

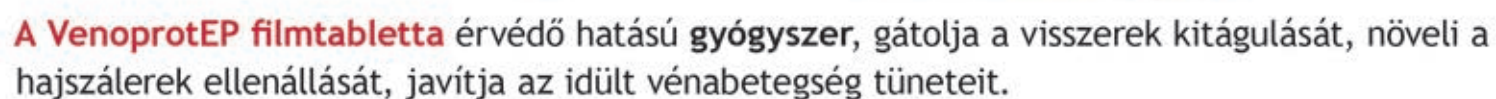


3322. SZÁM 2026 NYÁR • XXIX. ÉVFOLYAM

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

Vénvédelem Ahogy tetszik!

Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.



Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

 **MAGYAR
GYÓGYSZER**

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!

SIKERES NŐK

Legyen Ön is sikeres!

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

2026 NYÁR, XXIX. ÉVFOLYAM 322. SZÁM

Ára:1180 Ft

TOP NYÁR

MAJKA**BÍRÓ ICA**

POLGÁR JUDIT

HAJAS LÁSZLÓ

KRIZSÓ SZILVIA

TÖRŐCSIK ZSÓFIA

KARAFIÁTH ORSOLYA

**SIKERES NŐK**

DR. LEHR EDINA

HAJNAL HOTEL

GYÓGYSZÁLLODA

*ahol a pihenés és gyógyulás
kéz a kézben jár!*

Fedezze fel saját, 36-38 °C-os
minősített gyógyvízforrásunk
és wellness részlegünk jótékony
hatását Matyóföld szívében!



Saját kénese gyógyvizes medencék & wellness



Finn és infra szauna



Gyermeckedence és tanúszómedence



Gyógykezelések mozgásszervi, érrendszeri
és bőrproblémákra



Kinti és benti medence, napozóágyakkal



Félpanziós ellátás, svédasztalos étkezéssel



Díjmentes parkolás, Wi-Fi, lift



Az alábbi kuponkóddal
15% KEDVEZMÉNYT
adunk a szállás árából!

POEX0001

*A kedvezmény 2026. augusztus 31-ig
történő utazásokra érvényesíthető.



Hajnal Hotel Gyógyszálloda
3400 Mezőkövesd, Zsóry-fürdő,
Hajnal u. 2.



www.hajnalhotel.hu



06-49/505-190,
06-30/539-4173



info@hajnalhotel.hu



TARTALOM

AKKOR ÉS MOST:

Krizsó Szilvia

A kérdezni tudás művésze

6-9. oldal

Hajas László

A magyar szépségipar ikonikus alakja

10-12. oldal

Bíró Ica

A Metál Lady, aki mindig újrakezdte önmagát

14-18. oldal

Kulturális- és Programajánló

19 és 29. oldal

Dr. Lehr Edina „A gyógyítás számomra nemcsak hivatás, hanem szerelem”

20-21. oldal

Sikeressportoló:

Törőcsik Zsófia

A nő, aki a mélységben találta meg önmagát

22-24. oldal

Sikeres író:

Karafiáth Orsolya

A sokarcú kultúrdémon, aki mindig önmagát keresi

26-28. oldal

HAPPY BIRTHDAY:

Fischl Mónika

A zenés színpadok koronázatlan királynője

30-31. oldal

Polgár Judit

A nő, aki átírta a sakk történetét

30-33. oldal

Gáspár Bea

A család összetartó ereje, aki önálló sztárrá vált

34-35. oldal

Majka

Az ózdi fiú, aki meghódította Magyarországot

36-37. oldal

Balázs Klári

A nő, aki generációk kedvence maradt

38-39. oldal

Farkasházi Réka

A család és a művészet egysége

40-41. oldal

Siker a közéletben:

Orbán Anita

A diplomácia, az üzleti világ és a közélet találkozásánál

42-43. oldal

Sikeres elődeink:

Slachta Margit

Az első magyar képviselőnő, aki megelőzte a korát

44-45. oldal

Sikeres-Stílus, Siker-Divat:

Lady Diana

A nő, aki örökre megváltoztatta a divat világát

48-51. oldal

Nyári receptek

52-57. oldal

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft.

7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás

Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

Munkatársak: Berlinger Ágnes, Kancsár Péter, Kiss Erzsébet, Kíszel Tünde, Kiss Annamária, Kondor Csaba Norbert, Lázár Lajos, Dr. Oláh Antal, Nagy Bandó András, Aigner Ivan

Szerkesztőségi titkár: Novák Judit Tel.: 72/ 515-614

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Király u. 36.

Levélcím: 7601 Pécs, Pf.: 21, Tel./fax: 72/ 515-614

E-mail: sikeresnok@policepress.hu

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

Nyomdai előkészítés: Somló Ágnes

Stúdióvezető: Szokol Sándor

Nyomdai munkálatok: Érdi Rózsa Nyomda **Felelős vezető:** Juhász László

Címlapfotó: Orsi Potyondi-Galasi

HU ISSN: 1785-8089

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

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

A kiadásért felel a kft. ügyvezetője.

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!

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



1084 Budapest, Auróra u. 11.

Tel.: 303-4738.

Fax: 303-744.

E-mail: marketing@observer.hu

www.observer.hu

valamint az

IMEDIA

Az Üzleti élet médiafigyelője





SZERKESZTŐI LEVÉL

TISZTELT OLVASÓINK! KEDVES HÖLGYEK ÉS URAK!

Nyári pihenés, emlékek és feltöltődés...

A nyár évszázadok óta a szabadság, a kikapcsolódás és az új élmények időszaka. A nők számára azonban gyakran ennél többet is jelent: lehetőséget arra, hogy kiszakadjanak a mindennapok rohanásából, időt szánjanak önmagukra, és felidézzék életük legszebb pillanatait.

A nyári pihenés sokféle formát ölthet. Van, aki a Balaton-partján tölti a szabadságát, mások a hegyek csendjét keresik, vagy éppen távoli országok kultúráját fedezik fel. Közös bennük, hogy a nyaralás alkalmat ad a feltöltődésre, az elmélyülésre és a családdal, barátokkal töltött minőségi időre.

A napsütéses délutánok gyakran előhívják a múlt emlékeit is. Egy régi fénykép, egy ismerős illat, vagy egy kedvenc nyári dal képes visszarepíteni bennünket gyermekkorunk vakációihoz. Sokan ilyenkor emlékeznek vissza az első szerelmekre, a családi kirándulásokra vagy azokra a nyarakra, amikor még végtelennek tűnt az idő.

A visszaemlékezés nem csupán nosztalgia. Segít értékelni az életünk során megtett utat, megerősíti identitásunkat, és emlékeztet arra, mennyi szép élményt gyűjtöttünk össze az évek során. A múlt és a jelen ilyenkor különös harmóniába kerül: a régi emlékek gazdagítják a jelen pillanatait.

Ezek a gondolatok inspiráltak arra, hogy két fő téma köré építsük fel a TOP NYÁR címet viselő magazinunkat.

Nyári születésnapokat ünnepelünk néhány sorban – közkívánatra – a HAPPY BIRTHDAY rovatunkban. Köszöntjük *Balázs Klárit, Fischl Mónikát, Majkát, Gáspár Beát, Farkasházi Rékát, Polgár Juditot.*

A visszaemlékezés 29. évfolyamos lapunknál már-már generációs vállalkozás.

Az AKKOR ÉS MOST című rovatunk erre a legalkalmasabb. Visszatekintünk sok-sok év távlatára, miközben a jelent firtatjuk.

AKKORI riportalanyaink is készséggel idézték fel korábbi önmagukat és tárják fel MOST-is gondolataikat. Így MOST is beszélgettünk *Krizsó Szilviával, Bíró Icával és Hajas Lászlóval.*

A szakemberek szerint a pihenés és a pozitív emlékek felidézése jótékony hatással van a lelki egészségre. Csökkenti a stresszt, javítja a hangulatot, és növeli az elégedettség érzését. Nem véletlen, hogy sok nő a nyári hónapokat az önmagával való találkozás időszakának tekinti.

A nyár tehát nem csupán évszak. Egy érzés, amely összeköti a jelent a múlttal, a pihenést az emlékezéssel, és lehetőséget ad arra, hogy új erővel, gazdagabb lélekkel folytassuk mindennapjainkat.

Amikor a nap lassan lebukik a horizont mögött, és a nyári este csendje körülölel bennünket, talán mindannyian egy kicsit közelebb kerülünk önmagunkhoz – és azokhoz az emlékekhez, amelyek életünk legszebb történeteit őrzik.

Az élvezetek fokozására néhány finom receptet is megosztottunk Önökkel.

Kellemes pihenést, sikeres nyaralást kívánva:



Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő



AKKOR ÉS MOST

A KÉRDEZNI TUDÁS MŰVÉSZETE

Krizsó Szilvia pályafutása során politikusokat, közéleti szereplőket, művészeket és tudósokat szólaltatott meg, miközben megőrizte azt a higgadt, elegáns stílust, amely a védjegyévé vált. Nem a hangos szereplések, hanem a tartalom, a kíváncsiság és a hitelesség tette őt a magyar média egyik meghatározó alakjává.

AKKOR

Krizsó Szilviával olvasóink kérésére az elmúlt években többször beszélgettünk.

Ezek alapján íme egy kis visszatekintés a 2002/6, 2004/ TOP, 2005/ TOP PÁROS, 2006/1, 2006/12, 2007/TOP, 2011/5, 2018 TOP-ba készült Sikeres Nők interjúk alapján.

Krizsó Szilvia 1971-ben született, általános iskolás korában szépen csengő hangjával tűnt ki az énekórákon.

Nyolcévesen vették fel az Állami Operaház gyermekkórusába. Húszéves koráig járta velük a világot.

Színésznő szeretett volna lenni, hiszen jól szerepelt szavaló versenyeken, játszott az iskolai és amatőr színjátszó csoportban. A sorsot, vagy még inkább gimnáziumi magyartanárát okolja, hogy végül nem lett az. Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Főiskolát végzett „1992-ben felszolgáló voltam a a magyar pavilonban a Sevillai Világkiállításon.”

Utána viszont rögtön beiratkozott a Közgazdaságtudományi Egyetemre, ahol pénzügy szakon végzett.

Négy évig dolgozott a Creditanstalt Banknál. Aztán úgy érezte, muszáj váltani; hivatali munka helyett a médiába kíváncszott.

1998-ban *Kertész Zsuzsától* kapta azt a tanácsot, hogy induljon a *Riporter kerestetik* vetélkedőn. A többfordulós versenyt végül megnyerte. Ezzel vette kezdetét televíziós karrierje. A győzelemmel ugyanis együtt járt, hogy a *Napkelte* című műsor alkalmazta riporterként. Egy évig szerkesztette és vezette a bűnügyi és gazdasági híreket, majd a Duna Televízióhoz került felelős szerkesztő-műsorvezetőnek, ahol kétszer kapott Nívó-díjat.

Politikai újságíróként tevékenykedett, de számos kulturális műsorban is dolgozott, és nagyon büszke a *Kern Andrásról* készült portréfilmjére is.

Hamarosan felfigyeltek rá a Magyar Televízió szakemberei és elcsábították az *Aktuálisba*.

2002-ben megszűnt az *Aktuális*, és alapítója lett az *Este c.* hírháttér-műsornak. A műsor 2004-ben szerkesztőségi Pulitzer-Emlékdíjat kapott. 2005-ben *Krizsó Szilviát* az Év műsorvezetőjévé választják,



interjú kategóriában nyer a Kamera Hungária Fesztiválon és Bossányi Katalin díjban részesítik. Ugyancsak ebben az évben a Prima Prémium-díj sajtó kategóriájában Prima díjat kap. 2009-ben Pulitzer-Emlékdíjat nyer, 2010-ben pedig megkapja a Déli díjat.

A hírműsorok komolyságával szemben a magánéletében laza, közvetlen, szeret „bulizni”, utazni, olvasni, színházba járni és kártyázni.

Nagyon fontos számára család. 2003 őszén ment férjhez. Párja nem szakmabeli.

2006 januárjában megszületett kislányuk, *Luca*.

2009 februárjától átvette *Baló Györgytől*: „A szólás szabadsága” című, az M1-en futó heti közéleti hírháttér-műsor vezetését.

2010 augusztusától a „*Ma reggel*”-hez került. 2011. október 12-ével eltávolították a műsorból.

2012 májusától „*Libikóka, Krizsó Szilviával fent és lent*” címmel havi rendszerességgel talkshow-t vezetett a Radnóti Miklós Színházban.

2013. március 31-én közös megegyezéssel távozott az MTV-től. Jelenleg nagy sikerrel talkshow-t vezet színházban *Krizshow* címmel.



KRIZSÓ SZILVIA

MOST: 2026/TOP NYÁR

Krizsó Szilvia ma

Napjainkban kommunikációs tanácsadóként és trénerként dolgozik, emellett online tartalmakat készít, előadásokat tart, és időnként újra feltűnik a képernyőn is.

Az utóbbi időszakban sokakat meglepett, amikor szerepet vállalt a *Az Árulók – Gyilkosság a kastélyban* című produkcióban. A műsor után arról beszélt, hogy a játék számára valójában önismereti utazássá vált, amely során sokat tanult az emberi kapcsolatokról és saját működéséről.

Krizsó Szilvia szakmai teljesítményével maradt a köztudatban. Sok nő számára azért inspiráló, mert megmutatta: lehet egyszerre sikeres szakembernek, szerető édesanyának és önazonos nőnek lenni.

Nem félt újrakezdeni, pályát módosítani, és olyan életet kialakítani, amelyben a saját értékei szerint élhet.

Talán ez a legnagyobb üzenete. A valódi siker nem a folyamatos szereplésben, hanem az önazonosságban rejlik.

A televíziós pályájáról, a női szerepekről, az újrakezdésekről, az önismeretről és az életközepi változásokról is kérdeztük. Krizsó Szilvia pályája során a közéletből a mélyebb, személyes beszélgetések felé fordult, ami izgalmas témákat kínál.

– Ha visszanéz a pályája kezdetére, mire a legbüszkébb?

– Hogy elkezdtem. Bevállaltam a *Riporter kerestetik* című versenyt, ahol élő tévéműsorban szerepeltem, majd egyből képernyős feladatokat csináltam, mindenféle előképzettség nélkül, szerintem bátor dolog volt. És a sors meghálálta a bátorságom.

– Mit adott Önnek a televíziózás, amit semmilyen más szakma nem adhatott volna?

– Országos ismertséget és elismertséget, valamint lehetőséget arra, hogy sokakra hatást gyakoroljak. Ez egyben hatalmas felelősséget, és pont ezért folyamatos fejlődési és teljesítménykényszert is jelent.

– Volt olyan interjúalany, aki örökre megváltoztatta a gondolkodását?

– Nagyon sok riportalanyom volt rám hatással, de *Falus András*, akadémikus volt az, aki a saját magamról alkotott képet megváltoztatta. Neki köszönhetem, hogy értéknek tekintem a gyors és mély kapcsolódási képességemet, amivel nagyon hamar rá tudok hangolódni a beszélgetőtársaimra, és meg tudom nyitni őket.

– Mi a legfontosabb dolog, amit a több ezer beszélgetésből megtanult az emberekről?



Tudatos döntés: kiszállás a napi politikából

Miközben karrierje csúcsán volt, Krizsó Szilvia meglepő döntést hozott: fokozatosan visszavonult a napi televíziós szerepléstől.

Később többször elmondta, hogy nem a média hiányzott neki, hanem új kihívásokat keresett.

A politikai újságírásból kilépve kommunikációs szakemberként, trénerként és coachként kezdett dolgozni. Saját vállalkozást épített, amelyben vezetőket, cégeket és közéleti szereplőket segít a hatékony kommunikációban.

Ez a váltás jól mutatja személyiségét: mindig fontosabb volt számára a fejlődés, mint a reflektorfény.

Krizshow – beszélgetések másképp

A televíziós világot nem hagyta teljesen maga mögött. Elindította saját színházi beszélgetéssorozatot, a *Krizshowt*, amelyben ismert vendégekkel folytatott mély, személyes hangvételű beszélgetéseket. A műsor különlegessége az volt, hogy nem a bulvár-ra épített, hanem az emberi történetekre és a valódi gondolatokra.

Család és magánélet

Krizsó Szilvia mindig óvta magánéletét a nyilvánosságtól. Férjével, *Faragó Attilával* hosszú évek óta alkotnak egy párt, közös lányuk *Luca*. Interjúiban gyakran hangsúlyozza, hogy számára a család minden szakmai siker alapja és biztos háttére.

A kívülről határozottnak tűnő televíziós mögött érzékeny, önreflexív nő áll, aki sokat foglalkozik önismerettel és személyes fejlődéssel.

AKKOR ÉS MOST

– Hogy azok élnek kiegyensúlyozott életet, akik nem bonyolítják, nem agyalják túl a dolgokat, és nemcsak észreveszik, de tudnak is örülni az élet apró dolgainak. A másik, hogy a látszat nagyon sokszor csal. Egy sikeres karrierért van, hogy nagy árat kell fizetni, és ezt sokan csak utólag veszik észre. Aki ebben is tudatos, és tud nemet mondani akkor is, ha valami első látásra csábítóan tűnik, hosszú távon sokkal boldogabb és egészségesebb lesz, mind fizikailag, mind mentálisan.

– Milyen kihívásokkal szembesült nőként a közéleti újságírás világában?

– Én inkább az előnyt éreztem annak, hogy nő vagyok, mert bizonyos értelemben nagyobb tiszteletet kaptam a riportalanyaimtól, ami megkönnyítette számomra, hogy szembesítsem őket ügyekkel. A nézők pedig talán jobban fel- és odafigyeltek a tevékenységemre, így könnyebb volt kitűnni a mezőnyből. Amihez persze az is kellett, hogy nagyon sokat dolgoztam, készültem, semmit sem bíztam a véletlenre. És mindig az objektivitásra törekedtem, mert egy újságíró kérdezőtechnikáját nem befolyásolhatja a pártpreferenciája.

– Érezte valaha, hogy többet kell bizonyítani, mint férfi kollégáinak?

– Szerintem ezen a pályán, ha jól akarja csinálni, mindenkinek nagyon oda kell tennie magát. Állandó készség, folyamatos tanulás, memóriafejlesztés, fizikai erőnlét karbantartása és folytathatnám. Mondjuk a nőket több kritika éri a külsejük, az öltözködésük miatt, így én valószínűleg több időt fordítottam arra, hogy melyik bőrzakómat vegyem fel, mint a férfi kollégáim.

– Mit tanácsolna azoknak a fiatal nőknek, akik ma szeretnének a médiában karriert építeni?

– Hogy gondolják meg jól. Ma sokkal nehezebb minden, hiszen annyira felpörgött, soha meg nem álló világban élünk, hogy lehetetlen mindenre felkészülni. És folyamatosan résen kell lenni, mert az álhírek világában nagyon könnyű eltévedni. Ez persze főleg a politikára igaz. És ez a munka így már egyáltalán nem családbarát. Ezt érdemes figyelembe venni. Ahogy azt is, hogy ha valaki más témával akar foglalkozni, más területen akar tevékenykedni, ott meg mindenki versenytárs, hiszen ma már elég egy mobiltelefon, és máris tartalomgyártó lett valakiből, függetlenül a tudásától, képességeitől, beszédképességétől. Ha nagyon őszinte akarok lenni, lassan kezd értelmezhetetlenné válni az újságírás fogalma.

– Mit jelent Önnek a női szolidaritás?

– Hogy a nők támogatják, felemelik, sőt megvédik egymást, miközben be kell

valljam, néha azt érzem, hogy ha túl sokat lamentálunk azon, hogy valaki nőként hogy teljesít, nőként mit ért el, akkor valahogy kevesebb a fókusz magán a teljesítményen, és úgy nézhet ki, mintha az eredményben a női mivoltjának lenne valójában szerepe. Természetesen nagy utat tettünk meg a szüfrassetek világától, és fontos foglalkozni ezzel a kérdéssel, de ezt sem szabad túltolni, pont azért, amit előbb mondtam.

– Hogyan tudta összeegyeztetni az anyaságot és a karrierépítést?

– Abban az értelemben könnyen, hogy *Luca* kislányom megszületésével nálam új időszámítás kezdődött, és a vele töltött idő került a prioritási lista élére. Sokkal kevesebb munkát vállaltam el, és minden döntésemnél mérlegettem, hogy rá ez milyen hatással lehet. Szerintem egy gyerek életében vannak megismételhetetlen dolgok, amik ott és akkor történnek, és ha mi kimaradunk ezekből, örök űrt hagynak nemcsak bennünk, de benne is. Természetesen a karrierben is fontos az időzítés, de nekem az a tapasztalatom, hogy az élet meghálálja, ha valamiről lemondunk azért, hogy a családunknak jó legyen, és később hoz más lehetőségeket. Lehet, hogy nem lesz annyira látványos és csillogó a karrierút, de a nap végén mégse az számít, hogy mások mit gondolnak, mit feltételeznek rólunk, hanem hogy mi hogy látjuk az életünket.

– Milyen értékeket szeretett volna átadni a lányának Lucának? Jelenleg mit lehet tudni gyermekéről?

– A kislányom Spanyolországban jár egyetemre, ahol fantasztikusan teljesít, hiszen az első félévben évfolyamelső lett, részt vett számos projektben, gyakornoki állást kapott egy női vállalkozókat támogató szervezetnél, önkénteskedik, a helyi hajléktalanokat segítve, szóval tényleg le a kalappal előtte. Közben beletanult abba, hogy magáról gondoskodjon, és minden helyzetet megoldjon. De még ennél is boldogabban teszt, hogy rengeteg barátot gyűjtött a világ minden tájáról, akik ragaszkodnak hozzá, mert nagyon jó a társaságában lenni. Érzékeny, értelmes és nagyon jó humorú lány, aki tényleg bearanyozza a környezete életét. Nagyon büszkék vagyunk rá.

– Van olyan döntés, amelyet ma már másképp hozna meg?

Megpróbálnám a színművészetit, csak hogy lássam, hogy állok tehetséggel. És a Közgáz pénzügy szakja helyett marketingre mennék.

– Mi segíti át a nehezebb időszakokon?

– A családom. Az anyukám-kislányom-férfjem hármasa elképesztő védőhálót jelent nekem, amibe bármilyen magasról beleeshetek, mert tudom, megtartanak. És az is segít, hogy egy idő után megunom a saját sebeim nyalogatását, összekapom magam, és kirángatom magam az önsajnálataból, és hatalmas energiával és elszántsággal vetem bele magam a dolgokba.

– Melyik volt élete legnagyobb újrakezdése?

– A televíziózás után újra kellett magam definiálnom, de mivel soha nem a képernyő határozta meg a létem, megoldottam. Ott azt kellett inkább megemésztennem, hogy mások önkényesen döntöttek a sorsomról, politikai megfontolásból és rosszindulatból, és nem számított a teljesítményem, a tudásom, tapasztaltatom, mert nem voltam hajlandó beállni a sorba. Erre viszont meg nagyon büszke vagyok.

– Mit tanult önmagáról az elmúlt tíz évben?

– Hogy képes vagyok újból és újból kitálcálni magam, új dolgokba belevágni, hiszen egy évvel ezelőtt még újabb egyetemi diplomát is szereztem. Meg hogy nekem tényleg a legfontosabb a család és egy percre se érzem lemondásnak, ha a magánéleti szálak befolyásolnak a szakmai döntések meghozatalában. Hogy jó feleség, jó anya és jó gyerek vagyok, de többet kellene. A barátaimra koncentrálnom, mert őket néha elhanyagolom.

– Mennyire fontos az önismeret egy nő életében?

– Mindenki életében fontos, a coachingban, tréningekben is ebben támogatom az ügyfeleimet, de azért az önismereti úton járásról is azt gondolom, hogy azt sem szabad túltolni. Az új podcastomban, a *Kösz, jó!!!* vagyok! podcastban pont az önismeret, önbizalom kérdéseit járom körbe, hogy mi kell ahhoz, hogy jól legyünk a bőrünkben, elégedettek legyünk és jónak érezzük magunkat. És kiderült számomra, hogy azoknak sokkal nehezebb, akik a múlton túl sokat rágódnak, akik mindent meg akarnak fejteni magukkal kapcsolatban, mert egyszerűen elfelejtenek élni. És természetesen nem a traumák feldolgozására gondolok, mert vannak olyan életesemények, amelyeken kell dolgozni. Viszont sokan szerintem akkor is problémákat gyártanak maguknak, ha nincs problémájuk.

– Mit jelent ma Önnek a nőiesség?

– Ízléses, az alkatunknak megfelelő megjelenést, szép, de visszafogott sminket, kisu-gárgaszt, tartást. És mosolyt.

– Hogyan változott a kapcsolata a saját korával?

– Együtt öregszünk.



– Mi az, amit ma már nem akar megfelelésből megtenni?

– Ezen még mindig dolgozom, mert a megfelelési kényszer szerintem nem irtható ki teljesen, legfeljebb azt mondjuk, de kordában mindenképp tartható. Az biztos, hogy sokkal többet mondok nemet felkérésekre. Közben meg az is igaz, hogy a korábbi igenek hátterében nem megfelelési kényszer volt, hanem tévhit azok esetleges pozitív hatásairól. Talán ma már nem hiszek annyira a mesékben.

– Mitől érzi magát igazán boldognak egy átlagos napon?

– Ha otthon vagyok a családommal, vagy az erdőben sétálunk a kiskutyánkkal. Meg ha belegondolok, hogy hál'isten, mindenki jól van.

– Ha egyetlen mondatban kellene összefoglalnia, mit jelent jól élni nőként 2026-ban, mit mondana?

– Szerintem ez nem egymondatos válasz és nincs is általános recept. Kinek mit.

– Tervezi visszatérését a televíziózás világába?

– Tervezni nem tervezem, de ha úgy alakul, szívesen veszek részt a közös gondolkozásban. És hogy abból aztán mi sül ki, a jövő zenéje.

– Hogyan változott a siker fogalma az Ön számára az évek során?

– Én a sikert mindig is egyben néztem. A szakmai siker számomra önmagában nem elég, mert az élet ennél jóval több. Nekem a siker definíciójához hozzátartozik, hogy a kislányommal különleges és szoros kapcsolat van, hogy a férjemmel több, mint 25 éve együtt vagyunk, hogy anyukámmal kölcsönösen támogatjuk egymást, hogy a legjobb barátnőmmel több, mint 45 éve vagyunk jóban és rajta kívül is vannak barátaim, akik 30-40 éve mellettem vannak. Mert ez arról szól, hogy emberként jól teljesítek. És természetesen azt is a sikereim közé sorolom, hogy a mai napig sokan (fel)ismernek, pedig 15 éve nem vagyok napi szinten a tévében, az üzleti világban pedig elismernek és keresnek anélkül, hogy nagyon tolnám magam a közösségi médiában. Úgyhogy ha nem baj, nem panaszkodom.

– Szerk. –

E-vitamin Szelén Cink tabletta



A szervezet természetes védekező rendszerében, így az immunrendszer működésében fontos szerepet tölt

be a termékben levő **E-vitamin**, szelén és cink. Ezen hatóanyagok részt vesznek a sejtek oxidatív stresszel (káros szabadgyökökkel) szembeni védelmében.

A **szelén** hozzájárul a pajzsmirigy és a spermaképzés normál működéséhez, valamint a haj, a körmök normál állapotának fenntartásához. A szelén szükséges a jódtartalmú pajzsmirigy-hormonok normál termelődéséhez, ezért a táplálékkal a szervezetbe kerülő jód csak a megfelelő szelénellátottság esetén tud hasznosulni.

A **cink** hozzájárul a szellemi működés, a látás, a csontrendszer, a bőr, a haj normál állapotának megőrzéséhez, ezáltal lassítva az öregedési folyamatokat.

Béta-Karotin tabletta



A béta-karotin – mint az A-vitamin elővitaminja – alkalmas az A-vitamin pótlására, az A-vitamin túladagolásának veszélye nélkül.

A béta-karotin hozzájárul a nyálkahártyák: a száj-, a torok-, a légutak-, a húgyúti rendszer-, a gyomor- és bél-nyálkahártya normál állapotának fenntartásához. Szükséges az immunrendszer megfelelő működéséhez, ezáltal a szervezet vírusokkal szembeni védekezőképességének fenntartásához. Szerepe van a vasanyagcsere szabályozásában, és a normál látás megőrzésében.

Mint az egyik legfontosabb antioxidáns, hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel (káros szabadgyökökkel), – így a nap és az UV-sugárzás károsító hatásával – szembeni védelméhez.

Selenium Pharma

Étrend kiegészítő, kapható gyógyszerárban, gyógynövény szaküzletben.



AKKOR ÉS MOST

A MAGYAR SZÉPSÉGIPAR IKONIKUS ALAKJA

A 29. évfolyamában járó Sikeres Nők méltán elmondhat magáról érettséget, sikeres múltat, és számos nagyszerű mélyinterjút olyan emberekkel, akikre Olvasóink mindig kíváncsiak.

AKKOR ÉS MOST című rovatunkban visszatérünk időben is legkedvesebb interjú-alanyainkhoz, szembesítjük őket sok évvel ezelőtti énükkel, és kíváncsian várjuk válaszaikat a jelenkorukat firtató kérdéseinkre.

Kevés olyan ismert személyiség van a magyar szépségiparban, aki évtizedeken át képes volt meghatározni a szakma trendjeit, miközben a televízió és a közélet kedvelt szereplőjévé is vált. Hajas László neve ma már egyet jelent a minőségi hajápolással, a professzionális fodrászattal és a folyamatos megújulással.

Hajas László 1955. július 31-én született Budapesten, és már fiatal korában a fodrász szakmát választotta. Tanulmányait az Állami Fodrásztnál végezte, ahol 1973-ban szerzett képesítést. Pályája elején kivételes versenyeredményekkel hívta fel magára a figyelmet.

1976-ban megnyerte első ifjúsági fodrászversenyét, majd a következő években több nemzetközi megmérettetésen is kiemelkedően szerepelt.

AKKOR:

Huszonöt évvel ezelőtt a Sikeres Nők lapja 2001 májusi számában így nyilatkozott:

– Hogyan indult a pályája?

– Édesanyám híres szépasszony volt, fodrászmodell, ő találta ki számomra ezt a szakmát. Későn érő típus voltam, időtöltésből tanulgattam a fodrászatot. Aztán hirtelen, tizennyolc éves koromban kezdett igazán érdekelni, megszerettem.

Pesten a Váci utcában, majd egy állami fodrászatban és divatszövetkezetekben tanultam.

– Melyik ország irányítja a frizuradivatot?

– London foglalja el az első helyet, itt határozzák meg a hajdivatot az elkövetkező két-három évre. Utána Milánó következik az itáliai hajkölteményekkel, majd Párizs a klasszikus, finom eleganciájával.

– Ha lehetne választani, melyik korban élne?

– A *Napkirály* idejében, akkor virágzott a frizuradivat. Művészi gonddal építették fel a fodrászok a hajkoronákat. Vagy, ha még egyet lehetne választani, akkor kétszáz év múlva szeretnék élni. Kíváncsi volnék mit diktál a divat 2200-ban.

– Szükséges ehhez a szakmához a jó beszédképesség?

– Emberismeret kell hozzá. A jó fodrásznak meg kell érezni, hogy mikor és mit mondhat. Nem fecseghet össze-vissza. Gyakran frizérozás közben csacsognak a hölgyek, néha kibeszélik a legintimebb titkaikat. Ám az arany szabály; meghallgatni lehet, továbbadni tilos.



Pályám kezdetén, 1982 Párizs





HAJAS LÁSZLÓ

Munkásságát 2006-ban a Magyar Köztársasági Érdemrend Lovagkeresztjével ismerték el, majd 19 évvel később 2025-ben a Magyar Érdemrend tisztikeresztjét vehette át.

A televízió képernyőjén

Hajas László országos ismertségét jelentősen növelte televíziós szerepléseinek sora. Több olyan műsorban is feltűnt, ahol szakértőként vagy zsűritagként segítette a résztvevőket. Közvetlen stílusa, humora és őszinte véleménye miatt a nézők hamar megkedvelték. Szerepelt többek között az *Álarcos énekes* és a *Szombat esti láz* című műsorban is.

A képernyőn keresztül sokakhoz eljutott az az üzenete, hogy az ápoltság megjelenés nem hiúság kérdése, hanem az önbizalom és az önkifejezés fontos része.

Napjainkban is aktív: szakmai bemutatókat tart, oktatja a fiatal fodrászokat, és rendszeresen részt vesz hazai szakmai rendezvényeken. Több mint öt évtizedes pályafutásával a magyar fodrászat egyik meghatározó alakjává vált.

Az évek során televíziós szereplései révén a nagyközönség számára is ismert személyiséggé vált.

Saját termékek és márkapépítés

1990-ben nyitotta meg a fodrászcikk kereskedését, amit ebben az évben vízilabdás fia, *Dávid* irányítja a cégük terméknagykereskedelmi ágazatát.

Magánélet és család

Hajas László mindig igyekezett egyensúlyt teremteni a nyilvánosság és a magánélet között. Bár ismert médiaszemélyiség, családját többnyire távol tartja a reflektorfénytől.



Családdal

Vannak, akik szeretnének beszélgetni, de akadnak, akik fáradtak, és nem igénylik ezt. A helyzet hasonló a taxiskéhoz. A tapasztalt gépkocsivezető emberismerete diktálja, hogy mikor beszélhet az utassal. Bevárja-e, míg az kezdeményez, esetleg kérdéssel fordul hozzá.

Az 1980-as évekre már országosan ismert szakemberré vált. Nemcsak a hajvágás technikájában volt kiemelkedő, hanem a szakma oktatásában és népszerűsítésében is.

1990-ben megalapította saját vállalkozását, a Hajas Kft.-t, amelyből később az ország egyik legismertebb szalonhálózata nőtt ki.

A kilencvenes években több szalont nyitott, köztük egyet Pécsen is. Nemzetközi bemutatókat tartott Varsóban, Ljubljanában, Csehországban és Szlovákiában, majd 2000-től első kelet-európaiként kapott meghívást

a londoni Alternative Hair Show-ra, amely a fodrászvilág egyik legrangosabb eseménye.

2023 februárjában a Sikeres Nők lapjának így nyilatkozott:

„Egy jó bemutatónak szerintem négy fontos pillére van, az első természetesen a szakmaiság, a minőségi munka, a második, hogy legyen benne egy különleges ötlet, amire emlékeznek, amit megjegyeznek, természetesen kell egy jó koreográfia, ami nem unalmas, és az egészet alátámasztja, összefogja a ZENE.”

Különösen fontosnak tartotta az utánpótlás-nevelést. Saját oktatási programokat indított, és a Hajas Kupa nevű versennyel ösztönözte tanítványait a fejlődésre. Szakmai filozófiája szerint a frizurának nemcsak divatosnak, hanem viselhetőnek és az egyéniséghez illőnek kell lennie.



Bemutatón

AKKOR ÉS MOST

Interjúiban gyakran beszél arról, hogy a családi háttér és a szerettei támogatása nélkül nem érhetne volna el szakmai sikereit.

Felesége a korábban modellként ismert *Kenessey Judit* nagy figyelmet szentel egészséges táplálkozására. Gyermkeivel való közös nyaralásokról szívesen mesél.

MOST feltett kérdéseink:

– Mi volt pályafutása legnagyobb szakmai áttörése? Mi az, amire a legbüszkébb a több évtizedes karrierjéből?

– Sok van. Nagyon nehéz választani. Már említettem a *Alternative Hair Show*-t, ahová első kelet-európaiként hívtak meg. 2002-ben a Wella cég *TrendVision* anyagában dolgoztam öt másik világhírű fodrásszal együtt és a végén az én munkámat választották ki a világ vezető anyagának és az egész világon ezt a munkát lehetett látni. Ausztráliától kezdve mindenhol kaptam a képeket, hogy itt is, ott is láttuk, Amerikában is láttuk. Amikor átigazoltam L’Oreal-hoz Cannes-ban tartottam egy nagy sikerű bemutatót. Vidal Sassoon, amikor az *Alternative Hair Show*-n meglátta a frizurámat, akkor felemelte a hüvelykujját és elismerően mutatott a frizurám felé. A ’80-as években, amikor versenyeztem megnyertem a magyar bajnokságot, mesterbajnok voltam. 25 éve vezetem a Magyar Fodrász-Kozmetikus-Körmös Egyesületet.

– Milyen tervei vannak a következő évekre?

– Mindig is nagy álmom volt, hogy a magyar szakképzés kiemelkedő legyen. Ehhez sok mindent megpróbáltam már, hogy ez sikerüljön. 2020-ban, amikor volt a szakképzésnek egy kicsi reformja, akkor én írtam a szakképzés, és a mesterképzés anyagát, a felnőttképzés anyagát. 10 éve expert vagyok *WordSkills*, *EuroSkills* versenyeken és az ott tapasztaltakat próbáltam hazahozni és kicsit adaptálni Magyarországra. Szeretném, hogy valóban olyan képzés legyen, ahonnan minőségi fodrászok kerülnek ki. Ezen dolgozom most is. Nincs Magyarországon tankönyv a gyerekeknek, és lehet, hogy egyszer sikerül ezt is elérni. Illetve, hogy végre befejezzem főleg a szakmai életemről szóló könyvet. Ezek a szakmai céljaim.

– Hogyan látja a magyar szépségipar jövőjét?

– Az előzőre visszacsatolnék, hogy azt látom a világban – egy-két helyet kivéve, hogy nincs a helyén elismerve a fodrászat és a szakképzés javítása. Azt szoktam mondani, hogy mi nagyon fontos szerepet játszunk az emberek életében, mert hogyha valaki



Munka közben

elégedett a külsejével, frizurájával, akkor lesz önbizalma. Ha a fodrász tönkretesz egy haját, leéget, rosszul vágja le, akkor az frusztrálttá teheti az illetőt. Ezért is küzdöttem azért 20 éven keresztül, hogy érettségihez kössék a fodrászatot, hiszen vegyszerrel dolgozunk. Ez már sikerült. Hiszem, hogy minőségi szakemberek kell képezzünk; ez a cél és bízom benne, hogy ez sikerül.

– Mit szeretne, hogyan emlékezzenek Önre húsz-harminc év múlva?

– Megint csak visszacsatolok az előzőekhez, hogy reformáltam a szakképzést és valóban világhírű fodrászok kerülnek ki az oktatásból. Ennek sok lépcsőfoka van és remélem végig tudjuk csinálni. Az egyik maga a szakképző embereknek a tanítása, felkészítése, hogy az országban egyformán tudják értékelni, tanítani ezt a szakmát. Kettéválasztani azokat, akik értékelnek egy-egy mestervizsgát, szakmunkásvizsgát és azokat, akik oktatnak. A Magyar Kamarának kellene kézbe vennie ezt az egészet. Előbb utóbb minden álmom teljesül.

– Mi az a tanács, amit minden nőnek szívesen adna?

– Amennyiben nincs megelégedve a fodrászával, hiába jár 5-10 éve hozzá, – akkor

keressen egy másikat! Azt szoktam mondani, hogy rossz haj nincs, csak rossz fodrász. Minden hajból ki lehet hozni egy maximumot. Volt olyan, hogy valakinek nagyon vékony és nagyon kevés haja volt, és olyan jól vágta le, hogy elsírta magát a vendég, hogy nem hitte volna, hogy ilyen frizurája lehet az ő kevés hajából. Nagyon fontos még az, hogy a fodrászok ismerjék a termékeket. Csodálatos anyagok vannak, amikkel a legrosszabb haját is „meg lehet javítani” és gyönyörűvé lehet tenni, de ehhez ismerni kell az anyagokat, tanulni kell, foglalkozni kell és aztán a vendéggel ezeket megismertetni, és nem eladni. Most már nagyon sok helyen van árusítás is. Nem értékesítőnek kell lenni, hanem tanácsadónak. Próbálatok nem eladni, hanem a próbálatok a legjobbat ajánlani a vendégnek és majd a vendég eldönti, hogy ő ezt meg szeretné vásárolni, vagy nem szeretné megvásárolni! Ajánlani kell, hogy milyen terméket mire használunk a hajára.

Bízunk benne mindnyájan, hogy mindezt siker koronázza.

További sok sikert kívánunk!

– Szerk. –

RENDEZETT TÉRBEN RENDEZETT AZ ÉLET!

A TUDATOS OTTHONTEREMTÉS MŰVÉSZE

Az ember legnagyobb vesztesége, hogy megszűnt a természettel – mint éltető energiával – való információs kapcsolatot!

Biztosan tapasztaltad már, hogy mennyire más a hangulata (a rezgése, az információtartalma) a kocsmának, a templomnak vagy pl. az erdőnek. Adott esetben az egyik irritál, lehúzó, a másik megnyugtat és feltölt. De ugyanilyen különbségeket érezhetünk az embereknél is. Az egyiknek jó a közelében lenni, a másikkal pedig még a találkozást is kerüljük.

Gondoltál-e arra, hogy a lakásodnak, a munkahelyednek, az élőhelyednek milyen a kisugárzása, a rezgése, az információtartalma? Mert erősen befolyásolja az életedet!

De milyen is a RENDEZETT TÉR?

Ahol a bioenergetikai tér tiszta, az energiaáramlás éltető és ezáltal a víz élő, ott természetes állapot, harmónia uralkodik. Ez a hármas egység – amiben élünk – határozza meg az életminőségünket, az egészségi állapotunkat.

Sok ember életében van egészségügyi, kapcsolati vagy anyagi probléma.

Ennek minimum 70%-ban az az oka, hogy felbomlott a tér természetes, áramló, éltető állapota, s így az energiahiány miatt az életminőség romlásnak indul. A leépülő folyamat megértéséhez érdemes tudni a víznek, mint éltető közegnek a tulajdonságát, ami a memória és a magnetikus képesség.

Ha a külső térben – amiben a beltérünk épültek – negatív energiák, háborús lenyomatok, betegségek, emberi konfliktusok folyamatosan terhelik a vízbázisú közeget, akkor a vízstruktúra torzul, felbomlik az eredeti, éltető, energia-áramoltató képessége, s ez által megszűnik a tér öntisztuló képessége is, vagyis elakad az energia-áramlás. Így jön létre a torziós mezőben a traumatizált tér, vagyis a „betegház-szindróma”. Ettől kezdve a tér az uralkodó információk minőségét kezdi vonzani, halmozottan terhelődik, s lassan leépíti a környezetét. Minket is. Hiszen ebben a térben telnek mindennapjaink, ezt a terhelt vizet isszuk, testünket ebben áztatjuk. Ebben a környezetben a belső békénk megteremtése és megtartása rengeteg energiát emészt fel, szinte olyan, mintha szélmalomharcot vívnánk.



Dr. Masaru Emotoval
Pannonhalmán

A fizikai víz- és tértisztítás - szűrők, füstölők, fizikai térrendező módszerek stb. - kicsit jobbá teszik az életteret, de csak a tünetet kezelik, végleges megoldást nem nyújtanak, mert a korlátozott energiaellátású traumatizált térben alul működnek.

Akkor hát hol és hogyan kezdjük el élőhelyünk rendbe tételét?

Természetesen az integrált bioenergetikai térrendezés alkalmazásával.

Ennek hatására a víz forrásvíz minőségűvé, frissé és éltetővé válik. Így jön létre egy egészséges, öntisztuló, békés, az élet minden területét támogató Élettér, ami az igazi ingatlanértéket tekintve prioritást élvez.

A végleges megoldás tehát az, ha megszüntetjük a külső tér negatív információtartalmát, mert ez által a tér kapcsolódik a Föld regeneráló energiáival, visszarendeződik eredeti, öntisztuló állapota. Olyan lesz, mintha az érintetlen természetben élnénk.

Ennek a speciális bioenergetikai térrendezési eljárásnak a kidolgozásában nagyon sokat segítettek az agykontrolltechnikák, és az erősen kifejlesztett intuíció. A siker az éltető RENDBEN születik!

Ha további információkat, visszajelzéseket szeretnél ebben a témában, látogass el az integralpassion.hu honlapon a HOME'OSTAR menüpontra.

Rácz Márkó (bioenergetikus)



Agyk**Control**

www.agykontroll.hu



A NŐ, AKI SOHA NEM ADTA FEL

Kevés olyan magyar női médiaszemélyiség van, akinek az életében ennyi fordulat, siker, küzdelem és újrakezdés fért volna el, mint Bíró Ica életében. A legtöbben a nyolcvanas-kilencvenes évek szexszimbólumaként emlékeznek rá, mások a fitnessmozgalom egyik hazai úttörőjét látják benne, míg sok nő számára a kitartás és az önmagába vetett hit jelképe lett.





AKKOR:

A kezdetekről így mesél a Sikeres Nők lapjának !1998. május):

Első iskolám egy ruhaipari szakközép volt, ott tanultam meg a szabás-varrás speciális fogásait. Saját ruhatáramat és az egyéni stílusomat már akkor a varrásnak köszönhetően ösztönösen kezdtem kialakítani. Igazából divattervezőnek készültem, de aztán *Király Panni* néni szakmai tanácsára, elvégeztem az Állami Artistaképző Manöken iskoláját, ami nagy kihívás volt akkor, hiszen nulla önbizalom és ugyanannyi tapasztalatom volt, de sok hasznosat tanultam ott is!

Aztán sok éven át, mint modell a kifutókon mutathattam be az öltözékek széles és trendi palettáit! Sokszor volt, hogy nem csak a ruhát, de engem is megtapsolt a nagyérdemű közönség, főleg akkor, amikor sikerült jól átadni az adott ruha üzenetét. Ezzel egy időben rengeteg poszter, címlap és egyéb reklámhordozón láthattak.

Ezen évek alatt megtanultam saját magamból kihozni a legjobbat ez volt a nagy megmérettetés, mely az önértékelésemet segített helyre tenni. A rút kiskacsa története illett rám, eleinte nem tudtam magammal bánni, mert bizony nem volt önbizalmam. Csak szépen lassan alakultam ki, nagyon odafigyelve és kitanulva a modellvilág titkos fogásait, trükkjeit.

Színpadokon több minőségben is voltam, zeneileg, mint Metal Lady energikus rockkoncerteken, később a lélekszépítő zenénél meditációkat és lelki megújulást vezettem le. A Rutkai Éva Színházban három főszerepben, több mint kétszáz előadásban játszhattam és tanulhattam meg a színészi mesterséget, valamint az átváltozások művészi variációját! Kedvencem a *Kaktusz virága: Stephanie*-ja a morcos vénkisasszony, aki, amikor azt hiszi, hogy szeretik, kivirágzik, kivrul a lelke és bomba nővé változik, ami a külső megjelenésében is óriási és előnyös változást hoz. Nagyon tanulságos és imádtam a nagy metamorfózist eljátszani, és elénekelni, már mint magabiztos *Stephanie* azt a klassz és híres *Jamaikai trombitás* című dalt! A többi szerep is tanulságos, nagyon szerettem a színházat, most kissé hiányzik az életemből... A *Nyolc nő* című darabban *Pierettet* alakítottam, most tőle idézek: „*Mindennek eljön a maga ideje!*”... *Legyen úgy és még azt is hozzá teszem, semmi sem történik véletlen az életben, mindentől tanulnunk kell!*”

A Metál Lady születése

Pályafutásának különleges fejezete volt a *Metál Lady* korszak. A kemény rock és metál világában ritkaságszámba ment egy olyan női karakter, aki egyszerre volt érzéki és vagány.

A *Metál Lady* nem csupán egy becenév volt: egy korszak szimbólumává vált. Egy olyan nőé, aki nem félt kilógni a sorból.

A fitness királynője

A kilencvenes évek közepén új szerepben találta meg önmagát. Edzésprogramjai és fitnessvideói óriási népszerűsége tettek szert. Nők ezrei tornáztak vele nap mint nap a nappaliban. Sokan neki köszönhették az első találkozásukat a tudatos mozgással és az egészséges életmóddal. Akkoriban még nem léteztek influenszerek vagy online edzők. *Bíró Ica* azonban már jóval a közösségi média kora előtt képes volt tömegeket inspirálni.

Az első videokazettája 1995-ben jelent meg, amelyben egy testszépítő mozgásprogramot mutatott be a szülése után végzett gyakorlataiból. Ezt még további 8 kazetta követte.

Ezután megírta első testszépítő kézikönyvét 1996-ban. A könyv a testszépítést négy fejezetben foglalta össze; a pozitív gondolkodás, az egészséges táplálkozás, a mozgás és a testápolás, életmódba való beépítésének alapjaival.

A www.biroica.hu YouTube-n kövessenek be és ingyen tornázhatnak.

Mindeközben elvégezte a Testnevelési Egyetem testépítő és fitness oktatói szakát. Valamint a Testnevelési Egyetem rekreációs szakát is kiválóan végezte. Részt vett *Dr. Bíró Dénes* alap, gyakorló és haladó bionergetikai tanfolyamain. A Testnevelési Egyetem mellett a Nemzetközi Tudományos Metafizikai Akadémia metafizika és pszichoterapeuta képző speciális tanácsadó vizsgát tett.

„*A megújulás titkai avagy a test lélekszépítés*” címmel írt egy 940 oldalas kézikönyvet, ami 2005 karácsonyán könyvesboltok polcaira került. „*Ez egy életmű könyv, amelyben az összes megtapasztalt tudásom benne van*” – mondta.

Mindeközben kirándult a film és a színház világába is, sikeresen lépett színpadra több darabban. Közelmúltban ünnepelte születésnapját és ez is egy jó apropója írásunknak.

A nő, aki nem adta fel

A csillogó évek után komoly nehézségek következtek. Anyagi problémák, devizahittel kapcsolatos küzdelmek, ingatlanügyek és kilakoltatások kerültek a nyilvánosság elé. Élete egyik legnehezebb időszakát élte át, és sokan úgy gondolták, hogy innen már nem lehet talpra állni. Ő azonban újra és újra felállt. Dolgozott, terveket készített, interjúkat adott, és nyíltan beszélt arról, hogy az ember életében vannak olyan időszakok, amikor mindent újra kell építenie. Ez a nyíltság különösen sok nő számára volt fontos, hiszen megmutatta: a nehézségek nem jelentik a történet végét.





Fotó: Vas Alexandra



MOST:

Bíró Ica most – hatvan fölött is aktíván – Az egészséges testi és mentális életmód lelkes szószólója, valamint a folyamatos megújulás híve vagy, ez köztudott rólad. Így ismernek és elismernek. Mi újság aktuálisan e téren?

– Saját, jól bevált megújulást biztosító módszerem szerint élek. Hiszem, hogy minden a fejben dől el, ezért a könyveimben megírt, pozitív gondolkodás, egészséges és személyre szabott táplálkozás, a mozgásmódszerek és szépségápolási receptek bőséges választékával élek és tartom karban magam, testi-lelki-szellemi szinteken egyaránt!

Számomra nagyon fontos a belső harmónia megteremtése és az igaz emberi értékek szerinti létezés a jóság, a szeretet, az igazságosság, ezek is mind energiák és bizony a külsőre is hatnak jó esetben harmonizálják azt, átjön az ember kisugárzásából, hogy milyen is valójában a jelleme. Mostanában ezekre a dolgokra is újra figyelek, mert a jóhiszeműségem nem óvott meg eddig a csalódásoktól! Tudom, hogy a leckéket meg kell oldani, hiszen tanulni, fejlődni jövőnk a létezésbe.

Testi-lelki-szellemi szinteken működik minden, így kerek és egész az ember! A mindennapokban receptjeim szerint és tudatosan táplálkozom, fő elvem a mértékletesség és, hogy tudjam mit miért és hogyan hat! Azzal a gondolattal fogyasztok mindent, hogy áldott ételem, italom és az egészségemre válik, sőt karcsúsít is, ha éppen erre a megerősítésre van szükségem!

Amit elfogyasztunk, csak az tud beépülni a sejteinkben az értékes jó minőségű tápanyagok építenek, a vacak értéktelen, esetleg mérgeanyagokat tartalmazók, egyértelműen károsítják sejteinket, szervezetünket! Érdemes ennek tudatában odafigyelni és jól tartani minden a testet építő sejteinket!

Igyekszem naponta valamilyen légző gyakorlatot, Shaolin-Chi-kung, jóga, vagy más energetizáló légzés programot elvégezni, ami csak pár perc, de nagyon hasznos! Ha tehetem, akkor beiktatok valamilyen mozgásformát is jóga-nyújtás, vagy saját zsírégető, izomfejlesztő, testszépítő gyakorlatsort is elvégzek, hetente átlag háromszor.

– Mi a vágyad? Mit gondolsz a sikerről?

– Minden a fejben dől el. A teremtmény erőnk, akkora, amekkora a belevetett hitünk! Ha valamire nagyon vágyunk, siker, pénz, karrier, boldogság, szerelem, stb. és kitartóan, akarattal, hittel, érzelemmel feltöltve és fizikailag is teszünk érte, akkor előbb-utóbb beteljesíthetjük a kitűzött célt.

Kell bízni önmagunkban, tervezni, képet alkotni, vizualizálni célirányosan! Soha ne adjuk fel az álmaikat, mert a hozzá vezető út végig járásával, valójában a saját önkifejezésünk, az önbecsülésünk és a lelkieink növekszik!

A mindennapi vágyaim között van az is, hogy az országunkban igazi rend, béke és igazságszolgáltatás legyen! Minden tisztességes ember tudjon boldogulni, örömben és biztonságban élhessenek a családok! Az élni és élni hagyni elvek érvényesüljenek és győzzön mindenek felett az igazság! Próbálok előre nézni, megtervezni a jövőt, mára újra megtaláltam önmagam.

Bíró Ica nagy visszatérése: Új fönix született

Aki azt hiszi, hogy Bíró Ica ma már csak a fitnessmúltjából él, nagyot téved. Az elmúlt évek egyik legizgalmasabb fordulata, hogy a legendás *Metal Lady* ismét aktíván énekel, méghozzá a *Stress* együttes oldalán. A történet különösen megalapozó, mert éppen egy nehéz élethelyzetből segítette vissza őt a zene.

Bíró Ica egy 2025-ös interjúban elmondta, hogy amikor a kilakoltatási ügyek és az anyagi nehézségek miatt mélypontra került, a *Stress* zenekar hívta meg fellépni. A közös munka olyan jól sikerült, hogy a kezdeti alkalmi szereplésből tartós együttműködés lett. A zenekar rövid idő alatt megtanulta a régi Metal Lady-dalokat, és azóta rendszeresen koncerteznek együtt.

Női szemmel nézve talán ez Bíró Ica történetének egyik legszebb fejezete. Nem egy nosztalgikus visszatérésről van szó, hanem egy valódi újrakezdésről. Hatvanon túl sokan már visszavonulnak, ő azonban ismét színpadra állt, és új közösséget talált maga körül. Saját szavaival élve a zenekar szinte „új családdá” vált számára.

A közös fellépések nem korlátozódnak Magyarországra. A *Stress* és Bíró Ica több hazai rockfesztiválon is szerepelt, valamint külföldi meghívásokat is kaptak. Az énekesnő beszélt arról, hogy Londonban és Németországban is felléptek, sőt japán koncertlehetőség is felmerült.

2026. május 30-án jöttek vissza Svédországból. „Hatalmas siker volt a koncert. 2026. május 29-én volt a fellépés csak a bulira koncentráltam, de amikor én már végeztem, akkor a zenekar a színpadon felköszöntött pezsgővel és persze az egész svéd közönség minden nácija énekelte a Happy Birthday Metal Lady-t.”

– Milyen érzés volt újra színpadra állni a Stress zenekarral?

– Eleinte egy kicsit féltem, tartottam tőle, de a közönség azonnali reakciója és szeretete





és az, hogy együtt énekelték velem a dalokat – AMI az első lemezem A – Pokolgép album – dalaiból szolt – meglepett. Ösztönző erőt adott. Az első koncert és a második koncert után már ez a félsz nem volt bennem.

Nemcsak a saját korosztályom volt ott, hanem minden korosztály képviselte magát. Sőt egészen kicsik is. Volt, aki elhozta a fiát és az is ugyanúgy szerette. Ez a kör nagyon összetartó közösség. Csak jót tudok mondani róla. Szeretet oda-vissza áramlik és a közönség ezt azonnal leereálja.

– Mit jelent neked ma a zene, és mit jelentett fiatalon?

– Fiatalon is ezt a kemény vonalat a hard rockot szerettem. A zenének van ereje és üzenete. Külföldi számok eseténél, ha nem is értem mindig a szöveget, de érzem. Számomra erőt ad, szabad életérzést közvetít.

A könyvemben foglalkoztam a rezgéssel és frekvenciákkal. A zenének gyógyító ereje is van, ilyen például a Lélekszépítő albumom. A *Metal Lady* erős és szókimondó; ezzel a szövegvilággal és zenével a saját érzéseimet is közvetítem. Az önkifejezésem része megjelenés is, az, amikor felveszem a bőrdzsekit, érzek egy különös erőt és szinte „átváltozom”.

A motoros rocker világ, a szabadság életérzés közvetítője, amikor is bátran kimondom, amit gondolok, egy kicsit rebellis, de mindig őszinte.

Az életút váltásaim azt jelentik, hogy nem süppedek bele egy dologba, amit akkor persze 110%-ig csinálok. Én szeretek új dolgokat tanulni, kipróbálni, felfedezni az ismeretlent is.

Már kislánykoromban ösztönösen, ez az életérzést szerettem a zenében, *Deep Purple*, *Iron Maiden*, *Metallica*. Például a *Metallica* fekete albuma a „*Nothing Else Matters-t*” mindenki ismeri, annyira átjön a maga energiát adó faktora.

Amikor visszatértem az első dal az „*Ébredj fel!*” című *Támadj fel! Mozdulj meg!* üzenettel indult. Akkor pont erről szolt az életem, aztán az Egyfalka, egy vér a csapatról, összetartozásról az együtt erő vagyunkról szolt.

A „*Vadak úrnőjeként*” emlegettek, mert az első lemezem borítója világhírű lett és a *Metal Lady* bakelit is nagyon drága külföldön, a kazettákat is veszik a gyűjtők. Japánban a legközkedveltebb lemezek közé tartozik.

– Életed során számos nehézségen mentél keresztül. Mi adott erőt a folytatáshoz?

– A legnagyobb rosszakat is túl kellett élni! Szeretteim elvesztése fáj a legjobban – tavaly előtt „ment el” az anyukám. Ezután nagyon mély pontra kerültem.

A kilakoltatásoknál tudtam, hogy én becsületes szándékkal egy kölcsönt vettem fel,

amiből a Megújulás Klubot csináltam meg. Az embereknek egészséget, megújulást, szépséget adtam. A szándék és a becsületesség a legfontosabb. Azzal tisztában voltam, hogy én nem csináltam semmi bűnösét és rosszat. Ami erőt adott mindig az az volt, hogy az igazságnak előbb, utóbb győznie kell! Az a bűnös, aki becsstelen, tízszeres uzsorát követel.

Ez a Karma törvénye. Mindenki azt kapja, amit érdemel, úgyhogy ebben az ügyben is az igazság fog győzedelmeskedni. Ki kellett tartanom.

– Visszatekintve, melyik időszakodra vagy a legbüszkébb?

– Minden korszakomra büszke vagyok. Amikor nekiállok valaminek akkor azt 110%-kal teszem. A modell korszakomban én mindig felkészültem, mindig odafigyeltem, mindig több ruhát vittem, mert a mi időnkben a fotózásokra saját ruhát és kellékeket kellett vinni, nem volt sminkes, fodrász és stylist sem. Maximálisan rákészültem ezekre a felkérésekre. Ruháiparit végeztem, magam varrtam majdnem minden fellépő ruhámat, még bikinit is stb.

Egyik korszakomat sem cserélném el, mind én vagyok, több oldalam van, mint mindenki másnak is, de én sokszor bátor voltam, amikor jött az élet dobta lehetőség, én tisztességesen éltem vele. Odatettem magam egy-egy új kihívásnak. Miért is ne!

Plakátok, s kifutók divatbemutatók, modelkedés, reklámfilmek, filmek, *Metal Lady*, fitneszprogramok, mindegyik egy új tapasztalás és tanulási szakasz az életemben. Egy nőnek ezer, millió aspektusa létezik, hát éljünk vele!

A *Lélekszépítő* lemezem az már a spirituális oldalam része.

A fitneszkorszakomért, rengeteg nő hálál a mai napig hasznos. Rengeteg köszönőlevelet kaptam, kapok érte. Ebből lettek a könyveim. Minden kéziratom megvan mindenről, átgondoltan, minden egyes szóért felelősséget vállalva írtam meg. Shaolinoktól való tanulás, az iskolák ezek nagyon meghatározóak voltak, ahhoz, hogy az lettem, aki ma vagyok. A saját *Megújulás titkai* könyvem „túlélési könyv” is, én vagyok a bizonyíték rá, mert itt vagyok! Benne vannak a Karma törvényei is, ami az ok, okozati szinteket mutatja meg és mindenkire vonatkozik. Saját filozófiámnak is köszönhetem, hogy nem omlottam össze tudtam, hogy mit, miért, hogyan, merre, meddig, és mik a túlélési szisztémák. Voltak és vannak segítők, orvosok, barátok, akik a mindenkor regenerálódáshoz járultak hozzá nagy mértékben. Amit az eddigi létezésemben alkottam az életművemre globálisan





vagyok büszke. A legfontosabb nekem, hogy jó szándékkal, őszintén és szívből tettem, remélve, hogy hasznos lesz másoknak is.

– Van olyan döntésed, amit ma már másképp hoznál meg?

– Semmi sem történik véletlenül ok-okozati szinten, de, ha másként tehetném, akkor ezt a „bankcsapdát” hagynám ki. Mindennel dolgunk van, a rossz dolgokból is tanulhatunk, ezek lehetnek testi-lelki fejlődésünk alapkövei. Isten csak annyi terhet ad, amennyit elbírnak.

– Hogyan őröd meg a fizikai és lelki vitalitásodat?

– A könyveim által megírt anyag szerint élek. Mindent úgy csinállok, ahogy ott leírtam. Szépség, egészség, lelki hozzáállás, akaraterő. Sok minden fejben dől el, amit a kimondott szavak, gondolatok, érzelmek teremtenek. Mozgásformákat, légzéstechnikákat, masszázsokat és egyéb egészségőrző dolgokat csinállok a keleti tanok szerint. Nem foglalkozom azzal, hogy hány ráncom van, hogy hány éves korban mit szabad és mit vár el a társadalom. A biológiai és mentális kor sokkal fontosabb.

Képzem magam, tanulok, fejlesztem az elmémet és a fizikai létemet. Kipróbálok sok újszerű dolgot is, ha jó. Élem az életet. Igyekszem a kis apró dolgoknak is örülni. Olyan társaságokban, barátok között szeretek lenni, akik szeretnek, elfogadnak, akikkel kölcsönösen számíthatunk egymásra, ha kell erőt adnak, vigasztalnak, vagy megnevettetnek.

– Mit jelent számodra a nőiesség 2026-ban?

– Azt a nőt, aki talpraesett, aki el tudja fogadni önmagát tetőtől, talpig. Éli az életét, igyekezve, hogy boldoguljon. A divatot vakon követni felesleges. Az egyéniség nekem jobban bejön. Aki meri vállalni önmagát, önazonos és minden szinten egyéni stílusban fejezi ki az egyéniségét, akár az öltözködésével is! Jó, ha kreatív, aki, elfoglaltságot talál és képes szépet, hasznosat alkotni. keresi az olyan társaságot, ahol építkezhet! Otthon érzetet tud teremteni, és az élet nehézségeit megoldandó feladatként tudja elfogadni. Nem vár a megmentőre, hanem a megoldásokért tesz is, mer szeretni, és meri hagyni, hogy szeressék, a csalódásai ellenére is. Mer megújulni és tanulni másoktól. A kedvesség az empátia, és a mosoly vonzóvá tesz, de ez alap.

– Milyen terveid vannak a közeljövőre?

– Mini Megújulás stúdiót Budakeszin létrehozni, hogy tudjak segíteni a hozzám fordulóknak. A Stresszegyüttessel koncertezünk, nagyon jó a csapat és egyre több a Metal Lady repertoárja mára. Megyünk oda, ahová

hívnak kül- és beföld egyaránt. Vannak saját dalterveim is, de ez még a jövő zenéje. Már nem akarok, mindenáron megfelelni, mindenkinek úgy sem lehet, hanem élni akarom az életemet a kis családdal és jól akarom magamat érezni. Nem adom fel a deviza ügyet sem, mert vissza kell, hogy kapjam, ami viszszejár! Ez persze a devizások országos érdek is! Nyitott vagyok, ha hívnak műsorokba, fellépésekre, de folyton alakulnak a lehetőségek és amíg tudok adni a tapasztalataimból megyek. A rajongókkal együtt lenni, más együttesek koncertjén bulizni is szeretek.

Új barátaim, barátnőim is lettek páran, akik, ha kell segítenek és számíthatok rájuk. Motorosbarátokkal jönni-menni motorozni az igazi szabadság, szuper életérzése, óriási csapat. „Igazi egy farka, egy vér” felling. A mindenkor új kihívásokat is megragadom, gyűjtöm az élményeket! Miért is ne!? Amit dob az élet az nem véletlen, azzal dolgom van.

– Mi az a három dolog, amiért ma a leghálásabb vagy az életedben?

– A saját életutamért, mert itt és most, ezen az úton való haladás a feladatom. Öröm, hogy van gyermekem, egészségem, vannak barátaim, van szeretet és siker is az életemben.

Szüleimtől kapott, minden adottságomért, értékrendért és értékért. Mindenki más szeretetért és elismerésért.

– Mi az a mondat, amely leginkább összefoglalja az életfilozófiád?

– Soha ne tégy olyat, mással, amit nem szeretnél, ha veled tennének. Élni és élni hagyni. Sai Baba személyesen nekem sugallt üzenete: „Bíz magadban, úgy, mint Istenben, mert a teremtő erőd, akkora, amekkora a bele vetett hited.”

Miért figyeljünk ma is Bíró Icéra?

Azért érdekes ma is, mert az életének sikerei mellett a kudarcait sem rejtette el. Megmutatta, hogy a női erő nem a hibátlan-ságból fakad, hanem abból, hogy valaki képes újra felállni, amikor minden összeomlani látszik.

Bíró Ica története egyszerre szól szépségről, hírnévről, anyaságról, munkáról, veszteségekről és újrakezdésről. Talán ezért tudnak vele ma is sokan azonosulni.

A Metal Lady mára nem pusztán egy becenév lett. Egy életfilozófia. Annak a nőnek a története, aki a reflektorfényben és azon kívül is ugyanazt bizonyította: a legnagyobb siker néha nem a csúcsra jutás, hanem az, hogy az ember minden bukás után képes továbbmenni.

– Szerk. –

Fotó: Bíró Ica archív

KRIZSÓ SZILVIA

Gestalt Coach-konzulens, Gestalt Team Coach, okl. pénzügyi közgazdász, vendéglátóipari- és idegenforgalmi közgazdász.

Közel húsz éve tartok tréningeket különböző kommunikációs- és egyéb vezetői-fejlesztési témákban multinacionális vállalatok felső- és középvezetőinek, valamint hazai KKV-k tulajdonosainak, vezetőinek.

Ügyfeleim a legtöbbször akkor keresnek meg, ha kommunikációs problémák vetődnek fel cégen belül, ami kihat a vállalat működésére, vagy a vezetők szeretnék fejleszteni előadói készségeiket, hogy mind a médiában, mind különböző nyilvános eseményeken hitelesen, hatásosan és hatékonyan adják át üzeneteiket. Gyakorlatorientált tréningjeimen mind a verbális, mind a non-verbális kommunikáció fejlesztése zajlik, saját módszertanom alapján, és sokszor kapok felkérést a tartalom kialakítására is. Ennek háttérében az áll, hogy 1998 óta jelen vagyok a médiában. Televíziós újságíróként politikai- és közéleti műsorok, pl. az Este, a Szólás szabadsága, valamint szórakoztató műsorok pl. Tudós Show, Nagy Könyv, készítésében vettem részt, producerként pedig színházi talk-showt készítettem, melyből később tévés műsor lett, Krizshow címen.

Több száz tréninget tartottam, több ezer emberrel dolgoztam együtt úgy, hogy ügyfeleim, akik közül sokkal több, mint egy évtizede dolgozom együtt, ajánlanak egymásnak. Munkám során az motivál, hogy hatékonyan segítek másokat abban, hogy felismerjék a bennük lévő tehetséget, egyediséget, és ezekre támaszkodva érienek el minél nagyobb szakmai és személyes sikereket. Kedvenc hasonlatom, hogy úgy tekintek magamra, mint egy kertészre, aki tulipánokat (a kedvenc virágom) gondoz. A virág sötétben összeshárja szirmai, de ha fényt és vizet kap, kinyílik, és megmutatja valódi szépségét. Én azon dolgozom, hogy minél több és minél színesebb tulipánmező legyen körülöttünk.



Agykontroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK
BUDAPEST
Lurdy Rendezvény és Konferencia Központ
IX. ker. Könyves Kálmán krt. 12-14.
2026. augusztus 8-9., 15-16.

Szebb Életért Központ,
VIII. ker. Fiumei út 4.
2026. október 10-11., 17-18.

VIDÉK
Nyíregyháza
T.E.R. Központ, Sóstói út 70.
2026. szeptember 12-13., 19-20.

Kecskemét
Sheraton Hotel, Izsáki út 6.
2026. október 31-november 1,
november 14-15.

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

DUDICH ÁKOS & GAUDER ÁRON & METZ FERENC: CIRCUS GERMANICUS

A Rammstein világszerte óriási népszerűségnek örvend az ipari metal, a repetitív, mégis fülbemászó dallamok és színházra emlékeztető, látványos élő fellépéseik egyedülálló ötvözete révén. Bunkeregyszerűségű riffekben, zseniális, brutál himnuszokban, drámai klipekben és Sztálingrád ostromával felérő koncertekben überelhetetlen a Rammstein. A berlini illetőségű elit kommandó az emberi pszichét támadja, kellemetlen határokat feszeget, és öniróniát nem nélkülözve előcsalogatja a kollektív tudatalatti csordaszellemét. A szuggesztív kiállítás bukott hentesnek és piromán örültnek, Till Lindemann már a lélegztvétele is erőszakos, mégis rajongunk érte. Arcra szerelt lángszóró, égő gitárok, szikravető íj, felgyújtott mikrofonok, megsütött szintetizátoros, a tömeg feje fölé lőtt tűzijáték – ennek a kivételes bandának a története üvöltött a képregényformátum után, így Dudich Ákos papírra vetette, Gauder Áron és Metz Ferenc pedig életre keltette a 16 karikás Circus Germanicus-t.



Ár: 6.295 Ft

Kiadó: Konkrét Könyvek

Thermal Spa Siklós
KÍVÜL-BELÜL MEGÚJULTUNK!

7800 Siklós, Baross G. U. 8/A.
siklosithermal@gmail.com
siklofurdo.hu
+36 72 351 739

Thermal Spa
Siklós



DR. LEHR EDINA: „A GYÓGYÍTÁS SZÁMOMRA NEMCSAK HIVATÁS, HANEM SZERELEM.”



Több évtizedes szakmai tapasztalat, emberiség, empátia és folyamatos fejlődés jellemzi *Dr. Lehr Edina* fül-orr-gégész szakorvost. A gyógyítás mellett fontos számára a megelőzés, a betegközpontú szemlélet és az, hogy páciensei biztonságban érezzék magukat. A *Sikeres Nők* magazinnak mesélt pályájáról, hitvallásáról és jövőbeli terveiről.

– Mikor fogalmazódott meg Önben, hogy az orvosi pályát választja?

– Már gimnazista koromban éreztem, hogy emberekkel szeretnék foglalkozni, és erős volt bennem a segítő szándék. Édesanyám ápolónőként dolgozott, az ő könyveit lapozgatva kezdett érdekelni az orvostudomány világa. Bár a családomban nem volt orvos, édesanyám mindenben támogatott, így végül az orvosi egyetem mellett döntöttem.

– Miért éppen a fül-orr-gégészet lett az Ön szakterülete?

– Kezdetben a plasztikai sebészet érdekelt mert mindenképp manuális területet szerettem volna választani. Ebből a szempontból a fül-orr-gégészet tökéletesnek bizonyult.

– Páciensei gyakran említik, hogy különösen kedves és türelmes orvos. Menyire fontos Önnek a betegközpontú szemlélet?

– Nagyon fontos. Úgy gondolom, hogy a gyógyítás nem csupán a diagnózisról és a kezelésekről szól. Egy orvosnak figyelnie kell az emberre is. Igyekszem olyan légkört teremteni, ahol a páciens megnyugszik, bizalommal fordulhat hozzám, és nem egy kellemetlen vizsgálatként éli meg az orvosi találkozást.

– Szakmai munkája mellett nyitott a komplementer gyógymódok iránt is. Miért tartja ezt fontosnak?

– Hiszek a megelőzés erejében, és abban, hogy a hagyományos orvoslás és bizonyos kiegészítő módszerek jól megférhetnek egymás mellett. Természetesen mindig a beteg állapota határozza meg a kezelést, de



DR. LEHR EDINA

ahol lehet, igyekszem kíméletesebb megoldásokat is ajánlani. Számomra a legfontosabb, hogy a páciens a számára legmegfelelőbb ellátást kapja.

– Az esztétikai kezelések világa is közel áll Önhöz. Mi vonzza ezen a területen?

– Mindig érdekelt az esztétika, különösen a természetes, nem invazív megoldások. Szeretem azokat a kezeléseket, amelyek segítenek megőrizni a bőr egészségét és fiatalosságát anélkül, hogy drasztikus beavatkozásokra lenne szükség. Fontosnak tartom, hogy a külső megjelenés és a belső jóllét összhangban legyen.

– Mit jelent Önnek a siker?

– Számomra a siker nem elsősorban szakmai címeket vagy elismeréseket jelent. Sokkal inkább azt, amikor egy páciens bizalommal tér vissza, amikor érzem, hogy segíthettem, vagy amikor a munkám mellett a családomra és saját fejlődésemre is jut idő. Ez ad valódi egyensúlyt és elégedettséget.

– Milyen tervekkel tekint a jövőbe?

– Szeretném tovább fejleszteni a rendelőmet, új lehetőségeket és szolgáltatásokat bevezetni, valamint folyamatosan képezni magam. Emellett szeretnék minél többet utazni, új élményeket gyűjteni, és megőrizni azt a lelkesedést, amely a pályám kezdetétől végigkísért.



A NŐ, AKI A MÉLYSÉGBEN TALÁLTA MEG ÖNMAGÁT

A tenger mélye a legtöbb ember számára félelmetes és kiismerhetetlen világ. Sötét, hideg és végtelennek tűnik. Van azonban egy magyar nő, aki éppen ebben a csendes mélységben érzi magát otthon. Törőcsik Zsófia neve az elmúlt években nemcsak Magyarországon, hanem a nemzetközi sportvilágban is fogalommmá vált. A 37 éves sportoló 2026 tavaszán új világrekordot állított fel, amikor egyetlen levegővétellel 105 méter mélyre merült a Fülöp-szigeteken rendezett AIDA-versenyen.



Fotó: Petar Klovar

Nem gyermekkori álmom volt

Törőcsik Zsófia története azért különleges, mert nem azok közé a sportolók közé tartozik, akik már kisgyermekként a világbajnoki dobogóról álmodtak. A szabadtüdős búvársporttal felnőttként találkozott, és viszonylag későn kezdte el komolyan művelni. Mégis elképesztő gyorsasággal jutott el a világ élvonalába. Néhány év alatt olyan eredményeket ért el, amelyekhez másoknak egy egész sportpályafutás sem elegendő.

A csend bajnoka

A freediving – vagyis a szabadtüdős búvárkodás – nem a gyorsaságról vagy az izomerőről szól. Sokkal inkább önismereti sport. A versenyzőnek uralnia kell a félelmét, a gondolatait, a testét és a légzését.

Zsófia többször beszélt arról, hogy a merülés számára nem küzdelem a természettel, hanem együttműködés vele. A mélyben nincs helye kapkodásnak vagy pániknak. Csak a nyugalomnak és a koncentrációnak.

Ez a hozzáállás különösen inspiráló lehet a nők számára egy olyan világban, amely gyakran a folyamatos teljesítménykényszert helyezi előtérbe. Ő éppen az ellenkezőjét mutatja: néha a legnagyobb erő a belső nyugalomban rejlik.

Világcsúcs a mélységben

2026 áprilisában a Fülöp-szigeteki Mabiniben minden összeállt. Törőcsik Zsófia 105 méter mélyre merült a Free Immersion kategóriában, amellyel új női világrekordot állított fel. A teljesítmény azért is rendkívüli, mert a merülés során semmilyen légzőkészüléket nem használhatott. A lejutás és a visszatérés is egyetlen levegővel történt.

A rekord előtt edzésen már 107 métert is elért, így tudta, hogy közel jár sportága határaihoz.



TÖRŐCSIK ZSÓFIA



Fotó: Luke Coley



Fotó: Sopronyi András

A világrekord nem egyetlen kiugró eredmény volt. Korábban a Világjátékokon is aranyérmet szerzett, és első nőként teljesítette a 300 méteres víz alatti távot egyetlen levegővétellel. Ezek a teljesítmények a szabad-tüdős búvársport történetének legnagyobb eredményei közé tartoznak.

Törőcsik Zsófia sikere nem csupán sporttörténeti jelentőségű. Egy olyan nő története, aki nem a reflektorfényt kereste, mégis világszerte figyelnek rá. Nem a hangosságával, hanem a teljesítményével hívta fel magára a figyelmet.

Különösen inspiráló benne, hogy nem egy klasszikus médiasztár. Nincsenek botrányai, nem a magánéletével szerepel a hírekben. A figyelem középpontjába kizárólag a munkája, a kitartása és a rendkívüli teljesítménye emelte.

Ami most következik

Jelenleg a világ egyik legjobb szabad-tüdős búvárának tartják. A szakértők szerint több versenyszámban is képes lehet újabb világcsúcsokat elérni. Közben Magyarország számára is fontos szerepet vállal: a budapesti szabad-tüdős búvár-világbajnokság egyik kiemelt arca és nagykövete lett.

Törőcsik Zsófia története arra emlékeztet, hogy a legnagyobb mélységek nem mindig odalent vannak a tengerben.

Néha önmagunkban kell elmerülnünk ahhoz, hogy megtaláljuk, mire vagyunk igazán képesek. Ma Magyarországon aligha van hitelesebb példakép nála.

– Milyen családi és gyermekkori háttér alapozta meg sportsikereit? Mivel foglalkoztak a szülei?

– Szerencsére még abban az időszakban nőttem fel, amikor a telefon nyomkodása helyett az udvaron vagy az utcán játszotunk, rengeteget mozgottunk, állandóan kergetőztünk, labdázotunk, futottunk, bicikliztünk, valamilyen formában mindig mozgásban voltunk. Az iskolában már kiderült, hogy élvezem a sportokat, legyen szó szinte bármiről, de a víz szeretete volt a legegységesebb, így a szüleim elég hamar levittek az uszodába, ahol végül ott ragadtam és elkezdtem triatlonozni, ami kisebb-nagyobb megszakításokkal 10 évig elkísért.

Anyukám tanár, Apukám gépészmérnök, mindig mindenben támogattak, ami talán a leginkább hozzájárult ahhoz, hogy legyen bátorságom kipróbálni bármilyen sportot, amit szerettem volna.

– Hogy teltek a diákévei? A triatlon versenyzésben milyen eredményei voltak?

– A diákévek kb. 20-21 éves korig szinte mind edzéssel és tanulással teltek, reggel 5-kor keltünk, Apukám bevitt Győrbe az

usziba ahol 6-kor már vízben voltunk kb. 7:20-ig, onnan siettem át a suliba, ahol miután végeztem, mentem vissza a délutáni úszó/bicó/futó edzésre.

Az ember azt gondolná, hogy semmi másra nem maradt időm az ég világon, mégis úgy emlékszem vissza, hogy kifejezetten sok időt töltöttünk családdal és barátokkal. Ki tudja, talán valami furcsa időkapunk volt akkor a hátsó udvarban. Igazán jó gyerek- és fiatalkorom volt, semmire nem cserélném el.

Triatlonista időszakban országos mezőny élén meccseltünk folyamatosan 2-3 másik lánnyal.

– Mikor dőlt el, hogy a szabad-tüdős búvárkodás lesz az Ön útja?

– Ez nem eldőlt, inkább szépen lassan kialakult. Az elmúlt években minden történés az életemben afelé sodort, hogy végre elhiggyem, nem muszáj beprésem magam olyan aktuális társadalmi elvárásoknak megfelelő pozíciókba, amik nem nekem valók. Az életemben szinte mindvégig világos volt, hogy a sport az, ami igazán és hosszú távon motivál és különösen örülök, hogy megtaláltam azt a sportot, ami erőt adott kilépni a sorból és elindulni az álmok felé.

– Hogy jellemezné ezt a sportot? Ez fizikai, szellemi, vagy mentális kihívás-e Önnek?



Fotó: Luke Coley



Fotó: Luke Coley

– Bár sokan szeretik leginkább mentális sportként megjeleníteni a freedivingot, mégis a véleményem szerint 50-50% a fizikai és a mentális rátermettség eloszlása.

Tény, hogy a saját testünk jelzéseit mindennél jobban kell ismernünk és uralnunk, legtöbbször felül is írunk. Mindegy, hogy medencés vagy mélységi merülésről beszélünk, a totális mentális fókusz elengedhetetlen. Viszont hiába vagy fejben ott, ha fizikailag nem készítetted fel magad megfelelően.

– Igényel-e speciális táplálkozást, vagy fizikumot a szabadttüdős búvárkodás?

– Mint minden élsportoló, természetesen nagyon figyelek rá, hogy milyen mennyiségű, de leginkább minőségű ételt veszek magamhoz.

Felkészülési időszakban és versenyek előtt más a rutinom. A világ élvonalában lévő freediverok számára elengedhetetlen, hogy kifejezetten jó kondiban legyenek, ha eredményeket akarnak elérni.

– Harminchét évesen, hogy áll a családalapítással? Beszéltek már erről a szintén búvár sportoló párjával? Róla mesélne?

– *Petar Klovar* horvát freediver, jelenleg a mélységi szakág 4 számából 3-ban ő tartja a világrekordot és éppen készül elhódítani a negyediket is. Ez olyan dolog, ami a sportág történetében még sohasem fordult elő. Elfogultság nélkül kijelenthetem, hogy a világ legjobb freedivere. Ezen felül csodálatos személyiség és igazán büszke vagyok rá azért, amilyen alázattal és elszántsággal robog a

céljai felé. Egymás legnagyobb támaszai vagyunk, hatalmas szerepe van minden eredményemben.

– Korok Fatimával milyen a viszonya?

– Nincsen szoros kapcsolatunk egymással, természetesen azért tudunk egymásról, de más edzőkkel, csapattal készülünk és sokszor van, hogy a bolygó ellentétes felén vagyunk éppen.

Én elég sokat készülök medencés versenyekre is, bár idén nekem is a mélység a prioritás. Legutóbb például a tavalyi világbajnokságon futottunk össze.

– Mit szeretne elérni sportágában, illetve a magánéletében, tíz év távlatában hol látja önmagát?

– Nem tudok, és talán nem is akarnék számszerűsíteni semmit, nem vágyom X világrekordra Y világbajnoki címre, arra vagyok nagyon kíváncsi, hogy a saját testem és elmém határai hol vannak.

Hogy hol látom magam tíz év múlva? Nem vágyom sokra, ha egészség, békesség és boldogság van, a többi nem számít.

Egyszóval, bármit is hoz az élet, remélem, hogy a legjobbat hozom majd ki belőle.

– Mit gondol a sikerről?

– A siker számomra sosem volt cél, csupán mellékhatás. Általában objektív mérőszáma a befektetett munkának, küzdeni akarásnak, kitartásnak és persze azért a tehetségnek, illetve egészen pontosan ezek összességének.

– Szerk. –

A SOKARCÚ KULTÚRDÉMON, AKI MINDIG ÖNMAGÁT KERESI

A magyar irodalmi élet egyik különleges és nehezen besorolható alkotója, Karafiáth Orsolya. Író, költő, publicista, dalszövegíró, performer és kulturális szervező egy személyben. Pályája során tudatosan kerülte a skatulyákat, és olyan egyedi világot teremtett maga köré, amelyben az irodalom, a színház, a zene és a közéleti szerepvállalás természetesen kapcsolódik össze.

1976-ban született Budapesten. Az ELTE bölcsészkarán végzett, majd könyvtárosként dolgozott, miközben egyre erősebben vonzotta az irodalom és a művészetek világa. Már első verseskötetével, a *Lotte Lenya titkos énekeivel* felhívta magára a figyelmet, később pedig regényeivel és publicisztikáival is jelentős olvasótábort szerzett.

A közönség számára talán elsőként feltűnő a különleges megjelenése. A színes parókák, a színpadias öltözékek és a játékos önirónia azonban nem pusztán külsőség.

Művészetének fontos része az identitás, a szerepek és az ön kifejezés kérdése. Nem egyszer nyilatkozta, hogy az alkotás számára folyamatos önkutatás, az emberi lélek mélységeinek feltérképezése.

Munkásságának középpontjában gyakran a női sorsok, a szerelem, a veszteség, a függőség, a gyermekkori élmények és az önismeret kérdései állnak. Regényei közül a *Kicsi Lili* és a *Szírén* különösen nagy visszhangot váltott ki. Ezekben érzékenyen, mégis rendkívüli őszinteséggel mutatja be az emberi kapcsolatok bonyolultságát és a lelki sérülések hatását.

Költészetében ugyanilyen fontos szerepet kapnak az érzelmek. Versei egyszerre líraiak, ironikusak és önfeltárók. Képes a fájdalmat humorral, a tragédiát játékosággal ötvözni, ami különösen egyedivé teszi hangját a kortárs magyar irodalomban.

Újságíróként és interjúkészítőként is figyelemre méltó. Saját megfogalmazása szerint leginkább az emberi történetek érdeklik. Interjúiban a felszín mögött rejlő

személyiséget keresi, legyen szó művészekről, közéleti szereplőkről vagy hétköznapi emberekről. A kultúra, a pszichológia és a társadalmi kérdések egyaránt foglalkoztatják.

Sikereit számos díj is jelzi. Többek között Móricz Zsigmond-ösztöndíjban részesült, valamint irodalmi munkásságáért megkapta a Magyar Köztársasági Arany Érdemkeresztet.

Ami azonban igazán különlegessé teszi *Karafiáth Orsolyát*, az a bátorsága. Nem fél beszélni a kudarcokról, a belső vívódásokról, az emberi gyengeségekről egykor volt függőségeiről, vagy a társadalom kényes kérdéseiről. Egyszerre díva és érzékeny alkotó, provokatív jelenség és mélyen gondolkodó író. Talán éppen ezért tudnak olyan sokan kapcsolódni hozzá: mert minden szerepe mögött ott marad az ember.

Karafiáth Orsolya pályája azt bizonyítja, hogy a művészet nem csupán alkotás, hanem életforma is. Egy olyan életforma, amelyben a kíváncsiság, a szabadság és az önazonosság keresése soha nem ér véget.

Pályafutás és alkotás

– Gyermekkorodban mi volt az első jel, amely arra utalt, hogy az írás az életed része lesz?

– Könyvek között nőttem fel. Ahogy a családi fotókon vagy az emlékeimben is látom, a nagyszüleimnél és otthon is faltól-falig könyvespolc állt, ahol minden fajta könyv, album megtalálható volt. Anyám is mindig mesélt esténként, egyik nagymamám bölcsis néni volt így a mesék vonzottak be először és a gyerekdalok. Sokat hallgattuk *Koncz Zsuzsát*, verslemezeket és másokat. Én is megcsináltam a magam változatait, ebből voltak problémáink is. Egyszer apám könyvét vágtam szét, és ragasztottam egy saját könyvet és büszkén mondtam neki, hogy ha én nagy leszek akkor az én nevem is ott lesz a könyvek gerincén. Persze azt mondták, hogy nem lesz ilyen, de lett!

– Melyik könyvedre vagy a legbüszkébb, és miért?



Fotó: Dala Gábor



KARAFIÁTH ORSOLYA

– Számomra érzelmileg a legfontosabb az *Él* című verseskötet. A kiadó most árulta el, hogy nagyon sokan megvették, ami furcsa verseskötet esetében. Nehezen írtam, de az akkori szerkesztőm szerint megérte, mert egy új alkotói pálya kezdete lett, és valóban úgy érzem, hogy át tudtam lépni valami nagy belső gátamat. Még a *Szirén* című regényemet is említeném itt hasonló okokból, de az *Él* ment a legmélyebbre.

– Hogyan születik meg egy regény vagy egy vers ötlete?

– Nálam mindig a legnehezebb lépcsőfok az elindulás, mert nagyon lassú vagyok és azt gondolom, hogy csak akkor kell megszólalni, ha tényleg fontos, amit mondani szeretnék. Aztán ami már évek óta ott van a fejembe és nem hagy nyugodni az egyszer csak összeáll. Mivel már évek óta nem írtam regényt, ehhez, mint korábban, most el kellett utaznom. Tavaly egy hónapot voltam Izraelben, ahol egyszer csak összeállt. A barátnőmtől megkaptam a naplóját kamaskorától, és arra ráillet a saját sorsom és ezekből a párhuzamokból alakult az új történet. Évek óta a függés, jelenleg az elismeréstől való függés, és ennek a hatása foglalkoztat. Ha végül megvan a mű alapja, már csak írok, mint egy örült.

– Van-e olyan műved, amelyet ma már másképp írnál meg?

– Igen, a *Maffia-klub* az első regényem, és már született is egy másik változata és egyszer lehet, hogy megjelentetem. Ott nagyon sok mindent megengedtem magamnak, nem hallgattam a szerkesztőmre abban sem, hogy a negyedét ki kell húzni és a szerkesztését át kell variálni. Alapvetően azért fáj, mert nagyon sok jó rész van benne, érzem, hogy valamit sikerült megfognom, de akkor túl megengedő voltam magammal.

– Mit ad az írás lelkileg?

– Mindent. Azt gondolom, hogy nem véletlen, hogy amikor nem tudok dolgozni, írni – ezt nevezem munkámnak, az összes többi kényszer – akkor azt érzem, hogy felesleges vagyok, hogy egyáltalán nem érdemes felkelnem. Ilyenkor egész nap alszom, nem foglalkoztat semmi. Ha viszont írok, akkor sikerül olyan koncentrált állapotba kerülnöm, ami megerősíti az önbecsülésemet is.

Nőként a közéletben

– Mit jelent Karafiáth Orsolyának a szuverén személyiségnek a női szabadság?

– Nőként mindig nehéz a helyzetünk. Az a kicsi, amit el tudunk érni, azt is ki kell találni és főleg idősödő nőként egyre nehezebb ez,



Fotó: Gyenis Tibor

mert a fiatalnál még ott a lendület. Később már mindennapos harc, hogy azokat a szabadságfokokat, amiket addig kivívtunk megtartsuk magunknak.

– Milyen tanácsot adnál a mai fiatal nőknek?

– Ez nagyon hülyén hangzik, de gondoljunk arra, hogy leszünk idősebbek! Az építkezés nagyon fontos. Én nagyon bánom, hogy annyi időt elpazaroltam. Maradjunk mindig élesek! Nekem kiesett 8-10 év, amikor nem figyeltem eléggé az utánam következőkre, vagy a világra és néha azt érzem, hogy ez behozhatatlan. Már fiatalon nyitottak kell lenni a még fiatalabbakra.

– Mi változott a nők helyzetében az elmúlt húsz évben?

– Szerencsére nagyon sok minden. Ez még alakulóban lévő forradalmi folyamat. Nemcsak nálunk, hanem még a skandináv országokban is, ahol az egyenlőség sokkal evidensebb. Van még itt munka e téren...

– Mi az, amiben a nők különösen erősek?

– Talán a terhelhetőség. A négygyerekes barátnőmet látva, aki tanít, a gyerekeit neveli, háztartást vezet és alkot is. A férje rendes és segíti, amiben tudja, de így borzasztó nehéz a helyzete. Hétköznapi dolgokon kívül is sokkal több „nehezedik ránk”.

Magánélet és önismeret

– Hogyan kezeled a nehezebb időszakokat?

– Jaj, én legendásan rosszul. Nincs erre képlet, nem sikerült megtanulnom. Mindenki azon nevet, hogy engem a legkisebb dolgok is leterítenek. Ez nem póz. A depressziós alaptermészetem a válaszom. A lefekvés, altatók szedése, sírás és a problémák elengedése, szóval kifut minden a kezem közül és rám omlik, ami nem jó.

– Mi tölt fel igazán egy fárasztó nap után?

– Az alkoholmentes sör, és barátokkal együtt lenni. A könyvhét végét alig vártam, utána egy 8 fős vacsora, filmnézés jött.



Olyan fáradt voltam, hogy a humorukat sem éretem az első 10 percben. Végül én voltam az utolsó, aki hazament.

– Van-e olyan félelmed, amelyet sikerült legyőznöd?

– Nincs. A betegségetől, öregedéstől, elhízástól, és az elszegényedéstől félek. Mindegyik reális, és mindegyiktől rettegek. Az egész életem túlélő üzemmódban van, még ha látom is, hogy például az öregedés ellen sem lehet igazán küzdeni.

A kreativitás elvesztésétől is félek nagyon, mert azt látom, hogy az 50 feletti alkotók elkezdnek önisméltóvá, köldöknézővé válni

és nem tudom, hogy ez ellen, hogy lehet küzdeni, de talán csak azzal, hogy igyekszem frissen és kihegyezett maradni.

– Mit jelent számodra az önazonosság?

– Nem azt tartom azt önazonosnak, aki mindig azt mondja ami a fejéből épp kipattan, mindenkin átgázol, mert ennek is kell, hogy legyenek határai. Igyekezünk kelleni semmi olyat nem szabad csinálni, ami nagyon ellenkezik a természetünkkel, vagy ami ellen belülről tiltakozunk. Sok olyan dolog van, ami kényelmetlen, amit vállalunk a megélhetésért, vagy azért, hogy mozog-

ni tudjunk a környezetünkben, de ha ezek túlfutnak, vagy már ebből van a több, akkor elveszthetjük önmagunkat. Nemrég egy barátom szólt, hogy a báránkyás pólómat ne hordjam, mert az egy 46 éves nőn nevetséges. Én azt éreztem, hogy valamit el akar venni tőlem. Kicsi dolgokban kezdjük az önfeladást, aztán elveszítünk mindent.

Szépség, stílus, életmód

– Mindig különleges stílusod volt. Hogyan alakult ki ez az egyedi világ?

– Amikor gyerek voltam, akkor utáltam, hogy az anyám rajtam akarta megvalósítani önmagát, hogy ő varrta és horgolta a ruháimat. A '80-as évek elején csúfoltak is emiatt. Kialakult az bennem, hogy nem érdekel senki véleménye, ezek voltak az első szembenállásaim. Utána kamaszkoromban mentem az árral, de soha nem tudtam olyan lenni, mint a többiek. Mindig „kilógott a lóláb”. Húszéves koromban ezt elengedtem és azt mondtam, hogy akkor én ilyen vagyok, és megengedek mindent magamnak.

– Mi az a divattanács, amelyet minden nőnek adnál?

– Legyen egy alap fekete ruhánk, egy fekete felsőnk, kabátunk, zakónk, nadrágunk és szoknyánk! Ez mindig bevethető. Régen ezt nem tartottam ennyire fontosnak, de amióta ilyen sok helyre megyek – hiába van csodálatos ruhatáram – a feketét mindig lehet variálni.

Jelen és jövő

– Min dolgozol jelenleg?

– Most jelenik meg az új verseskönyvem, *Sehogyse* címmel, megjelenését az október 6-án a Magyar Zene Házában rendezett nagy gálaműsoromra, a *Karafiáth 50* -re időzítettük. Dolgozom még egy regényen, a trilógia harmadik részén is.

– Milyen tervekkel vágsz neki a következő éveknek?

– A *Karafiáth 50* minden erőmet felemészti. Most indulok edzésre, aztán a zenei rendezőhöz *György Andreához*. Holnap a vizuálissal tárgyalok, mert lesz meglepetés vetítés is.

– Mit szeretnél, hogy az olvasók megőrizzenek belőled?

– A színességet, és hogy lehet külön utakon boldogulni. Az irodalom lehet vicces is, attól még nem lesz silány.

– Három szó, amellyel jellemeznéd magad.

– Szemtelen, színes, szomorú.

Köszönjük az érdekes interjút!

– Szerk. –



Fotó: Gyenis Tibor





KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLO

PROGRAMAJÁNLO

A szépség rítusai – Tolldisz és testfestés Amazóniában Fotókiállítás

Budapest Néprajzi Múzeum

2026. április 4. – 2026. április 5.

www.nepraj.hu



Varga BalaTone: Egy korty zene.

Badacsonyör

2026. július 18. – 2026. augusztus 15.

www.programturizmus.hu



Művészetek Völgye Fesztivál

Kapocs több helyszínen

2026. július 24. – 2026. augusztus 02.

www.muveszetekvolgye.hu



Gyulai Végvári Napok

Gyula, Várkert

2026. július 24. – 2026. július 26.

www.programturizmus.hu



Családi programok és gyereknapok

Szentendre, több helyszínen

2026. július 24. – 2026. július 26.

www.programturizmus.hu



Pécs Cantat Fesztivál

Pécs, Széchenyi tér, Színház tér, Jókai tér, Hild udvar

2026. augusztus 03. – 2026. augusztus 09.

www.pecscantat.com



Boglári Szüreti Fesztivál

Balatonboglár

2026. augusztus 19. – 2026. augusztus 23.

www.programturizmus.hu

Alföldi Street Food Fesztivál

Albertirsa

2026. augusztus 5. – 2026. augusztus 8.

www.programturizmus.hu



Kaposfest Nemzetközi Zenei és Művészeti Fesztivál

Kaposvár, több helyszínen

2026. augusztus 9. – 2026. augusztus 14.

www.kaposfest.com



Debreceni Virágkarnevál

Debrecen

2026. augusztus 18. – 2026. augusztus 23.

www.debreceniviragkarneval.hu



SIKERES NŐK • 2026 TOP NYÁR 29





HAPPY BIRTHDAY

A ZENÉS SZÍNPADOK KORONÁZATLAN KIRÁLYNŐJE

Fischl Mónika egyszerre hódította meg az opera, az operett és a könnyűzene világát. Pályája éppen ezért különleges: a klasszikus zene iránti elhivatottság, a színpadi elegancia és a közönséggel való kivételes kapcsolat tette őt az elmúlt évtizedek egyik legnépszerűbb magyar primadonnájává.

A balettől az operaszínpadig

Fischl Mónika 1971. július 14-én született Budapesten. Gyermekkorában még a tánc vonzotta: tanulmányait balettiskolában kezdte, és egyszerre nyert felvételt az Állami Balett Intézetbe, valamint a Magyar Rádió Gyermekkórusába. Végül az éneklést választotta, amely egész életét meghatározta. A Bartók Béla Konzervatóriumban tanult, majd 1997-ben diplomázott a Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskola magánének szakán.

Kevesen tudják róla, hogy fiatal korában öt éven át a *Pa-Dö-Dő* vokalistája volt. Bár a könnyűzenei világban is sikeres lehetett volna, ő a klasszikus éneklés mellett döntött.

Az első sikerek

Diploma évében már jelentős lehetőséget kapott: *Donizetti Don Pasquale* című operájában *Norinát* énekelte a Szegedi Nemzeti Színházban. Ez a szerep szakmai körökben is felhívta rá a figyelmet. Nem sokkal később a Budapesti Operettszínház tagja lett, ahol gyorsan a társulat vezető primadonnájává vált.

Az operett nagyasszonya

Pályafutása során szinte az összes jelentős operett-főszerepet eljátszotta. A közönség különösen emlékezetesnek tartja *Szilvia* szerepében *Kálmán Imre Csárdáskirálynőjében*. Ezt a karaktert olyan sikerrel formálta meg, hogy 2009-ben Artisjus-díjat kapott érte. Az előadás televíziós és DVD-felvétel is megörökítésre került, a hangfelvétel pedig aranylemez lett.

Marica grófnőként, Odette-ként. A bajadérban, Viktóriaként, Lizaként. A mosoly országában vagy Hannaként. A víg özvegyben egyaránt maradandót alkotott.





FISCHL MÓNIKA

Hangjának tisztasága, színészi érzékenysége és elegáns megjelenése miatt sokan a magyar operett egyik legnagyobb primadonnájának tartják.

Az opera világában is otthon

Bár a nagyközönség elsősorban operettprimadonnaként ismeri, operai pályája is figyelemre méltó. Fellépett a Magyar Állami Operaházban, többek között *Mozart Varázsfuvolájának Éj királynőjeként*, *Verdi Rigolettójának Gildájaként* és *Erkel Bánk bánjának Melindájaként*.

Külföldön is sikereket aratott, például Genovában *Verdi Traviatájának Violetta*jaként.

Nemzetközi karrier

Fischl Mónika művészete messze túlnőtt Magyarország határain. Fellépett Európa számos országában, valamint Amerikában és Ázsiában is. Koncertjeivel bejárta Japánt, az Egyesült Államokat és Kanada jelentős koncerttermeit. Nemzetközi szinten is a magyar operett egyik legismertebb nagykövetévé vált.

A nő a színpad mögött

A művésznő magánéletét mindig diszkréten kezelte. Férje *Vadász Dániel* operaénekes volt, aki több alkalommal partnere a színpadon is. Leányuk *Laura*, akiről 2021 októberében így nyilatkozott a Sikeres Nők lapjának: „*Laura, azaz Lara lányom 13 éves, ő a könnyűzenéért rajong, egy ismert*



zenésznél tanulja a könnyű műfaj tudományát. Zongorázik, gitározik, de érdekli a színház világa is. Szinte biztos, hogy ezen a vonalon találja meg a jövőjét.”

A kollégák és a közönség egyaránt kedves, közvetlen, ugyanakkor rendkívül professzionális művészként jellemzik. Interjúiban gyakran hangsúlyozza, hogy számára a szeretet, a család és a közönség tisztelete a legfontosabb értékek közé tartozik.

Fischl Mónika napjainkban

Több mint három évtizedes pályafutás után is aktív szereplője a magyar kulturális életnek. A Budapesti Operettszínház meghatározó művésze, rendszeres vendége gálakoncerteknek és nagyszabású zenei eseményeknek. Liszt Ferenc-díjas művészként ma is ugyanazzal a lelkesedéssel áll színpadra, amely pályája kezdetén jellemezte.

Fischl Mónika története azt bizonyítja, hogy a tehetség, a kitartás és a szakma iránti alázat időtálló értékek. Hangja, szerepei és személyisége révén méltán vált a magyar opera- és operettjátszás egyik legmeghatározóbb alakjává.

2026-ban Kossuth-díjban részesült. Erről így nyilatkozott: „*Amikor megérkezett az e-mail, két héttel korábban, hogy várnak a díjátadásra, szinte fel sem fogtam. Tulajdonképpen ugyanaz játszódott le bennem, mint a Liszt Ferenc-díj kapcsán, amikor többször fel voltam már tejesztve, és a harmadik alkalommal kaptam meg. Nagyon sok év után a legutolsó Liszt-díjas operett művész Jankovics József volt. Ugyanezt éltem át a Kossuth-díjnál is.*”

A sikereiről a Sikeres Nők lapjának így beszélt:

„*Számomra a siker nem a pénz, a hírnév, és a hatalom. A siker nem sokat ér, ha nincs mögötte háttér, akivel ezt megoszthatjuk. Siker az, hogy szeretni tudok és szeretve vagyok.*”

Boldog születésnapot kívánunk!

– Szerk. –

Fotók: Fischl Mónika albumából

SIKERES NŐK • 2026 TOP NYÁR 31



HAPPY BIRTHDAY

A NŐ, AKI ÁTÍRTA A SAKK TÖRTÉNETÉT



Vannak emberek, akik nem egyszerűen sikeresek a saját területükön, hanem örökre megváltoztatják azt. Közéjük tartozik Polgár Judit is, aki nemcsak a magyar sport egyik legnagyobb alakja, hanem a világ sakkjának történetében is különleges helyet foglal el.

Születésnapja alkalmából érdemes végigtekinteni azon a rendkívüli életúton, amelynek során egy budapesti kislányból minden idők legeredményesebb női sakkozója lett.

A visszapillantásban a Sikeres Nők lapjában korábban megjelent interjúkra támaszkodtunk.

Egy különleges család különleges gyermeke

Polgár Judit 1976. július 23-án született Budapesten. Édesapja, Polgár László pedagógus meggyőződése volt, hogy a tehetség nagyrészt fejleszthető, és ezt saját gyermekeinek nevelésével kívánta bizonyítani. Judit nővérei, Polgár Zsuzsa és Polgár Zsófia szintén a sakk világában értek el kiemelkedő eredményeket.

A család életének középpontjában a tanulás, a tudás és természetesen a sakk állt. A három testvér már gyermekkorában nemzetközi versenyeken szerepelt, Judit pedig hamarosan a legtehetségesebbnek bizonyult közülük.

Nem női, hanem abszolút világszint

Polgár Judit pályafutásának egyik legfontosabb jellemzője, hogy soha nem elégedett meg a női mezőnyben elérhető sikerekkel. Tudatos döntést hozott: a legerősebb férfi játékosokkal akart versenyezni.

Ez akkoriban merész vállalkozásnak számított. A sakkvilágban még erősen tartotta magát az a nézet, hogy a férfiak és a nők között jelentős különbség van a legmagasabb szinten. Judit azonban eredményeivel sorra cáfolta ezeket az előítéleteket.

Már tizenévesen nagymester lett, és rövid időn belül a világ élvonalába került. Játékát bátor támadások, kreativitás és rendkívüli taktikai érzék jellemezte.



POLGÁR JUDIT



A világbajnokok legyőzője

Polgár Judit karrierje során számos sakkvilágbajnokot győzött le. Ellenfelei között szerepelt többek között:

- Garry Kasparov
- Anatolij Karpov
- Viswanathan Anand
- Magnus Carlsen

Különösen emlékezetes volt Kaszparov elleni győzelme, hiszen az orosz legenda korábban többször is megkérdőjelezte,

hogy egy nő képes lehet-e tartósan a férfi elitben helytállni.

Judit nem vitatkozott. A sakktáblán válaszolt.

A magyar sport büszkesége

A magyar válogatott oszlopos tagjaként számos sakkolimpián szerepelt. Nemcsak egyéni eredményei voltak figyelemre méltók, hanem csapatjátékosként is sokat tett a magyar sakk nemzetközi sikereiért.

Évtizedeken át ő volt a női világranglista első helyezettje, és rekordjait hosszú ideig senki sem tudta megközelíteni. Szakértők szerint Polgár Judit nem egyszerűen a legjobb női sakkozó, hanem minden idők egyik legnagyobb sakkjátékosa nemtől függetlenül.

Család és egyensúly

A versenyek és az utazások mellett Judit számára mindig fontos maradt a család. Feleségként és édesanyaként is igyekezett megtalálni az egyensúlyt a magánélet és a nemzetközi karrier között.

Sok nő számára éppen ezért vált inspiráló példaképpé. Megmutatta, hogy a csúcsteljesítmény és a családi élet nem feltétlenül zárja ki egymást, még akkor sem, ha ehhez rengeteg szervezésre, kitartásra és lemondásra van szükség.

A sakk nagykövete

Visszavonulása után sem szakadt el a sakk világtól. Oktatási programokban vesz részt, fiatal tehetségeket támogat, előadásokat tart, és világszerte népszerűsíti a sakkot, mint a kreatív gondolkodás fejlesztésének egyik legjobb eszközét.

Nevéhez fűződik a sakk oktatási célú népszerűsítése is, amelynek segítségével gyermekek ezrei ismerkedhetnek meg a stratégiai gondolkodás örömeivel.

Mit tanulhatnak tőle a nők?

Polgár Judit története nem csupán a sakkról szól. Arról is, hogy a korlátok gyakran csak addig léteznek, amíg valaki át nem lépí őket. Kitartása, bátorsága és önbizalma generációk számára jelent inspirációt.

Születésnapján nemcsak egy kivételes sportolót ünneplünk, hanem egy olyan nőt is, aki bebizonyította: a tehetség, a munka és az elszántság nem ismer nemi határokat.

Boldog születésnapot kívánunk Polgár Juditnak, a magyar sakk örök királynőjének, aki egy egész világ szemléletét változtatta meg – lépésről lépésre, játszmáról játszmára.

– Szerk. –



www.m4sport.hu

HAPPY BIRTHDAY

A CSALÁD ÖSSZETARTÓ EREJE, AKI ÖNÁLLÓ SZTÁRRÁ VÁLT

Július 28-án ünnepli születésnapját Gáspár Bea, aki az elmúlt két évtizedben a magyar celebvilág egyik legismertebb és legkedveltebb alakjává nőtte ki magát.

Bár a legtöbben kezdetben férje, Gáspár Győző oldalán ismerték meg, mára bebizonyította, hogy saját jogán is sikeres, erős és sokoldalú nő.

A salgótarjáni lányból országosan ismert személyiség

Gáspár Bea, polgári nevén Gáspárné Balla Beáta, 1974. július 28-án született

Salgótarjában egy romungró nógrádmegyeri családba.

Már egészen fiatalon összekötötte életét gyermekkori szerelmével, *Gáspár Győzővel*, akivel később az ország egyik legismertebb házaspárjává váltak.

A 2000-es évek elején a legendás *Győzike Show* révén milliók láthattak bepillantást mindennapjaikba. A műsor ugyan elsősorban *Győző* köré épült, mégis hamar kiderült, hogy *Bea asszony* természetessége, humora és józansága legalább annyira vonzza a nézőket.

A család mindennél fontosabb

Bea életének középpontjában mindig a család állt. Két lánya, *Gáspár Evelin* és *Gáspár Virág* felnevelésére különösen büszke.

Többször beszélt arról, hogy anyaként ez élete legfontosabb szerepe, és ma is meghatódva tekint vissza a gyermeknevelés éveire. Egy interjúban azt is elárulta, hogy utólag néha sajnálja, hogy nem vállaltak harmadik gyermeket.

A konyha királynője

Az elmúlt években *Gáspár Bea* egy új oldalát is megmutatta. Kiváló háziasszonyként és szenvedélyes szakácsként országos elismerést szerzett. Televíziós szereplései során bebizonyította, hogy nem csupán a családi realityk világában állja meg a helyét, hanem a gasztronómiában is.

2017-ben megnyerte *A Konyhafőnök VIP* műsort. Ez fordulópontot jelentett az életében.

Receptek, főzőműsorok és közösségi médiás tartalmak révén sok nő számára inspirációvá vált. Konyhája a hagyományos magyar ízek és a család szeretetének találkozási pontja.

Az évek során több szakácskönyve is megjelent, amelyekben a magyar és a cigány konyha hagyományos ízeit népszerűsíti.

Az önbizalom új korszaka

Az ötvenedik születésnapjához közeledve látványos életmódváltáson ment keresztül. Fogysával, megújult megjelenésével és energikus kisugárzásával sokakat motivált arra, hogy bármely életkorban lehet új célokat kitűzni.

Az 50. születésnapját családja körében ünnepelte, sugárzóan, önazonosan és láthatóan boldogan.

Boldog házasság:

Kilencszer mondott igent ugyanannak a férfinak, *Győzőnek*. Kevés magyar házaspár mondhatja el magáról, hogy ennyiszer újíttotta meg házassági fogadalmát.



www.dcn.vaol.hu



GÁSPÁR BEA



Bea és Győző különböző helyszíneken – többek között Kubában, Dubaiban és a budapesti Mátyás-templomban – többször is újra kimondta egymásnak az igent.

Nem félt kilépni a komfortzónájából

Szerepelt táncosműsorban, realityben, filmben, főzőversenyben, sőt egy időben

műsorvezetőként is kipróbálta magát. Aki csak a *Győzike Show*-ból ismeri, gyakran meglepődik azon, milyen sokoldalú karriert épített.

Aki csak felületesen ismeri, talán egy hangos, szórakoztató televíziós család tagját látja benne. Akik azonban hosszabb ideje

követik pályafutását, egy kitartó, dolgozó, a családjáért mindent megtevő asszonyt ismernek meg.

A család számos megpróbáltatáson ment keresztül a nyilvánosság előtt. *Bea* több alkalommal bizonyította, hogy képes összetartani a családot és legnehezebb időszakokban is, miközben saját karrierjét is építette.

Gáspár Bea soha nem próbált másnak látszani, mint aki valójában. Sikerei, hibái, örömei és nehézségei egyaránt a nyilvánosság előtt zajlottak, és éppen ez az őszinteség az, ami miatt sokan rokonszenveznek vele.

Boldog születésnapot, Bea!

Ötvenkét évesen *Gáspár Bea* egyszerre édesanya, feleség, médiaszemélyiség és példakép sok nő számára. Története azt mutatja, hogy a család, a kitartás és az önmagunkba vetett hit idővel meghozza gyümölcsét.

A születésnap nem csupán az eltelt évekről szól, hanem mindarról is, amit az ember ez idő alatt felépített. *Gáspár Bea* esetében ez egy szerető család, egy ismert életpálya és egy olyan női történet, amelyben sokan magukra ismerhetnek.

– Szerk. –





HAPPY BIRTHDAY

AZ ÓZDI FIÚ, AKI MEGHÓDÍTOTTA MAGYARORSZÁGOT





MAJKA

Olyan slágerek fűződnek a nevéhez, mint a *Belehalok*, a *Mikor a test öregszik* vagy a *Csurran, cseppen*. Utóbbi a magyar nyelvű YouTube egyik legsikeresebb videója lett.

Televíziós sikerek

Majka nemcsak zenészként, hanem műsorvezetőként is rendkívül sikeres. Számos nagyszabású show-műsor arca volt, majd 2024-ben visszatért az RTL-hez, ahol az *X-Faktor* mentora lett. A televíziózásban ma is az egyik legkeresettebb személyiségnek számít.

A család az első

Magánéletében hosszú évek óta társa *Hornyák Hajnalka*, akivel 2021-ben házasodtak össze. Két fiúk született, *Marián* és *Olivér*.

A közönség gyakran látja a szókimondó, kemény véleményeket megfogalmazó sztárt, családapaként azonban egy egészen más, érzékenyebb oldalát mutatja.

Üzletemberként is sikeres

Majka nemcsak előadó és műsorvezető, hanem kiváló üzletember is. Saját cége 2025-ben több mint 721 millió forintos árbevételt ért el, ami jól mutatja, hogy a neve ma már valódi márkának számít Magyarországon. Szenvedélye a póker, amiben szintén nagy sikereket tudhat magáénak.

Mi a titka?

Majka népszerűségének egyik kulcsa, hogy soha nem próbált másnak látszani, mint aki. Nyers, szókimondó, időnként megosztó, de mindig őszinte. A közönség pontosan tudja, mire számíthat tőle, és ez a hitelesség a mai médiavilágban különösen értékes.

Negyvenhét évesen pályafutása csúcán van: teltházaskoncertek, sikeres televíziós műsorok, erős online jelenlét és üzleti sikerek jellemzik.

Kevés magyar celeb mondhatja el magáról, hogy több mint húsz év után is a csúcsra maradt – *Majka* közéjük tartozik.

Születésnapján nemcsak egy sikeres előadót ünneplünk, hanem egy olyan embert is, aki Ózdról indulva megmutatta, hogy tehetséggel, kitartással és rengeteg munkával a legmerészebb álmok is valóra válhatnak. Negyvenhét évesen is az ország egyik legnépszerűbb sztárja, akinek története még korántsem ért véget.

Boldog születésnapot, Majka!

– Szerk. –
Fotó: www.rtl.hu



Kevés olyan magyar sztár van, akinek a története annyira filmszerű, mint Majoros Péter (Majka) története. Az ózdi panelvilágból induló fiatalember mára a magyar zenei és televíziós élet egyik legnagyobb alakjává vált, akinek neve több mint húsz éve folyamatosan jelen van a nyilvánosságban. 2025-ben ismét ő vezette a legértékesebb magyar celebek rangsorát, megelőzve a fiatalabb generáció sztárjait is.

Gyermekkor és családi háttér

Majoros Péter 1979. augusztus 5-én született Ózdon. Gyermekkorát nem mindig kísérté felhőtlen családi háttér: szülei elváltak, amikor még kisfiú volt.

Édesapja korai halála mély nyomot hagyott benne, erről később többször őszintén beszélt.

Épületvillamossági szerelőnek tanult, és sokáig nem úgy tűnt, hogy egyszer országos hírnévre tesz szert. Fiatalon kedvenc elfoglaltsága a foci volt.

A ValóVilág hozta meg az áttörést

2002-ben jelentkezett a *ValóVilág* első évadába, bár nem ő nyerte meg a műsort, a közönség egyik legkedveltebb szereplője lett.

Sokak szerint a *ValóVilág* történetének legnagyobb karriert befutó szereplője. A műsor után televíziós lehetőségeket kapott, és hamarosan már műsorvezetőként dolgozott.

A zenei karrier

A valóságshow után a rapzene felé fordult. Pályáját kezdetben *Dopeman* segítette, akivel közös munkák révén vált ismert előadóvá. Az évek során azonban önálló márkává nőtte ki magát.



HAPPY BIRTHDAY

A NŐ, AKI GENERÁCIÓK KEDVENCE MARADT

Debrecenben született Boros Klára néven 1952. augusztus 6-án. Több mint öt évtizede töretlen szeretet övezi, nem csupán énekesnő, hanem egy olyan női ikon, aki eleganciájával, kitartásával és életigenlésével sokak számára jelent példaképet.



A kezdetekről, gyerekkoráról a Sikeres Nők lapja első lapszámában 1998-ban így nyilatkozott:

„Egykori tanáromnak üzenem: Meg lehet élni az énekléssel!” című interjúbán.

– Milyen kislány voltál gyerekkorodban és hogy kezdted el énekelni?

– A hatgyerekes családban ötödikként örökös jókedvemmel a család bohóca voltam. Én szerepeltem a vendégek előtt: Csak felpattantam az asztal tetejére és verset mondtam, énekeltem. Anyám is énekelt valamikor – hallotta a hangomról, hogy talentumát én viszem tovább. Persze igazán nem figyeltek oda, nem képeztettek a kezdetek kezdetén. Apukám állomásfőökként dolgozott – ide-oda helyezték az ország különböző pontjaira. Ezért Debrecenben születtem. Tégláson, Jánkmajtison, Törökszentmiklóson, Kazincbarcikán, Kaposváron gyerekeskedtem Irtó érdekes, szórakoztató élmény

még ennyi év után is: ha megyek énekelni valahová – annyi ismerőssel és osztálytársal futok össze! Azt hiszem ennek a pendlizésnek köszönhetem, hogy nem ragaszkodok mániákusan egyetlen lakhelyhez. Számomra ott az otthon, ahol a szeretteim laknak, ahol a kedvenc dolgaim megtalálhatók. Azt hiszem, ennek változatos életmódnak – és az idősebb testvéreimnek – a következménye, hogy mindig érettebb gyerek voltam, a velem egykorúaknál. A családban hároméves korom óta rádiós voltam: Klári ugorj, csak, keress valami jó zenét – szóltak testvéreim. Én meg pattantam. Nem is érdekelt a tanulás, csak a zene. Képes voltam éjjel is rádiót hallgatni. Törökszentmiklóson a magyartanárom kérdezte egy hétfői feleltetéskor:

– Mit tudsz, mit tanultál Klári? Én meg válaszoltam: semmit, zenét hallgattam.

– Az nem rossz, de abból nem lehet megélni.”

Most üzenem a tanár úrnak és másoknak kis: A ZENÉBŐL IGENIS JÓL MEG LEHET ÉLNI...”

Zenei pályafutása az 1970-es években indult. A Periszkóp együttesben tűnt fel, majd később találkozott azzal az emberrel, akivel nemcsak az életét, hanem a színpadot is megosztotta: Korda Györggyel. Kettejük neve mára szinte elválaszthatatlan a magyar könnyűzenei életben. Erről így mesélt a Sikeres Nők lapjának:

„Ez nagyon érdekes dolog. Még 1978-ban rádió stúdiós voltam, és abban az évben belekerültem egy csapatba. A Made in Hungary-n énekeltem. A Budai Park Színpadon léptünk fel, utána Gyuri elhívta a csapatot a Fészek Klubba vacsorázni. Lezajlott a vacsora, engem meg unszolt, menjek el vele táncolni. Nem – válaszoltam, mert hallottam már a híreről. Két évvel később februárban felhívtak az ORI-ból: nyáron a Balaton körül megy a „Halló, itt Korda György” műsor –



BALÁZS KLÁRI

vokállozzak benne. Gondolkodási időt kértem, aztán márciusban ígent mondtam, mert kellett a pénz. Gyuri akkor Amerikában turnézott. Májusban kezdődtek a próbák – és akkor valami közöttünk is elkezdődött. Gyuri naponta más elegáns ruhában jött, apró ajándékokkal kedveskedett, nagyon udvarias volt. Teljesen levett a lábamról. Persze, sokat töprengtem, hogy legyek-e a hatszázadik nő az életében – de az ember tehetetlen a saját érzéseivel szemben. Gyönyörű volt a kézfogásos, udvarlások korszakunk. Olyan izgalmas volt, annyi szép dolog történt velünk... Aztán egy szombathelyi fel-lépés szünetében pont csülkös bablevest ebédeltünk, amikor meg-kérte a kezem. Az ismerősök ledöbbentek, amikor meghallották. Sok ellendrukkerünk volt még a kapcsolatunk elején. Futótűzként terjedt, hogy egy-két hónap után úgyis megun engem. Az eskü-vő hallatán egy-két évet adtak nekünk. Sokan mondták rám, hogy érdekből mentem hozzá. Azt hiszen néhány évig lehet érdekből együtt élni, de tizennyolc évet nem lehet! Körülöttünk sok házasság jött – és ment, mi maradtunk. 1981-ben készült az első duettfelvéte-le Korda Györggyel. Nem hozol több rózsát címmel.

– Ismert népszerű és szívtipró férfi lett a férjed. Nem félté-kenykedtél a női imádók seregére?

– Féltékenynek lenni butaság. Nem érdekelt a női imádók se-rege. A rajongókból soha nem választott partnert magának Gyuri, mi nem őrizgetjük egymást – bízunk egymásban. Mi együtt álltunk neki megvalósítani az Ausztráliában látott példát, a Villa-Korda szál-lodát. Igaz, üzletláncra gondoltunk – de egyelőre elég ez az egy is. Hajnalban keltünk, lóttunk, futottunk, anyagokat szereztünk be, most is igazgatjuk a szállodát, a bárt. Mi segítjük egymás az életben és a színpadon is.

– Mit jelent számodra a siker?

– Kőkeményen meg kell dolgozni érte. Azt hiszem elmondha-tom: Nemcsak ahhoz képest vagyok sikeres, ahonnan elindultam, de fantasztikus magaslatokra jutottam. Viszont ettől nem vadultam el. Szeretném ismét meghódítani a közönséget..."

Balázs Klári különleges jelenség. Miközben a zenei világ fo-lyamatosan változik, ő megőrizte azt a nőies bájt és közvetlenséget, amely már pályája kezdetén is vonzóvá tette. Mosolya, gondosan ápol megjelenése és pozitív kisugárzása miatt sok nő tekint rá inspirációként.



www.iloveretro.hu



Fotó: www.cdn.feol.hu

A reflektorfény mögött egy tudatos, energikus asszony áll. Kevesen tudják, hogy kozmetikus végzettséggel is rendelkezik.

– Hogy jött a kozmetikus szakma?

– Arra gondoltam a kezdet kezdetén, mi lesz velem, ha tönkre-megy egyszer csak a hangom. Vagy nem aratok sikert. Huszadran-gú, megtűrt pályatárs szerepére nem vágytam... Elkezdtem esti tagozatos gimnáziumba járni, és utána megszereztem a hivatásos előadó-művész papírt. Aztán tetszett a kozmetikusság – ezért el-végeztem az iskolát. A második évem nehezen ment: nappal dol-goztam a Keleti Károly utcai szalonban (ma már ugyanez az üzlet a Városmajor utcában található meg), este meg rengeteget utaztam az ORI-műsorokkal. A buszon tanultam. Abban az időben a fellé-pőruhám nagy részét az édesanyám varrta, de én is megtanultam profi módon kötni, varrni. Képzeld, még a „Fürge ujjak”-ban is meg-jelent a munkám. Később sem szakadtam el ettől az szórakozásom-tól. Még Amerikából is hoztam haza anyagokat és én varrtam ma-gamnak ruhát. Két varrógépem van – de nem pihennek eldugva. Ha támad egy hirtelen ötletem – kapom a gépemet. Minden apróbb javítást a háztartásban én magam könnyedén elvégzek."

Napjainkban is aktívan koncertezik, férjével együtt rendszere-sen lép színpadra, és telt házak előtt bizonyítják, hogy a jó dalok és az őszinte előadói jelenlét soha nem mennek ki a divatból.

Nagy figyelmet fordít az egészséges életmódra. Saját bevallása szerint a rendszeres mozgás, a tudatos táplálkozás és a mindennapi aktivitás fontos szerepet játszik abban, hogy ennyi idősen is lendü-letes maradjon.

A közönség számára talán az a legszimpatikusabb benne, hogy a siker ellenére sem veszítette el természetességét. Interjúiban gyakran beszél családról, szeretetről, hitről és az élet apró örömeiről. Az évek során megtanulta, hogy az igazi szépség nem csupán a kül-sőben, hanem a kisugárzásban és a belső harmóniában rejlik.

Számos szakmai elismerésben részesült. 2023-ban a májusi Budapest Parkban tartott nagykoncertjükön férjével együtt meg-kapták a Magyar Hangfelvétel-kiadók Szövetségétől (MAHASZ), a Fonogram Életmű-díjat.

Boldog születésnapot kívánunk!

– Szerk. –



HAPPY BIRTHDAY

A CSALÁD ÉS A MŰVÉSZET EGYSÉGE



Farkasházi Réka azon kevés magyar művészek közé tartozik, akik több területen is maradandót alkottak. A legtöbben a Barátok közt című sorozatból ismerték meg, ám pályafutása jóval sokszínűbb ennél: színésznő, énekesnő, műsorvezető, szinkronszínész és drámapedagógus is egyben.

A művészet szeretete gyermekkorból fakad

Réka 1977. augusztus 16-án született Cegléden. Édesapja, *Farkasházi István* népművelő volt, aki gyakran lépett fel megzenésített versekkel.

Kislányként Réka már négyévesen színpadra állt mellette, így a művészet, a zene és az előadóművészet szinte az anyatejjel ivódott belé.

Később a ceglédi kórusban énekelt, majd a színészet felé fordult. A *Gór Nagy Mária Színitanoda* növendéke lett, később az ELTE-n szerzett diplomát, majd drámapedagógusként is végzett. Mindez jól mutatja, hogy számára a művészet nem pusztán tehetség, hanem tudatosan épített hivatás.

Több mint színésznő

A televíziós siker után sem ragadt meg egyetlen szerepkörben. Színházi előadásokban szerepelt, filmekben játszott, szinkronizált és gyermekekkel foglalkozott drámapedagógusként. Pályájának egyik legfontosabb vonása, hogy mindig az értékközvetítés állt a középpontban.

Művészetében nem a botrányok, hanem az érzelmek, az emberi kapcsolatok és a család kapnak hangsúlyt. Ez különösen igaz zenei munkásságára.

A Tintanyúl: családi zene magas színvonalon

A 2010-es évektől Réka neve szinte összefonódott a *Farkasházi Réka és a Tintanyúl* együttesel. A zenekar gyerekeknek és szülőknek egyaránt készít dalokat, amelyek messze túlmutatnak a hagyományos gyerekzenén. Dalaik a családról, szeretetről, összetartozásról, elfogadásról és a mindennapi élet örömeiről szólnak.





FARKASHÁZI RÉKA



Nem véletlen, hogy koncertjeiken gyakran együtt énekel három generáció: a gyerekek, a szülők és a nagyszülők.

A zenekar többszörös díjazott lett, lemezeik és koncertjeik pedig hosszú évek óta népszerűek a családok körében.

Farkasházi Réka művészetének legfontosabb témája maga a család. Nem véletlen, hogy egyik legismertebb dala éppen „A nap családja” címet viseli.

Száma a családi lét életfilozófia. Interjúiban gyakran beszél arról, hogy az anyaság alapvetően formálta át gondolkodását és művészi látásmódját.

Réka férje Sárközy Bence, akit még fiatal korából ismer. Házasságuk 2001-ben kötött, kapcsolatuk több mint huszonöt éve tart.

Három gyermekük született: *Benjámín* (2004), *Rebeka* (2009), *Tamara* (2018)

Réka számos alkalommal hangsúlyozta, hogy élete legfontosabb szerepe az édesanyaság. A gyereknevelést és a művészi pályát sosem egymással szemben álló feladatnak tekintette, hanem egymást gazdagító területeknek.

Az anyaság hatása az alkotásaira

Dalai, meséi és koncertjei gyakran saját családi élményeiből táplálkoznak. Gyermekei növekedése, kérdései, örömei és féltelmei sokszor visszaköszönnek szövegeiben.

Azért tud hitelesen megszólalni családokról, mert maga is ugyanazokat a hétköznapi

kihívásokat éli meg, mint a közönsége: az időhiányt, az aggodást, az örömöket, a generációk közötti kapcsolatokat.

Farkasházi Réka pályájának egyik legnagyobb erőssége a hitelesség. Nem a sztár-allűrök, hanem a közvetlenség jellemzi. Miközben több évtizede ismert személyiség, sikerült megőriznie a családközpontú, érték-alapú arculatát.

A magyar kulturális életben ritka az olyan művész, aki egyszerre tud megszólítani gyerekeket és felnőtteket, miközben a szórakoztatás mellett valódi érzelmi és emberi tartalmat is közvetít.

Farkasházi Réka munkássága éppen ezért sokkal több, mint színészet vagy zene: a család, a szeretet és az összetartozás művészi megfogalmazása.

Nyilatkozataiból mindig érződik, hogy a család központi szerepet tölt be az életében. A népszerűség ellenére tudatosan törekedett arra, hogy gyermekeinek kiegyensúlyozott háttérrel teremtsen.

Pályája során többször beszélt arról, hogy a női szerepek sokszínűségében hisz. Szerinte egy nő lehet egyszerre sikeres szakember, szerető édesanya, alkotó művész és önálló személyiség. Ez a szemlélet sok nő számára inspiráló.

A magyar közéletben és a szórakoztatóiparban gyakran gyorsan változnak a trendek, mégis vannak olyan személyiségek, akik hosszú távon is megőrzik népszerűségüket. Farkasházi Réka közéjük tartozik.

Nem a botrányokkal, hanem a munkájával került a figyelem középpontjába. Közönsége azért szereti, mert természetes, kedves és hiteles maradt. Ritka képessége, hogy a színpadon sugárzó előadó, a hétköznapi életben pedig közvetlen, emberi személyiség.

Születésnap-i köszöntő

Születésnapján nemcsak egy sikeres színésznőt ünneplünk, hanem egy olyan nőt is, aki évtizedek óta örömet visz családok ezreinek életébe. Munkássága bizonyítja, hogy a tehetség mellett a kitartás, az emberség és a szeretet is maradandó érték.

Farkasházi Réka pályája sikeres és inspiráló. Mosolya, energiája és pozitív kisugárzása miatt sokan érzik úgy, személyében.

Boldog születésnapot kívánunk neki, és még sok sikeres, örömteli évet a színpadon, a koncerttermekben és a családi életben egyaránt!

– Szerk. –



A DIPLOMÁCIA, AZ ÜZLETI VILÁG ÉS A KÖZÉLET TALÁLKOZÁSÁNÁL



Orbán Anita egyszerre ért el jelentős sikereket a nemzetközi diplomáciában, a globális üzleti életben és a politikában.

Pályája különleges: egy vidéki lányból lett nemzetközileg elismert energiapolitikai szakértő, vállalati vezető, majd ismét a magyar közélet egyik meghatározó szereplője.

Gyökerek és tanulmányok

Orbán Anita 1974-ben született a hajdú-bihari Berettyóújfalui városában. Gyermekkorát és fiatalságát itt töltötte, majd Budapesten folytatta tanulmányait.

Közgazdasági diplomát és MBA-képesítést szerzett a Budapesti Corvinus Egyetem elődjénél.

Tanulmányai később az Egyesült Államokba vezettek. A Tufts University hallgatójaként történelmet tanult, majd a világhírű The Fletcher School of Law and Diplomacy intézményben szerzett mesterdiplomát és doktori fokozatot.

A magyar sajtó gyakran említi, hogy ő volt az első magyar, aki ezen az elit diplomáciai képzésen PhD-fokozatot szerzett.

Az energiapolitika szakértője

Már korai kutatásaiban az orosz energiapolitikával és annak geopolitikai hatásaival foglalkozott. Tudományos munkásságának egyik legismertebb eredménye a *Power, Energy and the New Russian Imperialism* című könyv, amely az energiahordozók politikai szerepét vizsgálta. Elemzései éveken keresztül az európai energiaválság előtt figyelmeztettek arra, hogy az energiaellátás nem pusztán gazdasági, hanem stratégiai kérdés is.

Diplomáciai pálya

A 2010-es évek elején a magyar külügyminisztérium energiabiztonságért felelős utazó nagykövete lett. Ebben a szerepben Magyarországot és a visegrádi országokat képviselte számos nemzetközi fórumon, európai és amerikai szakmai egyeztetéseken. Különösen az energiafüggetlenség és az ellátásbiztonság kérdéseivel foglalkozott.



ORBÁN ANITA



www.cdn.szekelyhon.ro

Munkáját szakmai körökben nagyra értékelték, ugyanakkor önálló véleménye miatt gyakran külön utat járt. Többször hangsúlyozta, hogy Magyarország hosszú távú érdeke az energiaforrások diverzifikálása és a nyugati szövetségi rendszer erősítése.

A nemzetközi üzleti világ csúcsán

A diplomácia után Londonba költözött, ahol a globális energiaipar és a multinacionális vállalatok világában épített karriert. Dolgozott a Cheniere Energy és a Tellurian Inc. vezetői köreiben, majd a Vodafone Group globális vezetésében kapott fontos szerepet. Feladatai közé tartozott a vállalati kapcsolatok, a fenntarthatóság és a közpolitikai ügyek irányítása.

Az üzleti életben elért eredményei miatt többször szerepelt a legbefolyásosabb magyar nőket bemutató listákon. Szakmai hitelességét nemcsak Magyarországon, hanem nemzetközi szinten is elismerték.



www.klubradio.hu

Visszatérés a közéletbe

2026 elején ismét reflektorfénybe került, amikor csatlakozott a TISZA Párt csapatához külpolitikai vezetőként. A kampány során elsősorban külpolitikai, energiapolitikai és európai uniós kérdésekben szólalt meg.

A 2026-os parlamenti választásokat követően országgyűlési képviselő lett, majd külügyminiszteri és miniszterelnök-helyettesi feladatokat kapott. Programjában hangsúlyos szerepet kapott az Európai Unióval való együttműködés erősítése, a visegrádi kapcsolatok újjáépítése és az orosz energiafüggőség csökkentése.

Női szemmel: miért figyelnek rá ennyien?

Orbán Anita története sok nő számára inspiráló. Nem celebként, nem médiászemélyiségként vált ismertté, hanem tudással, kitartással és szakmai teljesítménnyel. Karrierje azt mutatja, hogy egy magyar nő a világ legmagasabb szakmai köreiből is megállhatja a helyét.

Megjelenésében elegáns, kommunikációjában visszafogott, mégis határozott. Interjúiban gyakran beszél a vidékről hozott értékekről, a család fontosságáról és a tanulás erejéről. Három gyermek édesanyja, ami mellett rendkívül intenzív nemzetközi karriert épített fel.

Azon kevés magyar nők közé tartozik, akik egyszerre tudtak maradandót alkotni a tudományban, a diplomáciában, az üzleti világban és a politikában.

Pályája jól mutatja, hogy a 21. században a szakértelem, a nemzetközi tapasztalat és

a stratégiai gondolkodás milyen fontos szerepet játszik a vezetői sikerben.

Akár politikusként, akár diplomataként, vagy vállalatvezetőként tekintünk rá, életútja a modern magyar női karrier egyik legérdekesebb példája.

– Szerk. –

SIKERES NŐK • 2026 TOP NYÁR 43



SIKER A KÖZÉLETBEN

AZ ELSŐ MAGYAR KÉPVISELŐNŐ, AKI MEGELŐZTE A KORÁT



nőmozgalmi munkába, ami akkoriban rendkívül szokatlannak számított.

1908-ban csatlakozott a Szociális Missziótársulathoz, amely a szegények, a dolgozó nők és a kiszolgáltatott emberek segítségét tűzte ki célul. Nemcsak szervezőként, hanem újságíróként és szerkesztőként is tevékenykedett, írásaiban a női egyenjogúság és a keresztény társadalmi felelősségvállalás mellett érvelt.

Az első nő a magyar parlamentben

A történelemkönyvekbe 1920-ban írta be a nevét. A nemzetgyűlési választáson mandátumot szerzett, és ezzel ő lett Magyarország első női országgyűlési képviselője. Ez akkoriban rendkívüli áttörésnek számított, hiszen a politika szinte kizárólag férfiak világa volt.

A parlamentben gyakran ellenséges légkör fogadta. Férfi képviselőtársai közül sokan nem nézték jó szemmel jelenlétét, mégis következetesen felszólt a nők

A magyar történelem egyik legkülönlegesebb nőalakja *Slachta Margit*, aki nemcsak az első nőként jutott be a magyar parlamentbe, hanem egész életében a nők jogaiért, a szegényekért, az üldözöttekért és az emberi méltóság védelméért küzdött. Szerzetesnő, szociális reformer, politikus és embermentő volt egy személyben. Életútja ma is inspiráló példája annak, hogy egyetlen elszánt nő milyen hatást gyakorolhat a történelemre.

Egy nemesi család lányából társadalmi reformer

Slachta Margit 1884. szeptember 18-án született Kassán, egy lengyel gyökerű nemesi családban. Tanítói, majd tanári végzettséget szerzett, és fiatalon felismerte, hogy a nők társadalmi helyzete, oktatása és jogai jelentős fejlesztésre szorulnak. Már a 20. század elején bekapcsolódott a szociális és





választójogának kiszélesítéséért, az anyák és gyermekek védelméért, a szociális ellátás fejlesztéséért és az oktatás ügyéért.

Kezdeményezései között szerepelt az iskolai egészségügyi ellátás fejlesztése, amely a későbbi iskolaorvosi rendszer előfutárának tekinthető.

A keresztény feminizmus úttörője

Slachta Margit sajátos módon kapcsolta össze a keresztény hitet és a női egyenjogúság ügyét. Nem a férfiak és nők szembenállásában hitt, hanem abban, hogy a nőknek ugyanúgy helyük van a közéletben, a döntéshozatalban és a társadalom alakításában. Kortársai ezért gyakran nevezték „keresztény feministának”.

Gondolatai sokszor évtizedekkel megelőzték korát. Úgy vélte, hogy egy ország fejlődése elképzelhetetlen a nők tudásának, munkájának és közéleti részvételének elismerése nélkül.

A Szociális Testvérek Társaságának megalapítója

1923-ban megalapította a Szociális Testvérek Társasága nevű közösséget, amely a szociális munka, az oktatás és a karitatív tevékenység területén végzett úttörő munkát. A szervezet árvaházakat, képzéseket és

segítő szolgáltatásokat működtetett, különös figyelmet fordítva a társadalom peremére szorult emberekre.

Bátor kiállás a zsidóüldözések idején

Slachta Margit életének talán legnagyobb erkölcsi teljesítménye a második világháború idején mutatkozott meg. Már az első zsidótörvények idején nyilvánosan tiltakozott a diszkrimináció ellen, és következetesen felemelte szavát az üldözöttek védelmében.

A német megszállás alatt a Szociális Testvérek Társasága búvóhelyeket biztosított üldözöttek számára, hamis iratokat szerzett, élelmet és segítséget juttatott a rászorulóknak. Becslések szerint több ezer ember életének megmentésében működtek közre.

Munkatársai közül *Salkaházi Sára* életét is áldozta az üldözöttek mentése során. *Slachta Margit* magát is bántalmazták, és csak hajszálon múlt, hogy nem végezték ki.

Embermentő tevékenységéért később a jeruzsálemi *Yad Vashem* a „Világ Igaza” kitüntetésben részesítette.

Szemben a kommunista diktatúrával is

A háború után ismét parlamenti képviselő lett, de ezúttal a kommunista hatalom térnyerésével került konfliktusba. Következtesen kiállt az emberi jogok, a vallás-

szabadság és a demokratikus értékek mellett. Bírálta a diktatórikus törekvéseket, ezért egyre inkább háttérbe szorították.

1949-ben emigrációba kényszerült, végül az Egyesült Államokban telepedett le. Bár távol került hazájától, továbbra is figyelemmel kísérte Magyarország sorsát, és írásaiban, előadásaiban a szabadság és az emberi méltóság fontosságát hangsúlyozta.

Öröksége

Slachta Margit 1974. január 6-án hunyt el az amerikai Buffalo városában. Hamvait később hazahozták, és 2021-ben ünnepélyesen újratemették Budapesten.

Ma már nem csupán az első magyar képviselőnként emlékezünk rá. Sokkal inkább olyan asszonyként, aki a hitet, a társadalmi felelősséget és a bátor közéleti szerepvállalást egységben élte meg. Egy olyan nő volt, aki akkor is kiállt az igazságért, amikor ezért gúny, fenyegetés vagy akár életveszély járt.

Női szemmel nézve *Slachta Margit* története azt üzeni: a valódi bátorság nem a hangosságban, hanem az elvekhez való hűségben rejlik. Az első magyar képviselőnő nemcsak történelmet írt – emberségből is maradandó példát adott.

– Szerk. –



Az elektrifikációról könnyű lenne úgy beszélni, mint egy látványos technológiai ugrásról: új buszok, új töltők, új infrastruktúra. Az Arriva napokban zárult sikeres projektje azonban jóval árnyaltabb képet mutat. Itt nem egyszerűen járművek cseréjéről volt szó, hanem arról, hogy a vállalat **az energiaellátást, a töltést, a karbantartást, a járműkiadást, a biztonságot, a képzést és a napi üzemeltetés logikáját is újratervezte**. Nem véletlen, hogy a projekt záró megbeszélésén Körmendi Anikó vezérigazgató a legfontosabb tanulságként azt emeli ki: **ez nem technológiai projekt volt, hanem teljes működési modellváltás**.

Interjú Körmendi Anikóval, az Arriva Hungaria vezérigazgatójával

– Ha egyetlen mondatban kellene összefoglalnia, mit jelent az elektrifikációs program lezáruló első szakasza, mi lenne az a mondat?

– Azt, hogy bebizonyítottuk: a jövő közösségi közlekedését nem elég elképzelni, azt szervezeten, műszakilag és emberileg is fel kell építeni. Számomra ez az elmúlt 1084 nap és a projekt első mérföldkövének lezárása nem egy pont a mondat végén, hanem annak bizonyítéka, hogy egy összetett, sokszereplős stratégiai programot is végig lehet vinni, ha mindenki érti, miért dolgozik rajta.

Az elektrifikáció mögött ugyanis nem pusztán 82 új elektromos autóbusz áll, hanem egy teljesen új működési logika: telephely-átépítés, nagyfeszültségű infrastruktúra, töltési és energiamenedzsment, új

karbantartási és üzemeltetési protokollok, valamint rengeteg közös tanulás. Ettől lett ez a projekt valódi vállalati fordulópont.

– Mikor érezte először, hogy ez a program már nem terv, hanem valóság?

– Talán akkor, amikor a telephelyen beüzemeltük az első nyolc töltőállomást, és a kollégák számára zajló műszaki képzések mellett egyszer csak kézzelfoghatóvá vált minden, amin addig dolgoztunk. Onnantól kezdve már nem a jövőről beszéltünk, hanem arról, hogy miként tesszük üzembiztossá és mindennapi rutinná az elektromos működést.

A projekt erejét persze nem egyetlen pillanat adta, hanem a mérföldkövek egymásra épülése: a tenderryerés, a beszállítói döntések, az Andor utcai telephely teljes átépítése, a 15 megawattos hálózati kapacitás megteremtése, a háttérinfrastruktúra kialakítása, majd a buszok fokozatos érkezése és forgalomba állása.

– Mi volt a legnehezebb része vezetőként? A technológia, a tempó vagy az emberek megtartása a változásban?

– A legnehezebb mindig az integráció. Egy új járművet meg lehet vásárolni. Egy új töltőrendszert meg lehet építeni. De azt, hogy az energia, a menetrendi logika, a műszaki háttér, a digitális rendszerek, a napi üzemeltetés és a munkatársak új szerepkörben történő hatékony együttműködése egymásba kapcsolódjon, csak közös tanúlással lehet elérni. Ezért mondom, hogy az elektrifikáció valójában működési modellváltás. Személyes alapelvem, hogy

minden nap kihívás elé kell állítanunk a korábbi működési modelleket, és bátorítani kell a csapatokat, hogy hozzanak új ötleteket és új megoldásokon gondolkodjanak.

Hangsúlyosan kiemelném a változás emberi oldalát is: az új technológiák elsajátítása, a képzések, a bizonytalanságok kezelése, a szervezeti átalakulás, a napi működés fenntartása. A belső üzeneteinkben is világosan megjelent, hogy ez embert próbáló év volt, ugyanakkor épp ez tette láthatóvá a csapat erejét: alkalmazkodtunk, tanultunk, és erősebbek lettünk. Az együttműködés, az ambíció, a kíváncsiság, a kreativitás és a kemény munka azok az értékek, amelyek véleményem szerint izgalmat és energiát hoznak a mindennapi működésünkbe.

– Női vezetőként adott ez a helyzet valamilyen többletfelelősséget vagy sajátos nézőpontot?

– Azt gondolom, vezetőként a hitelességet végső soron nem a nemed adja, hanem az, hogy tudsz-e irányt mutatni, döntést hozni és biztonságot teremteni. De az biztos, hogy női vezetőként még tudatosabban figyelek arra, hogy a teljesítmény és az emberség egyszerre legyen jelen. Egy ekkora átalakulásnál nem elég jól dönteni – az is fontos, hogy a szervezet érezze: partnerként tekintünk rá.

Talán ezért is áll hozzám közel minden olyan kezdeményezés, amely a nők munkahelyi lehetőségeit, jólétét vagy láthatóságát erősíti. Nálunk, az Arrivánál kifejezetten támogatom és kezdeményezem az olyan programokat, mint a Női Kör, közösségi események és well-being programok. Számomra ez nem külön ügy, hanem ugyanannak a vezetői felelősségnek a része: olyan szervezetet építeni, ahol többféle tehetség tud kibontakozni.

– Milyen vezetői filozófia tartja egyben ezt a folyamatot?

– Abban hiszek, hogy a vezetés egyszerre jövőkép és mindennapi fegyelem. Kell egy világos irány – nálunk ez a fenntartható, korszerű, választható közösségi közlekedés, amiben a legjobbak szeretnének lenni –, de ugyanilyen fontos az is, hogyan dolgozunk érte nap mint nap. Rendkívül fontosnak tartom azt is, hogy értékeink, márkánk és munkánk eredménye világosan látható legyen, azt egyértelműen és hitelesen kommunikáljuk és vezetőink is a transzformáció éllovasai legyenek – hisz példájuk multiplikátorként hat az egész szervezetben.

ÚJ MŰKÖDÉSI LOGIKÁT ÉPÍTETTÜNK



A másik alapelvem az, hogy nagy átalakulást nem lehet magányos hőstörténetként elérni. A legjobb eredmények közösen születnek. A stratégiai bátorság csak akkor ér valamit, ha van mellette bizalom, szakmai alázat és következetesség.

– A döntéshozatalban mi volt az a belső iránytű, amelyhez vissza tudott térni?

– Mindig azt próbálom feltenni magamnak: az adott döntés közelebb visz-e minket ahhoz, hogy hosszú távon fenntarthatóbb, biztonságosabb és jobb szolgáltatók legyünk? Ha igen, akkor van értelme vállalni az átmeneti nehézségeket is. Az elektrifikációban sok olyan döntés volt, amely rövid távon kényelmetlenséggel, többletmunkával vagy bizonytalansággal járt, de stratégiaileg elkerülhetetlen volt.

Vezetőként szerintem nem az a feladat, hogy minden pillanatban komfortot teremtsünk, hanem hogy értelmet adjunk a nehézségeknek. Ha a szervezet látja, hogy a döntések mögött világos logika, tiszta cél és

következetesség van, akkor a legnagyobb változások is végig vihetők.

– Mit üzenne azoknak a nőknek, akik nagy rendszerekben, nagy átalakulásokban szeretnének vezetőként helytállni?

– Azt, hogy ne kisebbítsék a saját ambíciójukat csak azért, mert a környezetük még nem szokott hozzá. A közlekedés, a műszaki világ vagy a stratégiai döntéshozatal nem férfi- vagy női terep, hanem felelősségi terep. Ha van tudásod, munkád, tartásod és belső irányod, akkor igenis ott van a helyed az asztalnál.

És azt is, hogy nem kell egyedül végig menni ezen az úton. Közösséget kell építeni, szövetségeket kell találni, kérdezni kell, tanulni kell, és közben nem szabad elveszíteni a saját hangot. Nekem fontos, hogy egyre több nő járművezető és fiatal tehetség válassza az Arrivát – mert minél több nő érkezik be a rendszerbe, annál természetesebb lesz, hogy vezetni, alakítani és változást hozni is tudunk.

**Damisol**
www.damisol.hu

**DAMISOL[®] Gold**

info@damisol.hu
**+36 30 982 07 65**

**MAGNUS**
szuper életerő



Összetevők g/l: 92 N, 56 K, 37 P, 6 Fe, 4 B, 3 Mn, 3 Zn, 2 Cu, 0,5 Mo, 8 Borostyánkősav, szerves savak, 60 cukrok

MIKROELEM ÉS ENERGIA BOMBA

- Fagy utáni regeneráció, hidegtűrés
- Aszály, napégés, hőmérséklet ingadozás
- Mérgezések gyógyítása, immunerősítés
- Alacsony dózis: 20–40ml/10l víz

Biokatalizátor levéltrágyák

**MAGYAR TERMÉK**

ENERGETIZÁLÓ BIOKATALIZÁTOR TECHNOLÓGIA – 1 KOMPLEX MOLEKULA

Az energiahordozó szerves kémiai kötések biokatalizátorként segítik a tápanyagforgalmat, az azonnali beépülést és a fehérjeszintézist.

A Borostyánkősav a sejtek ENERGIAItala, a citromsavciklus energetizáló üzemanyaga.



SIKERES STÍLUSIKON

A NŐ, AKI ÖRÖKRE MEGVÁLTOZTATTA A DIVAT VILÁGÁT

Diana Spencer neve nem csupán a brit királyi család történetének egyik legismertebb alakjaként maradt fenn, hanem a 20. század egyik legnagyobb stílusikonjaként is. Több mint negyed évszázaddal tragikus halála után is tervezők, modellek és divatrajongók milliói merítenek inspirációt megjelenéséből.

A félénk óvónőből világikon

Diana Frances Spencer 1961. július 1-jén született. Amikor 1981-ben feleségül ment *III. Károlyhoz*, a világ szinte azonnal beleszeretett. Az ifjú hercegné természetes szépsége, kedvessége és közvetlensége hamar a média kedvencévé tette.

Már az esküvője is divattörténelmet írt. Hatalmas uszályú, romantikus ruháját több százmillió ember látta a televízióban, és nők milliói álmotdakt hasonló menyasszonyi ruháról.

1981 nyarán *Diana* káprázatos esküvői ruhakölteményben vonul végig a Szent Pál katedrálisban, miközben egy világ figyelte a televízión keresztül a hercegnő debütálását.

Az elefántcsont színű, kézi hímzésekkel gazdagon díszített, gyöngyös, fodros nászruha nyolc méteres uszályal és fátyollal volt ékesítve. Divattervezők hada, és királyi protokoll tudósok tanácskoztak a menyasszonyi ruha megtervezéséről, a csipkedíszek elkészítésében pedig *Károly* dédanyja, *Mária királyné* is részt vett. Az eredmény pedig legendás lett, egyszerre emlékeztet a mesebeli hősnők tündértörténeteire, és a kislányok megvalósult álmaira.

Az 1980-as évek hercegnője

Pályafutása elején – a korszak divatjának megfelelően – fodros blúzokat viselt, élénk színeket hordott, nagy vállú kosztümöket választott, kalapjai és elegáns kiegészítői a királyi protokollt tükrözték.

Ekkor még inkább a hagyományos hercegnő képét testesítette meg.

A modern nő megszületése

Diana öltözködése látványos átalakuláson ment keresztül.





LADY DIANA



www.windsor-kronikak.hu



Az 1990-es évekre *Diana* megtalálta saját hangját a divatban. Letisztult szabásvonalak, elegáns kosztümök, testhezállóbb ruhák és visszafogott luxus jellemezte megjelenését.

Kedvenc tervezői közé tartozott *Catherine Walker*, *Gianni Versace*, *Bruce Oldfield*.

Ruháival mindig üzent: egyszerre sugárzott méltóságot, nőiességet és modernséget.

Stílusérzéke azonban nem veleszületett tulajdonsága volt, hiszen amikor az udvarhoz került, alig volt pár csinos blúza, és elegáns cipője. A brit *Vogue* szerkesztője *Anna Harvey* vette kezelésbe a hercegnőt, és

bemutatta őt a legkiválóbb hazai divattervezőknek. Segítségükkel a félszeg kislányból céltudatos, mértékadó nő lett, akit a világ minden táján utánózni kezdtek a hölgyek. Ahogy erősödött öntudata, úgy választott egyre merészebb színeket, és szabásvonalakat, és már nem félt használni a sajtót a saját céljaira sem.



www.storage.refresher.hu



Charles és Diana 1983 www.en.wikipedia.org



SIKERES STÍLUSIKON

Mindig ügyelt arra, hogy alkalomnak megfelelő legyen az öltözete, ha AIDS-betegeket látogatott meg, akkor farmerben és pólóban jelent meg az eseményen.

A „Revenge Dress” legendája

A divattörténet egyik legismertebb ruhája az úgynevezett „Revenge Dress” (Bosszúruha).

1994-ben *Diana* egy fekete, vállat szabadon hagyó ruhában jelent meg egy gálán azon az estén, amikor *Károly herceg* televíziós interjúban beszélt házasságon kívüli kapcsolatáról.

A ruha az önbizalom, az erő és a függetlenség szimbólumává vált. A divatszakma szerint ez volt az egyik legerősebb divatüzenet, amelyet valaha egy közszereplő közvetített.



www.ih.1redbubble.net



Diana hercegnő William és Harry herceggel www.cultura.hu



LADY DIANA



A hétköznapi Diana

Ami igazán különlegessé tette, hogy nemcsak estélyi ruháiban volt stílusos.

A paparazzifotókon gyakran láthattuk: oversized pulóverekben, kérekpáros rövidnadrágban, sportcipőben, baseballsapkában.

Ma ezek a szettek újra divatosak. A fiatal generáció sokszor meglepődik, hogy *Diana* már harminc évvel ezelőtt olyan trendeket viselt, amelyek ma ismét hódítanak.

Népszerűségét kihasználva régi ruhakölteményeit árverésekre bocsájtotta, melyek több millió dolláros áron keltek el, van közöttük olyan darab, mely múzeumba is került.

Dianát nemcsak a ruhái tették ikonná.

Ő volt az első olyan királyi családtag, aki HIV-fertőzöttekkel fogott kezét a nyilvánosság előtt, kórházakat látogatott, hajléktalanokat támogatott, aknamentesítési kampányok mellé állt.

Empátiája és emberközelisége legalább akkora hatással volt népszerűségére, mint a divatérzéke.

Hatása napjainkban – az örök stílusikon:

A mai divatvilágban *Diana* öröksége mindenütt jelen van.

Többek között inspirációként tekintenek rá: *Kate Middleton*, *Meghan Markle*, *Bella Hadid*, *Hailey Bieber*.

Ruháit kiállításokon mutatják be, ikonikus darabjai pedig rekordösszegekért kelnek el aukciókon.

Lady Diana halhatatlan divatikonná vált, mert nem csupán követte a trendeket, hanem személyiséget adott nekik. Öltözködése egyszerre volt elegáns, modern, nőies és emberközel. Tudta, hogyan használja a divatot kommunikációra, önkifejezésre és üzenetközvetítésre.

Diana hercegné nem egyszerűen jól öltözött nő volt – ő maga lett a stílus fogalma. Tragikusan rövid élete ellenére olyan örökséget hagyott maga után, amely ma is meghatározza a divatot, és valószínűleg még generációkon át inspirálni fogja a világot.

– Szerk. –

FÁRADT?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

MÁR TABLETTA FORMÁJÁBAN IS!

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

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

Forgalmazza:
Sal-Bert Kft.

+36 20 974 2810
vashiany-verszegenyseg.hu

GÁSPÁR BEA



Édesanyám zöldborsóleveese

Hozzávalók:

- ☞ 2 kisebb sárgarépa
- ☞ petrezselyemgyökér
- ☞ 1/2 karalábé
- ☞ 1 kisebb zellergumó
- ☞ 40 dkg zöldborsó (kifejtve mérve)
- ☞ 1 evőkanál zsiradék
- ☞ 1 fej vöröshagyma
- ☞ só, őrölt bors
- ☞ 1 csokor friss petrezselyemzöld a galuskához:
- ☞ 1 tojás
- ☞ 10 dkg liszt
- ☞ 1/2 dl víz
- ☞ só
- ☞ petrezselyemzöld

Elkészítés:

- 1 A sárgarépát, a petrezselyemgyökeret, a karalábét és a zellert megtisztítom, apró kockákra vágom. A borsót megmosom, leszűröm és félreteszem.
- 2 Ha fagyasztott borsót használok, akkor nem kell előtte kiolvasztani.
- 3 A zsiradékot felmelegítem, és a finomra vágott hagymát üvegesre párolom. A zöldségeket rászórom, és kb. 10 percre lassú tűzön párolom.
- 4 Ezután a borsót is beleteszem, összeforgatom a zöldségekkel, majd pár perc múlva a fűszereket is hozzáadom, és 2 liter vízzel felöntöm.
- 5 Ha van alaplevem, akkor azzal öntöm fel, úgy még finomabb lesz. Ez a zsemege tavaszi leves nagyon gyorsan kész van, 15–20 perc múlva már szaggathatom bele a galuskát.
- 6 A galuskához a tojást a liszttel, a vízzel és a sóval összekeverem, az apróra vágott petrezselymet hozzáadom, elkeverem, és rögtön mehet a levesbe!
- 7 Én szaggatóval szoktam beleaprítani a tésztát, de ez olyan kis mennyiség, hogy kanállal vagy egy kisebb vágódeszkáról késsel is gyorsan elkészülhetünk vele.
- 8 Kb. 5 perc múlva feljönnek a kis tészták a leves felszínére, ez azt jelenti, hogy megfőttek.
- 9 Finomra vágott petrezselyemmel meghintve kínálom a levest.



Fotó: BOOOK Kiadó/Fördös Péter

Roma lecső

Hozzávalók:

- ☞ 1 kg zöldborsó
- ☞ 60 dkg paradicsom
- ☞ 2–3 burgonya
- ☞ 20 dkg húsos szalonna
- ☞ 3–4 nagy fej vöröshagyma
- ☞ 2–3 evőkanál pirospaprika
- ☞ 30 dkg füstölt kolbász
- ☞ só
- ☞ 2–3 erős paprika

Elkészítés:

- 1 A zöldborsókat karikákra vágom, a paradicsomokat négy-hatfelé darabolom, a krumplit meghámozom és felkarikázom (ez jól besűríti majd a lecsót).



Fotó: BOOOK Kiadó/Fördös Péter

A felaprított szalonna zsíráját kiolvasztom, majd a meghámozott, apró kockákra vágott hagymát aransárgára pirítom rajta.

A pirospaprikával megszórom, majd a paprikát és a paradicsomot hozzáadom.

A krumplit akkor teszem bele, amikor a paradicsom levet eresztett. A karikákra vágott kolbászt is ekkor adom hozzá.

Sózom, és lefedve puhára párolom. Ízlés szerint erős paprikával ízesítem. A legtöbbször túrós tésztával tálalom. Nagyon gyorsan el fog fogyni!

Meggyes túrós

Hozzávalók:

a tésztához:

- 6 tojás
- 6 evőkanál cukor
- 6 evőkanál víz
- csipet só
- 2 evőkanál cukrozatlan kakaópor
- 1 dl olaj
- 6 evőkanál liszt
- ½ csomag sütőpor

a krémhez:

- 25 dkg vaj vagy margarin
- 25 dkg porcukor
- 50 dkg tehéntúró
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 üveg meggybefőtt

a zseléhez:

- 36 g (3 csomag) tortazselé
- 6 evőkanál cukor
- 4 dl víz
- a meggybefőtt leve

Elkészítés:

- 1 A tojásokat szétválasztom. A 6 tojássárgáját 6 evőkanál cukorral habosra, fehéredésig keverem. Hozzáadom a 6 evőkanál vizet, a csipet sót, a kakaót és az olajat, és jól összedolgozom.

- 2 A tojások fehérjéből kemény habot verek, és az előző masszába egy spatulával óvatosan beleforgatom.
- 3 A lisztet a sütőporral összekeverem, majd apránként a tojásos masszába szítalom, és lazán belekeverem.
- 4 A tésztát sütőpapírral bélelt tepsibe simítom, és 180 °C-os, előmelegített sütőben, 15–20 percig sütöm. A sütési idő leteltével egy fogpiszkálóval, vagy esetleg egy hústűvel ellenőrzöm, hogy megsült-e mindenütt. Ha tésztás lett a tű vagy a fogpiszkáló, még néhány percig sütöm.
- 5 Amíg a tészta sült, elkészítem a krémet. Ehhez a szoba-hőmérsékletű margarint vagy vajat az átszitált porcukorral habosra keverem, majd a túrót és a vaníliás cukrot beledolgozom.
- 6 A kihűlt tésztát egy deszkára borítom, a sütőpapírt lehúszom róla, és a túrókrémet rákenem. A túró peremét magasabban hagyom, hogy majd ne folyjon le róla a zselé.
- 7 A leszűrt, lecsepegtetett meggyet elrendezem

rajta, úgy, hogy minden 4x4 centis kis kockába egy-egy szem meggy jusson. Így könnyebb lesz felszeletelni.

- 8 A tetejéhez a 3 csomag zselét a cukorral és a vízzel összekeverem, majd a meggy levét is beleöntöm, és a tűzre teszem. Forrástól számítva 1 percig főzöm, majd kevergetve hagyom egy kissé hűlni. A zselé akkor jó, ha egy tányérra kiteszünk belőle egy kanállal, és nem folyik szét. A langyos zselét óvatosan a túrókrémre öntöm.

- 9 Nagyjából fél óra múlva, amikor a zselé megdermedt, vizes késsel szeletelem.



Fotó: BOOOK Kiadó/Fördös Péter

Gáspár Bea:
Bea konyhája 5. (BOOOK Kiadó)

DR. FARKASINSZKI ILDIKÓ



Székely áfonyás pite

Hozzávalók:

egy 20-22 cm-es formához:

a tésztához:

- ☞ 250 g finomliszt
- ☞ 150 g hideg vaj
- ☞ 1 csipet só
- ☞ 90 g porcukor
- ☞ 2 db tojássárgája
- ☞ 1 kávéskanál őrölt fahéj

a töltelékhez:

- ☞ 400 g áfonya (lehet fagyasztott is)
- ☞ 30 g kristálycukor
- ☞ 20 g vaníliás cukor
- ☞ 1 db citrom reszelt héja
- ☞ 1 evőkanál áfonyapálinka
- ☞ 1 púpos evőkanál étkezési keményítő
- ☞ 1 csipet reszelt tonkabab

a tészta lekenéséhez:

- ☞ 1 db felvert tojás

Elkészítés:

- 1 Gyors mozdulatokkal keverjük össze a tészta hozzávalóit, ha nagyon morzsálódik, adjunk hozzá 1 evőkanál jéghideg vizet is
- 2 Formáljuk a tésztát gombóccá, csomagoljuk frissen tartó fóliába, kissé lapítsuk el, és tegyük legalább 1 órára a hűtőbe!
- 3 Ha letelt a pihentetési idő, lisztezett deszkán nyújtjuk ki a tésztát az öntöttvas piteformánál 4 cm-rel nagyobb körlappá, majd óvatosan emeljük a formába, és nyomkodjuk bele úgy, hogy a forma oldalát is fedje be.
- 4 Vágjuk le a kilógó széleket, ebből készítjük majd a díszítést a pite tetejére.
- 5 Tegyük vissza a hűtőbe legalább 20 percre!
- 6 Rendezzük be a grillsütőt indirekt sütésre, vagyis ne közvetlenül a hőforrás fölé kerüljön a sütőedény.
- 7 Fűtsd fel a grillt 175 fokra. Egy tálban keverjük alaposan össze a töltelék hozzávalóit, majd terítsük szét a hűtőből kivett, pihentetett tésztán.
- 8 Nyújtjuk ki a félretett tésztát, vágunk ki belőle különböző alakú díszeket, majd rakjuk óvatosanb a töltelék tetejére. Kenjük le a tészta szélét és a díszeket a felvert tojással.
- 9 Tegyük a pitét a forró grillbe, zárjuk le a tetejét, és kb. 35 perc alatt süssük készre. Rácsra téve hagyjuk teljesen kihűlni, mert csak így lehet szépen szeletelni.



Fotó: BOOOK Kiadó/Fördös Péter

Norvég almatorta

Hozzávalók:

egy 20-22 cm-es formához:

a tortához:

- ☞ 3 db alma
- ☞ ½ citrom leve
- ☞ 250 g puha vaj
- ☞ 250 g kristálycukor
- ☞ 1 vaníliarúd kikapart magjai
- ☞ 4 db tojás
- ☞ 250 g finomliszt
- ☞ ½ csomag (2 teáskanál) sütőpor
- ☞ 1 db citrom reszelt héja

a tetejére a szóráshoz:

- ☞ 1 evőkanál barna cukor
- ☞ 1 kávéskanál őrölt fahéj

Elkészítés:

- 1 Rendezzük be a grillsütőt indirekt sütésre (ahogyan az áfonyás piténél szerepel), és hevítsük fel 180 fokra.

2 Amíg a sütő melegszik, hámozzuk meg az almákat, vegyük ki a magházukat, és vágjuk a gyümölcsöket vékony gerezdekre, majd locsoljuk meg citromlével, hogy ne barnuljanak meg.

3 Vajazzunk ki egy kb. 22 cm-es öntöttvas serpenyőt vagy kerámia sütőedényt, és tegyük az aljába szilikonos sütőpapírt.

4 Kézi robotgéppel habosítsuk ki a vajat a cukorral és a vaníliamagokkal. Ha a vaj már kellően habos, további folyamatos keverés mellett üssük bele egyenként a tojásokat.

5 Egy nagy tálban keverjük össze a lisztet a sütőporral és a citromhéjjal, és forgassuk a tojásos-vajas keverékbe.

6 Öntsük az így kapott masszát a sütőformába, és simítsuk el egyenletesre a tetejét. Nyomkodjuk jó sűrűn a masszába az almagerezdeket, élükkel lefelé. Végül hintsük meg a fahéjas cukorral.

7 Tegyük a tortát a fellemegett grillsütőbe, és lecsukott fedővel süssük 180 fokon 40-45 percig. Tűpróbával ellenőrizzük, hogy kellően átsült-e. Ha már nem ragad a tészta a hústűre vagy a fogpiszkálóra, akkor készen van.

8 A formával együtt tegyük rácsra, hagyjuk kihűlni, majd szeleteljük fel.



Fotó: BOOOK Kiadó/Fördös Péter

Triplán füstös pogácsa

Hozzávalók:

kb. 60 darabhoz:

- ☞ 1 teáskanál kristálycukor
- 50 ml langyos tej
- 20 g friss élesztő
- 500 g finomliszt
- 1 evőkanál só
- 250 g vaj
- 1 db tojás
- 200 g zsíros tejföl
- 250 g főtt füstölt sonka

a tetejére:

- ☞ 1 db tojás
- ☞ 100 g füstölt sajt

Elkészítés:

1 Szórjuk a cukrot a langyos tejbe, morzsoljuk bele az élesztőt, keverjük össze, és várjuk meg, amíg felfut.

2 Szitáljuk a lisztet egy nagy tálba, adjuk hozzá a sót, és keverjük alaposan össze. Tegyük hozzá a kis kockákra vágott vajat, és morzsoljuk kézzel össze. Készítsünk mélyedést a közepébe, üssük bele a tojást, öntsük bele a tejfölt és az élesztős tejet.

3 Kezdjük el gyúrni, és ha összeállt, lisztezett munkalapon gyúrjuk tovább, amíg közepesen kemény tésztát kapunk. Adjuk hozzá az apróra vágott füstölt sonkát, és gyúrjuk addig, amíg teljesen elvegyül a tésztában. Ha a tészta már nem ragad a deszkához, és a kezünkhöz sem, csomagoljuk frissen tartó fóliába, és tegyük legalább 2 órára a hűtőbe.

4 Készítsünk elő egy akkora tepsit, ami befér a sütőbe, béleljük ki szilikonos sütőpapírral.

5 Lisztezett munkalapon nyújtsuk ujjnyi vastagra a megkelt tésztát, és szaggassuk ki 4 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval. A leeső részeket is gyúrjuk össze, és szaggassuk ki.

6 Rakosgassuk a pogácsákat ne túl szorosan a tepsire, kenjük meg a tetejüket a felvert tojással, szórjuk meg reszelt sajttal, majd pihentessük 30 percig.

7 Közben rendezzük be a grillsütőt indirekt sütésre (ahogy az áfonyás piténél szerepel), és fűtsük fel 200 fokra. Tegyük a tepsit a forró sütőbe, zárjuk le a sütőt, és süssük kb. 20 perc alatt aranyszínűre a pogácsákat.

Tipp:

Az utolsó 10 percben dobjunk egy marék búkkfacipszet a grillre, így még egy plusz pikáns ízt kap a pogácsánk. Majd a zöltségeket is meggrillezünk.



Fotó: BOOOK Kiadó/Fördös Péter

Farkasinszki Ildikó:
Grilldesszertek (BOOOK Kiadó)

CZANIK BALÁZS

Czanik Balázs legújabb, *Sokszínű ízvilág – Mikrobiom-barát fogások egyszerűen* című receptkönyvéből válogatott olyan fogásokat, amelyek tökéletesen illeszkednek a forró nyárestékhez. Emellett egyszerre alakbarátok, ízletesek és könnyen elkészíthetők, sőt a bélflóra egyensúlyát is támogatják.



Marhasteak szezámolajos grillezett zöldséggel

Hozzávalók:

2 személyre:

Steakhez:

- ☞ 400 g marhabélszín
- ☞ 15 g vaj
- ☞ zöldbors
- ☞ LoveDiet Himalája só, bors ízlés szerint

Grillezett zöldségekhez:

- ☞ 2 fej csiperkegomba
- ☞ 15 g simeji gomba
- ☞ 50 g cukorborsó
- ☞ 50 g sárgarépa
- ☞ 20 g káposzta
- ☞ 1 cl LoveDiet szezámolaj
- ☞ LoveDiet Himalája só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

1 A szobahőmérsékletű húst erősen sózzuk, borsozzuk, 5 percre 200°C-os, előmelegített sütőbe tesszük, majd előmelegített serpenyőben 1-2 percig pirítjuk mindkét oldalát. Le vesszük a lángot, a steaket meglocsoljuk a vajjal és a zöldségzserekkel, majd kivesszük a serpenyőből a húst és hideg tálcán pihentetjük 5 percig.

2 A csiperkegombát, simeji gombát, cukorborsót, valamint a zúlienne vágott répát és káposztát wokban, magas hőfokon lepirítjuk, sózzuk,

borsozzuk, majd levesszük a tűzről és kicsi szezámolajat adunk hozzá.

3 Tálaláskor a tányérra halmozott, grillezett zöldségek tetejére helyezzük a steaket.



Étcsokoládés pohárdesszert

Hozzávalók:

5 pohárhoz:

- ☞ 100 g cukormentes étcsokoládé
- ☞ 160 ml vegán tejszín
- ☞ 320 ml vegán tejszínhab
- ☞ 5 db Bezgluten Choco Dreams gluténmentes keksz

Elkészítés:

- 1 A vegán tejszínt felforraljuk, majd ráöntjük a cukormentes csokoládéra és habverő segítségével egyneművé keverjük. Ha kézmelegre

hűlt, óvatosan, két részletben hozzáforgatjuk a felvert vegán tejszínhabot.

- 2 A pohár aljába rétegezzük a kézzel durvára morzsolt gluténmentes kekszet, majd habzsák segítségével rátöltjük a krémet.
- 3 Tetejét kekszmorzsával, friss gyümölccsel díszítjük. Borsozzuk, majd levesszük a tűzről és kicsi szezámolajat adunk hozzá.
- 4 Tálaláskor a tányérra halmozott, grillezett zöltségek tetejére helyezzük a steaket.



Gluténmentes sajtosrúd

Hozzávalók:

8 adag:

- ☞ 300 g Bezgluten gluténmentes kenyér lisztkeverék
- ☞ 2 tk só
- ☞ 100 g reszelt Vegajó Trapi
- ☞ 100 g Vegajó Vegaföl
- ☞ 250 g margarin
- ☞ 2 db tojás
- ☞ 1 db tojássárgája
- ☞ 100 g reszelt Vegajó Mozzarella
- ☞ 1 tk őrölt füstölt paprika

Elkészítés:

- 1 A margarint belemorzsoljuk a lisztbe, majd hozzáadjuk a sót, a reszelt trapit, a vegafölt és a tojásokat. Egyneművé gyúrjuk, majd két sütőpapír között kb. 1 cm vastagra nyújtjuk.
- 2 A tetejét megkenjük a tojássárgájával és rudakat vágunk belőle.



- 3 A tetejét megszórjuk a füstölt paprikába forgatott reszelt mozzamioval, ízlés szerint sóval, majd egy sütőpapírozott tepsire rakjuk. 180°C-ra előmelegített sütőben kb. 15 perc alatt készre sütjük.

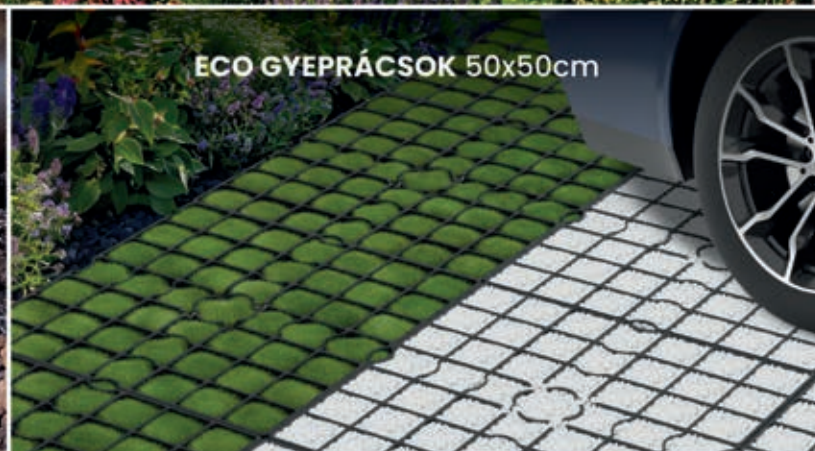


Komplex PARKÖNTÖZÉSI MEGOLDÁSOK

Az Ön és növényei igényeire szabva



CSEPEGTETŐ CSÖVEK



ECO GYEPRÁCSOK 50x50cm

Poliext Kft. | www.poliext.hu

6000 Kecskemét, Matkó tanya 232. Magyarország

Tel: +36 76 415 770 | Email: belfold@poliext.hu





Érezd magad
otthon
Balatonfüreden



ÚJ ÉPÍTÉSŰ PRÉMIUM 2-4 SZOBÁS LAKÁSOK

ÁTADÁS: 2027. II. FÉLÉV

ÉRTÉKESÍTÉS:

BÍRÓ BEA +36 70 944 1717



sunseeker X Sorozat
elite

A legjobb vezeték nélküli
fűnyírási megoldások



800-6000 m²

AC NAVI

VISIONAI

FLOATING CUT

ALL-WHEEL DRIVE

Drop & Go

3D LIDAR



A márka kizárólagos magyarországi
forgalmazója: **Polixt Kft.**
www.sunseekerelite.com/hu

