoda – mert ha a Teremtés nagy műve belefért hat napba, akkor egy este alatt bármi megtörténhet a színpadon!



2025. május 16. (péntek) 19 óra

helyszín: Baltazár Ház

(1033 Budapest, Zsófia u. 7.)

Az előadás része

a 45. Budapesti Tavasz Fesztiválnak.

Szereplők:

LÁNY: KOVÁCS PANKA
 FIÚ: KLABACSEK DÁNIEL
 ÚR, FÁRAÓ, HERÓDES, JÉZUS: MEDETZ ATTILA
 SALOME, LÓT LÁNYA: BÁSTI ANDREA
 ÁDÁM, MÓZES, ÁBRAHÁM, LÓT: KÖRÖSI-FEHÉR NÁNDOR
 HÁGÁR, LÓT LÁNYA: ILLÉS NIKOLETTA
 SALAMON: SZILVÁSY MÁRTON
 LÓT FELESÉGE, MÁRIA: KERESZTES ANNA
 JÓZSEF, JÁNOS, JÓZSEF: FEHÉR DÁNIEL
 ÉVA, HERÓDIÁS: KOCSI ZSÓFIA
 ÜTŐHANGSZEREK, EFPEKTEK, HANGOSÍTÁS: PERGER GUSZTY

zene: Wolf Péter

szöveg: Fábri Péter

díszlet-jelmez: Ruttka Andrea

a rendező munkatársa: Farkas Dorka

smink, haj: Nagy Réka

világítás: Udvari Péter

rendező: Kováts Kriszta

www.baltazarszinhaz.hu

Támogatók:

NKA, MOL -Új Európáért Alapítvány

Forrás: Baltazár Színház

Fotók: Bege Nóra

Agykntroll

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

Ha megtanítjuk halászni, akkor: egy életre.”

HA SEGÍTENI SZERETNE

a szerény anyagi helyzetben élőknek

„halászni tanulni” – megtanulni hatékonyan segíteni önmagukon – akkor irányítsa adója **1%**-át az

Agykontroll-alapítványhoz!

Adószáma: 18002605-1-42

Bankszámlaszám:

OTP 11711034-20423173

www.agykontroll.hu

**Wildhorn ősbemutató: Wonderland a Margitszigeten és a Magyar Színházban
Látványos zenei ízelítővel mutatkozott be a WONDERLAND musical**

A képzelet új dimenziója nyílik meg a *WONDERLAND* musicalben, amely az *Alice Csodaországban* világát álmolja újra a 21. század szemével!

A Margitszigeti Színház és a Magyar Színház közös produkciójaként, először lesz látható hazánkban július 31-én és augusztus 1-jén a Margitszigeten.

Nagy Viktor, a Magyar Színház igazgatója, a darab rendezője arról beszélt, hogy a darab különleges zenei világa és aktuális története miatt esett a választás erre a műre, amely nagyszabású formában, ideális környezetben valósulhat meg nyáron a Margitszigeten, majd ősztől a Magyar Színház nagyszínpadán. Az eseményen köszöntőt mondott *Bán Teodóra*, a Margitszigeti Szabadtéri Színház igazgatója,

Nagy Viktor hangsúlyozta, hogy a *WONDERLAND* nem egyszerű adaptáció, hanem egy tudatosan újragondolt történet: „*Ez egy mai világban játszódó történet, amely ugyan ismerős elemekből építkezik, mégis egy teljesen új, kortárs szituációsorozatba helyezi Alice útját. Egy olyan univerzumot hozunk létre, ahol minden állomás egy-egy felismerés, egy-egy tanítás a főhős számára. Vágyálmunk volt, hogy a projekthez keressünk egy*



partnert, ahol nagyszabású formában tud megvalósulni ez az előadás. Ez a partner a Margitszigeti Színház.” A *WONDERLAND* nemcsak nosztalgikus utazás, hanem egy sodró lendületű, vizuálisan gazdag élmény, amely minden korosztályt magával ragad.

Az ősbemutató igazi musicalstárokat vonultat majd fel, főbb szerepekben látható lesz *Sándor Péter*, *Jenes Kitti*, *Janza Kata*, *Vágó Zsuzsi*, *Szemenyei János* és *Mészáros Árpád Zsolt*.

A díszletért és a jelmezekért *Kentaur* felel, a darab rendezője *Nagy Viktor*. A rendezvényen *Bán Teodóra*, a Margitszigeti Színház igazgatója kiemelte, hogy a darab egy olyan kortárs musical, amely elsősorban a mai fiatalok világát tükrözi, miközben megőrzi a mesélés varázsát.



Forrás: Magyar Színház
Fotók: Tarnavölgyi Zoltán

FRANCIAORSZÁG ÉS AZ ELEGANCIA JELKÉPE

A legendás, hűvös szépségű színésznőt nem csak páratlan tehetsége miatt értékeli a világ, hanem ő a francia elegancia mintaképe. Ha első hallásra talán túlzónak is tűnik a jelző, életét megismerve rádöbbenhetünk, hogy egy cseppet sem az.

Yves Saint Laurent divatmogul műsájaként számos szemet gyönyörködtető ruhakollekcióhoz adott ihletet, személye pedig lassan összekapcsolódott magával a márkával.

Nemzetközi közvélemény kutatások szerint az emberek ma is az egyik legstílusosabb nőként tartják számon.

„A lehetőség gyakran olyan dolog, ami nem tűnik fel első látásra.”



Catherine Deneuve elismert színművész családba született 1943-ban. Még nagyszülei is a teátrum berkeiben dolgoztak kisegítőként. Érthető tehát, hogy a családi hagyományoknak megfelelően a kis Catherine is hamar a pódiumon találta magát, 13 évesen pedig már filmet forgatott.

Megközelíthetetlennek tűnő éteri vonzereje hamar megbabonázta nézőközönségét, a rendezők pedig sorban álltak ajtaja előtt grandiózus ötleteikkel.

Az igaz sikert a *Cherbourg esernyők* című zenés film hozta meg számára. A tragikus szerelmi történet után Roman Polański: *Iszonyat* című filmében valóssággal sokkolta a mozi nézőket. A merész – időnként



taszító - szexuális kalandozásokba bocsátkozó ifjú háziasszony megdöbbentő ábrázolásával a kritikusok méregfogát is egy csapásra kihúzta, és Franciaország egy emberként ünnepelte újdonsült mozsztárját.

„Egy nő legyen intelligens, legyen varázsa, humorérzéke és kedvessége. Ugyanezeket a tulajdonságokat értékelem egy férfiban is.”

Sikeréről azonban szerényen csak így nyilatkozott: „Úgy gondolom, hogy bármi, aminek köze van a szexualitáshoz, az felkelti az emberek figyelmét.”

„Mademoiselle Deneuve” neveltetését szülei nem bízták a véletlenre. A kislány gyermekkorától minőségi oktatásban részesült, felnőtt korára pedig olaszul, angolul és németül is folyékonyan beszélt. Az is hamar kiderült, hogy nemcsak szépségével tud hódítani, de bársonyos hangja is alkalmas arra, hogy közönség előtt is énekeljen.

Catherine Deneuve így nemcsak színésznőként, modellként, hanem énekesnőként is debütált.

A szerelem sem várta sokáig magára. Első kedvese Roger Vadim filmrendező, akitől fia is született, majd később hozzáment egy angol fotográfushoz.

Alig volt 37 éves, mikor megválasztották a világ legszebb asszonyának. Így nem csoda, ha hódításai közt olyan nagy nevek szerepelnek, mint François Truffaut és Marcello Mastroianni. Ez utóbbi szerelemből született lánya, Chiara Mastroianni, aki többször volt hazai showműsorok vendége.

„Színésznőnek lenni inkább külsőségeken alapul. Ha nem úgy néznék ki, ahogy kinézek, valószínű sosem játszottam volna filmekben.”

Színészi talentuma idősebb korára sem kopott meg, rátaláltak az életkorához méltó szerepek és karakterek, melyeket kitűnő ízléssel volt képes életre kelteni. Tartózkodó, hűvös vonásai a közel hetven esztendő alatt – talán a plasztikai sebészetnek is köszönhetően – meglágyultak, barátságossá, derűssé váltak. Együtt öregedett Yves Saint Laurent-al, hűségesen kitarítottak egymás mellett, és bár a reklámokban már feltűnik a fiatal generáció, Catherine Deneuve ma is a Laurent termékek védjegye.



Roger Vadimmal



Marcello és Caterine – www.media.vanityfair.fr



Chiara Mastroianni – www.parismatch.com



Francois Truffaut és Catherine Deneuve – www.cesoirtv.com



A Francia Polgármesterek Szövetsége is leróta tiszteletét az előkelő színésznő előtt, egyenesen Franciaország jelképének választották. Arcképe felkerült a saját nyomatú pénzérmék hátoldalán, a postai bélyegeken, mellszobra pedig ott ékeskedik a polgármesteri hivatalokban.

Catherine Deneuve-nek azonban még mindig sok a tennivalója. A hazájában nagy megbecsülésnek örvendő színésznő az UNESCO jószolgálati nagyköveteként számos nemzetközi humanitárius programban vesz részt.

A Lincoln Center Filmtársaság 2012-ben életműdíjjal tüntette ki, a Cannes-i filmfesztiválra pedig szinte hazajár.

Sokan igyekeztek megfejteni a „Deneuve-rejtélyt”. Vajon csak a külsőségeknek köszönheti sikerét? A kritikusok szerint részben igen. Hiszen a divatvilág ma is isteníti eleganciáját, igényességét, a jégpáncél mögött felsejlő belső tűz kontrasztját pedig igazi extázisként élék meg a művészetre érzékenyek.

A műértők viszont választékosságát, biztos mesterségbeli tudását, és a technikai tökélyt értékelik, mellyel pályája során Deneuve mértékadóvá vált.

A 82 éves színésznő a közelmúltban a párizsi divathét ünnepelt dívája volt.

– Szerk. –

A K C I Ó

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

8 260 Ft

KERESD AZ
ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!



Lapunk ára újságárusnál 1.180 Ft,
előfizetve 826 Ft/db

E-mail: sikeresnok@policepress.hu

Mobil: +36 30 353 9312



SIKERES FILMRENDEZŐ

NEMZETKÖZI SIKER KAPUJÁBAN

Nemes Jeles László új filmje is bekerült a cannes-i filmfesztivál versenyprogramjába



www.kep.cdn.indexvas.hu



Árva – www.szeretlekmagyarorszag.hu

Nemes Jeles László (Budapest, 1977. február 18.) filmrendező, forgatókönyvíró.

Budapesten, majd 1989 és 2003 között Párizsban élt, egyetemi tanulmányai során történelmet, irodalmat, nemzetközi kapcsolatokat és forgatókönyvírást tanult. Már tizenhárom évesen horrorfilmeket forgatott párizsi pincéjükben. Kedvenc filmrendezői *Michelangelo Antonioni*, *Andrej Arsenyjevics Tarkovszkij*, *Stanley Kubrick*, *Ingmar Bergman* és *Terrence Malick*.

2006-ban forgatta le *Türelem* című, 35-mm-es kisjátékfilmjét, amely a legjobb kisjátékfilm díját nyerte el a 38. Magyar Filmszemlén, meghívták a Velencei Nemzetközi Filmfesztivál versenyprogramjába, majd 2008-ban jelölték az Európai Filmakadémia rövidfilm-díjára.

Második, *The Counterpart* című 2008-as kisfilmjét ugyancsak számos fesztiválon mutatták be, díjat nyert többek között Bukarestben, Bergamóban és Valenciában. E két rövidfilmje, *Az úr elköszönne*/együtt több mint száz nemzetközi fesztiválon vett részt, ahonnan harmincnál több díjat hozott el.

2006 szeptemberétől a New York-i Egyetem művészeti karán filmrendezés szakon tanult.

2011 márciusától öt hónapot töltött Párizsban, a Cinéfondation Rezidencia alapítvány ösztöndíjas programjában.

Első nagyjátékfilmje a *Saul fia*, erről a rendező így beszélt: „Nem szerettünk volna kifejezetten lágérfilmet csinálni, mert nem feltárni akartunk, hanem egy embert megmutatni. A főhősünk lényegében élő halottként létezik már, amikor talál egy gyermeket a krematóriumban, akit el kellene égetnie a többi holtesthez hasonlóan, de ő azt gondolja róla, hogy ez az ő fia, és megpróbálja eltemetni. Másfél napig vagyunk Saullal, társ-ként kísérik őt.”

A *Saul fia* a 88. Oscar-gálán a legjobb idegen nyelvű filmnek járó Oscar-díjat elnyerte.

2018-ban bemutatták második nagyjátékfilmjét, a *Napszálltát*.

2025-ben került bemutatásra az *Árva* című film. A *Saul fia*, a *Napszállta* és az *Árva*, a magyar történelem kritikus pontjaival foglalkozik, az első világháború előtti évekkel, a holokauszttal. Az *Árva* az '56-os forradalom után játszódik. A rendező mindhárom filmjével az elnyomást akarta ábrázolni. Az elnyomás alatt élő XX. századi ember küzdelmét, ami egyben a magyar társadalom legnagyobb traumája is.

Az *Árva* (egy velejéig magyar történet) 1957 tavaszán Budapesten játszódik, a rendező a családtörténetét dolgozza fel a trilógia harmadik filmjében. *Andor* egy 12 éves kisfiú, akit anyja nevel egyedül. A fiú azzal a reménnyel nőtt fel, hogy a háborúban eltűnt édesapja egyszer majd visszatér. Egy nap megjelenik náluk egy férfi, aki azt állítja, hogy ő *Andor* apja. A fiú nem hajlandó apjának tekinteni az idegent. A férfi azonban beköltözik hozzájuk és a fiú kénytelen leszámolni illúzióival.

Május 12. és 23. között tartják meg a 79. cannes-i filmfesztivált. A Screen Dailyre felkerült teljes line up-ban magyar név *Nemes Jeles László* francia színészekkel és filmkészítőkkel forgatott új filmje, a *Moulin* is bekerült a versenyprogramba, ahol 20 nemzetközi produkcióval verseng majd az egyik legfontosabb filmfesztiválon.

A francia ellenállás legendás alakjáról, *Jean Moulinról* szóló film főszereplője *Gilles Lellouche*.

Kiemelendő, hogy *Nemes Jeles László* első nagyjátékfilmje, a *Saul fia* a 2015-ös cannes-i fesztiválon – több más díj mellett – elnyerte a fesztivál nagydíját. **Legyen így 2026-ban is!**

– Szerk. –

SIKERES NŐK • 2026 május 21



„DOBÁL A SORS”

Május 18-án ünnepli születésnapját Csongrádi Kata színésznő, musical-énekesnő, író, színpadi szerző.

A Sikeres Nők lapja több ízben készített interjút vele Olvasóink kívánságára, most születésnapjának köszöntése alkalmából kerestük fel.

Ismét újdonsággal szolgálhatunk, a művésznővel készült beszélgetésben.



Ausztráliában

„Dobál a Sors” a címe Csongrádi Kata vadiúj dalának, amelyiket hamarosan láthat-hallhat majd a közönség.

A dalból megfilmesített klip különös történetéről és az elmúlt időszak – földrészekén átívelő –, nagyszerű koncertjeiről is mesél a Sikeres Nők Lapjának az aranydiplomás színművésznő, aki többszörös arany- és platínalemezes énekes, Szepes Mária- és Krúdy Gyula díjas, életműdíjas író is.

– Mi magyarázza a címválasztást?

– Valóban szinte „Dobál a Sors” méghozzá a legszélsőségesebb módon – nevet *Kata*. Az elmúlt évek külföldi fellépései 2024 januárjában a Bécsi Magyar Színházban kezdődtek az önálló Retró Sláger show-műsorral, amelyek - az itthoni Színészi Aranydiploma átvételét követően – egy hathetes ausztráliai koncert sorozattal folytatódtak. A kenguruk hazájában nyolc előadásom volt és mondanom sem kell, hogy a kinti magyarok – élükön *Poór Erzsikével* és *Mátyás Kornéliával* – tejbe-vajba fürösztöttek. Melbourne-ben koalákkal is találkozhattam és megcsodálhattam Gold Coast mesés tengerpartját is.

A koncerteken – ahová férjem, *S. Nagy István* legendás slágerein kívül a saját



Sidney Operával

dalaimat is elvittem – végtelenül jól esett, hogy a világ másik felén lévő kontinensen is velem énekelte a közönség a „Millió, millió rózsaszál”-at, az „Elmegyek”-et, az

„Azért vannak a jóbarátok”-at és vastapsot kaptak a „Papírszavak”, a „Táncolj”-valamint a platínalemezes „Hogyha szeretsz”-szerzeményeim is.



S. Nagy emlékkoncert 2026



Florida - Safety Habor

– Hol készült az új kliped?

– Tengeren túl élő barátaim nagyra értékelték ezeket az elismeréseket és amikor megírtam a „Dobál a Sors” című új számot, felajánlották, hogy segítenek abban, hogy az USA-ban készíthessem el az új szerzeményem klipjét.

Szóhoz sem tudtam jutni az örömtől, de csodák csodája, így történt!

2026 márciusában ismét kiutazhattam az Egyesült Államokba és – hála Molnár Terikének, Tóth Áginak, Kórodi Marikának, Osváth Csabának, Kovács Marikának, Fürth Editnek, Poka Ferencnek –, megvalósulhatott ez a filmezés is...

– Milyen volt az elmúlt évéd?

– Az ausztráliai fellépéseim sikere eljutott Kanadába is, ahol 2024 decemberében, az torontói adventi koncertem után – Vaski Gábornak köszönhetően – megláthattam a Niagara vízesést.

Remekül kezdődött a 2025-ös év is! Aranylemez lett a „Papírszavak” dalom és megkaptam az Erzsébetváros díszpolgára kitüntetést. Ez azért is megható, mivel a Sissy-ről elnevezett kerületben lakom és 23 éven keresztül játszottam az általam írt, Erzsébet királynéről szóló musical címszerepét.

Majd – miután a férjem, S. Nagy István emlékére, immáron 11 éve szervezett emlékkoncertek is fantasztikusan sikerültek: dupla teltházzal, álló vastapsokkal, ünnepélyes S. Nagy emlékdíjak átadásával – tovább „dobált a Sors”...

– Kérlek mesélj bővebben tengeren túli fellépéseidről!

– 2025 tavaszán – és a visszahívásoknak köszönhetően – 2025 őszén is az Egyesült Államokban és Kanadában léphettem fel: Torontóban, Windsorban, New Yorkban, Floridában, Los Angelesben és Hollywoodban, ahol – Antal Tímeának jóvoltából – a „Szédület” című dalom klipjét is forgattuk. A videofelvételnek olyan nagy lett a nézettsége – több, mint 170,000-en látták! – hogy a Trimedió lemezen is megjelentette ezt a dalt 2026 elején. Néhány korábbi dalszövegem költeményként is napvilágot látott a legújabb Krúdy antológiában, amiért Krúdyéletműdíjjal jutalmaztak.



Liberty - Dobál a Sors klipforgatás



CSONGRÁDI KATA



Niagara

– Születésnapodat is külföldön ünnepeled?

– Jelenleg éppen itthon vágjuk ezt az anyagot, de őszintén bevallom, hogy csak most, amikor Szász M. Attila stúdiójában látom a fantasztikus képsorokat, csak most hiszem el, hogy én valóban ott voltam Nassauban, ahol a mondabeli Atlantisz lehetett, valóban láttam „életnagyságban” a fénylő Szabadság Szimbólumát, a Statue of Liberty-t és valóban elénekelhettem a dalmat a Times Square-n...

Számomra mégis az a legnagyobb ajándék az egészben, hogy ezeket az élményeket haza is hozhattam videón, mint az egyszeri vándorlegény, aki hamuba sült pogácsával bejárta a világot és a megszerzett tudással visszatérve itthon tovább adhatta a tapasztalásait.

– Ha jól értem az örömeidet, szeretetedet a dalokkal a közönségednek is tovább ajándékozod?

– Ezzel a szándékkal adom tovább ezt a dalt, hiszen mindannyiunkat „Dobál a Sors...”, de mégis, mindannyian bízunk abban, amit a dal refrénjében énekelek: hogy „Valahol vár egy tiszta szó... valahol valami jó”.



Szász M-mel a stúdióban

– Szerk. –
Fotó: Csongrádi Kata albumából

SIKERES NŐK • 2026 május 25



KÉPLI BARBARA

Ő Magyarország Diana hercegnője

*„Nemcsak hasonlít rá... a sorsa is összefonódott vele!”
Van, aki egyszerűen csak hasonmás.
És van Képli Barbara, aki életre kelti Diana hercegnőt.*



Amikor megjelenik, az emberek megállnak. Megfordulnak utána. Sokak szemében könny csillog – mert nemcsak a külső, hanem az a különleges, meleg kisugárzás is visszatér, amit egykor a „szívek királynője” adott a világnak.

Barbara ma már több nemzetközi ügynökség által elismert hivatalos hasonmás – de az út idáig nem volt hétköznapi.

Kétgyermekes édesanya

Barbara életében most egy csodálatos új fejezet kezdődött: nemrég megszületett a kislánya, és már egy kisfiú büszke édesanyja is. *„Az anyaság mindenél fontosabb számomra. A gyermekeim adják az erőt mindenhez.”* A család és a hivatás így együtt teszi őt igazán különlegessé: egyszerre édesanya és egy ikon örökségének hordozója.

Világ sztárok segítették az útját. Kevesen tudják, de Barbara mögött nemzetközi kapcsolatok is állnak. Jó barátságot ápol David Born színésszel, aki Robin Williams hivatalos hasonmása, és aki sokat segített neki a hasonmás világában való elindulásban.

Emellett különleges kapcsolat köti Michael Keaton színészhez is, akivel szintén jó barátságot ápol. És ez még nem minden...

Gratulációk a világ minden tájáról.

Barbara munkájára felfigyelt a nemzetközi hasonmás világ is: több híres karakter megszemélyesítője is videóüzenetben gratulált neki.

Köszöntötte többek között: Morgan Freeman hasonmása, Jack Nicholson hasonmása, valamint a Beetlejuice ikonikus karakterének hasonmása is.

Ez a nemzetközi elismerés is bizonyítja: Barbara már nemcsak Magyarországon, hanem külföldön is figyelmet kap.

„A paparazzikat sosem szerettem...”

Van azonban egy dolog, amiben különösen közel érzi magát Diana hercegnőhöz.

„A paparazzikat én sem szerettem... pontosan úgy, ahogy ő sem. Vannak határok, amiket tiszteletben kell tartani.”

KÉPLI BARBARA



Barbara számára a magánélet szent, és fontos, hogy a reflektorfény mellett megőrizze a valódi önmagát. „Ez nem szerep. Ez küldetés.” Barbara számára ez több, mint megjelenés vagy fellépés.

„Nem eljátszom őt... hanem érzem. Szeretnék ugyanúgy adni az embereknek, ahogy ő tette.”

Jótékonysági eseményeken, fellépéseken és különleges alkalmaikon jelenik meg – ahol nemcsak látványt, hanem érzést ad.

„A szívekben szeretnék nyomot hagyni.”

Akik már találkoztak vele, egy dolgot mondanak: „Mintha Diana hercegnő visszatért volna...”

De Barbara nem a hírnévért csinálja. „Ha valakinek szebbé tudom tenni a napját, már megérte.”

És talán pont ezért különleges igazán. Mert ő nem csak egy hasonmás. Ő egy élmény. Egy érzés. Egy emlék, ami újra életre kel.

- Szerk.-



FÁRADT?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL



MÁR TABLETTA FORMÁJÁBAN IS!



- a szerves kötésű vas és a B-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest- és hemoglobinképződéshez, így a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez
- javasolt nőknek (várandós- és szoptató anyáknak is), gyerekeknek, idősebbeknek, vegetáriánusoknak és mindazoknak, akik aktív életmódot folytatnak.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Forgalmazza:
Sal-Bert Kft.

+36 20 974 2810
vashiany-verszegenyseg.hu

„BE SZERETNÉM BIZONYÍTANI, HOGY 50 FELETT SEM ÁLL MEG AZ ÉLET” – *Lehetőség egy új kezdetre*

Egyre többen beszélnek arról, hogy negyven-ötven felett már nem igazán érdemes nagy változtatásokba kezdeni. A stabilitás, a biztonság ilyenkor fontosabb, mint az újrakezdés. **Loksa Ágnes** története azonban egészen másról szól: arról, hogy mi történik akkor, amikor valaki mégis úgy dönt, hogy szembemegy ezzel az elvárással.



Ágnes idén tölti be az 58. életévét. Évtizedeken át a versenyszférában dolgozott, saját vállalkozást vezetett, komoly felelősséggel és folyamatos nyomás alatt. Több mint húsz éven keresztül cégvezetőként irányított, majd szervezetfejlesztéssel foglalkozott, vezetőket képezett, később pedig egy vendéglátó vállalkozásban is részt vett. Kívülről nézve egy stabil, sikeres életpálya rajzolódott ki.

Belül azonban egyre nagyobb lett a feszültség.

A folyamatos megfelelési kényszer, a nagy felelősség és az állandó készenlét idővel az egészségére is hatással volt. Pánikrohamok, érzékszervi problémák, makacs nyakfájás és állandó fáradtság jelezte, hogy a tempó, amit diktál, hosszú távon nem tartható.

„Pontosan tudom, mit jelent, amikor mindenki más fontosabb, mint saját magad” – fogalmaz.

A fordulópont 56 éves korában érkezett el. És megfogalmazódott benne az a kérdés, ami oly sokakban, hogy **hogyan léphetne tovább.** Ágnes visszanézett az életére, és megpróbálta felidézni, mikor érezte magát igazán jól a bőrében. A válasz egyszerű volt: amikor mozgott.

A sport mindig is jelen volt az életében, volt, amit versenyszerűen is űzött. A test működését, a terhelés hatásait nem elméletből ismerte. „Lehet, hogy új szakmát kezdtem, de több mint negyven év tapasztalatom van abban, hogyan reagál a test a mozgásra” – mondja.

A döntés gyorsan megszületett. Kilépett a korábbi életéből, és elkezdte felépíteni az újat.

A nehézségek azonban csak ezután következtek. „Én olyan ember vagyok, hogy először döntök, és utána félek.”

Az újrakezdés ötven felett nemcsak belső, hanem külső kihívásokkal is jár. A környezet reakciói sokszor visszatartóak. „Nem vagy már húszéves” – hangzik el gyakran. Az, hogy valaki ebben az életkorban új szakmába kezd, sokak számára elképzelhetetlen.

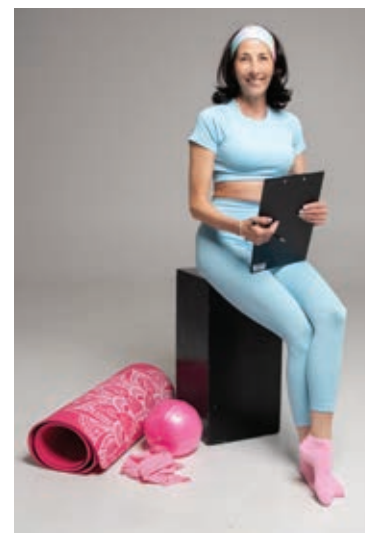
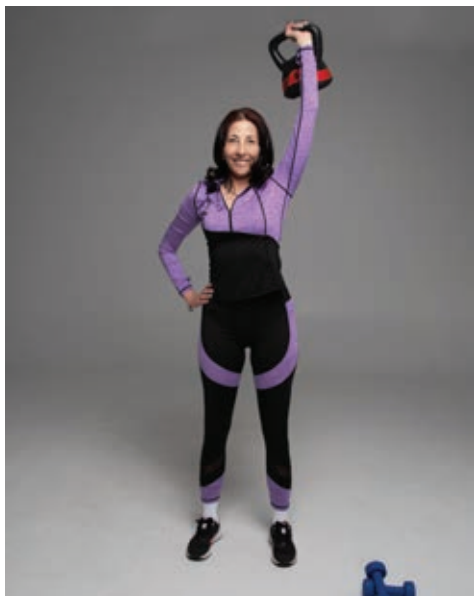
Ágnesszerint ez az egyik legnehezebb része az útnak. „Nagyon nehéz 50 felett váltani. Az az elfogadott, hogy ilyenkor már ne ugráljunk, hanem fogadjuk el, ami van.”

Volt idő, amikor ő maga is elbizonytalanodott. Végül azonban tudatos döntést hozott arról, hogy nem a félelmeire, hanem a céljaira figyel.

Az újrakezdést az is nehezítette, hogy a munkaerőpiac nem kedvez az idősebb korosztálynak. „Az edzőtermek nem ugrálnak az 50 feletti edzők után. A fiatalokat keresik” – mondja. Ezért nem maradt más lehetőség, mint saját utat építeni.



LOKSA ÁGNES



Ez a döntés végül egy **online közösség létrehozásához vezetett**, amely ma már **több mint száz nőt fog össze**. Ágnes itt nemcsak mozgást tanít, hanem egy olyan szemléletet is közvetít, amely a tudatosságra, az önmagunkkal való kapcsolatra és a fokozatosságra épül.

A pilates ebben az esetben nem cél, hanem eszköz.

Egy olyan módszer, amely segít visszatérni a testhez, enyhíteni a fájdalmakat, és stabilabb alapot adni a mindennapokhoz. Különösen azok számára, akik hosszú ideig háttérbe szorították saját magukat a munka vagy a család miatt.

„A célom az, hogy segítsék a 40-es, 50-es korosztálynak abban, hogy fittek maradjanak, és egészségben élhessék meg a mindennapokat” – mondja.

Az online forma sokak számára biztonságot ad. Nem kell megfelelni másoknak, nincs összehasonlítás, nincs teljesítménykényszer. Ez különösen fontos azoknak, akik önbizalomhiánnyal vagy testképzavarral küzdenek.

Ágnes története ugyanakkor nemcsak a mozgásról szól, hanem arról is, hogy milyen újrakezdeni egy olyan életkorban, amikor a legtöbbben már lezárni szeretnének.

Arról, hogy mit jelent figyelmen kívül hagyni a külső elvárásokat.

Arról, hogy mit jelent egyedül dönteni, és kitartani mellette.

És arról, hogy a tapasztalat nem hátrány, hanem erőforrás. Az elmúlt időszakban új programokat is kidolgozott, hogy még több emberhez eljuthasson. Egy **háromnapos**, otthon végezhető **mini START programot** és egy **harmincnapos kezdő/újrakezdő**, otthon végezhető **pilates programot** is indít, amelyek kifejezetten azoknak szólnak, akik most vágnának bele a mozgásba, vagy hosszabb kihagyás után térnének vissza.

Emellett egy privát edzőtér kialakításán dolgozik, ahol modern, digitális eszközökkel támogatott edzések is elérhetők lesznek.

A története végül nem arról szól, hogy valaki pilatest kezdett tanítani, hanem arról, hogy ötven felett is lehet új utat választani. És bár ez az út sokkal nehezebb, mint húszévesen, talán éppen ezért sokkal tudatosabb is.

Krajczár-Kacsáncsi Éva –
Langmár Kommunikáció
A képeket Szakács Paul készítette
<https://www.szakacspaul.hu/>
Paul's Photology



DOLLY

A rock and roll királynője, aki fantasztikus hangjával egyéni, s egyedi stílusával a mai napig nagy népszerűségnek örvend. Születésnapja alkalmából készült ez az interjú.

– Jövőre lesz tízéves a *Dolly Roll Plussz* együttes. Mielőtt erről kérdezném, kicsit menjünk vissza az évtized elejére amikor *Dolly Plussz* címmel megjelent egy albumon egy csomó kitűnő szerzemény és három duett is...

– Igen! Jövőre tízéves lesz a *Dolly Roll Plussz* zenekar. De olyan egységes és beérett a csapat, hogy néha sokkal többnek érzem! Talán ezért gondoltam úgy, hogy itt az idő, hogy megmutassuk mindenkinek, milyenek vagyunk! Ezért a tavalyi évben 4 lemezünk jelent meg, egyelőre csak letölthető formában (a dalok.hu oldalán), de szándékozom ezeket kézben fogható formátumban, CD-n, és bakeliten is kiadni! Utóbbihoz van egy jópofa ötletem, de még nem árulhatom el...

A 11 vadiúj szerzemény mellé teleraktam az albumokat régebbi nagy *Dolly Roll*, illetve *Hungária* slágerekkel is, persze újra felvéve, picit áthangszerelve, mai trendi megszólalással. Ezekben énekesként komoly szerepet kapott *Palcsó Tamás* is, pl. az új: „*Jöjj ölelj!*”, vagy a régi nagy sláger, a „*Micsoda buli!*”, előadásában is.

– 2017-ben alakult meg az a zenekar, amely némi tagcserével folyamatosan járja nemcsak az országot, de a határon túl is sokan kíváncsiak Önökre. Kérem mutassa be a tagokat hiszen annyi munkát fektet mindenki a tökéletes hangzásra, hogy legyen most itt róluk is szó.

– Büszkén mondhatom el, az együttes sok igen sikeres élőkoncertet adott már Magyarországon, Erdélyben, Szlovákiában, is, de tavaly Szerbiában: Palicsfürdőn is egy hatalmas bulit csaptunk! Úgy tűnik ez a tendencia szerencsére folytatódik, idén is koncertezünk Hazánk mellett a környező országokban is. Korábban ellátogattunk Amerikába is, ahol Sarasotában is megint letettünk a névjegyünket!

Nagy örömünkre mindenütt sokan jönnek el, sok dalt velünk énekelnek. Eddig egy élő koncertünk sem ért véget a tervezett időben, mert a közönség ráadásokat kér, amelynek mi boldogan eleget is teszünk!





DOLLY

Volt egyszer egy olyan másfél órás fellépésünk, amely 2 óra 18 perces lett, pedig még esett is az eső!

A legbüszkébb mégis a *Dolly Roll Plusz* tagjaira vagyok. Valamennyien magasan képzett zenészek, legtöbbször igen fiatal. Imádják, tisztelik a színpadot, és a közönséget, emellett jóhumorú, jótermészetű emberek! Kifejezetten jó csapat! Nagy szerencsém van a társasággal! Öröm velük utazni, próbálni, és persze fellépni is!

A tagok:

Schüsler Ferenc, aki a doboláson felül 16 évig pl. tangóharmónikán játszott, (tökéletesen tudja a zeneelméletet), de karmester is.

Basszusgitáron *Doba Dániel* igényes, pregnáns játékát hallhatjuk, nincs olyan zenei ötlet, amit ne tudna megvalósítani. Különleges tónusú mély hangja szerepel a lemezeken is.

A rendkívüli tehetségű *Michelisz Norman* a szólógitárosom, mesterszakon végzett tavaly, és fiatal kora ellenére már tényleg mesterre a gitárnak. Állandóan továbbképzzi magát.

Ugyanezek elmondhatók *Susovich Szilárd* szaxisról is, aki tangóharmónikán, és zongorán is játszik.

Vigh Roland szintén az Zeneakadémián végzett remek billentyűs, de nem jön zavarba, ha gitározni kell...

Palcsó Tamást, ugye nem kell bemutatni? Pontos, megbízható, felkészült előadó, még soha nem hallottam hamisan énekelni! De azt kevesen tudják róla, hogy remek gitáros, amit előbb tanult meg, mint az éneklést!

Az együtteshez tartoznak gyönyörű vokalósaink, *Vincze Fruzsni*, aki tanít énekelni, *Gere Orsolya*, aki színésznő is, de néha *Mayer Blanka* is beszáll hozzánk, aki szintén tanít éneket, és beszédtechnikát is.

A csapathoz tartozik még *Neubrandt István*, tanult hangmérnök, aki nélkül el sem indulunk koncertekre. Gitáros volt korábban, az ő stúdiójában sokat készítünk hangfelvételeket, és nála szoktunk próbálni is! Lelkiismeretes, jó zenei-hallású, ügyes, gyors, alapos.

És vagyok még én.

Egységes összetartó csapat, remek emberek!

Joggal vagyok rájuk büszke!

– Mely dalokból áll össze a repertoár kérdésem ezt azért, mert számtalan

Hungária és Dolly Roll nóta mellett új dalok is helyet kapnak fellépéseiken.

– Élő koncertjeinken az új dalok ugyanúgy szerepet kapnak (pl.: „*Megsúgom, mi kell nekem*”, „*Jöjj ölelj*”, „*Vakáció a Lídón*”), mint a legnagyobb Hungária slágerek („*Micsoda buli*”, „*Meghalok, hogyha rám nézel*”, „*Isztambul*”, „*Hotel Menthol*”), – hogy csak egy párat említsek –, de a *Dolly Roll* legnagyobb szuperdalai („*Ábrándos szép napok*”, „*Vakáció*”, „*Arrivederci amore*”, „*Elpattant egy húr*”) is közös éneklésre készíti a közönséget!

– Az új dalok zenéjét és szövegét is ön jegyzi, mint sok esetben?

– Nagy örömmre szolgál, hogy sok ötletem van még, ami az új dalainkat is illeti, melyeknek zeneszerzője, szövegírója, és hangszerelője is vagyok. A fiókban még további, teljesen kész szerzemények várják, hogy feljásszuk őket. Ezek persze nemcsak rám „szabott” dalok. Mindig figyelek arra is, hogy pl. *Tom*i dalait az ő személyiségére formázzam! Jó neki írni, mert sokoldalú énekes, de az előadására vonatkozó esetleges tanácsokat is, 'hála, szívesen fogadja.





Az új dalokat hamar bedobom a műsorba, mert egyrészt így a zenéseim a színpadon frissek maradnak, mert picit izgulnak, a minden alkalommal új műsor miatt, de másrészt, a koncerteken így mindjárt lemérhető a siker mértéke. Eddig, szerencsére, ugyanolyan jól fogadja ezeket a közönség, mint a régi nagy slágereinket.

– Mostanában új sikert hozott az *Istambul* melyet még anno a *Hungária* tagjaként énekelt, milyen érzés átélni e dal újbóli sikerét?

– A legismertebb dalaink már örökzöldnek számítanak. A *Dolly Roll* –, de a *Hungária* számokat is a közönség tökéletes szöveggel éneklí velünk. Sokszor jobban tudják ezeket, mint mi! Néha ez milyen jól jön, mikor elszúrom a szöveget...! Ugyanis jól tudok szájról olvasni!

Számomra elképesztő, de emellett hatalmas öröm, hogy milyen sikere van még mindig, akár az *Istambulnak*, akár pl. a *„Hotel Mentholnak”*! De ugyanez elmondható a régi *Dolly Roll* slágerekről, a *„Modern románc”*, vagy a *„Végleg a szívügyem”*...c. dalról is. Az *„Ábrándos szép napok”* pedig „mindent visz”! És ez mennyire feldobja az embert! Pedig ezek a dalok vagy 40 évesek! De nemhogy megkopnának, néha úgy érzem, hogy ma nagyobb sikerük van!

Sőt fiataloktól hallom, hogy házibulikon, először a trendi mai slágerek jönnek, aztán egyszer csak előkerülnek a *Hungária*, *Dolly Roll* dalok, és akkor indul be igazán a buli!

– Önnek mit jelent Sikeres Nőnek lenni?

– Sikert jelent, de egyben igen megtisztelő: – hogy úgy tűnik, szeret minket, de engem is a közönség, – hogy sokan

jönnek el a koncertekre, hogy jót bulizzanak velünk!

Sikert jelent, hogy ismerik, és éneklí a dalainkat, elfogadják az újakat, és bizony sikert jelent, hogy minden koncert után, akár a közönség, mi is elégedetten, „feldobva” megyünk haza! Köszönet érte! Ez éltet pl. engem (is), és arra készítek, hogy további megvalósítható ötleteket húzzak elő a kablából, újabb célokat tűzzek ki!

Azért is sikeresnek érzem magam, mert igaz barátok vesznek körül, megbecsülnek, számíthatok rájuk. Sok jó tanácsot kapok tőlük. Ha valamiben kell, segítenek, önzetlenül. Ezen kívül van fedél a fejem felett, körülvesz a természet. Ki kívánhatna ennél többet?

– Pár éve azt mondta végleg leteszi a mikrofont, de azt hiszem újbóli sikereit látva ez még tényleg odébb van, amit mi rajongók s talán ön sem bán...

– Egyelőre jól érzem magam a színpadon, várják a koncertjeinket, sikeresek vagyunk, teli vagyok megvalósítandó tervekkel. Amíg ez így van: örömmel járok fellépni. Egyelőre eszem ágában sincs abbahagyni a koncertezést!

– Mi az, ami még mindig erőt ad az énekléshez?

– A „világot jelentő”, számomra tényleg világot jelentő! Mindig úgy érzem, mintha egy másik dimenzióba kerülnék. Ott minden probléma eltűnik, csak az öröm, a dalok, a közönség marad! És ez így jó! Ez feltölt, rengeteg erőt ad a következő koncertre is!

– Hogyan tölti a köztudottan kevés szabadidejét?

– A tényleg kevés szabadidőmet, a barátaimmal töltöm, vagy a természetben, ahol feltöltődöm.

A korai ébredés után minden nap fél-egy órát töltök különféle, nehéz rejtvények megfejtésével. Ennyi a hasznos lustálkodás. De sajnos közben is jár az agyam, csak-csak eszembe jut egy újabb ötlet, egy újabb dal, tehát igazából nem tudok a szó igazi értelmében, még ilyenkor sem, teljesen kikapcsolódni. Aztán a napi rutin, takarítás, bevásárlás, és elindul a telefonhívások áradata.

Ha jó az idő, nő a fű, méghozzá elég gyorsan, tehát indul a fűnyírás. Picit lejtős telken az is egy jó kis torna! De azért járok hetente minimum kétszer igazi tornára is, – na ott aztán alaposan megdolgoztatnak, a végén „lóg a nyelvem”, – de erre szükség van.

Mindig van valami intéznivaló az együttesemnél is. Készülünk a nyári nagyelőkre, frissítem a műsort. Ha beugrik egy tv-felvétel, arra is felkészülünk, próbálunk, mert ott is élőben szerepelünk. Na meg ugye az új dalok, de mikor?

Tehát úgy tűnik, nem unatkozom!



DOLLY



– Foglalkoztatja a születésnapja melynek alkalmából megkerestem most?

– Ó, a szülinapomat továbbra is el szoktam felejtetni, nem így a barátaim! Mindig aranyosan meglepnek! Pedig tudják, hogy nem nagyon szeretem a nagy felhajtást, bezzeg ők igen!

Az igazi ajándékom az lesz, ha addig megjelenik a *Dolly Roll Plussz* ötödik, – több, mint 20 remek slágert tartalmazó újabb albuma, amely igazi „buli-lemez” lesz, a koncertjeinken felvett dalokból, konfok-

kal, a közönség reagálásával. Bónuszként a „Hello boy boy” c. 5 éve kész, de csak most bemutatandó dal is felkerült, mely *Fenyőről*, a *Hungáriáról* és rólam szól, de még egy meglepi: baki-parádé is lesz az albumon! Elég sokat nevtünk, mikor összeváltuk, remélem, sikere lesz! Nemcsak ennek, de az egész albumnak!

Köszönöm a riportot!

**Kancsár Péter
Fotók: Dolly albumából**



AKKOR ÉS MOST

„NÉGY GYERMEKEM NAGYON JÓ TESTVÉREK”

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 énükkel, és kíváncsian várjuk válaszaikat a jelenkorukat firtató kérdéseinkre.



Sebestyén Katja szakmai élete saját bevallása szerint is „többféle irányban” létezik. Magánélete is izgalmas, hisz 40 felett gyermekeket vállalni nem hétköznapi történet. Anyák napja apropóján kerestük újra.

AKKOR: 2020/3

Sebestyén Katja (Sebestyén Katalin, Budapest, Újpest, 1982. április 6.) énekesnő, zeneszerző, dalszövegíró, okleveles bölcsész és tanár, költő, festő, tolmács, játszóház-vezető, karvezető. *Forrai Katalin*-díjjal kitüntetett pedagógus.

Tanár szülők gyermeke, de édesanyja révén zenész családból származik. Mára már két gyermek édesanyja. Gyerekként szüleivel és testvéreivel Moszkvában élt, ott ismerte és szerette meg az orosz kultúrát.

Kiskora óta foglalkozik furulyázással, zongorázással, gitározással és énekléssel. 16 éves kora óta rendszeresen vannak fellépései. Magyarországon a Hriszto Botev Bolgár–Magyar Általános Iskola és Gimnáziumba járt, majd az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán tanult bolgár-orosz szakon nyelvészetet és irodalomtudományt, ahol 2017 januárjában szerezte meg bölcsész diplomáját. Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karán 2017 februárjában pedagógusi diplomát szerzett. Több mint 40 nyelven énekel, és 10 nyelven beszél társalgási szinten.

Katja nem mindennapi énektechnikájáról ismert. A balkáni népzeneből ismert „csuklatós” éneklés, amely inkább egy duda hangjára hasonlít, és a német népzeneből ismert jódlizás – amely stílusoknak Magyarországon rajta kívül kevés képviselője van –, jellemzik leginkább *Katja* énekstílusát.

A *Sztárban sztár leszek!* tehetségkutató első évadának döntőse. Terve bőven van 2020 évre; gyerek zene, szlovákiai turné, Guinness-rekord-kísérlet, és reményei szerint sok-sok fellépés vár rá. Sosem unatkozik, és nagyon keveset pihen. Hiperaktív, de igyekszik a sok energiájával pozitív szeretettel teli értéket teremteni.

– Hogy indult gyermekkorod, ki szerezte meg veled a zene világát, és melyik volt az első dalod, amit énekelniel nagyközönség előtt?

– A gyerekkorom először Magyarországon teljesen átlagos '80-as évekbeli magyar családban indult, apukám és anyukám átlagosoknak számítottak, eredetileg mindketten tanárnak készültek, két bátyámmal így együtt öten voltunk. A fordulat akkor kezdődött, amikor édesapám kiment a Szovjetunióba dolgozni, ahová az egész család elkísérte, ott éltünk négy évet, de négy olyan évet, ami meghatározta egy életre az orosz zenéhez, kultúrához, nyelvhez való kötődésemet. Azt hiszem a zene világát nem kellett velem megszerettetni, én beleszülettem. Édesanyám oldaláról rengeteg a zenész, énekes a családban.

Nagybátyám például nemcsak zenész, de még hangszerkészítő is, hegedűket, gitárokat készít; egyedieket, különlegeseket, amiket Norvégiában a legnagyobb zenészek vesznek tőle. Nagynéném például a '63-as *Ki mit tud?* döntőig jutott anno duett partnerével, ahol egyedül *Zoránék* csapata tudta őket legyőzni, előtte minden fordulón sikerrel meneteltek végig. Több unokatestvérem, másod-unokatestvérem lett zenész, vagy énekes. Édesanyám is eredetileg énekléssel és gitározással foglalkozott, énektanárnak tanult, de egy gége és hangszál betegség miatt szakot váltott a főiskolán. Később teljesen felépült, de már maradt az új szakjánál, így lett történelem-orosz szakos tanárnő, aki szuperül énekel és gitározik. Gitár és énekszóval kellett és fektetett minket. Azóta is rengeteget énekelünk együtt.

Első komolyabb fellépésem 16 éves koromban volt '97-ben egy orosz-magyar gazdasági találkozón körülbelül 500 ember előtt egy komoly cigányzenekar kíséretében énekeltem egy orosz dalokból álló csokrot, amiben a *Moszkva parti esték* című dal volt az első, tehát a zenei pályafutásom is orosz zenével indult.

– Számodra mit jelent a családod, miben segítettek neked eddig a családi összetartásban, jövő építésben, ruha elkészítésben, zenei munkásságodban?

– A gyerekeim, az életem értelmét jelentik. Az édesanyám a legjobb anyukám, barátom, énekkapartnerem, varrónóm, sztájlisztom és még sorolhatnám... Szinte minden komolyabb fellépő ruhámat ő varr, pedig mint fentebb is írtam, nem varrónő a szakmája. Életemben hatalmas támasz még az édesapám is, hiszen fiam tanulásánál rá is támaszkodhatok. A *Sztárban Sztár leszek!* műsor alatt szinte végig ők voltak a gyerekekkel, ha mennem kellett.

– Zenei művészként, hogy indult karriered, milyen elismeréseid vannak, és számodra melyik verseny volt a legnehezebb és legemlékezetesebb elismerés?

– **2010** novemberében, Kaposváron, a Magyarországon élő oroszok által szervezett Orosz Zenei Művészeti Fesztivál keretén belül szervezett művészeti verseny „ének” kategóriájának első helyezetteje lettem.

2011 novemberében Oroszországban, Szentpéterváron a külföldieknek tartott Orosz Nyelv Nemzetközi Világversenyén (МАПРЯЛ 1. Всемирный фестиваль русского языка) megosztott első helyezést értünk el a *Dve Gitari Duó* (László Anna Regina és *Sebestyén Katja*) dal kategóriában.

2009-ben a *Csillag születik 2* szériájának egyik felfedezettje voltam.

2017 júliusában a *Dve Gitari Duóval* képviselhetjük Magyarországot, Budapestet, Paksot Oroszországban a ROSZATOM országai és városai számára rendezett „U235” Nemzetközi Zenei Fesztiválon, ahol „bárdzene” műfajban duettek/együttesek kategória 1. helyezetteje lett a duónk.

2018 októberében, Budapesten, a Magyarországon élő oroszok által szervezett Orosz Zenei Művészeti Fesztivál keretén belül szervezett művészeti verseny „ének” kategóriájának első helyezetteje lettünk a *Panslavia* kórusal, amelynek tagja és egyik művészeti vezetője vagyok.

2019 júniusában *Forrai Katalin*-díjban részesülhettem – „*Forrai Katalin* zenepedagógiai örökségének, a bölcsődei nevelés alapértékeként való közvetítéséért” Szombathely, 2019. június 28.

2019-ben a *Sztárban sztár leszek!* című televíziós tehetségkutató döntőse lehettem, ahol 13 különböző karakterben és átváltozásban vehettem részt.

2019-ben a Sikeres Nők kiadvány szakmai zsűrije beválogatott az 50 legsikeresebb idei magyar embere közé, ami nagyon nagy büszkeség számomra.

– Milyen dalokat énekelte 2019-ben a Sztárban sztár leszek! című televíziós tehetségkutató műsorban, aminek a

döntőse volt? Kiket személyesítettél meg, melyik volt számodra a legfontosabb, legmélyebb zenei karakter?

– A válogatók során a *Boney M. Rasputin* című dalát adtam elő orosz nyelven, orosz népi stílusban, ezzel bekerültem a tehetségkutató középdöntőjébe. A középdöntőben *Netta Toy* című 2018-as Eurovíziós Dalfesztivál-győztes dalának előadásával továbbjutottam az élő showba.

A döntőben a 4. helyen végeztem. *Bangó Margit Hosszú fekete haj* dalát *Rigó Jancsi*, ismert mulatós énekessel duóban adtam elő, majd a francia énekesnőtől *Zasztól a Je veux* dalát énekeltem, ahol nem csak énekeltem, de magam szajtrömbitáztam is.

– Mi az, amit még nem értél el, zenei munkásságodban és mire van szükséged hozzá?

– Az egyik álmom, kijutni Magyarországot képviselve az Eurovíziós Dalversenyre, saját dallal. Másik vágyam egy Guinness-rekord, ahol 50 nyelven énekelnék különböző dalokat egy több órás koncert keretében. És, mire van szükségem? Talán egy jó menedzserre, aki mindezt segítene megszervezni, hiszen egyedül ehhez kevés pusztán az, hogy vannak saját dalaim vagy, hogy tudok sok nyelven énekelni.

– Mesélted a hangstúdióban a TV2 műsor szereplésed után, hogy imárod a gyermekdalokat és gyermekeidnek is sokat énekel és énekelteél. Ezek a saját dalaid, és CD-t szeretnél készíteni belőle?

– Így van. Talán ez a harmadik nagy álmom, hogy legyen egy saját albumom, telis tele saját, vagy részben saját dalokkal. Igazából többféle stílusban írtam már dalokat, de a legtöbb dalom kétségtelen, hogy a gyerekeknek íródott.

Most: 2026/5

– Hol tartasz most a pályádon?

– Nekem többféle irányban is van életem. A Covidot úgy vészelttem át, hogy sok nyelven beszélek és fordításokból éltem. A koncerteket be kellett fejezni, a vendéglátózenészi életemet, amit a *Sztárban Sztár leszek!* előtt csináltam nem volt folytatni.

Tolmácsoltam, fordítottam egy budapesti céghez. Közben akkoriban költöztem el a volt férjemtől és a 2020 nyarától fogva élek együtt a jelenlegi párommal. Függetlenül attól, hogy a válást csak 2021-ben mondták ki (ez is a Covid miatt volt, a bíróság csak a sürgős esetekkel foglalkozott). Közös meg egyezéssel váltunk el, de ebben az időszakban a törvényhozásban is lassabban mentek a dolgok.



Amikor nyitott a világ, akkor már jött a következő *Sztárban Sztár leszek!*, tehetségkutató, úgyhogy a zenési életem úgy tért vissza inkább, mint zenész, nem mint énekes. Nagyon sokat népzenelek, sokszor vagyok olyan népzenei fesztiválokon, ahol hangszeres énekesként lépek fel. Minden évben vannak nagyobb fellépéseim is falunapok, városnapok, egyéb színpadi életem is van, de nem annyira sűrű, mint a *Sztárban Sztár leszek!* után közvetlenül.

Abban az időszakban „szétkaptak”. Elkezdtem érezni 2020 farsangján, hogy milyen az, tényleg sztárnak lenni. A bezárás alatt vissza kellett mondani fellépéseket. Májusi fellépéseim kb. 2.000.000 Ft lett volna. Az a fajta celeb életem megszűnt, de mégsem teljesen, mert a TV2 eléggé szeretett, visszahívott sztárnak a *Szerencsekerékbe*, a *Vigyázat gyerekekkel vagyok!*-ba. Duna TV-be voltam *Ridikülben*. Érdekes a média számára az életem. Az, hogy elváltam, majd újra férjhez mentem, de 40 fölött két gyereket szültem, ezek mind nem hagyományos dolgok. Ráadásul 38 évnyi nagyvárosi létet „eldobtam” és leköltöztem Tiszacsegére, egy vidéki kisvárosba, ami inkább falu, de városi rangja van.

Zenéből élek, a fordításokat most alább hagytam. A gyerekeimet egymás után szültem, ezért sokat vagyok itthon napközben, ezért úgy döntöttem, hogy ha az utolsó gyermekem a kisfiam elkezdhet bölcsődébe járni én akkor szeretnék hétköznap nem

a zenéből élni, ezért négy diploma mellett most a Miskolci Egyetemre járok és az ötödik diplomámra készülök. Jelenleg földrajz tanárnak tanulok a legkisebb gyerekek mellett.

Utána hétköznap tanárnéni szeretnék lenni, de ez a zenélést nem befolyásolja.

Amikor még Budapesten éltem, ott el tudtam magam foglalni. Zenészként éjszakai életet éltem. Hétközben indítottam a gyerekeket, megfőztem, kitakarítottam, majd gondoltam egyet és beültem egy moziba, vagy elmentem plázázni. Itt vidéken nincs ilyen, így gondoltam hasznosítom magam. Nagy a pedagógushiány, így lesz egy olyan szakmám, ahol a hétvégék szabadok, így el tudok menni koncertre is. Szüneteket is a gyerekekkel, családommal tudom tölteni. Nekem is hasznos, mert így egy biztos jövedelmem is lesz, és én is hasznosnak érezhetem magam azáltal, hogy tanítok.

– Kisebbségi gyermekeid születése, hogy befolyásolta a karrieredet?

– A legkisebb *Patrik* 1,5 éves szep-tembertől lesz bölcsis, utána *Patrícia* 4 éves, 13 éves lesz idén *Lilla* és a legnagyobb *Levente* 22 éves lesz nyáron. Határozott ember vagyok. Magam befolyásolom a karrieremet, a gyerekekkel inkább kiegészítjük egymást. Az első két gyerek mellett lakást, házat építettem a két kezemmel, éjszakában zenéltem. Ami a két első mellett ment, a négy mellett már bejáratott út. A volt férjem pár

évig nem fizette ki a vagyorészemem, – elviekben nem tudott és nem pedig nem akart – így kénytelen voltam itt vidéken abból főzni, ami van. Itt 7.000.000-ért lehetett 4-5 évvel ezelőtt házat venni. Kettőmilliót beletettem önrésznek és ötmilliót adott a falusi CSOK, így tudtam megvenni a házat. Jelenleg egy felújított házunk van, de nekünk kellett a felújítást megcsinálni. Én 20 éves korom óta burkolok, csempézek, járólaponok. A felújításban például ezeket magam csináltam hatalmas terhes pocakkal, párom segítségével

– Ki segít a hétköznapokban a gyerekek ellátásában?

– Amikor *Patrícát*, harmadik gyermekemet szültem, akkor még anyukám nagyon sokat volt Budapesten és akkor még kicsit magamra voltam hagyva. Amikor *Patrikot* vártam, akkor volt egy autóbalesetem. Ekkor láttam, hogy ennyi mindent nem tudok a hátamon vinni háromórás alvásokkal, még fellépjek, házat építsek terhesen, de közben jártam a kivizsgálásokra. Ekkor anyukám úgy döntött, hogy ő ide költözik párszáz méterre tőlünk. Most már anyukám teljes mértékben segít, mint egy nagymama. Amikor mennem kell az egyetemi órákra, akkor is azonnal segít.

– A nagyobbik fiad és lányod miként segítséget a testvéreitől?

– *Lilla* ő hatodikos sok mindenben segít, tereget, a gyerekekre vigyázz. *Levente* felment Pestre tanulni és mellette még dolgozik, ezért ő kétfelki és hétvégente jár haza, de ilyenkor ő is besegít.

– A két nagyobb gyermek túltette-e magát az ez évben történt családi tragédián? Akarsz-e erről beszélni?

– A volt férjem január 27-én hunyt el. Még ez nagyon friss. Ez nehéz időszak nekünk. Igyekszem vinni őket fellépésekre, a fiam is hangszeres; gitározik és furulyázik. A lányom is már valamennyire hangszeres és sok szólamban tudnak énekelni. Népzenei fellépésekre ők jönnek velem. Miután meghalt az édesapjuk pár hét múlva vittem őket fellépni és azt láttam, hogy ugyanolyanok, mint én, hogy a zene gyógyít. A zene az, ami ideig óráig meg tud nyugtatni. Nálam is ez volt, amikor édesapám 2023. október 31-én meghalt és november 4-én már le volt foglalva egy fellépés, amit nem lehetett otthagyni. A fellépésre odamenet végigbőgtem, a fellépést végigmulattattam és hazafelé is végigbőgtem az utat. Én akkor döbbentem rá az apukám is azt akarta, hogy ne legyek szomorú. Álmomban édesapám azt mondta, hogy „*Kislányom, légy boldog, nem haltál meg!*” A zene gyógyít. A gyere-

kek is mondták, hogy jól érezték magukat a koncerten. Legalább egy picit a gyászt feledtette.

Hagyományörző táncsoportba jár a nagyobb lányom, a kisebbik is már énekel, de hát ő még csak 4 éves. A 1,5 éves kisfi-am énekl a különböző mesék dallamait. A nagyfi-am kifejezetten ügyes zeneszerző, dalszövegíró. Nem „vagány” hangú, de nagyon jó szövegei vannak. Szövegeket a nagylányom is tud írni, tavaly megnyerte a versíró versenyt, amit Tiszafüreden rendeztek meg.

– Mit jelent a párod segítségével emberileg, szakmailag?

– Ez egy érdekes dolog. A párom hivatalosan nem szakmabeli, mert ő gépkezelő, viszont hobbiából foglalkozott hangosítással. Amióta ő a párom a nagyobb koncerteken ő szokott hangtechnikát vállalni és ő a legjobb hangosító. Ő érzi legjobban, mikor milyen mikrofont, hogy kell beállítani. A párom nem énekes, de jó hangja van. Egyszer elmentem egy születési rendezvényre, mint zenész énekes. Két mikrofonnal mentünk, mert a rendezvényen, amikor én éppen nem zenéltem és énekeltem akkor ő DJ-skedet. Elment a hangom, mert előtte futottam. A harmadik gyerek születéséig futottam, most már sajnos nem tudok futni. Megkaptam a 100 km-es szelet a számba és napközben éreztem, hogy megy el a hangom. Este kb. 1 órát volt még hangom, de folyamatosan egyre jobban rekedtem be, a párom ezt észrevette és azt mondta, hogy „hagyjad Katja, csak zenéljél, látod ők buliznak, nekik mindegy ki énekel, hagyjad, majd én énekelek”.



Az én párom „lenyomott” 2 órát, mert az összes dalt ismerte. Ezek mulatós ismerős nóták. Az az érdekes, hogy ő mélyhangú én meg mezzoszoprán és a mi hangunk között nem a tipikus férfi-női távolság van. Oktávugrásban pont ugyanabban a hangnemben tud szólni a hangja.

Van most már egy-egy olyan esemény, ahol duetteben éneklünk.

Nagyon sokat segít, mint férj. Az a csodálatos, ahogy kezeli azt, hogy a nagyobb gyerekeknek meghalt az apukájuk. Ugye én temettem el a volt férjemet. Nagyon sokat sírtam. Rendesen megsírtam a volt férjemet, 19 évet voltunk együtt ez nem múlik el nyomtalanul. Ezt lehet, hogy más nem nézte volna jó szemmel, de ő mellett volt végig. Nem volt féltékeny. Mostani

férjemmel a lelkeink szerettek egymásba, mi régóta voltunk barátok. Ez egy stabil alapot nyújtott a későbbi kiteljesedésre.

A kislányomnak volt egy mondata, amikor nevetetni akarta a *Peti*, mert a lányom elsírta magát az édesapja halála okán, hogy „Nekem már csak egy apukám van.” Úgy szeretik, mint a saját apukájukat.

Nem egyszerű, de zene és a szeretet az segít.

Az én négy gyerekem nagyon jó testvérek. Nincsenek veszekedések, még a kicsik között sem. Őlletgetik egymást. Minden megosztóznak. A nagyok leülnek játszani a kicsikkel, akkora szeretet van. Jó személyiségük van, mindenkinek sok örömet okoznak a gyermeki bohóságukkal.

– Szerk. –

BŐRTÍPUSOK

A bőr anatómiai szerkezete minden emberben egyforma, azonban az olyan külső adottságok, mint a bőr színe, s tapintása minden ember esetében más és más lehet.

Míg egyiküké puha, bársonyos, üde, másoké fakó, fénytelen esetleg olajosan fénylett. Az egyes bőrtípusok kialakulásában számos tényező játszik szerepet.

A normál bőr

A normál bőr tapintása bársonyos, pórusai zártak, s egyenletes, üde színnel rendelkezik, zsír- és víztartalma tökéletes egyensúlyban van. A normál bőr általában nem igényel különösebb kezelést, szinte mindennel ápolhatjuk.

A környezetszennyezés azonban könnyen károsíthatja a bőrt, eltömítheti a pórusokat.

Normál bőrre ajánlott természetes alapanyagú arctisztító-készítményekkel viszont könnyen megőrizhető a bőr egyensúly állapota, s így elkerülhető a kellemetlen miteszszerek megjelenése is.

Annak ellenére, hogy a normál bőr az idealizált bőrtípus, mégis, könnyen előfordulhat, hogy nyaranta zsírosabbá, telente pedig szárazabbá válik. Ezért érdemes szélsőséges időjárási viszonyok között jobban odafigyelni ápolására.

Az érzékeny bőr

Az érzékeny bőr nem annyira bőrtípus, mint inkább adottság. Ápolásánál nem csak azt nézzük, hogy az adott krém hidratáló-e vagy szárít, hanem az összetevőkre is nagyobb figyelmet kell, hogy szenteljünk.

Manapság a nők több mint 63%-nak érzékeny a bőre. Ennek okai többek között a környezetszennyezés, a helytelen táplálkozás, a stressz és nem utolsósorban a káros vegyi anyagokat tartalmazó kozmetikai termékek.

Az érzékeny bőr minden őrült behatásra erősebben reagál. Rögtön kipirosodik a hidegben, és gyenge napsütésben is leég, hámlani kezd. Bizonyos vegyi összetevők, sőt, egyes növények is allergiás reakciót válthatnak ki, s a bőrön piros foltok jelentkezhetnek.

Érzékeny bőrön nem ajánlott alkoholtartalmú kozmetikumokat – dezodorokat, arcmosókat alkalmazni. Kerülni kell továbbá

a serkentő hatású gyógynövényeket tartalmazó kozmetikumokat is (levendula, menta, csalán, zsálya, kakukkfű, rozmarin, seprőru-ta). Egyes illóolajok is allergiás reakciót válthatnak ki az arra érzékenyekből. Helyettük speciális illatmentes, bőrkímélő termékeket érdemes használni, melyek kevesebb irritáló anyagot tartalmaznak, és nagyobb mennyiségű nyugtató hatású gyógynövénykivonatot tartalmaznak, mint például a rózsza, a kamilla és a feketenadálytó.

A száraz, húzódozó bőr

A száraz bőr gyakran hámlik, kipirosodik és könnyebben sérül. Ez a bőrtípus érzékenyebben reagál a külső hatásokra. A bőr felszínéről a természetes faggyúréteget is eltávolító szappanok széleskörű elterjedésével ez a bőrtípus egyre gyakoribbá válik.

Az alacsony páratartalmú fűtött lakás klímája, a hideg levegő, a szél fokozottan száríthatja a bőrt. Máskor viszont hormonális

változások, illetve anyagcserezavarok egyes tüneteként jelentkezik a bőr kiszáradása. A B-vitamin hiányát jelezheti a száraz és repedezett bőr, ilyen esetekben ajánlott B-vitaminforrás: a kecsketej, 0 napraforgómag, a barnarizs, a zab, az élesztő vagy a búzakerpa. Ennél a bőrtípusnál is ügyelni kell a krémek összetételére, illetve minden, a bőrrel érintkező szer hatóanyagára.

Vannak olyan bőrnugtató hatású gyógynövények, melyek bőrpuhító és a bőr nedvességtartalmát fokozó hatással rendelkeznek: ilyen például a kamilla, az édeskömény, a bodzavirág, a narancsvirág, a rózsza, az ibolya vagy a feketenadálytó.

Hideg időben inkább zsírosabb krémet érdemes használni, amely védelmet nyújt a külső hatásoktól. A száraz bőr tisztításához alkoholmentes, hidratáló hatású készítmények ajánlottak, amelyek táplálják a bőrt, segítik nedvességtartalmának megőrzését is.





A zsíros bőr ápolása

A zsíros bőr nem csak a fényes, sápadt arcbőr okozója, de az aknék, mitesszerek kialakulásában is fontos szerepet játszik. A zsíros bőr egyik fő jellegzetessége, jó vízmegkötő, így nedvességtartalma ideális, pórusai azonban tágak.

A rendszeres tisztítás alapkövetelmény ennél a bőrtípusnál a szép bőr eléréséhez.



A zsíros bőr a kamaszkorban a legjellemzőbb, amikor a szervezet sok hormonális változáson megy keresztül. Később is kialakulhatnak anyagcsere és hormonzavarok, amikből kifolyólag megváltozik a bőr minősége. Negatív következményekkel jár továbbá a dohányzás, a stressz, vagy éppen a nem megfelelő kozmetikumok használata.

A bőr ideális állapotának helyreállításában az antioxidánsok, vitaminok fogyasztása, a rendszeres testmozgás, illetve a zsíros és fűszeres ételek elkerülése is nagy szerepet játszik.

A természetes alapanyagú, natúrkozmetikumok segítségével meggátolhatjuk a pórusok eldugulását, de a kellemetlen, fénylő bőrt is szebbé varázsolják.

A zsíros bőr ápolásában a vérkeringést serkentő és fertőtlenítő hatású gyógynövények, mint például a csalán, a kakukkfű, a cickafark, a zsálya, a menta, a levendula vagy a rozmaryn, de a gyümölcssavakban gazdag paradicsom, uborka és alma is jótékony hatásúak.

Az érett bőr ápolása

Előbb-utóbb minden ember életében elérkezik az a pillanat, mikor megjelennek az első kisebb ráncok. A helytelen bőrápolás következtében akár már huszonevésen is mutatkoznak ennek jelei. Nőknél a klimax idején bekövetkező hormonális változások következményeként a bőr sokat veszít nedvességtartalmából, nemcsak ráncosabb, hanem pergamenszerű, örökké szomjazóvá is válhat.

Hatékony segítség a megfelelő hidratáló, zsírosító szer alkalmazása, valamint az arc masszírozása, amely fokozza a vér- és nyirokeringést és a felgyülemlett nyirok eltávolítása révén csökkentheti például a szem alatti duzzanatot.

Az éjszakai és nappali bőrápolás már el különül ebben a korban, hiszen míg nappal a káros napsugaraktól való védelem az elsődleges szempont, addig éjszaka a ránctalanítás, és hidratálás a legfontosabb.

A korosodó bőr segítői a méz, a sárgarépa, a kamilla, a jázmin, a körömvirág, a szőlő vagy a liliom, továbbá minden gyümölcs és zöldség, mely A, B, C és E-vitaminban gazdag. Fontos, hogy a gyógynövényeket tartalmazó természetes kozmetikumok mellett ne szerepeljenek a termékben káros vegyi anyagok, kőolaj-származékok.

A kevert bőrtípus

Legjellemzőbb a kevert bőrtípus, amely akár az összes típus jellemzőit magában foglalhatja. Az emberek többsége ugyanis nem sorolható egyértelműen egyik vagy másik kategóriába.

A több faggyúmirigyet tartalmazó testrészek - homlok és orr tájéka, hát - könnyebben zsírosodnak, míg a többi testrészen akár száraz is lehet a bőr. Ebben az esetben az egyes testrészek külön ápolása nyújthat segítséget, illetve a speciálisan kevert bőrtípusra ajánlott kozmetikumok.

– Szerk.–

SZÉPSÉGTITKOK

a világ minden tájáról

Miért csillog olyan szépen a japán hölgyek haja?

Hogyan szabadulnak meg az olaszok a ráncoktól az olívaolaj segítségével?

A válasz egyszerű: régi természetes kozmetikai recepteket használnak, amelyek nekünk is kapóra jöhetnek...

Japán hajfény

Melegítsük meg egy kevés olívaolajat, majd vigyük fel a vizes hajra egészen a hajvégekig. Takarjuk le 20 perc erejéig egy törölközővel, majd mossuk le róla az olajat.

Vigyázat! A sampont közvetlenül az olajos hajon kell használni, tehát nem kell előtte megvizetni azt.

A hab keletkezése után öblítsük ki haját bő vízzel.



Orosz bőrradírr

Az orosz nők nem elégednek meg a kávéban való jóslással, hanem felhasználják azt egy nagyon hatásos bőrradírr kialakításához is.

A vizes bőr kávéval való masszírozása meg puhítja a száraz felületeket. Ugyanakkor leradírozza az elhalt hámsejteket és selymessé, puhává varázsolja a bőrt.

A kávépor élénkíti a vérkeringést is. A hatás egy feszes bőr és kevesebb narancsbőr.

Hogyan járunk el: 5 kanál kávézaccot összekeverünk 150 g tengeri sóval és 2 evőkanál olívaolajjal. Felvisszük az így keletkezett masszát bőrünkre, megkezdve a lábakkal egészen a karokig a szív felé haladva. Lágyan bemasszírozzuk, hagyjuk pár percet hatni, majd meleg vízzel leöblítjük.





Hawaii-i recept a lábak ápolására

Hawaiiiban, ahol a nők sokat járnak mezítláb, egy nagyon hatékony módot használnak a lábak ápolására.

Egy lavóba helyeznek folyó menti kavicsokat, majd meleg vizet öntenek rá és pár csepp eukaliptusz és jázminolajat. 10–15 percig tartják lábaikat a vízben, miközben hozzádörzsölik talpukat a kövekhez.

Ezt követően megtörlik lábukat és bekenik kókuszolajjal.

Hazai változat: keverjük össze 50 g tengeri sót, 5 csepp eukaliptusz vagy jázminolajjal (megtalálhatóak a természetboltokban). Egy szivacs segítségével a keverékkel dörzsöljük be lábunkat, majd áztassuk be 15 percig meleg vízbe.

Rizsmaszik Vietnámból

A vietnámi nők makulátlan bőre a rizsmasziknak köszönhető. Ezért ők megfőznek egy bögre rizst egy liter vízben. A keletkezett habot leszedik, majd összekeverik rizsliszttel és felviszik arcukra. Tíz percet hagyják hatni, majd leöblítik hideg vízzel.

A rizs komplex tisztító hatással bír, eltávolítja az arcról a zsírfelületet. Ezenkívül, az átlátszó szemű rizs fontos ásványi anyagokat tartalmaz, amelyek fontosak a bőr egészségének kialakításában.

Tisztítsuk meg arcunkat egy növényi olajba mártott vattakoronggal és hagyjuk az olajat beszívódni bőrünkbe. Keverjük össze egy evőkanál rizsliszttel egy kevés tejjel. Az így keletkezett masszát vigyük fel arcunkra egy ecset segítségével. Tíz perc elteltével távolítsuk el a maszkot egy vizes törölköző segítségével.

Korai öregedés elleni olasz keverék

Egy vérnarancsból és olívaolajból készült keverék az a recept, amelyet az olasz nők használnak a ragyogó kinézet érdekében.

Ezért, ők összekevernek két kiskanál olívaolajat egy vérnarancs levélvel és lereszelt héjával. Az összetétellel átmasszírozzák arcukat, nyakukat és dekoltázsukat, majd a maradványokat letörlik egy szalvétával.

Az olívaolaj könnyen behatol a bőrbe és hasznos a száraz és a zsíros bőrre is egyaránt. A vérnarancsban található C-vitamin elősegíti a kollagén termelődését, amely feszessé teszi a bőrt.

Érzékeny bőrre: két kiskanál krémet összekeverünk egy tojássárgájával, egy kiskanál olívaolajjal és két csepp narancsolajjal. Felvisszük arcunkra, vigyázva a szem körüli részekre. Hagyjuk hatni 15 percig, majd letöröljük egy szalvéta segítségével.



– Szerk. –

A KISMAMA VITAMINSZÜKSÉGLETE

A kismamáknak különösen oda kell figyelniük az optimális mennyiségű vitaminok és táplálékkiegészítők szedésére, mert egyes vitaminokat a szervezet elraktároz, és ha ezek a kelleténél nagyobb mennyiségben vannak jelen a szervezetben, esetlegesen fejlődési rendellenességet okozhatnak.

Egyre több bizonyíték utal arra, hogy a magzati fejlődés meghatározza a felnőttkori hajlamot bizonyos betegségekre, például a szívbetegségekre, a magas vérnyomásra, a cukorbetegségekre, az elhízásra, vagy a rákos megbetegedésre.

A méhen belül visszamaradt fejlődésű, vagy koraszülött csecsemőknél felnőttkorban nagyobb valószínűséggel alakulhat ki szív- és koszorúér-megbetegedés.

A kis születési súlyú újszülöttek életük első szakaszában esendőbbek, nagyobb náluk a fertőzés kockázata. Bár a terhesség ideje alatti étrend és az újszülött egészségi állapota között nem feltétlenül van összefüggés, a kismamáknak komolyan kell venniük az egészséges táplálkozást. Vitaminok, táplálékkiegészítők szedése előtt azonban feltétlenül kérjük ki az orvos, vagy a védőnő tanácsát.

Az alábbiakban a fontosabb vitaminokról és táplálékkiegészítőkről adunk egy kis ismertetőt, amelyekre egy várandós kismamának, illetve egy anyukának érdemes figyelmet fordítania.

A terhesség alatt a baba egészséges fejlődéséhez megfelelő vitaminokra, ásványi anyagokra és nyomelemekre van szükség.

A folsav, a B6-, a B12-, a C- és a D-vitamin, valamint a cink nélkülözhetetlen a baba fejlődéséhez, de a terhesség előtti hónapokban különös hangsúlyt kell fektetni a vas- és a jódraktárak feltöltésére is. A gyermekkor elhízást is nagyban befolyásolja, mit eszik az édesanya a terhesség alatt, de összefüggést mutattak ki a felnőtt és időskori krónikus betegségek és a magzati fejlődés között is.

A vitaminokat két csoportra oszthatjuk: vízben és zsírban oldódó vitaminokra.

A vízben oldódókat nem lehet túladagolni, mert a felesleges mennyiség egyszerűen távozik a szervezetből. Ezekből naponta kell elegendő mennyiséget fogyasztani.

A zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K vitaminok) viszont felhalmozódhatnak a szervezetben, ez nagyon fontos. Az egészséges magzatfejlődés szempontjából a hiányos és a túlzott bevitel egyaránt káros lehet.



ÁSVÁNYI ANYAGOK ÉS NYOMELEMEK VAS

A terhes nők szervezete több vért termel a magzat és a méhlepény ellátására, ezért fontos, hogy megfelelő mennyiségű vas jusson a szervezetbe a több vörösvérsejt termelődéséhez. A teában lévő csersav gátolja, míg a C-vitamin elősegíti a vas felvételét. A terhesség alatt a bélből hatékonyabban szívódik fel a vas. Azoknak a nőknek, akiknek kevés a vastartalékuk – például akik vashiányos étrendben élnek, vagy akik korábban a menstruáció során sok vért veszítettek, ajánlatos vaskiegészítőket szedni, hogy megelőzzék a vérszegénység kialakulását. A nagy mennyiségű vas felvétele azonban székrekedést okozhat, és gátolhatja a cink felvételét, mivel a két ásványi anyag egymás felszívódását akadályozza.

Az anya szervezete, a méhlepény és a magzat is elegendő oxigénhez kell, hogy jusson, így a korábbinál több vasra van szükség, elsősorban a 8. hónaptól. A felnőtt nők vasszükséglete 12 és 60 éves kor között napi 15 mg (szoptatási időszakban az anya napi vasszükséglete kb. 0,5 mg-mal növekszik).

A megfelelő vasszint segít megelőzni a terhesség alatt a gyengeséget, fáradtságot, ingerlékenységet is, ráadásul hatással van a



SIKERES ÉLETMÓD

babák születés utáni agyfejlődésére is. Hozzájárul vörösvérsejtek termelődéséhez, ezáltal oxigénhez és energiához juttatja a magzatot és a kismamát egyaránt. Immunrendszert erősít és frissen tartja az elmét.

Saját szakállára azonban senkinek nem javasolt elkezdenie szedni a terhesség alatt, mivel túladagolása vérnyomásproblémákat okozhat. Könnyen felszívódó vasat tartalmaznak az állati eredetű táplálékok például a vese, a szív, a sovány vöröshús, a pulyka, és a csirke, a konzervhal (szardíniafélék). A korpapehelyben és a korpában, a spenótban, egyes rákfélékben és az aszalt gyümölcsökben (sárgabarack) is megtalálható. Bár a máj kitűnő vasforrás, fogyasztása a terhesség alatt nem ajánlott, mivel nagy mennyiségben tartalmaz A-vitamint, ami káros lehet a fejlődő magzat számára.

KALCIUM

A terhesség alatt a női szervezet nagyobb mennyiségben vesz fel kalciumot. Az ajánlott a napi 700 mg-os mennyiség.

A terhesség első szakaszában a szervezet a csont kalciumát használja, ez később visszapótlódik, ezért a várandós kismamának célszerű kalciumkiegészítőket szedniük, hogy a csontozatukba mielőbb visszajusson a kalcium. Bármely 2:1 arányú kalcium/ magnézium, „csontkiegészítő készítmény” hasznos, mivel a magnézium, amely szintén fontos a csont egészséges fejlődéséhez, gyakran hiányzik az étrendből.

A szoptatás anyák kalciumszükséglete napi 1200 mg, ami pótolja az anyatejvel kiválasztódó kalciummennyiséget.

Szárazbab-főzelékkel és konzervhallal (szájkájával, gerincével együtt) juttatható a szervezetbe. A kalciumban gazdag tehéntej és egyéb tejtermékek jó kalciumforrások, mellettük azonban napi 1000 mg táplálékkiegészítő bevitele ajánlott.



MAGNÉZIUM

Ez az ásványi anyag, amely kulcsszerepet játszik a csontképződésben, szintén kiválasztódik az anyatejvel. A csontozatban raktározott magnéziumkészlet a terhesség alatt kiürülhet, ha táplálékfelvétel során nem jut elég magnézium a szervezetbe.

A magnéziumhiány hajlamosít a terhességi görcsök kialakulására. A komplex terhesvitaminokban általában nincs benne, ezért külön készítményként érdemes szedni orvosi javallatra. A napi magnéziumszükséglet 252 mg, de ez az érték a szoptatás alatt 320 mg-ra emelkedik.

A szervezet magnéziumszintje azonnal csökken stressz, bizonyos betegségek, vagy gyógyszerek, illetve intenzív fizikai munka hatására. Segítségével csillapodhat a hányás, a görcsök (láb), illetve a túl korai méhösszehúzódások. Elkerülhetjük a spontán vetélést és a koraszülést is. Csontok, fogak (baba-mama), izmok működéséhez kell, illetve befolyásolja a vércukor- és koleszterinszintet és fontos a szív működéséhez. A terhesség utolsó hónapjában nem ajánlott szedése. A kalciummal és a káliummal együtt szabályozza a szívritmust, szerepet játszik a véralvadásban, és elősegíti az inzulintermelést és felhasználását is.

A magas magnéziumtartalmú vizet fogyasztók között az infarktusos halálozási arány meglepő módon alacsony.



SIKERES ÉLETMÓD

CINK

A cink biztosítja az egészséges sejtnövekedést és fejlődést. A férfiaknál csökken a hímivarsejtek mozgékonyága, ha alacsony az ondófolyadék cinktartalma. Több adat szerint azoknál a nőknél, akik kevés cinket fogyasztanak a táplálékkal, nagyobb a valószínűsége a korszülésnek vagy a magzat méhen belüli elmaradt fejlődésének.

A terhesség ideje alatt használt kiegészítőknél legalább napi 7 mg cinket kell tartalmazniuk. Az első hat hónapban, amikor a csecsemő kizárólag anyatejjel táplálkozik, a napi cinkszükséglet 13 mg-ra emelkedik.

Azok a terhes nők, akik a megfelelő táplálékforrásokon – például a hús, az olajos magvak, a kagyló- és rákfélék, a tej és a babfélék – keresztül elegendő mennyiségű cinket juttatnak a szervezetükbe, nem szorulnak táplálékkiegészítőkre, mert szervezetük alkalmazkodik a megnövekedett cinkszükségletéhez.



RÉZ

Az anyatejben ugyancsak meglévő ásványi anyag a csontozat kialakulásához szükséges. A szükséges réz mennyisége napi 1,5 mg.

A szárított sárgabarack, hús, olajos magvak, rizs, teljes kiőrlésű lisztből készült tésztafélék és gabonai termékek bőségesen tartalmazzák.



SZELÉN

Magyarország talaja szelénben szegény, ezért ételmiszerünk is alacsony szeléntartalmúak. A szervezet megfelelő szelénellátottsága szükséges a pajzsmirigy normál hormontermeléséhez, ami a magzat idegrendszerének egészséges kifejlődéséhez szükséges.

A terhesség ideje alatt a nemzetközi irodalom napi 50-100 mikrogramm szelén bevitelét javasolja. Kimutatták, hogy szelén hiány és a vetélés között összefüggés lehet. A szoptató anyák napi szelénszükséglete 75 µg, ami egyrészt magas szeléntartamú ételmiszerek fogyasztásával, másrészt multivitaminnal, vagy többféle ásványi anyagot tartalmazó táplálékkiegészítővel vihető a szervezetbe.

Szelént tartalmaz – amely egy antioxidáns enzim elengedhetetlen alkotóeleme – a kenyér, az olajos magvak és a halfélék.





SIKERES ÉLETMÓD

FOLSAV

Az első és legfontosabb, amit szedni kell (lehetőleg már a terhesség előtt 2-3 hónappal). Vízben oldódó vitamin. A szervezet nem képes hosszú ideig tárolni. B11-vitamin egyik formája, melyet mesterségesen állítanak elő. Természetes alakja a folát, ez zöldségekben található.

Az elmúlt évek kutatásai igazolták, hogy a terhesség előtt és alatt a folsav segítségével megelőzhető számos magzati fejlődési rendellenesség, az első harmadban pl. a gerinc lezáródása. Folsav híján 20%-kal nagyobb eséllyel fog nyitott gerinccel születni a baba. Szédése csökkenti a vetélés és a szülés alatt fellépő rendellenességek

kockázatát, megtalálható a terhesvitaminokban is. A sejtosztódás normális lefolyását segíti elő, így az agy, illetve a központi idegrendszer fejlődését. A remélt fogantatás előtt 2-3 hónappal már el kell kezdeni szedni. A tervezett terhesség előtt és a terhesség 12. hetéig naponta 400 µg folsav bevétele ajánlott.

Természetes úton, élelmiszerekkel is bevitelhető folsav a szervezetbe. Sok folsavat tartalmaz a növelt tápértékű gabonakeverék (müzsli), a kelbimbó, a brokkoli, a narancs, illetve az élesztő kivonat. Folsavban gazdag táplálkozással is kielégíthető a szervezet folsav-igénye: a reggeli pelyhek, a kenyér, a spárga, a borsó, a leveles zöldségek, a spenót, egyaránt jó folsav-források. Néhány alacsony kiőrlésű finomított malomipari terméket ma már folsavval dúsítanak.



A-VITAMIN

Az A-vitamin az első harmadban a szív, a keringés és az idegrendszer kialakulásánál nélkülözhetetlen. A sejtnövekedéshez, a bőr és a nyálkahártyák egészségéhez, valamint számos anyagcseré-funkciókhoz szükséges. A napi szükséglet a terhesség alatt 700 µg, a szoptatás alatt 900 µg. Ez a mennyiség könnyen felvehető mindennapi élelmiszerekkel, ezért a táplálékkiegészítők nem ajánlottak. Túladagolása fejlődési rendellenességhez vezethet.

Elegendő a táplálékkal történő bevitel, például sárgarépa, tojás vaj és sajt formájában, de kerülni kell a gyakori máj és halmáj olajok fogyasztását, amik ugyan sok A-vitamint tartalmaznak, de sok bennük a retinol is, melyek felhalmozódva előidézhetik a magzati károsodást.



SIKERES ÉLETMÓD

B-VITAMINOK

Fontos szerepet játszanak az anyagcserében. Az energiaszegény étrenden lévő nők szedhetnek B-vitamin-komplex táplálékkiegészítőt, bár a terhesség alatt a szervezet nagyobb B-vitaminszükséglete nem terjed ki valamennyi B-vitaminra.

A *B1-vitaminra* a terhesség késői szakaszában a megnövekedett energiaszükséglet miatt van szükség. Lehetőleg táplálékból fedezzük a szükségletet: a sertéshús, borsó, bab, barna rizs, búzacsíra, sörélesztő kivonat, és a zöld leveles zöldségek egyaránt tartalmazzák.

A *B2-vitaminra* is a megnövekedett energiaszükséglet miatt van szükség a terhesség alatt, így valamivel többet kell fogyasztanunk belőle, mint normálisan.

A tejben, tejtermékekben, teljes kiőrlésű pékáruban, hüvelyesekben egyaránt megtalálható.



A *B6-vitamin* a magzat agyműködéséhez és idegrendszerének kifejlődéséhez szükséges. Szedhető magnéziummal kombinálva, vagy önmagában is, de megtalálható a teljes kiőrlésű kenyerekben, halban, banánban, burgonyában, borsóban, földimogyoróban is.



A *B12-vitamin* vörösvértestek képződéséhez szükséges. Megtalálható a komplex készítményekben is, de a táplálékkal is fedezhető. A napi szükséglet tej, sajt, tojás és halfélék fogyasztásával fedezhető.



C-VITAMIN

A C-vitamin normál állapotban is nagyon fontos, de a terhesség alatt még inkább, hiszen csökkenti a vetélés, vérzések kockázatát, az orrvérzést és a fogszuvasodás esélyét is. C-vitamin a szövetek növekedéséhez és regenerálódásához szükséges. A szervezet napi C-vitamin szükséglete 70 mg a terhesség és a 100 mg a szoptatás ideje alatt.

A zöldség- és gyümölcsfélékben gazdag étrend biztosítja ezt a napi szükségletet. Egy pohár narancslé kb. 80 mg C-vitamint tartalmaz. Egy vizsgálat szerint, - amelynek során közel 700 első ízben szülő kismamát kísérték figyelemmel, a szükségesnél kevesebb C-vitaminbetvitel a méhlepény mértének csökkenéséhez és az újszülött fejlődésének visszamaradásához vezetett. Legjobb forrásai a narancs, citrom, zöldpaprika, de meglehetősen nehéz csupán az étkezéssel fedezni a szükségletet, ezért fontos a tablettá formájában történő utánpótlás is.



SIKERES ÉLETMÓD

D-VITAMIN

Jelentősen csökkenti a babánál a 1-es típusú diabetesz kialakulásának kockázatát. A születendő gyermek sejtfejlődésére is hatással van. Az ideális D-vitaminszint elérése már a tervezett terhesség előtt fontos. Fenntartása nélkülözhetetlen a baba fejlődésében, így a várandósg alatt legalább napi 2000 NE bevitelle javasolt.

A terhesség alatti D-vitamin hiány egyes kutatások szerint növelheti a terhességi magas vérnyomás, és a koraszülés esélyét. Alapvető feladata a vér kalcium- és foszforszintjének szabályozása, a csontok erősítése és az egészséges fogazat fenntartása.

A D-vitamin a bőrben napsugár hatására képződik. Az immunrendszert is erősíti. A D-vitamin zsírban oldódó vitamin, ami azt jelenti, hogy túl lehet adagolni: A D-vitamin megtalálható a tejben, néhány gabonapehely szintén gazdag D-vitaminban. Az olajos halak, mint a hering, lazac és a tonhal mind gazdag D-vitamin források.



BÉTA-KAROTIN

A Béta-karotin az A-vitamin elővitaminja, teljesen veszélytelen és alkalmas a szervezet A-vitamin hiányának megszüntetésére.

Béta-karotinkokban gazdagok a zöldségek és a gyümölcsök, például a mangó, a sárgarépa, az édesburgonya, a sárgadinnye, a papaja, a sárgabarack és a sötétzöld levélzöldségek.

Számos terhességi vitaminkészítmény közül lehet válogatni, ma már nagy a kínálat, ezért nem árt alaposan tájékozódni, hogy mit tartalmaznak és mit nem. Megfontolandó, hogy csak a legfontosabb vitaminokat szedjük a terhesség alatt táplálékkiegészítő tabletta formájában, a többi vitamint inkább egészséges táplálkozással igyekezzünk a szervezetünkbe juttatni!



– Szerk. –

Folsav 200

tabletta



Hatóanyagtartalom:
200 µg tablettánként.

Adagolási javaslat:
1 tabletta naponta,
terhesség és szoptatás
idején 2 x 1 tabletta (400 µg)

60 db tabletta

A Folsav nélkülözhetetlen a normál sejtosztódáshoz, részt vesz a normál vérképzésben.

Vízben oldódó vitamin. Gyorsan kiürül a szervezetből, ezért fontos a megfelelő mennyiség rendszeres bevitelle. Az anya terhesség alatti és az azt megelőző időszak megfelelő folsav ellátottsága hozzájárul a magzati velőcső normális struktúrájának kialakulásához.

A folsav kedvezően befolyásolja a homocisztein szintet, ezáltal hozzájárul a szív- és az érrendszer épségének megőrzéséhez. Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

A termék fogyasztása javasolt a kiegyensúlyozatlan, egyoldalú táplálkozás, szigorú diéta, fogyókúra és a megnövekedett folsav-szükséglet esetén. (pl. terhesség, szoptatás, alkohol-fogyasztás és a menstruációs vérvesztés regenerálódásához).

Jód plus

tabletta



Jód pótlása

Magyarország
ivóvizének jódtartalma
alacsony, ezért javasolt
a napi jódpótlás.

60 db tabletta

A jódpótlás kifejezetten javasolt a terhesség és a szoptatás ideje alatt (de a teherbeesés előtti időben feltétlenül) a gyermek normál idegrendszeri fejlődésének támogatása miatt.

A jód hozzájárul a normál szellemi és idegrendszeri működés fenntartásához, részt vesz a pajzsmirigy-hormonok normál termelésében és az anyagcsere-folyamatok szabályozásában (figyelem a túlsúlyra).

Selenium Pharma

Étrendkiegészítő készítmények. Kaphatók gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletben.

„A LEGJOBB...”



Legjobb film, legjobb színésznő és legjobb színész: *Tarolt a Mommy Blue* a világpremierjén Pekingben

VALENTINO
“注群未来”单元合作伙伴

最受注目女演员
BEST ACTRESS

《妈妈蓝》
MOMMY BLUE

安妮科·菲尔
Anikó Für

Mayer Bernadette első mozifilmjét a legjobb film, Für Anikót a legjobb színésznő, míg Vilmányi Benettet a legjobb színész díjával tüntette ki a 16. Pekingi Nemzetközi Filmfesztivál (BJIFF) Forward Future versenyének szakmai zsűrije. A Nemzeti Filmintézet Inkubátor programjában készült *Mommy Blue* ősszel érkezik a hazai mozikba.

A rendező személyes történetéből született alkotásban egy látását fokozatosan elvesztő nő és éppen apává váló fia, szeretetteljes, de egyre bonyolultabb kapcsolatát követjük végig.

„Személyes megéléseken nyugvó történetet vittünk vászonra, amelybe mindannyian sokat tettünk magunkból. Ezért ezek az elismerések a csapat számára többet jelentenek formális szakmai visszajelzésnél. Köszönjük az ázsiai közönség bizalmát és az értő figyelmet, amellyel a filmünk fele fordultak!” – nyilatkozta **Mayer Bernadette**, a film író-rendezője a pekingi siker kapcsán.

„Für Anikó és Vilmányi Benett elképesztően jól működik együtt a filmben, mindketten megérdemelték a díjaikat. Egy olyan hiteles anya-fia páros, akikkel együtt nevéünk és sírunk majd a mozikban.” – mondta el **Petrovits Genovéva** producer.

Mayer Bernadette Mommy Blue című, önéletrajzi ihletettséggű első nagyjátékfilmje, *Krisztina (Für Anikó)* körül forog, aki cukorbetegsége szövődményeként



fokozatosan elveszíti látását. Ez válságot idéz elő nemcsak a saját, hanem fia életében is. *Máténak (Vilmányi Benett)* első gyermeke születése után azonnal szembe kell néznie édesanyja egészségi állapotával. Mindent megtesz, hogy segítsen *Krisztinának*, de élete fokozatosan kettészakad. *Gyula (Znamenák István)* felbukkanása mintha átmeneti reményt hozna, ám *Máté* elkerülhetetlenül választás elé kényszerül anyja és saját családja között, amikor felesége, *Eszter (Waskovics Andrea)* külföldön kap munkalehetőséget. *Krisztina* eközben attól retteg, hogy egyedül marad a sötétben... A bensőséges hangulatú film szerethető karaktereiből a nehézségek ellenére is árad a kiolthatatlan derű.

Tamás Dorka
Fotók © Kino Alfa

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



Fedezze fel a Dél-Alföld legszebb kisvárosát Gyulát! A történelmi és kulturális emlékekben gazdag város 2026-ban ismét rengeteg program várja a városba érkezőket. A május 9-i hétvégén ingyenes koncertekkel várja az érdeklődőket a Virágok Fesztiválja, majd a május 22.-i, pünkösd hétfőjén a Pálinkafesztiválé lesz a főszerep Desh, Szikora Robi, Halott pénz és további nagyszerű előadókkal, május utolsó hétvégéjén pedig ismét Erkel Diák Ünnepek, ahol a diákok előadásait ingyenes koncertek teszi feledhetetlenné. Júniusban pedig indul a rengeteg szabadtéri ingyenes programmal a gyulai 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.



Am a fürdőzni vágyóknak nem muszáj kitenni a lábukat a Hőforrás Hotelből, hiszen március végétől egészen november végéig a Hőforrás saját fürdőjének medencéiben is fürdhetnek a vendégek, illetve a gyógymedencében élvezhetik az alkáli-hidrogénkarbonátos gyógyvíz preventív és gyógyító hatását. Áprilistól strandmedence és májustól gyermekmedence is a családok rendelkezésére áll. A szállodában lehetőség van szaunázásra, wellness masszázsi 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 estére ajánlják a szálloda parkjában lévő bográcsozást, szalonnasütési lehetőséget és a gyerekeknek a két játszóteret vagy a benti játszósobát. Szabadtéri kondipark és a fitneszterem is várja a sport szerelmeseit.

A szállodába érkezők több típusú lakrészből választhatnak. A négy csillagos kényelmet elváróknak a superior szobákat és apartmanokat ajánlják, míg az érzékeny vendégek részére a komfort szobák biztosítanak megfelelő szálláslehetőséget. Nyugdíjas csoportok részére üdülőházi standard szobák is rendelkezésre állnak.



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

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

IN MEMORIAM

PÉCS IKONIKUS USZODÁJA VISELI A NEVÉT

Márciusban, életének 86. évében elhunyt dr. Petrov Anatolij mesteredző, a pécsi úszósport meghatározó alakja.



Anatolij Petrov 1940. augusztus 10-én született az oroszországi Rizdvjankában (Rozsgyesztvenka). Moszkvában szerezte az úszóedzői képesítését, majd Szentpéterváron sporttudományos kutatással, publikálással is foglalkozott.

1981-ben költözött Magyarországra. Pécssett hosszú évtizedeken át tevékenykedett úszóedzőként és pedagógusként. Tanítványai paralimpiai és olimpiai versenyeken képviselték Magyarországot, kimagasló eredményeket elérve. 2005-ben kapta meg a mesteredzői címet.

„Szakmai tevékenységét számos állami kitüntetéssel ismerték el: a Magyar Köztársaság Érdemrend lovagkeresztjével (polgári tagozat, 2000), a Magyar Köztársaság Érdemrend tisztii keresztjével (2004), a Magyar érdemrend középkeresztje a csillaggal (polgári tagozat, 2016)”.

2019-ben a Hall of Fame Magyar Úszó Hírességek csarnokának tagja lett.

80. születésnapján, 2020-ben a pécsi uszoda felvette a szakember nevét.

A pécsi uszodában eltöltött évtizedek során nagyszerű úszók sorát nevelte fel. A keze alól került többek között *Jakabos Zsuzsanna*, *Jászó Ádám*, valamint honi port történetének két kiemelkedő paralimpiai bajnoka *Pásztory Dóra* és *Sors Tamás*.

Visszaemlékezésünkben korábbi interjúkból is idézünk.

Nagyon jó, hogy kilenc évet együtt tölthettem *Tolja* bácsival, ál-lítom, hogy sok mindenben úttörő volt. – mondta **Pásztory Dóra**, Sydney és Athén paralimpiai olimpiai bajnoka.

**2005/TOP Sikeres Páros interjúrészlet:
Dr. Anatolij Petrov és Pásztory Dóri**

Tizenegy év a SIKERÉRT

Anatolij Petrov: „Amikor megismertem, nem hittem, hogy egyszer olimpiai bajnok lesz belőle, csak annyit szerettünk volna elérni a szüleivel, hogy egészséges legyen és boldog.”

Dóri kétszeres paralimpiai bajnok lett és az ANK-ban úszó gyermekek példaképe. Bár a cél soha nem olimpikonok nevelése, a játékok során gyakran képzelik azt, hogy egy nagy versenyen vesznek részt, eljátsszák, hogy mindegyik pályán valamely más ország versenyzője indul, így ha kijutnak egy nagy megmérettetésre, olyan lesz, mintha csak játszanának.





„Nálunk világsztárként úszik mindenki!” Nemcsak a játékoknak, hanem sajátos edzésmódszerüknek is köszönhető a sikerük, mint például az úszóedzések közé iktatott kosarazás.

Mindegyik gyereknél egy a cél, hogy boldog és sikeres ember legyen. Ha egy gyereknek sikerélménye van, jól fog úszni és jó eredményeket ér el.

– Fantasztikus visszajönni oda, ahol megtanultam úszni, találkozni azzal az emberrel, aki elindított az úszó pályafutásomon. – ezt már **Jakabos Zsuzsa** Európa-bajnok magyar úszó, olimpikon mondta az uszoda névadó ünnepségén.

Jakabos Zsuzsanna, a Pécsi Apáczai Nevelési Központ (ANK) Úszó Klubjának ígéretes üdvöskéje. Nyolcéves korában vitték le szülei az uszodába, hogy tanuljon meg úszni. Ekkor már kiharcolt egy ezüstermet síelésben a megyei diákolimpián, amit aztán megszámlálatalanul gyarapított később a vizes közegben.

Petrov Anatolij Zsut a legkedvesebb tanítványai között tartotta számon, akivel a „szép, és kedves beszéd” nyelvén keresztül lehet szót érteni a legjobban.



Petrov Anatolij életfilozófiája szerint a cél mindig a sikeres sportoló és egyben sikeres ember nevelése. Több ezer gyermeket tanított meg úszni, miközben fontos feladatnak tekintette a tehetség-gondozást és utánpótlás nevelését.

Az általa vezetett Pécsi ANK Úszóklubban (jelenleg PSN Zrt. Úszószakosztály) ép és sérült fiatalok integrált foglalkoztatása valósul meg, a kezdők oktatásától a versenysportig.

Erdményeit alapos elméleti felkészültségének, több mint 50 év szakmai és gyakorlati tapasztalatainak, az állandó önképzésnek és kitarító, igényes munkájának köszönheti. 2000 óta tanítványai minden paralimpián aranyérmeket nyertek (Sydney 2000, Athén 2004, Peking 2008 és London 2012), Rio de Janeiro 2016-ban ezüst és bronzérmeket.



– Szerk.–

EMLÉKEZETES SZÜLINAP

Egymás után másodszor Kós Hubert lett az év egyetemi úszója az Egyesült Államokban

Kós Hubert olimpiai, kétszeres világ- és Európa-bajnok úszó.

A 22 éves klasszis teljesítményét a Magyar Úszósövetség elnöke, a szintén 200 hátton olimpiai bajnok *Wladár Sándor* értékelte, aki szerint *Kós Hubert* ma már Magyarország második legértékesebb sportolója *Szoboszlai Dominik* után.

Kós Hubert 100 méteres hátúszásban világcsúcsot ért el a rövid pályás világkupa-sorozat harmadik torontói állomásának zárónapján.

Két nappal korábban 200 méter hátton is világcsúccsal nyert a három állomásból álló vk-sorozat mindegyik helyszínén mindhárom hátúszó számot besöpörte, mint ahogyan az összetett győzelmet is, első magyar férfiként.

A Magyar Úszósövetség elnöke *Wladár Sándor* már évekkkel ezelőtt megjósolta a magyar úszó sikereit, szerinte *Kós* a hátúszók legjobbja lehet a világon.

Kós Hubert hosszú ideje országos csúcsokat halmoz, nem mellesleg hat országos csúcsuból kettő világcsúcs volt. „*Komoly, felnőtt ember, aki sokszor politikusokat, vagy tudósokat megszegyenítő stílusban beszél az életéről, a hivatásáról. Nagy célokat tűz*



ki maga elé, beleszakad, nagyon keményen dolgozik, megcsinálja.” – mondta *Wladár Sándor*, aki szerint nagyon komoly tartalékok vannak még *Kós Hubertben*.

Az Egyesült Államok 2026 év egyetemi úszója. Ezt a sportvezetői véleményt erősíti meg, hogy elnyerte az Egyesült

Államok 2026 év egyetemi úszója címet. 1970-től ötven éven keresztül kizárólag amerikaiak nyerték el, akik aztán a sportág legendáivá váltak, *Matt Bionditól* kezdve *Anthony Ervinen* és *Ryan Lochte-n* át *Caeleb Dresselig*. Aztán *Bob Bowman* vezetőedző az Arizonával, majd a Texasszal elindult hódító útjára, és éveken át az ő versenyzője, a francia *Léon Marchand* kapta meg az legjobbnak járó díjat attól a szervezettől, amelyet az egyetemi edzők alkotnak.

Az olimpiai és világbajnok *Kós* másodszor érdemelte ki a legjobbnak járó trófeát, ezúttal egy észak-amerikai úszóval együtt, mivel a kanadai *Josh Liendóval* megosztva kapta a díjat.

Liendó hárommal több pontot szerzett csapatának *Kósnál*, a magyar klasszis viszont 100 és 200 méter hátton is NCAA-rekordot (azaz yardos világcsúcsot) úszott, és a Texas Egyetem bajnoka lett, nem utolsósorban neki köszönhetően, bajnok lett, míg a kanadai a floridaiakkal másodikként végzett.

Kós Hubertnek igazi ajándékként érkezett az aranyérem, ugyanis éppen március 28-án ünnepelte 23. születésnapját.

– Szerk. –





SIKERES PÁROS

A FELSZÍN ALATT

Pataki Zita és Szárnyas Attila megrendítő vallomással nyitják az első évadot

Országos premierként érkezik a VIASAT3 pszichológia talkshowja.

Mi történik egy kapcsolatban A felszín alatt? A VIASAT3 legújabb műsorának első epizódjában Pataki Zita és Szárnyas Attila ülnek le az ország egyik vezető pszichológusával, Bibók Beával. A házaspár mindennapjait szeretet és rengeteg humor jellemzi, ugyanakkor nagyon nehéz időszakokat is át kellett élniük. Őszintén mesélnek első találkozásukról és kapcsolatuk megterhelő fordulópontjairól, köztük a több éven át tartó lombikprogramról, valamint Attila szerencsejáték-függőségéről is, melyről most először beszélnek nyilvánosan.

A VIASAT3 egy újabb gondolatébresztő műsorral hallatja egyedi hangját. Április 20-án elstartolt *A felszín alatt*, melyben Bibók Bea, az ország egyik vezető pszichológusa segíti az ismert párokat abban, hogy jobban megértsék kapcsolatuk működését, és közösen tudjanak elindulni egy komoly önismereti úton.

A Paprika Studios gyártásában készült pszichológiai talkshow már az első epizódban kendőzetlen őszinteséggel indít: Pataki Zita és Szárnyas Attila engednek közelebb saját történetükhöz, olyan részleteket is megosztva, amelyekről eddig még sosem beszéltek a nyilvánosság előtt. A pár 13 év közös élményein keresztül idézi fel sorsszerű megismerkedésüket, a közös örömeiket és azokat a kihívásokat, amelyek meghatározták az életüket.

Bár házasságukban sok az öröm, az út nem volt mindig könnyű számukra. Attila megnyílik szerencsejáték-függőségéről is, mely komoly érzelmi és anyagi terheket hozott magával.

Miként lehet kikerülni a hazugságok hálójából, és felállni egy ilyen helyzetből? Hogyan épül újjá a bizalom, ha egyszer már megingott? A beszélgetésből kiderül, milyen belső folyamatokon mentek keresztül, és hogyan jutottak el odáig, hogy együtt, megerősödve tudjanak továbblépni.

A műsor további részeiben olyan ismert emberek osztják meg érzéseiket és gondolataikat, mint Kökény Attila és Kökény Aranka, Oltai Kata



és Nagy Zsolt, Rubint Réka és Schobert Norbert, Solti Ádám és Solti Bernadett, Szinetár Dóra és Makranczi Zalán, valamint Zoltán Erika és Kátai Róbert.

A felszín alatt adásai hétfőnként 19 órakor láthatók a VIASAT3-on.



Forrás és fotókredit: VIASAT3

SIKERES NŐK • 2026 május 53



BARCELONA

A Madriddal állandó rivalizálásban álló Barcelona, 1,6 milliós lakosságával Spanyolország második legnagyobb városa, és Katalónia fővárosa. Ezen felül a világ egyik leghíresebb, és legizgalmasabb metropolisza, a legtöbb szerepeltetik az „ide szeretnénk eljutni” kívánságlistájukon e katalán várost.

Ez azonban, például Rómától, vagy a horvát városoktól eltérően nem ősrégi épületeinek, és több ezer éves történelmének köszönhető, pont ellenkezőleg: Barcelona a modernizmus fővárosa, és a 20. századi avantgarde művészet legbátrabb szárnypróbálgatásainak helyszíne, valamint a modern várostervezés egyik legjobb példája.

Számos látnivalóját *Gaudi és Lluís Domènech i Montaner* néha meglepetésként, a megszokott építészeti konvenciókat teljes mértékben elvető alkotásai adják. De a város modernizmusa nem merül ki az épületeiben: az utcalámpák, az erkélyek, és Barcelona számos más eleme ezt a légkört erősíti.

Persze a régi Barcelonával is megismerkedhetünk a Barri Gòtic negyed labirintusszerű, középkorú hangulatot árasztó szűk utcáit járva, illetve, - bár a közeli Costa Brava-n sokkal szebb partok vannak - a városnézés után a homokos Barceloneta strandon még a tengerben is megmártózkodhatunk.

Modernitás, ugyanakkor a hagyományok tisztelete, tengerpart, és hegyek, izgalmas látványosságok, és időtöltési lehetőségek, melyek közül a legjobbakat az alábbiakban igyekezünk bemutatni, Barcelonát a világ egyik legizgalmasabb, legsokoldalúbb városává teszik.

Barcelona olyan csodálatos nevezetességeire hívjuk fel a figyelmet, amiket egyszerűen vétek lenne kihagyni.

LA SAGRADA FAMÍLIA

A Szent Család-temploma /A jövő temploma.

A Szent Család-temploma 2006-ban Spanyolország leglátogatottabb fizetős turisztikai látványossága volt – több mint 2,3 millió turista nézte meg belülről, amivel megelőzte a madridi Prado Múzeumot.

Gaudi élete fő művének tekintette, 40 évet dolgozott rajta, és 15 évet kizárólag a Szent Család-templomával foglalkozott. A Sagrada Família több, mint 100 éve épült (*Gaudi* 1883-ban kezdte el tervezni), Elkészülte után a világ legnagyobb bazilikája lesz.

Amikor *Gaudit*, a rendkívül hosszú kivitelezésről kérdezték, ő állítólag csak ennyit mondott: „Az ügyfelem nem siet.” Mint *Gaudi* több más alkotása, a Sagrada Família is a világörökség része. A bazilika az organikus építészet mintájának számít, de sorolják a szecesszióhoz, és a kubizmushoz is.

A barcelonai Sagrada Família 2026-os éve történelmi jelentőségű mérföldkő: ez az év jelöli **Antoni Gaudí halálának**

100. évfordulóját, és ekkorra tervezik a bazilika építészeti szerkezetének befejezését.

Sagrada Família +1

Építészeti fejlemények 2026-ban

- **Jézus Krisztus tornya:** A bazilika legmagasabb tornyát 2026-ban fejezik be. A torony tetejére kerülő monumentális keresztet már 2026 márciusában bemutatták.

- **A világ legmagasabb temploma:** A központi torony befejezésével az épület eléri a 172,5 méteres magasságot, ezzel megelőzi az ulmi nagytemplomot, és a világ legmagasabb egyházi építményévé válik.

- **A szerkezet készen áll:** Bár a fő építészeti elemek 2026-ban elkészülnek, a belső díszítómunkák és a Dicsőség-homlokzat (Glory facade) részletei várhatóan 2034-ig tarthatnak.

Nyitva tartás: Áprilistól szeptemberig 9:00- 20:00.

Októbertől márciusig 9:00-18:00.





SIKERES UTAZÁS

CASA BATLLÓ

A Passeig de Gracia 43 alatt található szecessziós ház 1905-1907 között épült *Gaudi*, és *Josep Maria Jujol* tervezésében, és szintén a világörökség része. Barcelona egyik igen előkelő negyedében álló lakóépület eredetileg egy középosztálybeli család számára készült.

A Casa Batllóra nézve úgy tűnhet, hogy a tervezők célja nem más volt, minthogy az egyenes vonalakat teljes mértékben mellőzzék. A két híres *Gaudi* épület, a Casa Batlló, és a Casa Milá a híres barcelonai sugárúton, a Passeig de Gracia-n található, amelyről önállóan is érdemes megemlékezni. Ez Barcelona legszebb, és legimpozánsabb sugárútja, a katalán város Champs-Élysées vagy Andrassy útja. Az Avinguda Diagonal a Plaça de Catalunya húzódo sugárúton található a legjobb boltok, üzletek, éttermek, és kávéházak – persze mind nagyon drágák.

Gaudi két épületén kívül más fantasztikus modernista alkotások is találhatóak itt. A 20. század első felében épült házak lakói Barcelona leggazdagabb polgárai voltak.

Nyitva tartás: 9:00-20:00.



GÜELL PARK

A Güell park, a Szent Család-templomhoz hasonlóan, az UNESCO Világörökség része. Az 1900 és 1914 között épült parkot *Antoni Gaudi* eredetileg egy „lakóparknak” szánta, azonban a park üzletileg sikertelennek bizonyult olyannyira, hogy senki sem akart itt lakni. Így végül maga *Gaudi* költözött ide családjával

Az épületek, a sétányok, és a lépcsők, mind-mind egy rendkívül különös fantáziavilághoz hasonlítanak, ezt nehéz leírni, és látni kell!



Nyitva tartás: 10:00-18:00. (19:00, 20:00, 21:00, szezontól függően)



SIKERES UTAZÁS

CASA MILÁ

Híres nevezetesség Barcelonában, tehát természetesen ismét *Gaudi* műve, és ugyancsak az UNESCO Világörökség része. Kőbánya, vagy La Pedrera néven is ismert a Passeig de Gracia 92. szám alatt lévő lakóház.

A Casa Milá *Gaudi* utolsó lakóháza, melyet egy gazdag textilgyáros, *Roger Segimon de Milà* megrendelésére tervezett, és 1905-től 1907-ig épült.

Ebben az öt emeletes bérházban valósítja meg *Gaudi* leginkább a természet és az építészet összeolvastását – mintha egy lepusztult, barlangos hegyet látnánk.

A tetőn lévő kémények pedig a szürrealista szoborművészet előfutárainak számítanak. A Casa Milá gyakorlatilag mindennek az ellenkezője, mint amit szokványos építészetnek ismerünk. Érdekeség, hogy a Casa Milát terv nélkül, csupán vázlatok alapján építették fel.

Nyitva tartás: November-február: 9:00-18:30.

Március-október: 9:00-20:00.

MONTJUÏC VARÁZSKÚTJA (FONT MÀGICA DE MONTJUÏC) (TÁNCOLÓ V. MÁGIKUS SZÖKŐKÚT)

Fantasztikusan nagy élményt nyújtó, gyönyörű, mindenkit elkápráztató víz- és színjátékban lehet része a Placa de Espanyához ellátogató turistáknak. A táncoló, zenélő szökőkutak a zene ütemére változtatják színeiket, és formáikat. A különböző kutaknál más-más zenét játszanak a klasszikustól (*Verdi Strauss, Mozart*) a modern, kortárs zenéig. Persze soha sem hiányzik a *Montserrat Caballé* és *Freddie Mercury* által énekelt híres *Barcelona* című szám. A show 15 perces, de nem baj, ha pont lemaradunk a kezdésről, hiszen 15 perc szünet után újratekődik.

Érdeemes fentről, lentől, középről, és több nézőpontból is megélni az előadást. A fantasztikus látvány ráadásul ingyenes, így ez egy olyan látnivaló Barcelonában, amit nem szabad kihagyni.

A szökőkút sok mással együtt, az 1929-es barcelonai világkiállításra, *Carles Buigas i Sans* tervei alapján épült, majd az 1992-es barcelonai olimpiai játékokra jelentős mértékben felújították.

Showk: Májustól szeptemberig csütörtök-vasárnap: 21:30, 22:00, 22:30, 23:00, 23:30, októbertől áprilisig péntek-vasárnap: 19:00, 19:30, 20:00, 20:30.

LA RAMBLA

Barcelona fő sétálóutcája a széles és hosszú La Rambla, amelyet csodás platánsor szegélyez. A sétálóutca mindig tele van helyiekkel, és turistákkal, a La Rambla sétálóutcán kávézók, butikok, üzletek, trafikok, és piacok találhatók. A korzózókat komédiások, zsonglőrök, és mutatványosok is szórakoztatják.





SIKERES UTAZÁS

KATEDRÁLIS / LA SEU

A gótikus negyed központjában magasodik Barcelona gótikus katedrális, melynek építése a 13. században kezdődött, de csak a 19. századra fejeződött be. Helyén a már a római időkben, 343-ban is egy bazilika állt ezt a mórak 985-ben lerombolták. A katedrális előtti téren vasárnaponként, délben a Franco-diktatúra alatt betiltott tradicionális katalán *Sardana* táncot lehet megtekinteni.

MONTJUÏC

Barcelona városközpontjához közel található 213 méter Montjuïc (szó szerinti fordítása: a zsidók hegye) rengeteg látványosságot kínál, melyek nagy része az 1929-es világkiállítás, vagy az 1992-es olimpia alkalmából épült, vagy ezek alkalmával újították fel. Itt található a már említett

Táncoló szökőkút, és felette a Palau Nacional, amely a Katalán Nemzeti Múzeumnak ad helyet. Az olimpiai falut, és az olimpiai stadiont is a Montjuïcra építették. A domb legrégebbi nevezetessége a Castell de Montjuïc egy hatalmas 18. századi erődítmény. A dombon számos kert, és park is van, közülük legfigyelemre méltóbb, a Jardí Botànic botanikus kert, több, mint 2.000 növényfajjal, és a Jardins de Mossen Costra i Lliber, ahol többszáz különböző kaktuszfaj él.



TIBIDABO

Barcelona északnyugati részén lévő, 512 méter magas Tibidabo hegyről fantasztikus kiállítás nyílik a városra. Nevét onnan kapta, hogy a katalán legenda szerint az ördög itt kísértette meg Krisztust, ezt mondta neki: „*neked adom*”, latinul „*tibi dabo*.”

A kilátáson kívül az idelátogatókat Barcelona legrégebbi vidámparkja is szórakoztatja (belépőjegy: 24 Euró, iskolásoknak 19, 120 cm alattiaknak 11 Euró).

A Tibidabo tetején egy csodálatos katolikus templom, a Le temple expiatoire du Sacré-Cœur de Jésus áll, amely Barcelona nagy részéről láthat.

Egy futurisztikus kinézetű tv-torony, a Torre de Collserola is a Tibidabo része. A 288.4 méter magas, a tengerszint felett 445 méterrel álló tornyot az 1992-es nyári olimpiai játékokra építették. A 135 méter magasságban lévő 10. emelete látogatható, így ez Barcelona legmagasabban lévő kilátópontja, ha összeadjuk, ez azt jelenti, hogy ekkor 580 méterrel vagyunk Barcelona felett! A kilátószint körpanorámát nyújt, tiszta időben akár 70 km-re is ellátni innen.



SIKERES UTAZÁS

PARC DE LA CIUTADELLA

Barcelona központjának szinte egyetlen zöldterülete a 30 hektáros Parc de la Ciutadella, amely a katalán parlament épületének is helyt ad.

Számos barcelonai nevezetességhez hasonlóan ez is az 1888-as világkiállításra épült.

A Parc de la Ciutadella egyik leghíresebb része a Cascada, egy monumentális vízesés, és szökőkút, amelyet a római Trevi-kút mintájára építettek, Josep Fontserè i Mestre tervei alapján, de az építésében, akkor még tanulóként, *Gaudi* is asszisztált. A 30 hektáros parkban tett látogatás remek kikapcsolódást ígér.

A park kis taván csónakázni is lehet, a kacsák mellett, csodálatos környezetben. És persze megemlíthető még Barcelona állatkertje, amely a parkban van, és ahol 7.000 állat lakik, továbbá a park számos múzeumnak is helyt ad.



BARCELONA AQUARIUM, ÉS IMAX-MOZI

Az IMAX-mozi, és Barcelona akváriuma a gyermekek számára (is) nagy élményt fog nyújtani. A Barcelona Aquariumban 35 akvárium található, melyekben 11.000 tengeri állat (összesen 450 különböző faj) él. Az akvárium rendelkezik egy 80 méter hosszú, vízalatti csatornával is. Az akvárium szomszédságában van az IMAX Port Vell, így akár fokozhatjuk is az élvezeteket. Az akváriumban tett látogatás után.



ARC DE TRIOMF

Barcelona diadalíve az 1888-as barcelonai világkiállításra épült, és annak főbejárataként funkcionált. A *Josep Vilaseca i Casanovas* tervei alapján készült diadalív jelentősen különbözik Európa többi diadalívétől, pl. a párizsi Arc de Triomphe-től. Színes téglái a mór stílusra emlékeztetnek.



PICASSO MÚZEUM

Pablo Picasso több, mint 3.500 korai munkája: festmények, rajzok, metszetek, és kerámiák találhatóak Barcelona leglátogatottabb, és talán legjobb múzeumában, valamint néhány mű a mester kék korszakából is.

A múzeum 1963. március 9-e óta fogadja a látogatókat.



HOSPITAL DE SANT PAU – SZENT PÁL KÓRHÁZ

Lluís Domènech i Montaner alkotása szintén a világörökség része.

Az 1901 és 1930 között katalán modernista stílusban épült, 100.000 négyzetméteren elhelyezkedő komplexum jelenleg is kórházként funkcionál, de azt tervezik, hogy a jövőben múzeummá alakítják.





2026 JÚNIUS 10.

JASON DERULO

THE LAST DANCE
WORLD TOUR

BUDAPEST PARK



JEGYEK /
TICKETS



eventim

SIKERES UTAZÁS



A falumúzeum főtere a Plaza Mayor, melyet a hasonló nevű madridi tér inspirált. Innen indul a falut átszelő főút, mely a Plaza de la Fonton hurok-szerűen visszafordul. A főútból több kisebb utca, sikátor ágazik el, valamint portálokon keresztül belső udvarok is megközelíthetők. A falu keleti végét a kolostor zárja le.

Jelentősebb épületek:

Puerta de San Vicente – Ávila középkori városkapuja (Kasztília és León), Palacio de los Golfines de Abajo (Extremadura), Casa del Sol (Extremadura), Glorieta (zenepavilon a Plaza Mayoron), Ayuntamiento de Valderobres – városháza (Aragónia), Iglesia de las Carmelitas (Karmeliták temploma, Aragónia) valamint

előtérben a Santiago de Compostela-i katedrális előtti lépcsősor (Galicia), Casa típica de Maluenda (Aragónia), Posada de los Ánimas (Andalúzia), PalaciodelMarquésdePenafior(Andalúzia), CasadeNinca (Andalúzia), Casa de los Balbs (Katalónia), Casa típica de Sant Pau és Can Vazquez (Katalónia), Casa de los Celdrán (Murcia), Casa típica de Besalú (Katalónia), Can Banús (Katalónia), Can Lo (Katalónia), Funete di San Miguel (Aragónia), Casa de las Cadenas (Navarra), Escudo de López de Golchoechea (Navarra), Arcos de la Lonja (Aragónia)

Megközelítése

A Poble Espanyol a Montjuic nyugati oldalán fekszik, a Katalán Nemzeti Múzeumtól nem messze. Megközelíthető metróval a Plaza Espanyolról, valamint busszal.

POBLE ESPANYOL

(*Pueblo español; jelentése spanyol falu*) egy falumúzeum, Barcelona egyik fő látványossága.

1929-ben épült a katalán fővárosban megrendezett világkiállítás alkalmából, a spanyol művészi élet bemutatása céljából. A 49.000 m² alapterületű, faluként kialakított múzeumban Spanyolország különböző tájainak építészeti hagyományait mutatják be 117 épületen, utcákon és tereken keresztül.

Története

Miguel Primo de Rivera diktatúrája idején, 1929-ben rendezték meg az utolsó barcelonai világkiállítást, mely alkalmával a szervezők úgy döntöttek, hogy egy időszakos kiállítást hoznak létre a spanyol művészeti hagyományok (elsősorban építészeti) bemutatására. *Josep Puig i Cadafalch* neves építész javaslatára egy falumúzeum megépítése mellett döntöttek, melyben a különböző spanyolországi tájak jellegzetes építészeti hagyományait mutatják be. Felépítését hosszas dokumentáló utazás előzte meg, mely során *Francesc Folguera* és *Ramon Reventós* építészek, valamint *Miguel Utrillo* műkritikus és *Xavier Nogué*s festő bejárták az ország több mint 1.600 települését, gazdag fényképanyagot gyűjtve, melyek alapján megtervezték a falut. Ennek eredményeként született meg mindössze tizenhárom hónap alatt a Poble Espanyol, mely Spanyolországot Barcelonába hozta.

Ennek politikai konotációja is volt, hiszen *Primo de Rivera* eképpen próbálta erősíteni Katalónia és Spanyolország együvé tartozásának az eszméjét és próbálta a spanyol nacionalista politikát erősíteni.

Ezt a politikát később *Franco* tábornok diktatúrája idején is követték. A falu hatalmas népszerűségnek örvendett a látogatók körében, ezért a világkiállítás bezárása után is megtartották, noha eredetileg időszakos kiállításnak tervezték, akárcsak a párizsi Eiffel-tornyot.

A spanyol polgárháború idején a falumúzeum fokozatosan vesztett jelentőségéből, látogatóinak száma megcsappant, majd egy ideig be is zárták és börtönné használták. Itt vették fel *Max Aub* és *André Malraux* *Sierra de Teruel* című filmjének egyes jeleneteit.

A polgárháború után felújították, a megrongált épületeket helyrehozták és napjainkban már Barcelona egyik fő látványosságának számít a Montjuic oldalában felépült falumúzeum.

Épületek

A falumúzeumban felhúzott épületek az eredetiek méretarányos másolatai, a Spanyolországot bejárt négy művész fényképei, skiccei és feljegyzései alapján épültek. Tájanként csoportosítva állnak. Bennük kézművesműhelyek, boltok, kiállítások kaptak helyet, melyek a népművészeti hagyományok mellett a modern katalán művészeti életbe is betekintést nyújtanak.



– Szerk. –