

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!

321. SZÁM 2026 JÚNIUS • XXIX. ÉVFOLYAM

2026 június, XXIX. ÉVFOLYAM 321. SZÁM

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

SIKERES NŐK

Ára: 1180 Ft A SIKER

LEGYEN ÖN IS SIKERES!

SOMA MAMAGÉSA

ROST ANDREA

KÖBÖL ANITA

GÁRDOS PÉTER

DR. RÁTKAI TÍMEA

NŐ ÉS HIVATÁS



GELEI-TÓTH GABRIELLA

A Hajnal Hotel saját kútból jövő gyógyvize az alábbi betegségekre javasolt: mozgásszervi, reumás megbetegedések, ízületi gyulladás, kopás, köszvény, sérülések, törések utókezelése, agyvérzés utáni bémulás, 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-vasámapig nyitva van, ünnepnapokon is.

Reuma gyógykúra csomag - 5 éjszaka

A csomag tartalma:

- * Szállás svédasztalos reggelivel, svédasztalos vacsorával
- * Gyógyvizes medencék, tanúszómedence, gyermekmedence
- * Szauna, sókamra, infrakabin használata
- * Fürdőköntös használata, lúgosító víz, ingyenes parkolás, wifi, lift
- * A tartózkodási idő alatt személyenként felhasználható 1x20 perc gyögmasszázs, 1x20 perc 3D masszázstotal, 1x20 perc Bemer kezelés

Hajnal szárny: Kikelet szárny:

109 000.-Ft/1 fő/5 éj 115 000.-Ft/1 fő/5 éj
classic, klímás szoba
(1,2,3,4 ágyas)
+ idegenturizmus adó

modernebb, tágasabb, klímás szoba
(2, 2+pótágy, 5 ágyas)
+ idegenturizmus adó

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

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

HAJNALHOTEL
GYÖGYSZÁLLÓRA

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

Dermatológiai gyógykúra csomag borgyógyászati panaszokra - 5 éjszaka

A csomag tartalma:

- * Szállás, svédasztalos reggelivel és svédasztalos vacsorával
- * Gyógyvizes medencék, tanúszómedence, gyermekmedence
- * Szauna, sókamra, infrakabin használata
- * Fürdőköntös használata, lúgosító víz, ingyenes parkolás, wifi, lift
- * A tartózkodási idő alatt személyenként felhasználható 2 alkalom Lézerterápia és 2 alkalom Fényterápia

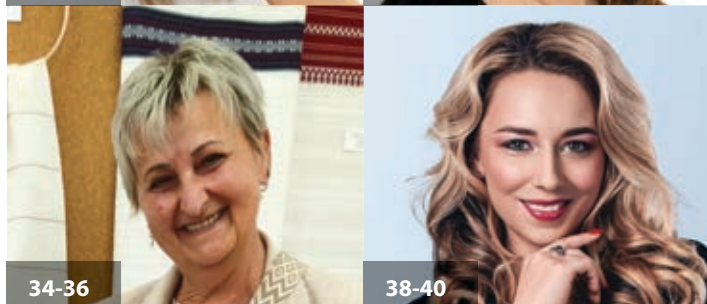
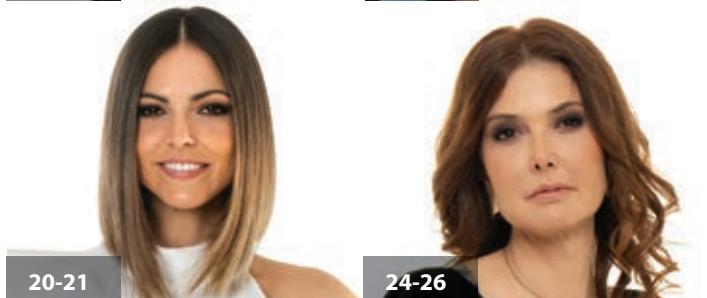
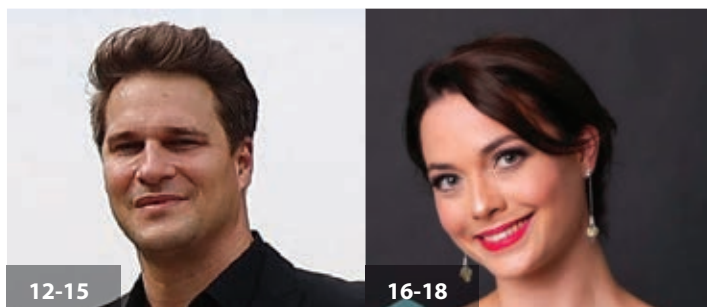
Hajnal szárny: Kikelet szárny:

109 000.-Ft/1 fő/5 éj 115 000.-Ft/1 fő/5 éj
classic, klímás szoba
(1,2,3,4 ágyas)
+ idegenturizmus adó

modernebb, tágasabb, klímás szoba
(2, 2+pótágy, 5 ágyas)
+ idegenturizmus adó

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

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



TARTALOM

Akkor és Most:

Spitzer Gyöngyi Soma Mamagésa

6-11. oldal

A reneszánsz nő

Siker a színpadon:

Kovács Gábor

12-15. oldal

Az érzelmek hangja és klasszikus elegancia

Széles Flóra

16-18. oldal

„Szeretem a hivatásomat”

Kálmán Henrietta

38-40. oldal

A víziótól a vastapsig

Siker a közéletben:

Köböl Anita

20-21. oldal

Kormánybiztos

Rost Andrea

22-23. oldal

A zenekultúra szolgálatában

Sikeres író:

Dr. Rátkai Tímea

24-26. oldal

Egy különleges pálya

Kulturális- és programajánló

27 és 37. oldal

Sikeres évforduló:

Szegedi Kortárs Balett

28-29. oldal

Carmina Burana

Sikeres nő:

Gelei-Tóth Gabriella

30-31. oldal

„Szeretném, ha egyszer teljesen természetes lenne Magyarországon, ha egy nőnek is van saját pénzügyi biztonsága! Az anyáknak is!”

Mészárosné Papp Henrietta (Honey)

46-48. oldal

„...mindent megkaptam az élettől...”

Happy Birthday:

Gárdos Péter

32-33. oldal

Boldog születésnapot!

Sikeres hagyományörzés:

Botos Ildikó

34-36. oldal

A népművészet szeretete

Sikeres utazás:

Zöld-Foki Szigetek

49-53. oldal

Nyugalom a Zöld-Foki-Szigeteken

Sikeres elődeink:

Szent Margit

54-55. oldal

Boldog születésnapot!

Stílusikon:

Marilyn Monroe

56-58. oldal

100 éve született Marilyn Monroe

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: Déber Gábor

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



A kiadásért felel a kft. ügyvezetője.

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!

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





TISZTELT OLVASÓINK! KEDVES HÖLGYEK ÉS URAK!

Örömmel tudatom Önökkel, hogy hosszú idő után ismét megtöltjük étellel a *Siker a közéletben* című rovatunkat, bízva abban, hogy lesz miről írni, lesz mit olvasni e tekintetben.

SIKER A KÖZÉLETBEN

A siker fogalma minden ember számára mást jelent. Van, aki az anyagi biztonságot, van, aki a szakmai elismerést, a boldog családi életet, vagy a társadalmi megbecsülést tartja fontosnak.

A közéletben a siker különleges jelentőséggel bír, hiszen nemcsak az egyén eredményéről szól, hanem arról is, hogy valaki milyen hatással van más emberek, akár az egész társadalom életére.

A közélet szereplői – politikusok, civil aktivisták, újságírók, művészek, influenszerek, közösségi vezetők - olyan emberek, akik munkájukkal és véleményükkel, személyes példájukkal formálják a közösség, a társadalom, annak egyes rétegei életét, jövőjét. Az ő sikerük közösségi értéket is hordoz mindezért.

A közéletben elért siker mögött általában hosszú és kitartó út van, sok munka és tanulás, áldozat és kudarcok.

A sikerhez elengedhetetlen a kitartás, az önfegyelem és a jó kommunikációs készség, valamint a személyes példamutatás.

A közéleti szereplők számára különösen fontos a hitelesség, a következetesség, a felelősségvállalás a döntésekért. A bizalomvesztés a siker elvesztéséhez is vezethet hosszabb távon.

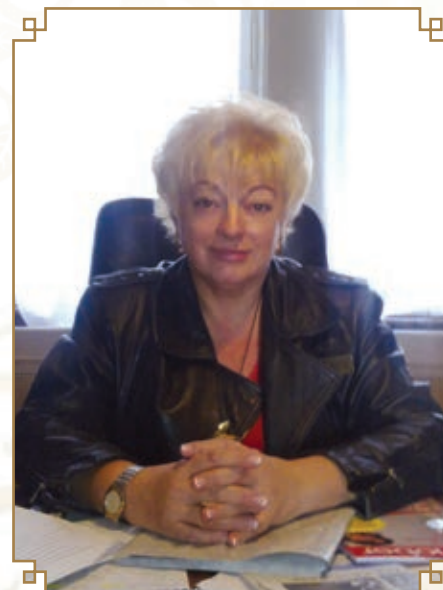
A sikeres közéleti személyiségek felelőssége azért igen jelentős, mert nagy hatású társadalomformáló erővel bírnak. Egy sikeres közéleti szereplő ösztönzőleg hat, reményt ad, megoldásokat mutat fel.

A történelemben számos olyan sikeres közéleti ember ismert, aki mindezek révén jelentős változásokat ért el saját országában, vagy akár az egész világon.

Napjainkban a média és az internet jelentősen felgyorsítja a közéleti megnyilvánulásokat, ezért erre is nagy figyelemmel kell lenni a szereplőknek, hisz a hibák is pillanatok alatt napvilágot látnak.

A siker a közéletben nemcsak a népszerűségről és a hatalomról szól, hanem arról, hogy a közélet szereplői empátikus, felelősségteljes megnyilvánulásaikkal képesek-e pozitív változásokat létrehozni, rászolgálnak-e a közbizalomra? A jól működő demokratikus közélet alapja a tisztesség, a szolidaritás, az emberi jogok tiszteletben tartása és a nyilvános véleményformálás lehetősége.

Sok sikert kívánva!



Üdvözlettel:

Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő



AKKOR ÉS MOST

A RENESZÁNSZ NŐ

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.

Soma Mamagésa a Sikeres Nők lapja visszatérően kedvelt szereplője, hisz már az első lapszámunkban (1998/1) is mélyinterjút készítettünk a behatárolhatatlan tehetségű művésznővel. Az interjú címe jellemző volt: „Az ezredforduló nagy művésze leszek” (szerző: Bartha Z.)

Ezt még további beszélgetések követték, amelyekre visszapillantunk néhány gondolat erejéig. A MOST pedig a friss gondolatok erejével lenyűgöző.





SOMA SPITZER GYÖNGYI



A szüleim a ,64-ben

AKKOR 2020 május

Soma az örök nő, akiben jól megfér egymás mellett a szögletes menedzser Klára, a szabad lelkű vadkanca, a művésznő Gyöngyi baba, a belső hangot hűen követő örök gyermek, a szerető anya, a vénuszi nő, a színpompás Tavasz, Soma és a Mamagésa.

2007/TOP Spitzer Gyöngyi (Soma)

1966. május 29-én született Debrecenben. Hajdúnánáson nőtt fel egy öt gyerekes család első gyermekeként.

Érettségi után két évre visszaköltözött Debrecenbe, ahol az önelttartás, különféle fizikai munkák végzése közbe a Pinczés, majd az Alföldi Színház Stúdiókban tanult színészetet.

20 évesen költözött föl Budapestre, ahol, viszontagságokkal teli időszak után hamar bekerült a magyar underground középpontjába. Hat évig énekelt rendszeresen a Fiala Művészek Klubjában, 4-5 évig a Tilos az Á-ban, ezen kívül a Fekete Lyukon át mindenhol, ahol intenzív zenei élet folyt. Videoklipet csinált *Wahorn Andrással*, fellépett *Király Tamás* show-iban, filmezett *Klöpfler Tiborral*, *Bereményi Gézával*, *Kamondy Zoltánnal*. Tagja volt *Jeles András* Színházának, a „Monteverdi Birkózó Kör”-nek. Ezalatt felvételt nyert, majd elvégezte a Jazz Konzervatóriumot, ahol 992-ben diplomázott jazz-énekesként.

1991-ben szülte *Lázár*, 1993-ban *Hanna* nevű gyermekeit, akiknek édesapja *Lőrincz György*, 1990 óta egyben *Soma* zenésztársa is. „Nekem Ők a hátizsákjaim. Ők húznak le a földre, ámbár föl is emelnek. Nagy tanítók. Alázatra, türelemre, önzetlenségre, rendre, rendszerre tanítanak.”

1994-ben a Komédiom Színházban csinált saját show-műsort, kétszer fél évadon keresztül. (Először a saját, majd *Szabó Illdikó* rendezésében)

1996-ban a „*Soma sámán est*”-et a Sziget Színházi sátrában is bemutatták.

1998-ban létrehozta a *Nők 2000-Nyitott Kapu Közhasznú Alapítványt*, mellyel hátrányos helyzetű nőknek szervezett jótékony-sági rendezvényeket.

1999-től folyamatosan publikál. Szintén 1999-ben két társával megcsinálták Magyarország első kereskedelmi internetes rádióját, az Index rádiót. Itt több, mint két éven át készítette, és vezette saját műsorát „*Mi, a pasik, és a szex*”, és „*Élet és Élet*” címmel.

2002-ben jött össze zenekara.

2003 tavaszától a Rádió Cafe-ban műsorvezető.

2004 nyarán egy *Lőrincz Györggyel* közös dala rákerül az angliai *Warner Records Bambuddha Grove: The gathering* című albumára.

Két hónap múlva egyedül magyar vendégként énekel Angliában, a Coventryben évente megrendezésre kerülő Coventry Fesztiválon.

2004 őszén ő a „*Születés Hete*” divája.

2006-ban jelent meg „*Teljes ebéd!*” című önálló albuma „*Azt gondolom, a legnagyobb boldogság az önkifejezés. Nincs nála magasabb rendű öröm.*” *Sokáig kerestem a műfajomat, Ma már tudom, mindegy csak én legyek.*” – nyilatkozta egy korábban készült interjúban.

2006-ban megalapította a *Libidó* nevű zenakart.

2009 decemberében, a saját női zenekarával az *Éva Komplex*-szel debütált a Gödörben. Egy év múlva a három lány helyett három fiút hívott a zenekarba, ami a *VANAVAN* nevet kapta.

2014-ben férjével, *Lőrincz Györggyel*, megalapították a *CSOKAPASZI* együttest.

2015-ben *VANAVAN* nevű zenekarával – új tagokkal debütált az Everness Fesztiválon.

Különböző klubfoglalkozásokat tartott az elmúlt években, majd 2007-től egy több önkéntes munkát vállalt.

2000/11 Soma: avagy: ismerjük mi Spitzer Gyöngyit? (Markóczi Mária írása)

– Mit gondolsz magadról?

– Én magamról egyébként azt gondolom, hogy álruhás gyógyító és tanító vagyok. Magamra vettem egy ilyen Soma jelmezt, ami sok embert irritál; vannak, aki bohócnak tartanka, mások nagypofájúnak, vagy éppen a szabadság megtestesítőjének. Megvallom őszintén van bennem egy kisördög. Amikor elérek, egy megfelelően rendezett formát, azonnal kényszerít érzek, hogy az irónia fegyverével szétziláljam. Kettős élet élek, sok szerepem van, hozzá sok becenevem: a férjem *Perzsolának* hív - egy darabig *Mazsola* voltam, abból lett a *Perzsula*, ami egy perverz *Mazsola*, aztán *Bengusztának* – benga, de guszta – *Maca Harinak*, megy ilyesmiknek.

– Mi az, amit megtanultál az életben...?

– Folyamatosan tanulnom kell. Útban idejövöt gondolkodtam azon, sikeres vagyok-e, vagy sem. Más dolog népszerűnek lenni, és más azt gondolni, hogy sikeres vagy. Nem érzem magam sikeresnek. Még nem kerestem pénzt azzal, ami a legeslegjobb tudok és szeretek: az énekléssel. Nem jelent meg lemezem, amit én magam rontottam el a „*még nem elég jó*” komplexussal; egyszer a „*Tilos az A*” korszakomban, aztán a harmincadik születésnapom után, végül harmadszor is, amikor lehetőség nyílt volna rá. Csakhogy sosem lesz elég jó „lenyomatot” meg már illene hagyni, úgyhogy nagyon-nagyon sikertelennek érzem magam, ha ebben az évben sem tudnék egy anyagot összehozni.





14 évesen három kisebb testvéremmel

Mindamellet most kezdtem csak igazán megtalálni a zene formáját. A zene legtökéletesebb önkifejezési forma, a legtöbb örömet adó tevékenység, a legfelsőbb erőkkel való legkomolyabb kapcsolatfelvételi lehetőség. Fantasztikus dolog jó zenét hallgatni, is amelyek kirepítenek magamból, feltöltenek, felemelnek, de csinálni a világon a legeslegjobb dolog. Többnyire dzsessz énekek és a férjem által izgalmas hangszerelt modern számokat.

– ... amit szívesen tanítanál...?

– Mit tanítanék? Ami a lényemmel igyekszem bemutatni, mondjuk így: önfelvállalást. Csak egyfajta hűség van. az önmagunkhoz való hűség. Meg akarom tanítani az embereknek, hogyne akarjanak megfelelni másoknak, egyetlen dolgunk az életben, hogy kiderítsük, kik vagyunk, és megéljük a lehetőségeket. Persze mindenkinek van hibái! Mi az hogy! Csak tökéletes hiba létezik.

– Mi volt a legrosszabb élményed, amiből a legtöbbet tanultál?

– A legnehezebb az volt, hogy fiatalon külsőre is kilógtam a környezetemből. Nagydarab, nagy mellű, fura lány, szőrrel a fején. Hosszú, izgalmas út volt, amíg elfogadtam magam, s bizony, még most is dolgozom rajta.

2004/4 A nő háromszor (Fejes Katalin írása)

– Gondolt arra, hogy tanítson?

– Máshogy szeretnék adni magamból. A koncertekkel, a zenével. Arra törekszem, hogy önmagamat felépítsem. Ezt vagy teljes gőzzel teszem, vagy sehogy. Arra már nincs energiám, hogy külön-külön, egy-egy tanítványnak adjak. Az nagyluxus lenne részemről. Ha tanítanék, jóval kevésbé tudnék magamra figyelni.

A tanárnak az a feladata, hogy arra koncentráljon, hogy lehet a másik jobb. Engem is segít ez, hiszen közben magamat is figyelniem kell, de ez egyben óriási erőket szívna el belőlem. Ha elszántan, szorongás nélkül akarok állni a színpadon, akkor ezt nem



28 évesen

engedhetem meg magamnak. Egyetlen egyszer fordult elő velem, hogy azt fontolgattam, lemondok a fellépést, szorongtam. végül, felülkerekedtem a félelmemen, de tudom, hogy ebben szerepet játszott az elbizonytalanodás. Jó vagyok-e? Ahogy mondtam, ha másra figyelek, magamat is figyelem, és elbizonytalanodom. De alapvetően - 17 évi folyamatos koncertezés után - tudom, hogy profi, és önazonos előadóművész, énekesnő vagyok.

– Csak látszat, vagy valóban tele van életerővel?

– Annak idején úgy jött fel Budapestre, hogy nem ismertem senkit, nem támogattott senki. Magamnak kellett végigjárni az utat, életre való voltam, és az élet is arra nevelt, kényszerített, hogy életre való legyek. Oldd meg magad! Nem hiszem, hogy valaha is kerülhetek olyan helyzetbe, amikből nem látnám a kiutat.

– Optimista?

– Buddha azt tanítja, szenvedés nélkül nincs fejlődés. Meg kell küzdenünk a boldogságért, önmagunkért, mindenért, akár a szenvedés árán is.

– Maximalista a munkában. Ez nem megy a családiéletének a rovására?

– Nem mehet. Egy nőnek három síkon kell kiteljesednie, aminek, része az anyaság is. A nőben benne van a Hold jegyének összes tulajdonsága, megértő, óvó, védelmező, lágy és gyengéd. Vagyis anya, de nő is egyben, azaz Vénusz jegyeit is magán viseli, illetve főpapnő, Neptunusz, vagyis díva. Eből a háromból meríti energiáját a nő, hogy egyszerre legyen anya, nő az eleget tegyen

hívásának. Ezek a szerepek, anya, vénuszi nő, főpapnő, számomra természetesen, és elhagyhatatlanok.

MOST: 2026/6

A beszélgetés apropója többes. Megjelent a közelmúltban *A derű mágiája* című könyve, amely a Jaffa Kiadónál immáron a tizenharmadik kötete, valamint lánya révén nagymamává vált, ami egy új fejezet az életében.

Mostani kérdéseinket e két téma köré szőttük.

– A könyv ihletéséről *Hamvas Bélát* idézve elmondja: „A helyesen felfogott élet játék”, s a legmagasabb célnak a játékos emberré válást tekinti. A könyvei céljaként így fogalmaz „Az biztos, hogy minden tudást és tapasztalást, ami másokat segíthet, érdemes a halál előtt átadni. Végül is én már most ezt teszem a könyveimmel. Ezzel is.”

Adódik a kérdés, hol tart a tudás átadásában?

– Nem értem a kérdést. Ezt nem lehet tudni. Ha tudnám, hogy a tudásom X százalékát már átadtam, akkor ez azt jelentené, hogy a tudást végesnek tartom. Fogalmam sincs, hogy milyen tudások fognak még lejönni vagy megnyílni előttem. Az is lehet, hogy mindez szösszenet volt ahhoz képest, ami most jön. Meglátjuk mi lesz. Már nincs bennem akarás, csak a nyers, szent hagyás. Figyelem, hogy ez élet mit akar tőlem.



SOMA SPITZER GYÖNGYI



31 évesen

– A nagymamává válásnak könyve X. fejezete gondolatait szenteli. A fejezet címe mindent elmond: „Nagymamaság: a szeretet új dimenziója.”

Kérem, beszéljen erről bővebben is!

– Valójában erről még nagyon kevés tapasztalatom van, hiszen 2026. január 2-án született meg a lányunk révén az első unokánk: *Csizmár Merse Mihály*. De már most érzem a mély kapcsolódást, és a szeretet új dimenzióját. Szinte azt mondanám: szerelmes vagyok. Akkro csináltam olyat, hogy folyamatosan a szerelmem fotóit nézegettem (minden nap követtem az új fotókat,

videókat a lányomtól), és alig vártam, hogy vele legyek.

Már vágytam rá, hogy nagymama legyek.

Amikor tavaly tavasszal mosolyogva közölte osztotta meg velem Hanna, hogy reméli, hogy az év 2. felében megfogam, szinte felrobbantam az örömtől. Hogy ne lássa, hogy mennyire lelkes vagyok (tudom, ez néha sok tud lenni) kikocogtam a kutyával a mellettünk levő mezőre, és bele kiabáltam a térbe, hogy: JÖN, JÖN!!!!!!!

Amikor hazaértem, kigurult belőlem egy lélek behívó, lélek csalogató ima-féle.

Egy versikét is írtam hozzá, ezzel csalogattam:

Merse, Merse, drága kicsi Mersel!
Születni mersze-e erre a világra?
Erre a világra, egyre forróbb nyárba,
Gyűlölködő nyájba, a Föld vajúdásába?

Új korszak hajnalába, viharok dúlásába,
vizek apadásába, hatalmas változásba?
Merse, Merse, drága kicsi Mersel!
Születni mersze-e erre a világra?

De tudad te, hova jössz, és sietve fogantál,
kibújni is mersz majd, ha eljött a te órád.
Vár az édesanyád, vár az édesapád,
gyönyörű két lélek, szerelem a pólyád.

Szerelemből lettél, szeretve fogadnak,
angyalok az úton végig cirógnak.
Jó lesz neked itt kint, fényt hozol a világba,
ölelő karok közt növekszel a mába.

Neved jelentése: úr és nemes herceg,
béke és dicsőség, bátorság, merészség.
Isteni s tengeri fény is, de szép ez így egyben,
nomen est omen, már most minden rendben.

És valóban, hiszen gyönyörű, egészséges baba lett!

Életem egyik legnagyobb beavatása és ajándéka volt, hogy végig a lányommal lehettem, és támogathattam őt a szülés szentségteljes folyamatában. Egy hónapig náluk laktam, és ahogy haza jöttem, azt álmodtam (szimbólumokon keresztül), hogy most teljesedtem ki a nőiségemben.

Tudom, hogy néhány hónapos babáról nem írhatom, hogy „micsoda kapcsolatunk” van, de azt igen, hogy az első pillanattól fogva (én voltam a családból az első, aki látta őt kijönni a világra) érzem a mély lelki kapcsolódást. És érzem, hogy ő is.

Alig várom már, hogy tudjunk beszélgetni is. Érzem, hogy hatalmas inspirátorom, múzsám lesz. Addig is a tanítóm (néha úgy becézem, hogy a „mersterem”), aki már most türelemre, jelenlétre tanít.

Szóval, ez a szeretetnek egy új dimenziója. Áldás.

– A Sikeres Nők lapjának 1998-ban adott interjúbán nyilatkozta: „Az ezredvég nagy művésze leszek.”

Hogy látja ezt ma?

– Akkor még nagyon bizonyítani akartam az apámnak, utólag nem látom az akkori 32 éves nőt felnőttnek. Egy ideje már eljutottam oda, hogy nem akarok semmit, hanem azt figyelem, hogy a sors mit akar tőlem. És kapom sorra a feladatokat, amiket egész lényemmel, szívvel-lélekkel igyekszem is maximálisan csinálni.





A gyerekekkel '93-ban

Aztán majd mások eldöntik, hogy mekkora művésznő voltam, vagyok. Nem ez érdekel, hanem maga a feladat, és a megélelések, tapasztalások, adni tudások, amik ezzel járnak.

Egyébként akkor még „csak” a művész karakterben gondolkodtam, közel 40 éves koromra nyílt ki a gyógyító-tanító karaktereimbe való beleállás. Az elmúlt bő 20 évben inkább ezeken volt a hangsúly. Most kezdek megint többet énekelni, visszatérni a művész karakteremhez, bár az előadásaim, amikkel 22. éve járom az országot is lehetőséget adnak a művész énem megélelésére, mint előadóművész. És az a helyzet, hogy ebben most vagyok a legjobb. El kell jönni meghallgatni!

– Mivel telnek az „egyszerű” hétköznapijaid?

– Az áprilisban megjelent „A derű mágiája” című könyvemben erről részletesen írok a 8. fejezetben, aminek a címe: „A tudatosság teste – Összesítve: milyen egy átlagos napom?”

Egy részletet bemásolok belőle.

Hét-nyolc között ébredek, az esetek 95 százalékában magamtól, és nem ébresztőóra. (Tulajdonképpen szinte csak a kurzusaim, táboraim, illetve reggeli televíziós interjúim miatt kell korán kelnem.)

Az ébredésre hagyok teret, mert ezt az egyik legszentebb időnek tartom. Ilyenkor két világ között vagyunk. Ahogy tudatosodik bennem, hogy ébredezem, igyekszem elkapni az utolsó (és nagyon gyorsan elslisszanó) álmaimat, amit a kulcselemek tudatosításával rögzítek, hogy aztán később, amíg főzöm a teámat, elemezsek. Ezután jön a minden reggeli hálagyakorlatom. Majd lemegyek a földszintre, ahol a konyha-nappali és a kert van. Kiengedem a kutyánkat, a gyönyörűsége medvelányt, *Bömpit*. Előtte megiszom két pohár szoba-hőmérsékletű vizet, és amíg melegszik a teának a víz, *Bömpit* simizem, illetve májkrémbe rakva odaadom az izületvédő étrend-kiegészítőjét és a reggelijét.

A két félliteres bögre közül az egyikben gyógytea van, a másikban meleg víz. Ezekkel visszamegyek az emeletre a dolgozószobámba, és vagy megnyitom az e-mailjeimet, vagy kihasználom a délelőtti aktív és kreatív órákat, és írok.

Tízkor megint lemegyek, megiszom a gombakávém, utána a házi kesudióitalba kevert süngombaporomat, majd a fehérjeport és a kollagént, ezután pedig beszédem az étrend-kiegészítőket, vitaminokat, és valami nagyon kevés szilárd ételt fogyasztok reggelire.

Aztán megint kb. két óra munka következik. Utána jön a reggeli torna vagy jóga, majd a légzőgyakorlatok. Fél kettő, kettő körül ebédelek, és már csak egy uzsonna (többnyire valami gyümölcs) van hátra fél négy körül.

Attól függően, hogy mi a napi programom (előadás, podcast, valakivel találkozó stb.), dől el, hogyan tovább. Ebbe is igyekszem rendszert vinni, mert eddig eléggé kiszigereltem magam, és ennek valójában csak pár hónapja vettem véget. Szóval... hétfőn dél körül elmegyek a lányomékhöz, hogy másfél napot vele és az unokámmal legyek.

Általában minden második kedden (kivéve, ha valami fontos közbejön) este én tartom a Békemeditáció mindennap YouTube-csatornán az esti meditációt, úgyhogy kedd délután hazajövök. 2026-tól csak heti egy előadást vállalok, ezek szinte mindig vidéken vannak, és az oda-vissza úttal, dedikálással elmegy rájuk alkalmanként hét-nyolc óra. Ha koncert vagy más rendhagyó fellépés, kerekasztal-beszélgetés is van, abból heti kettőt bevállalok, többet már nem.

A hét többi napján hetekkel előre be van osztva, mikor jótékonkodok, barátkozom, szervezek családi programokat, vállalok interjúkat, próbálok a zenekaraimmal, mikor van online vagy személyes kurzusom, fontos látogatásaim, masszázs, színház stb.

Viszonylag kevés olyan nap van (de a hosszabb-rövidebb nyaralások is be vannak tervezve), amikor nem megyek sehova. Ilyenkor tudok többet kreatívkodni, írni, énekelni, csiszolni a meglévő vagy éppen most készülő műsoraimat.



Gyerekekkel a tengerénél '99-ben

Késő délután vagy itthon, vagy máshol tevékenykedem, de többnyire ekkor szoktam főzni is. Már nem fog annyira az agyam, mint a délelőtti, napközbeni értékes órákban, úgyhogy ez nagyon jó időpont arra, hogy elkészítsem a másnapi ételemet. (Általában két napra előre főzök, kivéve a frissen elkészített salátát.) Ha nincs fellépésem, akkor kora este kutyát sétáltatok (ekkor gondolom végig a napomat, vagy intézem el az esti fontos hívásokat), majd még egy kicsit „gépezek” (e-mailek, Facebook-poszt), és vagy itthoni szau-názás Gyurival (a férjemmel), beszélgetés, együtt levés, koncert, színház, vagy valami film megnézése, majd jön a lefekvés rutinja, kb. este tíztől.

Kamaszkorom óta minden este olvasok. Ezt a lét egyik luxusának tartom, hogy este még beléphetek egy általam választott másik világba.

– Mik a közeljövő alkotói tervei?

– Jelenleg épp a 60. születésnapomra készülök, ami egy nagyon különleges és rendhagyó háromórás program lesz május 29-én.

Az est címe: *Soma Mamagésa 60 - születésnap életjáték két részben*

1. rész: Zenés Soma Summárum- amiben nagyon sűrűn, esszenciálisan elmesélem az életemet. 4-5 perc szöveg, utána egy odaillő dal a kiváló VANAVAN zenekarral, majd a végén kipakoljuk a székeket, mert jön a

2. rész: Kapcsolódás és közös mágiázás az ÚJ NŐK zenés szeptetusa csapatommal, de a végén (a fináléra) minden zenész fönt lesz a színpadon.

Itt „varázsolunk”, a végén pedig lesz egy kérés (mint egy ima), mert hiszem, hogy amit a születésünk napján a szívünkben kérünk, az megvalósul.

Azt fogom kérni, hogy Mo. a kettészakadtságából szép lassan elinduljunk az egység felé.

Hogy mielőbb gyógyuljanak a sebek, ébredjenek az alvók, és legyen türelmünk ehhez a hatalmas külső-belső munkához, ami előttünk áll, hiszen egy hajóban vagyunk, és egy, HA jóban vagyunk.

Tavaly ősszel visszatértem a jazz énekléshez, egyre több a koncert felkérésem, új dalokat tanulok. Minden héten minimum egy előadásom van, többnyire vidéki városokban, ezekre is készülök. Beiratkoztam Buteyko légzéstanfolyamra, ebben is szeretnék fejlődni.

Már most lefoglaltam a mesés Farkaskútvölgyet, ahol jövő nyáron 120 fős vegyes táborom lesz (60 férfi-60 nő), aminek a témája a bennünk levő férfi-női erők egyensúlya. Már most elindult, épül bennem az egész.

– Hogy látja a mai fiatal, és a mai középkorú női generációt?

– Először is: tisztázzuk, mi/ki számít fiatalnak, középkorúnak, hiszen nagyon megváltozott az életkorhoz való viszonyulás – és szerintem ez még csak a kezdet. (Tudjuk jól: az új 40 a régi 30, stb...)

Szóval... Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint az ifjúkor/fiatal felnőttkor: általában a 20-as és 30-as évek. Középkor: A 40-50-es évek.

50–60 év: az áthajlás kora

60–75 év: az idősödés kora (tehát én 60 évesen kezdő idősödő vagyok...)

75–90 év: időskor



MOST Fotó: Ang Norbert

90 fölött: aggkor

100 év felett: matuzsálemi kor

Lenyűgöző látni, ahogy a nők törnek föl, mint a gejzír! (Az egyensúlyra törekvés törvényeképp...)

Egy mai huszon-harminc akárhány éves fiatal nő nagyon meg tudja húzni az én-határait, és kellő önérvényesítés van benne. Köszöni szépen, ő már nem kér a mártír asszony sorsból (transzgenerációs hozadék), nem szeretne senkinek sem kiszolgáltatott lenni.

Emiatt fontos a tanulás, a karrier, ami viszont elnyomhatja anyaság iránti vágyat. Viszont, ha anyává válnak (látom a lányomon és a barátnőin) azt olyan tudatossággal csinálják, hogy ahhoz képest én szinte ósaszonynak tartom magam.

A 40-es nők is igényesek, sok köztük a tudatos nő, és sajnos sok a szingli is. Ez egy ideje komoly probléma. A válások több, mint 60%-át nők kezdeményezik, arra hivatkozva, hogy szellemileg és érzelmi- leg nem érzi a férfit partnernek.

Az önismereti, pszichológiai könyveket alapvetően nők veszik, az ilyen jellegű kurzusokra, képzésekre is inkább ők, vagyis mi járunk, a férfiak ebben sajnos el vannak maradva, és ez fontos előtű(n)k álló feladat.

– Van valami, amit „varázslónőként” alapjaiban megváltoztatna a saját életében és a világ folyásában?

– Én már benne vagyok a varázslónő korában, és az is vagyok – idézőjel nélkül. (Ez *Elisabeth Davis* kifejezése a *Női életkör* című könyvéből.)

Értem a kérdést.

A saját életemben nem változtatnék meg semmit sem. Minden nap hálát adok ezért a boldog, kiteljesedett életért. Mindenem megvan, ami fontos. (Ha lesz a fiú unokám mellett még egy lány unoka is, az már a csúcok csúcsa lenne...)

Évtizedek óta dolgozom azon, hogy segítsem az embertársaim spirituális ébredését, ezáltal a hazug, lehúzó, lejárt hitrendszerek lebontását, és a szív-tér nyílását, azt, hogy egyre jobban meg tudjuk egymást érteni, el tudjuk egymást fogadni, és egyre inkább együtt tudunk egymással érezni. Hiszem, hogy MINDENT az határoz meg, hogy mennyire tudunk szeretni. A földet is ez fogja gyógyítani. Ezen dolgozom, ezért imádkozom nap, mint nap.

Úgy legyen!

– Szerk. –

AZ ÉRZELMEK HANGJA ÉS KLASSZIKUS ELEGANCIA

„*A művészet számomra kapcsolódás.*”

A gazdaság-informatikától az opera világáig különleges és inspiráló utat járt be **Kovács Gábor** operaénekes, aki ma már nemcsak a klasszikus zene, hanem az összművészeti produkciók egyik meghatározó szereplője is. Előadásaiban a zene, opera, a színház, az atmoszféra és az érzelmi hitelesség találkozik, miközben elegáns, modern és közönségközeli világot teremt a színpadon. Az opera mellett olyan különleges produkciókban is látható, mint *Az Éj Eleganciája* estek, filmes koncertshow-k vagy az olasz zenei ihletésű *Bella Ciao* produkció. Hisz abban, hogy a közönség ma már nem pusztán műfajokat keres, hanem valódi élményt, kapcsolódást és emlékezetes pillanatok.

Interjúnkban művészetről, hitelességről, alkotói szabadságról, emberi kapcsolatokról és jövőbeli álmokról beszélgettünk vele.

– Mi visz rá egy gazdaság-informatika szakon végzett mérnökembert az énektanulásra? Mi motiválta?

– Valójában a művészet mindig jelen volt az életemben, csak sokáig háttérben maradt a racionalitás és a biztos egzisztencia mögött.

A gazdaság-informatika és a mérnöki szemlélet nagyon sokat adott: rendszerszintű gondolkodást, fegyelmet, problémamegoldó képességet. Ugyanakkor egy idő után azt éreztem, hogy önmagában a logika nem elég. Nekem is van egy belső világom, amit nem lehet kizárólag számokkal és struktúrákkal kifejezni.

Az énektanulás számomra nem hirtelen döntés volt, hanem egy belső út következő állomása. A zene mindig ösztönösen vonzott, és egy ponton rájöttem, hogy ezzel komolyabban szeretnék foglalkozni. Nem pusztán énektechnikát akartam tanulni, hanem önkifejezést, jelenléte és érzelmi kommunikációt. Talán furcsán hangzik, de a mérnöki és művészi gondolkodás nem áll olyan messze egymástól. Mindkettő mögött ott van az alkotás vágya, csak más eszközökkel.

– A zene, a színház és a költészet trimvirátusa beszippantotta. Mi áll ön-höz a legközelebb?

– Nagyon nehéz lenne egyetlen területet kiemelni, mert számomra ez a három

művészeti forma szinte egymásból következik. A zene adja az érzelmi energiát, a színház a történetet és a jelenléte, a költészet pedig a mélységet és a gondolatiságot.

Talán a színpad áll hozzám a legközelebb, mert ott mindhárom egyszerre tud megszűlni. Egy igazán jó előadásban jelen van a zene ritmusa, a színház drámaisága és a költészet finomsága is.

Engem mindig az emberi történetek érdekelték, hogyan lehet érzéseket átadni, kapcsolatot teremteni a közönséggel, és akár néhány perc erejéig kizökkenteni őket a hétköznapokból.

– Ha zene, akkor mely műfaj a kedvence? Kik a kedvenc partnerei?

– A legközelebb hozzám egyértelműen az opera világa áll, mert ebben egyszerre van jelen a klasszikus zene eleganciája, az érzelmi intenzitás és a komoly előadásmód. Ezen keresztül nagyon közel kerültem a klasszikus zene különböző irányzataihoz is, amelyek számomra zenei élményt, lelki és szellemi feltöltődést is jelentenek. Emellett abszolút nyitott vagyok más műfajokra is, különösen az olasz zenei világra, az atmoszférikus, érzelmileg erős produkciókra. Számomra mindig az a legfontosabb, hogy legyen valódi érzelmi tartalma egy előadásnak.



Fotó: Bor Veronika

A kedvenc partnereim általában azok az emberek, akikkel nemcsak szakmailag, hanem emberileg is létrejön egy közös rezgés. Egy színpadi együttműködés szerintem elsősorban bizalom kérdése. Nagyon inspiráló olyan művészekkel együtt dolgozni, akikkel hasonlóan gondolkodunk az érzelmi hitelességről, a művészetről és az előadói jelenlétről. Kiemelném *Mahó Andreát*, *Széles Flórá*t, *Molnár Leventét*, *Mester Dávidot*, akikkel szakmailag és



KOVÁCS GÁBOR

emberileg is különösen inspiráló a közös munka. Emellett még sok tehetséges és kedves kollégát említhetnék, akik rengeteget adnak hozzá egy-egy közös produkcióhoz.

– Hol tart a „hídépítésben” az egyes műfajok között?

– Azt érzem, hogy ma már a közönség sokkal nyitottabb a műfajok közötti átjárásra, mint korábban. Engem mindig is az érdekelt, hogyan lehet különböző művészeti világokat úgy összekapcsolni, hogy abból valami új, élő és érzelmileg hiteles szülessen.

Az operaelőadások és a klasszikus koncertek mellett olyan produkciókban is gondolkodom, amelyek egyszerre építenek a zene, a színház, a történetmesélés és az atmoszféra erejére. *Az Éj Eleganciája*, *Movie Night* vagy a *Bella Ciao* ezek például pontosan erről szólnak, komplex élmények, ahol a közönség egy érzelmi és vizuális zenei utazás részévé válik.

Számomra a „hídépítés” azt jelenti, hogy a klasszikus értékeket közelebb hozzuk a mai közönséghez, modernebb, élményszerűbb formában, anélkül, hogy elveszne azok mélysége vagy eleganciája. Nem szeretem a merev kategóriákat, mert úgy gondolom, hogy a közönség ma már elsősorban nem feltétlenül műfajokat keres, hanem valódi élményt, kapcsolódást és érzelmi hatást. Ha egy produkció őszinte, minőségi és képes megérinteni az embereket, akkor valójában másodlagossá válik, hogy pontosan milyen műfajba soroljuk.

– Gondolt-e filmszerepre, hisz megjelenése erre predestinálja?

– Természetesen megfordult már a fejemben, és nagyon izgalmas világnak tartom a filmkészítést. A kamera előtti jelenlét egészen másfajta koncentrációt és finomságot igényel, mint a színpad. Ha érkezne egy olyan szerep vagy történet, amiben valóban meg tudnám mutatni magam, akkor nyitott lennék rá. Számomra mindig az a fontos, hogy legyen tartalom és mélység a projekt mögött.

– Mennyire büszke a díjaira?

– Azt gondolom, hogy minden szakmai elismerésnek megvan a maga jelentősége, hiszen ezek a visszajelzések arról, hogy az ember munkáját, kitartását és művészi útját észreveszik és értékelik. Természetesen nagyon jólesik, amikor egy produkció vagy előadás szakmai díjat, pozitív kritikát vagy kiemelt figyelmet kap.

Számomra a legfontosabb visszajelzés mindig a közönségtől érkezik. Azok a pillanatok, amikor egy előadás után odajön valaki, és azt mondja, hogy megérintette egy dal, adott neki valamit az este, vagy egyszerűen kiszakította a hétköznapiakból ezek sokszor többet jelentenek bármilyen hivatalos díjnál.

Talán arra vagyok a legbüszkébb, hogy teljesen más területről érkezve sikerült felépítenem egy olyan művészi pályát, amelyben végig önazonos tudtam maradni. Nem klasszikus művészeti úton indultam, ezért minden egyes lépés mögött rengeteg tanulás, önfegyelem, bizonytalanság és újrakezdés állt. Éppen ezért különösen sokat jelent számomra, hogy ma már olyan emberekkel dolgozhatok együtt, akiket szakmailag és emberileg is nagyra tartok.

Büszke vagyok arra is, hogy mindig igyekeztem hiteles maradni. Számomra a művészet nem pusztán szereplés, hanem kapcsolódás, felelősség és érzékenység is. Ha ezt a közönség megérzi, az számomra az egyik legnagyobb elismerés.

– Kedvenc fellépő helyszíne?

– Nagyon szeretem a nagy operaházakat, de az intimebb, elegáns helyszíneket is, ahol közelebbi kapcsolat tud kialakulni a közönséggel. Szeretem azokat a tereket, ahol a néző nem csupán néző marad, hanem valóban részesévé válik az estének és az érzelmi utazásnak.

Ugyanakkor nehezen tudnék egyetlen kedvenc helyszínt kiemelni, mert számomra mindig az aktuális fellépés, az adott közeg és



Fotó: Varga Réka

a közönség energiája a legfontosabb. Minden színpadnak megvan a saját lelke és karaktere, és előadóként az ember mindig az adott pillanatban próbál a legtöbbet adni önmagából. Természetesen vannak ikonikus helyszínek, amelyek minden művész számára különleges álmot jelentenek, hiszen az opera és a klasszikus zene az egyik legnagyobb szimbóluma a világon.

– Hogyan teremti meg az egyensúlyt magánélete és hivatása között?

– Azt gondolom, hogy az egyensúly megteremtése folyamatos tanulási folyamat, különösen egy olyan hivatásban, amely érzelmi és mentálisan is nagyon intenzív. A színpad, a próbák, az utazások és az állandó megfelelési helyzetek könnyen magukkal tudnak sodorni ezért tudatosan kell figyelnem arra, hogy maradjon idő a feltöltődésre és a kapcsolatokra is.

Korábban talán hajlamosabb voltam arra, hogy mindig csak a következő célra koncentráljak, folyamatosan teljesítsek és bizonyítsak. Az évek során azonban megtanultam, hogy a valódi egyensúly nem a tökéletes időbeosztásról szól, hanem arról, hogy az ember jelen tud-e lenni a saját életében. Számomra az egyensúlyt elsősorban a család, a közeli emberi kapcsolatok, a nyugodt beszélgetések, az utazások és azok a csendes pillanatok adják, amikor egy kicsit ki tudok lépni a folyamatos pörgésből. Nagyon fontosnak tartom a tudatos jelenlétet és azt, hogy időnként megálljak, mert a művészethez is szükség van belső csendre és lelki feltöltődésre.

Szerencsésnek érzem magam, mert a párommal ezt egészen jól tudjuk menedzselni. Sok megértésre, türelemre és rugalmasságra van szükség egy ilyen életforma mellett, de úgy érzem, hogy ebben nagyon jól támogatjuk egymást. Azt is megtanultam, hogy nem kell minden pillanatban tökéletesnek lenni. Néha éppen a lassítás, a visszavonulás vagy egy őszinte emberi pillanat adja a legtöbb inspirációt. Végső soron számomra a magánélet és a hivatás nem két teljesen külön világ, hanem egymást kiegészítő részei ugyanannak az útnak. Ha az ember lelkileg rendben van, azt a közönség is megérzi az előadásáiban.





SIKER A SZÍNPADON



Fotó: Bor Veronika

– Mi a sikerei titka?

– Azt nem tudom, talán az, hogy soha nem félttem újrakezdeni, fejlődni és kilépni a komfortzónámból. Hiszek a kitartásban, a fegyelemben és abban, hogy hosszú távon az ember csak akkor tud igazán működni és fejlődni, ha önazonos és hiteles marad.

Számomra mindig fontos volt, hogy ne szerepet játsszak az életben vagy a színpadon, hanem valódi tartalommal és érzelmekkel legyek jelen. Úgy érzem, hogy a közönség ezt nagyon pontosan megérzi. Az emberek végső soron nem tökéletességet keresnek, hanem őszinteséget, energiát, emberi kapcsolódást és valódi jelenléteket.

A kapcsolatoknak is óriási szerepe van az életben és a pályán egyaránt. Nagyon sokat számít, hogy az ember milyen közegben dolgozik, kik veszik körül, és hogy tud-e inspiráló, bizalmi kapcsolatokat kialakítani szakmailag és emberileg is. Emellett azt gondolom, hogy a kíváncsiság és a folyamatos tanulás is fontos része a sikernek. Mindig próbálok nyitott maradni új élményekre, új emberekre és új művészeti irányokra, mert ezek visznek előre.

– Közeljövői tervei szakmailag és a magánéletében?

– Szakmailag szeretnék tovább építkezni, új produkciókban szerepelni, és egyre komplexebb, különlegesebb élményeket adni a közönségnek. Nagyon érdekelnek azok a projektek, ahol a zene, opera, a színház, a vizualitás és az interaktív élmény találkozik, mert úgy érzem, hogy a jövő közönsége egyre inkább az ilyen összművészeti élményekre nyitott.

Szeretném magam is tovább fejleszteni azokat az esteket és koncepciókat is, amelyek már most nagyon közel állnak hozzám, például a nagy slágeres esteket, filmes, olasz zenei esteket, az elegáns, történetmesélésre épülő koncertélményeket. Emellett természetesen az opera és a klasszikus zene is meghatározó része marad az életemnek. Nagyon motivál az is, hogy egyre több inspiráló művésszel és alkotóval dolgozhassak együtt, mert hiszek abban, hogy a legjobb dolgok mindig közös energiából születnek.

A magánéletben pedig szeretném megőrizni azt a szeretetet, tiszteletet, egyensúlyt, nyugalmat és stabilitást, amit az elmúlt években sikerült felépíteni. Fontos számomra a család, a párkapcsolatom, az utazások és azok a pillanatok, amikor egy kicsit lelassulhatok és megélhetem a hétköznapi örömeiket is. Azt érzem, hogy most érkeztem el egy olyan életszakaszba, ahol már nemcsak a célok, hanem maga az út is egyre fontosabb számomra.





KOVÁCS GÁBOR

– Hol látja magát 10 év múlva?

– Remélem, hogy tíz év múlva is ugyanolyan kíváncsisággal, szenvedéllyel és nyitottsággal alkotok majd itt, mint most csak még több tapasztalattal. Szeretném, ha mindig olyan produciók, együttműködések és előadások állnának mögöttem, amelyek valódi értéket képviselnek, és amelyekre büszke lehetek. Bízom benne, hogy addigra még több nemzetközi projektben is részt vehetek, és talán olyan ikonikus színpadokon is megfordulhatok, amelyek ma még inkább álomként élnek bennem.

Ugyanakkor számomra mindig fontosabb lesz az, hogy egy produció mennyire tud hatni az emberekre, mint maga a külső

siker vagy a címek. Szeretnék olyan életet élni, amelyben a szakmai sikerek mellett a személyes harmónia, a stabil emberi kapcsolatok és a belső nyugalom is jelen van.

Azt hiszem, tíz év múlva is ugyanaz fog motiválni, ami most: hogy értéket adjak, kapcsolódjak az emberekhez, és olyan pillanatokat hozzak létre a színpadon, amelyekre jó érzés mindenkinek visszagondolni.

– Mi a vágyai netovábbja?

– Olyan előadásokban és projekteknél vegyek részt, amelyek hosszú távon is nyomot hagynak az emberekben. Nem a hírnév vagy a hangos siker motivál, hanem az, hogy valódi élményt, érzelmi kapcsolódást és értéket tudjak adni a közönségnek.

Mindig is hittem abban, hogy a művészetnek ereje van: képes összehozni embereket, érzéseket megmozgatni, és akár egy nehezebb időszakban is kapaszkodót adni. Talán ezért is fontos számomra, hogy olyan világban éljünk, ahol több az empátia, a nyugalom, az emberi kapcsolódás és a béke. Egy egészségesebb, kiegyensúlyozottabb jövőkép számomra sokkal fontosabb, mint bármilyen felszínes siker.

Természetesen a magánéletben is vannak álmaim és céljaim. Nagyon fontos számomra a család, és szeretném, ha a jövőben egy szeretetteljes, stabil és harmonikus saját családot is építhetnék. A gyerekek, az ott-hon melege és az emberi biztonság érzése számomra ugyanúgy része a teljes életnek, mint a szakmai megvalósítás. És természetesen az is vágyam, hogy mindezt olyan emberekkel együtt élhessem meg és hozsam létre, akikkel emberileg és szakmailag is inspiráljuk egymást.

– Mit tud mesélni Az Éj Eleganciája produciókról?

– Számomra, elsősorban egy olyan kreatív és művészeti világot jelent, ahol többféle kreatív és zenei koncepció találkozik egymással. A klasszikus koncertélményektől kezdve a filmes zenei esteken át egészen az elegáns, történetmesélésre épülő előadásokig sokféle irányban gondolkodunk, és talán éppen ez adja az egész különleges hangulatát. A közönség visszajelzései alapján nagyon szeretik ezeket az esteket. Ahogy, mondtam már az emberek valódi élményekre, hangulatokra és érzelmi kapcsolódásra vágnak. A cél nem az, hogy minden csillogjon-villogjon, hanem hogy a közönség kapcsolódni tudjon hozzánk, mi pedig hozzájuk, zenén, emlékeken, nosztalgián és jókedven keresztül. Mi pedig pontosan ezt szeretnénk megadni nekik minden egyes alkalommal. Itt az egyik legfontosabb rész számomra az alkotói szabadság.

Nagyon inspiráló olyan koncerteket létrehozni, ahol szabadon lehet új ötletekkel, különböző műfajokkal és kreatív megoldásokkal dolgozni. Ez a fajta szabadság és folyamatos építkezés rengeteg energiát ad. Emellett az is nagyon fontos, hogy egy nagyon erős, minőségi és szakmailag igényes csapatban dolgozhatok. Azt gondolom, hogy a közönség ezt is megérzi, hiszen amikor az emberek valódi örömmel és szenvedéllyel dolgoznak együtt, annak egészen más atmoszférája lesz a színpadon is.

– Szerk. –

SIKERES NŐK • 2026 június 15



Fotó: Varga Réka



„SZERETEM A HIVATÁSOMAT”

– Milyen családi háttér motiválta, hiszen már 3 éves korától „készült” a színpadra balettel, zenével (hegedülni tanult), majd kisiskolásként színjátszó-körösként? Volt más művész is a családban?

– Anyukám vágya volt már születésünk előtt, hogy a kisöcsémmel együtt zenét tanuljunk. A nagypapámnak szeretne volna ezt megadni, akinek fontos lett volna, hogy a gyerekei tovább vigyék az ő rajongását a zene és a tánc iránt. Érdekes, hogy egyébként mind a négy nagyszülőm életében kiemelt helyet kapott a művészet, annak ellenére, hogy egyikük sem ilyen pályán helyezkedett el. Számukra ez sajnos csak álom és hobbi maradt, így emiatt is érzem úgy, hogy hatalmas lehetőséget kaptam a családomtól és a tanáraimtól. Bár hozzáteszem, engem sem színészként képzeltek el a szüleim, ha a jövőmről volt szó, de látva a vágyódásomat, a befektetett munkámat azt, hogy mindent feltettem erre a lapra, idővel ők is teljes mellszélességgel mellém álltak.

A családban rajtam kívül egy színész van még, *Pápai Erika*, aki apukám másodunokatestvére. Sokat jelentett számomra, hogy még színművészeti hallgatóként tőle vehettem át *Kölyök* szerepét a Vígszínház *Padlás* című előadásában, de van hegedűkészítő mester és klarinétművész is a családukban.

– A tévémondó szakma iránti vonzalma a Kazinczy-éremnek köszönhető?

– Épp fordítva! Mindig is imponált, ha valaki szépen és tisztán beszélt. Ezt fontos kritériumnak tartottam magamra nézve is. Már általános iskolásként jártam a *Kazinczy* szépkiejtési versenyekre és gimis diákként kaptam meg az érmeket. Az egy nagyon szép napja volt az eddigi életemnek.

Tudatosan készültem a jövőmre, ennek a munkának az eredménye volt ez a díj. Akkor még nem tudhattam, hogy szinkronszínészként is hasznát vehetem majd.

– Sportos alkatát vajon a kezdetekre, az atlétizálásra vezeti vissza, vagy jelenleg is sportol valamit?

– Hároméves korom óta mindig sportoltam, sokáig versenyszerűen is. Klasszikus és jazzbalettel indult, majd csatlakozott hozzá az úszás és az atlétika. Sajnos ez manapság

egy kis itthoni tornára korlátozódik, mert tavaly eltörtem a bokámat és még mindig nem tudok futni.

A színpadon viszont hála Istennek már nem látszódik, hogy milyen sérüléssel küszködök. A mai napig rengeteget köszönhetek a mozgásnak. A munkám során fontos az állóképesség, a fizikai teherbírás és ezek a sportos múltam nélkül jóval nehezebben állnának a rendelkezésemre. A lábtörésből való gyógyulásomat is jelentősen megkönnyíti.

– Hogy jött a vonzalom a jogi pályára iránt, és miért hagyott fel a tanulóyaival? Gondolt rá, hogy folytatja később esetleg?

– Részemről az a választás egy csalódásból eredt. Elsőre nem sikerült a felvételem a Színművészeti Egyetemen és akkor úgy éreztem, a színészi pálya örökre csak álom marad. A szüleim biztattak, hogy legyen a tarsolyomban egy jó szakma. Mivel mindig is humán beállítottságú voltam, így közösen



Fotó: Tót Rózsa



SZÉLES FLÓRA

a jogi egyetem mellett döntöttünk, de sosem szívvel csináltam. Irigykedtem az évfolyamtársaimra az elhivatottságuk miatt.

Mikor már színészhallgató voltam, becsületből megpróbáltam újra nekiveselkedni az államvizsgáknak, de ennek a teljesítése fizikailag lehetetlen volt. Nem lehetett a kettőt egyszerre vinni. Természetesen amellet maradtam, ami iránt én magam is elhivatottságot éreztem. Ez az, amit szívvel lélekkel tudok csinálni. A későbbiekben pedig már ki is csúsztam a határidőkből. Ha ma újra kezdeném, teljesen előlről kéne indulnom, de nincs is indíttatásom erre. Megtaláltam a szakmámat.

– Melyik színház volt meghatározó a pályáján, melyik szerepeit emelné ki?

– Az első ilyen színház a Szegedi Nemzeti Színház. Az ottani társulat segített nekem abban, hogy újra felvételizzek a színművészetire. Ott kóstoltam bele a professzionális színházcsinálásba. Számomra a „színházillat” örökre a Szegedi Nemzeti Színház jelmezeinek öblítőillata lesz. Nélkülük nem így nézne ki most az életem.

A következő nagy bástyám a Budapesti Operettszínház, ahová még a diplomám kézhezvétele előtt leszerződtek. Náluk kezdett el kiforrni a pályám első önmeghatározása. Sokféle feladatot kaptam a naivától kezdve a komikán át a drámaibb szerepekig. A *Szépség és a Szörnyeteg Belle*-je megtanított az ártatlanság és a lelki tisztaság arcaira. A *Mária főhadnagy Máriaja* egy csodás nadrágszerepként jutalomjáték mind a mai napig. A *Monte Cristo grófja Mercedesese* és a *Veszedelemes viszonyok Tourvelnéja* pedig egy érettebb, női sorsokban rendkívül gazdag tudást adott a szerepformálásban.

Jelenleg *Anna Karenina* szerepére készülök a Győri Nemzeti Színházban és érzem, hogy ez a sokfajta szerep mind hozzá fog adni a játékomhoz.

– Milyen a szabadúszó lét? Nem hiányzik a társulat?

– Többek között azért döntöttem amellett, hogy lemondok a társulati tagságomról az Operettszínházban, mert éreztem, hogy egyre inkább biztonsági köröket

futok. Szükségem volt az új impulzusokra. Olyan új kollégákra, rendezőkre, igazgatókra, akik máshogy látnak engem. Akik nem tudják, mi áll nekem jól és éppen ezért kihívások elé állíthatnak. Van, hogy hiányzik a társulat nyújtotta biztonság, de előbb utóbb minden új színházban megtalálom a helyem és ez elképesztő erőt tud adni. Nem mellesleg a változatosság eddig nem használt eszközöket és tudást ad a kezembe a színpadon.

Számtalan játéktípussal és elvárással találkozok. Ez mind az éneklésemre, mind a színészetemre nagy hatással van. Jó dolog a saját bőrömmön tapasztalni a hazai színházélet sokszínűségét. És személyesen is bátrabban, talpraesettebbé tesz.

– Melyik díjára a legbüszkébb?

– Nehéz rangsort állítani, de talán a Honthy-díjra. Azért más ez, mert az előtte lévők mind „csak” megelőlegeztek egyfajta bennem rejlő lehetőséget, fejlődést. A Honthy-díj viszont azt jelenti, hogy valamit már megcsináltál. A beléd fektetett bizalomból már sikerült vissza is adnod.



Fotó: Janus Erika





Fotó: Tót Rózsa

Mindig is önbizalomhiányos ember voltam. Ez ma is így van, de amikor ezt a díjat megkaptam, az egész társulat dörgő tapssal jutalmazott és ez örökre kitörölhetetlen emlék marad számomra. Minden korábbi rossz vélemény, reménytelenség feljött akkor a lelkemben ott a színpadon. Arra gondoltam, hogy sosem hittem volna, hogy valaha is ennyi szeretetet és megbecsülést fogok kapni annak a szakmának a képviselőitől, amibe gyerekként olyan fájdalmasan vágytam.

– Kedvenc fellépő helyszíne?

– Konkrét helyszínt nem tudnék mondani, inkább helyzetet. A legkedvesebb számomra az olyan fellépés, amikor érzem, hogy ezer szállal össze vagyunk kötve a nézőkkel. Hogy szükségünk van egymásra és igazán tudok hatni feljűk. Imádom, amikor egy-egy dal vagy mondat után kiszakad valamelyik nézőből egy önkéntelen reakció.

Egy kollégám, *Péter Richárd* mesélte, hogy egy *Mária főhadnagy* diákelőadás tapsrendjében, amely előadásban Ő negatív szerepet játszik, nem megtapsolták, hanem fújoltak neki a fiatalok és ez mennyire boldoggá tette, mert ezek szerint jól dolgozott. Ezt teljes mértékben megértem. Én is arra törekszem, hogy részletekbe menően megszemélyesítsem az adott szerepet és a benne lévő közölnivalót mindenestül érthetővé tegyem. Ha ez sikerül, akkor az az este lesz a kedvenc fellépőhely!

– Hogyan teremti meg az egyensúlyt magánélete és hivatása között?

– Őszintén bevallva, ebben nem igazán vagyok sikeres. Talán a diplomám frissessége is közrejátszik abban, hogy még nagyon húz a lendület, így borzalmasan és mérsékeltebben túlterhelt időszakok váltakoznak az életemben. Nyugalmasabb időszak egyenlőre csak a Covid és a lábtörésem alatt volt. Szerencsére a vőlegényem, *Ágoston Péter* is színész és pontosan tudja, mi zajlik bennem. Amennyire lehet, igyekszünk kicsikarni magunknak legalább csak egy aprócska időt.

Szeptemberben lesz egy közös kétszemélyes bemutatónk, vagyis, ha már mindig dolgozni „kell”, legalább együtt tegyük azt, de most júliusban összeházasodunk, így látható, hogy a kevés magánélet ellenére ezen a területen is szépen alakul a közös jövőnk. Ha két ember igazán összetartozik, akkor kevés dolog van, ami áthidalhatatlan problémát jelentene.

– Mi a sikerei titka?

– Az, hogy valóban szeretem a hivatásomat. Ez az, ami érdekkel, ami lelkesít, ami foglalkoztat, ha munkáról van szó. Kicsi koromtól kezdve sosem jelentett problémát emiatt lemondani valamiről. És természetesen a családom, a barátaim védőhálója, akik mindig felnyalabolnak, ha elveszítem a hitem magamban.

– Az Orfeumban bemutatott *Bella Ciao* olasz est Kovács Gábor operénekesssel egy teljesen új projekt, hogyan jött az ötlet?

– *Román Júlia* „hozott össze” bennünket. Régóta éreztem már, hogy jó lenne kreatívan megalkotni valamit amellest, hogy kapott, megírt szerepeket játszom el. Felépíteni egy olyan projektet, ami közel áll hozzám személyesen és önmagamként léphetek a színpadra. A tenger és a mediterrán életstílus utáni vágyódásom kapóra jött és az is fontos számomra, hogy ebben az estben többféle műfajban is énekelhetek. *Gábor* személyében egy csodálatos torkú partnert ismerhettem meg, akivel egymást kiegészítve építjük fel ezt a képzeletbeli olasz álomutazást. Jól ismert dalok vannak felfűzve egymás után és a saját valós emlékeinkkel vezetjük elő azokat. Így nem csak énekelünk, de minket is új oldalainkról ismerhetnek meg a nézők.

– Közeljövő tervei szakmailag és a magánéletében?

– Jelenleg nagyon élvezem azt, hogy még játszhatok kislányokat, de ugyanakkor már érett asszonyokat is a színpadon. Nagyon izgalmas időszak ez és kíváncsian várom, hogy merre fog kifutni. Most nyáron bemutakozhatok majd a Margitszigeti Szabadtéri Színpadon *Anna Karenin*ként, majd ősszel egy nagyszabású német nyelvű turnéra utazok az Operettszínház *Notre Dame-i toronyőr* előadásával *Esmeraldát* játszva. Emellett pedig készülünk nagyon az esküvőnkre, nem is tudtam még felfogni, hogy milyen boldogság lesz az a nap.

– Hol látja magát 10 év múlva?

– Csak abban bízom, hogy tíz év múlva azt fogom érezni, van helyem a szakmában és minden fejlődéssel járó lépést meg tudtam tenni. Hogy nem fog soha a félelem az utamba állni. Hogy sok mindenre lehetek majd büszke. Hogy a szavaimat méltán fogják meghallani, ha meghallják. És ha mindent a férjemmel az oldalamon és egy kisgyerekekkel az ölemben tehetem, akkor az lenne csak igazán a beteljesülés.

– Mi a vágyai netovábbja?

– Egy kis saját otthon egy erdő ölelésében, ahol a családommal és a kutyusainkkal elbújhatunk néha a világ elől. Olykor muszáj kicsit lecsendesülni és csak úgy szeretni egymást.

– Szerk. –

Kehida Termál

Gyógy- és Élményszálló, Hotel****

Porold le a fürdőruhát, mert vár a jó idő!

Kehidakustány, Kossuth u. 62.
E mail: sales@kehidatermal.hu
Tel.: +38 83/534 503

kehidatermal.hu

Hagyományörzés minőségi termékekkel Családunktól-családod asztalára

Hajnalné Raucsik Krisztina, ügyvezető igazgató, Érték és Minőség kiíró tanács tagja



Hajnal Húskombinát kft.

www.hajnalhuskombinat.hu

KORMÁNYSZÓVIVŐ

Köböl Anita tizenévesen modellként került a reflektorfénybe, több szépségversenyen is indult, de mellette a tanulás mindig fontos volt számára.

Intézményi kommunikátor, később műszaki menedzser diplomát szerzett.

A médiához 2009-ben került közel, amikor *Talmácsi Gábor* csapatánál kommunikációs menedzserként dolgozott, ekkor végezte el *Komlósi Gábor* riporterskoláját (KOS), ahol megalapozta szakmai tudását.

2010-től a FEM3 csatorna arca, utána a TV2 programajánlója, az *Itthon.hu* háziasszonya. 2012-ben a TV2-n megkapta első önálló műsorát *EgészségMánia* címmel, később pedig *RedCarpet* sztár-magazin műsorvezető-felelős szerkesztője lett. Az igazi áttörés az elmúlt években következett be, amikor a Spirit FM-en elindult a *#NoFilter – Nők filter nélkül Köböl Anitával* című műsora, utána pedig az ATV Start műsorvezetője lett, majd emellett az ATV Híradó állandó hírolvasójaként is szerepel.

Mindezekről így nyilatkozott a Sikeres Nők TOP Magazin számára 2023-ban:

„A kislányom születésének köszönhetően megerősödtem, tisztábban látom, hogy mit szeretnék és határozottabban képviselem az érdekeimet.

Első lépésként megvalósítottam a saját műsoromat – a Spirit FM-en és a YouTube csatornámon futó – #NoFilter - Nők filter nélkül Köböl Anitával címmel, melyben értékteremtő nőkkel készítünk mélyinterjúkat. Ezáltal egy olyan palettára kerültem, amit a kereskedelmi csatornákhöz képest más szakmai szempontok alapján néztek.

Ekkor az ATV vezérigazgatója, Németh S. Szilárd felkért a Start reggeli műsor vezetésére, amivel teljesült a karrierálmom. Korábban nem foglalkoztam politikai műsorvezetéssel; nagyon komoly tudásbázist, széleslátókörűséget és olyan ismereteket igényel, amik lehet, hogy megvoltak bennem, de addig nem kerültek felszínre.



Fotó: Internet



KÖBÖL ANITA

Rendkívül boldog vagyok, hogy itt tartok. Nem tartom kizártnak, hogy még innen is feljebb lehet lépni (vannak elképzeléseim).

Hiszek abban, hogy ha alázatos vagyok a munkám iránt, illetve azokkal az emberekkel szemben, akik segítik a tevékenységemet, valamint megvan a kellő elhivatottság és kitartás, az sokat nyom a latba. Elhivatottság és a munkám szeretete nélkül nem lehet csinálni. A siker teljesen egyénileg mérhető.

Ha van egy álmod, amit szeretnél megvalósítani, megteszel minden tőled telhető a legjobb tudásod szerint, elégedett vagy az eredménnyel és boldog vagy tőle. Talán ezt jelenti a siker."

2004-ben a *Nő 3x Köből Anita*val címmel önálló műsort vezetett.

2026 februárjából a *Csatt. 2* műsorvezetőjeként is látható.

2024-ben a Magyar Szóvivők Országos Egyesülete által alapított Szóvivők Média Díjban részesült. Erről akkor így beszélt a Sikeres Nők lapjának:



Fotó: ATV



Fotó: Köből Anita albumából

„Teljes mértékben váratlanul ért, és annyira meglepődtem, hogy pár percig el sem hittem, ám utána mérhetetlenül boldog voltam. Főként azért, mert a hírigazgató behívatott, amitől azért megremeg az ember lába, hiszen soha nem lehet tudni, hogy miről szeretne beszélni.

Szerencsére a jó hírt közölte: megkapom a Szóvivők Média díját. Az átadón nagyon izgultam, amikor színpadra szólítottak. Egyrészt azért, hogy el ne essek, másfelől pedig ezt egy olyan méltóságteljes pillanatnak éreztem, amikor nem csak magamat, hanem az egész csatornát képviselem. Igazán megtisztelő, és jól esik, hogy rengeteg gratulációt kapok kollégáktól és más csatornáknál dolgozó pályatársaktól is. Pontosan tudom, hogy a pályámnak eddig milyen mérföldkövei voltak, és azt is, hogy ebbe mennyi tanulást, felkészülést, munkát fektettem. Végtelenül boldog vagyok, hogy a szakmai zsűri értékelt. Külön öröm volt számomra a kislányom, Léna lelkesedése, amikor megmutattam neki a díjat, a csöpp kis kezeibe fogta, csillogó szemekkel nézte, majd megdicséرت, hogy anya milyen ügyes. Ez mindennél többet ér."

2026 májusától a Magyar-kormány egyik kormányzóvivője.

„Ha Magyarország hív, nem mondasz nemet. Mától büszkén, becsülettel és alázattal viselem a Magyarország kormányának szóvivője tisztségét.

Célom, hogy egy megtépzott lelkű országhoz tisztelettel, figyelemmel és szeretettel szóljak. Hiszem, hogy a kedvesség, a törődés és az odafigyelés meghálálja önmagát. Remélem, hogy együtt egy boldog, sikeres ország leszünk!" – mondta.

-- Szerk. --





SIKER A KÖZÉLETBEN

A ZENEKULTÚRA SZOLGÁLATÁBAN

Rost Andrea neve fogalom az operaszínpadon. Már ünnepest csillagként énekelt a Metropolitan-ben, Londonban, Milánóban, Bécsben, Tokióban, amikor itthon ismertté vált 1996-ban.

2025-ben közéleti szerepvállalás színpadára lépett, a rendszerváltás élharcosa lett.



www.papageno.hu

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

Rost Andrea Kőbányán született, majd Szolnokon és Csepelen töltötte gyerekkora legfontosabb éveit. „Egy nőnek mindent ki kell bírni, nincs lehetetlen, csak tehetetlen.” – ezt a bölcsességet *Rost Andrea* nagymamája mon-

dogatta gyakran unokájának, akit egészen pályás korától kezdve a nagyszülei neveltek.

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



ROST ANDREA



A Zeneakadémiára elsőre nem vették fel, másodikra sikerült neki. Zenei tanulmányait a budapesti Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskolán végezte *Bende Zsolt* növendékeként. Még főiskolás, amikor a budapesti Operaház ösztöndíjasaként elénekelt *Gulyás Dénes* rendezésében *Júlia* szerepét *Gounod: Rómeó és Júlia* című operájában.

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

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

Amerikában a chicagói Lyric Operában több ízben is vendég-szerepelt, ahol *Zerlinát*, *Gildát*, *Violetta*t, *Giuliettát* (*Bellini: I Capuleti e i Montecchi*) és *Micaelát* énekelte.

A New York-i Metropolitan Operában először 1996-ban lépett a közönség elé *Adina* szerepében, a *Szerelmi bájitalban*, később ugyanitt *Gildát*, *Luciát* és *Violetta*t énekelte; legutóbb 2006-ban *Mozart: Figaro házasságában* énekelte *Susanna* szerepét.

A washingtoni Operában énekelte *Antonia* szerepét, s ugyanebben a produkcióban lépett a Los Angeles-i közönség elé 2002 márciusában – szintén Los Angelesben. *Pamina* szerepében volt hallható, majd ugyanebben 2005-ben Washingtonban.

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

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

A Magyar Köztársaság elnöke 2004-ben Kossuth-díjjal tüntette ki.

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

Rost Andrea megcsinálta Magyarország első számú független operáját. 2025. április 6-a mérföldkő volt az életében. Erről így nyilatkozott: „Nem kell, hogy engem mindenki szeressen... én a hazámat szeretem.”

Hazaszeretete gyümölcseként 2026. áprilisi országgyűlési választásokon a Tisza Párt színeiben egyéni mandátumot szerzett Jász-Nagykun-Szolnok vármegye 1-es számú választókerületében.

Művészi pályája csúcán *Rost Andrea* Kossuth-díjas operaénekes nem egy újabb művészeti kitüntetést kapott, hanem politikai-közéleti megbízatást: a zenekultúráért felelős kormánybiztossá nevezték ki.

– Szerk. –

Salus
...mert partnerünk a természet!

FÁRADT?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

B₁

B₆

B₂

B₁₂

VAS

MÁR TABLETTA FORMÁJÁBAN IS!

- a szerves kötésű vas és a B-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest- és hemoglobin-képződéshez, 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



SIKERES ÍRÓ

EGY KÜLÖNLEGES PÁLYA



Dr. Rátkai Tímea neve az utóbbi hónapokban egyre ismertebbé vált a magyar közéletben és az irodalmi világban. Jogász, egyetemi tanársegéd, író, aki korábban esküvői rendezvényeket szervezett, majd akkreditált felnőttoktatási céget vezetett.

A fordulópontot fia sikeres jogi egyetemi felvételi jele jelentette szakmai pályafutásában, hiszen ekkor határozta el, hogy ő maga is elvégzi az állam és jogtudományi egyetem levelező tagozatát. Úgy gondolta, hogy a jogi stúdium komplex tudást ad, ami az élet minden területén hasznos.

PhD. tanulmányai mellett először óradónak kérték fel, majd státuszt kapott az egyetemen. A kriminológia, kriminalisztika, a büntetőjog világa, ezen belül pedig a legjobban a jelenlegi legsúlyosabb büntetési nem a tényleges életfogytig tartó szabadságvesztés érdekelte.

Az összes tényleges életfogytig tartó ítéletet (TÉSZ) megismerte, de őt nem a tény történetek, hanem az elkövető emberek érdekelték. Kiválasztotta a számára legjobban érdekes ügyeket. Beszerezte a nyomozati anyagokat, a tárgyalási anyagokat, felvette a kapcsolatot a hozzátartozókkal.

Elsőként a romonyai kettősgyilkosság ügyét, *Bereczki Sándor* esetét dolgozta fel, aki a Pécsi Sörgár logisztikai igazgatója volt, az elkövetéskor 44 éves.

Megszületett sok börtönlátogatást követően az *Őlni érted, őlni téged* című könyv. Egy valós bűntény megrázó története, az életfogytiglanra ítélt gyilkos visszaemlékezése alapján. 2011. augusztus 31-én este két ember élete ért véget és velük együtt a gyilkosuké is.

Életpályája és a 2025-ben megjelent könyve kapcsán beszélgettünk a szerzővel.

– A könyv emberközpontú megközelítése, és az Ön eddigi fordulatos pályája felveti a kérdést a pszichológia szakot esetleg nem szeretné elvégezni? Netán a szociológiát?

– Annyira jó lenne, ha az ember 200 évig élne és tanulhatna. Valóban, egy-egy ilyen téma átfogó feldolgozásához nagyon fontos lenne rálátni a jogi, pszichológiai és szociológiai vetületekre is, mert a beszélgetéseim számtalan, ezekhez kapcsolódó kérdést vetnek fel.



Én ehhez elsősorban a jogi tudást tudom hozzátenni, ami rengeteget segít a nyomozati és tárgyalási anyagok, a védekezési stratégiák és az ítéletek értékelésében. Másrészről pedig ott van bennem az az őszinte kíváncsiság is, amely ezeknek a kiemelkedően súlyos gyilkossági eseteknek a hátterében az emberi sorsokra irányul.

A könyveimben pedig az összes olyan kérdésben, ami szakértőért kiált meg is szó-laltatom őket: reagál a leírtakra börtönpszichológus, kriminológus, kriminálpszichológus, gyáskísérő, de büntetőügyvéd is.

– Mi okozta Önnek a legnagyobb megdöbbenést Bereczki Sándor személyiségét megismerve?

– Ami miatt az ő története különösen érdekes volt számomra, az az, hogy egy olyan emberről beszélünk, aki korábban semmiféle erőszakos bűncselekményt nem követett el. Köztisztviselőként álló, sikeres férfi volt, a Pécsi Sörfőzde logisztikai igazgatója, aki otthonosan mozgott a helyi társasági életben, és akit sokan szerettek volna a barátjuknak tudni.

Nagyon érdekelt, mi kellett ahhoz, hogy ez az ember reggel még ebben a szerepben ébredjen fel, elégedetten igya meg a kávéját, elinduljon otthonról, majd este már egy Berettával és 150 lőszerezrel autóból, majd agyonlőjön két embert.

– Megdönti-e Sándor személyes példája azt a közkeletű nézetet, hogy a családi környezet meghatározó a bűnelkövetésben?

– Érdekes kérdés, és a válaszom az, hogy igen is, meg nem is. Az igen arra vonatkozik, hogy a későbbi tragédia gyökerei Sándor esetében is valószínűleg a gyerekkorra vezethetők vissza. Ilyenkor azonban hajlamosak vagyunk rögtön arra gondolni, hogy ez egy nyomorúságos, bántalmazó gyerekkort jelentett. Sándor esetében ez nem volt igaz. Nem származott gazdag családból, de a szülei mindent megtettek azért, hogy semmiben ne szenvedjen hiányt, erejükön felül támogatták a kisfiukat. A különórák és a teniszleckék Ceaușescu Romániájában egyáltalán nem számítottak általánosnak.

Közben pedig egy olyan öntudatot neveltek belé, amely később valószínűleg krízishelyzetekben is bekapcsolt: „Veled nem tehetnek meg bármit. Ha igazságtalanságot érzel, kérd ki magadnak, te egy Bereczki vagy.” Úgy gondolom, ez a szemlélet fontos részévé vált a személyiségének, akkor is, amikor nagy vállalatokat kellett irányítania, és akkor is, amikor úgy érezte, hogy a kapcsolatában nem úgy kezelik őt, ahogyan az szerinte megillette volna.



– Voltak-e „romantikus”, érzelmes pillanatai Bereczki Sándor színvállásának az Önök beszélgetései során, a visszaemlékezései kapcsán. Miként említi áldozatait, különösen volt élettársát?

– Inkább azt éreztem, hogy a saját szerepét, a saját megélését próbálta magyarázni a gyilkosságokkal kapcsolatban. Természetesen beszélt az áldozatáról, megbánásról, de hogy ez mennyire volt őszinte azt nem tudom megmondani. Mesélt romantikáról, szerelemről, veszteségről, de nem az

áldozatával, hanem egy másik nővel kapcsolatban, aki fontos szerepet játszott az életében. Ő kezdetben a kapcsolattartója is volt, idővel aztán kikopott a férfi életéből.

– Érzett-e valamiféle megbánást Sándor, ha igen ezt bevallotta-e Önnek, milyen formában?

– Igen, a könyv végén beszél is erről hosszabban. Sajnos a megbánása elsősorban a saját élete tekintetében mutatkozik meg nála, nem az áldozatai vagy az áldozatok családjának a veszteségéről szól.

Függetlenül ettől szerintem ezek nagyon fontos gondolatok. Arról beszél, hogy ha valakit elkap az indulat, és úgy érzi nem tud uralkodni rajta, akkor üljön le, vegye elő a gyereke fényképét, nézze meg és engedje el az egót. Ha valakitől, akkor tőle elhihetjük, mekkora veszteség úgy élni tovább, hogy mellette zajlik az élet, felnő a fia, nagypapa lesz, születnek és halnak meg hozzátartozók, ő pedig már sehol nem lehet jelen.

– Teljesen megszűnt a kapcsolata első könyve „főhősével”? Tudott, hogy az engedélye a látogatásra lejárt, esetleg leveleznek?

– A kapcsolat megszűnt, és szerintem ez így van jól. Furcsán hangozhat, de tényleg hálás vagyok a bizalmáért, és azért, hogy hónapokon keresztül betekintést engedett a legmélyebb érzéseibe is. Pontosán tudom, hogy ez nem volt könnyű számára.

A könyv elkészült, egy példányt még bevihettem neki, ekkor búcsúztunk el. Én azonban ezt követően új történetbe kezdtem, a napokban zárom le a *Szita Bence*-gyilkosságról szóló könyvemem.

Abban hiszek, hogy egy könyv akkor igazán jó, ha az olvasó úgy érzi, ott van, és szinte láthatatlanul, előben követi az eseményeket. Ahhoz pedig, hogy ezt így tudjam megírni, nekem is ott kell lennem lélekben. Most például a sántosi erdőben vagyok. Ott ülök az autóban, amikor *Bence* kiszáll, halom, mi az utolsó mondat, amit *Polcz Erika* mond neki, aztán látom a három elkövetőt a telihold fényénél, és pontosan tudom, mit műveltek ezzel a kislíával.

Ahhoz, hogy ezt ép lélekkel meg tudjam tenni, zsilipelnem kell. Nem maradhatnak ezek a történetek folyamatosan és párhuzamosan jelen az életemben. Mire egy könyv megjelenik, én már fejben a következő történetben vagyok.

– Következő könyve előrejelzések szerint októberben jelenik meg. Publikus az alany személye? Esetleg az esetet vázolhatja?

– Igen, az előző kérdésnél erre már részben válaszoltam is. Nagyon különös projekt ez, mert a könyveimben általában a gyilkossal beszélgetek, és a beszélgetéseinken keresztül mutatom be a történeteket. *Bence* esete azonban más, hiszen mindhárom elkövető halott.

Lilla viszont, *Bence* nővére, közvetlen közélről élte végig az eseményeket. Együtt élt *Polcz Erikával*, a későbbi felbujtóval, bizalmas kapcsolatban volt vele, és tizenhárom éven keresztül nem beszélt arról, ami akkor történt. Egyszerűen tabusította az egészet, így tudta csak folytatni az életét.



Otthon sem volt téma soha, sőt a beszélgetéseink során derült ki az is számomra, hogy sok részletet ő maga sem ismert pontosan, és ez részben a saját tudatos döntésének a következménye.

Kikértem a közel kétezer oldalas nyomozati anyagot, és hónapokon át beszélgettem *Lillával*. Nemcsak a gyilkosságról, hanem az életükről, *Bencéről*, a közös gyerekkorukról, és arról is, hogyan lehet túlélni egy ilyen tragédiát az áldozat hozzátartozójaként.

Elutaztam Kaposvárra, végigjártam a helyszíneket, és olyan emberekkel is beszéltem, akik közelebb vittek annak megértéséhez, hogy ki volt valójában *Polcz Erika*.

– Mennyire hagy nyomot az Ön lelkében, személyiségén a súlyos bűntöltevények ilyen mértékű megismerése az elkövetők testközelisége?

– Azok közé tartozom, akiket eleve érdekelnek a valós bűnesetek. Azokon belül is elsősorban az emberi sorsok. Megérintenek, felkavarnak, és ennek így is kell lennie, mert ettől érzi majd úgy az olvasó, hogy ott van a helyemben, és ő hallgatja mindazt, amit én leírok.

A *Szita Bence*-könyvnél volt olyan, hogy gépelés közben potyogtak a könnyeim. Hiszen én is anya vagyok, ráadásul a kisebbik fiam annyi idős, mint *Bencus* volt.

Ha teljesen őszinte akarok lenni, az ilyen esetekben ezt nem könnyű különválasztani.

– Boldog kiegyensúlyozott ember Ön?

– Alapvetően azt gondolom, hogy igen. Szeretetteljes családban élek, a munkámat szeretem, azzal foglalkozom, ami igazán érdekel. Tanítok az egyetemen, írok, kutatok. És szeretném hinni, hogy a könyveim segítségével pedig egy olyan világba nyújtok betekintést melyből minden olvasó le tudja vonni a saját tanulságait.

– Végül is az érdeklődésen túl, mi az, amire keresi a választ?

– Az alapkérdés számomra mindig az volt, hogy mitől lesz valaki gyilkos. Ma már azonban pontosan tudom, hogy erre nincs egyetlen egzakt válasz. Ez az út minden embernél más és más.

– Szerk. –

Fotók: Dr. Rátkai Tímea albumából

Soma Mamagésa: A derű mágiája

DERŰ. De jó kis szó ez!

„Ott fölön a derűs ég, valami tiszta, fényes nagyszerűség.” (Kosztolányi Dezső)

Jó ideje életcéloomul tűztem ki, hogy derűs idős ember szeretnék lenni. Olyan, akiben ott van a belső béke és elégedettség állapota, akiből mindvégig árad az élet- és emberszeretet, az életöröm. Vagyis aki élvezzi az életét.

De hogyan lehet eljutni a derűhöz, főleg most, amikor a világban minden téren óriási a feszültség? No, ez érdekel engem! Ha te is erre törekszel, kedves olvasó, ebben a könyvben átadom neked mindazt, amire így, kezdő derűs idősként, illetve önmagán sok éve dolgozó, tudatos emberként eddig rájöttem, és amit célul tűztem ki magam elé. Mert célkitűzések, célok nélkül biztos, hogy nem lehet napfényesen megöregedni, sőt, még élni sem.

Igyekeztem minden szinten, síkon átadni azt az életszemléletet, beleszöve egy kis játékosságot is (ami az élet sava-borsa), és persze konkrét gyakorlatokat, technikákat is bemutatok, amelyek nekem már most segítettek, segítenek abban, hogy derűs legyek.

Nem vagyok szakember, csak kíváncsi és szorgalmas. No meg már most derűs is. Úgyhogy végül is ezt a könyvet kortól függetlenül mindazoknak szeretettel ajánlom, akiket érdekel a derű, az egészség és önmaguk ismerete, szeretete.



Ár: 5.999 Ft

Kiadó: Jaffa Kiadó

Csillag Péter A futball szabadsága

„Csak a játékban igazán ember az ember, csak ez felel meg szabad szellemének. A labdarúgó óráig rohan, izzad, anélkül, hogy elfáradna, mert csak játszik. Ha ennek az izommunkának mondjuk a negyedét kellene elvégeznie más téren és más céllal, akkor összerogyna” – írta Kosztolányi Dezső.



A játéknak ez a rivaldafényből kieső, emberközel, személyes világa, szabadsága ihlette Csillag Péternek eredetileg a Nemzeti Sport hasábjain megjelent, labdarúgásról szóló tárcáit is. Ahogy az óráig játszó labdarúgó sem fárad el, a szerző is épp olyan fáradhatatlanul gyűjt össze mindent, ami összefüggésbe hozható szeretett sportágával.

Ár: 5.499 Ft

Kiadó: Jaffa Kiadó

Nemzetközi közösségi performanszra készül a Baltazár Színház és az Artus Stúdió

A közösségi performansz különböző kultúrák, nyelvek és művészeti látásmódok találkozásán keresztül vizsgálja az együttélés, a kapcsolódás és a közös alkotás lehetőségeit.

A Kérész Művek 92. – Bábel című előadás egy nemzetközi műhelymunka eredménye, amely ép és fogyatékosággal élő művészek közös alkotói folyamatából született meg. A produkció az Artus Stúdió, a Baltazár Színház, a lengyel Teatrotapia Lubelska és az örmény National Centre for Aesthetics együttműködésében valósul meg.

Mikor nem értjük egymás nyelvét, akkor derül ki, hogy mennyire beszéljük az érzelmek, a lélek nyelvét. Az előadás azt a kérdést boncolgatja, hogy hogyan tud egymáshoz közelíteni különböző kulturális hátterű, fogyatékos és nem fogyatékos ember. A „Bábel” valójában a jelenlét elvesztése, és a jelenlét visszaépítésére tett görcsös kísérlet.

A bábéli torony az egyéni és nemzeti hiúság és gőg építménye. Nem összehozza, hanem eltávolítja egymástól az embereket. Egyetlen hiteles kifejezés formája maradt az embernek: a tett. A tett, a cselekvés az ember igaz megnyilvánulása. A tettek őszintén beszélgetnek.

Alkotó előadók: Artus: Kemény Rozália, Lukács Mihály, Mayer Zita, Mózes Zoltán, Szalay Henrietta, Szász Dániel **Baltazár:** Keresztes Anna, Kovács Panka, Kőrösi-Fehér Nándor, Medetz Attila, Szilvássy Márton

Lengyel társulat: Agnieszka Kmieć, Anna Mikusz, Michał Dziedzic, Norbert Gózdź

Örmény társulat: Mher Zalyan-, Kristine Danielyan, Manuk Saghatelyan, Eduard Kizoghyan **Zene:** Piotr Kiliański **Fény:** Kocsis Gábor **Produktions asszisztensek:** Fazekas Anna, Aleksander Budzyński, Zaruhi Karapetyan **Társalkotók:** Maria Pietrusza-Budzyńska, Vahan Badalyan, Elek Dóra, Kiss Gabriella

Koncepció és rendezés: Goda Gábor

TÁMOGATÓK: Co-funded by the European Union, Budapest Főváros III. Kerület, Óbuda–Békásmegyer Önkormányzat, Magyar Művészeti Akadémia



Bemutató: 2026. június 7., 20 óra

Helyszín: Artus Stúdió (1116 Budapest, Sztregova utca 1.)



SIKERES ÉVFORDULÓ

CARMINA BURANA

*Jubileumi előadás, tárlat és
pódiumbeszélgetés a Müpában*

Carl Orff monumentális zenei mesterműve 25 évvel ezelőtt kelt életre a Szegedi Kortárs Balett látványos táncszínházi adaptációjaként. *Jurónics Tamás* ikonikus koreográfiája azóta az együttes repertoárjának zászlóshajója, egyike a kortárs táncszcéna legki-

emelkedőbb alkotásainak itthon, Európa-szerte és a tengerentúlon is. Az eddig lejátszott 425 előadással ez a produkció csúcstartó a hazai modern táncszínházi előadások között. Az előadás szemléletesen ragadja meg egy képzeletbeli barbár közösség tagjainak





hétköznapjait, miközben ösztöneik által vezérelve próbálják átvészelni, amit a Sors rájuk ró – néha boldogságot és szerelmet, máskor bánatot és halált hoz számukra. A csalódások, örömök, félelmek megélésével mindannyian egyre többet tudnak meg önmagukról, végzetükről és lehetőségeikről – emberi mivoltukról. Az évforduló alkalmából az előadást élőzenei kíséret tette még teljesebbé a Bartók Béla Nemzeti Hangversenyteremben.

A táncjáték május 12-én két alkalommal volt látható – 18.00 és 20.30 órai kezdettel a Budafoki Dohnányi Zenekar és a Budapesti Akadémiai Kórus közreműködésében Hollerung Gábor vezényletével a Bartók Béla Nemzeti Hangversenyteremben.

Az ünnepi előadások között 19.30-tól pódiumbeszélgetésre került sor a Zászlótérben. Echéry-Pataki Andrással, a Szegedi Kortárs Balett igazgatójával, Juronics Tamással, a társulat művészeti vezetőjével, az előadás koreográfusával, és Hollerung Gáborral, a Budafoki Dohnányi Zenekar zenekarvezetőjével, az est karmesterével Beslin Anita újságíró beszélgetett.

A táncosok mozdulatai hol felszabadultak, hol feszesek – minden pillanatban ott rejlik a kiszolgáltatottság és az ösztönös élelőtlenítés kettőssége. A Juronics Tamás által

felrajzolt emberi viszonyok, csoportos és intim találkozások a létezés ciklikusságáról szólnak – olyan világot vázolnak, amelyben minden pillanat egyszerre vég és új kezdet.

A Műpa Előcsarnokában Tarnavölgyi Zoltán fotográfus által válogatott, saját képeit felsorakoztató digitális tárlat ezeket a momentumokat mutatta meg. A fotók nem csupán dokumentálnak, hanem megállítanak pillanatok: egy mozdulat határát, egy tekintet súlyát, egy érintés csendjét. Képekbe sűrített színpadi idő, amelyben a mozgás tovább él.

„Sokat fordított akkor a sorsunkon Carl Orff zenei remekműve. Később a nemzetközi jelenlétünkben is rendkívül fontos motívummá vált, hiszen általánosan dekodolható produkció, ami a világ minden részén ugyanolyan alapvető emocionális reakciókat vált ki a közönségből. Azt igazolja, hogy az érzelmek a világ minden részén egyformán működnek. A Carmina burana meghatározott nekünk egy utat, melyen a jó értelemben vett menetelés mai napig tart, hiszen továbbra is a repertoárunk zászlós hájója és ez valószínűleg sokáig így is marad.” (Echéry-Pataki András igazgató)

**Forrás: Szegedi Kortárs Balett
Gáti Katalin Teodóra
Fotó: Ekler Artúr, Tarnavölgyi Zoltán**



A „HIVATÁSOS JÓTÁLLÓ”

„Szeretném, ha egyszer teljesen természetes lenne Magyarországon, hogy egy nőnek is van saját pénzügyi biztonsága! Az anyáknak is!”

Gelei-Tóth Gabriella, a „hivatásos jótálló” szerint ez akár természetes is lehetne, mégsem az!

Az elmúlt években rengeteg emberrel dolgozott együtt, és közben újra meg újra ugyanazt látta: családokat, ahol mindenki jövőjéről gondoskodnak, csak éppen az anyáéról nem.

Nők, akik ugyanúgy dolgoznak egy közös életért, mégis teljesen kiszolgáltatott helyzetben vannak. És vállalkozók, akik úgy építenek céget, hogy közben egy váratlan helyzet az egész addigi munkájukat felboríthatná.

Ezekről a dolgokról ma már nagyon nyíltan beszél. És talán ezért is lett Gelei-Tóth Gabriella egészen más jelenség a saját szakmájában.

A „hivatásos jótálló” név mára teljesen összeforrt vele

Már tíz perc beszélgetés után is egyértelmű, ez nem egy tudatosan gyártott szerep. Egyszerűen ilyen ember.

Nagyon gyorsan kapcsolódik. Figyel, és közben nyíltan beszél pénzről, biztonságról vagy éppen emberi helyzetekről.

Sok ügyfelénél a beszélgetések már régen nem csak biztosításokról szólnak.

„Elindulunk a pénzügyektől, aztán valahogy mindig az életnél kötünk ki” – mondja nevetve. – Van, akivel a vállalkozásáról beszélünk, van, akivel az önbizalomról, de olyan is akad, akinek az életét segíték rendbe rakni. Egy ügyfelem egyszer azt mondta, hogy amikor nem járt hozzám konzultációra, valahogy minden rosszabbul működött körülötte.”

Huszonöt év a börtön falai között

Pályája nem itt indult. Közel huszonöt évig dolgozott börtönben, fogvatartottakkal. „A rács nyitható oldalán.”

Eredetileg romológia szakos bölcsész és cigány nyelv és népismeret tanár végzettséget szerzett, dolgozott magyar szakos tanítóként, később bűnmegelőzési koordinátor lett.

Közben pedig folyamatosan képezte magát.

Az emberismeret, amit ezekben az években megszerzett, ma is érezhető rajta.

És talán emiatt működik vele olyan könnyen a bizalom.

Személyisége és tudatossága juttatta oda, hogy a BNI üzleti közösségben alig egyéves tagsággal, idén már elnyerte a BNI Búszke tag pályázat 3. helyezését. Nagyon büszke rá, hogy két tapasztalt BNI tagot követ a dobogón, alig néhány szavazattal lemaradva.



Elképesztő tempóban építkeznek

Ma már rendszeresen szerepel a médiában, podcastet készít, előadásokat tart, és egy éve az Index hivatalos pénzügyi szakértőjeként publikál havi rendszerességgel.

Magyarországon nagyon alacsony a biztosítottak aránya. És **a legtöbb embernek hiányoznak az alapvető pénzügyi ismeretei, ezért edukál videókból, cikkekben, blogokban.** Fel akarja nyitni a szemét azoknak, akik azt hiszik, velük semmi rossz nem történhet.

De a tanulás, a képzés ma is központi kérdés az életében. Nem csak tanít, saját magát is rendszeresen képzé. Nemigen talál ni nála felkészültebb szakembert.

Közben tréningeket vezet, és több száz ember előtt tart értékesítési képzéseket, Kasza Tamás, lezárási specialista rendezvényein is.

De még ezekről is úgy beszél, mint valami izgalmas játékról.

Lelkesen mesél arról, hogyan kezdett el videókat készíteni, hogyan tanulta ki a brandépítést, vagy hogy mennyire büszke arra a nyugdíjbiztosítás végösszeg kalkulátorra, amit saját maga rakott össze. És ilyen nincs több a piacon.

„Olyan sokoldalú vagyok, mint egy gömb” – mondja teljes komolysággal, majd rögtön elneveti magát.

Embernek maradni

Valószínűleg pontosan ez az a fajta energia, ami miatt az emberek szeretnek kapcsolódni hozzá. Mert miközben nagyon határozott elképzelése van arról, hogyan kellene működni ennek a szakmának, egy pillanatra sem akar többnek látszani annál, aki.

Egyszerűen hisz abban, hogy lehet ezt tisztességesen csinálni. Hogy lehet úgy biztosításról beszélni, hogy közben nem az eladás a legfontosabb. És hogy lehet úgy vállalkozást építeni, hogy az ember közben ember marad.

„Nagyon szeretném, hogy változzon az értékesítési kultúra Magyarországon” – mondja. – Szerintem az emberek többsége nem azért bizalmatlan, mert nem akar segítséget elfogadni, hanem mert túl sok rossz tapasztalata volt.”



Ő viszont hosszú távon gondolkodik. Nem az érdekli, hogy valaki mit ír alá aznap.

Hanem az, hogy öt év múlva is felvegye neki a telefont.

Család és példamutatás

Három gyermeket nevel, és azt mondja, különösen hálás azért, hogy a férje mindenben támogatja.

„A lányom azt látja, hogy nőként lehet szabadon működni. Hogy lehetnek céljaid, lehet vállalkozásod, és közben lehetsz anya is.”

Talán ez az egyik legfontosabb dolog számára. **Megmutatni, hogy nem kell választani a család és az önmegvalósítás között.**

A biztonság nemcsak pénzügyi kérdés, hanem egy érzés is.

Az a fajta nyugalom, amikor az ember nem abban biztos, hogy nem történhet baj, hanem abban, hogy ha igen, akkor sem marad magára!

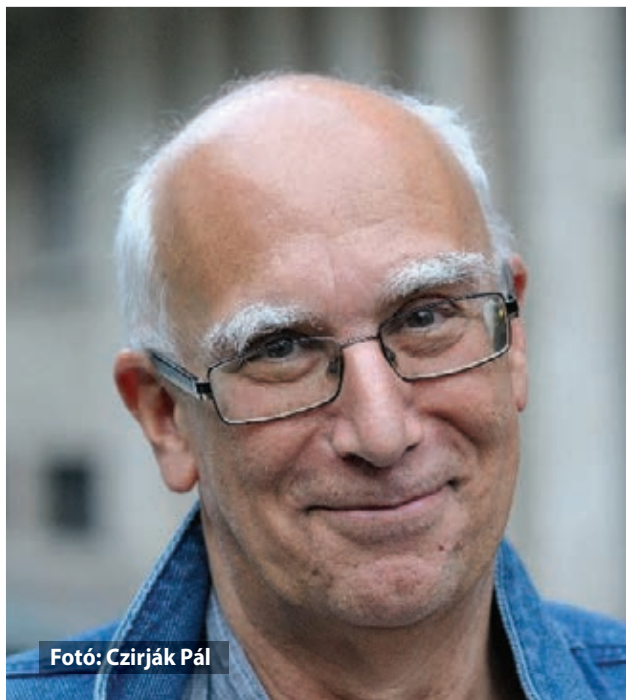
Írta:
Krajczár-Kacsáncsi Éva
Langmár Kommunikáció
Fotók:
Gajdán Éva Cintia
és Déber Gábor





HAPPY BIRTHDAY

BOLDOG SZÜLETÉSNAPOT!



Fotó: Czirják Pál



www.maszol.ro

Az 1948. június 8-án született Balázs Béla díjas rendező az Eötvös Loránd Tudományegyetem magyar-országi szakán végzett 1971-ben.

Előbb rendezőasszisztensként, majd rendezőként dolgozott. Első játékfilmjét a Hunnia Filmstúdióban készítette 1984-ben (*Uramisten*).



www.szabadsag.ro



GÁRDOS PÉTER



www.papageno.hu

Egyik legismertebb rendezése a *Szamárköhögés – Törőcsik Marival* és *Garas Dezsővel* a főszerepben – 1986-ban került a mozikba, és tucatnyi díjat nyert a világban, *A skorpió megeszi az ikreket reggelire* című filmjét pedig – *Eszenyi Enikővel* és *Rudolf Péterrel* – 1991-ben mutatták be.

Nagyjátékfilmjei mellett, több színházi rendezése ismert 2001-től 2006-ig a Debreceni Csokonai Színház prózai tagozatának vezetője, majd művészeti tanácsadója volt.

Számos televíziós sorozatot készített (*Első szerelem, Öt kicsi indián, Showbálvány*).

2005-ben *A porcelánbaba* című *Lázár Ervin* novellaadaptációja elnyerte a 36. Magyar Filmszemle Legjobb rendezőnek járó díját, és a külföldi kritikusok Gene Moskowitz-díját.

TREFA című 2009-es műve a 40. Magyar Filmszemle Legjobb rendezés díját kapta.

Egyik legismertebb filmjében, a *Hajnali láz*-ban saját szülei találkozásának és szerelmének történetét írta meg, kettejük ötven év után előkerült levelezése alapján. A második világháború utáni Svédországban játszódó romantikus film a borzalmakon is túljutni képes, szenvedélyes élni akarás meghatározó és csodálatos példázata.

A film alapjául szolgáló, világsikert aratott regényt eddig harminc nyelvre fordították le.

2018-ban jelent meg *Hét mocskos nap* címmel második könyve.

2019-ben jelent meg harmadik regénye *Királyi Játék*.

2022-ben jelent meg regénye *Semmelweis Ignác* rövid boldogsága címen.

Ötödik könyve *Szemérmetlen történetek* címen 2023-ban.

2025-ben jelent meg hatodik könyve *Hamisítók* címen. A regény korrajz a személyes visszatekintés a propaganda és a manipulációk világába. A '70-es évekbeli filmhíradós élményeit írta meg *Gárdos Péter a Hamisítókban*. Mivel nem vették fel rendező szakra, a híradófilmek készítése közben tanulta meg a filmes szakmát.

2015-ig a Pincészínház művészeti vezetője.

2014-ben a Budapesti Metropolitan Egyetem tanszékvezetője filmrendezést és forgatókönyvírást tanított.

Közéleti szerepvállalását jól jellemzi, hogy 2025 júniusában aláírásával támogatta a *KneeCap* nevű ír hiphoptrío Sziget Fesztiválon való fellépésének betiltását palesztinpárti megnyilvánulásai miatt.

Egy interjúban így nyilatkozott: „Életem nehéz pillanataiban alaptezisként használtam az *Saul Bellow Herzog* című regényéből elorozott életfilozófiát, amely szerint az ember a rettenetes helyzetéből is képes kiszabadulni, ha idejében kimondja: ezen ne múljon.”

– 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

A NÉPMŰVÉSZET SZERETETE

„Fontos, hogy megismerjük a gyökereinket”



A régi hagyományőrzés összeköti a múltat a jelennel, így a következő generációk is megismerhetik őseink szokásait, nyelvét, zenéjét, viseleteit és ünnepeit, a kulturális gyökereinket.

A hagyományok erősítik az összetartozás érzését, identitást adnak egy népnek.

A hagyományőrzés tiszteletre nevelés, a közösségi együttműködésre.

Gyorsan változó világunkban a hagyományos értékek állandóságot nyújtanak.

A hagyományok ápolása egyben kulturális örökségünk megvédése és továbbadása.

– Milyen indíttatásból kezdett el a népművészet felé fordulni?

– A kézművesség és az alkotás örömét a családból hoztam. A nagyszüleim, édesanyám, sőt édesapám is ügyes kezű volt. Mindkét nagymamám kézimunkázott mindig valamit, én ebben nőtem fel. Viszonylag korán, 7-8 éves koromban megtanultam kötni, horgolni, subázni, hímezni, és nagymamám lábbal hajtós varrógépén varrni.

Az első hobbim a varrás volt. Anyutól kaptam egy elektromos asztali varrógépet (a mai napig azt használom). 14–15 éves lehettem akkoriban, de innen kezdve nem volt megállás. Magam varrtam a ruháimat.

– Hol tanult meg hímezni, hogy ismerte meg a híres hagyományos sárközi hímzést?

– A népművészet szeretete jóval később kezdődött. A gyerekeim óvodájában működött akkoriban néptánc oktatás, természetesen játékos formában. *Krisztián* bácsi megfertőzte őket a népzene, néptánc és a népi játékok szeretetével. Ez volt az indíttatása annak, hogy az óvoda után mindkét lányom tagja lett az Alsónyéki Hagyományőrző Együttesnek. Itt kerültem közelebbi kapcsolatba a népművészetrel. A sárközi népviselet gyönyörű, színes és nagyon összetett, változatos darabokból tevődik össze.



BOTOS ILDIKÓ

Az együttes vezetője nagy hangsúlyt fektetett arra, hogy a fellépéseken viselt ruhák korhűek legyenek. Többször szervezett összejöveteleket, ahol megtanulhattuk a hajfonás művészetét, a pántlika készítés fortélyait, hogy kell alsószoknyát ráncolni, keményíteni, hogy kell a kötényre rojtot kötni, a gyöngynyákláncokat elkészíteni.

- Mit részesít előnyben a saját öltözékében a hímzést, vagy a gyöngyből készült ékszereket? Melyiket milyen stílusú öltözékekhez ajánlja?

- A gyöngyfűzés teljesen rabul ejtett. Minden adandó alkalmat kihasználtam, hogy fűzhessek. Először a hagyományos, viselethez illő darabokat fűztem meg, aztán már csak kedvtelésből egyszerűbb, a hétköznapiakban is hordható darabokat készítettem. Előszeretettel hordom ezeket akár munkába is, szerintem egy egyszerű/egyszínű ruhához nem is kell más kiegészítő.

- A sárközi hímzés miben más, mint a kalocsai és a matyó hímzést?

- Egy „oktatás” keretében ismerkedtünk meg a sárközi hímzéssel is. Ebben a népviseletben kevésbé jelennek meg a hímzések (kivéve például a jegykendőt, vagy a férfiak nyakkendőjét). Kötött színeket, sajátos öltéstechnikát használ (bíborvég hímzés), igazi kihívás volt az első motívumok elkészítése. 2024-ben aztán jött ismét egy lehetőség.

A Hagyományok Háza indított egy szakkört Szekszárdon, ahol megismerkedhettünk több tájegység hímzészvilágával is, a szakkör befejeztével pedig egy vizsga keretén belül népi hímző oktató oklevelet szereztünk többed magammal. Itt ismerkedtünk meg a hagyományos sárközi hímzés fortélyaival. Szakkörvezetőnk, *Jenei Anikó* szerint mi „tűvel a kezünkben” születtünk, úgyhogy a sikeres vizsgát követően sem hagyta a csoportot magára. Azóta is közösen készülünk egy-egy pályázatra.

- Milyen elismeréseket szerzett? Meséljen a sikereiről!

- Az első ilyen megmérettetés a *Kisjankó Bori* hímzőpályázat volt Mezőkövesden, ahol így első nekifutásra III. díjban részesültünk. Nagyon büszkék voltunk a munkánkra és az elismerésre, ami egyben hatalmas lendületet és inspirációt adott a további munkához.

A Hagyományok Háza támogatásával Sióagárdon megtanultuk a bátai bütkötés (varrott csipke) technikáját, és a békéscsabai Textiles Konferenciára ezzel pályáztunk. Ruhákon, lakástextileken mutattuk be azt a ma már nagyon kevésbé ismert összevarrási formát. Munkánkat II. díjjal jutalmazta a zsűri.

Jelenleg Szekszárdon, a XVIII. Országos Népművészeti Kiállításon láthatóak alkotásaink.



SIKERES HAGYOMÁNYŐRZÉS

– Milyen darabokat hímez? A funkcionalitást előnyben részesíti?

– Az általam készített daraboknál nagy hangsúlyt fektetek a hordhatóságra, funkcionalitásra. Nem szeretek a „szekrénynek” dolgozni. Szívesen alkalmazom a hímzéseket, a gyöngyszövést táskákon, ruhadarabokon vagy kiegészítőkön.

– Melyik a kedvenc „mesterműve”? Mit alkotott legutoljára?

– Amire nagyon büszke vagyok, az az első pályázatra készített öv. Ez volt az első nagyobb volumenű, munkaigényes darab. Nagyon szerettem készíteni, nekem és másoknak is nagyon tetszik, úgyhogy talán erre vagyok a legbüszkébb.

– Családja támogatja Önt a hagyományőrzésben? Esetleg akad követője?

– Mindkét lányom jó kézügyességet örökölt. Ha nem is a népművészetben (ahhoz szerintem fel kell nőni), de más területeken ők is nagyon ügyesek és kreatívak.

– Kikapcsolódás, munka, vagy szenvedély a hímzés és a gyöngyészter készítés?

– A népművészetrel való foglalkozás egyértelműen hobbi, kikapcsolódás számomra. Ősztől tavaszig, amikor picit beszorulunk a lakásba tökéletes elfoglaltság számomra.

– Miért tartja fontosnak a hagyományőrzést?

– A hagyományőrzés, a népszokások megőrzése, ismerete nagyon fontos dolog szerintem. Fontos, hogy megismerjük a múltat, a gyökereinket. Hogy észrevegyük elődeink kreativitását, az alkotásaikba, népdalaikba rejtett tapasztalataikat, bölcsességeiket. Hogy felismerjük, szerény körülmények között is lehet szépet és maradandót alkotni. A generációról generációra öröklődő mesék, receptek, dalok és tárgyi



emlékek szilárd erkölcsi és kulturális értékrendet közvetítenek. A közös hagyományok pedig, mint a néptánc, a kézművesség vagy a népszokások ismerete erősítik a csoporthoz, közösséghez tartozás élményét.

– Meséljen kérem „civil” foglalkozásáról! Hogy fér meg a kettő?

– 2010 óta dolgozom a rendőrség kötelékében. Akkor nyílt meg az M6-os autópálya, oda hirdettek álláslehetőséget ügykezelői munkakörben. 14 év „pályás” pályafutás után jelentkeztem a Tolna Vármegyei Rendőr-főkapitányság által meghirdetett bűnjelkezelői beosztásra. Ez a munka nagy koncentrációt, precizitást igényel, hiszen sokszor nem kis mennyiségű pénzről, fegyverekről vagy kábítószerrelről szól. Ennek ellensúlyozására is nagyon jól alkalmazható a nyugodt, csendes alkotómunka a nap végén vagy hétvégeken.

– Szerk. – Fotók: Botos Ildikó fotóalbumából



Zsuráfszky Zoltán – Zs. Vincze Zsuzsa – Szarka Tamás – Eredics Benjámín

HŐSÖK HAJNALA

TÁNCRÓNIKA DÓZSA GYÖRGY TETTEIRŐL/REKVIEM MOHÁCSÉRT

TÁNCMŰ

JÚL. 04.

Rob Bolland – Ferdi Bolland – André Breedland

A 3 TESTŐR

MUSICAL

JÚL. 10., 11., 17., 18.

Budafoki Dohnányi Zenekar

CINEFONIC

FILMZENEI KONCERT

JÚL. 24.

Georges Bizet

CARMEN

OPERA

JÚL. 31., AUG. 01.

Stephen Schwartz – Winnie Holzman

WICKED

Gregory Maguire regénye alapján A MUSICAL BY [DOLBY]

AUG. 14., 15., 16., 20., 21., 22.

SZEGEDISZABADTERI.HU



Ezeket a mozifilmeket várják legjobban a magyar nézők 2026 nyarán

A hollywoodi nyári szezon májusban kezdődik, ezért a Magyar Filmadatbázis már most elkészítette a nyár-váró TOP 10-es listáját. Az alapján a magyar nézők az **Odüsszeiat** várják a legjobban 2026 nyarán. A TOP 10-es lista 2. helyén a **Pókember: Vadonatúj nap** áll és dobogós a **Horrorra akadva**. Az új Spielberg-film, **A leleplezés napja** a negyedik helyen áll, míg a **Vaiana** lett az ötödik. A magyar közönség továbbra is egyértelműen a nagy, látványos, közösen átélhető mozi címekre kíváncsi, amelyek mögött ismert márkák, népszerű karakterek vagy erős nosztalgia áll és továbbra is a franchise-ok, a családi filmek és a látványos blockbusterek mozgatják meg a legszélesebb tömegeket.

A sorrend a mafab.hu összesített, számszerűsített adatai alapján állt össze, hogy mely címekre kerestek rá a legtöbben a hazai nézők. A 10 legnépszerűbb film adja ki a 100%-ot. Ennek tükrében a nézők Christopher Nolan új filmjét, az **Odüsszeiat** várják a legjobban 2026 nyarán. Július 16-án a UIP-Duna Film forgalmazásában, parádés szereposztással - Matt Damon, Anne Hathaway, Charlize Theron, Tom Holland, Robert Pattinson, Zendaya - érkezi majd a gigantikus eposz.

A TOP 10-es lista 2. helyezette a július 30-án az InterCom forgalmazásában érkező **Pókember: Vadonatúj nap** Tom Holland főszereplésével. Pókember négy év után ismét visszatér, ám a ránehezedő nyomás különös változásokat indít be a testében, ami végül odáig fajul, hogy már a létezését fenyegeti.

Az első két, magasan kiugró film után a lista további tagjai nagyon közel vannak egymáshoz, innentől a sorrend szinte felcserélhető. Dobogós a **Horrorra akadva**, melyben a Wayans-fivérek, a franchise alkotói 18 év után újra összeállnak, hogy egy új reboot keretein belül ismét pellengérré állítsák a legsikeresebb horrorfilmeket.

Tamás Dorka.

Agykontroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

ÉLŐ ONLINE
2026. június 9-10., 16-17.

BUDAPEST
2026. június 20-21., 27-28.
2026. augusztus 8-9., 15-16.
2026. október 10-11., 17-18.

VIDÉK
Nyíregyháza
2026. szeptember 12-13., 19-20.
Kecskemét (Sheraton Hotel)
2026. október 31-november 1, 14-15.

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

Sági György: Amszterdamban esett a Dunába

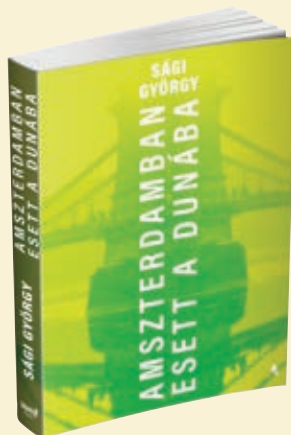
A szemünk előtt változik minden. Vagy mégsem? Minden ugyanaz, mint volt ezer, talán kétezer éve is. Már ami Európa és a zsidók viszonyát illeti.

Néhány évtizednyi kegyelmi állapot után most úgy tűnik, ott folytatódik ez a kapcsolat, ahol jó nyolcvan éve abbamaradt. Akkortájt Európa legfőbb exportcikkévé a zsidó vált, már aki megmaradt közülük. Az export főleg a Közel-Keletre és Amerikába irányult. Korlátlanak tűnt a kereslet. Szinte ingyen adták őket. Mostanra telítődni látszik a felvevő piac, és az ottaniak szívesen szabadulnának készleteiktől. Európa azonban nem fogad el reklamációt. A korábbi kereslet és a kínálat egyensúlya felborult, és zsidók ott rekedtek a senki földjén.

Ámbár minden föld valakié.

Ár: 4.999 Ft

Kiadó: Jaffa Kiadó



Jilly Cooper: Bella

Bella, a fiatal színésznő Londonban épít új életet magának, de vőlegénye, a brit felső osztály ifjú örököse a csillogással, a virágcsokrokkal és az ígérettel együtt sem tudja megadni a lánynak azt a szenvedélyt és azokat az érzelmeket, amikre vágyik.

Bella mégis úgy érzi, a gazdag arisztokrata család védelmet fog tudni neki nyújtani múltja sötét emlékei és felbukkanó árnyai ellen. Az érzelmi függés azonban nem vetkőzhető le pusztán azzal, hogy elmenekülünk előle... Ráadásul nem is mindenki akarja, hogy bekerüljön a családba: a cinikus, manipulatív, mégis végtelemül vonzó unokatestvér, akinek a tekintetében veszély és vágy keveredik, mindent megtesz, hogy holmi kis színésznőcske ne férközhessen be a köreikbe.

A férfit dél-amerikai, vérrel és bűnnel átszőtt múltja sem arra predesztinálja, hogy igazi érzelmeket ébresszen, Bellával való összezapásai mégis izzanak a szenvedélytől – és nem is múlnak el nyomtalanul.

Ár: 4.999 Ft

Kiadó: Jaffa Kiadó



SIKER A SZÍNPADON

A VÍZIÓTÓL A VASTAPSIG:

*Interjú Kálmán Henriettával,
aki sokkal több, mint színésznő*



Henrietta pályafutása rendkívül inspiráló, hiszen a színpadi csillogás mögött kőkemény üzleti és szervezői munka áll.

Kálmán Henrietta: Céltudatosság, színház iránti alázat és modern női vezetői attitűd.

– Nyolc évvel ezelőtt egy álommal indult, ma pedig egy országos hírű utazó színház, a HeArt Társulat vezetője vagy. Ha visszatekintesz a kezdetekre, mi volt az a pont, amikor elhitted: ez a vízió valóban sikeres valósággá válhat?

– A HeArt Társulat alapításakor nem egy kész recept volt a kezemben, hanem egy mély belső készlet. Színészként éreztem, hogy szükség van egy olyan közösségre, ahol az alkotói szabadság és a közönséggel való közvetlen kapcsolódás az elsődleges. Amikor az első előadások után láttam a nézők szemében a csillogást, és tapasztaltam, hogy egyre több neves kolléga csatlakozik hozzánk bizalommal, akkor tudatosult bennem: ez már nemcsak az én álmom, hanem egy működő gépezet.

– Fiatal nőként vezetsz egy folyamatosan növekvő vállalkozást. Milyen falakba ütközöl a mai napig, és hogyan küzdesz meg a sztereotípiákkal?

– Ez egy rendkívül fontos és érzékeny téma. Sajnos még mindig él a társadalomban egyfajta régimódi reflex: ha egy fiatal nő határozott és sikeres, sokan hajlamosak külső tényezőknél tulajdonítani az eredményeit, vagy megkérdőjelezni a kompetenciáját. Vezetőként bizonyítanom kell, hogy a látványosság nem jelent gyengeséget, a határozottság pedig nem egyenlő az agresszióval.



A felelősség óriási, hiszen nemcsak a saját nevemért, hanem a társulatomért, a színészeimért és a produkcióink minőségéért is én felelek. Én a munkával válaszolok a kétkedőknek – az eredmények, a teltházias előadások és a stabil társulati háttér nem igényelnek külön magyarázatot.

– Sportcsarnokokat tölt meg ország-szerte a legújabb vígjátékod, a „Hullajó nászéjszaka”. Ez már a második saját írású színdarabod. Mit jelent számodra az írás, és hogyan tudsz ennyi szerepben – íróként, színészként és vezetőként – egyszerre helytállni?

– Az írás számomra a legtisztább önkifejezés. A társulat és a nézők visszajelzései alapján is egyedi, karakteres humorral áldott meg az élet, ami az igazi fűszere a műveimnek. A *Hullajó nászéjszaka* egy pörgős, fordulatokban gazdag komédia, amibe beleírtam mindazt az éleltszeretetet, amit képviselünk. Kétségtelenül kihívás minden téren maximumot nyújtani. Sokszor éjszaka írok, nappal próbálok, szinkronizálok, egyetemre járok és közben intézem a turné logisztikáját. De ez éltet. Amikor olyan ikonokkal dolgozhatok együtt, mint *Szöke Zoltán*, *Gyebnár Csekka* vagy *Gubik Ági*, az remek élmény. Az, hogy ők bizalmat szavaztak a szövegemnek és a vezetői elveimnek,

komoly szakmai megerősítés. A nézők véleménye az írásomról, a színészi munkásságról számomra a legfontosabb elismerés.

– Szerepeltél a *Barátok közt*ben, játszottál a Szolnoki Szigligeti Színházban és számos más társulatban. Vannak olyan tapasztalatok, amelyeket a mai napig kamatoztatsz?

– Pályám első évtizedében jó alapokat kaptam, hasznos tapasztalásokat éltem meg. Ez kiindulásnak nélkülözhetetlen volt. Vallom, hogy sosem lehet eleget tanulni. Mindig fejlődni kell, és elengedhetetlen az önreflexió. Mire vezetői pozícióba kerültem, megtanultam, mennyire fontos az alázat, a fegyelem és az a munkabírás, ami megkerülhetetlen egy utazó színház életében. A háttérben zajló precíz szervezést és a színpadi varázslatot próbálok ma is egyensúlyban tartani. A személyiségemben ugyanúgy ott van az erős vezetői minőség, mint a bohókás művész – érdekes kettősség ez.

– A társulatod vezetése egyensúlyozás a művészet és a kőkemény menedzsment között. Számodra mi az a legfontosabb, nézők számára láthatatlan „háttér-szakértelem” – legyen az technikai, logisztikai vagy emberi –, ami nélkül a HeArt Társulat nem tudna ilyen stabilan és hitelesen működni?

– Ez számomra jóval több, mint önmegvalósítás: ez egy komplex rendszerszemlélet, ahol a művészi látásmódnak találkoznia kell a precíz menedzsmenttel. A nézők a varázslatot látják, de a háttérben ehhez érteni kell a produkciók technikai kivitelezésétől kezdve a logisztikai ütemezésen át egészen a gazdasági folyamatokig. De a legfontosabb mégis az emberi tényező: a hiteles, asszertív kommunikáció, az önzetlenség, a korrektség, a szociális érzékenység, a befektetett munka és tehetség elismerése. Stabil alapok nélkül nincs szárnyalás a színpadon; a hitelességünk kulcsa a szakmai fegyelem és az emberség ötvözete. Valamint meggyőződésem, hogy a színész van a nézőkért, és nem fordítva.

– Mit tanácsolnál azoknak a nőknek, akik ma Magyarországon saját vállalkozásba vagy kreatív projektbe kezdenének, de tartanak a „férfias” üzleti világtól?

– Azt, hogy ne akarjanak férfiként viselkedni a siker érdekében. A női intuíció, az empátia és a multitasking képességünk hatalmas előny az üzleti életben is. Merjenek nagyot álmodni, de legyenek készek a kőkemény munkára is. A HeArt Társulat sikere sem a szerencsén múlt, hanem a kitartáson. A legfontosabb, hogy soha ne hagyják, hogy mások előítéletei határozzák meg az ő értéküket.



Bármiféle külső támogatás nélkül, tisztán piaci alapon jutottunk el oda, ahol most vagyunk – ehhez az kellett, hogy ne ismerjek lehetetlent és persze a nézők egyre gyarapodó szeretete.

– **A társulat működtetése és a folyamatos alkotás hatalmas energiákat igényel. Mi az a belső iránytű, ami az utadon tart akkor is, amikor újabb és újabb kihívások elé állít az élet?**

– Számomra ez egy mélyebb elhivatottság, ami nem elvesz belőlem, hanem folyamatosan ad. Erős a küldetéstudatom: a feladatomban az, hogy eljuttassam a művészetet, a színház örömét az emberekhez. Ez mindig segít abban, hogy a fontos dolgokra figyeljek. Bármilyen nehézség adódik, a hivatásom iránti tisztelet mindig átlendít rajtuk. Nem az egóm hajt, hanem az az egyszerű vágy, hogy adjak a nézőknek – amíg ez megvan, addig tudom, hogy jó úton járok.

– **Mi az, amit a nézők hazavisznek magukkal egy-egy általad létrehozott előadás után?**

– Az a célunk, hogy arra a két-három órára hidat építsünk a színpad és a nézőtér közé, amelyen átsétálva a közönségünk teljesen elfelejtheti a mindennapi nehézségeket és a stresszt. Azt szeretném, ha a nézők egy könnyebb lélekkel, őszinte mosollyal a szívükben távoznának, és azt éreznék: nálunk a művészet és a felhőtlen kikapcsolódás valóban értük van, róluk szól.

– Szerk. –

Fotó: Kálmán Henrietta albumából



A GOOD TASTE OF BADACSONY

30 éve az élvonalban



BOBÉLY®
B A D A C S O N Y

Borkóstolók ▪ Borvacsorák ▪ Borterasz ▪
Birtok látogatás ▪ Vendégház ▪
Egész évben nyitva ▪ Borkülönlegességek



www.borbelypince.hu

Borház-Vendégház
8258 Badacsonytomaj
Káptalantóti út 19.

Borterasz
8261 Badacsony
Római út 212.

webshop: <https://wineshop.borbelypince.hu>

AHOL SOKAN MÁR FELADJÁK,



Rákósy Eszter

Van egy pillanat minden igazán különleges projekt életében, amikor **a tervek már túlnőnek a megszokott megoldásokon**. Amikor az elképzelés nem fér bele a szabványok világába, mert **merészebb, szabadabb, összetettebb** annál, mint amit egyszerűen csak le lehet emelni a polcra. Sokak számára ilyenkor kezdődnek a kompromisszumok. **A Rákósy Glass számára viszont éppen itt kezdődik az alkotás legizgalmasabb része.**

A több mint **negyvenéves** múltra visszatekintő családi vállalkozás mára a hazai építészeti üvegmegmunkálás egyik meghatározó szereplőjévé vált. A cég vezetője és társtulajdonosa, **Rákósy Eszter** már a harmadik generációt képviseli a szakmában, és különleges örökséget visz tovább: családjában mindkét ágon az üveg szeretete és ismerete öröklődött tovább. Náluk az üveg nem egyszerű alapanyag, hanem olyan **anyag, amely egyszerre kíván mérnöki pontosságot és kreatív érzékenységet.**

A Rákósy Glass neve ma olyan projektekkel fonódik össze, ahol az üveg nem háttérbe húzó részlet, hanem **a tér egyik főszereplője**. Ikonikus épületek, különleges szállodák, komplex üvegszerkezetek és innovatív fejlesztések őrzik azt a szemléletet, amely szerint az üveg nem korlátokat szab, hanem lehetőségeket nyit meg.

Mottójuk pontosan összefoglalja ezt a gondolkodásmódot:

„Ahol sokan már feladják, ott kezdődik a Rákósy Glass.”

Akik dolgoztak már velük, tudják: ez nem hangzatos szlogen, hanem a mindennapi működésük alapja.

Nem egyszerűen üveget munkálnak meg

A Rákósy Glass egyik legnagyobb erőssége éppen abban rejlik, hogy nem pusztán gyártóként tekintenek magukra. **Már a tervezési folyamat legelső szakaszában bekapcsolódnak a közös gondolkodásba**, együtt keresik a legjobb megoldásokat az építészekkel, belsőépítészekkel, kivitelezőkkel és megrendelőikkel.

Mert a cél sosem csupán annyi, hogy elkészüljön egy üvegtermék. A valódi feladat az, hogy megszülessen az a megoldás, amely tökéletesen illeszkedik a térhez – műszakilag és esztétikailag egyaránt.

Különösen azoknál a projekteknél fontos ez a hozzáállás, ahol nincs kész recept, ahol minden részlet új kérdéseket vet fel.

Rákósy Eszter szerint éppen ezek a helyzetek jelentik **a legnagyobb inspirációt:**

„Minden egyes megbízás izgalmas, hiszen mindegyik igényli a szakmai kreativitást, mi ugyanis – a meglévő termékek mellett – újra és újra egyediséget csempészünk a munkákba

A vállalkozás számára az innováció nem különálló fejlesztési irány, hanem természetes része a mindennapoknak. Bizonyítják ezt azok a projektek, ahol a tervezői elképzelés megvalósítása érdekében **új technológiákat vezettek be vagy fejlesztettek tovább.**



„Számos alkalommal fordult elő, hogy egy projekt megvalósításához vezettünk be új technológiákat, vagy fejlesztettünk technológiát annak érdekében, hogy megvalósulhasson és létrejöhessen a tervező elképzelésének megfelelő vizuális tartalom.”

Talán éppen ez a nyitottság és rugalmasság az, ami miatt a Rákósy Glassra partnerként tekintenek azok, akik **nem a legegyszerűbb utat keresik** – hanem azt, amelyből valóban különleges eredmény születhet.



Fotó: DVM Group

OTT KEZDŐDIK A RÁKOSY GLASS

Mérnöki bravúr a Budai Várban

Kiváló példa erre a **Honvéd Főparancsnokság ikonikus üvegkupolája**

A monumentális szerkezet nemcsak látványában különleges: a közel 15 méter magas és 9 méter széles, hajlított üvegfelületekből álló kupola komoly mérnöki kihívást jelentett. A Rákosy Glass kulcsszerepet vállalt az üvegszerkezetek teljes körű tervezésében és gyártásában.

Az ilyen projektek esetében az üveg már messze nem egyszerű építőanyag. A gyártási pontosság, a szerkezeti viselkedés, a beépítés logisztikája és az esztétikai elvárások egyszerre vannak jelen – miközben a végeredménynek könnyednek és természetesen kell hatnia

A kupola ma Budapest egyik különleges építészeti alkotásaként magasodik a város fölé, miközben mögötte rendkívül összetett mérnöki és gyártási munka áll.

Több mint négy tonna üveg a Dunán

A Rákosy Glass egyik legújabb projektje a **LAGUNA városnéző sétahajó üvegezése** volt, amely újabb bizonyítéka annak, hogy a cég a komplex feladatoktól sem riad vissza.

A projekt során összesen több mint 136 négyzetméternyi üveg készült a hajóhoz, ami több mint 4,3 tonna üveget jelentett. Nemcsak fix üvegszerkezetek, hanem mozgatható, eltolható elemek is készültek, ráadásul az

alakos üvegek sokfélesége már a felmérési folyamatot is rendkívül összetetté tette.

A kivitelezés során külön kellett megtervezni a szállítást és a beépítés logisztikáját is. Egy ilyen projektben ugyanis nem elegendő a pontos gyártás – a teljes folyamatot rendszerben kell látni. A végeredmény mégis könnyed és elegáns: egy olyan üvegezett tér, amely egyszerre biztosít panorámát, komfortot és különleges utazási élményt.

Luxus, precizitás, milliméteres pontosság

Hasonlóan összetett feladat volt a W Budapest ötcillagos szálloda spa-részlegének kivitelezése is.

Az épület alagsorában elhelyezkedő kezelőhelyiségek és szauna számára **öt különleges tükördoboz** készült. A projekt során az acélszerkezeteket és a tükörburkolatokat úgy kellett kialakítani, hogy azok tökéletesen illeszkedjenek a meglévő pinceadottságokhoz, miközben megfelelnek a funkcionális és esztétikai elvárásoknak is.

Az ilyen munkák különleges tapasztalatot igényelnek. A nagy méretű tükrök és üvegtáblák szállítása, mozgatása és beépítése rendkívül precíz szervezést és speciális technikai háttérrel követel meg. A Rákosy Glass csapata számára azonban éppen ezek a kihívások jelentik a szakmai fejlődés lehetőségét.

Egy épület, ahol nincs két egyforma korlát

A **Richter Gedeon Központi Irodaépület** Budapest egyik legkarakteresebb kortárs épülete, ahol a lépcsők és a lépcsőfordulók központi szerepet kaptak az építészeti koncepcióban. A Rákosy Glass számos egyedi üvegkorlátot gyártott és kivitelezett az épülethez – egyenes és hajlított elemekkel egyaránt.

Az ilyen projektek jól mutatják, milyen fontos a gyártási rugalmasság és a magas szintű szakmai koordináció. Itt nincs lehetőség sablonok használatára: minden elem egyedi figyelmet igényel.

Innováció, amely szó szerint melegebb

A Rákosy Glass innovációs szemléletének egyik legjobb példája a **HELIO Heating fűtő üveg**. A többszörösen díjnyertes technológia lényege, hogy az üvegfelület maga válik hőforrássá – egyszerre működik üveggént és fűtési rendszerként. A megoldás nemcsak esztétikai szempontból különleges, hanem energetikai és komfortoldalról is új lehetőségeket kínál.

A HELIO Heating már számos különleges helyszínen bizonyított: a Szent István Bazilika üvegfelvonójában, a Fiumei úti sírkert Apponyi-hintójának üvegpavilonjában, egy svédországi mútőben, de ugyanígy családi házakban, szállodákban és télikertekben.

Partner a kreatív megoldásokban

A cég sikerének egyik legfontosabb eleme talán éppen az, hogy nem kizárólag gyártóként tekintenek magukra. A Rákosy Glass csapata **együtt gondolkodó partnerként** vesz részt a projektekben. Terveznek, javasolnak, fejlesztenek, és sokszor olyan helyzetekre javasolnak megoldásokat, amelyek elsőre lehetetlennek, megoldhatatlannak tűnnek.

Ez a szemlélet különösen értékes a mai építőipari és belsőépítészeti környezetben, ahol egyre nagyobb az igény az egyedi, személyre szabott és vizuálisan karakteres terek iránt.

A Rákosy Glass története nem pusztán az üvegről szól. Hanem arról a szakmai bátorságról és kreativitásról, amely képes megvalósítani azokat az elképzeléseket is, amelyeknél mások már kompromisszumot keresnének.



Fotó: Bujnovszky Tamás



VÁLYOGVENDÉGHÁZAK

az egészség és természetesség jegyében

*A vályog szeretete – Gáspár János
és a Vályog Vendégházak története*

Több, mint két évtizede foglalkozom vályogházak építésével, helyreállításával és a természetes technikák megőrzésével és ezeknek az oktatásával. Munkám során számos településre eljutottam már, ahol régi parasztházak várták újjászületésüket. Így kerültem Balatonendrédre is, amikor felkérték a falu egyik legrégebbi házának a felújítására. Az új tulajdonosok nem a múltat, hanem a jövőjüket látták az épületben. A település azonban hamar több lett számomra egy egyszerű munkánál. Balatonendréd csendes utcái, nyugodt hangulata és természeti szépsége rövid idő alatt a szívemhez nőtt. A felújítás ideje alatt ismerkedtem meg azokkal az emberekkel is, akik ma már fontos részei az életemnek. Küldetésemnek érzem, hogy a vályog a környezetre és egészségre gyakorolt jótékony hatásait minél több ember megtapasztalja, ezért készült egy bemutató ház, mely később családi összefogással vált vendégházzá. Ezeket a jótékony hatásokat legjobban úgy tudjuk megtapasztalni, ha legalább néhány napot eltöltünk a vendégházban. Az első észrevétele mindenkiné az, hogy milyen jól aludt és kipihenten ébred. A Balaton közelében található Vályog vendégházak nem egyszerű szálláshelyek. Inkább időutazások egy nyugodtabb, emberibb világba, ahol reggel kakasszó ébreszt, a kertben lovak, tyúkok és macskák mozognak békés természetességgel, az udvaron pedig a falusi élet lassú ritmusa fogadja az ide érkezőket, mindössze 5 km-re a nyáron nyüzsgő Balaton parttól. A vendégházak egyediségét, és hangulatát a saját ötletek adták. Egyik nagy kedvenc a kinti konyha mellett, a 27 méter mély kerekskútból felhúzott hús italok a nyári melegben. Sok elismerést kaptunk, hogy a kb 150 éves hárs fát nem vágtuk ki, hanem az épület részévé tettük.



A kizárólag bontott anyagokból készült pajta épület kedvelt helyszíne a lány és legénybúcsúknak, családi rendezvényeknek, valamint otthont adott a sok vályogos workshopnak, de ezek mellett hastánc tábor és videóklipp helyszíne is volt.





Az Otti manufaktúra burkolatai tökéletes harmóniában vannak a vályoggal és a bontott faanyaggal.



Az egész falat beborítja az agyagból készült dombormű



Vendégeink nagy kedvence a két épületrészt össze kötő üveghíd

Az évek során a kezdeményezés igazi családi vállalkozássá nőtte ki magát. A vendégházak működtetésében ma már a család minden tagja részt vállal, közösen őrizve és továbbadva azt az értéktrendet, amely a természetközeli életet, a vendégszeretet és a hagyományok tiszteletét helyezi középpontban. Talán éppen ettől érzik a

vendégek már az első pillanatban, hogy ide nem egyszerű turistaként érkeznek, hanem szinte családi vendégként.

Történetünk jól példázza, hogy a régi értékek megőrzése nemcsak múltidézés, hanem jövőépítés is.

Tapasztalja meg nálunk, hogy milyen a természetközeli érzés házon belül is kívül is.

Gáspár János Vályogfal építőmester

06-20/200-7426, sarfalak@gmail.com

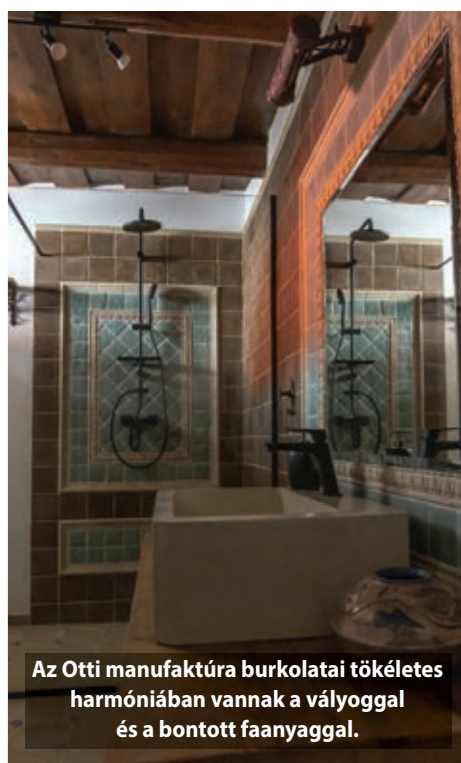
weboldal: <https://valyogfal.webhoszting.hu>

weboldal: <https://valyogvendeghazak.hu>

valyogvendeghazak@gmail.com

Tinkáné Gáspár Viktória 06-20/323-8725

Együttműködő partnereink: Otti Manufaktúra Kft., Orange6 Természetes Otthon Kft.



Az Otti manufaktúra burkolatai tökéletes harmóniában vannak a vályoggal és a bontott faanyaggal.



„...MINDENT MEGKAPTAM AZ ÉLETTŐL...”



Az egykori fekete hajú Bestia ma már szőke hajú édesanya, aki közel 50 évesen adott életet kisfiának. Erről s egykori sikereiről kérdeztem.

– Hogyan is szólíthatlak most *Honey* vagy *Henriett*?

– *Honey*-nak már senki sem hív, inkább a *Henrietta* vagy a *Heni*, a *Honey*-s korszak nagyon szép volt, de számomra csak egy állomást jelentett, ahol gyönyörű dolgokat élhettem meg.

– Azt hiszem számodra a legfontosabb, hogy édesanya lettél egy csodálatos kisfiúnak adtál életet.

– Igen, úgy érzem, hogy mindent megkaptam az élettől, azzal, hogy egy gyönyörű, okos kisfiam született, *Matthias*. Megkaptam azt, amire 18 éves korom óta vágytam. Hosszú volt az út és elég göröngyös, de anyának szólít valaki, akit taníthatok, vagy én tanulhatok tőle.

– Második házasságodban élsz ráadásul külföldön. Mit jelent ez neked, mit lehet tudni a férjedről, s miért költöztetek külföldre?

– A külföldi életben, amit Németországban élünk egy nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb életre leltünk, ahol szeretném, hogy *Matthias* felnőjön.

– Mit éreztél, amikor megtudtad, hogy anya leszel?

– Az a pillanat elmondhatatlan, leírhatatlan. Amikor *Dr. Macsári Zsolt* doktorúnál meghallottuk a férjemmel a dobogó kis szívecske hangját, a férjem csak annyit mondott: „*A legszebb zene, amit valaha hallott*”. Azt hiszem ebben a mondatban minden benne volt.



Bestiák: Miss Bee (Somorjai Ilona) Honey (Mészárosné Papp Henriett), és Bedhy (Moór Bernadett)



Férjemmel és kisfiammal

- Hogyan neveled a fiadat?

- A férjem mindig azt mondja, hogy túlságosan féltém, hát, lehet, hogy így van, de ha megkapsz valamit, valakit, amit, akit már úgy gondolsz, hogy egy beteljesületlen álom marad az életedben, akkor azt hiszem a legföltettebb kincséd lesz az egész világon.

Persze próbáljuk *Matthiast* következetesen felkészíteni az életre, ami egy nagyon nehéz feladat. Hogy jól csináljuk-e, majd kiderül, amikor kirepül és megkezdzi a nagybetűs életet.

- Te milyen gyermekkorra emlékszel vissza? Milyen családban nőttél fel?

- Édesanyám és édesapám sokat dolgoztak, hogy megadják nekünk, nővéremnek és nekem, azt, amit magukhoz és pénztárcájukhoz képest adhattak.



Édesanyám a kisfiammal

Anyukám mindig mellettem volt, a jó döntéseimnél és a rosszabbaknál ugyanúgy, mindig számíthattam rá, ez a mai napig is így van.

Próbálok én is ilyen anya lenni, hogy a kisfiam mindig tudja, bármit tesz, bárhol van az anyukája és az apukája mindig mellette áll, számíthat ránk.

– Öt éven át egy nagyon sikeres időszakot éltél meg egy népszerű lány csapat tagjaként.

– Ez így van, és nagyon hálás vagyok, hogy megélhettem a sikert. Sokat tanultam ezalatt az időszak alatt és mondhatom azt, hogy az 5 év alatt lettem felnőtt.

– Készítettél egy gyerekeknek szóló lemezt is.

– Mindig is nagyon jó kapcsolatom volt a gyerekekkel. Amikor vége lett a *Bestiák* korszaknak táncoktatóként megalapítottam a Honey Dance Tánciskolám és rengeteg tanítványom volt. Sokat jártunk versenyekre és fellépésekre. Sok tehetséges gyerkőc kezdte nálam a pályafutását, akik a táncban találták meg önmagukat. Ezért jött az ötlet, hogy csináljunk egy gyereklemezt. Három édes csajszi volt mellettem, akik egy kicsit beleízlelhettek a színpados világba.

– Őszintén: hiányzik az éneklés? Tervezted azóta, hogy újból ezt fogod csinálni?

– Nem *Péter*, kicsit sem. Az akkor volt tökéletes és úgy ahogy volt. Nagyon szép volt, és köszönöm, hogy részese lehettem, de már más a fontossági sorrend és ez így csodaszép.

– Az anyaság mellett mi tölti ki a mindennapjaidat?

– Az első a kisfiam és a családom, ők töltik ki a mindennapjaimat és ezt köszönhetem a férjemnek, mert a többi létfontosságú dolgok megteremtését leveszi a vállaimról, így tényleg megélhetem az anyaság gyönyörű és sokszor fárasztó feladatait.

Kancsár Péter

Fotó:

Mészárosné Papp Henrietta
albumából





NYUGALOM A ZÖLD-FOKI-SZIGETEKEN

A *Zöld-foki Köztársaság* szigetország. Tíz vulkanikus eredetű sziget alkotja, amelyek a középső Atlanti-óceánban, Afrika legnyugatibb pontjától, a Zöld-foktól 570 kilométerre nyugatra fekszenek. A Zöld-foki-szigeteket Makarónia részének tekintik.

A turisták egyelőre csak a két északkeleti sivatagos sziget, a korábban szinte lakatlan *Sal* és *Boavista* tengerparti üdülőit érinti, a többi szigetre alig megy valaki.

A közbiztonság az országban általában jónak mondható, afrikai viszonylatban pedig kiemelkedően jónak, de a nagyobb forgalmú, turisztikailag kiemelt helyeken zsebtolvajlás, lopás, rablás előfordulhat. Értékeinket biztonságos helyen tároljuk.

Legnagyobb repülőtere az afrikai függetlenségi mozgalom ikonikus alakjáról, *Nelson Mandeláról* kapta a nevét.



Praia a Zöld-foki Köztársaság fővárosa. Praia nem tartogat túl sok klasszikus látnivalót, mégis érdekes meg tapasztalni egy ilyen méretű afrikai ország fővárosának hangulatát. A legfontosabb nevezetesség az óváros, a Plateau, amely a kikötő fölé emelkedik.

A gyarmati stílusú épületek mellett itt található az Elnöki Palota és a Városháza is, valamint hangulatos kávézók és éttermek közül is válogathatunk.

A közeli Sucupira Market piacot sem hagytuk ki, amely a város egyik legnyüzsgőbb része.

Praia két ismert strandja a Prinha és a Quebra Canela.



A Zöld-foki-szigetek tíz szigetből álló csoport gyakorlatilag minden tagja érintetlen természeti környezettel rendelkezik. A zöld, buja növényzettel borított magas hegyek és az égszínkéék vizet körbeölelő homokos tengerparti részek egyaránt megtalálhatóak itt. A szigeteken gyakorlatilag egész évben kellemes az időjárás, így a napfürdőzés, a búvárkodás a szörfözés szerelmeseinek különösen ajánlott ez az úti cél.

A szellemi kulturális örökség listán ott szerepel a morna, amely a Zöld-foki-szigetek hagyományos zenés-táncos műfaja.

A szigeteken beszélt hivatalos nyelv a portugál, de emellett sokan a kreolt használják.

A zöld-foki kultúra nagyrészt nyugat-afrikai, portugál és európai elemek keveredéséből jött létre.

Az összesen tíz szigetből álló csoport között elsősorban komppal, illetve repülővel lehet közlekedni.

Az ország pénzneme a zöld-foki escudó, viszont szinte mindenhol elfogadják az eurót.

A szigeteket földrajzi helyzetük szerint két csoportba sorolják:

A Szel felőli szigetek tagjai:

Boa Vista, Sal, São Nicolau-sziget, Santa Luzia-sziget, São Vicente-sziget, Santo Antão-sziget.

A Szélcsendes-szigetek tagjai:

Brava, Fogo, Maio, Santiago-sziget.





SIKERES UTAZÁS

A LEGNÉPSZERŰBB HELYSZÍNEK KÖZÉ TARTOZNAK:

Sal-szigete

Korábban az itt élők legfőbb tevékenysége a sókitermelés volt és a sziget is erről kapta a nevét, ugyanis sal portugálul sót jelent. Ma már minimális a sótermelés és annak exportálása, viszont még megtekinthetjük a szigeten a természetes sólepárlókat. Sőt, a Pedra de Lume falu közelében az egy egykori vulkán kráterében.

A Zöld-foki szigetek legnépszerűbb tagja. Smaragd színű óceán, homokos tengerparti részek és nagyon gazdag víz alatti élővilág várja a látogatókat, akár delfinekkal, teknősökkel és kék bálnákkal is találkozhatunk.

A sziget legfontosabb látnivalói között szerepel a Baia da Murdeira kilátó és a közelben található egy halászfalu is. Ha ott járunk, a fővárost, Espargost, amely egyébként a spárgáról kapta nevét és ahol a város színes házait csodálhatjuk.

A város legmagasabb pontja a Monte Curral, ahonnan a modern repülőtér és az új épületek mellett még az egykori bádogházakat is láthatjuk.

A Kék szem Buracona-t, - mely egy természetes medence és barlang, ahol a napfény kékre festi a vizet- sem szabad kihagyni.

Sal-szigeten található a legtöbb szálloda is tökéletes luxust és kényelmet kínáló pihenést nyújtanak.

Cápa-öböl (Shark Bay): Testközelből láthatók a citromcápák.

Viveiro Botanikus Kert: Trópusi növények és állatmenhely.

Ettől függetlenül egy mérsékeltén aktív e-bike túra a sziget egyetlen zöld oázisába, a Jardim Botanico do Sal-ba is kihagyhatatlan élmény.



A VILÁGÖRÖKSÉG RÉSE: SANTIAGO-SZIGETE

A Zöld-foki szigetek legnagyobbika Santiago, amelynek fővárosa Praia. A fővárosban járva mindenképpen látogassunk el a Mercado de Sucupira piacra, ahol megkóstolhatjuk a helyi gasztronómia legjobb finomságait. A szigeten változatos természeti környezet vár. Itt található, már több, mint 500 éves fa is.

Santiago szigetén járva, az egyik legjobb helyszín a csodálatos kilátás megtekintésére a São Jorge dos Órgãos.

A nyaralás során nem szabad kihagyni a korábbi fővárost, Cidade Velha-t sem. Itt található az UNESCO védelme alatt álló két középkori erőd is.





SIKERES UTAZÁS

KÍVÁNCSI UTAZÓKNAK: BOA VISTA SZIGETE

Boa Vista, azaz gyönyörű kilátás. Már a sziget neve is arra utal, milyen csodás látvány várja az ide látogatókat.

A sziget fő különlegessége a Santa Monica partszakasz, amely a térség legszebb, 30 kilométer hosszú fehérhomokos strandja. Itt a fürdőzés, napozás és kikapcsolódás valóban tökéletes nyugalomban és lélegzetelállító környezetben történik.



BUJA TERMÉSZETI KÖRNYEZET: SANTO ANTÃO-SZIGETE

A Zöld-foki szigetek második legnagyobb tagja. Ez a sziget elsősorban gazdag szubtrópusi növényzettel borított hegyeiről híres, így a természetet és túrázást kedvelők számára tökéletes választás! A szigeten járva mindenképpen érdemes felfedezni a központi várost, Ribeira Grande-t.

Szintén népszerű látnivaló valódi nyugalmat árasztó Nossa Senhora do Rosario templom és Porto Novo egyedülálló hangulatú kikötővárosa. A sziget különlegessége, hogy gyakorlatilag bárhol csodálhatjuk a lenyűgöző völgyekre és végtelen kék vízre nyíló kilátást.

Híres a Delgadinho ut, a Cova-kráter, a Paul Valley és Ribeira Grande környékét.

A portugálok által épített Fontes Pereira de Melo Lighthouse világítótoronyhoz is látogassunk el, valamint egy helyi grog-lepárlóba is. A grog a Zöld-foki Köztársaság egyik jellegzetes itala, amelyet cukornádból készítenek és többféle ízesítésben is kóstolható.

Santo Antão szolgáltatja a többi, kevésbé termékeny szigetnek a gyümölcs- és zöldségkészleteket.



SIKERES UTAZÁS

SAO VICENTE

A zenei, művészeti és kulturális életéről híres. A repülőtér a Grammy-díjas énekesnő, *Cesária Évora* nevét viseli. *Cesária* által vált világszinten ismertté a morna zene, mely nem mellesleg 2019-ben az UNESCO világörökségi listájára is felkerült.

Mindelo: A zene és a karnevál városa, gyarmati épületekkel.

Monte Verde: A sziget legmagasabb pontja, ahonnan panorámás kilátás nyílik.

Mindelóban a fővárosban ugyancsak vannak népszerű látványosságok, mint az Amílcar Cabral tér, a piac vagy a lisszaboni Belém-torony replikája.



FOGO-SZIGET

A „Fogo” név (magyar jelentése „tűz”) arra utal, hogy ezen a szigeten emelkedik a szigetcsoporthoz egyetlen ma is aktív vulkánja – utoljára 1995 március-áprilisában tört ki a Pico do Fogo.



BRAVA-SZIGET

A köztársaság legkisebb, lakott vulkanikus szigete, a déli Szél alatti (Sotavento) csoport tagja. A „virágok szigeteként” ismert Brava buja, hegyvidékes tájairól híres, és a szomszédos, aktív vulkánnal rendelkező Fogo szigetétől nyugatra fekszik. A nyugodt, eldugott sziget ideális a túrázás és a természet kedvelőinek.





SIKERES UTAZÁS



MAIO-SZIGET

Maio a Zöld-foki Köztársaság egyik legnyugodtabb, érintetlen szigete, amely a sivatagi tájak, fehér homokos strandok és az egykori sóbányászat emlékeinek ötvözete.

A mintegy 6800 lakosú sziget fővárosa Vila do Maio (vagy Porto Inglês), ahol a színes házak és a nyugodt légkör várja a látogatókat. Kiváló úti cél a pihenni vágyóknak.

Főbb jellemzők és látnivalók:

Strandok: Maio híres a hosszan elnyúló, érintetlen, fehér homokos partjairól, mint például a Praia de Ponta Preta.

Kultúra: A szigetlakók vendégszeretete és a helyi kecskesajt készítésének megismerése autentikus élményt nyújt.

Tevékenységek: Népszerűek a vezetett túrák, a bűvárkodás, a madárles és a nyugodt tengerparti pihenés. [

A sziget kiváló választás azoknak, akik a tömegturizmustól mentes, autentikus afrikai-portugál hangulatot keresik a Zöld-foki szigeten.

A Zöld-foki szigetek konyhája a kreol, afrikai és portugál ízek keveréke, melyben a friss halak, tenger gyümölcsei, bab és kukorica dominálnak.

Nemzeti ételük a *Cachupa*, egy laktató babos-kukoricás pörkölt, míg a legismertebb ital a cukornádból készült, erős *Grogue*.

Gyakoriak a grillezett halak (tonhal, kardhal) és a kecskesajt.]

Cachupa: Húsból vagy halból, babbal, kukoricával, édesburgonyával és maniókéval készülő ragu.

Pastel com diablo dentro: Sült tészta friss tonhallal töltve.

Kecskesajt: Helyi finomság.

Édességek: Papaya lekvár, grillezett kukorica fagyó.

Jellemző italok:

Grogue: Magas alkoholtartalmú (>50%) cukornádpálinka.

Puncs: A grogue mézzel és citrommal kevert változata.

Hibiszkusz tea: Helyi üdítő.



– Szerk. –



SZENT MARGIT

A magyar történelem számos olyan kiemelkedő személyiséget ismer, akik életükkel, hitükkel és munkájukkal maradandó értéket hagytak az utókor számára.

Közéjük tartozik Szent Margit is, aki nem uralkodóként vagy hadvezérként vált híressé, hanem alázatával, emberségével és mély vallásosságával. Élete ma is példát mutat kitartásából, önfeláldozásából és lelki erőből.

Szent Margit 1242-ben született *IV. Béla* magyar király és *Laszkarisz Mária* gyermekként. Születésének idején Magyarország nehéz időszakot élt át, hiszen a tatárjárás hatalmas pusztítást végzett az országban. A legenda szerint szülei fogadalmat tettek: ha az ország megszabadul a tatároktól, gyermeküket Isten szolgálatába adják.

Margit már egészen fiatal korában kólostorba került, először Veszprémben, majd a Nyulak szigetére, melyet ma Margit-szigetként ismerünk. Életét a hitnek, az imának és az emberek szolgálatának szentelte.

Margit az „*Úr jegyese*” volt. Még kislány korában Veszprémben játék helyett gyakran befutott a templomba, az oltár előtt imád-

kozott, és úgy hajlongott, mint a felnőtt apácák. Meglátva a feszületet, megkérdezte: „*Ki az, aki a keresztfán van, és miért tárja szét a karját?*” Akkor elmagyarázták neki, hogy „*ez Isten fia, s azért tárja szét a karját, mert felszögezték arra a fára, s ő ezt hagyta, mert szenvedéseivel az emberiséget meg akarta váltani a gonoszástól.*”

E szavak hallatán *Margit* sírva fakadt, s ez a sírás gyakran zokogásba csapott át, az élete végéig elkísérte. *Margit* azonban nemcsak sírni tudott, hanem örülni is, de csak az imádságban lelt boldogságot. Szemtanúk visszaemlékezése szerint főként akkor örült, amikor éjjelente felkelt, és magányos imáit végezte. Ilyenkor egy-egy nővér vigyázta,

nehogy illetéktelenek tanúi legyenek éjszakai virrasztásainak. Ezek a társnők arról vallottak, hogy imádkozás közben *Margit* arca valami különös szépségben ragyogott. Volt olyan is, aki félt ilyenkor rátekinteni. Megemlítették azt is, hogy a királyné ima közben félhangosan suttogott, mintha valakivel társalgott volna, s amikor rákérdeztek erre a különleges társalgásra, ő csak elmosolyodott és félrevonult, anélkül, hogy válaszolt volna valamit. Tudott titkot tartani.

Margit rendkívüli belső erővel rendelkezett. Lelki vezetője, *Marcellus* és a zárda vezetői igen mérsékelt vezeklést engedélyeztek számára, melyekkel a királyné bizonyára elégedetlen volt. Ő sokkal kemé-





SZENT MARGIT



nyebb életet szabott ki magának, amelyről tulajdonképpen csak halála után szereztek tudomást. Titkos ládája kulcsát halálos ágyán adta át, s ebben a ládában találták meg a hercegisasszony hagyatékát. Ezek a tárgyak részben ma is megvannak.

Egyik ilyen hagyaték a cilicium. A cilicium egy önsanyargató eszköz, mely nem más, mint egy fűző, de nem az alak karcsúsítására szolgált, hanem a test nagy felületen való összehúzására: az érzékeny bőrre tapadva kínzott, és összeszorította a belső szerveket is.

Margit az önfeláldozás példája volt

Bár királyi családból származott, *Szent Margit* tudatosan lemondott a gazdagságról és a fényűző életéről. Egyszerűen élt, segítette a szegényeket és betegeket, valamint nagy alázattal végezte mindennapi feladatait. A kolostorban ugyanúgy dolgozott, mint a többi nővér: takarított, ápolta a rászorulókat és kemény önfegyelmel élt.



A hercegisasszonyi felsőbbrendűségnek egyetlen nyomát sem találjuk meg *Margitban*. A zárda főnöknője így jellemezte őt: „*Margit alázatos volt, engedelmes, mindig megtartotta a szabályokat, a legáltalásabb munkát végezte, ócska ruhákban járt, sokat imádkozott.*” Ez a jellemzés az aszketikus életet élő királynő legszínesebb jellemzése. De ez is csak a külsőségekre utal, a legbelső ében zajló viharos életre nem.

Miért nem tudott szinte senki semmit mondani a társak közül Margit misztikusságáról?

Valószínűleg azért, mert *Margitnak* egyetlen igaz barátinője sem volt, akire legbensőbb, legféltebb titkait rábízhatta volna. Életének egyik legfontosabb üzenete az volt, hogy az igazi nagyság nem a hatalomban vagy a gazdagságban rejlik, hanem az emberségben és az önzetlenségben. Ezért vált a magyar történelem egyik leismertebb női alakjává.

Szentté avatása és öröksége

Szent Margit fiatalon, mindösszesen 28 évesen hunyt el 1270-ben. Az „*Istennek ajánlott*” szép királynő 1270. január 18-án hunyt el a Nyulak szigetén, a mai Margit-szigeten. Ravatalánál szülei nem jelentek meg, a zárdától is megvonták adományait. Lehet, hogy a király pár nem tudta megbocsátani *Margitnak*, hogy házassági terveiket megakadályozta? Lehet. *Margit* azonban élete végéig hű maradt szüzességi fogadalmához.

Halála után hamarosan szentként kezdték tisztelni, mivel sokan csodás gyógyulások és különleges eseményeket kapcsoltak nevéhez. Hivatalosan 1943-ban avatták szentté.

Nevét ma is számos intézmény, templom és iskola őrzi. A budapesti Margit-sziget szintén rá emlékeztet, amely ma a főváros egyik legismertebb és legszebb helye.

Miért tekintjük sikeres elődnek?

A mai világban a sikert gyakran a pénzzel vagy a hírnévvel azonosítják, pedig *Szent Margit* példája azt mutatja, hogy a valódi siker sokkal mélyebb értékekben rejli. Ő nem hatalmat keresett, hanem szolgálni akart másokat, és éppen ezért vált évszázadokon át tisztelt személyiséggé.

Kitartása, hite és embersége ma is követendő példa lehet minden ember számára. Élete arra tanít bennünket, hogy a szeretet, az önfegyelm és az önzetlenség maradandóbb érték, mint a külsős iker vagy az anyagi gazdagság.

Szent Margit a magyar történelem egyik legkülönlegesebb nőalakja. Rövid élete ellenére olyan erkölcsi és lelki örökséget hagyott hátra, mely évszázadok múltán is élő példát jelent. Személyisége bizonyítja, hogy a siker nemcsak világi eredményekben mérhető, hanem abban is, hogy valaki mennyi jót tesz másokért és milyen nyomot hagy az emberek szívében.

– Szerk. –



100 ÉVE SZÜLETETT MARILYN MONROE



www.cdn.artphotolimited.com

1926 június 1-én a Los Angeles-i General Hospitalban legenda születik. A neve *Norma Jane Mortenson*. Bár a születési anyakönyvi kivonatán *Edward Mortenson* szerepel, de mindenki azt gondolja, hogy a valódi apa *Stanley Clifford*, aki mihelyst tudomást szerzett a terhességről, azonnal elhagyta a kis *Norma Jane* anyját.

Gyermekkorának drámája azonban nem áll meg ennél a pontnál. Édesanyjáról kiderül, hogy paranoid skizofréniában szenved, és amikor eluralkodott rajta a téboly rokonokhoz és hivatásos gyámszülőkhöz került. Valósággal rettegett attól, hogy anyja szomorú sorsára jut, és az élet furcsa fintora, hogy *Gladys* végül túlélte saját lányát.

„A siker csodálatos dolog,
de az ember nem tud
éjszaka hozzábújni, ha fázik.”

Az első szárnypróbálgatások...

Az iskolában nem volt túl jó tanuló, egyedül az irodalmat kedvelte, zárkózott volt, nem barátkozott senkivel, és őt sem kedvelték túlságosan.

15 éves, amikor a tükörbe nézve meglátta a kiutat saját reménytelenségéből. Teste változásai örömmel töltötték el, és gömbölyded formái nem maradtak észrevétlenek a többiek előtt sem, és *Marilyn* életében először sikert arat. Szűk ruhákban jár, és az iskolában ő az egyetlen lány, aki vastagon rúzsozza ajkait. A korabeli lányok féltékenyek rá, a fiúk viszont megőrülnek érte. Ekkor döbben rá szexuális kisugárzásának hatalmára, mely később halhatatlan szexszimbólummá teszi.

A nagy felfedezés...

Alig 16 éves, amikor gyámja úgy dönt, itt az ideje, hogy kiházasítsa *Normát*. Meg is találta számára az ideális férfit *Jim Dougherty* személyében. A fiú megbízható, dolgozó és becsületes, népszerű, és játszik a helyi futballcsapatban. Ifjú házaspár még, amikor a férj beáll a kereskedelmi flottába, és ideje nagyrészt az ifjú asszonyától távol tölti.

„*Senki sem mondta nekem kicsiként, hogy csinos vagyok. Minden kislánynak kell mondanivaló, hogy szép, még akkor is, ha nem az.*”



kep.cdn.indexvas.hu

Norma pedig beáll egy repülőgépgyárba dolgozni, festékszóró pisztolyt kezel, és ejtőernyőket hajtogat. *David Conover* épp egy magazinnak készít fotósorozatot, *Amerikai asszonyok a háború alatt* címmel. Unottan járkál a gyárban, a dolgozó asszonyok többnyire fáradtak, és csúfak. Már épp távozni készül, mikor megpillantja *Norma Jane* felejthetetlenül naiv tekintetét, és három napon keresztül szinte megállás nélkül fotózza...

Tanuló évek...

Az ifjú hölgy fotómodell lesz, szinte vibrál a kamera előtt. Pontos, engedelmes és intellektuálisan törekvő. Folyamatosan igyekszik javítani magán és megfogadja a modellügynökség tanácsait. Platinaszőkére festik a haját, fogait megrendszabályozzák, orrát megkisebbítik, állát kereké formálják, és új nevet is kap, így maga mögött hagyta a mezei virágszál imidzsét.

Emmeline Snively asszony így nyilatkozott *Marilyn* korai éveiről:

„*Eleinte elkeserítő volt a féltékenysége, de lsten látja lelkét, mennyit dolgozott. Józan volt, és rendes, tipikusan amerikai, túlzottan kerekded, de a maga módján nagyon szép. Eleinte semmit sem tudott a pózolásról, és a helyes magatartásról. Az összes lány közül, akik megfordultak a kezeim közt, ő tudta a legkevesebbet, de ő akarta a legtöbbet tudni... Megvolt benne a mindenkinél erősebb, ádáz akarat, hogy tanuljon, és valakivé lehessen.*”

Siker, pénz, csillogás...

Példaértékű magabiztossággal és elképesztő céltudatossággal készül a filmes karrierre. Sztár akar lenni, és ha nem is azonnal, de szép lassan sikerül is neki, de ekkorra már a rózsaszínű ábrándjai végleg szertefoszlottak.

Így mesélt erről:

„*Hollywoodban egy lány erénye még a frizurájánál is lényegtelenebb. Aszerint ítélnék meg, hogy hogy mutatsz, s nem aszerint, hogy mi vagy. Hollywood olyan hely, ahol ezer dollárt fizetnek egy csókodért, de csak ötven centet a lelkedért.*”



MARILYN MONROE



A dermesztő hidegben *Marilyn* mindössze csak egy vékony testhez feszülő estélyi ruhát, és szandált viselt, és a lelkét is kiénekelte értük. Flörtölt, pózolt, dalolt, és vigaszt hozott rendületlenül, türelemmel, örökké vidáman.

Marilyn és a férfiak...

Az apa hiánya egész életében űrt hagyott maga után. Nem kell pszichológusnak sem lennünk, hogy észrevegyük, mennyire kielégíthetetlen volt a szeretetése.

Apakomplexusa abban is megmutatkozik, hogy elsősorban a nála jóval idősebb férfiakat részesíti kegyeiben. Míg pályája elején híres volt precizitásáról, addig most a pontatlanság, és a felkészületlenség jellemzi.



Egyre félénkebb az idegenekkel, és a pszichoanalitikus szinte családtaggá vált náluk.

„...Úgy gondolom, minden okkal történik. Az emberek változnak, ezért képes vagy megtanulni elengedni, a dolgok rossz irányba

Én tudom, mert eleget utasítottam vissza az előbbi ajánlatot, s tartottam a markomat az ötven centért.”

Roppant szorgalma, érzéki hangja, jellegzetes járása, erőteljes szexuális kisugárzása végül térdre kényszerítette a filmes mogulokat is, és *Marilyn* sorra kapta a filmszerepeket.

A sajtó először sokat piszkálta domborodó hasáért, kerek vállaiért, de kedvességével, állandó nyilatkozatkészségével szép lassan a saját oldalára állítja őket.

Érdekesség, hogy legnagyobb sikerének, nem a nagybevételű szuperfilmeket tartotta, hanem azokat a napokat, amiket Koreában töltött az amerikai katonák szórakoztatására. Alig 10 fellépését több mint 100.000 hazafi látta.



www.filmnookset.com



www.static.stylemagazin.hu





haladhatnak, ezért értékelni tudod, amikor jó felé mennek, elhiszed a hazugságokat, de egy idő után megtanulsz csak magadban bízni. És néha a jó dolgok szétesnek, hogy jobb dolgok születhessenek.”

Később zűrzavaros kapcsolatba kerül *Kennedy* klán férfitagjaival, érzelmileg ekkorra már teljesen leépül és nyugtatókon él.

Halálának körülményei ma is tisztázatlanok. Valószínű a mértékellenes gyógyszerfogyasztás következtében halt meg, és hogy ez mennyire volt szándékos, azt nem tudni.



Mindenesetre *Robert Kennedy*vel való szakítása után nem sokkal azt mondta egy ismerősének: „Az öngyilkosságba mindig két ember hal bele. Éppen ez az értelme.”

És a legenda tovább él...

Hírneve halála után is növekedett. Az ifjú színésznők, mint *Jayne Mansfiel*, *Mamie Van Doren*, *Diana Dors*, de még a svéd származású eszményi szépség *Anita Ekber* is külsejében az ő nyomdokait követte.

Se szeri, se száma a *Marilyn* utánzatoknak, akik elsősorban szexualitását karikírozzák előadásukban, de nyomokban sem található meg bennük az ártatlanság és a komikus véna, amivel *Monroe* rendelkezett.

Ő volt az első szexbomba, és az első igazi sajtómanipulátor is.

Kitartásáért, és a siker felé való törekvéseért tisztelet övezi, eleganciája és személyiségének fénye pedig halhatatlanná tette emlékét.

– Szerk. –



DURAN DURAN

2026 JÚNIUS 28.

PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST
SPORTARENA

GREENSTAGE
PRODUCTION



JEGYEK
/ TICKETS
eventim

A gyulai Hőforrás Hotel minden generáció számára tökéletes úticél

Fedezze fel a Dél-Alföld legszebb kisvárosát Gyulát! 2026 nyarán ismét rengeteg program várja a városba érkezőket. A Hőforrás Hotel csupán 1500 méterre található a várkerttől, így mind a városi programok, mind a Várszínházi előadások könnyen megközelíthetőek, ám mégis elegendő távolságra vannak a nyugodt pihenéshez. A Várfürdő szintén csak 1500 méter, így a rosszabb időjárás esetén közel vannak a fedett gyógymedencék vagy a fiatalok számára csúszdázási lehetőséget kínáló Aquapalota komplexuma. Ám a fürdőzni vágyóknak nem muszáj kitenni a lábukat a Hőforrás Hotelből, hiszen egészen november végéig a Hőforrás saját fürdőjének medencéiben is fürödhetnek a vendégek, illetve a gyógymedencében élvezhetik az alkáli-hidrogénkarbonátos gyógyvíz preventív és gyógyító hatását. Nyáron strandmedence és gyermekmedence is a családok rendelkezésére áll. A szállodában lehetőség van szaunázásra, wellness masszázs 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 sörfőzde látogatásra és sörkóstolásra is lehet indulni. A hotel kabalafigurája az iskolai szünetek idején minden kis vendég számára meglepetést

tartogat. Kellemes tavaszi, nyári estére ajánlott a szálloda parkjában lévő bográcsozási, szalonnasütési lehetőség. A gyerekeknek a két játszótér vagy a benti játék- és játszószoza és kézművesprogramok teszik élvezetessé a nyaralást. Szabadtéri kondipark és a fitness terem is várja a szállodában a sport szerelmeseit. A szálloda büféiben és kisboltjában szinte minden kapható, a szálloda melletti étteremben pedig finom falatok várják a vendégeket.



A Hőforrás Hotelbe érkezők több típusú lakrészből választhatnak. A négy csillagos kényelmet elvárók a superior szobák és apartmanok közül választhatnak, míg az érzékeny vendégek részére a komfort szobák biztosítanak megfelelő szálláslehetőséget. Nyugdíjas vagy nagyobb baráti és csapatépítő csoportok részére üdülőházi standard szobák is rendelkezésre állnak.

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

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