



KALÓZ
PROGRAM



ESKÜVŐ



LÁNYBÚCSÚ



KISVONAT



VITORLÁS
BÉRLÉS



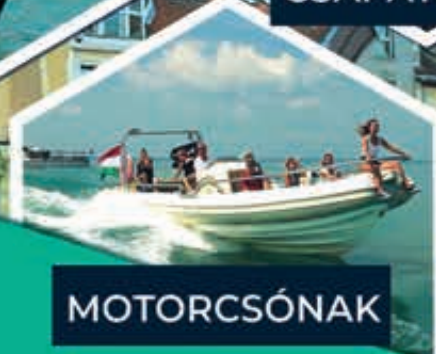
SÉTAHAJÓ



CSAPATÉPÍTÉS



GRILLEZÉS



MOTORCSÓNAK





TARTALOM

Sikeres modell:

Bernát Sára

A Philadelphia-maraton

6-9. oldal

Sikeres életpálya:

Nagy Bandó András

A humorista utolsó slusszponja: Itt a vége!

10-13. oldal

Dr. Jancsik Veronika

A szépség, a hit és a közösség találkozása – az önazonosság nyomában”

14-15. oldal

Dr. Király Ágnes

Fókuszban a felső tápcsatorna

16-17. oldal

Sikeres nő:

Bedő Emese

A vállalkozó létnek a legnehezebb változatát választotta

18-20. oldal

Kulturális- és programajánló

Agykontroll

Elmének univerzális ereje

21. oldal

22. oldal

Happy Birthday

Pikali Gerda

23-43. oldal

Koncz Gábor

24-25. oldal

Liptai Claudia

26-27. oldal

Aleszja Popova

28-29. oldal

Balázs Kári

30-31. oldal

Michelisz Norbert

32-33. oldal

Szűcs Judith

34-35. oldal

Uhrik Teodóra

36-37. oldal

Risztov Éva

38-39. oldal

Bíró Eszter

40-41. oldal

Nyári receptek:

Czanik Balázs

42-43. oldal

Fábián Éva

43-53. oldal

Hack Barnabás

Gáspár Bea

Rák Kati

Sikeres rendezvény:

Felejtethetlen leánybúcsú

több mint 25 ötlet a megszervezéshez

54-57. 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, Kiszél Tünde, Kiss Annamária, Kondor Csaba Norbert, Lázár Lajos, Dr. Oláh Antal, Nagy Bandó András, Aigner Ivan

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

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Király u. 36.

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

E-mail: sikeresnok@policepress.hu

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

Nyomdai előkészítés: Somló Ágnes

Stúdióvezető: Szokol Sándor

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

Címlapfotó: Balogh Sára Borbála

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



Az üzleti élet médiafigyelője



Kehida Termál

Gyógy- és Élményszófürdő, Hotel****

Igazi wellness kalandok a zalai dombok ölelésében

Kehidakustány, Kossuth u. 82.
E mail: sales@kehidatermal.hu
Tel.: +38 83/534 503

kehidatermal.hu



FALPENÉSZ? SALÉTROM? VAN HATÉKONY MEGOLDÁS!

CHEMOCID

SZAGTALAN! TARTÓS HATÁSÚ
PENÉSZGÁTLÓ, MELY
ÖNMAGÁBAN
ÉS ADALÉKANYAGKÉNT
FESTÉKEKHEZ,
TAPÉTARAGASZTÓHOZ,
FUGÁZÓANYAGHOZ
MÉSZHEZ KEVERVE
HASZNÁLHATÓ!



SCHIMMEL STOP

PENÉSZGÁTLÓ ÉS
FERTŐTLENÍTŐSZER
AZONNAL MEGÖLI A
PENÉSZGOMBÁKAT,
BAKTÉRIUMOKAT,
TAPÉTAZOTT
FELÜLETRE IS
HASZNÁLHATÓ!
MÁR 20 ÉVE BIZONYÍTJA
KIVÁLÓ HATÁSÁT!





SALÉTROM

KIVIRÁGZÁS
ELTÁVOLÍTÓ
MEGSZÜNTETI A
SALÉTROMOSSÁGOT.

DAMISOL Kft.
2730 Albertirsa, Irsay K. u. 1.
Tel./fax: 06-53/370-670
E-mail: damisol@t-online.hu



www.damisol.hu

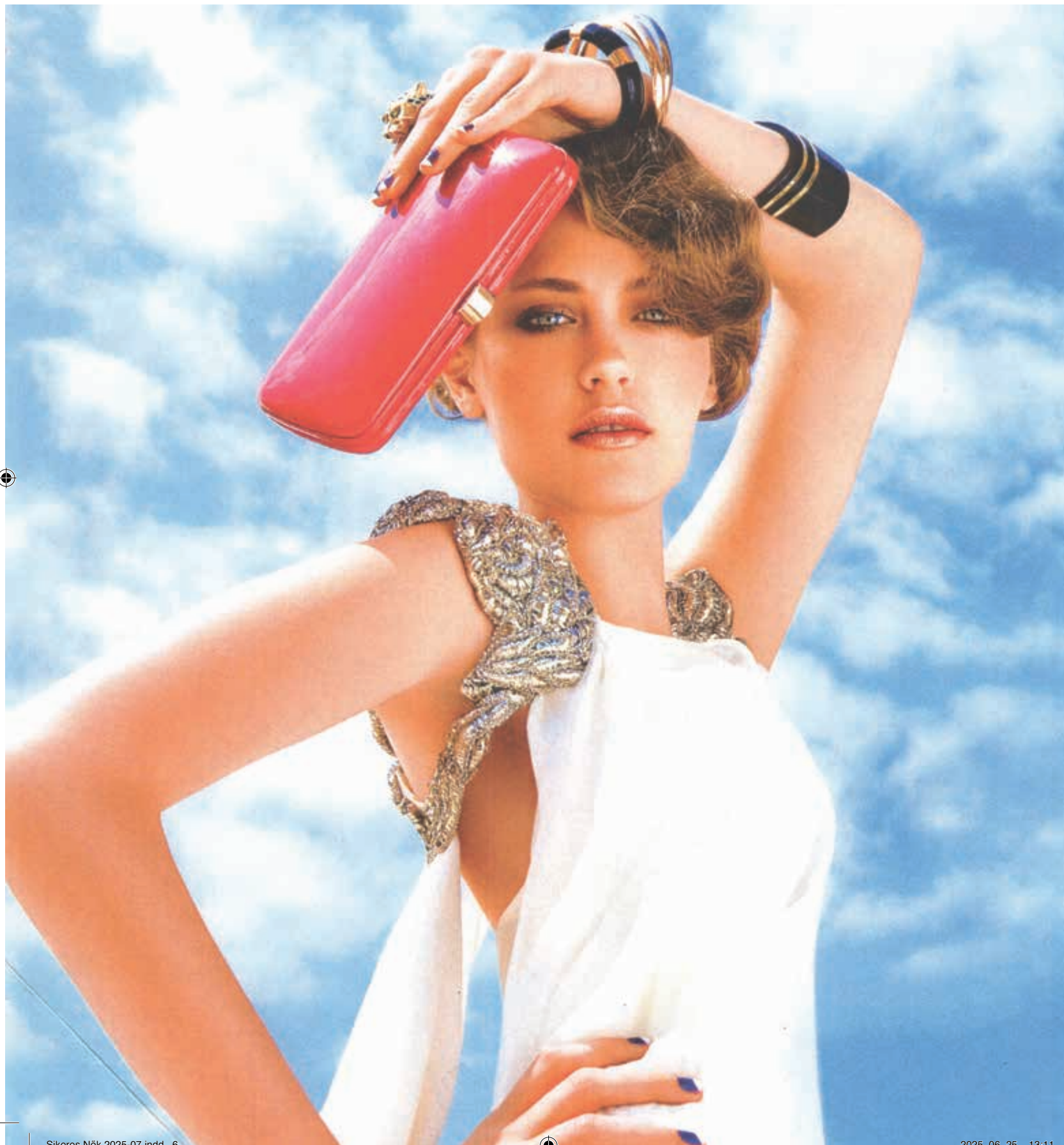
KERESSE A FESTÉK ÉS HÁZTARTÁSI BOLTOKBAN!





SIKERES MODELL

A PHILADELPHIA-MARATON





BERNÁT SÁRA

Magyarországról nehéz megérteni Bernát Sárát. 16 évesen egy magyarországi fotómodell tehetségkutató versenyt nyert meg, majd ennek eredményeként Brazíliában egy francia modellügynökség szervezésében 86 nemzet résztvevői közül ő lett a legjobb, amivel a francia szervező Topmodell ügynökség szerződése is járt – volna. Ám Sára hosszútávban gondolkodott, ezért úgy döntött, hogy most még befejezi a Városmajori Gimnáziumot. Befejezte.

Aztán a legelegánsabb párizsi ügynökség, a Women csapott le rá. *Sára* Párizsba költözött. Chanelettől Guy Laroche-ig, l'Oréaltól Givenchy-ig lett sztárja a párizsi divatvilágnak. Arcát adta Carolina Herrera, Triumph, Sephora, Biotherm, Pepe Jeans kampányainak, de ő úgy döntött, hogy kell egy egyetemi diploma, ezért beiratkozott az AUP-re, a Párizsi Amerikai Egyetemre, amit munkája mellett jelesen el is végzett. Ebből fél évet New Yorkban újságírást hallgatott, az exkluzív New Schoolban, és az angol anyanyelvűek között évfolyamelső lett.

Férjével egy párizsi könyvtárban ismerkedett meg. Közben beutazta a világot, fényképezték Ausztráliában, a chilei Atacama sivatagban, Seychelle-szigeteken, Mexikóban, Afrikában, Japánban, szerte Európában, csakhogy úgy döntött, hogy az egyetemi mester fokozatot is megszerzi, mégpedig a legjobb szakegyetemen, a New York-i School of Visual Arton. Dicsérettel végzett.

Folytatta a modell karriert, sztárfotósok, sztártervezők ruháiban sztárokkal fényképezték, a világ legelegánsabb haute couture bemutatóin lépett fel, hatalmas cégek reklámfilmjeiben szerepelt, francia, amerikai, olasz divatlapok címlapján láthattuk, viszont úgy döntött, hogy ez neki kevés, ezért beadta jelentkezését a berlini Humboldt Egyetemre, ahol szociológiából doktorált. Talán nem meglepetés, summa cum laude, vagyis tiszta kitűnően szerezte meg a doktori címet.

Férjével Philadelphiába költözött, ahonnan megkezdte márkasztratégiák építését, vagy, ahogy ezt nálunk Váci utcában és a Fashion Streeten mondják: brendinges lett. Könyvet adott ki, több amerikai cég tanácsadója lett, levezette például az egyetlen világszerte elismert magyar divatmárka, a Nanushka brand-fejlesztését, ami munkát úgy kapott meg, hogy *Sara Bernatról* nem tudták, hogy magyar.







BERNÁT SÁRA

A nehéz feladatokat szerette, ezért elhatározta, hogy indul az USA egyik legnagyobb nyílt futóversenyén, a Philadelphia-maratonon. Keményen edzett rá, hiszen 42 kilométer nem tréfa. Ahhoz elszántság, kitartás, akaraterő kell. Végig akarta futni, és tudta, hogy a sport nem az pálya, ahol győznie kell, mert ha másutt – a modell-szakmában, az egyetemeken, a brendingben – az első között akart lenni, ott az első között is végzett, de ez a maraton más. Ez nem az ő terepe. Itt egy törékeny manőkennek kilométerenként 42-szer kell meghalnia, 100-szor kell holtponatokon túljutni, küzdeni fájó izmokkal, feltört lábbal, fogyatkozó akarattal. Végig futotta. Otthon az a hír várta, hogy a világ egyik vezető brandinges csapata, a Genic, szerződteni akarja. Ma ennek a cégnek dolgozik, seniorként. Társaival stratégiákat készít a Coca-Colának, a BMW-nek, az Egyesült Arab Emírségeknek, skandináv formatervező világcégeknek, ruhaipari óriásoknak.

És hosszú távú terveiben a legfontosabb is teljesült. Kicsi lánya, *Rileigh Katalin*, aki Párizsban született, már nyolc hónapos.



Kancsár Péter
Fotó: Bernát Sára albumából

A HUMORISTA UTOLSÓ SLUSSZPOÉNJA: ITT A VÉGE!

Nagy Bandó András pontot tett előadóművészi pályája végére. Szegeden és Jászberényben búcsúzott a közönségtől. A hihetetlennek tűnő döntésről beszélgettünk, meg a mögötte hagyott évekről, valamint 65 éves pályája állomásairól és emlékeiről.

– Régóta ismerünk, de minket is megleptél, amikor elmondtad, hogy lezártad az előadó-művészi pályád.

– Amikor eldöntöttem, majd kimondtam először magamban, magamnak, aztán a feleségemnek, én is meglepődtem. Egyrészt, hogy ezt kimondtam, hogy a bennem hordott gondolatot ki mertem mondani, másrészt, hogy egyetlen percig sem éreztem azt, hogy ez egy elhamarkodott döntés lenne. *Szókratész*hoz hasonlóan éreztem magam, aki hallgatott a démonjaira, akik az ő megélése szerint helyeselték a döntését. Igaz, tudtam, hogy a búcsúestnek tervezett szegedi előadói estem, az Új Zsinagógában május 25-én lesz, és 31-ére volt egy korábban kötött szerződése egy jászberényi estre, tehát hat nap múlva újra közönség elé kell állnom, de ez abba nem zavart bele, hogy Szegeden búcsúzzam, jobbra attól a korombeli közönségtől, akik fiatalok voltak, amikor én is ifjan kezdtem a humorista pályát. Ezt tetőzte be a jászberényi, ugyancsak 2 óra 40 perces, teltházas búcsúest. Ami a legfontosabb: nem „kiöregedve”, hanem aktív időszakban úgy búcsúzni, hogy képes vagyok közel háromórás műsort adni.

– Hogy élted meg ezt a két műsort? Ott, a pódiumon sem érezted, hogy azért ezek mégiscsak egy különleges, érzelmeket fölkavaró előadások?

– Az ünnepélyessége jól hatott rám, de nem volt elérzékenyülés, könnyezés pláne. Mindkét műsorban voltak hasonló elemek, de a jászberényit alaposan átszerkesztettem, és más lett a zárószám is. Szegeden az előadás végét úgy alakítottam, hogy a közönség ráhangolódhasson *Babits Mihály* közel félórás *Jónás könyvére*. Ez egészen





NAGY BANDÓ ANDRÁS



– Ennek több oka volt. Egyrészt a *Bandó* név hozzám tapadt, a *Bandika* és a *Bandi* után így hívtak a szüleim, több év óta az anyakönyvezett nevem is *Nagy-Bandó András*, másrészt a karikatúráimat is *Bandó* aláírással hozták a lapok, és ez került minden festményem alsó sarkába is. A kis „*hu*” utalás a magyarságomra, és ez, a *bando.hu* az oldalam címe is, itt láthatók a még kapható könyveim és az első pár évben festett, gazdára váró festményeim. Mindez fontos lesz az elkövetkező években, hisz továbbra is írok és kiadok könyveket, és mivel a terjesztésből szinte teljesen kivonultam, csak itt érnek majd el a már meglévő és a jövőbeli olvasóim, akik dedikálva kapják meg a kért köteteket. Az is természetes, hogy továbbra is elfogadom a könyvtárak és a különféle művelődési intézmények beszélgető estekre és író-olvasó találkozókra szóló meghívásait. Ezeket a közönség is kedveli, és én is szeretem, hisz a versek és a próza mellett minden szóba kerül, és a humor is helyet kap.

– **A 48. könyved két éve, a 75. születésnapodra jött ki. A cím arra utalt, hogy lassanként hátad mögött tudod a pályád és az életed nagyobb részét, a címe: „Mögöttem az élet”.**

– Végtére is beszédes cím. Ebben 400 egyoldalas esszé, novella, kroki, humoreszk olvasható. Semmiképp nem mondható szokványos „önéletrajznak”. Az első 120-140 történetben az emberiség történelméből ismert jelentős hősök mellett történelmünk eseményei sorjáznak, az olvasót

különleges zárás lett, lévén a csodálatos Zsinagógában hangzott el. Az egészet rögzítette a Szeged Televízió, és pünkösd vasárnapján adták le az első, hétfőn pedig a második részét. Az oldalukon látható is. Mire ez az interjú a lapban az olvasók kezében lesz, már én is posztolom az egészet.

– **És mivel ért véget a jászberényi est?**

– Az egész műsor múltidéző, ma is aktuális számaimra épült, s a hosszú szöveges rész a *Németh Miklósnak* írt „*Egy nyugdíjas levelé*”-vel zárult, nem is gondoltam, hogy ekkora sikere lesz 45-46 év után. Ekkor leeresztették a vetítővásznat, és bejátszottuk az 1980-ban fölvetett, közel 10 perces rajzos-zenés számomat. Leültem az első sorba, együtt néztem a publikummal, jólesett és meg is lepett, hogy ugyanott tapsolnak, ahol egykor, a felvételen a közönség tapsolt.

– **Hetvenhét mesés esztendőm volt az előadásod címe, de főcímként ezt írtátok ki: *bando.hu*.**



SIKERES ÉLETPÁLYA

meglepő poénna vagy fordulattal zárva. A könyv zárása pedig morbid és groteszk humorral megírt verses beszélgetés az ágyam szélére telepedő halállal. Ő kényszerít arra, hogy számot vessek az életemmel. Rengeteg olvasói levelet kaptam, csupa derű és jó szó, már a második kiadását olvassák azok, akik az elmúlt hetekben rendelték meg.

– Számomra a „Sosemvolt Toscana” a legfontosabb könyved. Emlékszem, elmondtad már régebben is, sokan jártak úgy, mint én: könnyezve fejezték be.

– Most, hogy egy kötetbe került a második részével, a „Vár rád Toscaná”-val, mondhatom, ennek a végén már örökönyeket hullatnak az olvasók. Ez az első regényem, és 19 év alatt 16 kiadást ért meg. Magáért beszél a 36 ezer példány. Egy egész kötetre való olvasói levelet őrzök, köztük *Jancsó Miklós*, *Méray Tibor*, *Jókai Anna*, *Besenyei Péter* megható sorait. Nemrég jött ki a legújabb kiadása, és a júniusi Könyvhéten sokan újra ezért jöttek a pavilonunkhoz.

– No meg, ahogy láttam, az „Arankor” című regényedért.

– Ja, igazad van. Most derült ki számomra, milyen sok embert, hány és hány családot érintett az '50-es években gyakran kulákká tett gazdák sorsa. Ezt a Szolnok közelében élt, hétgyerekes tanyasi embert, *Sunyák Antalt* sok sorstársához hasonlóan meghurcolták és végül megölték. Aminek örülök: a benne lévő, általam fölolvastott kilencórás hangoskönyv sok-sok olyan korombeli társam öröme, akiknek a szemük romlása miatt már nehezen vagy semennyire nem megy az olvasás. És hát a vakok, akiktől elismerő e-maileket kaptam.

– Emlékszem, egyszer azt mondtad, a gyerekek évtizedekkel toldják meg a pár éves „halhatatlanságod”. Ezt hogy is értetted?

– Egyszerű: humorista pályámat azok kísérték és kísérik még ma is figyelemmel, akik a '70-es évektől kezdve ismernek, meg hát, ahogy manapság is tapasztalom, a mára már középkorúvá lett gyermekeik. A „halhatatlanság” addig tart, amíg emlékeznek rám. És itt léptek be azok a mára huszonévesé lett egykori gyerekek, akik a verseimet olvasták vagy akár mondták is. Én már nem leszek, amikor ők nagyszülőkként még talán emlékeznek rám, főként, ha megőrzik a versesköteteimet és a meséskönyveket is. Minap, a Kassai-völgyben állt elém egy anya, a huszonéves fiával, és elmondták, hogy egykor melyik versem volt a srác kedvence. Mint sokan tudják, *Kassai Lajos* lovasíjász remek ember, csöppet sem csodálkoztam, hogy az

oda látogatók legtöbbször a lovas meséimet vitte haza, amikor vége lett a programnak. „A táltossá lett...” és „A világjáró kiscsikó” még a felnőtt lóbarátokat is leveszi a lábáról. Júliusban és augusztusban is ott leszek a hó első szombatján a könyveimmel. Köztük a legszebb gyerekkönyvemmel: „A hangyabanda nagy kalandja” 2013-ban az Év könyve díjat elnyerte, „A kis herceg visszatért” már betördelve várja a japán kiadását.

– Nem bírom ki, hogy ne kérdezzek rá: az „András könyve” is keresett könyv maradt?

– Ötödször is ki kellett adnunk, minap jelent meg újra. A két előszó *Hankiss Elemértől* és *Ördögh Szilvesztertől* való, azt hiszem, ez önmagában is fémjelzi, hogy komoly

és lélekemelő szöveget tartalmaz. Ebben tisztáztam a viszonyom *Jézushoz*, *Istenhez*, vallásokhoz, hithez. *Vankó Zsuzsa* teológiai doktor, a Sola Scriptura Teológiai Főiskola tanára már a 2002-es megjelenésekor ajánlott olvasmánnyá tette, és egy siófoki TIT előadáson 3 órás eszmecsere-t folytatott velem. Emlékszem, *Gerlóczi Ferenc* a HVG-ben hosszasan elemezte ezt a paradigma értékű könyvet. Most egy kötetben olvasható az első könyv, a „Fordított teremtés”, és a második, a „Kútásó”. Külön öröm, hogy az „Isten bikiniben” című kötet, mely az *András könyve* harmadik része kis híján beérte az első kettőt.

– A „Nagyon fáj!” című versesköteted a szerelemtől indul, és nem az



Feleségemmel, Ritával



NAGY BANDÓ ANDRÁS



Gvendolin ballagási képe



elmúlással ér véget, hanem a születéssel. Az élet körforgása, kicsit másképp. A család témakört is szépen körbejártad. A „Nélküled, veled” című versed pedig különleges alcímet kapott.

– Ezt *Kishonti Ildinek* köszönhetem. Amikor meghallotta tőlem, kicsordult a könnye, s azt mondta: „Ez a házasság himnusza!” Azután hozzátette: „András, megint megíratál...” A „*Míg meg nem haltak*” című, hűs idős ember ápolásáról, de az én éveim iskolásáról is szóló mozaikregényem a *Ritának* írt négysorosral zárul: „*Amit neked adtam, az az életem, / ami engem gyötör, az a félelem. / Amit még túlélhetsz, az a halálom, / amibe belehalsz, az a hiányom.*”

– Igaz, a pályádról beszélünk, de lám, szerves része a házasság és a család is.

– Az első házasságom normális zárással ért véget, mért is kéne „haragban” lennünk? *Ritával* egy évtizedes a házasságunk, ezévi érdekesség: ő 47 éves lett, én '47-es vagyok, ő '78-as, én pedig 78 éves leszek. *Gvendolinunk* elballagott, őstől gimna-

zista lesz, és ez szinte hihetetlen. Furcsa és boldog érzés egyszerre, hogy elröpült 15 év, én pedig megérhettem, hogy egy gyönyörű kamasz apja, és egy kedves egyetemista nagypapja vagyok.

– Térjünk vissza a humorista pályádra. Föl tudnád sorolni dióhéjba préselve, hogy melyek a pályád legfontosabb eseményei, állomásai és emlékei?

– Jó, akkor töszavakban. Deszk, '60: első színpadi szereplés, majd Szeged, amatőr színész, karikaturista, a kezdet, több önálló est, rajzos műsor. '82: Humorfesztivál győzelem, fődj, Mikroszkóp Színpad (egy évig). Országjárás, 16 ezer föllépés, köztük sportcsarnokok, és dupla háromszoros teltház az Erkelben. '88: Karinthy gyűrű, '86 és '88: ausztrál turné, '87: amerikai turné *Zoránékkal*, '89-90: amerikai turné *Bródyval*. Közben 6 európai országban turné. '90-ben 3-4 hónap és szálló alapítás a hajléktalanokkal, majd 2 díj: Arany Szalmaszál a hajléktalanokért, A Hajléktalan Emberért díj. Ambassador Klub életmű aranygyűrű, Aphelandra életmű díj,

a nagycsaládosok Aranybölcső díja, Marton Frigyes emlékdíj, Litera-Túra művészeti díj, Pulitzer emlékdíj, 2023-ban Szegeden Pro urbe díj, Radnóti Miklós díj. Futottam 10 maratont, '93-ban New Yorkban is, '94-ben Bécsben az utolsót, 3 óra 23 perc alatt. Abbahagyom, már így is csak kókuszdióhéjban férne el.

– Akkor most hogyan tovább?

– Ahogy mondtam az imént: írok, festek, kiadom a könyveimet, jön az új haiku kötet, kb. 1.000 haikuval. Az „*575 haiku*” máig népszerű. Írok egy érdekes könyvet *Szókratészről*, írom *Örkény István Tóték* című kisregényének „folytatását”, és belevágtam egy „nagy könyvbe”: azoktól az (ős) emberektől indulok, akik sokezer éve azért is éltek, azért is küzdöttek végig az életüket, azért is követtek el mindent, hogy megmaradjanak, hogy egyszer csak, sokezer év múlva mi is megszülethessünk, és hozzátehessünk valamit az Univerzum aprócska bolygóján végítéletnek kitett emberiség történetéhez.

Szerk.



DR. JANCsik VERONIKA ÁGNES: A SZÉPSÉG, A HIT ÉS A KÖZÖSSÉG TALÁLKOZÁSA – AZ ÖNAZONOSSÁG NYOMÁBAN

A szépség öröm. A szépség erő. És ha megfelelő kezek formálják, a szépség olyan értéké válik, amely túlmutat a tükörképünkön – hatással van a lelkünkre, az önbi-zalmunkra, az életünkre. *Dr. Jancsik Veronika Ágnes*, orvos és közösségépítő vállalkozó, pontosan ebben hisz. Munkája nem csu-pán a külső megújulásról szól, hanem egy

mélyebb, belső harmóniához vezető útról, amelyen pácienseit – és ma már vendégeit is – nap mint nap végigkíséri.

Siker = önazonosság

„Sokan azt hiszik, a siker valami látványos, díjakban mérhető dolog. Számomra egé-

szen mást jelent: azt, amikor őszintén azt érzem, hogy jó helyen vagyok. Amikor nem kell szerepet játszani sem orvos-ként, sem nőként, sem anyaként. Amikor a pácienseim bizalommal fordulnak hozzánk, és én nemcsak szakmailag tudok segíteni nekik, hanem emberként is kapcsolódni tudunk.”



Dr. Jancsik Veronika Ágnes számára a siker tehát nem cél, hanem állapot – a hiteles jelenlét állapota. A munkájában éppen ezért nagy hangsúlyt fektet arra, hogy az esztéti-kai beavatkozások ne öncélú átalakítások legyenek, hanem tudatos, személyre szabott megoldások, amelyek az egyéniség erősíté-sét és az önbizalom növelését szolgálják.

„A legszebb pillanat az, amikor a páciens azt mondja a tükörbe nézve: Ez végre én va-gyok. Ez az a pillanat, amikor tudom, hogy elvégeztük a közös munkát, és nemcsak az arc változott meg, hanem valami belül is ki-egyenesedett.”

A család és a hit mint belső iránytű

Sokan kérdezik tőle, hogyan képes egyszer-re több szerepben is helytállni. Orvoscént, vállalkozóként, csapatvezetőként, anyaként. A válasz mindig ugyanaz: egy belső rend tartja össze a külső világát. Ebben a belső rendben a család, a hit és az egyensúlyra való törekvés kulcsszerepet játszanak.

„A hit nekem nemcsak vallásos értelemben fontos. Inkább úgy mondanám: hiszek ab-ban, amit csinálok. Hiszek az emberekben, a folyamatos fejlődésben, abban, hogy van értelme jónak lenni, figyelmesnek lenni, értéket teremteni. A családom eb-ben állandó kapaszkodó, és édesanyaként különösen fontos számomra, hogy a fiam olyan példát lásson, ahol a női erő nem dominancia, hanem jelenlét, érzékenység és felelősség.”

Veronika nem titkolja: volt idő, amikor ő is kereste az egyensúlyt. A különböző szerepei között feszülő elvárásokat. De megtanulta, hogy az önazonosság nem egy statikus álla-pot, hanem egy folyamatos választás – nap-ról napra, lépésről lépésre.





Hivatásból küldetés

Orvosi pályája során mindig is a természetesség, a letisztult esztétika és a személyesség voltak a legfontosabb alapértékek. Az általa vezetett esztétikai rendelőben nem a túlzó beavatkozásokat részesítik előnyben, hanem a finomhangolást, a bőr egészségének helyreállítását, a lassú, tartós szépülést. A csapatmunka, a páciensek felé irányuló figyelem és a precizitás – ezek határozzák meg a napi működést.

„Az orvosi esztétika szerintem nem arról szól, hogy valakit művibbé tegyünk. Éppen ellenkezőleg: arról szól, hogy közelebb vigyük önmagához. Én abban hiszek, hogy a szépség nem különválnak a személyiségtől, hanem abból fakad. A munkám ezért mindig párbeszéddel kezdődik – nem kezelési tervvel, hanem kérdésekkel.”

Vibe & Beauty – egy tér, ami nőknek szól

Az elmúlt évek szakmai és személyes tapasztalatai egy új irányt is kijelöltek *Veronika* számára: nemcsak egyéni szinten szeretne hatni, hanem közösséget is építeni. Ennek eredményeként született meg legújabb projektje – egy női reformer pilates terem, amely a *Vibe & Beauty* nevet kapta.

„Ez a tér régóta érelődött bennem. Azt éreztem, hogy a testi-lelki egyensúly nem választható szét. A pácienseim egy része nemcsak szépülni akar, hanem erősödni is – fizikailag, érzelmileg, mentálisan. A Vibe & Beauty erről szól: egy olyan hely, ahol nők együtt lehetnek, feltöltődhetnek, mozoghatnak, fejlődhetnek, és ami legfontosabb – kapcsolódhatnak egymással és önmagukkal.”

A terem atmoszférája a békét, a letisztultságot és a női eleganciát közvetíti. Minimalista dizájn, magas színvonalú reformer pilates gépek, tapasztalt oktatók és egy olyan közösségi szemlélet, ahol senki sem marad kívülálló. *Veronika* szerint a testmozgás itt nem cél, hanem eszköz – az önismerethez, az önszeretethez és az egészséges női jelenléthez vezető úton.

„A Vibe & Beauty számomra nem üzlet, hanem küldetés. A legszebb visszajelzés az, amikor egy nő azt mondja egy edzés után: Ma jól éreztem magam a testemben. Ez a mondat mindent megér.”

Hitelesen, összhangban, emberséggel

Dr. Jancsik Veronika Ágnes története nem a tökéletességről, hanem az egyensúlyról, az építkezésről és az önazonosságról szól. Egy olyan nő, aki nem akar minden lenni, csak önmaga. Egy olyan szakember, aki nem akar mindenkit kezelni, csak azokkal dolgozik, akik valóban értik és értékelik a minőséget. Egy olyan vezető, aki nemcsak épít, hanem figyel, támogat és felel meg.

„A szépség nem felszín. A szépség állapot. Öröm. Belső erő. És ha ezt sikerül megmutatnom másoknak – akár egy kezeléssel, akár egy pilatesórával, akár egy beszélgetéssel –, akkor érzem igazán, hogy jó úton járok.”



SIKER A MEGELŐZÉSBEN

FÓKUSZBAN A FELSŐ TÁPCSATORNA

Sokan panaszkodnak gyomor tünetekre, felhasi fájdalomra, puffadásra, fogyásra. Az emberek ilyenkor a legrosszabbról tartanak. Vannak-e olyan tünetek, amik felhívják a figyelmet a felső tápcsatorna szervi betegségeire – kérdezem *dr. Király Ágnes*t és *Dr. Patty Istvánt* a *Király Klinika* vezető gastroenterológusait.



Dr. Király: alarmírozó tünete annak van, akinek az étel nyelése kapcsán a szegycsont mögött fájdalom jelentkezik, elakad az étel, ha a beteg vérszegény, fogyott és a fogyás egyéb okkal nem magyarázható, fekete székletet ürít, vashiánya van férfinek bármely életkorban, illetve nőben nem fertilis korban mutatható ki vashiány.

Dr. Patty: A nyelőcső és gyomor rosszindulatú betegségei az összes daganat 3%-át teszik csak ki az Európai Unió 27 tagországainak adatait vizsgálva. Sajnos közel kétszázezer új beteg kerül felismerésre és közel száznegyvenezer hal meg közülük évente.

Dr. Király: Az öregedő lakosság miatt a gyomorrák esetén 25%-os előfordulás növekedést jósolnak, míg a nyelőcső daganatok esetén 22%-os növekedést 2040-ig. Ez sajnos jelentős.

Kinek van magas rizikója, hogy beteg legyen?

Dr. Patty: A nyelőcső laphámsejtes daganatai elsősorban dohányos, alkoholt rendszeresen fogyasztók körében fordulnak elő, az adenocarcinoma ugyanakkor a nem ellenőrzött reflux betegség mellett fejlődik ki. Elhízás, kövérség ugyancsak rizikófaktor erre. Több férfit érint mindkét betegség, mint nőt.

Dr. Király: A klinikusok az Amerikai Gastroenterológiai Társaság (AGA) új klinikai ajánlása szerint endoszkópos szűréssel és a rákmegelőző állapotok, például a gyomor-bél hámátalakulás –metaplázia– ellenőrzésével segíthetnek csökkenteni a gyomorrák előfordulását és halálozását a magas kockázatú csoportokban. Az ajánlás támogatja a 2025-ben eddig közzétett további gyomorral kapcsolatos útmutatásokat, beleértve az Amerikai Gasztroenterológiai Kollégium (ACG) gyomorrák-megelőző állapotok (GPMC) diagnosztikáját és kezeléséről szóló klinikai irányelvét, valamint az ACG és az Amerikai Gasztrointesztinális Endoszkópos Társaság (ASGE) felső



tápcsatornai endoszkópos vizsgálatok minőségi mutatóit. Ezek együttese abba az irányba löki a legjobb endoszkópos el-látókat a világon, hogy végre bevezessék a magas kockázatú gyomorbetegségek ellenőrzését a gyakorlatban, ahogyan azt a vastagbél és a nyelőcső esetében is teszik.

Valóban megelőzhetőek ezek a betegségek?

Dr. Patty: A gyomorrák továbbra is a megelőzhető rákfajta. A halálozás csökkentésének legfőbb módjai az elsődleges megelőzés, különösen a H pylori eradikálásával, és a másodlagos megelőzés szűréssel és ellenőrzéssel.

A magas kockázatú csoportokat ki kell emelni, azokat, akiknek sorvadós gyomorhurutjuk van, elsőfokú rokonai között előfordult gyomorrák, valamint azokat, akiknek bizonyos örökletes GI polipózis vagy örökletes rák szindrómájuk van. Az endoszkópia továbbra is a legjobb vizsgálat a magas kockázatú csoportok szűrésére vagy ellenőrzésére.

Dr. Király: Sajnos az endoszkópia az egyetlen, ami lehetővé teszi a közvetlen vizualizációt a nyálkahártya endoszkópos stádiumának meghatározásához, a daganatba fordulás bármely aggasztó területének azonosításához és a szövettani vizsgálat: biopsziák elvégzéséhez.

Különösen a klinikusoknak nagyfelbon-tású fehér fényű endoszkópos rendszert kell használniuk képjavítással, gyomor-nyálkahártya-tisztítással és insufflációval a nyálkahártya megtekintéséhez. Ennek részeként a klinikusoknak megfelelő vizuális ellenőrzési időt, fotódokumentációt és szisztematikus biopsziás protokollt kell biztosítaniuk a nyálkahártya stádiumának meghatározásához. És ennek részeként a Helicobakter pylori eradikálását az endoszkópos szűrés alapvető kiegészítő-jének kell tekinteniük.

Dr. Patty: A H pylori oportunista szűrését figyelembe kell venni a magas kockázatú csoportokban, és a családi alapú tesztelést figyelembe kell venni a H pylori-pozitív betegek felnőtt, egy háztartásban élő személyei között. Az endoszkóposoknak együtt kell működniük szövettanászokkal a szövettani kockázati paraméterek következetes dokumentálásában, amikor sorvadós gyomorhurutot diagnosztizálnak. Bár a mesterséges intelligencia használata ígéretesnek tűnik a korai gyomor daganatok kimutatására, a világszerte gyűjtött adatok még túl előzetesek ahhoz, hogy rutinszerű használatukat javasolják. A gyomorpoli-pokat gyakran találjuk rutin endoszkópos eljárások során. Többnyire tünetmentesek és véletlenszerűek. A megfelelő kezeléshez – amennyiben egyáltalán szükséges – a polip jellemzőinek és az érintetlen gyomornyálkahártyának a megfelelő azonosítása és mintavétele szükséges, valamint a kockázati tényezők és a prognózis világos megismerése.

Sokan tartanak az endoszkópos vizsgálatról.



Dr. Király: Igazából azt szeretnénk tudatosítani, hogy látszólag súlyos betegség is jó centrumban, kellően képzett és jó eszköz-parkkal dolgozó orvos kezében kimutatható, a gondozás időben történő elvégzése megelőzi a legsúlyosabb állapot kifejlődését, a beavatkozások szedálással vagy altatással egyszerűen átvészeltethető a vizsgálat-tól rettegő betegek számára is. Nincs mire várniuk.



SIKERES NŐ

A VÁLLALKOZÓI LÉTNEK A LEGNEHEZEBB VÁLTOZATÁT VÁLASZTOTTA

A szállítmányozás, a fuvarozás és a hozzákapcsolódó egyéb logisztikai tevékenységek rendszerint a férfiak által művelt foglalkozások körébe tartozik. Azonban lehetnek rendhagyó helyzetek is. Erre példa Bedő Emese vállalkozása, a Mission Transport and Logistik Kft. tulajdonosa, vezetője.



Bedő Emese

Székelyudvarhelyről érettségi után, 1998-ban érkezett Magyarországra, hogy logisztikát tanuljon. Mivel nappali tagozatos külföldi diákként nem vállalhatott munkát, így fiatalon megalapította első vállalkozását és 1999-ben egy felnőttoktatási céget indított. Az angol nyelvből felnőtteket készített fel nyelvvizsgákra, s ezáltal már önállóan tudta finanszírozni tanulmányait.

A családi környezetében nem voltak vállalkozók, s ennek ellenére már korán a vállalkozói lét legnehezebb aspektusait választotta, ahol minden feladatot önállóan kellett megoldani, kész rendszerek és metodikák nélkül. 2003-ban megalapította szállítmányozó cégét, amely a strukturált felépítésének köszönhetően a 2008-as válságból megerősödve jött ki. A vállalkozását egy hagyományos férfias szakmában immár 21 éve vezeti nőként. Idézve szavait: „*Hitem szerint a kommunikáció ereje, a tiszta szándékú együttműködés, valamint az emberekbe és a korrekt üzletekbe vetett bizalom elengedhetetlenek a sikerhez.*”

2003 óta a cégük Magyarország meghatározó gazdasági erejű régiójának vezető szállítmányozási vállalatává vált, mivel kiemelt figyelmet fordítanak az ügyfél-elégedettség magas szinten tartására. Ezen kívül komoly energiát fektetnek abba, hogy olyan kiegészítő szolgáltatásokat és tanácsadást biztosítsanak ügyfeleik számára, amelyeket üzletfeleik más piaci szereplőktől nem kaphatnak meg. „*A céget a nulláról építettem fel és ma már kétmilliárdos forgalmat bonyolítva, válságokon át pozitívan és megerősödve, a csapatom megtartásával*



BEDŐ EMESE

és bővítésével irányítom. A legnagyobb büszkeséggel tölt el, hogy tudatosan támogatom a hátrányos helyzetű gyermekeket, például Bőjte Csaba ferences szerzetes munkáját is. Rendszeresen indítunk élelmiszerrel, ruhával és egyéb szükséges tárgyakkal telerakott kamionokat Erdélybe. Ez a program nem csupán anyagi támogatás, hanem a gyermekek életminőségének javítását célzó összetett erőfeszítés is.”

Mindig is kiemelkedően fontos küldetés volt számára az oktatás, a kollégák és a fiatalok ismereteinek fejlesztése. Célja, hogy olyan vállalati környezetet teremtsen, amely ösztönzi a fiatalokat a gyakorlati üzleti életre való felkészülésre. Hisz abban, hogy a tudás és a tapasztalat átadása elengedhetetlen a következő generációk sikeréhez.

A női vezetőknek a legnagyobb kihívás egyensúlyban tartani a különböző szerepköröket: feleség, anya, vezető. Általános elvárás, hogy a nő, ha vezető is, menjen szülni egy idő után, ez ősi parancs, amit nagyon nehéz megtörni. Huszonhat éve ismerkedett meg a férjével – aki stabil hátteret biztosít számára – és két nagy fiú édesanyja. Természetesen így is vannak kisebb-nagyobb napi problémák, de mint háziasszony nem törekszik a tökéletességre, hanem a teljességre, ahol meg tudják engedni maguknak a hiányosságokat is.

A fuvarozás, a szállítmányozás egy kemény, férfias szakma, melyet a nehéz gazdasági körülmények az átlagosnál még keményebbé alakítottak az elmúlt évek során és bizony sokan kénytelenek feladni. Női vezetőként hozzá tudja adni azt a finom gon-



Bedő Emese: Megérkeztem

doskodó attitűdöt, ami miatt kijelenthetjük, hogy kimagaslóan ügyfélközpontúak lettek.

Bedő Emese egyetlen tulajdonosként irányítja a cégeit és büszke rá, hogy nagyszerű, elkötelezett csapata van. Bár a gazdasági környezet napjainkban mostohán bánik a szereplőkkel, ők mégis nyereségesen működnek. Nagy gondot fordítanak a kollégák képzésére, önismeretét, asszertív (cselekvő, a környezetét alakító) kommunikációt tanulnak...”*”mert meggyőződésem, hogy ha a kolléga építő környezetben dolgozik, lehetőséget kap az önfejlesztésre, akkor hatékonyabban teljesít. Tudatosan alakítottam ki a rendszereinket, irányelveinket, kidolgozott folyamatainkat. Hasonló értékrenddel bíró megrendelőink vannak,*

akkal hosszútávú üzleti kapcsolatot alakítottunk ki.”

Az őszinte kommunikáció, a transzparens, keretezett együttműködés, a megfelelő szintű alázat, a tudatos munka, az emberekbe és a korrekt üzletekbe vetett bizalom elengedhetetlenek a sikerhez. Bedő Emese hisz az embert a középpontba helyező, tudatos, célorientált vezetésben, amelyet a gyakorlatban is alkalmaz. Meggyőződése, hogy a munkatársai sikerorientáltak és közben a mentális jó létük megtartása egyértelműen hozzájárul a cég teljesítményének növekedéséhez. Ennek eredményeként jött létre egy erős és unikális (egyedi) cégkultúra, amely lehetővé teszi számukra, hogy egy partneri együttműködésben magas szinten



Mission Transport and Logisztikás Kft munkatársai



Elismerés: Forbes Business Gála. Középen: Bedő Emese

képviseljük a felek érdekeit, és felelősséget vállaljanak a munkájukért.

Megbízóik között 137 állandó, tőkeerős, termelő és gyártó vállalat, illetve nagykereskedés található, melyek nemzetközi áruszállításait jellemzően az Európai Unió területén, de igény szerint egyéb országokban is szervezik és bonyolítják már több mint 21 éve. Az EU-n belül komplett rakományokat, rész- és gyűjtőrakományokat szállítanak főként Belgium, Hollandia, Luxemburg, Anglia,

Írország, Norvégia, Románia, Olaszország és Spanyolország területére, export és import viszonylatban egyaránt.

A szakmai siker és elismerés a karrierjének a 21. évében, azaz ebben az évben, ő nyerte el a Forbes Business Club „Legjobb történet” Díját, mellyel párhuzamosan egy inspiráló cikk jelent meg a pályafutásáról a Forbes Magazinban.

„A valódi siker számomra mégis a család: a két fiam, akik csodálatos és tehet-

séges fiatalemberekké serdültek, kiegyensúlyozottak és büszkéek az elért sikereimre. Siker az, hogy módomban áll példát mutatni nekik és sokszor fordulnak hozzám útmutatásért és én tudok segíteni. Azt gondolom, ez a siker csúcsa. A cég fejlődésén túl létezik egy sokkal fontosabb fejlődés: a sajátom, mely tanulságai, eredményeit kötelességemnek érzem továbbadni.”

Szabadidejében teljes mértékben mellőzi a fuvarozást és átadja magát a kikapcsolódásnak. Van egy gyönyörű kertjük, amit férje igazi paradicsommá alakított, zöldségek és a gyümölcsök széles tárházával. Az ott begyűjtött terményekből pedig a nyári konyha sparnheltjén menyei ételeket készítenek együtt. Mivel csodálatosan énekel és szaval, így állandó tagja a férje által vezetett, barátokból álló zenekarnak, amivel rendszeres fellépői különböző rendezvényeknek. Sokat kirándulnak és utazgatnak a teljes családdal. „Gyermekkorom óta nagyon szeretek olvasni. A romániai rendszerváltást 12 évesen éltem át és szinte egyidőben ezzel vesztettem el az édesapámat. Tőle örökölttem egy csinos kis könyvtárat, tele szépirodalommal. Abban a zűrzavaros időben egyetlen mentevárommá vált az olvasás. Az ott kialakult belső világ segített átvészelni ezt az időszakot, kialakított bennem egy értékrendet és a minőségi dolgok iránti igényemet. Az olvasás a mai napig velem maradt, onnan merítek erőt még mindig. A Családom a legfontosabb támaszom, és úgy érzem, hogy az üzleti eredmények mellett a magánéletben is sikeresnek mondhatom magam. Az otthoni értékek és a szeretetteljes környezet lehetővé teszi számomra, hogy kiegyensúlyozottan éljek és dolgozzak.”

Bedő Emese

Tulajdonos:

1. Mission Transport and Logisztikcs Kft.
2. Arrabona Logisztikai Kft.
3. NECM Kft.

Család:

férjezett, két gyermek édesanyja

Szabadidő:

olvasás, kertészkedés, utazás, énekes a férje zenekarában

Kedvenc Parfüm:

BVLGARI Splendida Jasmin Noir

Elismerés:

Forbes Business Club

„Legjobb történet” díja

Társadalmi szerepvállalás:

Transilvanum Alapítvány tagja

Fotó: Ranki Dániel
Szöveg: Oláh Antal

PROGRAMAJÁNLÓ

MOLNÁR FERENC ÉS A CENTRÁL SZÍNHÁZ SZIGLIGETEN**Augusztus 5-től Szigliget Várudvar**

A budapesti Centrál Színház két *Molnár Ferenc* darabot is bemutat nyáron a Szigliget Várudvaron. Augusztus 5-10. között minden este 20.30 órakor *Molnár Ferenc* egyik leghíresebb, de biztosan legsikeresebb darabja, a *Játék a kastélyban* lesz látható *Alföldi Róbert, László Zsolt, Balla Eszter, Puskás Samu és Schmied Zoltán* főszereplésével, *Puskás Tamás* rendezésében. Mit tehet egy színműrő, ha fiatal zeneszerző barátjával együtt in flagranti kapja annak menyasszonyát? A bizonyossággal kell szembeszállnia, a fikcióhoz kell alakítania a valóságot. Komoly kihívás ez *Turai* úrnak, a híres drámaírónak is, aki bravúros megoldással és sziporkázó humorral menti meg a fiatalok jegyességét." Augusztus 13-án 20.30 órakor pedig *A testőr* premierje lesz Szigligeten. Az ismert színésznő egy fess testőrtörtétre vágyik. A színésznő férje tudja, ha egy ilyen érzéki asszonynak egy testőrré támad gusztusa, akkor az a testőr előbb utóbb besétál az ajtón. Ha viszont besétál, és a férj viseli azt az egyenruhát, az nemcsak a férj színészi képességeit és felesége hűségét teszi próbára, de a közönség rekeszizma is. *Molnár Ferenc* klaszszikusát *Balsai Móni* és *Schmied Zoltán*, a *Büszkeség és balítélet* évek óta sziporkázó sikerrel játszó párosa kelti életre a nagyszínpadon, olyan remek játszótársak segítségével, mint *Györgyi Anna, Kaszás Gergő, Papp János, Szabó Éva és Gats Éva, Ujj Mészáros Károly* rendezésében. Az előadás augusztus 13-20. között lesz látható a Szigliget Várudvaron.

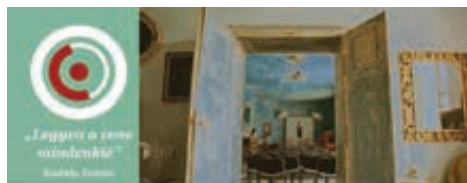
**Munkácsy kiállítás és tárlatvezetés**

Hajdúszoboszló, Szilfákajla u. 2.

2025. március 21. – szeptember 28.

www.programturizmus.hu**Csigó Art Fest 2025.**Nyári Összművészeti Fesztivál a Káli medencében
Gyulakeszi, Kossuth Lajos u. 109.

2025. június 27. – 2025. szeptember 13.

www.programturizmus.hu**57. Kékszalag vitorlásverseny**

Balatonfüred

2025. július 10. – 2025. július 12.

www.csodalatosmagyarorszag.hu**Ozora Fesztivál 2025.**

Igar, O.Z.O.R.A. Festival, Dádpusztá

2025. július 25. – 2025. augusztus 5.

www.csodalatosmagyarorszag.hu**Ördögkatlan Fesztivál 2025.**

Nagyharsány, Nagyharsányi szoborpark

2025. július 29. – 2025. augusztus 2.

www.csodalatosmagyarorszag.hu**Balatonfüredi Borhetek 2025.**

Balatonfüred, Tagore sétány

2025. augusztus 8. – 2025. augusztus 31.

www.csodalatosmagyarorszag.hu

ELMÉNK UNIVERZÁLIS EREJE

Új, személyiségfejlesztő Silva-technikák

A kulcs: az elme

Miért van, hogy egyesek sokkal többre jutnak az életben, mint mások? Vajon mi az oka, hogy ők annnyival többet érnek el, mint azok, akik élnek szokásos életüket, s akiket a sors szele sodor.

A különbség az elme használatában rejlik!

Az **Elmének Univerzális Ereje** gyökeresen új módon közelíti meg a szinte korlátlan hatalmú elme használatának kérdését, annak érdekében, hogy át tud alakítani az életedet. Ez a hanganyag és a munkafüzet, részben a világhírű és világszerte oktatott Silva-féle agykontrollra alapozva, abban segít, hogy végre kapcsolatba kerülhess azzal a kreatív, szeretetre méltó és szeretetet sugárzó, sikeres éneddel, akinek valójában születél.

S miután elérted ezt az ideális állapotot, a csillagos ég sem a határ!

Amint hozzáférsz hatalmas erőforrásodhoz, egészséged érdekében megjavíthatod az elméd és a tested közötti kapcsolatot: megszabadulhatsz rossz szokásaidtól, oldhatod az életedben megjelenő stresszt és szorongást, növelheted intelligenciád és kreativitásodat, s összebékítheted múltadat, jelenedet és jövődet. Mindezt azért, hogy harmóniában élhess örömteli, értelmes, teljes életet. Mindössze annyi kell ehhez, hogy ráébredj, mekkora erő lakozik benned, s megtanulj azt hatékonyan használni. Ez a tananyag tele van olyan új, mentális technikákkal és módszerekkel, amelyek segítenek, hogy az eddigieknél nagyobb mértékben tudj uralni életed minden területét.

Meg fogod tanulni, hogy miként:

- juss gyorsan és könnyen az ideális állapotba,
- irányítsd tudatalattid erejét, s kérj segítséget a magasabb intelligenciától,
- teremts magad és szeretteid számára stressztől és önkorlátozó hiedelmektől mentes, jobb jövőt,
- szabadulj meg testi- és lelki betegségektől és teremtsd meg a jó közérzetet,



- használd elméd erejét a gazdagság és bőség megteremtéséhez,
- javíts emberi kapcsolataidon és munkahelyezeteden,
- fejleszd maximális szintre sokoldalú intelligenciádat, s hogyan használd a Silva-féle agykontrollt még sikeresebben.

Az **Elmének Univerzális Ereje** megmutatja, hogy miként fejlesztheted lélektani, érzelmi és spirituális adottságaidat annak érdekében, hogy a számodra eszményi életet élhesd.

Nem csupán a felszínt karcolja, hanem mélyre megy, a gyökereidhez, hogy valóban mély és tartós változást hozhass létre magadban!

Kezdd el hát elméd fejlesztését még ma, hogy mielőbb felfedezhesd, milyen nagyszerű emberré válhatsz és végre élni érdemes életet élhess!

A hanganyag témái

1. téma: **Ahol minden kezdődik: egy kivételes tanítómester kiválasztás**
2. téma: **Az oksági birodalom ereje**
3. téma: **Az ideális én és a munka**
4. téma: **Ideális emberi kapcsolatok kialakítása**
5. téma: **A tökéletes egészség**
6. téma: **Az oksági birodalom és a jó közérzet**

Az MP3-as CD-n lévő hanganyag kb. 6 órás időtartamú. Laura Silva – **Bencze Ilona**, Jerry Seavey – **Rátóti Zoltán** és Marilou Seavey – **Bánsági Ildikó** hangján szólal meg.

Agykontroll

www.agykontroll.hu

A tananyag ára: 25 000 Ft. Megrendelhető az agykontroll.hu webáruházában, illetve megvásárolható a Szebb Életért Központban (Bp., VIII. ker., Fiumei út 4.)



Happy Birthday!



SZÜLETETT JÚLIUS 4-ÉN

PIKALI GERDA



Pikali Gerdát olvasóink már diplomája megszerzése évében, a Sikeres Nők 2000 szeptemberi számában megismerhették.

Akkor a színészi hivatás iránti indíttatásáról így mesélt: „*Szinte minden kisgyerekeknek van egy olyan időszaka, amikor színész akar lenni. Aztán ez elmúlik; később táncosnőként, orvosként, vagy rendőrként képzelem magát. Én soha nem készültem színésznőnek, igaz az általános iskolában részt vettem szavaló és szépkiejtési versenyeken. Talán a tanárim voltak azok, akik ebbe az irányba terelgettek.*”

Színház- és Filmművészeti Főiskolára először vettem az akadályt. Nem is értem, hogyan. Abban az évben – lehet, hogy nem pontos az adat – de úgy tudom, kilencszázan jelentkeztek és tizenhét hallgatót vettek fel. Máig nem tudom, mit fedeztek fel bennem a felvételi bizottság tagjai. Zöldfülű voltam, színházi gyakorlat nélkül. Igaz, a gimnáziumban játszottam az Irodalmi színpadon, de semmi több. Honvágyam volt, hiányzott a családom. A mai napig a legnagyobb boldogság, amikor hazamehetek Hódmezővásárhelyre. Ilyenkor feltöltődöm.

– Hogy milyen élményt jelentett, amikor megtudta, hogy ő fogja játszani *Évát* *Az ember tragédiájában*? – Erről és a színésznői létről így mesélt:

– Furcsa, fantasztikus és megmagyarázhatatlan érzés! Számomra óriási megtiszteltetés paradicsomi *Évát* játszani, huszonegy évesen. Ezt az élményt nem lehet szavakba önteni, bárki bármit mond!

– Mit gondol a család és karrier viszonyáról színésznői szemmel?

– Nagyon nehezen fér össze. Ha valaki ki szeretne kiteljesedni a karrierjében, azt nagyon kell „tolni”. Ez sok esetben megterheli a magánéletet. Balansban tartani a családot és a karriert nagyon nehéz.

Valamikor túlpörgünk, mert annyi lehetőség van a szakmában vagy éppen ennek az ellentéte következik be és sajnos nincsen, nagyon nehéz egyszerre mindenhol helytállni. Már-már „éjszakai műszak”, amikor hazaér az ember.

A színészgyerekek máshogy „működnek”, mert amikor a szülők hazaérnek az előadás után akkor ők még fent vannak. Én is csak késő este tudok megbeszélni a gyerekeim-

mel mindent. Nehéz megtartani, hogy az ember sikeres legyen és közben elvégezze a napi teendőit is. A gyereknevelést és a párkapcsolatot is be tudja „tuszkolni” a nap

24 órájába. Közben persze aludni is kellene. Valójában az idő az, ami a mi életünkben kevés a feladatok elvégzéséhez.

– Mi az, ami Önnek az aktív pihenést a feltöltődés öröme adja?

– A kevés szabadidőmet igyekszem a gyerekeimmel és a férjemmel tölteni. Közben háztartást kell vezetni és főzni is kell. A valódi kikapcsolódás a legkevesebb. A sétákat nagyon szeretem a férjemmel, mert miközben beszélgetünk lelkileg feltölt. Fizikailag az alvás regenerál a legjobban. Amikor vége van egy hosszú próbaidőszaknak van, hogy 12 órát alszom egyhuzamban.

Arról, hogy mit jelent számára a siker így mesélt lapunknak: „*Furcsa szó. Siker. Valahogy nem tudom, miképp viszonyuljak hozzá. Sikeres az, aki már produkált valamit az életben. Nem törekszem arra, hogy sikeres legyek, sokkal inkább élvezem azt, amit csinálok.*

Mindig más arcokba, testekbe bújhatok.

Gyermekeként, amikor a családdal színházba mentünk, mindig az volt a legszebb, amit kaptam a színészekről. Én is adni akarok. Szeretem az embereket és adni akarok nekik valamit! Látni az apró visszajelzéseket a nézőtér soraiból; ez a legcsodálatosabb ebben a pályában!

A siker számomra az, amit létrehozunk egy színházi produkcióban. Amikor át tudunk adni a nézőknek a gondolatainkból. Pontosan ez az, amiért színművész lettem.

Az a varázslat, amit én gyerekkoromban kaptam a színházból – a Szegedi Nemzeti Színházban voltam és Padlás című előadást láttam – olyan katartikus élmény volt, hogy azt gondoltam, én is ezzel szeretnék foglalkozni. Embereknek szeretnék a színművészetten keresztül adni. Amikor az előadást megnézik hazafele gondolkodjanak azon, amit láttak. Ha az előadás sikeres, csillogó szemeket látok a nézőtéren vagy később találkozom emberekkel és elmondják, hogy mennyire meghatározó volt a darab, amibe játszottam, akkor azt gondolom, hogy az a legszebb visszajelzés. Talán az a siker, amikor, azt csináljuk, amiben hiszünk.

Boldog születésnapot, sok sikert és művésznő!

– Szerk.

SZÜLETETT JÚLIUS 8-ÁN

KONCZ GÁBOR

Koncz Gábor 1938-ban született Mezőkeresztesen, 1959 és 1963 között járt Színház- és Filmművészeti Főiskolára. Pályája kezdetén egy-egy évet vidéki színházakban játszott, 1963-tól Kecskeméten, majd 1964-től Miskolcon. 1965-től a József Attila Színház, 1974-től a Vígszínház társulatának művésze volt. 1981-től a Mafilm társulatához tartozott. 1984-től a Madách Színház színésze volt.

Pályafutása során félszáz szerepet és több mint háromszáz filmszerepet játszott el. Kedvenc színpadi szerepe *Molnár Ferenc Liliom* című drámájának címszerepe és *McMurphy* alakja *Ken Kesey Száll a kakukk fészkére* című darabjában, emellett jelentős alakítást nyújtott, mint *Lucifer Az ember tragédiájában* és mint *Bánk bán Katona József* drámájában.

Filmjeinek köszönhetően lett országosan ismert, emlékezetes a szerepfarmálása a *Hattyúdalban*, *A kőszívű ember fiaiban*, az *Egri csillagokban* és a *Honfoglalásban*.

Színészi munkája mellett színházi rendezett is. 2012-től az Újszínház társulatának művésze. 1968-ban Jászai Mari-díjjal, 1982-ben Erdemes művész címmel, 1997-ben Kossuth-díjjal ismerték el, 2009-ben pedig beválasztották a Halhatatlanok Társulatába.

Koncz Gábor a matyók földjén, született. Szerette a vidéki életet, mégis mindenképpen el akart jönni szülőfalujából, mert tizenhat éves korában kirúgták a mezőkövesdi gimnáziumból. „*Mert elcsábítottam az osztályfőnököm menyasszonyát.*”-mesélte.

Mindig gyengéje volt a gyengébb nem. „*Nagyon tisztellem a nőket, de játékszernek tartom őket. Visszont olyasmit tudnak, amire mi férfiak nem vagyunk képesek, életet adnak. Csak ne akarjanak uralkodni. Minden erőszakos nőtől menekültem.*”

Közel nyolcvan esztendősen titokban megnősült.

Ha Amerikában születik, világsztár lehetett volna. Hiszen kiváló színész, kivételes fizikai adottságokkal, sportos életet élt, alkalmas lehetett volna bármilyen kalandfilm főhőisének.



Koncz Gábor megszállott lovas volt. Istállójában három lovat és egy csikót tartott. Lovas szeretetét otthonról hozta. Édesapja és nagyapja is lovas huszár volt.

„*Nem sznobságból tartok lovakat, számomra a ló partner, kenyérkereső családtag. Számtalan filmben játszottak a lovaim, gázsit is kaptak.*”- mondta akkoriban.



MTVA Hogy volt? című műsor



Fotó: kultura.hu

A széles vállú, kidolgozott izomzatú színész, akármilyen figurát játszott, ha banda-vezért vagy csirkefogót, akkor is neki szurkoltunk...

Valamennyi magyar művészeti díjat megkapta. S külföldről is szerzett babérokat.

„Nagyon büszke vagyok arra, hogy a francia filmkritikusok díját is nekem ítelték. Új-Delhiben elnyertem 150 nyugati film szereplői közül a legjobb alakítás díját. Ezt a Fábrián Bálint találkozása az Istennel című Fábry Zoltán-filmben nyújtott alakításomért kaptam.” – emlékszik vissza.

Van valami, aminek hasonlóképpen örült, mint a fényes díjaknak.

„Különösen azért vagyok hálás, mert tudom, szeret a közönség. A kissrácoktól az öregemberekig mindenkinek Koncz Gabi vagyok. Emlékszem, amikor Biharugrán jártam, egy öreg juhász megszólított: mit keresel erre Gabikám, ahol a madár se jár? Egy ilyen fajta érdeklődés számomra felér egy Oscar-díjjal.”

Március 15-e alkalmából adták át a Kossuth-díjakat, a nagydíjat idén Koncz Gábor színművésznek ítelték oda.

– Szerk. –



Fotó: www.ujszinhasz.hu

MTI fotó: Kovács Attila

SZÜLETETT JÚLIUS 15-ÉN

LIPTAI CLAUDIA



Fotó: VIASAT 3 / Udvardi Attila



Nem szerepelt gyerekkori álmai között, hogy színésznő lesz, inkább állatorvos szeretett volna lenni, csak-hogy ehhez túl sokat kellett volna tanulnia, így lemondott tervéről, és jelentkezett a Kaffka Margit Gimnázium képzőművészeti tagozatára.

Grafikusnak készült. Pontosan egy évig járt oda, több száz igazolatlan órája miatt kirúgták. Már akkor is jellemző volt rá, hogy ami a szívében, az a száján, vagyis – ahogy ő fogalmaz –, őszinteségi rohamai voltak.

Kamaszéveiben volt egy zenekara, a *Szélkiáltó*. Zenéltek, paródiákat írtak, táborokban szerepeltek a táborfű mellett. Közben tízenegy évig kézilabdázott is az NB I-ben.

Estin érettségizett. Időközben megérett az elhatározása, hogy színésznő lesz.

Elment felvételizni a főiskolára, kirúgták, majd jelentkezett a Nemzeti Színház Stúdiójába, oda sem vették fel. Közvetkezett Górnagy Mária tanodája. A *Grease* volt az első darab, amivel igazi színházban lépett fel; majd ismét felvételi – sikerrel.

Négy évig volt a Vígszínház társulatának tagja, de játszott a Pesti Színházban, a Tháliában, és vidéken is.

Igazi lételeme azonban a tévé, és a rádió, így ismerte meg az ország.

Claudia tévés karrierje 1993-ban indult a *Szomszédok* című teleregényben, ahol Julcsi barátnőjét alakította több részben.

Öt évvel később kapott saját műsort, az RTL-en a *Csillag* című produkcióban, melyben poénokkal tűzdelve kommentált videókat vetítettek közben pedig humoristák véleményezték azt.

A Danubius *Capuccino* társ-műsorvezetőjeként tűnt fel, majd a TV2-n vezette a

délutáni *Claudia Show*-t, és a *Big Brother* háziasszonyaként tündökölt.
2004-2011 között a TV2 a „Mokka” című reggeli műsor egyik műsorvezetője volt.

A TV2 népszerű szappanoperájában, a *Jóban Rosszban*-ban dr. Zámori Alexa szerepét alakította.

Liptai Claudia 2009-ben többszöri felkérés után bevállalta a *Playboy*-ban való szereplést, és a címlapfotózást.

Az ezt követő időszak válsághelyezetekkel terhelt válása, édesanyja és élettársa tragikus halála miatt.

2012-ben megírta első könyvét – afrikai élményei alapján – *Az Álomnő* címmel, mely sikerre vitte Claudia írói vénáját is.



Fotó: TV2 A Sztárban Sztár All Stars című műsorban Till Attilával



Mestercukrász Fotó: RTL

2013-tól a TV2 televízióban sugárzott *Sztárban sztár* zsűrijében vett részt.

2019-ben 17 év után visszatért az RTL Klubhoz, ahol *A tanár* című sorozatban kapott szerepet, valamint 2021-től a *Mestercukrász* műsorvezetője.

2021-től a *NőComment* műsorvezetője.

2023-ban a *Szingli vagy Svindli* párkereső realityt vezette.

A közelmúltban tudatos döntést hozott – az ötvenedik születésnapja előtt –, és túlélve a saját maga meghúzott határain létrehozta önálló estjét *Clauságok* címmel.

A színpadhoz is visszatért, tíz év után a *Hölgyválasz*-ban állt újra színpadra.

Magánéletében a „fenntartható egyensúlyra” törekszik.

Leánya *Gesztesi Panka* az idei évben elballagott a középiskolából, kislánya *Marcell* általános iskolás.

2025-ben a *Sztárban Sztár All Stars Liptai Claudia* számára nagy visszatérés volt, hiszen 7 év után először láthatták a nézők a TV2 képernyőjén Tilla partnereként.

– Szerk.–

ALESZJA POPOVA

Fotó: www.muvesz-vilag.hu

A Kossuth- és Harangozó Gyula-díjas, Érdemes művész tanulmányait *Markó Iván* balettiskolájában, a Moszkvai Nagyszínház prímabalerinájával, *Ludmilla Cserkaszovával* kezdte.

Markó Iván Prospero c. darabja tizenkét évesen életének meghatározó mérföldköve lett. Tanulmányait a Magyar Táncművészeti Egyetemen végezte, majd 1993-ban a Magyar Állami Operaházhoz szerződött, melynek első magántáncosa lett. Itt a klasszikus balettirodalom összes főszerepe mellett, a legnagyobb magyar koreográfusok darabjaiban, köztük *Seregi László*, *Harangozó Gyula*, *Pártay Lilla* műveiben szerepelt. Kiemeltebb főszerepei: *Hattyúk tava*, *Giselle*, *Makrancos Kata*, *Coppélia*, *Don Quichotte*, *Anna Karenina*, *Rómeó és Júlia*, *Anyegin*.

Jelenleg a magyar és nemzetközi klasszikus balett értékeire épülő iskolát vezet. Az Aleszja Popova Klasszikus Balett Stúdióban, melyet férjével *Vladmir Arhangelskivel* vezet kis gyerekektől a felnőttekig minden korosztály megtalálható.



Fotó: www.vasarnap.hu



Fotó: www.kepmas.hu

„A klasszikus balett összetett, személetformáló és emberformáló művészet” – nyilatkozta táncpedagógiai munkájáról Aleszja Popova.

2022-ben Prima-díjban részesült Magyar színház-, film és táncművészet kategóriában. Erről így nyilatkozott: „Minden díj erőt és energiát ad.”

Egy közelmúltban készült interjúban így nyilatkozott arra a kérdésre, hogy mi segítette át a nehézségeken: „A mestereim által tanított hit, ami komplexen összeforrt a családomban létrehozott hitbéli rendszeremmel. Nyolcéves koromban keresztelt meg Tömördi Sándor Viktor ferences szerzetes atya a Pasaréti templomban. Ő a mai napig az egyik legközelebbi családi barátunk. A férjemmel, Vladimir Arhangelskivel kötött házasságom révén az Orosz Ortodox Egyház tagja is lettem. Számomra a lényeg a keresztényi lelkiületben van.”

Szerk.-

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

A benne lévő szerves kötésű **vas** és a **B-vitaminok** hozzájárulhatnak:

- a normál vörösvértest-képződéshez,
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.

Gyümölcsle-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

Javasolt nőknek, várandós és szoptató anyáknak, gyermekeknek, idősebbeknek, betegségből lábadozóknak, sportolóknak, vegetáriánusoknak és aktív életmódot folytatóknak.

Nem tartalmaz:

- alkoholt • tartósítószer
- mesterséges színező- és aromaanyagokat • laktózt.

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

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

SZÜLETETT AUGUSZTUS 6-ÁN

BALÁZS KLÁRI

Balázs Klári behízelgően lágy hangjával, bájos arcával, dús vörös sörényével és elegáns ruháival – no meg sikeres házasságával mindig a közönség érdeklődésének közép-pontjában áll.



Fotó: www.cdh.magyar nemzet.hu

Így indult egy 37 évvel ezelőtti mélyintertű a sikeres énekesnővel a Sikeres Nők első lapszámában. A Sikeres Nők és Balázs Klári azóta is változatlan sikernek örvend. Most születésnapra köszöntőként idézünk a 37 évvel ezelőtti – médiatörténeti beszélgetésből.

– Milyen kislány voltál és hogy kezd-tél el énekelni?

– A hatgyerekes családban ötödikként örökös jókedvvel a család bohóca voltam. Én szerepeltem a vendégek előtt: csak felpattantam az asztal tetejére és verset mondtam, énekeltem. Anyám is énekelt, valamikor – hallott a hangomról, hogy a talentumát én viszem tovább. Persze erre igazán nem figyeltek oda, nem képeztettek a kezdetek kezdetén.

Apukám állomásfőnökként 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 osztálytárs-

sal futok össze! Azt hiszem ennek a pend-lizésnek köszönhetem, hogy nem ragasz-kodok mániákusan egyetlen lakhelyhez. Számomra ott az otthon, ahol a szeretteim laknak, ahol a kedvenc dolgaim megtalálhatók. Azt hiszem ennek a változatos életmódnak – és az idősebb testvéreim-nek – a következménye, hogy mindig éret-tebb gyerek voltam a velem egykorúaknál. A családban hároméves korom óta rádiós voltam: Klári ugorj csak, keress valami jó ze-nét – szóltak a testvéreim. Én meg pattan-tam. Nem is érdekelt a tanulás csak a zene. Képes voltam éjjel is rádiót hallgatni.

– Ha nem jártál külön tanárhoz, zongoraórákra – mégis, hogy képez-ted magad?

– Ahol épp laktunk, szóltak az anyukám-nak: a rádióban jó hangú gyerekeket keres-nek. *Miért nem jelelkezz a Klári is!* Anyu-kám varrt egy szép ruhát nekem, én meg egyedül Pestre utaztam. Megnyertem a tehetségtutató versenyt – jártam fel hetente többször vonattal továbbképzésre. Egyik lány szólt énekorán: a FORTE-nél fotólabo-ránsi állás van. Akkoriban könnyen ment



az albérletkeresés. Én tizenötévesen kirö-p-pentem a családi fészekből és önállósod-tam. Én olyan boldogan dolgoztam, míg a hozzám hasonló tizenévesek strandolni, szórakozni jártak. Egyszer a fotólaborban egy fotós szólt: olyan helyes profikád van, neked fotóznod kellene!

Miért is ne. Reklámoztam én az Óra-Ékszerből kezdve különböző dolgokat Be-láttam, nagyon fontos, hogy az ember nyüzsögjön, nyitott legyen a világra. Persze az éneklés nem maradt abba! Mivel nyertem a tehetségtutató versenyen – jutalmul részt vehettem az ORI építőtáborokba szervezett turnéján. Közben képeztem magam, ének-tanárnőhöz jártam, zeneelméletet tanultam.

– A laborálást, a hozzá kapcsolódó fotózást értem. De, hogy jött ehhez a kozmetikus szakma?

– Arra gondoltam a kezdet kezdetén, mi lesz velem, ha tönkremegy egyszer csak a hangom. Vagy nem aratok sikert. Husza-d-rangú, megtört pályatárs szerepére nem vágytam....

Elkezdtem esti tagozatos gimnáziumba járni és utána megszereztem a hivatásos előadó-művész papírt. Aztán tetszett a kozmetikusság – ezért elvégeztem az isko-lát. A második évem nehezen ment, nappal dolgoztam, a Keleti Károly utcai szalonban ma már ugyanez az üzlet a Városmajor ut-cában található meg) este meg rengeteget utaztam az ORI-műsorokkal. A buszon ta-nultam.

Abban az időben a fellépőruháim nagy részét az édesanyám varrta, de én is meg-tanultam profi módon kötni, varrni. Kép-zeld, még a „Fürge ujjak”-ban is megjelent a munkám.

Később sem szakadtam el ettől a szórakozásomtól. Még Amerikából is hoztunk haza anyagokat és én varrtam magamnak a ruhát. Két varrógépem van – de nem pi-hennek eldugva. Ha támad egy hirtelen öt-letem – kapom a gépemet. Minden apróbb javítást a háztartásban én magam könnye-dén elvégzek. Tudom, sokan azt képzelik én csak lóगतom a lábam, a pénz meg úgy jön. Tévedés. Én a pénzért mind a mai napig ke-ményen megdolgozom.

– Annyira tudatosan tervezted az életedet. Számodra milyen volt az első szerelem?

– Négyévesen halálosan szerelmes voltam a nálam tíz évvel idősebb középső bátyám egyik barátjába. Persze észre sem vett. Soha nem rajongtam és nem őrizgettem zenészt, színészt, ismert művész arcképét, mint az én korosztályomból annyian. Számomra csak fényképek voltak a falon. Elismerem *Ala-in Delon* csuda klassz férfi...na és? Itt Pesten ért az első szerelem, mely nyolc évig tartott. Én még szinte gyerek voltam, *Balázs Gábor* (névrokon csak!) jelenleg zenész, akkor a Zeneművészeti Főiskolára járt. Rengeteget tanultam tőle. Vele voltam először az Operában, megszerettette velem a könyveket... Egyszer csak kihűlt, véget ért a kapcsolatunk-de a barátságunk azóta is tart. Azt viszont nem sajnálom, hogy kimaradtak az életem-ből a futó, egyhetes, egynapos kapcsolatok.

Nekem ezekre soha nem volt szükségem. Sok keserű lányt láttam, aki könnyen adta magát, aztán hullatta a könnyeit... Nekem az anyám már kis koromtól mondta: *Klárikám úgy csináld, hogy soha nem bánd meg!*...

– És hogy lobbantatok szerelemre a férjeddal?

– Ez nagyon érdekes dolog. Még 1978-ban rádió stúdiós voltam, és abban az évben belekerültem egy csapatba. A *Made in Hungary*-n énekeltünk. A Budai Park Színpadon léptünk fel, után *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 – vokálozzak benne. Gondolkodási időt értem, aztán márciusban igent 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 legyen-e a hatszázadik nő az életében – de az ember tehetetlen a saját érzéseivel szemben.

Gyönyörű volt a kézfogásos udvarlásos korszakunk. Olyan izgalmas volt, annyi szép dolog történt velünk... Aztán egy szombat-helyi fellépés szünetében pont csülkös bablevest ebédeltünk, amikor megkérte a kezem. Az ismerősök ledöbbsentek, mikor meghallották. Sok ellend-rukkerünk volt még a kap-csolatunk elején. Futótűz-ként terjedt, hogy egy-két hónap után úgyis megun engem. Az esküvő hal-latán egy-két évet adtak nekünk. Sokan mondták rám, hogy érdekből men-tem hozzá. Azt hiszem né-hány évig lehet érdekből együtt élni, de tizen-nyolc évet nem lehet! Körülöt-tünk sok házasság jött- és ment, mi maradtunk.

– Üzletember és énekes létetekre mi-kor szakítottok időt a szórakozásra?



Fotó: www.valodinok.hu

– Színházba járunk. Szeretjük a *Gálvölgyi Jancsít* – az ő premierjeit mindig megné-zük. A Vígadó Kaszinóba is eljárnak. Szívesen át-átugrunk Ausztriába tengeri herkentyűt enni, kávét inni. Privát nyaralásokra nem megyünk, szeretünk itthon lenni.

– Mit gyűjtesz?

– Hülye mániám van – parfümöket gyűj-tök. A picikétől a nagy üvegekig, a fino-mabbnál-finomabb illatokig. Ugyanakkor csak háromfélét használok közülük. A Magic Noire-t, a Cartier-t, és Klewin Escabe-jét.

Gyengéim a szép fehérnemű – különö-sen a body-kat kedvelem. Táskahalmazó is vagyok – de csakis a valódi bőrből készűl-teket vásárolok meg – hiába is vetnek meg érte az állatvédők... Megpróbálom vissza-fogni magam, de nem megy. Ha meglátok egy kedvemre valót – megveszem. Ezeket soha nem ajándékozom el. Viszont a színpa-di és hétköznapi ruháim, cipőim nagy részét elajándékozom a családban, az ismerősök-nek vagy idegeneknek.

– Babonás vagy?

– Igen. Hiszek az asztrológiában. Hiszem, hogy minden előre meg van írva, a sors könyvében. Sajnos és hál'istennek be bejön.

– Mit jelent számodra a siker?

– Kőkeményen meg kell dolgozni érte. Azt hiszem elmondhatom: nemcsak ahhoz képest vagyok sikeres, ahonnan elindul-tam, de fantasztikus magaslatoakra jutottam. Viszont ettől nem vadultam el. Szeretném ismét meghódítani a közönséget...

- Szerk.-

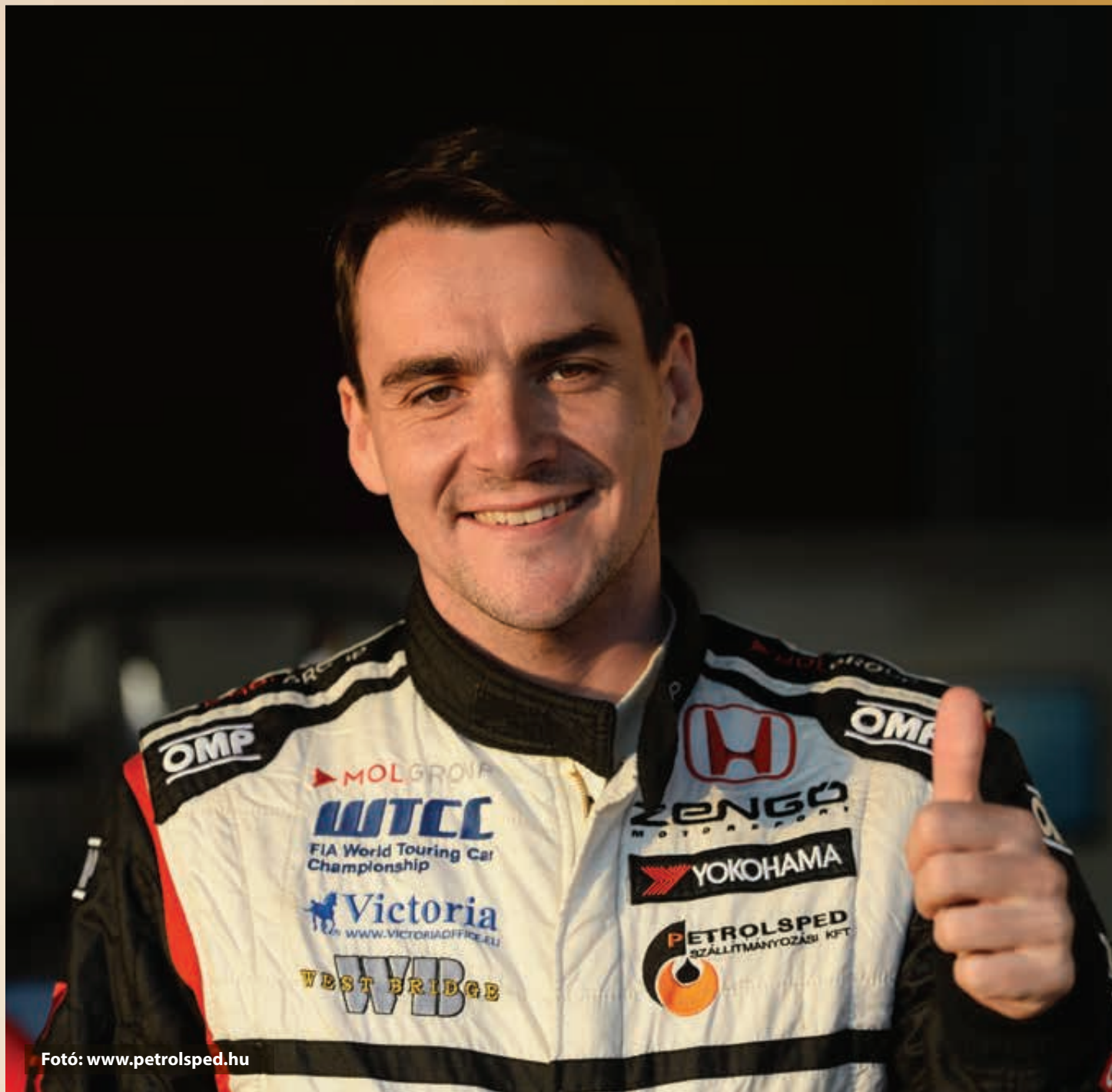


Fotó: www.kultura.hu

SZÜLETETT AUGUSZTUS 8-ÁN

MICHELISZ NORBERT

A MAGYAR MOTORSPORT ÁLLÓCSILLAGA



Fotó: www.petrosped.hu

A Himesházán nevelkedő gyermekben korán felébredt a motorsportok iránti érdeklődés, amit a szomszédban lakó és komolyan versenyző nagybácsi versenyautójának közelsége váltott ki.

A sok gyakorlást, kitartást követelő elfoglaltság 2005 őszén, a Hungaroringen érett gyakorlati bemutatkozássá a Magyar Nemzetközi Autósport Szövetség tesztjén.

Az előrelépés lehetőségét magukban hordozó eredményei hatására rövid időn belül igent mondhatott a Zengő Dension Team ajánlatára.

2006-ban megnyerte a Suzuki Swift Kupát, a következő években pedig a Renault Clio Kupát. Lankadatlan szorgalma és kiemelkedő tehetsége az elismert és sikeres versenyzők közé emelte, s mindeközben megőrizte szerénységét, nyitottságát.

2008-ban lépett ki a nemzetközi versenypályára, ahol azonnal kiemelkedő eredményt ért el. A Túraautó-világajnokság betétfutamaként első alkalommal megrendezésre kerülő SEAT León Európa Kupa indulójaként egy futamot nyerve, tizennegyedik helyezést ért el.

2009-ben ugyanezen a versenyen, öt győzelmet szerzett és megnyerte a kupát.

Egy újabb álom valóra válásaként a SEAT León Eurocup 2008-as monzai futamának megnyerését követően elindulhatott a Túraautó-világajnokság (WTCC) japán futamán.

A következő évben már két Túraautó-világajnoki futamon volt jelen, 2010-ben,

pedig a világajnokság állandó résztvevőjévé vált. A 22 versenyből álló sorozatban két alkalommal ért el dobogós helyezést. Egy alkalommal elsőként ért a célba, egyszer harmadik lett, összesítésben a kilencedik helyen zárt. Ugyanebben az évben megnyerte az újoncok számára kiírt bajokságot.

Hatalmas lehetőségnek értékelte a hazai közönség előtti versenyzést a 2011 WTCC Magyar Nagydíján, BMW 320 TC versenyautójával az első futamban második lett, a másodikban egy sajnálatos ütközés miatt autója erősen megrongálódott, amiért tizenötödikként ért a célba. Mindkét futamban ő teljesítette a leggyorsabb kört.

A Magyar Nemzeti Autósport Szövetség 2011 év végi díjátadó gáláján *Michélsz Norbertet* az év gyorsasági autóversenyzője díjjal tüntették ki.

2012-ben megszerezte második WTCC győzelmét, a Hungaroringen, hazai közönség előtt. Az év végén az összetett tabella hatodik helyén végzett, és megnyerte a nem gyári csapatok versenyzői számára kiírt WTCC Yokohama Trophy-t.

2013-ban kétszer állt dobogóra, ami jól mutatja a fejlődését. 2013-ban *Michélsz Norbert* az év autóversenyzője. A Zengő Motorsport pedig a legjobb csapat díját vehette át.

WTCC 2014 – Világajnoki 4. helyezés.

WTCC 2015 – Utolsó év a Zengő Motorsporttal.

A 2016-os szezonban a Honda gyári versenyzőjeként állt rajthoz. A világajnoki dobogó alsó fokának sora az utolsó fordulóban, Katarban dőlt el. *Michélsz* a 4. helyen zárta az idényt.

WTCC 2017 – Esély a világajnoki címre. *Michélsz* pályafutása legjobb eredményét elérve lett második az összetettben, és ő lett a magyar autósport első világajnoki érmese.

2018-tól elindult a Túraautó-világkupa.

2019-ben a magyar pilóta lett a világkupa-győztes, és ezzel magyar autósport-történelmet írt.

2023-ban *Michélsz Norbert*, a Hyundai magyar versenyzője nyerte az első alkalommal lezajlott túraautó világsorozat bajnoki címét, miután az idény makaói zárófordulóján az első futamon győzött, a másodikban pedig nyolcadik lett. *Michélsz* 440 ponttal lett bajnok.

2024-ben másodikként, majd ötödikként ért célba az utolsó makaói versenyen, így 2023 után 2024-ben is a TCR World Tour bajnoka.

Egy interjúban elmondta, hogy mindent maga intéz, sem ügynöke, se menedzsere nincs. Van viszont személyi edzője, akivel már 2010 óta együtt dolgozik. Mesélt még arról is, hogy több lábon áll, tőzsdézik.

2025-ös szezon nem indult jól a magyar pilóta és csapata számára: *Norbi* az első futamon az utolsó körben defektet kapott, így csak a 18. helyen végzett, a másik két futamon pedig a 16., illetve a 12. pozícióban ért célba. Ez azt jelenti, hogy 3 futam után 4 ponttal áll a pontverseny 15. helyén. Közvetlenül előtte *Mikel Azcona* áll 8 ponttal, a harmadik Hyundai-jal pedig *Girolami* 15 ponttal a 12. pozícióban áll. A pontverseny a mexikói forduló után *Guerrieri* vezeti *Björk* és *Urrutia* előtt, a szezon pedig június 14-15 Spanyolországban folytatódik. Összesen 8 fordulót és 20 futamot rendeznek az idei szezonban.

Michélsz Norbert a negyedik vb-címére hajt. Az esélyeiről így nyilatkozott. „Nincs bennem semmiféle elvárás az idei szezonnal kapcsolatban, és ezt azért próbálom tartani, mert tavaly se volt, és akkor ez bejött.”

Michélsz Norbert hibátlan teljesítményt nyújtva rajt-cél győzelmet aratott 2025. június 21-én délután a túraautó-világsorozat (TCR World Tour) monzai hétvégéjének első versenyén, a magyar pilótának ez volt az első futamgyőzelme 2025-ben.

- Szerk.-

Fotó: i.eurosport.com



SZÜLETETT AUGUSZTUS 15-ÉN

SZÜCS JUDITH



Budapesten, Sashalmon született, zenei általános iskolába járt, ahol zongorázni tanult.

1966-ban alapította testvérével, Szűcs Antal Gáborral a *Szivárvány* (Sashalom) együttest.

1972-től a Rádió táncdalstúdiójában tanult énekelni. Az első magyar női popegyüttesben, a *Beatricében* is zenélt.

1977-ben jött a Metronóm '77 fesztivál, ahol a *Táncolj még!* funk stílusú dalt adta elő, amivel elnyerte a harmadik helyezést.

Egy évvel később már megjelent az első nagylemeze, amelynek a címadó dala éppen a *Táncolj még!* volt. Az album platinalemez lett. A *Pop-meccs* című vetélkedőben a közönségsvavazatok alapján ő lett az év énekesnője.

Több mint öt évtizede van a pályán *Szűcs Judith*, aki nem csupán énekes, hanem üzletasszonyként saját maga menedzsere is. Mindemellett *Timi* lánya édesanyja.

Pályafutása csúcspontján olyan világsztárokkal szerepelt egy színpadon, mint *Mirelle Mathieu*, francia sanzonénekesnő vagy *Bonnie Tyler*.

1972-ben ő volt a *Ki mit tud?* győztese. Több nemzetközi fesztiválon vett részt az NDK-ban, Tokióban, Kubában. Sikereit tehetségén túl saját bevallása szerint a rátermettségének és a személyes menedzselésnek köszönheti.

Női előadónaként a családtervezés is tudatos időzítés volt, így az anyaság vagy karrier kérdés buktatóit is könnyen vette.

A 47 éve megjelent első nagylemezéről így mesélt a Sikeres Nők lapjának: „*Első nagylemezem 1978-ban jelent meg, Táncolj még!* címmel, és 30 dalból választottunk ki a hangplemezre való anyagot. Nagyszerű zenészek játszották fel: *Ihász Gábor, Delhusa Gjon, Schöck Ottó, A Color, a Skorpió – Frenreisz Károly és Szűcs Antal Gábor, aki már akkor szuper gitáros volt és zeneszerző, és ez volt*

az első alkalom, mikor testvéreként tudtunk egymásnak segíteni. Nagyon jó, hangulatos dalok születtek (Ha táncolsz velem, Táncolj még!, stb.)

37 évvel ezelőtti diszkó-divatról *Judith* a discokirálynő így mesélt.

„*Volt egy „Én vagyok én” című lemezem és az akkori disco-divat nagyon felemelte. „How to pick up the boys” című számot és az „Elkéstem” is nagyon sokszor volt látható, hallható. A slágerlistán sokáig fent volt ez a két dal. Akkor egy újabb disco-őrület támadt és az első diszkókirálynő címet én kaptam, amire a mai napig büszke vagyok.*”

Egy újabb korszak kezdte az a nagyívű, szép dal, amit *Menyhárt János és Miklós Tibor* írt „*Mondd mit tegyek, hogy érezd?*” című sláger.

2017-ben ünnepelte énekesi pályája 45. évét egy fergeteges koncerttel és kiadott egy albumot „*45 év Száguldás!*” címmel.

Közelgő születésnapja alkalmából így nyilatkozott lapunknak.

– Az elmúlt 7 év jelentős állomásai: sikerek, kudarcok, örömek, bánatok?

– Az elmúlt 7 évet, így hirtelen, kapásból elég nehéz felidézni. Az utolsó nagy 2017-es Erkel Színház-i koncertem a 45. jubileumom volt. A címe *45 év Száguldás!*, mert végigszáguldoztam az egész világot. Van egy dalom, a *Száguldás!* Ezt *Gjoni (Delhusa Gjon)* írta. Kiadtam akkor egy CD válogatást az Erkel Színház kapcsán. Ez nagyon tetszett mindenkinek. Nagy siker volt és nagy öröm volt a számomra ez a megméretetés, de még egyszer ilyen nagy koncertet egyedül nem csinállok. Nagy szervezést igényel, hogy én csak énekelhessek. Segítség nélkül ma már nem megy.

– Tervei a közeljövőben és a következő esztendőre?

– Minél többet szeretnék a közönséggel találkozni. A Covid miatt volt pár év kihagyás, ezeket mind szeretném behozni. Talvaly sok fellépésre hívtak. Nekem mindegy, hogy falunap, vagy születésnap. Nagyon jól sikerültek mind. Nekem az a fontos, hogy találkozzunk, és hogy ha valaki engem akar, akkor én ott helytálljak.

– Hogy fogalmazná meg sikerének titkát?

– Maradtam sashalmi lány. Természetes maradtam, úgy érzem. Tudom honnan jöttem és tudom, hogy nagyon kell arra vigyázni, amit elértem. 53 éve vagyok a pályán, könnyen szakadékba lehet zuhanni, ha az ember nem figyel oda, hogy mit vállal el. Maximalista vagyok, ha elvállalok egy fellépést, akkor azt 120%-osan adom elő. Engem a közönség mindig is éltetett. Az utazás részét át lehet vészelni, mert légkondi van a kocsiban. Mindent túl kell élni. A *Túl-élem én* című dalom nagyon régen íródott, de az mindig aktuális.

– Szerk.-

Fotók Szűcs Judith albumából



SZÜLETETT AUGUSZTUS 27-ÉN

UHRIK TEODÓRA

Uhrik Teodóra táncművész, balettpedagógus, a Pécsi Balett örökös tagja és jelenleg is ügyvezető igazgatója. Fia, Kamarás Iván, lánya Lovas Anna.

Számos elismerésben részesült. 1982-ben lett érdemes művész, 1976-ban Liszt Ferenc-díjat, 2002-ben Kossuth díjat, 2011-ben a Magyar Köztársasági érdemrend középkeresztjét kapta meg, majd 2024-ben Prima Díjas, és elnyerte a legmagasabb, a Nemzet Művésze kitüntetését.

A magyar táncművészet egyik legnagyobb élő legendája, 1943. 08. 27-én született Budapesten, férje: *Lovas Pál* táncművész, táncpedagógus.

„Aki belekóstol a balett csodálatos művészetébe, hamar rájöhet, miért érdemes csinálni, rendületlenül” – beszélt hivatásáról.

A magyar táncművészet és Pécs városának ikonja, Kossuth- és Liszt-díjas Érdemes művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja, Életmű-díjas művésznő Pécs Díszpolgára.

A Nemzet Művésze így mesélt a kezdetekről, és pályájáról:

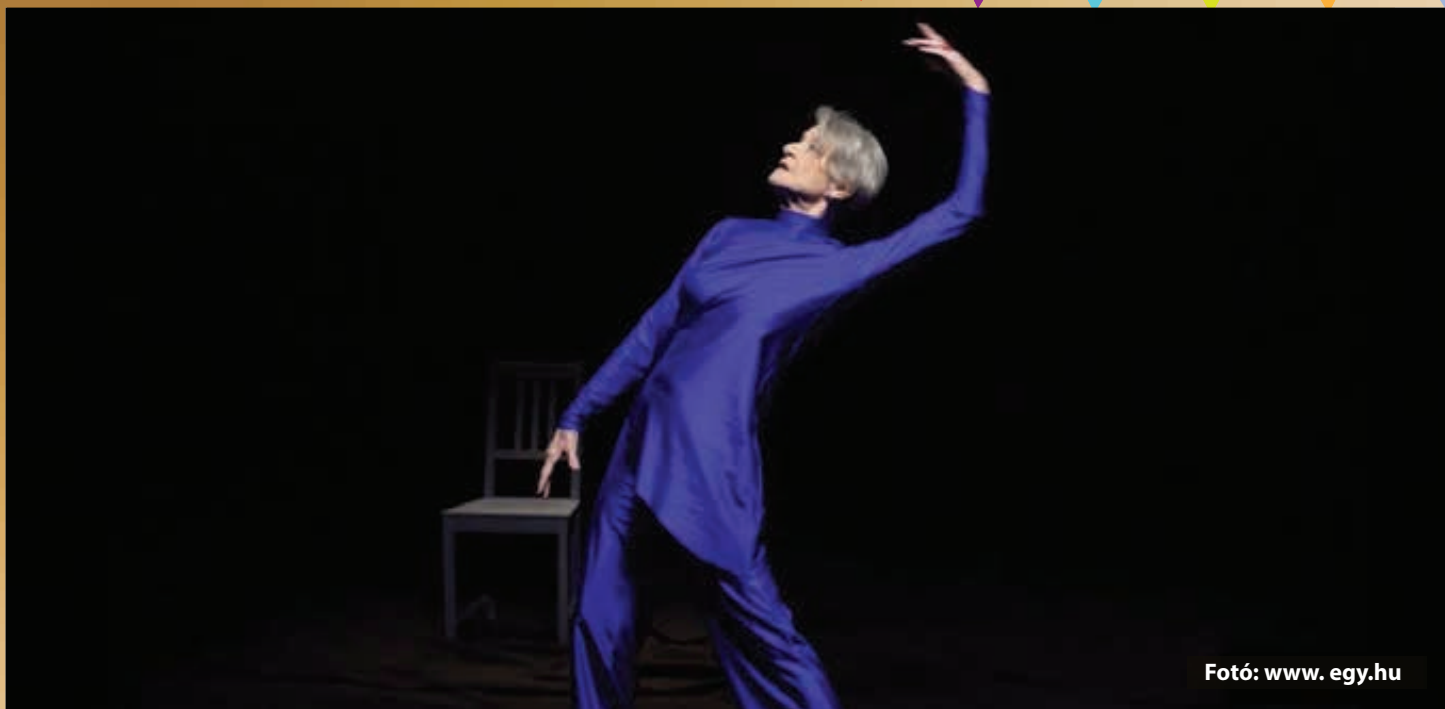
Budapesten, polgári családba születtem, édesanyám háztartásbeli, édesapám mérnök volt. Nyolcéves koromban sikeres felvételi vizsgát tettem az Állami Balett Intézetbe – amely jogelődje volt a mai Magyar Táncművészeti Egyetemnek.

1960-ban táncművészeti tanulmányaimat befejezve az *Eck Imre* által létrehozott Pécsi Balett alapító tagja lettem.

Tizenhét évesen Pécssett egy olyan csodálatos világba kerültem, ami eddig



Fotó: Pécsi Nemzeti Színház

Fotó: www.egy.hu

ismeretlen volt számomra – a színház világába. Magyarország első „modern balett” együttesének tagjaként beutazhattam a világot, megmutatva, hogy a „vasfüggöny mögött” is létezik a kortárs táncművészet.

Eck Imre volt a mesterem, mindent tőle tanultam. Azt, hogy a táncművészet az egyetemes színházművészet része, máig is valom. A testünk szavak nélkül is képes beszélni az emberi kapcsolatainkról, érzelmeinkről, a körülöttünk lévő világról, a társadalmi viszonyokról.

Rengeteg szerepben bizonyíthattam a személyiség fontosságát a tánctechnikai elvárások teljesítése mellett.

Táncos pályám befejezése után a tanítás vált elsődleges feladatommá.

Táncpedagógus diplomám megszerzése után 20 évig tanítottam és vezettem a Pécsi Művészeti Gimnázium Táncművészeti tagozatát. Szerettem a tehetség felfedezését, segítségét a kibontakozásban, de kapcsolatokat nem vesztem el a színházzal. Különböző szerepekben visszatértem a színpadra, prózai és táncszínpadi előadásokban is részt vettem.

Tizenöt évig az alkalmazott koreográfia műfajában is tevékenykedtem, zenés színházi előadások koreográfiáit készítettem budapesti, pécsi, egri, zalaegerszegi, debreceni színházakban.

A Pécsi Balettet sosem hagytam el, voltam balett mestere, asszisztense, drama-turgja és rendezője is az előadásainak.

2017-ben a Pécsi Balett jogilag is önállóvá vált, melynek én lettem az ügyvezetője.

Az elmúlt évek rendkívül sikeresek voltak. Egyéb nehézségek dacára előadásainkat telt házzal játszottuk, repertoárunk rendkívül változatos. Együttesünk nagyon magas szintű tánctechnikai és előadói tudással rendelkezik.

A Nemzet Művésze díjról így nyilatkozott: „*Úgy gondolom, ez a lehető legnagyobb elismerés, és ennél fontosabb nincs számomra. Azt hiszem, azért eshetett rám a választás, mert egyedül én vagyok 64 éve aktív szereplője ennek a szakmának. A tanítástól és a szakmai könyvek írásától kezdve a táncon, a koreografáláson és a jelmeztervezésen át a színészetig és a rendezésig mindent kipróbáltam. Arra lehetek példa, hogy a tánc egyáltalán nem szűk kategória.*”

- Szerk.-

Fotó: www.atempo.sk

SZÜLETETT AUGUSZTUS 30-ÁN

RISZTOV ÉVA



Fotó: www.wikipedia.hu

Fotó: MTVA Csondor Kinga

Az akkor hároméves kislány 36 éve megilletődötten állt Hódmezővásárhely főterén.

Eseményre készült a város, olimpiai bajnokot fogadott. Az akkor tizennégy éves *Egerszegi Krisztina* érkezett, őt ünnepelték.

Példaképét követve egyenes volt tehát az útja az uszodába, szóba sem jöhetett más sportág, mint az úszás.

Amikor a hódmezővásárhelyi uszoda „szűk” lett, *Évának* Pestre kellett költöznie. A család néhány évre a hétköznapiakra kettévált, *Éva* az édesanyjával Pestre költözött. Magántanuló lett, a Spartacusban edzett, mestere *Túri György* volt.

Az évek során temérdek érmet nyert.

Négy év szünet után, 2009 novemberében újra versenyen indult, 800 méteren bronzérmes lett a rövid pályás OB-n. Ekkor azonban már a nyílt vízi versenyekre készült.

Debrecenben úgy érezte magát, mintha oda született volna. „Itt nem teszik rám a terhet, hogy márpedig nekem nyernem kell, de érzem a bizalmat, hogy hisznek bennem.”

Az utóbbi három évben *Risztov Évának* az úszás volt az első és a felkészülés az olimpiára mindent a háttérbe szorított. „Nem úgy ébredtem, hogy győzni fogok, csak azt tudtam, hogy nagyon oda-teszem majd magam. Tavalý, a shanghai világbajnokságon, amikor kizártak, érmet vettek el tőlem, én pedig szerettem volna itt bizonyítani, hogy jogtalanul bántak el velem.” – mondta azután, hogy Londonba, Hyde Parkban elképesztő hajrával megnyerte a 10 km-es hosszútávúszást.

Gyakorlatilag végig vezetett, és 1 óra 57 perc 38 másodperc alatt úszta le a távot. A rajtot követően már az élbolyban úszott, négy perc után a 2. helyen állt. Ezután átvette a vezetést.



Fotó: www.cdn.haon.hu

Az utolsó 300 méteren fogyni kezdett *Risztov Éva* előnye. Idegtéppő percek következtek, de az amerikai *Andreson* végül nem tudta utolérni. Óriási hajrával, négytized másodperccel, vagyis fél méternyi előnnyel megnyerte a magyar úszó a versenyt. *Éva* célba ért!

Napjainkban *Risztov Éva* több mint öt éve a Gyarmati Dezső Uszoda úszóiskolájának vezetőjeként dolgozik, a magyar úszósport jövőjét építi. Mintegy 2000-2500 gyereket mozgat meg heti szinten. Erről egy interjúban így mesélt: „Egy úszóiskolát kellett felépítenem, de nagyon szerencsés helyzetben voltam, mert Darnyi Tamás segített nekem.” „Ma már az úszószakosztályunk bajnokságokon pontokat, érmekeket szerez.”

Risztov Éva a sikeréről így nyilatkozott: „Ha nincs *Egerszegi Krisztina*, akkor én sem vagyok. Szerintem példakép nélkül nem érdekes semmit sem csinálni. Nagyon szerencsés vagyok, hogy én egy olyan személyt választottam magamnak, aki tényleg egy igazi példakép. Nagyon fontos, hogy ezt át kell ültetni a civil életbe.” – Úgy tűnik ez olimpiai bajnokunknak sikerült.

A magyar úszósport elkötelezett építőjeként így vélekedett annak jövőjéről: „A magyar úszósport mindig is volt és mindig is lesz, ... mert mondhatom büszkén azt, hogy az egyik sikersportága a magyar sportnak.”

- Szerk.-

Kempingezzen a belvárosban, Hódmezővásárhelyen!

CSALÁDBARÁT FÜRDŐ, ÉLMÉNYEKEL, MEGFIZETHETŐ ÁRON!

Próbálja ki lakókocsis, lakóautós, sátorhelyes kempingünket és apartmanházainkat is!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓKÉRT keresse recepciónkát személyesen, vagy az alábbi elérhetőségeken hétfőtől szombatig 8-18 óra között!

recepcao@hodfud.hu
+36 (70) 529-5825
Hódmezővásárhely Ady E. út 1.
(Bejárat a Hóskút tere felől)

25% KUPON-KEDVEZMÉNY

Érvényes 2023.08.15-ig.
Csak az egész napos fürdőjegyre érvényes.

SZÜLETETT JÚLIUS 21-ÉN

BÍRÓ ESZTER



Fotó: Pejko Gergő

Gyerekkoromban nem szerettem, hogy nyáron van a születésnapom, mivel a barátaim nagy része nyaralt, így a bulit általában a májusi névnapomon tartottuk. Egy ilyen alkalommal pont betört fejjel ünnepeltem, kötés lógott ki a hajamból. Nagyon furcsán éreztem magam.

Egy másik alkalommal Az *Operaház fantomja* női főszerepét, *Christine*-t alakítottam a születésnapomon. A színház ragaszkodott hozzá, hogy aznap én játsszak, annyira, hogy felmerült bennem, hogy meg akarnak ünnepelni. De nem így történt. Elmaradt a köszöntés...

Azért voltak igazán jó születésnapjaim is. Az egyik legkedvesebb az volt, amikor a Lánchíd pesti hídfőjénél felállított színpadon *Szírtes Edina Mókus* koncertjének vendége lehettem. Az előadás után az összegyűlt barátaimmal együtt végigyalogoltuk a szórakozóhelyeket. Majd másnap, a 30. születésnapom utáni reggelen kiderült, hogy édesanya leszek!

*Friss tészta rákkal, tejszínnel
meg a többivel, ami éppen kéznél
van...*

Hozzávalók

- 50 dkg friss tészta (pl. penne)
- 50 dkg rák
- 4-5 gerezd fokhagyma
- só
- bors
- olívaolaj
- száritott paradicsom
- spárga
- főzőtejszín
- bazsalikom és zöldfűszerek
- balzsamecetkrém

Friss tészta rákkal, tejszínnel meg a többivel, ami éppen kéznél van...

Elkészítés:

- 1 Először is - amennyiben ez lehetséges - friss tésztával dolgozzunk. Ha van tésztakészítő gépünk, az tökéletes, ha nincs akkor igyekezzünk hűtött vagy fagyasztott tésztát vásárolni, mert sokkal finomabb lesz a végeredmény.
- 2 A rákot, ha nem frissen vettük, egy arra alkalmas fazékban felengedjük lassú tűzön. Ha már kezd szép rózsaszín lenni lehet bele olívaolaj, kerti zöldfűszer, só, bors, 4-5 gerezd fokhagyma törve (mert nagyon szeretjük), paradicsom, ha szezon van 1-2 cm-re vágott zöldspárga.
- 3 A főzés vége felé jöhet a szárított paradicsom és egy kis főzőtejszín. Közben a friss tésztát 2-3 perc alatt al dente-re főzzük. Egy rotytanás a tejszínen és kevés szerecsendiót törünk rá. Én összekeverve szeretem. Ha ezt megtettük pár lötytyintés extraszűz olívaolaj, frissen tört bors, néhány suhintásnyi balzsamecetkrém és pár levél bazsalikom díszítésnek.
Finom és rettentően egyszerű!



Pisztáciás tiramisu

Hozzávalók

- 750 g mascarpone (3 db 250g-os doboz)
- 4 db tojás
- Édesítőszer (ez lehet cukor, nyírfacukor vagy egyéb édesítőszer)
- 2 evőkanál házi baracklekvár
- 1 zacskó sózott pisztácia megpucolva
- 3 evőkanál pisztáciakrém (lehetőleg minőségi, olasz)
- 1,5 csomag babapiskóta
- 1 csomag vaníliás cukor

Elkészítés:

- 1 Először a krémet állítom össze. Szétválasztom a tojásokat, és a fehérjét 1 evőkanál édesítőszerrel kemény habbá verem. Ezt félrerakom.

- 2 Egy másik tálban összekeverem a mascarponét 3-4 evőkanál édesítőszerrel, majd hozzáadom a tojássárgáját, a vaníliás cukor felét és 2 evőkanál sárgabarack lekvárt.

- 3 Ezután hozzáadok három evőkanál pisztáciakrém, a mennyiség ízlés szerint növelhető. Végül belekeverem a tojásdobot.

- 4 Ezután egy nagy üvegtálat veszek elő. Egy mozsárban durvára töröm a pisztáciát.

- 5 Egy tálba meleg tejet öntök, amit összekeverek a maradék vaníliás cukorral. Ebbe forgatom nagyon rövid ideig a babapiskótákat, amiket az üvegtál aljába fektetek. Erre halmozom a krém felét, majd megszórom a pisztáciadarabok felével. Ezután jön

még egy réteg vaníliás tejbe áztatott babapiskóta, majd a krém másik fele és végül az egész tetejére a pisztáciadarabok megmaradt része.

- 6 Az egészet érdemes 1-2 órára hűtőbe rakni.

Nagyon gyorsan el fog fogyni!



Fotó: www.kep.cdn.indexvas.hu



Czanik Balázs

Nyári ízek egészségesen

Nyáron is kiemelten fontos, hogy vigyázzunk a bélflóra egészségére, ezért érdemes olyan ételeket készíteni, amelyek jó hatással vannak a bélrendszerre.

Czanik Balázs, a Capoeira aerobik megalkotója új receptkönyvében, az Ízek harmóciájában olyan kulináris utazásra hív, ahol a finom ételek nem csak az ízlelőbimbókat kényeztetik, hanem támogatják az egészséges életmódot, sőt különleges figyelmet fordítanak mikrobiomjaink egyensúlyának megőrzésére is. Hiszen a bélflóra egészsége kulcsfontosságú a jó közérzethez, a megfelelő emésztéshez és az immunrendszer működéséhez.

Kemencében sült cékla tatár kecskesajtkrémrel

Hozzávalók

- ☞ cékla
- ☞ zöldalma
- ☞ balzsamecet
- ☞ só
- ☞ frissen őrölt bors
- ☞ olaj
- ☞ kecskesajtkrém
- ☞ meggy
- ☞ törökmogyoró
- ☞ ropogós hajdina

Elkészítés:

- 1 | Első lépésként tisztított héjas céklát alufóliába csomagolok és megsütöm a sütőben.
- 2 | Majd apró brunoise-ra vágom a céklát és a zöldalmát, ízesítem balzsamecet redukcióval, sóval és borssal.
- 3 | A hajdinát száraz serpenyőben megpirítjuk, majd blansírozzuk.
- 4 | Olajban kisütjük és csepegtetés céljából papír törülközőre tesszük.
- 5 | Formázott cékla tatár tetejére habzsákból nyomunk kecskesajtkrémet és meggy coulis-t, majd dekoráljuk.



Tépett kacsás naan curry joghurttal

Hozzávalók

- ☞ 500-600 g (2 db) kacsacomb,
- ☞ 1 kg kacsazsír,
- ☞ 2 szál friss rozmaring,
- ☞ 2 szál friss kakukkfű,
- ☞ egész bors,
- ☞ babérlevél,
- ☞ fokhagyma
- ☞ görög joghurt
- ☞ vörös curry paszta
- ☞ naan kenyér
- ☞ csicseriborsó
- ☞ szójabab
- ☞ savanyított lilahagyma
- ☞ menta
- ☞ koriander
- ☞ szezámmag

Elkészítés:

- 1 A kacsacombokat megsózzuk, és ha lehet egy éjszakára a hűtőben tartjuk lefóliázva min. 3 órára.
- 2 Jénaiba vagy sütőtepsibe tesszük a combokat, ráöntjük a kacsazsírt meg a fűszereket. Alufóliával szorosan lefedjük.
- 3 Előmelegített sütőben 120°C fokon, 2,5-3 óra alatt készre sütjük.
- 4 Ha kacsahús leomlik a csontról, akkor a konfitálás sikeres, kisebb-nagyobb darabokra tépjük a hihetetlenül omlós húunkat, amire egy kicsit, ha szükséges, rá kell ízesítnünk.
- 3 Görög joghurtot kikeverünk vörös curry pasztával (vigyázzunk, mert csípős) és aprított mentát, valamint koriandert teszünk bele.
- 4 A naan kenyeret sütőben vagy serpenyőben megmelegítjük/pirítjuk.
- 5 Tetejére kenjük a joghurtot és tépett kacsahúst teszünk rá.
- 6 Savanyított lilahagymát, főtt csicseriborsót, szójababot és pirított szezámmagot szórunk rá.



Czanik Balázs





Czanik Balázs

Citromos totus labdabukta

Hozzávalók

A tésztához:

- ☞ 200 g Love Diet szénhidrátcsökkentett liszt,
- ☞ 30 g Love Diet eritrit,
- ☞ 10 g sütőélesztő,
- ☞ 20 g tejmentes margarin,
- ☞ 100 ml totutej,
- ☞ 1 db tojássárgája

A töltelékhez

- ☞ 250 g totu,
- ☞ 4 dkg vaníliás eritrit,
- ☞ 10 g Magnaxx citrom gyümölcs-kristály,
- ☞ 1 db tojás,
- ☞ 1 db nagy bio citrom leve és lereszelt héja,
- ☞ 1-2 evőkanál totukrém,
- ☞ 1 evőkanál gluténmentes búzadara vagy kukoricadara,
- ☞ + 1 db tojás a lekenéshez

Elkészítés:

1 Nyomkodjuk össze a totut villával, majd keverjük hozzá a többi hozzávalót. Mérjük ki a szénhidrátcsökkentett lisztet egy tálba majd a sóval és a citromhéjjal keverjük el. Ha van dagasztógépünk, akkor annak a táljába mérjük értelemszerűen. Ezután a liszt közepébe készítsünk egy mélyedést, tegyük ide a zsiradékot, a tojássárgáját, az eritritet, és morzsoljuk ide az élesztőt is. Melegítsük langyosra a totutejet (nem szabad forróra, mert elpusztul az élesztő) és öntsük a mélyedésbe. Ha géppel dagasztunk, akkor addig kell dagasztani a tésztát, amíg a tészta felülete szép sima és már alig ragad a tálhoz.

2 Ha kézzel dolgozunk, akkor egy villával kezdjük kevergetni a totutejes élesztős

elegyet úgy, hogy egyre több lisztet keverünk hozzá. Ha már a villával nem tudjuk keverni, mert olyan sűrű, akkor tisztítsuk le a villát és belisztezett kézzel kezdjük el dagasztani a tésztát addig, amíg már alig ragad a kezünkre. Érdeemes 1-2-szer megmosni a kezünket gyúrás közben, így gyorsabban egyenmő lesz a tészta, és könnyebb lesz vele bánni. Ha kész a tésztánk, takarjuk le és pihentessük meleg helyen kb. fél órát. Ezután óvatosan gyúrjuk át és újabb fél órát pihentessük.

3 Nyújtuk ki a tésztát lisztezett deszkán kb. fél cm vastagságúra, majd egy közepes pogácsaszaggatóval vagy egy vizespohárral szúrjuk ki köröket belőle. A körök közepébe halmozzuk a töltelékot és a tészta széléit összecsiszpve formázzunk kis gömböket. Tegyük egymás mellé egy sütőpapírral bélelt sütőformába a kis labdacsokat. Ha megtelt a forma, konyharuhával takarjuk le és meleg helyen kb. fél órát kelesszük, majd tojással kenjük le és 180°C fokra előmelegített sütőben süssük aranybarnára.



Fogasfilé elkészítése roston, kertben vagy teraszon

Hozzávalók

2 személyre:

- ☞ 4 db kis szelet (kb. 15 cm) filézett fogas
- ☞ 1/2 citrom
- ☞ friss rozmaring
- ☞ 1-2 gerezd fokhagyma
- ☞ fűszerkeverék
- ☞ olívaolaj
- ☞ só

Elkészítés:

- 1 Megmosom a fogas szeleteket. Leitatom a vizet papírtörölővel. Kicsit sózom, kis fűszerkeveréket is adok hozzá, fokhagymával bedörzsölöm és citromlevet facsarak rá.
- 2 Jénaiba teszem, lefedem a tetejével, majd 40-45 percre hűtőbe teszem, hogy áthassák a fűszerek. Idő leteltével kivesszem a hal szeleteket és mindkét oldalát olíva olajjal, ecsettel megkenem.
- 3 Ráhelyezem a grillsütőre /én elektromosat használok/, de lehet faszén rácson is.
- 4 1-2 percenként megforgatom. Ezután már hamar kész lesz. Friss rozmaringot teszek a tetejére. Én kevert salátát adok hozzá, rockfortos, kefires öntettel és a tetejére ízlés szerint reszelt sajtot teszek.

„Évi desszert”

Könnyű, finom és hamar elkészíthető.

Hozzávalók

2-4 személyre:

- ☞ 1 kis doboz babapiskóta
- ☞ kb. 4 dl vanília puding /lehet dobozos vagy saját készítésű is/
- ☞ 2-3 cl rum
- ☞ áfonya
- ☞ málna
- ☞ csokireszelék

Elkészítés:

- 1 A jénai /én abban készítem/ alját alaposan megrakom pudinggal, kb. 1,5-2 dl. Szép sorban ráhelyezem a piskótákat. A maradék pudinghoz hozzáöntöm a 2-3cl rumot és összekeverem. Ezután ráöntöm a piskóták tetejére és egy késsel elsimítom. Rászórom a csokireszeléket. Díszítem áfonya és málnaszemekkel. Kb. 1 órára a hűtőszekrénybe teszem. Finom, nem csak a forró napokban.
- Ráhelyezem a grillsütőre /én elektromosat használok/, de lehet faszén rácson is.
- 1-2 percenként megforgatom. Ezután már hamar kész lesz. Friss rozmaringot teszek a tetejére. Én kevert salátát adok hozzá, rockfortos, kefires öntettel és a tetejére ízlés szerint reszelt sajtot teszek.



Fábian Éva

Fotó: Bulla Bea



Fotó: Fördös Gábor

Hack Barnabás: Ma apa főz

Családi receptek egy séf konyhájából

Kapros csirkeraguleves burgonyagombóccal



Hack Barnabás

Hozzávalók

4 személyre:

- ☞ 700 g csirkecombfilé
- ☞ 1 fej vöröshagyma
- ☞ 1 sárgarépa
- ☞ 1 petrezselyemgyökér
- ☞ 1 karalábé
- ☞ 50 g kacsaszír
- ☞ 3 csipet só
- ☞ frissen őrölt fekete bors
- ☞ 300 ml tejszín
- ☞ 1 csokor friss kapor

A burgonyagombóchoz:

- ☞ 200 g burgonya
- ☞ 80 g liszt
- ☞ 1 tojássárgája
- ☞ 1 csipet só

A tálaláshoz:

- ☞ 1 citrom

Elkészítés:

- 1 A csirkecombfilét alaposan átnézzük, hogy nem maradt-e bennük porc, illetve a felesleges inakat is kihúzzuk, kivágjuk. Ezután a húst felkockázzuk.
- 2 A vöröshagymát meghámozzuk és finomra vágjuk. A sárgarépát és a petrezselyemgyökérrel meghámozzuk és karikákra vágjuk, a karalábét szintén megtisztítjuk és kockákra vágjuk.

3 A bográcsban a kacsaszírt felforrósítjuk, majd először a finomra vágott hagymát kezdjük el pirítani benne. Ami kor aranybarnára pirult, a húst rádobjuk és ezt is lepirítjuk. Ezután a répát, a petrezselyemgyökérrel és a kara lábét hozzáadjuk, és vízzel felöntjük. Sózzuk, borsozzuk. Amikor a zöldségek és a hús megpuhultak, a burgonya gombócokat a levesbe főzzük.

4 A gombóchoz a burgonyát meghámozzuk, kockákra vágjuk, majd enyhén sós vízben megfőzzük. Amikor megpuhult, burgonyanyomóval még melegen áttörjük, majd hagyjuk szoba-hőmérsékletűre hűlni.

5 Ekkor a többi hozzávalóval összekeverjük, és addig gyúrjuk, amíg egy nagy gombóc nem lesz belőle. Ha nem akar összeállni, egy kevés lisztet vagy vizet adhatunk hozzá. Lefóliázzuk, majd 1 órára a hűtőbe tesszük. Ezután a masszából lisztes kézzel apró gombócokat formázunk, és a kész levesbe tesszük. Addig főzzük, amíg a leves tetejére fel nem jönnek. Ekkor hőkiegyenlítővel a tej szint a leveshez adjuk. Ezt úgy tudjuk megtenni, hogy a tejszint egy hőálló edénybe öntjük, majd 3-4 merő kanál forró levest merünk rá. Így a tejszín felmelegszik, és amikor visszaöntjük a levesbe, nem csapódik ki a hő különbség miatt. Végül frissen vágott kaporral ízesítjük.



Fetasajt-mártogatós mézzel, fenyőmaggal és grillezett zöldségekkel

Hozzávalók

4 személyre:

- 🍴 450 g feta sajt
- 🍴 2 ek. olívaolaj
- 🍴 3 szál friss kakukkfű
- 🍴 30 g fenyőmag
- 🍴 1 ek. virágméz

A grillezett zöldségekhez:

- 🍴 1 sárgarépa
- 🍴 1 cukkini
- 🍴 só



Hack Barnabás

BOOOK KIADÓ
Fotó: Kaszás Gergely,
BOOOK

Elkészítés:

- 1 A feta sajtról a felesleges vizet leöntjük. Egy öntöttvas serpenyőt a grillre teszünk, és kevés olívaolajat felforrósítunk benne. Amikor elég meleg, a sajtot egészben rátesszük, a kakukkfűvel és a fenyőmaggal megszórjuk, a mézzel meglocsoljuk. A grill nem túl forró részére húzzuk, és addig hagyjuk rajta, amíg a sajt átmelegszik.
- 2 A sárgarépát meghámozzuk, a cukkinit megmossuk, végeiket levágjuk. Mindkét zöldséget körülbelül 5 centi hosszú és 1x1 centis darabokra, úgynevezett batonokra vágjuk. Mivel otthon vagyunk, nem kell tökéletesnek lennünk és vonalzóval vágni, ezt hagyjuk meg a profi konyhán dolgozó szakácsoknak. Egy kevés olívaolajjal megkenjük, sózzuk, majd a zöldségeket is meggrillezzük.

Káposztás bableves

Hozzávalók

- ☞ 20 dkg szárazbab
- ☞ 1 kisebb füstölt csülök
- ☞ 2 sárgarépa
- ☞ 1 petrezselyemgyökér
- ☞ 1 kisebb zeller gumó
- ☞ 1 csokor zellerzöld
- ☞ 20 dkg füstölt kolbász
- ☞ 1 fej vörshagyma
- ☞ 2 gerezd fokhagyma
- ☞ só, őrölt bors
- ☞ őrölt kömény
- ☞ 2-3 babérlevél
- ☞ 20 dkg savanyú káposzta

A rántáshoz:

- ☞ 1 ek. olaj
- ☞ 2 ek. liszt
- ☞ pirospaprika

A tálaláshoz:

- ☞ 2 dl tejföl

Elkészítés:

- 1 A babot előző este beáztatom. Másnap a csülköt puhára fő zöm, majd a leöblített babot a csülök levében felteszem főni.
- 2 Amikor a bab félig megpuhult, a megtisztított, karikákra vágott répával és petrezselyemgyökérrel, és a megtisztított, fel szeletelt zellerrel és a zellerlevéllel gazdagítom. A kolbászt egészben, a megtisztított hagymát finomra vágva, a fokhagymát zúzva teszem a levesbe. A fűszereket beleszórom, és lassú tűzön tovább főzöm.
- 3 Amikor már minden hozzávaló majdnem puha, az átmosott, apróra vágott savanyú káposztát is a levesbe szórom, és együtt puhára főzöm.

- 4 Közben elkészítem a rántást. Ehhez a forró olajon a lisztet levesek 20 megpirítom, pirospaprikával ízesítem, és a levest besűríttem vele. Még néhány percig forralom, közben a kicsontozott, fel kockázott csülköt és a felkarikázott kolbászt is beleteszem. Tejföl kíséretében tálalom.



Gáspár Bea

Gáspár Bea: Bea konyhája 5.
BOOOK Kiadó
Fotó: Fördös Péter, BOOOK



Szilvás lepény



Hozzávalók

- ☞ 20 dkg vaj vagy margarin
- ☞ 4 tojás
- ☞ 20 dkg cukor
- ☞ csipet só
- ☞ 25 dkg liszt
- ☞ 1 csomag sütőpor
- ☞ 1 vaníliarúd kikapart belseje
- ☞ 1 kupica (3 cl) rum
- ☞ 3-4 ek. kókuszreszelék
- ☞ 50 dkg szilva
- ☞ 1-2 tk. őrölt fahéj
- ☞ 3 ek. barna cukor

Elkészítés:

- 1 A vajat vagy margarint az egész tojásokkal, a cukorral és a csipet sóval habosra keverem, majd az átszitált liszttel és sütőporral, valamint a vaníliarúd kikapart belsejével sima masszává dolgozom.
- 2 Ezt a kevert tésztát egy kivajazott, liszttel behintett tepsibe vagy esetleg tortaformába öntöm, szépen elsimítom, majd a rummal meglocsolom.
- 3 A kókuszreszelékkel megszórom, és a megmosott, kimagozott, félbevágott szilvákat szépen elrendezem rajta.
- 4 A szilvákat fahéjjal és a barna cukorral meghintem, és a tésztát 180 °C-os sütőben kb. 50 perc alatt megsütöm.



Gáspár Bea

RÁK KATI NYARAI

Februári címlapos interjúnk nagy sikert aratott olvasóink körében így aztán ismét felkerestem a népszerű színésznőt, hogy mi is történt vele azóta.



– Nehéz választani, de talán az, amikor meghívtak a *Kémeri c.* sorozat *Stella* epizódjának női főszerepével az olaszországi Chianciano Termébe, a tv-sorozatok fesztiváljára. Ez a városka olyan, mintha ott felejtették volna a 20. század elejéről, *Fellini* gyermekkorából vagy a *Mario és a varázsló* idejéből. A szállodában fehér kesztyűs – kicsit molyrágta – pincérek frakkban szolgáltak fel, ezüst volt az evőeszköz, és márkás a porcelán.

A fesztivál díszvendége a Magyar Televízió volt, és a *Stella* aratta a legnagyobb sikert. Imádták. A filmet zsúfolásig megtelt csarnokban, ezeröttszáz néző előtt vetítették, és amikor a film után kihívtak a színpadra, a nézők, ahogy elmentem mellettük, a kezemet simogatták. Hihetetlen volt a szeretet, ami felém áradt.

– Otthonodban ilyenkor átadod magad szép kertben a pihenésnek, a kapcsolódás és a következő időszakra való feltöltődés jellemzi a napjaidat.

– Főleg az unokák, ami nem mindig pihenés, de nagy élvezet. *Rileigh-Katica* itt volt két hetet Párizsból. Nyolc hónapos és tele van szeretettel, mindig mosolyog, nevet.

– Sok versműsor, irodalmi összeállítások, hangszínházi előadások, persze a havi két előadás a Vidám színpadon. A *Berta c.* monodráám már túl van a 70. előadáson, most angolra fordítják. Aztán a televíziós szereplések... sorolni sem tudom. Járom az országot Miskolctól Fehérvárig, Szarvastól Balatonig és persze a heti *Léleksimogatót* is folytatjuk az első kerületi Iskola utcában.

Születésnapomra kaptam jegyet a *Rusalka c.* operára a prágai Nemzeti Színházba, pontosan oda, ahol 124 éve bemutatták. Nagyon szép előadás volt. A *Dal a Holdhoz*-t mindenkinek érdemes meghallgatnia. És ha már ott voltunk, meglátogattuk az Alfonz Mucha múzeumot, no meg kötelezően a Vencel tér üzleteit, az Orlojt és az U Flekut, ahol 1496 óta főzik a sört.

– Régről van esetleg egy emlékeztető nyári utazásod, amelyre szívesen emlékszel vissza?





RÁK KATI

Anka egy csibész, rafinált kis nő már háromévesen is. Heti egy napra mindeképp az enyém. A három és fél éves *Jónás* pedig tele van energiával.

– **Kitűnő háziasszony hírében állsz gyönyörű egészséges és finom ételekkel várod családod tagjait.**

– Nem kaphatnak mesterséges alapanyagokból készült ételeket. A szombati piacon vásárolok mindent, és ami friss kell még hétközben, az a kertben nő. Zöldségek, gyümölcsök. *Anka* mamája vegetáriánus, ezért aztán az unokám nem édességet kap tőlem, hanem hússal.

Külön köszönet Czető Bernát László forgatókönyvíró szakmai segítségét nyújtott az anyag elkészülésében.

Fotó: Köves Szilvia

Kancsár Péter
Fotók: Rák Kati albumából

SIKERES NŐK • 2025 TOP NYÁR 53

FELEJTHETETLEN LÁNYBÚCSÚ

TÖBB MINT 25 ÖTLET A MEGSZERVEZÉSHEZ

A lánybúcsú egy nagy nap, amihez nemcsak remek barátnőkre, hanem alapos előkészületekre is szükség van. Cikkünkben segítünk a lánybúcsú megszervezésében, és programokat, feladatokat, dekorációkat, ajándékokat is ajánlunk. Ezenkívül egy praktikus checklist-et is készítettünk, hogy biztosan ne felejts el semmit, és hogy a lánybúcsú egy igazán felejthetetlen élmény legyen.

10 TIPP EGY FELEJTHETETLEN LÁNYBÚCSÚHOZ

A lánybúcsú megszervezése gondos tervezést és részletekre való odafigyelést igényel. Íme 10 tipp, amivel biztosíthatod, hogy az ünnepség sikeres legyen, és a menyasszony teljes mértékben jól érezze magát:



Tervezz időben: Kezdd el a tervezést már hónapokkal korábban, hogy elegendő idődd legyen a foglalásokra és az összes vendég meghívására.

Menyasszony kívánságai: A lánybúcsút biztosan nagyra értékeli a menyasszony, de előzetesen érdeklődj a kívánságairól. Hogy egy csendesebb ünnepséget vagy egy féktelen bulit szeretne-e inkább.

Költségvetés: Határozzatok meg egy olyan költségvetést, amely minden résztvevőnek megfelel, és próbáljátok meg betartani, hogy az anyagi szempontok senkinek se legyenek kellemetlenek.

Megfelelő időpont: Válasszatok olyan időpontot, amely minden kulcsfontosságú résztvevőnek megfelel, ideális esetben néhány héttel az esküvő előtt.

Vendéglista: A menyasszonnyal együtt készíts egy vendéglistát, hogy ne hagyjatok ki senkit a buliból.

Téma vagy ünnepi stílus kiválasztása: Egy téma különleges jelleget adhat az ünnepségnek, és megkönnyítheti a dekorációt, a ruhákat és a tevékenységek kiválasztását.

Helyszín lefoglalása, egyeztetés: Akár egy étteremben, otthon vagy egy hétvégi kiránduláson tartod a partit, a lehető

leghamarabb foglald le a helyszínt és a szükséges beszállítókat.

Tevékenységek: Tervezz be különféle tevékenységeket és játékokat, amik minden résztvevő számára megfelelőek, ugyanakkor tükrözik a menyasszony érdeklődési körét is.

Tartalék terv: Legyen egy B-terved arra az esetre, ha az időjárás vagy más körülmények megzavarják az eredeti terveket.

Részletek: Gondolj az apró részletekre, például a vendégek ajándékaira, különleges meglepetésekre a menyasszony számára, és a személyre szabott kiegészítőkre, amelyek emlékeztetnek az ünnepségre.



SIKERES RENDEZVÉNY

LÁNYBÚCSÚ PROGRAMOK

Csak egyszer megy férjhez, úgyhogy tegyél róla, hogy felejthetetlen legyen! A menyasszony lánybúcsúja állhat csupán egy, de akár tíz különböző tevékenységből is. Rajtad és a csapaton áll, hogy mennyi időt és pénzt szeretnétek befektetni a buliba. Az alábbi programok **ötleteket adnak egy tartalmas egynapos, vagy egy teljes hétvégi programhoz** is. Rajtatok múlik, hogy ezek közül melyiket választjátok a lánybúcsúra.

GLAMPING

Képzeld el egy éjszakát elegánsan berendezett sátrakban, modern felszereltséggel és **bohém hangulattal!** Gondolj a menyasszony glamping lánybúcsújára úgy, mint a reggeli jóga, a délutáni túrázás és az esti tábortűz kombinációjára. Egy ilyen lánybúcsúztatóról a menyasszony nem akar majd hazamenni.

GASZTRO ÉLMÉNY

Hagyd, hogy a daru 50 méterrel a föld fölé emeljen benneteket, és élvezzétek a kulináris élményt szó szerint a felhők között! Inkább szilárdan a földön maradnál? Vacsorázzatok egy látványos kilátással rendelkező étteremben, vagy **hívj meg egy séfet az otthonodba**, hogy a te konyhádban főzzön. A gasztronómiai élmények lehetőségei végtelenek, és mindegyik tökéletes a menyasszony lánybúcsújára.

SILENT DISCO

Nem bánod, ha viccet csinálsz magadból, és szeretsz táncolni is? Akkor a lánybúcsú napirendjére vedd fel a silent disco-t is! Menjtek el a városba, vagy rendeztetek egy bulit otthon! Minden résztvevő számára speciális, vezeték nélküli fejhallgatóra és hangadóra van szükség. De olcsóbban is megoldható. Egyszerűen hagyd, hogy mindenki a saját mobiltelefonján és fejhallgatóján játsszon zenét. Aztán csak **szórakozzatok egymás vicces-táncos mozdulatain.**

HÁZIMOZI

A nyári házimozi varázslatos hangulatot teremt, és ötvözi az **otthon kényelmét a szabad levegő romantikájával.** Ez az élmény tökéletes egy menyasszony lánybúcsúztatójára, hiszen a szabadban, barátokkal körülvéve, párnák és takarók kényelmében együtt élvezhetitek a kedvenc filmeket. Hogy végül egy *Pretty Woman* stílusú romantikus filmet vagy inkább egy *Hitchcock*-klasszikust fogtok-e nézni, csak rajtatok áll.

KÜLFÖLDI UTAZÁS

Utazzatok el együtt a tengerpartra, na-pozzatok egész nap, vagy fedezzétek fel a helyet, és kóstoljátok meg mindazt, amit kínál! A fapados repülőjegyek már általában elérhető árúak, így akár egy oda-vissza jegy is megéri. És hogy hová menjete? **A legnépszerűbb városok leánybúcsú helyszíneként** például Barcelona, Amszterdam, Párizs, Róma, Milánó, Velenice, Malaga és London.

WELLNESS HÉTVEGE

Az esküvő előtti rohanó időszakban egy wellness hétvége nem csak a menyasszonynak ad lehetőséget arra, hogy megálljon egy kicsit, és kipihenje a stresszt! A wellness-üdülőhelyek különféle szolgáltatások széles skáláját kínálják, többek között masszázsokat, spa kezeléseket, méregtelenítő programokat és egyéb, testi és lelki egészséget elősegítő tevékenységeket.

Egy ilyen módon eltöltött hétvége **erősíti a menyasszony és a résztvevők közötti köteléket**, és olyan kedves emlékeket hagy maga után, amelyekre még sokáig emlékezni fogtok az esküvő után is.

PIKNIK A PARKBAN

A menyasszony egy csendesebb lánybúcsúra vágyik? Szervezz neki egy felejthetetlen pikniket a parkban vagy esetleg a saját kertjében. Egy ilyen lánybúcsú lehetővé teszi, hogy az esküvő előtt jobban megismerjétek egymást, beszélgetsetek, és esetleg **részletesen átbeszéljétek az esküvői előkészületeket.** A pikniket feldobhatjátok néhány lánybúcsú játékkal is, mint például az *„Én még soha...”* vagy a *„Mennyire ismered a menyasszonyt?”*

KERTI PARTI GRILLEZÉSEL

A lánybúcsúval egybekötött kerti partinak megvan a maga tagadhatatlan varázsa, hiszen bármilyen módon elképzelhető. Talán nem is szeretnétek hozzá szigorú napirendet – csak friss levegőt, virágos kertet és grillezett húst. De számos feladattal is kiegészíthetitek, például **nyári mozival**, karaoke-val vagy tipikus lánybúcsús játékokkal.

BORTÚRA

A menyasszony szereti a bort? Tervezd meg a lánybúcsúját egy borvidéken pincetúrával és borkóstolással!



SIKERES RENDEZVÉNY



SZÉPÍTKEZŐS NAP

Tudtad, hogy barátnőiddel akár **ki is bérelhetek egy szépségszalont**, és fantasztikus kényeztetésben részesülhettek? Bár nem mindenhol érhető el ez a szolgáltatás, már sok szalon csatlakozott a trendhez. Egy lányos délután vagy este általában magában foglal egy kis harapnivalót és italt, valamint egy kozmetikus, manikűrös, pedikűrös, vagy akár egy fodrász szolgáltatásait. Rajtatok múlik, hogy milyen szolgáltatásokat választotok.

MENJETEK EL EGY JÓSNŐHÖZ

Tartós lesz? Ki fogja elkapni a csokrot? Akár az ezotéria hívei vagytok, akár egy kicsit szkeptikusabbak a kártyajóslással kapcsolatban, biztosan lesz majd miről **beszélgetek később egy pohár bor mellett, és fogadást kötni** arra, hogy a jósnő melyik jóslata válik majd valóra.

SUSHI TANFOLYAM

A sushi elkészítése olyan művészet, amelyet minden rendes menyasszonynak el kell sajátítania. Persze csak viccelünk. De ez nem változtat azon a tényen, hogy a sushi tanfolyamon garantáltan jól fogjátok érezni magatokat. Egyébként tudtad, hogy a sushihoz tált **wasabit vágyfokozónak tartják?** Ez pedig jól fog jönni az ifjú házassoknak!

SZABADULÓSZOBA

Érdekesebb lánybúcsús játékokat keresel a menyasszony számára? Látogassatok el egy szabadulósobába! Merüljete el a rejtélyek megfejtésében és az elrejtett nyomok felfedezésében, hogy elérjétek a közös célt, a szobából való kijutást! Ma már számos különböző témájú szabadulósoba közül választhatunk, ezért biztosan megtalálod a menyasszony tetszésének megfelelőt.

PROSECCO BÁR

A prosecco bár vagy utazó bár bérleése nagyon eredeti és nagyon praktikus is. Az italok töltögetését, az üvegek kinyitását és a megfelelő hőmérséklet fenntartását másra bízhatjátok, ti pedig **nyugodtan élvezhetitek a bulit**. Arról nem is beszélve, hogy a lánybúcsúról készült fotók mesésen fognak kinézni!

ESTI SÉTA AZ ÁLLATKERTBEN

Szeretnéd, ha a menyasszony szokatlan élményben részesülne? Nézd meg, hogy a közeledben lévő állatkert kínál-e esti séta lehetőségeket. Egy **kellemes esti séta a barátnőddel**, és az állatok éjszakai életének megfigyelése különleges élmény. A budapesti állatkertben például exkluzív esti sétákon vehettek részt, és különleges helyszíneket is megnézhetek.

BULI EGY HAJÓN

Ha az árcédula nem számít, rendezz egy egész napos bulit egy hajón! Táncoljatok, lazítsatok és proseccot kortyolgatva élvezzétek a gyönyörű kilátást! Az egész fedélzet a tiétek lesz, az összes szolgáltatással és a lánybúcsúval egy helyen. Olcsóbb alternatívát keresel? Foglalj le egy **egyórás hajókázást**, vagy esetleg egy reggeli büfé hajókázást, ami sokkal olcsóbb, és ráadásul nem lesztek egész nap egy helyhez kötve.

TÁNCÓRA

Ültök az asztal körül, beszélgettek és nézitek egymást? Jó lenne inkább valami mozgalmasabb? Menjete el táncolni, de nem akármilyen táncra... Vegyetek táncórát, és **gyakoroljatok néhány mozdulatot az esküvői bulira!** A tánciskolák gyakran nemcsak klasszikus táncokat, hanem shuffle-t vagy rúdtáncot is kínálnak. Egy ilyen lánybúcsú lenyűgözi a mozgást és szórakozást kedvelő menyasszonyokat.

JÓGA

Egy egész hétvégére tervezed a lánybúcsút? Ha valami olyat keresel, ami nemcsak a testet, hanem az elmét is ellazítja, mit szólnál egy jóga elvonuláshoz? Ha a menyasszony is szereti a jógát, vagy spirituális beállítottságú, **biztosan értékelni fog egy ilyen lánybúcsút**. A jógázást kombinálhatod a listánkon szereplő többi tevékenységgel is, például egy piknikkel vagy egy kirándulással.

MEDENCÉS BULI

Nyári lánybúcsút tervezel? Akkor kár lenne nem kihasználni a kültér nyújtotta lehetőségeket! **Rendezz medencés partit** italokkal, felfújható játékokkal és nyári playlist-tel! A menyasszony, aki szeret szórakozni és idejét a szabadban tölteni, értékelni fogja az ilyen szórakozást. Nem áll rendelkezésedre medence? Akkor menjete el egy strandra!



PARFÜM-, KOZMETIKUM- VAGY ÉKSZERKÉSZÍTÉS

Hogyan lehet két legyet ütni egy csapásra? Lánybúcsú és egyben ajándék a menyasszonynak! Szervezzetek meg egy **kalandos délutánt** a lányokkal, és menjetek el együtt egy parfüm-, kozmetikum vagy ékszerkészítő műhelybe. A menyasszony nemcsak egy gyönyörű emléket visz majd haza a műhelyből, hanem egy eredeti, ízlésének megfelelő ajándékot is, amelyet akár az esküvőn is viselhet.

BRUNCH

Kezdjétek a menyasszony lánybúcsúját valami szép dologgal. Menjetek el együtt egy késői reggelire! Egy pohár mimóza mellett ajándékozzátok meg a menyasszonyt a lánybúcsú tervével, vagy adjatok neki ajándékot. Mehettek egy étterembe, de ha kisebb költség van rá, akkor otthon is megrendezhettek, és mindenki hoz valami finomságot. Ha a résztvevők nem ismerik egymást, az **otthoni villásreggeli**, kevésbé hivatalos keretek között kellemesebb megoldás lesz.

SIKERES RENDEZVÉNY

KIRÁNDULÁS A HEGYEKBE VAGY VIDÉKRE

A menyasszony nem rajong a vad bulikért? Ha az egész csapat hasonlóan gondolkodik, a klasszikus lánybúcsú helyett menjetek el kirándulni vidékre vagy a hegyekbe!

ÉLMÉNYNAP

Ha igazán különleges lánybúcsút szeretnél a barátnődnek vagy a tesódnak, nézd meg, milyen élmények érdekelnék. Hőlégballonozás, bungee jumping, vagy tandem siklóernyőzés? Mindegyik egy jó kis **felkészítés egy kalandokkal és adrenallinnal teli házasságra**.

NŐI KLUB

Szeretnétek egy jó estét eltölteni, inni és táncolni, de nem akarjátok felkelteni az ellenkező nem figyelmét? Akkor látogassatok el egy női klubba, egy speciális, hölgyek éjszakájára vagy lánybúcsúra kialakított helyre. Ezeken a helyeken csak hölgyek tartózkodhatnak. Egy nagyon vonzó úriemberekből álló csapat **gondoskodik a kényelmetekről és a teli poharakról**. Egyes helyek limuzinos fuvar, táncbemutatót és egyéb szórakozási lehetőségeket is kínálnak.

ÖTLET EGYNAPOS LÁNYBÚCSÚHOZ

A lánybúcsú másik lehetősége, hogy egyszerűen csak bementek a városba, és élvezitek mindazt, amit a város kínál - klubok, diszkók, éttermek, bowling stb. Szépítsd meg a menyasszonyt olyan **lánybúcsú kiégésztőkkel**, mint a fátyol, a hercegnői fejpánt és a menyasszony feliratú szalag. Barangoljatok a városban tipikus lánybúcsús játékokkal feldobva a hangulatot.

ÖTLET TÖBBNAPOS LÁNYBÚCSÚHOZ

Nagyon népszerű trend, hiszen a kényelmes szálláshelyek, például egy nyaraló vagy egy faház bérlete több személy számára is alkalmas. A napi program tartalmazhat kirándulásokat és városnézést. Az esti program a lánybúcsú játékokról, a táncról és a grillezésről szól. Rajtatok múlik, hogy pontosan hogyan alakítjátok a hétvégét!

Forrás: Bonami



*Arcesztétika Tata - Vibe & Beauty
Pilates*

*2890. Tata, Piac tér 6. / 06304706047/
info@arcesztetikatata.hu*

PRÉMIUM ÉLMÉNY A SZÉNSAVASÍTÁSBAN

A nyár beköszöntével a szénsavasítás is magasabb fokozatra kapcsol. A SodaStream legújabb készüléke, az Enso ehhez tökéletes választás. A fémházas szénsavasító kiemelkedő minőséget képvisel, különleges anyaghasználatának és megjelenésének köszönhetően. Kétség nem fér hozzá, a prémium élményt hozza el az otthoni szénsavasításba.

„Az Enso-ban testesül meg minden eddigi tapasztalatunk és tudásunk, amire az elmúlt évtizedekben a szénsavasító gépek terén szert tettünk” – hangsúlyozta Széll-Szöke Krisztina, a SodaStream termékmenedzsere. Hozzátette: a szénsavasító gépek mára elfoglalták az őket megillető helyüket a konyhákban és már hozzátartoznak a mindennapokhoz.

Persze, ez nem csoda, hiszen, aki egyszer megtapasztalja az otthoni szénsavas víz készítés kényelmét, az később sem szívesen mondana le róla. Az Enso azok számára tökéletes választás, akik örömmel intenek búcsút a PET-palackos üdítő csomagok cipelésének, valamint a visszaváltással kapcsolatos kellemetlenségeknek.

Az Enso letisztult és kecses megjelenésével az igényes és stílusos konyhák díszé lehet. Dizájnját lágy vonalak és éles szögektől mentes kialakítás jellemzi. A szénsavasítás élményét a készülékhez tervezett stílusos szénsavasító palack is fokozza. A szénsavasító gomb megnyomását követően megjelenő buborékok szemet gyönyörködtetően, ezüstösen ragyognak a palackban. Ez a szénsavasító palack a többihez hasonlóan, egyliteres, BPA-mentes és már mosogatógépben is elmosható a maximális higiénia érdekében.

„Bár új szintre emeli az otthoni szénsavasítást, mégis magában hordozza azokat a forradalmi innovációkat, amelyeket a SodaStream az elmúlt években vezetett be az iparágba” – emelte ki Széll-Szöke Krisztina.

Egyik ilyen a QuickConnect-rendszer, amelynek köszönhetően a szénsavasító patron csavarás nélkül, biztonságosan és könnyedén pattintható be a helyére. Egy ilyen patronnal akár 80 liternyi szénsavasvíz is előállítható otthoni. A másik pedig az ízlés szerint szabályozható szénsaverősség. Az Enso emellett olyan praktikus megoldásokat vonultat fel, mint például a rozsdamentes acélból készült csepptálca, vagy a könnyen tisztítható szénsavasító fűvóka.

A SodaStream Enso tökéletes alternatíva az otthoni frissítők készítésére. Segítségével a nyári napokon is azonnal rendelkezésre állhat a felüdülést nyújtó, hűsítő szénsavas víz.



FŐNYEREMÉNY
100
MILLIÓ
FORINT

ÚJ
SORSJEGY



MOST VALÓRA VÁLHAT
A KÍVÁNSÁGOD!

18

A tülkösbe vitt szerencsejáték ártalmas,
függőség kialakulásához vezethet!
#maradjonjatek

A sorsjegyet keresd a lottózókban.
www.szerencsejatek.hu



A Hajnal Hotel *** Gyógyszálloda ajánlata

A gyógyvíz erővel

Kiváló gyógyvíz, nyugalmas környezet, gastronomiai finomságok ez az ajánlat ig-
azan csábító mindazok számára, akik szeretnének
felülbírálni. A kénese vizű Zsóry Gyógy- és Strand-
fürdőtől szárazon méterre található a Hajnal Hotel
Gyógyszálloda, a Bükk lábánál. A hotel minősített saját
gyógyvizével várja a gyógyulásra és pihenésre vágyókat. A
reumatikus, mozgásszervi panaszokkal és pikkelysömörrel
küzdők, a mozgásszervi műtéteken átesettek, vagy azok,
akik egyszerűen csak kimerültek, itt új erőre kaphatnak.
A Hotel gyógyászati egysége északi körülmények között,
mozgásszervi betegségek gyógyítása, rehabilitáció és
megelőzés céljából várja vendégeit, orvosi beutaló
Nélkül! A kirándulásra vágyó vendégek felte-
dhetnek a 20 kilométeres körzetben fekvő
Egert és környékét és 50 kilométeres
körzetben fekvő Miskolcot és
környékét.



Hajnali élmény

A csomag tartalma:

- * szállás, svédasztalos reggelivel és svédasztalos vacsorával pénteken és szombaton élőzenével
- * Külső- és belső Gyógyvízes medencék, úszó-
medence, szauna használata
- * fürdőköntös
- * egészségvíz fogyasztása
- * ingyenes parkolás, WiFi

+ helyi idegentoralmi adó 18 év felett
+350.-Ft/1fő/1éj. 1 ágyas felár nincs.

Hajnal szárny: Kikelet szárny:

23 000.-Ft/1 fő/1 éj 25 000.-Ft/1 fő/1 éj

classic szoba (1,2,3,4 ágyas)

tágasabb, időjárásról függően klímás szoba
(2,2+pótló, 5 ágyas)

HAJNAL HOTEL
GYÓGYSZÁLLODA



Az
új
sorsjegy
ajánlatával
kezelés jár!

Érdeklődni, foglalás:

info@hajnalhotel.hu 06-49/505-190

3400 Mezőkövesd, Zsóry-fürdő Hajnal u. 2.
www.hajnalhotel.hu • 06-30/539-4173