



VenoprotEP
VenoprotEP Forte
filmtabletta

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

**Vénvédelem
Ahogy tetszik!**
Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.



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

Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

 MAGYAR
GYÓGYSZER

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

2025 december, XXVIII. ÉVFOLYAM 315. SZÁM

 www.sikeresnok.hu

SIKERES NŐK

Ára: 1180 Ft A SIKERES NŐ LAPJA

LEGYEN ÖN IS SIKERES!

**RÁK KATI
MÜLLER PÉTER
POLGÁR TÜNDE
PALOTÁS PETRA**

NŐ ÉS ÜNNEP



HORVÁTH PATRÍCIA

Hajnal Hotel ahol a pihenés gyógyít

A Hajnal Hotel saját kenes gyógyvizes medencékkel, számos gyógykezeléssel (beutaló nélkül, hétvégén is) és színes programokkal várja Önöket!

A gyógyvizes medence vize bevizsgált és izületi, reumás, bőr- és nőgyógyászati problémákra kitűnően alkalmas. Az országban csak 2 helyen van ilyen gyógyvíz.

Reuma gyógykúra csomag

2026. Április 30-ig kivéve ünnepi időszakok
(vasárnapi vagy hétfői érkezéssel)

A csomag tartalma:

- Szállás svédasztalos reggelivel, svédasztalos vacsorával
- 3 kezeléssel: 20 perces gyögmasszázzsal, Bemer és Masszázs-fotel kezeléssel
- Saját gyógyvizes medencék, úszómedence, szauna használata
- Parkolás ingyenes, lift van. ifa + 350.-Ft/1fő/1éj, 1 ágyas felár nincs., fizetés a helyszínen. Közvetlen foglalásnál érvényes.



Hajnal szárny: Kikelet szárny:

84 000.-Ft/1 fő/4 éj 88 000.-Ft/1 fő/4 éj
classic szoba (1,2,3,4 ágyas) tágasabb, időjárástól függően klímás szoba (2, 2+pótágy, 5 ágyas)

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



Disznótóras hétvégék

2026. Jan.: 9-11., 23-25., 30-01.,
Febr.: 6-8., 27-01.,
Márc.: 6-8., 13-15., 27-29.,
Április: 10-12., 17-19., 24-26.

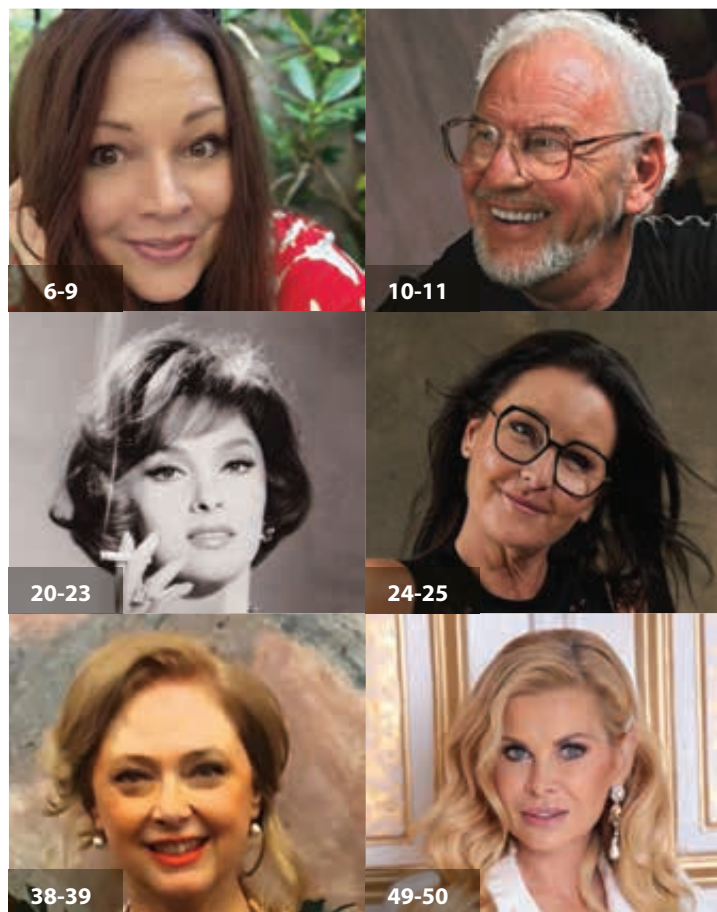
A csomag tartalma:

- Szállás svédasztalos reggelivel, svédasztalos vacsorával, élőzenével,
- Szombat reggel disznóvágás forralt borral, pálinkával, reggeli + hagymás vér..., svédasztalos ebéddei: orjaleves, pecsenye, toros káposzta, rétes...
- Este Disznótóras lakoma élőzenével: töltött káposzta, sült hurka, kolbász, oldalas párolt káposztával, hagymás tört burgonyával, levesek, sütik...
- Vasárnap reggelinél + abárolt szalonna, tepertő...
- Saját gyógyvizes medencék, úszómedence, szauna használata
- Parkolás ingyenes, lift van, ifa + 350.-Ft/1fő/1éj, 1 ágyas felár nincs., fizetés a helyszínen. Közvetlen foglalásnál érvényes.

Hajnal szárny: Kikelet szárny:

52 000.-Ft/1 fő/2 éj 55 000.-Ft/1 fő/2 éj
classic szoba (1,2,3,4 ágyas) tágasabb, időjárástól függően klímás szoba (2, 2+pótágy, 5 ágyas)

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



TARTALOM

Akkor és Most:

Palotás Petra

6-9. oldal

„... a toll mögé bújtam...”

Happy Birthday:

Müller Péter

10-11. oldal

„...én megcsináltam, amit akartam”

Roska Botond

14. oldal

A látás-visszaállító terápia kidolgozója

Dr. Király Ágnes

12-13. oldal

Siker a gyógyításban

Sikeres sportoló:

Kós Hubert

15. oldal

Az úszósportág királya

Sikeres elődeink

Árpád-házi Szent Erzsébet

16-17. oldal

Sikeres trendek:

Stílusok és viseletek az ókortól napjainkig 18-19. oldal

Sikeres ikon:

Gina Lollobrigida

20-23. oldal

Kulturális és programajánló: 26. és 29. oldal

Népek karácsonya:

30-37. oldal

Spanyolország, Lengyelország, Fülöp-szigetek,
Oroszország, Anglia, Franciaország, Görögország,
Skandinávia, Amerikai Egyesült Államok

Sikeres nő:

Horváth Patrícia

24-25. oldal

Hullámvásút-ON

Rák Kati karácsonya

38-39. oldal

Polgár Tünde

48. oldal

Nyitottság, önazonosság

Agykontroll

A víz üzenete

40. oldal

Sikeres író:

Eszterhai Katalin

41-43. oldal

A gyermeki álmokból valóság született...

Téli receptek:

Eszterhai Katalin

44-45. oldal

Öko Zsibongó

46-47. oldal

Polgár Tünde

49-50. oldal

Sikeres utazás:

Lappföld

52-55. oldal

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft.

7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás

Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

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

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

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Király u. 36.

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

E-mail: sikeresnok@policepress.hu

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

Nyomdai előkészítés: Somló Ágnes

Stúdióvezető: Szokol Sándor

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

Címlapfotó: Almási Gergely

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

www.imedia.hu



TISZTELT OLVASÓINK! KEDVES HÖLGYEK ÉS URAK!

Mindannyian tudjuk, hogy karácsony az év legszebb ünnepe, minden évben újra és újra egybefonja a családot. Minden ország más-más szokással tarkítja ezt a varázslatos ünnepkört.

Karácsonykor *Jézus Krisztus* születését, és ezzel egy időben a család szentségét is ünnepeljük. Az ünnepeket a hagyományos betlehemezés teszi színesebbé, mely *Krisztus* születésének történetét, és az azt követő időszakot, a Három Király látogatását jeleníti meg a keresztény vallási körben.

A nem keresztények számára a karácsony időszaka jeletheti a téli napfordulót, azaz a fény viszatértét, mások a szeretet, a család és a béke ünnepének tekintik.

Az ünnepek a családi összetartozást erősítik, amelyeknek sajátos rituáléikkal, szokásaikkal, része a sütés-főzés, a közös ünnepélyes étkezés is.

Minden család őriz olyan recepteket, amelyek már nagyszüleik karácsonyi asztalán is sikert arattak.

Karácsony ünnepe évszázadok óta a világ minden táján jeles esemény, ugyanazokat a gondolatokat ébreszti minden emberben. A zord téli időjárásban is képes olyan meleg és szeretetteljes légkört varázsolni, melyet az év egyetlen napján sem élünk át. Karácsonykor mindenki kedvesebb és elnézőbb másokkal szemben, s ajándékokkal lepi meg azokat, akik legközelebb állnak a szívéhez.

Mai „karácsony” szavunk török eredetű, s bármilyen meglepő, adót jelent. Korábban a keresztények decemberben fizették be adójukat a törökök által követelt egy tizedet – innét ered a szó.

A keresztény karácsonynak megvan a maga „díszlete”.

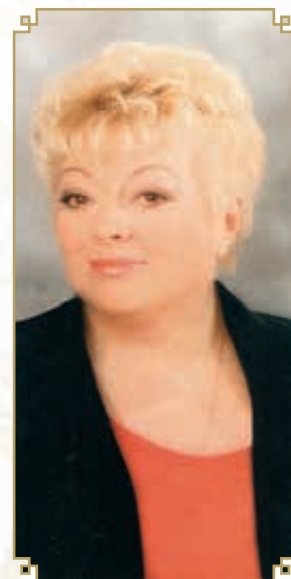
A varázslatosan szép karácsonyfa nélkül ma már elképzelhetetlen az ünnep. Számtalan legenda kering az első karácsonyfa születése körül, melyek szerint ez a csodálatos növény megóvta *Krisztust* az őt üldöző gonosz emberektől. Az *Úr* háliból megáldott a fenyőt, hogy egész évben zöld színben pompázhasson, s az emberek legnagyobb ünnepének is boldog részese lehessen.

Már az ősi időkben is fontos szerepet játszott az örökzöld növény. A kelták egyik ünnepének, a téli napfordulónak fontos hírnöke volt, soha nem csökkenő szépsége az örök életet szimbolizálta. Később a lakásokat is díszítették az örökzöld növény ágaival, s az ősi germánok a fény tisztelésére mécsesekkel díszítették fenyőiket.

Az első karácsonyfáról *Sebastian Brandt* tett említést a XV. század végi művében, azonban csak a XIX. században kezdett elterjedni a fenyőállítás hagyománya. Eleinte csupán a jómódú német családok kiváltsága volt, majd a XX. század elejére a karácsony nélkülözhetetlen részévé vált, s ma már szinte egyetlen olyan otthont sem találunk, ahol ne lenne legalább egy apró karácsonyfa. Magyarországra a németekkel való szorosra fűződött kapcsolat folytán került a karácsonyfa állítás hagyománya.

Tisztelt Olvasóink!

Változtasson meg bennünket karácsony titka! Az ünnep nyisson meg bennünket egymás felé, vigye a gyermek közelébe a szülőt, a házast házustársához, vigyen közel egymáshoz minden jóakarátú embert, s béke töltsse be szívünket!



Üdvözlettel:

Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő



„...A TOLL MÖGÉ BÚJTAM...”

A 28. évfolyamában járó Sikeres Nők méltán elmondhat magáról érettséget, sikeres múltat, és számos nagyszerű mélyinterjút olyan emberekkel, akikre Olvasóink mindig kíváncsiak. AKKOR ÉS MOST című rovatunkban visszatérünk időben is legkedvesebb interjúalanyainkhoz, szembesítjük őket sok évvel ezelőtti énjükkel, és kíváncsian várjuk válaszaikat a jelenkorukat firtató kérdéseinkre.

Palotás Petra íróval, az RTL korábbi műsorvezetőjével a Sikeres Nők lapja ezideig tízévente beszélgetett.

AKKOR

2003 FEBRUÁRBAN még az RTL Klubon futó műsora az Ötletház volt fókuszban.

Ébenfekete haj, sűrű szempilla, csodálatos szempár, sudár alak, kellemes orgánus, ő Palotás Petra, Az RTL Klub műsorvezetője - olvastuk az interjú leadjében.

1975-ben Budapesten született. Két diplomát szerzett a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen: német-bölcsész szak, majd kommunikáció szak.

Szombatonként, vasárnap a televízió RTL Klub csatornáján az Ötletházban láthatjuk Palotás Petrát. Lakberendezéssel, építészettel, életmóddal foglalkozó műsorban.

– Nagyon közel áll hozzád?

– Igen, valóban közel áll hozzám, mert mindenki számára meghatározó tér az otthona. Természetesen ez lehet egy apró panellakás, akár egy luxuspalota, a lényeg az otthon melege.

– Ahogy nézlek, azon gondolkodom, szeret téged az Isten, hiszen nemcsak szép, de jó ember is vagy. Külső-belső értékeket kaptál, hoztál e világra. Mennyire értékeled és használsz ki az adottságaidat?

– Nos, kell, hogy az ember éljen az adottságaival, de soha nem éljen vele vissza. Amennyire külső adottságokra gondolsz, az szubjektív dolog, ami azonban egészen biztos, hogy egy ember a képernyő előtt dolgozik, kötelessége, hogy a lehető legtöbbet hozza ki magából. Viszont, ha belső dolgokra gondolták, avagy a tehetségre céloztál, bizony számomra fontos a lélek

tisztasága. A tehetség mellé kemény szorgalom szükséges és akkor sikert érhetünk el, amely önmagában nem elég.

– Sokat dolgozol... A testnek és léleknek szüksége van pihenésre, lazításra.

– Amennyiben testi lazításra gondolsz, illóolajos fürdővel vagy egy jó masszázssal feltöltődöm, ez a lélekre is hat. Szeretek olvasni, filmet nézni, barátaimmal beszélgetni, írni, jelenleg még nem fejeztem be az új könyvem kéziratát.

– Hobbid?

– Utazás, bejárni a világot. Imádom felfedezni új tájak kultúráját, szokásait.

– Mit vársz az ÉLETTŐL?

– Amikor az életem utolsó pillanatában visszanézek, akkor azok a dolgok legyenek többségében, amelyeket ugyanúgy megtennék, ha még egyszer élhetném.

2012 FEBRUÁRJÁBAN már a többkötetes írói beszélt írói munkássáról, németországi életéről.

– A nézők éveken át nap mint nap láttak a tévé képernyőjén, azután egyszerre csak eltűntél. Hová?

– Lassan három éve, hogy Hamburgba költöztem, oda repített a szerelem. A férjem német, és egyértelmű volt számunkra, hogy a családalapítás első időszakát Hamburgban töltjük, mert őt odaköti a munkája. Én pedig tudtam, hogy viszonylag hosszú ideig szeretnék otthon maradni a kislányommal. Amikor Budapesten landolunk, érzem, hogy hazajövök, de mivel ott a bázis, ott a férjem, néhány hét múlva visszavágyom. Bora most már lassan hároméves, legkésőbb amikor iskolába megy, el kell majd döntenünk, hol akarunk élni, de az még odébb van.

– Sokan nem tudják, hogy a Bécsi kávé, pesti lány már a harmadik könyved, a tavaly kijött Papás-mamás előtt megjelent már egy regényed. Mikor kezdted el írni?





PALOTÁS PETRA

– Már ötödik-hatodikban rendszeresen meséltem az osztálytársaimnak a menzán, ott evés közben találtam ki a folytatásos történeteket. Osztálykirándulásokon pedig eszténként bűnügyi sztorikkal szórakoztattam őket. Így kezdődött. Az első nyomtatásban is megjelent könyvem tíz éve jött ki, egy Bangokban játszódó szerelmi krimi. Azóta is áll a fiókomban egy majdnem teljesen kész sms-regény, szingli csajokról, azzal nagy terveim voltak, de becsapott a villám, a nagy szerelem, és ezzel az életem más fordulatot vett. Utána rengeteg tévés munka következett, sok utazás, amellet nem értem rá írni. Azután tavalyelőtt, amikor a kislányom megszületett, előjöttek belőlem olyan érzelmek, amelyeket úgy éreztem, le kell írnom. Összegyűltek személyes történetek mulatságosak, megríkatóak, ebből állt össze tavaly a Papás-mamás című szösszenet-kötet-Ez főleg olyanoknak szólt, akik hasonló cipőben járnak, mint én, tehát fiatal anyukának.

– Utána megérkezett az életedbe új regényed hősnője Rebeka. Miért éppen Bécset választottad a történet helyszínül?

– Nagyon szeretem a várost, és hosszú időn át évente négyszer-ötször töltöttem ott hosszú hétvégéket a barátnőimmel.

2022 DECEMBERÉBEN a beszélgetés főszereplője a Kastélykert álma című regénye volt.

A könyvbemutatónak a festői tájjal rendelkező Károlyi-kastély adott otthont, amely a történet helyszíne is egyben. A Recepció kisasszonyok és a Szárnyaszegett pillangók írónőjét a családi múltja is Fehérvárcsurgóhoz köti hiszen az apai nagyszülei az ott lévő Állami Nemvelőintézet igazgatták egykoron.

– Hosszú utat jártál be a tévézéstől a könyvírásig. Mit gondolsz mi egy sikeres nő valódi titka?

– A hit és kitartás és persze a lankadatlan szorgalom. Csak abban lehetünk igazán és hosszútávon sikeresek, amit szeretett és őszinte lelkesedéssel csinálunk. Ez igaz volt a képernyős munkáimnál is, és még inkább érezhető/mérhető a könyveimnél. Ez persze nem azt jelenti az ember életében, hogy ne kerülhetne szakmai hullámvölgyekbe vagy alkotói válságba. Ilyenkor időt kell hagyni a gyógyulásra, aztán menni a magunk útján tovább. Számomra az írás lételem, ha elkészült egy kötetem, nem sokáig tudok pihenni. Egy-két hét után nyugtalan leszek és újra papírra kell vetnem a gondolataimat.

– Mit jelent számodra a siker?

– Elégedettséget, egyfajta lelki biztonságot. Azt, hogy a munkám mások számára is fontos. Meg kellett dolgoznom érte, és csodálatos érzés, hogy egy sokezeres olvasótábor várja a könyveimet. Számíthatok az olvasóimra és ő is számíthatnak rám.

MOST

2025 DECEMBERI lapszám (villáminterjú)

Legújabb könyve A New York Café Budapest adott apropót az érdeklődésre. A legújabb regény, amelyről az író nő így nyilatkozott: „... ebben a regényben kéz a kézben sétál egymás mellett bánat és nevetés. Veszteségek, vágyak, megbocsátás, remény, kedves vagy épp fanyar humor szötte ezt a történetet. És a szeretet. Mert anélkül semmit sem ér a világ...”

– Számos könyve közül melyik, miért áll közel a szívéhez?

– Több is akad ilyen, biztos, hogy egyik a *Kastélykert álma*, hiszen az azért áll nagyon közel, mert a családom krónikájának egy szeletét tudtam megjeleníteni. Óriási sikernek örvendett a tavaly megjelent *Kékestető* és ezt a fajta elismést egy új mérföldkőként élem meg, és ezért a szívem egyik csücske marad.

Nagyon sok munkám van - és még mindig nem ért véget - a *Dacszövétség* című sorozatban, ami Hamburgban játszódó történelmi kulisszába helyezett fiktív sokrészes történet, ami azért is különleges a számomra, mert ezáltal én is sokkal jobban megismertem Hamburgot. Csodálatos érzés, hogy ezt a világot, ahol már 17 éve élek meg tudom mutatni a magyar olvasóknak. Ez az első könyvem, aminek az első részét már lefordították németre és reméljük, hogy mihamarabb érkezik a folytatás.

Egy különleges, bár szerintem nem mindenkihez szóló könyv a *Vénasszonyok nyara*, az én írói karrierembe is nagy váltást hozott. Egy új mérföldkővet, amikor egy kicsit más vizekre eveztem és azt hiszem,





hogy azóta is a mélyebb, intimebb műfajokban bontakozom ki. Ezek már más történetek, mint a tizen évvel ezelőttiek, de ez így van jól, ha az ember változik, az ember sok szerepben próbálhatja ki magát, én ezt nagyon élvezem, hogy ezt íróként megtehetem. Most a *New York Café Budapest*, az egyik legdédelgettebb könyves gyerekem. Mindig is csodáltam azt az épületet, ami végül is ihletett adott a történethez, és azt hiszem most karácsonyra is sikerült egy olyan „mesét” írnom az olvasóknak, amely ügyesen, autentikusan keveri egymással a fikciót és a valós történelmi eseményeket. Nagyon fontos nekem, hogy a háttér igaz legyen éppen ezért az ilyen történetek rengeteg kutatómunkát igényelnek. Így is csúszhat mindig bele hiba, hiszen nem vagyok történész, nem vagyok irodalmár, író vagyok, de úgy gondolom, hogy egyre alaposabb író, aki olyan történetekkel próbál megjelenni, amelyek valóban megállják a helyüket ilyen téren is.

– Milyen az élet Hamburgban?

– Számomra nagyon sok szempontból olyan, mint Magyarországon. Az emberek hajlamosak azt gondolni a távolból, hogy külföldön minden más, hogy külföldön minden magától működik, külföldön kolbászból van a kerítés. Biztos vannak olyan dolgok, amelyek megkönnyítik az ember hétköznapi életét, de meggyőződésem, főleg a mai világban vannak olyanok, amelyek pedig itt Németországban nehezebbek. Én próbálok koncentrálni az én kis mikrókörnyezetemre és azt hiszem, hogy ezt nagyon jól teszem és nagyon jól érzem magam a bőrömben itthon is és ott is. Nagyon szoros kapcsolat van Magyarországgal a hazámmal, nagyon sokat vagyok ott mind a munkám miatt, és mint pedig azért, mert a családi kötelékek is nagyon erősek, és a barátságok is. Milyen az élet Hamburgban? Inkább azt mondom, hogy milyen az én életem. Most annak ellenére, hogy mint minden-

ki másnak kellett nekem is nehézségeket magam mögött tudnom. Az elmúlt hetekben elvesztettem számomra fontos családtagokat a rokonságból, ezek megviselik az embert, de biztos vagyok benne, hogy például, hogy az írói alkotáshoz hozzátesznek.

– Milyen feladatokat ró Önre egy 16 éves kamasz lány édesanyjának lenni?

– Igen, egy 16 éves lányom van, és egy bakfis édesanyjának lenni nagy kihívás. Ugyanakkor én úgy gondolom, hogy mi már a nehezén túl vagyunk. Nagyon szép, kiegyensúlyozott kapcsolatunk van Borával, akivel egyébként a születése első percétől fogva én magyarul beszélek, aminek az a következménye, hogy ő is gyönyörűen beszéli a magyar nyelvet. Nagyon szépen ápoljuk az anyanyelvet, és egyébként a magyar identitást is. Jó látni a kamaszomnál, hogy ugyanolyan fontos a magyarság, mint a németesség és ez így is működhet. Persze ehhez kell egy támo-

gató férj is, mint az enyém Mirko, aki egy tözsgyökeres hamburgi fiatalember egy északnémet családdal.

– Mit visz tovább gyermeke az Ön tehetségéből?

– Bora rendkívüli tehetséges kislány ez lehet, hogy részben a szerencsének, részben a kétnyelvűségnek is köszönhető. Nagy kihívások elé van állítva már a korai életszakaszban, ez a későbbiekben több mindenre kihat. Még bontogatja a szárnya- it, nem tudjuk merre vezet az útja. Nagyon jó a matematikában. Édesanyjám matematikaprofesszor, tehát ezt a vonalat tőle örökölte. Nagyon jól mesél, zongorázik, tehát azt hiszem elég sok ajtó áll előtte nyitva, ami meg csukva van, azt majd ő kinyitja, hogyha valóban szorgalommal fűszerezi az adottságokat. Ő talán nem annyira érzi magát színpadon jól, mint mondjuk az az édesanyja, ez nem feltétlen az ő útja, de még ez is lehet, hogy változik. A lényeg, az, hogy boldog legyen.



PALOTÁS PETRA



50. születésnapomon

– Tudott Önről, hogy imád utazni, ugyanakkor nagy szenvedélye az „otthonteremtés”. Hogy fér meg-e kettő a mindennapjaiban?

– Ez a kettőség nagyon jellemzi az életemet. Egyrészt nagyon szeretek itthon lenni, bezárkózni alkotni, csendesen készülődni és tényleg elbújni a világ elől, aztán amikor elég a csöndből, a feltöltődésből, akkor színpadra lépni és író-olvasó találkozók, könyvbemutató keretében megmutatni magam, vagy járni a világot, ihletet gyűjteni. Kisebb szünet után most megint sokat utazom.

– Húsz éve indította el tanfolyamát „Te is jó nő vagy!” címmel. Ön 50 évesen is „jó nő”. Mit tesz ezért? Van valami praktikája?

– Némi öniróniával azt szoktam mondani, hogy egy kedves arcú, kövér néni vagyok. Őszinte leszek most már a külső adottságaim semmiképp nincsenek előtérben, én nagyon meghíztam az elmúlt években. Különböző komoly egészséggel kapcsolatos problémákkal kellett megküzdenem, részben küzdök a mai napig, úgyhogy ezért ez hatással van arra is, hogy nem szívesen szerepelek képernyőn, talán ez még változik. Lehet azt mondani, hogy a toll mögé bújtam, az írás mögé? De nem hiszem, mert a kettő ilyen szempontból független egymástól. Most valóban a történeteim, a soraim mesélnek helyettem, és van bennem egy egyfajta lelki kiegyensúlyozottság, ami remélem előbb-utóbb a külsőmben is megjelenik.



- Szerk.-

Fotó: Palotás Petra albumából





HAPPY BIRTHDAY

„...ÉN MEGCSINÁLTAM, AMIT AKARTAM”



www.media.port.hu

Müller Péter 1936. december 1-jén született Budapesten, Kossuth- és József Attila-díjas író, dramaturg, forgatókönyvíró, előadó.

A kortás ezoterikus, spirituális irodalom legismertebb, legnépszerűbb alakja. Nagyon sok előadást tart szerte az országban.

1956-ban, a forradalom idején a szerelméhez indult, amikor egy részeg orosz katona géppuskával lelőtte. A halál közelsége életének meghatározó spirituális élménye lett, a misztikus a transzcendencia iránti fogékonysága, érzékenysége innen is fakad.

1955-től dramaturgként tevékenykedett, 1968-tól a római televízió ösztöndíjasa volt.

1970-ben, a neves olasz rendező *Luchino Visconti* mellett dolgozott, hazatérése után lett a Madách Színház dramaturgja.

Írói pályáját drámákkal kezdte (*Márta*, *Szemenszedett igazság*, *Két marék aprópénz*), első regénye az 1973-ban megjelent *Részeg józanok* volt. A művet a zseniális, önsorrontó színész, *Soós Imre* feleségének öngyilkossága ihlette, s nem a köréje szőtt mítoszt növelte, sokkal inkább az okokat boncolgatta mély humánnummal.

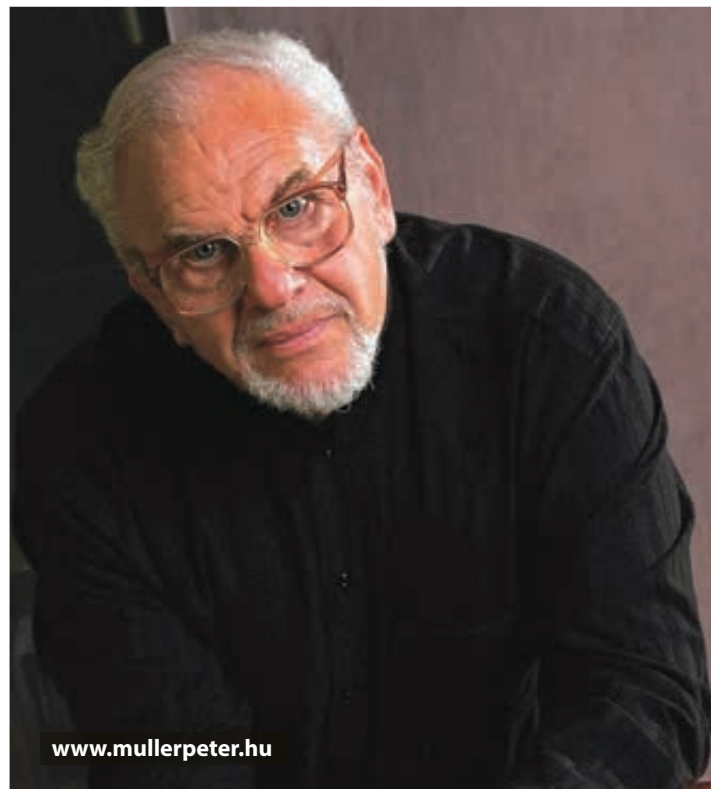
1977-es *Madárember* című regényében a honi repülés hőskornak, *Kvasz Andrásnak* „meztlábás pilótának” állított emléket, 1988-as *Világcirksusz* című regényében az 1938-ban öngyilkos lett expresszionista festőzszeni, *Ernst Ludwig Kircher* alakját idézte fel.

Hatásosan felépített, olykor abszurd hangvételű színműveiben a *commedia dell'arte* és a cirkuszdramaturgia elemeit is felhasználja. *Búcsúelőadás* című tragikus bohócparádéja is valós tényeken alapul: annak idején egy amerikai cirkusz meg akarta szerezni *Mussolinin*t, hogy ketrecbe zárva mutogathassa, s e vállalkozás kimeneteléről szól Müller darabja. *A szomorú vasárnap* című kamaradarabjában a méltán világhíressé vált dal szerzőjének, *Seress Rezsőnek* életéről mesélt. Színműveiből készült gyűjteményes kötete, a *Lélek színpada* 2002-ben jelent meg.

Írt televíziós és filmforgatókönyveket, szövegkönyvet zenés darabokhoz, a Madách Színházban nagy sikerrel játszották a *Doktor Herzet*, a *Mária evangéliumát*, a *Dickens* nyomán készült *Isten pénzét*, amelyekhez *Tolcsvay László* szerzett zenét.

A kilencvenes évek elejétől jelennek meg az emberiség lelkiségével, és az ehhez kapcsolódó kérdésekkel, a létezés mélyebb titkaival, a szeretet témakörével foglalkozó spirituális, ezoterikus művei, egészségregényei, melyek közül a *Kígyó és kereszt*, *Lomb és gyökér*, *Boldogság*, *Belső mosoly*, *Jóskönyv*, *Titkos tanítások*, *Szeretetkönyv*, *Örömkönyv*, *Varázskő*, *Gondviselés* aratta a legnagyobb sikert.

2010-ben jelent meg *Isten bohócai*, 2013-ban írta a *Férfiélet, női sors* című könyvét. *A vallomás a szerelemről* (2018) című könyvét felesége 88. születésnapjára írta. Munkásságáért több rangos elismerést is kapott.



www.mullerpeter.hu





www.mullerpeter.hu

Jóskönyv című műve 2025. november 4-én jelent meg angol nyelven 192 országban (Kína kivétel). Az átdolgozott kiadás alcíme *Ji King a ma emberének*.

„A Jóskönyv életem fő műve közel félmillió ember életét segíti. Valóságos – népkönyv – lett. Az eltelt évek bebizonyították, hogy a könyv megszólít és hat. Az új kiadásban a használatát igyekeztem érthetőbbé tenni.”

Bár igen termékeny író, azt vallja, hogy a gondolatok és az érzések átadásának leghitelesebb módja mégsem az írás, hanem a beszéd. Többször volt alkalm a Sikeres Nők lapjának beszélgetni az íróval, álljon itt most ebből időrendben pár gondolat.

2002/8

– Mit gondol a test és szellem összhangjáról?

– Nyolc évig boksoltam, és már ekkor megszoktam a komoly fizikai terheléseket, amelyek jól kiegészítői a szellemi munkának. Ám az igazi életpezsgést a műveim írásában lelem.

2007/6

– Mit gondol a férfitársairól?

– Az a tévhit él még mindig bennünk, hogy az Isten férfi. Méltatlanná váltak a férfiak. Ezt már *Madách* is megírta az *Ember tragédiájában*. A nő az, aki a férfit és az általa elrontott világot képes megmenteni.

– És a nőkről?

– Végtelenül gazdag a női lélek. A hagyományok szerint nem a férfi a bölcs, hanem a nő.

2011/2

– Mit gondol a világról?

– A világot az emberek csinálják. Egy társadalom arról lesz olyan, amilyen, mert olyanok az emberek. Egy család attól lesz olyan, amilyen, mert olyanok a benne élő emberek.

2018/12

– Mit gondol a szerelemről?

– „Félszívvvel, óvatosan, kikapuk nyitva hagyásával nem lehet szerelmesnek lenni...”

– Szerk. –

Fáradt?

Floradix® Kräuterblut® szirup
Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

A vas, valamint a B₆ és a B₁₂ vitaminok hozzájárulnak a normál vörösvérsejt-képződéshez.

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.

FÓKUSZBAN A TÁPCSATORNA ALARM TÜNETEI

Sokan panaszkodnak gyomor- bélrendszeri tünetekre, alhasi fájdalomra, puffadásra, fogyásra, véres székletürítésre. Az emberek ilyenkor a legrosszabbról tartanak. Vannak-e olyan tünetek, amik felhívják a figyelmet az alsó tápcsatorna szervi betegségeire – kérdezem dr. Király Ágnes és Dr. Patty Istvánt a Király Klinika vezető gastroenterológusait.



dr. Király: Az alap- és szakellátásnak elsődleges dolga azt vizsgálni, vannak-e figyelemfelhívó úgy nevezet alarm tünetek, amelyek súlyos, akár az életkilátást veszélyeztető betegségek lappangására hívják fel a tünetet.

dr. Patty: Ilyen a nyelési fájdalom az ádámcsutkától a gyomorszájig terjedő nyelőcső szakaszon, a nyelési nehezítettség, étel elakadás ugyanitt, mással nem magyarázható fogyás, vashiány férfiban bármely életkorban, romló vasforgalmi értékek nőben, ami nem magyarázható menstruációs vérzéssel, vagy klimaktérium után hölgyeknél jelentkező vashiány.

dr. Király: De folytathatjuk tovább a sort a székletürítési szokások jellegének megváltozásával, a hasmenés-székrekedés váltakozásával, vérszegénység kifejlődésével, melyben a B12 vitaminhiány jelezheti a gyomor daganatmegelőző állapotát. Kiemelt

figyelmet kapnak azok a páciensek, akiknek első fokú hozzátartozójánál, például szülő, testvér, gyermek, vastagbélrák, vagy annak közvetlenül megelőző állapota: high grade dysplasiás polyp fejlődött ki. Itt a rákrizikó az egészségesekhez képest kettő-hatszoros.

dr. Patty: De az éjszakai hasfájás, ami felébreszti álmából a beteget ugyancsak szervi betegség jele, a székletürítés előtt-, alatt jelentkező hasfájás, a véres székletürítés, széklet hemotest pozitívítás.

dr. Király: Bizonyára az olvasók is tapasztaltak már kisebb-nagyobb, a bélből származó vérzést. Véres széklet láttán sokszor legyintünk csak: biztos az aranyerem vérzik. Ugyanakkor nem hagy minket nyugodni a vastag- és végbélráktól való félelem. Nemzetközi felmérések azt mutatják, hogy a véres széklet ürülését tapasztaló betegek 80%-a nem fordul orvoshoz.

A véres széklet hátterében megbúvó vastagbélrák előfordulási gyakorisága az orvoshoz nem forduló csoportban 1:700, alapelátóhoz fordulónál 1:30, specialista által és kórházi osztályon véres székletürítés miatt vizsgált minden 16 betegből 1-nél születik

a vastagbélrák diagnóza. Összességében a vastagbélrák kialakulásának életre szóló kockázata körülbelül 1 a 24-hez a férfak esetében, és 1 a 26-hoz a nőknél. Azonban minden egyén kockázata magasabb vagy alacsonyabb lehet, attól függően, hogy milyen kockázati tényezők vannak a vastagbélrákra.

dr. Patty: Halálozások tekintetében a vastagbélrák a harmadik leggyakoribb rákhoz kapcsolódó halálozási ok a férfaknál, és a negyedik a nőknél, de a férfak és nők együttes számát egyeembe véve a második leggyakoribb rákhalálozási ok. Sajnos egyre jobban tolódik a fiatal életkor felé. Egyes adatok azt mutatják, hogy a 20-40 éves korosztályban az előfordulási gyakoriság megkétszereződött 10 év alatt. Ez az adat riasztó, egy generáción belül történő drasztikus ugrásnak kell tekinteni. Sajnos a trend a közepesen fejlett országokban is jelen van. Ezért abban bízunk, hogy az egészségtudatos harmincas-negyvenes korosztály élni fog a szűrési lehetőségekkel. A 2021-es utolsó amerikai ajánlás, melyet a betegséget kezelő szakmák képviselői állítottak össze





(U.S. Preventive Services Task Force) labor, radiológiai endoszkópos vizsgálatokat tartalmaznak. A labormódszerek között az ajánlásban csak a magas érzékenyséű székletvér-vizsgálat, széklet vérfehérje immunkémiai kimutatás, és a leggyakoribb daganatokból ismert genetikai eltérések kimutatása tartozik székletből izolált bélsejt DNS-ből széklet immunkémiai vizsgálattal kombinálva. Semmilyen más labormódszer továbbra sincs bent a nemzetközi ajánlásokban. A radiológiai módszerek között a kontrasztanyagost vastagbél feltöltéses CT vizsgálat: virtuális kolonoszkópia. Az endoszkópos módszerek közül a szigmabél flexibilis endoszkóppal történő vizsgálata, illetve a komplett vastagbél tükrözés javasolt. A szűrő kolonoszkópiák 10 évente végezhetőek el olyan embereknél, akiknek nincs polip vagy rákos előzménye.

dr. Király: Természetesen számtalan oka lehet a vérzésnek: ha a vér világos piros, bevonja a székletet, rácsöppen a WC csészére, vagy a WC papírt színezi meg leggyakrabban a végbélből és az anusnyílásból származik aranyér, berepedés, hámsérülés következtében. Az a világos piros vér, amely elvegyül a normális széklettel a bél felsőbb szakaszából származik és leggyakrabban vastagbél daganatot jelez. Ha a világos piros vér hasmenéses székürítéssel társul, leggyakrabban fertőzés, vagy krónikus gyulladásos bélbetegség, esetleg daganat a tünetek okozója.

KIT KELL SÜRGŐSEN KIVIZSGÁLNI?

dr. Király: Azokat, akiknél bármely életkorban a véres széklet a székelési szokás megváltozásával jár (laza, vagy gyakoribb székletürítés legalább 6 héten keresztül). De azokat a 60 év feletti hölgyeket és ura-



kat, akiknél a székelési szokás megváltozása akár még végbélvérzéssel, véres széklet ürítésével sem társul. Egyértelműen minden, a végbélben tapintható elváltozással rendelkező beteget. Minden férfit, akinél ismeretlen eredetű vashiányos vérszegénység lép fel, illetve a vashiányos hölgyeket menopauza utáni életkorban. Tempós vérzés, gyengeség, összeesés: kollapszus esetén ez mindig sürgősségi betegfelvételi osztályon kell, hogy megtörténjen. Kis volumenű vérzést magán szakellátó akár sürgősséggel is intézhet.

dr. Patty: Mind a mai napig az endoszkópia az egyetlen, ami lehetővé teszi a közvetlen vizualizációt a nyálkahártya vérző ereinek lezárására, polypok eltávolítására, vérékeny gyulladásos folyamat endoszkópos stádiumának meghatározására, a daganatba fordulás bármely aggasztó területének azonosítására, a szövettani vizsgálat: biopsziák elvégzéséhez, polypok levételéhez, vérző ereket lezárására.

Különösen a klinikusoknak nagyfelbontású fehér fényű endoszkópos rendszert kell használniuk képjavítással, a vizsgálandó felület tisztításával, és insufflációval a szerv nyálkahártyájának pontos megtekintéséhez. Ennek részeként a klinikusoknak megfelelő vizuális ellenőrzési időt, fotó-, vagy videodokumentációt és szisztematikus beavatkozást: intervenciót protokollt kell biztosítaniuk a betegség meghatározásához és kezeléséhez.

A legfejlettebb, mesterséges intelligenciát használó eszközök elérhetőek, mi is használjuk őket. A számítógéppel támogatott diagnosztikai egység az endoszkópos képet – egy vastagbélpolip 500-szoros nagyítású nézetét – használja és a polip mintegy 300 jellemzőjét elemzi. A rendszer az egyes polipok megjelenési formáit több mint 30 000 képpel hasonlítja össze, amelyeket a gépi tanuláshoz használtak, így kevesebb mint egy másodperc alatt meg tudja jósolni az elváltozás szövettani jellegét, úgy nevezett endo-citológiai képet ad. Jelzi a mintavétel legjobb helyét, ajánlatot ad a kifaragás módjára.

dr. Király: Az AI által megjelölt, potenciálisan rákot megelőző polipokat jelentő elváltozások felismerési pontossága felülmúlta az endoszkópos orvosok teljesítményét. Évek óta egyre nagyobbak a várakozások az AI-val szemben. A vastagbélpolipok optikai diagnózisa lehetővé teszi a „reszekáld-és-vedd ki a betegből” vagy a „diagnosztizáld-és-hagyd” stratégiákat, csökkentve a polipektómia és/vagy a szövettani feldolgozás szükségességét a kicsiny polipok ese-



tében. Ha a klinikai gyakorlatban szélesebb körben alkalmaznák a „reszekáld-és-vedd ki a betegből” vagy a „diagnosztizáld-és-hagyd” stratégiákat, a potenciális gazdasági megtakarítás jelentős lehet. Például becslések szerint évente pl. az Egyesült Államokban végzett vizsgálatok mellett 33 millió és 150 millió dollár közötti megtakarítás érhető el a AI segítségével ezen a területen is.

Meggyőződésem, hogy a kolonoszkópia mesterséges intelligencia-eszközkészlete nélkülözhetetlenné válik, mint hatékony klinikai gyakorlatot támogató kiegészítő eszköz. A kolonoszkópia minőségét javító mesterséges intelligencia-eszközök egyre elfogadottabbá válhatnak. Alkalmazását előbb-utóbb meg is követelhetik az egészségbiztosítók, talán még a jól tájékozott betegek is. Számos technika teszi lehetővé a súlyos betegségek korai felismerését, kezelését. Ennek hatékonyságát mi sem támasztja jobban alá, mint a várható életkor kitolódása. Egyetlen dolgot nem tud adni az egészségügy: felelősségérzetet a családnak és saját sorunk felett, mely időben viszi orvosi ellenőrzésre, a nagy baj megelőzése érdekében.



7635 PÉCS, FÁCÁN DÜLŐ 32.

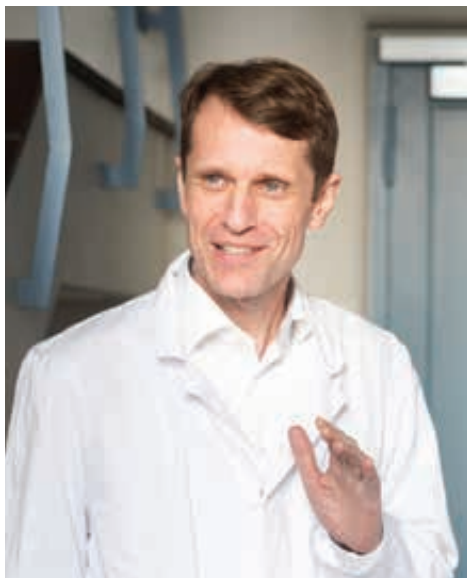
www.kiralyklinika.hu - receptio@kiralyklinika.hu



HAPPY BIRTHDAY

ROSKA BOTOND

A LÁTÁS-VISSZAÁLLÍTÓ TERÁPIA KIDOLGOZÓJA



Az 56 éves, budapesti születésű *Roska Botond* molekuláris és sejtbiológus, a Friedrich Miescher Orvosi Kutatóintézet neurobiológiai kutatócsoportjának vezetője.

A kutatóorvos a Semmelweis Egyetemen szerezte diplomáját, jelenleg a Bázeli Molekuláris és Klinikai Szemészeti Intézet igazgatója, a Bázeli Egyetem Orvostudományi Karának professzora.

2022-ben a Magyar Tudományos Akadémia külső tagjává választották.

2019 januárban az első magyar kutató lett, aki elnyerte a Nobel-díj előszobájának tartott Louis Jeantet-díjat. Az 1986-os alapítású díjat évente 2-3 orvosnak osztják ki. Az 1969. december 17-én született kutatót a vizuális információ alapvető feldolgozási folyamatainak a felfedezésért és a látásvisszaállító génterápia kidolgozásáért ismerték el.

2019-ben *Roska Botond* kapta a Semmelweis Egyetem legnagyobb presztízsű nemzetközi tudományos elismerését, a Semmelweis Budapest Awardot. Az egyetem közleménye szerint a kutató „ *munkatársaival az emberi látás visszaállításán dolgozik, kutatásai eredményeként hamarosan gyógyíthatóvá válhatnak a vakság azon típusai, amelyeket a szem fényérzékelési képességének elvesztése okoz.*”

2019. augusztus 20-án megkapta a neurobiológusnak a Magyar Szent István-rend kitüntetését.

2021-ben a Semmelweis Egyetemen együttműködve Budapesten is elindított egy kutatócsoportot, amely az emberi retina megértésére koncentrál.

2024-ben megkapta az orvosi Wolf-díjat, amit sokan a Nobel-díjjal egyenértékűnek ismernek el. *Roska Botond* *José-Alain Sahellel* megosztva nyerte el a díjat egy közösen jegyzett tanulmányuk után, amiben beszámoltak az első vak betegről, aki vissza nyerte a látását. Ő már felismeri a tárgyakat, most a magyar tudós arra készül, hogy az új páciensek már az arcokat is felismerjék, ami egy újabb mérföldkövet jelenthet a vakság gyógyításában.

A Wolf-díjat 1978-ban alapította *Richard Wolf* milliárdos feltaláló azzal a céllal, hogy elismerje a jelenkor legkiválóbb tudósainak és művészeinek „*az emberiség érdekeit és az emberek közti baráti kapcsolatokat segítő eredményeit.*”

Roska Botond és kutatótársai a közelmúltban kifejlesztettek egy módszert, amellyel már több, szinte teljesen vak betegnek sikerült visszaadni valamennyit a látás képességéből. A betegek, akik korábban legfeljebb a sötét-világos eltérést érzékelték, a kezelés után képesek voltak különféle tárgyakat elkülöníteni.

Ha a retinában lévő fényérzékeny sejtek elpusztulnak, a betegek előbb-utóbb elvesztik a látásukat.

Roska Botond és kutatótársai felfedezték, hogy a fényérzékeny sejtek pusztulása nem érinti a retinában lévő számítógépet, azaz a jelfeldolgozó részt. A probléma az, hogy a számítógép nem kap jelet, nem tud mivel dolgozni.

Roskaék nagy eredménye az volt, hogy újra jeleket tudtak juttatni a számítógépbe. Ezt úgy érték el, hogy fényérzékennyé tették a retina sejtjeinek egy másik, eredetileg nem fényérzékeny csoportját. A módszer lényege, hogy vírusok segítségével fényérzékeny fehérje génjét juttatták be a sejtekbe. Az így genetikailag módosított sejtek elkezdtek termelni a fényérzékeny fehérjét, és ezután képesek voltak a fény érzékelésére. Az így kialakuló idegi jelek pedig bejutottak a retina miniszámítógépébe, amelyek feldolgozták azokat. Így a szinte teljesen vak betegek képessé váltak tárgyak jelenlétének érzékelésére.

Az apró részletek felismerésére azonban ezzel a módszerrel nem válik képessé a szem, ugyanis éppen a retina legnagyobb részletességű képet adó területén nincsenek olyan sejtek, amelyeket így lehetne fényérzékennyé tenni. A kutatók ezért most olyan genetikai módszeren dolgoznak, mellyel más sejteket tehetnek újra fényérzékennyé.

A Bázelen kutató magyar professzor egy interjúban így nyilatkozott: „*Olyan vakság, amin egyáltalán nem lehet segíteni, nem létezik. Még azokon a betegeken is lehet valamennyit segíteni, akiknek a komplett látóidege hiányzik. Minden attól függ, hogy mennyi pénzt áldoznak rá.*”



- Szerk.-

KÓS HUBERT

AZ ÚSZÓSPORTÁG KIRÁLYA

Fotó: www.idegenvezeteslondon.huFotó: www.idegenvezeteslondon.hu

Az úszássportban Kós az összes fontos címet begyűjtötte már, hiszen olimpiai, világ- és Európa-bajnok, a világrekord azonban eddig hiányzott.

Kós Hubert káprázatos teljesítménnyel, két világcuccsal és a rövid pályás úszóvilágkupa-sorozat összetett bajnoki címével zárta a torontói hétvégét. Ezzel ő a világkupa történetében az első magyar férfi úszó, aki megnyerte az összetett pontver-

senyt – korábban ez csak Hosszú Katinkának sikerült. A 22 éves klasszis teljesítményét a Magyar Úszósövetség elnöke, a szintén 200 háton olimpiai bajnok Wladár Sándor értékelte, aki szerint Kós Hubert ma már Magyarország második legértékesebb sportolója Szoboszlai Dominik után.

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

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

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

Kós Hubert hosszú ideje országos csúcsokat halmoz, nem mellesleg hat országos csúcsából kettő világcucc volt.

„Komoly, felnőtt ember, aki sokszor politikusokat vagy tudósokat megszégyenítő stílusban beszél az életéről, a hivatásáról. Nagy célokat tűz ki maga elé, beleszakad, nagyon keményen dolgozik, megcsinálja.” – mondta Wladár Sándor, aki szerint nagyon komoly tartalékok vannak még Kós Hubertben.

„Az válik igazán hőssé, aki két vagy három olimpián meg tudja védeni a címét. Ha Hubert képes lesz erre 200 háton Los Angelesben, és aztán majd 2032-ben is, akkor oda fog érni.”

Úgy legyen!

– Szerk. –

ÁRPÁD-HÁZI SZENT ERZSÉBET

A szegények, elesettek támasza, betegek istápolója *II. Endre* és *Gertrúd* merániai hercegisasszony házasságából harmadik gyermekként született 1207-ben.

Már négyéves korában német földre ment, férjül *Herman* thürigiai örgróft szánták neki. A kiszemelt jegyes azonban 1216-ban meghalt, s *Erzsébet* sorsa ekkor – kilencévesen – majdnem zátonyra futott.

Leendő apósa az idősebb *Herman* örgróf ekkor már nem volt abban a fizikai és szellemi kondícióban, hogy megvédehesse volna leendő menyét, helyette felesége, a *Wittelsbach-házból* származó *Zsófia* kormányzott. Az örgrófné kezdetül fogva nem rejtette véka alá *Erzsébet* iránti ellenszenvét, a csípős megjegyzéseivel nem egyszer aláta meg a magyar hercegisasszonyt (... *Inkább a szolgálólányok közt volna a helyed* – *ragadtatja el magát mérgében.*) Hogy *Erzsébet* a környezet otromba viselkedése ellenére tért haza Magyarországra, számára kedvező fordulatnak köszönhető.

1217-ben meghalt az idős örgróf is, és akkor egyszerre előtérbe kerül a másodiknak született fiú, aki, mint *IV. Lajos* örgróf következik az „uralkodásban”. *Lajos* az egyetlen ebben a családban, aki a hazájától messze földre szakadt hercegisasszonynak igazi támasza, majd 1221-től férje lesz.

Miért nem kedvelte *Zsófia* örgrófnő *Erzsébetet*, s miért ragadtatta el magát gyakran a hercegisasszonyt megalázó megjegyzésekre?

Mai felfogásunk szerint ez a magatartás szinte megmagyarázhatatlan, hisz a thüringiai örgrófság címet birtokló család sokkal szerényebb, alacsonyabb státuszt jelentett, mint az Árpád-házi királyi leszármazott rangja. Mivel magyarázható hát ez az elutasító viselkedés? Az *Erzsébetről* szóló életrajzok erre is válasz adnak. *Erzsébet* legfőbb bűne, hogy nem hajlandó utánozni „az udvari etikett kötelező női mozdulatait: nem tipeg apró léptekkel, finoman, mint rangbeli társnői, hanem elfogulatlanul, természetes járással, túl hosszúnak ítélt léptekkel jelenik meg. Sőt, elköveti azt a vétséget, hogy illetlenülül sietni, sőt futni kezd különösen, mikor jegyese majd férje, *Lajos* elé megy.” Az udvari etikett be nem tartásához



Fotó: www.idegenvezeteslondon.hu

tartozik még több, apróbb „vétek” is, mely az anyós *Zsófia* személyében ugyancsak megbocsáthatatlan. Például *Erzsébet* kitűnően lovagolt, nemhiába *Árpád* ivadék. Férfiakkal is felveszi a versenyt, hosszú időt tölt lóháton, férjét kísérve. Vagy – akkor még az illem azt kívánta, hogy a nők félrehúzódnak az étkezésekhez – *Erzsébet* a férje asztalához

ül, és boldogan és szerelemmel élvezi férje társaságát.

Zsófia „feminista” törekvéseket vélt felfedezni menyé viselkedésben? „bűnök” miatt volna helye inkább a szolgálók között?

Erzsébetnek a fentiekén kívül még számtalan különösége akadt. Megtiltotta a szolgálóknak, hogy „úrnő”-nek nevezzék

a szolgálóknak tegezni kellett őt, és nevén *Erzsébetnek* szólítani. Nem akart, mint ember, egyetlen embernél sem több lenni.

Erzsébet az anyós családjának körében kiérdemelte a „tékozló” jelzőt is. „Szórja az alamizsnát” a szegényeknek. A nincstelenek persze örülnek e tékozlásnak. De ki az, aki képes elosztogatni mindenét, kifosztani önmagát? Erre a cselekedetre csak az képes, aki „földöntúli” elhivatottságot érez a szegények, a betegek, elesettek támogatására. S *Erzsébet* lelkében élt ez az elhivatottság. Szerencséire volt, hogy férje minden „nem elvilági” cselekedetében megvédte családját ellenében is.

Erzsébet kislánykorától kezdve szívesen látogatta a templomokat, s egészen fiatalon megérintette a keresztre feszített *Krisztus* képe. Ez az élménye végig kísértte egész életén. Már férjes asszonyként egyszer a templomban „anyósa és sógornője nagy megbotránkozására a mise alatt levette fejéről a hercegnői aranykoronát”. Tettét azzal indokolta, hogy ő nem hordhat aranykoronát a *Megváltó* színe előtt, mert *Krisztus* fején csak töviskoszorú van. Ez volt az első stációja „égi jegyességnek” érezte küldetése van ő a „menny követe.”

IV. Lajossal boldog, szeretetteljes házasságban élt, míg a Szentföldre induló férje, Otrantóban útközben megbetegedett és 27 éves korában meghalt. A Szentföldről visszatérő lovagok hozzák haza férje koporsóját, annak bebalzsamozott csontjaival. *Erzsébet* felnyitatta a szeretett férj koporsóját, s a következő szavak kíséretében kitörő zokogással borul a földi maradványokra: „...



Fotó:www.upload.wikimedia.org



Fotó: www.s.24.hu

férjem élte, édes közelsége, drága, vidám arca kevesebb lenne nekem a világ minden öröménél, gyönyörénél, tisztességénél és élvezeténél. Szívesen élnék vele szegénységben, mennék vele minden áldott nap koldulni, csak láthatnám újból szeretett vonásait, örvendezhetnék ismét olyannyira vonzó társalkodásának... Ám a Te akarattal szemben, de legdrágább Uram, nem áhítózom semmire sem...”

Életében több olyan cselekedetéről tudunk, ami ellenséges környezetében megdöbbenést váltott ki. E cselekedeteit csak férje, *Lajos* értett meg igazán Pl.: amikor leprás beteget fektetett férje ágyába, e szerencsétlen emberben is a szenvedő *Megváltót* látta. Férje nem tiltakozik, maga is részese lesz a feleségét körül lengő rendkívüliségnek. Többször is felkel alvó férje mellől éjszakánként, hogy imádkozzon. *Lajos* még ez ellen sem emel szót, pedig megesett, hogy az asszonyt felébresztő szolgáló nem *Erzsébet*, hanem *Lajos* lábujját rángatta meg.

Férje halála után érezhette igazán az örgróf-család ellene irányuló ostorcsapásait. El is hagyta boldogság színhelyét, istállóban lakott, s fonással kereste kenyerét, amíg anyja *Gertrúd* rokonsága nem nyújtott feléje segítő kezét. Marburgban talál menedéket, ahol a „lelki vezetőjévé” kinevezett „*Narburgi*” *Konrád* is letelepedett. Házasságából három gyermek született. Mielőtt végleg „égi jegyességének” szentelte volna éltét, mindhárom gyermekéről gondoskodott.

Ekkor jött el az idő, hogy a földi hívságokkal végleg leszámoljon és átadja magát a nem e világi létnek. Csodálatos módon egyre több feltűnő gyógyulás történt ezután az ő imádsága következtében, bár ő óvakodott attól, hogy azt saját érdemeinek tulajdonítsa.

Rendkívüli tettei ellenére „lelki vezetője”, *Konrád* kemény büntetéseket mért rá, egyszer oly kegyetlen ödon megkorbácsolta, hogy *Erzsébet* eszméletét is elveszítette.

Erzsébet nem tiltakozik, tűri a szenvedést, hisz ő már nem „földi lény” többé. Boldog élményei közé tartozik, amikor – 1222-ben férjével hazalátogat Magyarországra, ahonnan négyévesen távozott. Apja II. *Endre* gazdag útravalóval indítja vissza, amit férje testvérei eltulajdonítottak. Szerencséjére, hogy két magyar szolgálója élte végéig vele maradhatott, akik halála után hazatérve a közvetlen élmény hatása alatt számoltak be úrnőjük csodás tettéről.

Erzsébet 1231. november 17-én hajnalban rövid, kétheti szenvedés után hunyt el Marburgban. Utolsó szavai így hangzottak: „Eljött az óra, mikor Isten magához hívja barátnőjét.”

A magyar királylányból „Germánia nemzeti szentje” lett, aki német földön mai is „*Thüringiai*” Szent *Erzsébetnek* hívnak.

Halála után négy évvel 1235-ben május elsején avatták szentté. Csodatételei között szerepel egy esztergomi magyar kislány esete is, akit kivittek a sírjához Marburgba, már holtan, s aki ott 30 nap után visszatért az életbe. Az a csoda, mely szerint a kötényében vitt adományok rózsává változtak – lehet, hogy illúziórombóló, – de nem *Erzsébet* történt meg.

Az egykori kislány, aki a *Megváltó* előtt levette fejéről a hercegnői aranykoronát, halálakor – példamutató életét következtében – elnyerte az „égi jegyesség” koronáját. A keresztény világ személyében az önfeláldozó, családszerető, embertáit segítő, csodatevő szent asszonyt tisztelik.

– Szerk. –



SIKERES STÍLUSOK ÉS VISELETEK

A DIVAT

STÍLUSOK ÉS VISELETEK AZ ÓKORTÓL NAPJAINKIG

RENEZÁNSZ POMPA

A reneszánsz idején a szabásművészet jelentős fejlődésen ment keresztül; ez volt az a korszak, amikor a redőzött drapérián alapuló ruházatot felváltotta a test alakját követő szabásvonal. A ruha konstrukciója összetettebbé vált, az öltözék erősebb tartást kapott, és tartást kölcsönzött magának az emberi testnek is.

Ekkor születtek meg azok az alapvető ruhadarabok, amelyek a modern ember ruhatárában ma is megtalálhatók: a férfiaknál a nadrág a testhez simuló zubbonyal és felsőkabáttal, a nők öltözetében pedig a különálló ruhaderék és szoknya.

Változatos viseletek

A teljes viselet ebben a korban több részből tevődik össze: levehető ujjak, felső- és alsószoknya, ujjatlan mellény, zeke és különféle hosszúságú nadrágok alkotják az öltözetet. Az egyes testrészek szeparációja az öltözködésben az emberi test anatómiája iránt megélt, különös érdeklődést tükrözi, amely a természettudományokat is hatalmába kerítette.

Az új férfidivat a maskulin formákat, a széles vállakat, a szeméremtájékat, a hosszú lábakat, a tekintélyes mellkast és hasat hangsúlyozza. A női öltözék a karcsú derekat emeli ki, ezt erősíti a széles váll és a bő szoknya is, amelybe mélyen benyúlik a ruhaderék elülső éke.

Az egyes nemzetek és régiók divatja jelentős különbségeket mutat, amit a katolikus és a protestáns régiók közötti kulturális eltérés tovább differenciál.

A felfedezések kora

Miután az Oszmán Birodalom 1453-ban meghódította Konstantinápolyt (a mai Isztambul), tovább terjeszkedett a Közel-Keleten és Délkelet Európában, s ezzel együtt megnőtt az iszlám befolyása is a régióban.

A 16. század során a spanyol birodalom vált Európa leggazdagabb és legerősebb monarchiájává, míg nem a 17. század elején hanyatlásnak indult, és Franciaország vette át a vezető szerepet.

A reneszánsz a nagy földrajzi felfedezésekről és a geográfiai terjeszkedésről szólt; miután Kolumbusz 1492-ben Amerika földjére lépett, megkezdődött az új kontinens gyarmatosítása. A további felfedezéseknek köszönhetően új tengeri kereskedelmi útvonalak nyíltak meg Afrika és Ázsia irányában, és a Csendes-óceánt átszelő kereskedők másféle árut is szállítani kezdtek Európába.

Európa erős emberei

A festészetben megjelenő realiztikus törekvések eredményeképpen a portrék minden addiginál hívebben ábrázolták a modell arcvonásait és ruhájának részleteit. Az európai politika meghatározó alakjai – VIII. Henrik és I. Erzsébet Angliában, II. Fülöp Spanyolországban, I. Ferenc és IV. Henrik Franciaországban, a Medici-dinasztia Firenzében és Nagy Szulejmán az Oszmán Birodalomban – a politikai imázsformálás eszközeként tekintették a róluk készített portrékat.

A kor egyik legnépszerűbb divateleme a keményített nyakfodor lett. A csipke a legértékesebb luxusholmik közé lépett elő, s a 16. század végén a magas sarkú cipő is megjelent.



VIII. Henrik – www.media.sn.no



I. Erzsébet





II. Fülöp – www.m.blog.hu



I. Ferenc – www.meisterdrucke.hu



IV. Henrik – www.upload.wikimedia.org



Nagy Szulejmán

1450-1500 A DIVAT KETTÉ SZAKAD

A 15. század közepére markáns regionális különbségek alakultak ki a női divatban. A középkorban még általánosan elterjedt egybeszabott ruha szabása és összeállítása egyre változatosabbá vált. Elsősorban a szoknya és ruhaderéktől különálló ujjak hossza kínált számos variációs lehetőséget, amihez a hajtásokkal, fodrokkal díszített gallérok és csipkés kézelők is hozzájárultak.

A főkötőknél megmaradtak a század elején keletkezett típusok, de szerkezetük egyre bonyolultabbá vált. A gótikusan megnyújtott sziluett eltűnt, szélesebb, lágyabb formák vették át a helyét. A fejlődő szövés technikának köszönhetően még több textiliát gyártottak, a finomabb ruhaanyagok és gyarapodó középosztálybeliek, elsősorban a kereskedőréteg számára is megfizethetővé váltak. Észak-Európában továbbra is a szörme gondoskodott a meleg ruházatról.

TOPZÓDÓ GAZDASÁG

Vittore Carpaccio hatalmas tablója a 15. század végi Velence társadalmának keresztmetszetét mutatja be, és egyúttal a kor divatjáról is pontos képet rajzol.

Az 1494-ben készült festményen a Rialto-híd körül sürgölődő embereket láthatjuk a társadalom minden szegmenséből. A ruhák mind viselőjük rangjáról és foglalkozásáról árulkodnak. A gondolások és a fiatal emberek öltözeke a legdivatosabb, hosszú, loknis frizura, ziponi (zekék), a hasítékokból előtűremkedő camisas (ingek) tesszik jellegzetessé megjelenésüket. A calce (harisnyanadrág) mintái különösen változatosak.

Utasaik ruhái visszafogottabbak ám láthatóan jobb minőségű textiliából készültek. A feszes alsóruha felett redőzött palástot viselnek. Az utcán és a hídon a gazdag patríciusok, a céhek vezetői és a városi előljárók állnak. Fejükön baretas (kis kerek sapka, baret), vállukat vörös és fekete színű vestas (hosszú, kimért hivatali talár fedi, amelynek bő ujját dogalének hívták).

Az iszlám világból érkezett látogatókat, akik többnyire kereskedtek Velencében, könnyű felismerni a ruhájukról. Két zsidó férfit is láthatunk a tömegben, mindketten fekete kalapot és keleties selyemkaftánt viseltek. A balkonon fehérbe öltözött dominikánus szerzetesek, mellettük az alba felett vörös reverendát viselő egyházi férfiak állnak.

Nőket nemigen láthatunk a tömegben, de az ablakokban őket is megpillanthatjuk, egyik pedig éppen a drága keleti szőnyeget porol a tetőn. Vászoningek és egyéb fehérneműk lengedeznek a tetőről kinyúló szárítópóznákon. „A tenger nemcsak gazdaságot hozott a városnak, hanem... a velencei festőket is arra ihlette, hogy megörökítsék az épületeken és a kanálisokat átszelő hidakon csillámlófényt, a csatornák felszínén nyüzsgő csónakokat, gondolákat... és kereskedőhajókat.”

Következő számban folytatjuk, a reneszánsz férfiakkal
- Szerk.-





SIKERES IKON

AZ „ISTENI LOLLO”

1927. július 4-én egy festő szépségű kicsiny olasz faluban megszületett a világ egyik legszebb asszonyának kikiáltott *Luigina Lollobrigida*, az „Isteni Lollo”.

Az 1950-es, '60-as években tagadhatatlanul ő volt az egyik legkeresettebb színésznő az egész világon. Ismert és ismeretlen férfiak milliói heverték a lábai előtt, és tódultak a moziba egyetlen mosolyáért. Kacér tekintetével, tüzes temperamentumával egyszer és mindenkorra megdönti a szende lányok uralta szépségideált, és Európában is kezdetét veszi a magabiztos, karrierjét tudatosan építő, nőies nők forradalmian elsőpró térhódítása.

A kis *Gina* szülei, ha tudták volna milyen karrier vár gyönyörű lányukra valószínűleg elzárták volna a világ elől, pedig az elzárt

hegyi településen is kitűnt szépségével kortársai közül. A kislányt azonban nem foglalkoztatta mindenkit elkápráztató tökéletessége. Szobrásznak készült, életét pedig a művészetnek szerette volna szentelni-, ez később meg is valósult, csak a képzőművészet helyett a színművészet jegyese lett.

Ahogy kimozdult szülőhelyéről, és a római Képzőművészeti Akadémiára ment továbbtanulni, már nem kerülhette el sorsát. Az utcán szólították meg, hogy nem állna-e modellt egy fotósorozathoz. A diáklánynak jól jött a keresetkiegészítés a tanulmányaihoz, ezért örömmel vállalta a felkérést.

Az ifjú művészpálcánta végül bekerült a filmesek közé, és sorra kapta az olyan szerepeket, melyekben bombázót kellett alakítania. Így beszélt erről: „*Az első sikereimet anatómiai adottságaimnak köszönhettem, így csupa olyan szerepet kínáltak, melyekben alig kellett kinyitnom a számat. Természetesen a kritikusok is ennek megfelelően vélekedtek rólam, és nem vették tudomásul művészi képességeimet.*”

Így figyelt fel rá a külön amerikai milliomos *Howard Hughes* is, akinek végül azt is sikerült elérnie, hogy *Gina* meghívást kapjon a hollywoodi nagygárdyuk közé, de ez az



Salamon és Sába királynője www.media.port.hu





GINA LOLLOBRIGIDA



Párizsi Notre-dame www.media.port.hu

utazás nem hozta meg számára azt a szakmai megbecsülést, amit kitűzött maga elé, így hamarosan visszatért hazájába. A talmi csillogásról való lemondás igen jó döntés

volt, mert ez a kitérő nem lett eredménytelen. Egyre többen fedezték fel benne a színművészt, aki igényes szerepeket is képes eljátszani. A szerelemre is ráelt, hozzáment a

jóvágású *Milko Skofic* szlovén orvoshoz, és a gyermekáldás sem váratott magára sokáig...

„Egy olyan nő vagyok, akinek sikerült kiharcolnia a népszerűségét, és akinek az életét ezzel a három szóval lehetne összefoglalni: munka, szerelem, álmódosítás.”

Hibátlan bőr, szexi ajkak, igéző tekintet, formás keblek és darázsderék, mindez elég talán, hogy valaki feltűnést keltsen, de ahhoz a genetika már kevés, hogy ezt a figyelmet évtizedekig fent tudja tartani. *Gina* titka nemcsak a külsőben rejtőzött, hanem igazi intellektuális szépség volt. Kellemes, de szeszélyes társalgó, aki képes váratlan fordulatokkal meglepni beszélgető partnereit. Szépsége nyitotta meg az utat *Fidel Castro*hoz is, akivel legendás interjút készített: *„La Lollo”* státuszszimbólum lett, – olyan híresség, akivel még a pályatársai is szívesen pózoltak.

„Amikor egy nő 20 éves, olyan hideg a szerelemben, mint a jég. Amikor 30 lesz, már melegszik, 40 évesen viszont forró.”

Gina egyébként nem könnyű természetű asszony. Tisztában van eladhatóságával, ezért fellépéseiért meg is kérte az árat. Csupán egyszer hagyta cserben józan ítélőképessége. Az egyik forgatáson a pletykák



A világ lezsebb asszonya www.mafab.hu



SIKERES IKON





GINA LOLLOBRIGIDA



Párizsi Notre-dame www.wmn.hu

szerint „teljesíthetetlen anyagi követelésekkel” állt elő, ekkor a producer megszakította vele a kapcsolatot, és nagy riválisát *Sophia Lorent* szerződtette helyette.

Békülékenynek sem volt nevezhető. Erre jó példa a filmes berkekben is népszerű forgatási sztori. Történt ugyanis, hogy a skót színész – *Sean Connery* – annyira beleélte magát a szerepébe, hogy akkora pofont kever le *Lollónak*, hogy annak felrepedt a szája. Sem őszinte bocsánatkérésnek, sem hatalmas rózsacsokornak nem engedett, és nem volt hajlandó többé szóba állni vele.

„A filmezés számomra csak anyagi forrás, mert azt hiszem engem szebb hivatás vár...”

Az 1970-es évek végére végképp eleget a filmezésből, magánéletében is válságot él meg. 22 év házasság után elvált férjétől, és művészetbe temetkezett. Visszatért a szobrászathoz és egy új – hobbinak induló



www.static.filmkatalogus

– foglalkozásba is belefogott, fotózni kezdett. Ez utóbbit olyan sikeresen űzte, hogy tucatnyi albuma jelent meg Olaszországról, hírességekről, és gyermekekről készült fotográfiáiból, és olyan neves művészek is a lencséje elé álltak, mint *Salvador Dali*, vagy *Paul Newman*.

Lollobrigida másik titka, hogy igen okos üzletasszony. Pontosan tudta, hogy hírnevét hogyan forgathatja át valutába.

„Boldog vagyok, és szeretném, ha az egész világ tudná. Üzenem a nőknek, hogy ne aggódjanak a ráncok miatt. A szerelem a legjobb fiatalító kúra, ami csak létezhet.”

Szívesen elfogadta a kisebb tévés felkéréseket, korábban apró szerepekben is megcsillogtatta a tehetségét, és mindig gondoskodott arról, hogy fellépései emlékezetesek legyenek. Legutolsó világméretű, sajtószennációja viszont koránt sem alakult úgy, ahogy szerette volna. Hosszú ideje élt együtt egy nála jóval fiatalabb férfival. Kapcsolatát azonban, kikezdte a sajtó, és a bigott előítéletek.

„Azt ugyan rendben lévőnek tartják az emberek, hogy egy férfi nálánál ifjabb szeretőt tart, fordított esetben azonban a társadalom még ma is rendkívül elutasító.”

A diva sem menekülhetett a rosszindulatú pletykák elől. Sértések ösztüzésébe került, amikor 79 évesen bejelentette, hogy hozzámegy a 45 éves spanyol származású ingatlanmágnás kereskedőhöz. Rajongói nem bocsájtották meg neki választását és a vitrilos cikkek gyümölcse végül beérett, a pár szakított egymással. *Gina* így nyilatkozott erről: „Az emberek egyszerűen irigyek és gonoszak. Javier végül kétségbeesett. Mióta bejelentettük az eljegyzést, folyamatosan hazugságokkal és rágalmakkal gyötrik. Nem bírta tovább. Tehát nem lesz esküvő... Ennyi...”

A még öregségében is lenyűgöző sztár példátlanul aktívan és folyamatosan dolgozott. Számtalan fotókiállítása volt szerte a világon, megnyitói szívesen részt vett maga is. És ahogy fiatalon is – sok energiával és szenvedéllyel élte az életét.

2023-ban 95 éves korában hunyt el.

– Szerk. –



Gina Lollobrigida Antal Imrével és Vitray Tamással www.index.hu



SIKERES NŐ

HULLÁMVASÚT-ON

Voltál már úgy az életedben, hogy valahogy semmi nem volt a helyén? Hogy azt érezted, egyre gyorsabban futsz és mégis csupán egyhelyben toporogsz? Vagy épp csúszol lefelé? Amikor semmi kapaszkodót nem lőttél, pedig görcsösen kerested? Legyen ez munka, pénzügy, párkapcsolat, gyereknevelés, önbizalom, vagy akár mindez együtt.

Mint amikor a hullámvasút egyszer csak elindul lefelé és egyre gyorsabban zuhan a mélybe...

Körülbelül ilyen időszakon túl születnek most ezek a sorok.

Van abban valami sorsszerű, amikor az ember azzal foglalkozik, hogy másoknak segítsen lefogyni... aztán egyszer csak ott találja magát a tükör előtt, kezében egy gőzölgő csésze kávéval, és halkan odasúgja a tükörképének:

„Hát te meg ki vagy, és mikor költöztél be a nadrágomba?”

A menopauza hirtelen, mint egy hívatlan vendég, bekopogott hozzám. Pontosabban rám rúgta az ajtót és odavetette: „Helló, hoztam magammal egy kis hóhullámot, sírógörcsöt és +15 kilót. Kösz, majd megyek, ha már mindent felforgattam.”

De nem ment.



Maradt.

Sunyin, de nem észrevétlenül, ami nemcsak a ruháimon látszott, hanem az önbizalmamon is.

Több ezer embert fogyasztottam már le a NEWWAYDIET módszerével és ezek jó része épp korombeli, menopauzával küzdő nő volt. Pont mint én most. Konzultációt tartok, étrendet írok, motiválok, tanácsot- és biztosságot adok másoknak, miközben én szép lassan elfogytam.

Nap nap után csak túléltem.

A háritás mesterfoka

A kifogások bajnokává váltam. „Most nincs időm.” „Majd, ha túl leszek ezen a projekten.” „Most fontosabb másokkal foglalkozni.” „A gyerek az első.” Majd jöttek a bő(vebb) ruhák és persze a jutifalat egy fárasztó nap végén, ami azért inkább hasonlított egy komplett vacsorához. Ismerős?

Könnyebb másokat felemelni, mint önmagunkkal szembenézni. Csakhogy a test nem felejt. Csendben, de következetesen jelzi:

„Nem vagy jól!”

Amikor nem figyelünk rá, ha a lelkünk zaklatott, ő nem kiabál, nem dühöng. Csak némán elraktároz mindent. Szó szerint is. A feszültséget, a félelmet, a megfelelési kényszert – mindent eltesz zsír formájában, hogy túléljünk.

De a túlélés, nem élet!

A fordulópont

Egy nap a kislányom rajzolt rólam egy képet.

Szépen kiszínezett, nagy mosoly, de a figurának... hát, hogy is mondjam... kifejezetten kerekded formái voltak.

Megkérdeztem tőle, miért így rajzolt?

Azt mondta:

„Mert kerekesebb vagy, mint régen.”

Nem tudtam, sírjak-e vagy nevessek? Talán mindkettő.

A gyerekek sosem bántásból mondják az igazat – csak őszintén tükröt tartanak.

És a sors fintora, hogy közel ezzel egyidőben a párom egyszer csak megállt a célfalam előtt, amin többek között kint volt egy régi képem, ahol szerettem magam kívül-belül és bár minden nap dicsért, mert nem a kilóim számítanak neki, de azt mondta: „milyen jó kép ez Rólad!”

Leforrázott.

De ugyanekkor megszületett a DÖNTÉS: ha másnak segítek megtalálni a hitet önmagában, nekem is vissza kell szereznem a sajátomat!

Hirtelen emlékezni kezdtem, ki voltam?

Emlékezni.

Arra a nőre, aki a sok évig tartó súlyos colitis ulcerosából (akkoriban vastagbél kivétellel „kecsegtettek”) addig ment, amíg megoldást nem talált a gyógyulásra.





Arra a nőre, akinek azt mondták a komoly autoimmun betegség miatt valószínűleg nem lehet gyermeke, majd 41 évesen egy csodálatos, cserfes energia-bomba kiscsajnak adott életet.

Arra a nőre, aki 13 maratont-, és számtalan félmaratont futott, aki hitt a mozgás erejében, a szabadságban, a határok átlépésében. Abban, hogy a „lehetetlen” nem létezik.

És aki most először nem másokért, hanem önmagáért döntött úgy, hogy újra elindul.

Nem a kilókért. Nem a mérlegért. Hanem azért, hogy újra kapcsolatba kerüljön önmagával.

Újrakezdés – de most másképp

Nem diétával kezdtem. Nem is kalória-számlálással. Nem is napi 10 km futással.

Hanem azzal, hogy megbocsátottam magamnak.

Megbocsátottam, hogy elengedtem a gyeplőt.

Megbocsátottam, hogy nem mindig voltam erős.

Megbocsátottam, hogy nő vagyok – hormonokkal, hullámokkal, érzésekkel, feladatokkal, időzavarral, szorongással...

Mert nem lehet vasakarattal életmódot váltani, ha belül romok vannak.

A test a lélek tükre: ha belül béke van, a test is könnyebben változik.



De ha ott bent vihar tombol, akkor hiába az edzésterv, hiába az étrend – minden falat mögött ott lesz a feszültség.

A csoda nem a kilókban van

Négy hónap alatt leadtam a 15 kilót. A saját NEWWAY DIET diétánkat csináltam.

De a legnagyobb változás nem a mérlegen történt.

Észrevettem, hogy másképp állok az élethez.

Nem csak az étrendem lett könnyebb, hanem a lelkem is.

Már önmagamért hozok döntéseket, ebben a megfelelő kényszerrel teli világban.

Amikor nemet mondok a késő esti nassolásra, nem a kalóriáknak mondok nemet – hanem annak az érzésnek, hogy „mindegy, úgysem számítok”.

És amikor igent mondok a mozgásra, akkor valójában igent mondok önmagamra. A testemre. A lelkemre. Az életemre.

A példamutatás ereje

A változás a környezetemben, a családomban is érezhetővé vált. A munkám során egy nagyon fontos dolgot figyeltem meg. Akit igazán szeretnek, azt a hozzá közel állók valóban támogatják ezen az új úton. Sőt! Még jobb esetben el is kísérik. Nekem a kislányom magától kezdett el tornázni, illetve amikor futni mentem, akkor melletttem jött biciklivel, sőt az emelkedőkön „beszólt”, hogy ne lazáljak. (Aztán a dombtetőn persze toltam én a drótsamarat.. ☺)

A gyerekek nem a szavainkból tanulnak, hanem abból, ahogyan élünk. Éreznek minket, a rezgéseinket.

Nem azt fogja látni, hány kiló vagyok, hanem azt, hogy hogyan kezelem magam. Ez a mi felelősségünk, az utánunk jövő generációért.

Ha én szeretettel, elfogadással fordulok a testemhez-lelkemhez, ő is ezt fogja megtanulni.

Az igazi példamutatás nem a tökéleteség, hanem az őszinteség.

A tanításnak pedig nem ez egyik, hanem az egyetlen módja a példamutatás.

A test és lélek szövetsége

Az életmódváltás nem csak testmozgás, hanem lélekmozdítás is.



Nem arról szól, hogy megbüntetem a testem, hanem arról, hogy végre meghallgatom.

A test nem ellenség – ő a leglojálisabb társunk, aki évekig (sokszor évtizedekig) csendben tűrte, hogy nem figyeltünk rá.

Amikor „nem megy”, az nem gyengeség. Az üzenet.

Azt mondja: „Állj meg. Pihenj. Figyelj rám.” És amikor végre észrevesszük, akkor nemcsak fogyni kezdünk, hanem gyógyulni is.

Nem ringatom magam abba az illúzióba, hogy ezután minden könnyebb lesz, hiába hordom jelenleg a húszas éveim méretének megfelelő ruhákat. Az élet nem sima pálya, hanem kanyar, zuhanás és emelkedő. A trükk pedig nem az, hogy elkerüljük a mélypontot, hanem hogy még időben húzzuk be a kéziféket. Ha jön a lejtmenet, inkább tartsd erősen a kormányt – mert aki nem fél önmagába nézni, az mindig visszajut a csúcsra!

„Nem baj, ha elesel, csak tudj felállni! Meglátod, sokkal erősebb leszel, mint azelőtt.”

Számomra ez volt ennek az elmúlt fél évnek a konklúziója.

Utószó

A cikkhez készült képekhez a párom ragaszkodott. Ő kérte a fotózást.

Ugyanis azt mondta, hogy újra azt a Nőt látja bennem, mint azon a bizonyos célfalon lévő.

Így szeretné megköszönni, hogy újra boldog vagyok.



„Holnap ráküldöm az ösztönt!”

Csuja Imre most először beszél a saját életéről

Csuja Imre merész kalandra vállalkozik: december 15-én 19 órakor először áll ki a budapesti MOM Kult színpadára, hogy a saját életéről meséljen.

A Jászai Mari-díjas, érdemes művész az EgyÉletem életrajzi stand up sorozatban olyan kollégáihoz csatlakozik, mint Mucsi Zoltán, Thuróczy Szabolcs, Borbély Alexandra vagy Nagy Ervin.



Az **EgyÉletem** sorozat a stand up és az életrajzi színdarab „keveréke”. A főszereplők életük legfontosabb eseményeit mesélik el humoros, önironikus formában. A forgatókönyvet itt valóban az élet írja.

Kevés színész dolgozott többet a sikerért, mint Csujai Imre. Ő valóban végigjárta a számléltrát, mire felfedezték és népszerű, sikeres művész lett belőle. De mindvégig megmaradt végtelenül barátságos és szerethető embernek.

Gondolták volna, hogy Csujai Imre Törőcsik Mari kedvéért megtanult egy farmotoros Ikaruszt vezetni? Vagy hogy fizetés kiegészítésként fuvarosként és piaci árusként is dolgozott? Vagy hogy amerikai filmekben volt közös jelenete Donald Sutherlanddel és Brad Pitttel? Vagy hogy volt olyan nap az életében, amikor négy különböző színházi előadásban játszott? És azt, hogy a legfontosabb rendező az életében, az édesanyja volt? Ahogy az Üvegtigris Csokijáról is ki fog derülni, hogy miért esett el a Babettával a film ikonikus jelenetében,

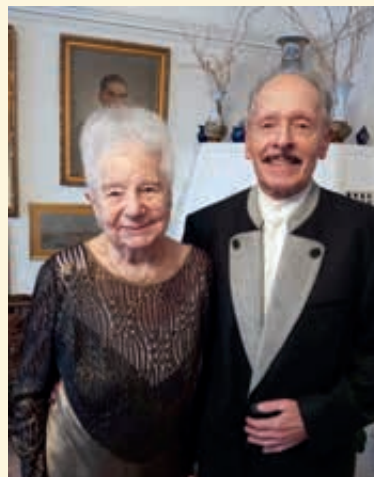
Csujai Imre: EgyÉletem című előadásának előpremiere 2025. november 21-én 19 órakor Sopronban, majd november 28-án 19 órakor Szombathelyen. A későbbiekben december 17-én Székesfehérváron, 2026. január 3-án Kaposváron, január 4-én a Momkultban, január 20-án Pápán és január 24-én Győrött a Richter teremben lép majd fel.

Tamás Dorka
Fotó: Erdélyi Gábor

A Gyógyszerészet Kulturális Nagykövete

Dr. Gara László gyógyszerész-énekes-zeneszerző tavaly megkapta a gyógyszerészi Arany Diplomát és most az a megtiszteltetés érte, hogy nov. 29-én átvehette a kamara által számára alapított díjat, a Gyógyszerészet Kulturális Nagykövete lett

Ez mind a két szakmájának elismerése 50 év után. A patika és a színpad, ami végig kísérte az életét!



„Köszönöm a Gyógyszerész Kamarának és minden kollégámnak mindkét pályámon, a családom minden gyógyszerész és művész tagjának! Öröm volt köztük dolgoznom mindkét pályámon!”



„EZT A DÍJAT A TAVALY ELHUNYT ANYUKÁMNAK **CSEH KLÁRÁNAK** AJÁNLOM, AKI 50 ÉVIG SZÖVEGÍRÓM-KÉNT IS SEGÍTETTE AZ ÉLETEMET, KÖZEL 100 DALLAL!”

„Az elmúlt évben sok veszteség ért. A szavakhoz nyúltam, hogy segítséget kapjak a feldolgozáshoz.”

Interjú Hidasi Judittal

Már több könyved is megjelent korábban, de a *Könnyeidből színes tollak* most egyfajta új fejezetnek tűnik. Miért érezted, hogy szükség van a váltásra, a komolyabb hangvételre?

A *Könnyeidből színes tollak* idén januárban állt össze, de valójában már hat éve írom, folyamatosan. Nem volt tudatos a komolyabb hangvétel, egyszerűen csak úgy éreztem, most jött el az ideje, hogy bemutassam ezt a hét női történetet, amelyekhez így, vagy úgy de kapcsolódik a veszteség megélése, feldolgozása. De nem kell tőle megijedni, bár a téma komolyabb, de feldolgozható. Sok nőársam magára fog ismeri bennük.

A novelláskötet leírása szerint hét nő és hét veszteség történetét ismerhetjük meg. Hogyan születtek ezek a történetek?

Mindannyian élünk meg veszteségeket, szinte minden nap. Elveszítünk egy barátot, egy munkát, egy szülőt, szerelmet, hazát, otthont. Néha meg kell állni és fel kell dolgozni ezeket a veszteségeket, helyzeteket. Az elmúlt hat évben én sokat veszítettem, és ilyenkor a szavakhoz nyúlok, amelyek segítenek a feldolgozásban. Ha épp nincs kívül megosztanom, akkor az írás segít. Remélem, hogy az olvasók most ebben a kötetben kölcsönveszik az én szavaimat, és együtt dolgozzuk fel azt, ami eddig beszorult, vagy elakadt.

Miért éppen a madarak motívumát választottad a könyv szimbolikájához?

Minden novellában szerepel egy-egy madár. Veréb, rigó, sirály... Nekem a természet örök körforgás, egyre inkább otthon vagyok benne. Amikor a novelláskötet ötlete évekkel ezelőtt megszületett, sokat voltam a madaraim közt a kertben. Ők segítettek a saját gyászomban, és az első novella egy fekete rigó köré íródott. Innen jött az ötlet, amibe egy kicsit bele is szerettem.

Női történetek, melyek túlélni tanítanak.



Van olyan novella, amit különösen nehéz volt megírni érzelmileg?

Édesanyámtól a *Fekete rigó* című novellával búcsúzom. Ezzel az írással az én veszteségem is új szintre került, nagyon mélyre kellett mennem. A *szürke galamb* volt a másik, ami nagyon megviselt. Ebben egy végtelenül kedves és csendes nő a főszereplő, akit a világ szinte észre sem vesz. Ha erre a lányra gondolok, mindig összeszorul a szívem. Sok csendes és kedves lányt bántanak azért, mert nem fedi el érzéseit harsánysággal, vagy mert nincs ereje harcolni. Ő az én galambom, akit megvédenék, ha tehetném. De a világ nem ilyen. Bántja a csendes és visszahúzódozó embereket.

Milyen visszajelzésekre számíthat: meglepődnek majd, vagy inkább örülni fognak a mélyebb hangvételnek?

Remélem, hogy sokan fogják szeretni, úgy érzem, ez a kötet eddigi írói karrierem legfontosabb darabja. A szokásosnál is jobban izgulok és aggódom a fogadtatás miatt. Remélem, az olvasók szeretni fogják a madaraimat!

Van már a fejedben egy következő történet, amely továbbviszi az új stílust?

Természetesen! De most kicsit elcsendesedem, befelé figyelek, és segítem a kötet útját.



„Nehéz volt megírnom ezt a történetet, hogy úgy álljon össze, ahogy a fejemben elképzeltem.”

Interjú Zubor Rozival

Miért pont az orchidea a könyved szimbóluma?

Anyukám egyik kedvenc virága az orchidea volt. Csodás orchideái voltak. Én sose voltam képes életben tartani őket. Egészen addig, amíg Anyu meg nem halt. Milyen fura az élet, nem!? Tavaly november végén, ahogy szoktak, elkezdtek bimbózni az orchideáim. Látszott, hogy rengeteg, gyönyörű virág lesz. Nagyon vártam őket. Nehéz időszakban voltam, sok változással, elég mélyen volt a hangulatom. Amikor egy nap sikerült olyan ügyetlennek lennem, hogy az egyik legtöbb bimbóval rendelkező orchideámnak eltörtem a szárát. Nagyon kiborultam, hogy bakker még ez is... Aztán egy hónappal később, az év utolsó napjaiban egyszer csak megláttam, hogy elkezdett a törés mellett új szárat növeszteni ugyanaz a virág. És nem sokkal mellette egy másikat is, rengeteg bimbóval. Nem is tudtam, hogy egyáltalán képes erre ez a virág. Amikor azt hittem, megölttem, új életre kelt. Egy ekkora törés után is.

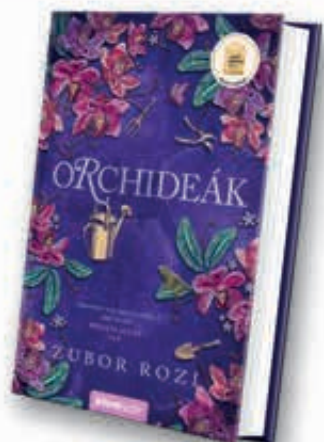
Tényleg nagyon mélyen voltam lelkileg. De akkor úgy éreztem, hogy ez egy üzenet. Üzenet az univerzumból, üzenet Anyutól: „Fel tudsz állni, kislányom! Bármilyen törés is van az életben, te még élsz. Élsz, hát élj!” Szóval egy óra múlva már meg is volt a regény váza, és a címe is. Az írás meggyógyított. Mert engem az írás tényleg gyógyít.

Az orchideát a szépség és a reziliencia jelképeként használod a regényben. Szerinted mit üzenhet ez a metafora a mai nőknek?

Hogy az élet elkerülhetetlen, úgymond megúszhatatlan nehézségek nélkül. Én legalábbis még nem találkoztam olyan emberrel, akinek néha-néha ne állta volna valami nehézség az útját. A nőket mondják a gyengébbik nemnek, de ez egyáltalán nem igaz. A nőkben hihetetlen erő van. Hiszem, hogy nem véletlenül kaptuk például a szülést sem mi, „feladatul”. Bármire képesek vagyunk.

És a szépség? A nő a világ legszebb teremtménye. Szerintem minden nő gyönyörű. És a szépségre szükségünk van. Hogy szép vegyen minket körül, hogy szépnek lássuk a világot, az embereket. Ha nincs egy szép napfelkelte, egy szép hóesés, egy szép mosoly a gyermekeinktől vagy egy szép orchidea az ablakunkban, akkor egyszerűen nincs értelme az életnek. Szóval szükségünk van a szépségre (is).

Elsőpró erejű női sorsok.



Hogyan születettek meg a szerepeid?

Ahogy elkezdtem átgondolni, hogy miről szeretnék írni, milyen gondolatokat, milyen történeteket szeretnék átadni, szép lassan négy karakter formálódott meg. Tudom, furcsa lehet ez egy kívülállónak, de tényleg nem volt ebben semmi tudatosság, semmi megtervezettség. Sok mindenről nem tudom előre mi lesz a történeteimben, csak a folyamat közben. Ők négyen kértek hangot bennem, általam. Adtam nekik.

A négy szereplő közül szerinted kinek a története fogja a legerősebben megosztani vagy megérinteni az olvasókat?

Szerintem Éváé. Évára én is nagyon haragudtam. Egészen addig, amíg... na ezt nem mondom el. És egyébként szerintem Zsófié is. De tudom, hogy az olvasóim nagyon megértőek. Egymással is. A karakterekkel is. Bízom benne, hogy adnak egy esélyt minden szereplőnek a könyv végéig, és nem ítélnék elsőre. Mert ha valamit, azt soha nem szabad.

Mit remélsz, mi lesz az első dolog, amely megragadja majd az olvasókat, amikor kézbe veszik az *Orchideák* című könyvet?

Az újabb csodás borítón kívül, amit ismét Fehér Zsannett tervezett? Mert biztosan az lesz az első. De egyébként huhh... jó kérdés. Nem tudom. A legtöbb előolvasóm azt mondta, hogy ez egy nehéz történet. Figyelni kell rá. Sőt, valaki azt is mondta, még egyszer el kell olvasnia úgy, hogy már tudja, mi a vége. Mert sokszor a részletekben bújik meg a válasz.

Nehéz volt megírnom ezt a történetet, hogy úgy álljon össze, ahogy a fejemben elképzeltem. De szerintem sikerült. Ha egyáltalán megragadja az olvasókat, annyira, hogy képtelenek lesznek letenni, én már nagyon boldog leszek!

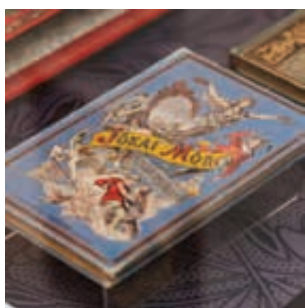




PROGRAMAJÁNLÓ

Gottermayer-galaxis kiállítás
Budapest, Ráth György-villa

2026. január 11-ig látogatható
www.welovebudapest.com



Made in Pécs Fesztivál
Pécs

2026. január 17.
www.madeinpecsfesztival.hu



Karácsonyi vásár
Budapest, Vörösmarty téri

2025. november 14. – 2025. december 31.
www.csodalatosmagyarorszag.hu



Eco Art Galéria Kiállítás
Gödöllői Királyi Kastély Körbástya

2025. december. 31. – 2026. január. 04.



Nemzetközi Dokumentumfilm Fesztivál
Budapest

2026. január 24. – 2026. február 1.
www.welovebudapest.com



NÉPEK KARÁCSONYA

NÉPEK KARÁCSONYA KARÁCSONYI ÉTKEK

Karácsony ünnepét szinte a világ minden országában ismerik, azonban más-más formában kap helyet a jeles esemény.

Ma már legtöbb országban nem lehet egyértelműen hagyományos szokásokat találni, hiszen a filmeknek, s a médiának köszönhetően egyre több ország hagyományai keverednek. Egy azonban változatlan karácsony maradt az év legszebb napja, a család, s a szeretet ünnepe.

SPANYOLORSZÁG

December 22-én a karácsony ünneplése a Karácsonyi Lottó (*La Loteria de Navidad*) vásárlásával kezdődik, minden négy emberből legalább három vásárol lottót és játszik.

Szenteste: (*La Noche Buena*) összejön az egész család, hogy együtt ünnepeljenek.

Az *ünnepi étrend* általában egészben kisütött fehérborsos, fokhagymás vagy paradicsomos halból, hideg mandulalevesből és/vagy agyag- és fakemencében pirosra sült malacból áll.

A vallásos spanyolok természetesen részt vesznek az éjféli misén, amit itt *La Misa de Gallo*-nak hívnak, ami a Kakas Miséjét jelenti, mivel a mise csak hajnalban ér véget, amikor megszólalnak a kakasok.

Karácsony első napján az emberek megajándékozzák egymást, és egy uránból (*A Sor Urnájából*) neveket húznak, hogy megtudják, milyen romantikus kapcsolatok szövődnek majd az elkövetkező esztendőkből.

A hagyományokhoz híven december 28-án megtartják a *Szent Ártatlanok* napját, ami tulajdonképpen a Bolondok napja, egymást viccelik meg.



Van itt még egy óriási különbség a karácsony kapcsán. Otthon már október végén mindenhol a karácsonyi díszítés látható, már akkor lehet Mikulás csokit meg karácsonyfaégitőt venni. Spanyolországban ez nem így van.

Szilveszter (*La Nochevieja*): ezen az éjszán mindenki 12 szőlőszemet és pezsgőt kap. Annak érdekében, hogy szerencsések legyenek, a szőlőszemeket, egyenként kell lenyelni, amikor éjfél üt az óra.

A karácsony-újévi időszak legfontosabb ünnepe a Vízkereszt (*La Epifanía*) január 6-án. Vízkeresztkor a gyerekek kiteszik a szalmával vagy árpával kitömött cipőiket az ablakpárkányra, hogy abrakot adjanak a Napkeleti Bölcsék lovainak. A rossz gyerekeknek – a poklot jelképező – szén jár, amely barna marcipándarabok formáját öltik.





LENGYELORSZÁG

Lengyelországban a karácsony elsősorban keresztény (katolikus) ünnep, de természetesen családi jellege is igen erős. Egy nagyon szép szokással kezdődik a karácsonyi ünnepkör a lengyeleknél. 24-én este az eget kémlelik kicsik és nagyok, arra várva, hogy meglássák az első csillagot. Ez Lengyelországban a Betlehemi csillagot jelképezi, melyet ők *Gwiazdkának* neveznek. Aki először észreveszi a legelső csillagot, ezt kiáltja, ekkor a családtagok köszöntik karácsony ünnepét és egymást. A karácsonyi böjt szellemében karácsony vigiliáján, azaz 24 éjfélig nem esznek húst. Az ünnepi asztal alá szalmát és szénát terítenek, arra emlékeztetve, hogy a kis *Jézus* jászolban született. Érdekes babona, hogy a karácsonyi asztalnál páros számú embernek kell ülni, ellenkező esetben szerencsétlen lesz valaki közülük.

A *hagyományos ételek* közül nagyon kedvelt a céklaleves, a mákos kalács és a hal. Készítenek erre az alkalomra kompótot is 12féle gyümölcsből, megemlékezve *Jézus* 12 apostoláról (tanítványáról). Vacsora befejeztével még maradnak az asztalnál a házigazda jelére várva, hogy egyszerre álljanak fel, ugyanis aki először kel fel az asztaltól az fog a jövő évben a legelőbb meghalni, tartja a babona.

Karácsonykor énekesek járnak házról-házra szerencsét kívánva a háziaknak, akik megvendégelik őket. Az éjféli misére együtt megy a család. Nagy a hagyomány a templomokban a betlehemi jászol, a szopka ábrázolásának.



Lengyel szenteste

A lengyelek ragaszkodnak hagyományaihoz, így szentestén – ami Lengyelországban az év legnagyobb ünnepének számít – sem feledkeznek meg ezokról. Természetesen hozzánk hasonlóan a lengyeleknél is a legfontosabb az ünnepi asztal, és az, ami rákerül.

Krisztus jászolban való születésére a hófehér abrosz alá tett szalma emlékeztet. Az étek száma a hagyomány szerint tizenkettő, akárcsak az apostoloké. Az asztal közepére ostya kerül, amiből a család minden tagja tör egy darabot, majd a másiknak kínálva minden jót kíván. Az asztalon mindig eggyel több terítékek találhatók, arra az esetre, ha egy váratlan látogató betérne, vagy emlékeztetőül a már eltávozottakra.

Az *ételek hagyományosak*. Tájegységenként lehetnek eltérések, de egy biztos: december 24-én, szenteste Lengyelországban senki nem eszik húst. A leves általában cékla vagy gomba, hal, ponty. Akad egy káposztából készült étel is az asztalon, ez lehet böjti bigos, gombás káposzta vagy káposztás tészta, az édesség pedig mákos tészta. Desszertként még aszalt gyümölcsökből készült kompót is fogyasztanak a lengyelek.

Az ország keleti részén a „kutia” a fő fogás karácsonykor. Ez mákból és búzából készülő édesség, amelynek régen mágikus erőt tulajdonítottak.

A páratlan szám, de különösen a 13 szerencsétlenséget hozhat rájuk (az Utolsó Vacsorára érkezett *Júdás* szimbóluma ez). A föld valamennyi termését annak érdekében, hogy azok jövőre is megtermjenek.

A karácsonyi vacsora böjti jellegű, ám ez ma már inkább a hagyománytiszteltetésből s nem a kötelező kánonjogból fakad. A régi lengyelek képesek voltak ezt a korlátozást oly módon tisztelteben tartani, hogy a lengyel böjt fogalma világszere híressé vált. Pl. a húst a székelykáposztához hasonló bigosban gomba helyettesítette! Az asztalon a legváltozatosabban elkészített halételek domináltak.

Napjainkban a leghagyományosabb lengyel vigiliai vacsora fogások: céklaleves, gombák, káposztás és gombás pierogok, mindenfajta kása gombaszósszal, ponty és csuka. Az ételsoh hagyományai régióinként változhatnak. Kötelező mindenbe belekóstolni.



FÜLÖP-SZIGETEK

Karácsony a legjobb alkalom arra, hogy az ember igazán megismerje a Fülöp-szigetek kultúráját. Ilyenkor mindenből kapunk egy kis ízelítőt: a vallásból, az étkezési szokásokból, a család jelentőségéből, a társasági események szerepéből, de az nem kétséges, hogy a fantasztikus kulináris csemegékért lett ez az ünnep az egyik kedvencünk.

Náluk a karácsony nemzeti vígasság!

A Fülöp-szigeteket úgy is hívhatnánk, hogy a „Vígasságok szigete”, és ez karácsony tájékán különösen igaz. A filippínók büszkék rá, hogy a karácsonyi ünneplés náluk a leghosszabb és legvidámabb talán az egész világon. Hivatalosan december 16-án indul a „SIMBAN GABI”-val vagy a „MISE DE GALLO-VAL, ami egy éjféli mise a katolikus hagyományokat követve. Eszerint az emberek összegyűlnek az oltáriszentség előtt, a karácsonyt megelőző 9 nap mindegyikén a hajnalt megelőző órákban. Ezzel az eseménnyel indul az ünnep-lés-sorozat, ami egészen január első vasárnapjáig, a Három Királyok ünnepéig tart, ami a hivatalos ceremóniák záróakkordja.

A legtöbb fülöp-szigeteki számára a karácsony a legjobban várt ünnep és ennek megfelelően ülik azt meg. A trópusi sziget kitűnő klímája csodálatos virágokban és tájakban való gazdagsága, a változatos konyhája, és mindenek felett melegsívű lakóinak családköz-pontúsága mind-mind gondoskodnak arról, hogy itt az ünnepek különlegesen teljenek.

A filippínók élvezik, ha az otthonukat díszíthetik. Ehhez nemcsak csillagos lampionokat, de mindenféle karácsonyi dekorációkat használnak. Élénk színű zászlókat és szalagokat aggatnak a házon kívülre és belülre is, míg a gyertyák és koszorú is a hagyományos díszítés elemei



Rengeteg házban pedig, főleg a városi környezetben vékony, színes fények égnek a lakásokban bent és kint is.

A szentesti vendégeskedés lehetőséget teremt arra, hogy a rég nem látott családtagok is találkozhassanak. Egyes családoknál ilyenkor ajándékozzák meg egymást a tagok, máshol viszont várnak a karácsony napjáig.

Az országot a kultúrák keveredés jellemzi. A mai Fülöp-szigetekre nagyon is igaz az, hogy kelet és nyugat találkozásából született. A lakosok javarészt indonéz vagy maláj leszármazottak, de jócskán találunk itt kínai és spanyol őseket is.

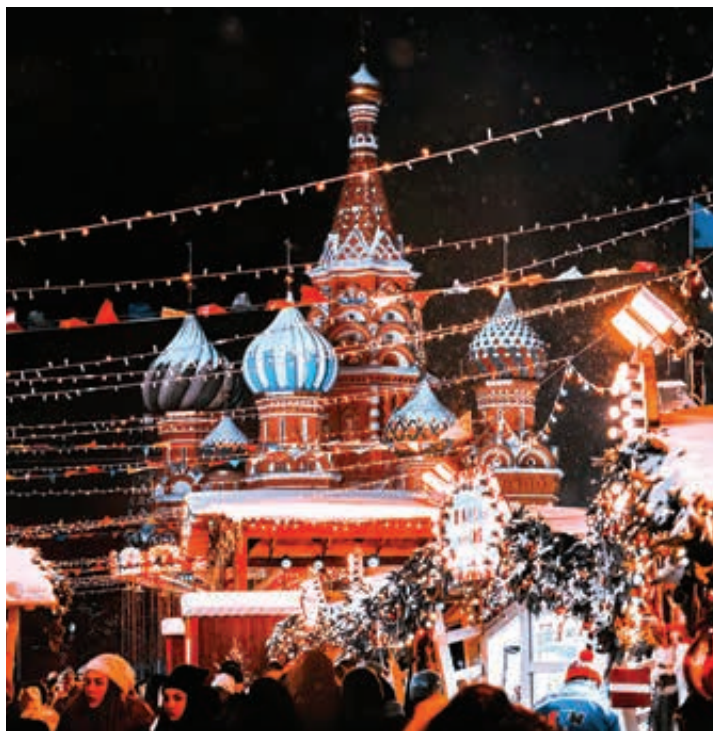
OROSZORSZÁG

Az orosz ortodox egyház nem ismeri el a Gergely-naptárat, s a karácsonyi ünnepet is a régi naptár szerint, vagyis csaknem két héttel később tartja, akárcsak az újévet.

A pravoszláv karácsonynak megadják a módját. A vacsora (szocselnyik) 12 fogásból áll, ami a 12 apostolt szimbolizálja és egytől egyig hús és tej nélkül készülnek. A szigorú ortodox családok emelett kerülnek a halat, a növényi olajokat és az alkoholt is, de azért, amint láthatjuk, ezekhez a hagyományokhoz egyáltalán nem mindenki tartja magát feltétlenül.

Az asztalra kerül még emelett a babka nevű töltött puding is.

Az ortodox karácsony előestéjén a központi, éjszakai karácsonyi istentiszteletet a pártiárka hagyományosan moszkvai Vízkereszt-székesegyházban tartja.





ANGLIA

Az angolok sokat köszönhetnek *Charles Dickensnek*, akinek meseje örökre összefonódott a karácsonnyal.

A történet egy kuporgató és zsugori idős emberről szól, aki több látomás révén hirtelen rájött a karácsony igazi küldetésére. A történet feldolgozása minden évben emberek ezreit vonzza a képernyő elé, hogy újra és újra megnézzék e csodálatos történetet, mely még manapság is nagy hatással bír – annak ellenére, hogy a karácsonyaink teljesen reklámközpontúvá és kommerszé váltak.

A másik hagyományőrző szokás az angol karácsony keretében a látványos tündérrevü, melynek megtekintése már családi hagyománynak minősül. A történet olyan ősi eredetű meséken alapul, mint például a *Hamupipőke* vagy a *Peter Pan (Pán Péter)* s mely előadás formája *Victoria* királynő uralkodása ideje alatt alakult ki. A tündérmesében a hőst egy fiatal nő játssza, a vicces szereplőket pedig férfiak – szörnyű és rettenetes jelmezt öltö. A rosszfiú szerepe tényleg nagyon visszataszító a tehenet pedig természetesen két ember játssza egy jelmezbe öltözve. A kétértelmű tréfákkal tűzdelt humorzárporba a közönséget is bevonják. Különös, de az angol karácsony csak a tündérmesével nyeri el igazi karácsonyi szellemét Angliában.

A karácsonyt megelőző napokon nem ritkaság, hogy sapkába és kesztyűbe öltözött fiatalok, gyertyákkal kezükben, kórusban karácsonyi dalokat énekelnek. Az így gyűjtött aprópénzt aztán jótékony célokra fordítják. Karácsony éjszakáján (december 25-én) a gyerek egy pohár konyakot és húsos pitét készítenek ki a télapónak, répát és egy tálvizet pedig a rénszarvasnak. Karácsony reggelén (december 26-án) az első és legfontosabb tennivaló bebújni a karácsonyfa alá, és kibányászni a télapó által elrejtett ajándékokat. Az emberek többség ezután hálaadó misén vesz részt a templomban. A karácsonyi ebéd általában 2 és 4 óra között zajlik.

A fényűző étkészlettel megterített és gyertyákkal díszített, pompázó karácsonyi asztal elengedhetetlen kelléke a híres karácsonyi játékpukkantó (angol megnevezése *Christmas cracker*). A karácsonyi pukkantó nagy népszerűségnek örvend Angliában, és minden karácsonyi teríték mellett ott lapul. A pukkantó tulajdonképpen egy csillogó papírba csomagolt keménypapírból készült henger, ami úgy



néz ki, mint egy nagyobb méretű szaloncukor. Mindig két ember szakítja szét – ezt egy kisebb petárdaszerű pukkanás kíséri. A hengerben egy színes papírkorona, egy vicc és egy kis ajándék található. A széthúzásnak az asztal felett kell történnie, jobb kézben tartva, bal kézzel pedig húzva a szomszéd pukkantóját. A híres karácsonyi „crackert” *Thomas Smith* találta ki 1846-ban (ő francia novellákat árusított karácsonyi ajándékként). Népszerűvé viszont csak aztán vált, miután színes papírba (*Christmas crackerbe*) csomagolva árulta az írásait. Nagy-Britanniában az 1860-as években kezdett elterjedni.

A hagyományos karácsonyi ebédet mindenki a családjá körében költi el, és ez az összetartozást szimbolizálja. A menü mindig sült pulykából áll, amit különleges töltelékkel töltenek meg (mint például tözegáfonyával) és különleges körítés jár mellé. A végén mindezt a finomságot forralt borral öblítik le. Desszertként gyümölcskosárkák, karácsonyi sütemények és a híres karácsonyi édesség kerül az asztalra, konyakkal és tejszínnel leöntve, parányi meggyel díszítve. Az egyetlen modern karácsonyi tradíció a délután háromkor műsorra kerülő, a királynő által elmondott beszéd, amelynek megtekintésére mindenki a képernyő elé ül.

Az angol karácsony nem is lenne igazi karácsony ama várakozás izgalom nélkül, mely a reggeli ébredés után függöny széthúzásával jár. Mindenki abban reménykedik, hogy majd gyönyörű fehér hótakaróval borított táj tárul elének, amíg csak a szemünk ellát.



FRANCIAORSZÁG

A karácsonyi ünnepek nagy jelentőséggel bírnak Franciaországban. Minden régiónak megvannak a saját történelméhez kapcsolódó szokásai, amelyek mind a mai napig fennmaradtak. A karácsonyi vásárok, a forralt bor, a fenyők, a fahéj, a csokoládé és a dekorációk egy varázslatos világba repítenek minket a karácsonyi időszak alatt. Franciaországban december 24-én szenteste ünneplik a karácsonyt, de az előkészületek jóval korábban kezdődnek.

Nem is a franciákról beszéljünk, ha nem lennének regionális különbségek.

A díszkivilágítás meghatározza Franciaország karácsonyi képét. Párizs, a fényűző város, ilyenkor díszbe öltözik, több mint 400 ezer lámpa kelti életre az ünnepi hangulatot. Nemcsak az áruházak, az utcai fasorok is aranyszínű égősoroktól csillognak, a Champs-Élysée fényárban úszik több mint egy hónapon át.

Franciaországban csak 25-e hivatalos ünnepnap, ekkor van az igazi **ünnepi ebéd**, melynek hagyományos „napirendi pontjai” az előétel, főétel, sajt, desszert, bor, majd kávé.

Az előétel rendszerint füstölt lazac, libamájpástétom vagy kagyló. Főfogásként rendszerint szárnyast fogyasztanak; gesztenyével töltött csirke, pulyka, vagy liba kerül a terítékre. A francia palettáról nem hiányozhat a sajt, melyet végül a desszert követ. Az édesség szinte mindig egy kávé-csokoládés krémmel töltött piskótatekercs, melyet fatörzsnek álcáznak. Külsejét fatörzsszerűen mintázzák, fenyőfákkal díszítik, a havat pedig porcukor szimbolizálja.

Ez a különleges karácsonyi fatörzs franciául *Bûche de Noël* névre hallgat. Egyes családok tartják a 13 féle desszert hagyományát, mellyel az Utolsó vacsora, a 12 apostol és Jézus emlékét idézik. Végül a minőségi bor és az ízletes kávé zárja a két napig tartó kulináris dőzsölést.





GÖRÖGORSZÁG

A görög karácsonyi hagyományoknak évszázadokra visszanyúló múltjuk van. Az ünnep 14 napon át tart, szentestétől vízkeresztig, de természetesen már december elejétől megkezdődik az izgatott várakozás és készülődés.

A karácsonyfa, mint szimbólum 1833-ban kezdett elterjedni, de egészen a II. világháború végéig csupán a tehetősebb családok körében volt divat a faállítás. A görögök ebben az időben fenyő helyett kis hajókat díszítettek fel, ezért az angyalka, a harang vagy a csillag mellett a legkedvesebb karácsonyi motívumok között még most is megtalálhatjuk a vitorlás hajót.

A karácsony fénypontja Görögországban a **családi vacsora**, ahonnan nem hiányozhatnak a tradicionális görög ünnepi fogások. A Christopsomo kerül az asztal közepére, ami egy közepén keresztet formáló kenyér, amit mandulával és dióval szórnak meg. A főétel rendszerint sertéshús vagy pulyka, de egyes régiókban a magyar töltött káposztához hasonló ételt is fogyasztanak zellerrel és spenóttal megspékelve. A desszert sem maradhat el, a legnépszerűbb finomság a melomakarona, ami egy mézzel, narancssal és magvakkal készült édes sütemény, amit annyira kedvelnek a görögök, hogy év közben is szívesen készítik.



SKANDINÁVIA

A skandináv országokban, Dániában, Norvégiában, Svédországban és Izlandon a karácsonyi készülődés december elsején indul, ilyenkor nyitják ki az első ablakot az igen népszerű adventi kalendáriumokon.

Karácsony este a családtagok együtt ünnepelnek, gyakran énekelnek vagy táncolnak a feldíszített karácsonyfa körül. Az ajándékokat Karácsonyapó hozza a gyermekeknek, őt apró manók segítik a munkában. Sok helyen ezeknek a manóknak édességet vagy zabkását tesznek ki, hogy ezzel is biztosítsák a támogatásukat az újévben. Svédországban a karácsonyi ünneplést egy másik fontos esemény előzi meg, Szent Luca napja, december 13-án. Ilyenkor a család legidősebb leánygyermeké vagy a megválasztott Lucia énekkel köszönti a családtagokat, ismerőseket, és süteményeket ajándékoz nekik.

A **karácsonyi vacsorák, ebédek** jellegzetes fogásai közé tartozik a sült liba, pulyka vagy kacsa, a párolt káposzta, a karamellizált burgonya, a mandulás rizspuding.

Ez utóbbinál a süteményben egy egész mandulaszemet is elrejtene, ennek megtalálója apró ajándékot kap.





AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOK



Az ünnepi időszak november végén kezdődik meg az országban, a fekete péntek hagyományával, a hálaadást követő napon.

Az 1850-es években állították fel az első karácsonyfát a Fehér Házban, ami azóta hagyományos esemény lett az elnökök otthonában. Hasonló szerepet játszik napjainkban a Capitolium elé kihelyezett karácsonyfa is. A házak belsejét és külsejét is feldíszítik a karácsony este előtti heteken.

Az Egyesült Államokban *Santa Claus* néven ismert a karácsony előtti éjszakán, ajándékot hozó figura.

A kandallóparkányra karácsonyi zoknikat aggatnak a gyerekek. Hagyomány, hogy a gyermekek karácsony este egy pohár tejet és egy tányérnyi aprósüteményt hagynak az asztalon *Santa Claus*nak.

Az ünnepeket sokan am jótékonyság időszakának tekintik.

Étkezés

A pulykasült megszokott karácsonyi vacsora az országban. A megszokott karácsony esti vacsora töltött pulykasült, sonka vagy marhasült. A köret általában krumppli, tök, sült zöldségek és áfonyaszós, tonikkal és sherryvel tálalva. Ezek mellett több különböző édes süteményt és tojáslikört is felszolgálnak, fahéjjal és szerecsendióval.





SIKERES NŐ

RÁK KATI KARÁCSONYA

– Jól gondolom, hogy Önnél már javában folynak az előkészületek az otthoni ünnepi díszbe való csinosításához?

– A karácsony nemcsak ünnep, hanem a legfontosabb családi ünnep. A szeretteinkre való odafigyelésre figyelmeztet, ami egész évben, az év minden napján édes teher, és kedves kötelesség.

Meg kell találni, mivel örvendeztethetem meg családjunk mindegyik tagját. Nekem pihenés, ha ajándékot kereshetek unokáimnak, lányaimnak, vejeimnek. Van olyan meglepetés, amit még májusban vettem, és azóta egy szekrény mélyén várja az ünnepet. Persze ez kockázatos, mert *Anka* unokám tudja, hol tartom, és néha „felfedezi” *Jónás*

és *Righley Katika* ajándékait is. Ilyenkor azok „veszélybe” kerülnek.

– Különös gonddal vasalja ki a szebbnél szebb terítőket, óvatosan hajtogatja a szép függönyöket, szóval már most érezhető a készülődés izgalma...

– Selymet, bársonyt nem vasalunk. Az ünnepi asztalra kerülő lenvászonterítő pedig vasalás nélkül megőrzi gyönyörű textúráját.

– Milyen szempontokat vegyen figyelembe a háziasszony, amikor elkezdi az ünnepi díszítés válogatását?

– Lehetőleg egységes legyen a látvány. Egy időben kék és ezüst karácsonyfadíszeket lehetett kapni, máskor meg papírmásét, vagy festett fabábukat. Soha nem dobok ki egyet sem. Legjobban a piros-arany tetszik, és nemcsak azért, mert ez mindig szépen hat. A karácsony hagyományához ez illik leginkább.

– Fontosak a színek egyezése ilyenkor?

– Persze, nem szabad össze-vissza díszeket egymás mellé rakni, lehetőleg egységesen meleg vagy hideg színekkel díszítsunk. Piros az arannyal, ezüst a kékkel.

A díszítés harmonizáljon a terítőkkal, az ajándékok csomagolópapírával, esetleg az étkezéslettel. Modern a modernnel, rusztikus a rusztikussal, klasszikust ne rontsuk el más stílussal. A karácsony beköltözik otthonunkba. Tiszteljük meg az ünnepet!

– Milyen hibát ne kövessünk el semmiképpen, ami elronthatja az összképet?

– Mindent csomagoljunk be! Vegyük meg előre a gyertyákat is, hogy ne jöjjünk zavarba gyertyagyújtáskor. Ne lábasban tálaljuk az ünnepi ételt! Vegyük elő az ünnepi étkezésletet, akinek megmaradt, a szülei, nagyszülei táljait, tányérjait. Nagyon szép karácsonyi szalvétákat lehet kapni.

A gyertyatartó jól mutat az ünnepi asztalon. Égjen a gyertya! Ha lecsöpög a viasz, se baj, egy zsebkendőn át vasalva eltűnik a terítőről. Ünnepre ünnepi ruhát vegyünk fel. A szoknya, mintás harisnya ilyenkor kötelező a háziasszonynak. Vegyük fel ékszereinket, ne sokat, de a legkedvesebbeket, a legbecsültebbeket. Kedvesek a karácsonyi pulóverek, családi összetartásra emlékeztetnek.





– Idén milyen ételekkel, süteményekkel várja a népes családját, hiszen immáron több egészséges gyönyörű unokával büszkélkedhet?

– Nálunk mindig hagyományosak az ételek. Szenteste halászlé, rántott hal, lilahagymás-ecetes krumplisaláta, bejgli, pozsonyi kifli. Másnap töltött káposzta, sonkával, füstölt szalonnával. Aztán lazításul *Fóti András* barátunk hidegkonyhájából kaszinótojás, tormakrém, mindenféle finomság.

– Színházban együtt játszó partnereit meglepi valami aprósággal?

– Óh, persze! Egy csokoládé, egy karácsonyfadísz, egy üveg bor, mikor hogy.

– Milyen új bemutatóra készül mostanában?

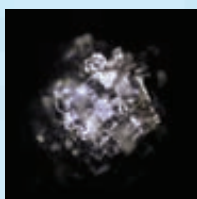
– Többre is! *Baranyi Ferenc* monodrámájára, amit *Schodelné*ről, az első magyar operadíváról írt. *Spiró György* izgalmas hangjátékaiból egy összeállításra. Mind a Hangszínház előadásai. Bemutatók az Iskola utcában lesznek... Meg ahová csak hívnak...

Kancsár Péter
fotó: Rák Kati albumából

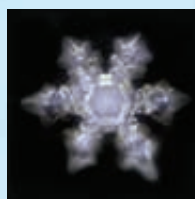


A VÍZ ÜZENETE

Bárki, aki valaha is ivott hegyi patakból, megtapasztalhatta, milyen erényekkel rendelkezik a friss forrásvíz. Az otthoni csapból folyó vezetékes vizet viszont legyengíti a természetellenesen magas vízvezetéknyomás és a hosszú csöveken történő szállítás. Hosszú útja során ráadásul vegyi behatásoknak és környezetszennyezésnek is ki van téve. Nem csoda hát, ha már nem olyan ízletes a csapvizünk, mint a forrásvíz. És közben a szerkezete is szétesik, amorf formát vesz fel. Így hát a szervezetünknek kell megküzdenie azért, hogy visszaalakítsa a víz finom, szimmetrikus kristályszerkezetét, ami szerveink jó működéséhez nélkülözhetetlen!



Masaru Emoto által kifejlesztett módszerrel készült a fotó a vezetékes víz kristályszerkezetéről



Ilyen a forrásvíz rendezett szerkezete

Az ókor óta az arany metszés arányai határozzák meg a szépség- és esztétikai ideálokat. Az arany metszés szabálya mindenütt jelen van a természetben, ezért szolgál alapelveként termékek (poharak, kancsók, palackok, ékszerek) tervezésében.

Az élet virága a teremtés prototípusa. Ez az erőteljes szimbólum egyfajta kifejező formája annak, amit olykor „szent geometria”-ként emlegetnek.

A teremtés újra és újra megújuló folyamatának szimbóluma.



Leonardo



Élet virága- ami minden termék aljában ott van begravírozva, hogy a vizet újra élővé, szervezetünk számára használhatóvá tegye



Egészségünk a legfontosabb kincsünk, óvjuk, őrizzük sokféleképpen!

Bővebben olvashat erről a témáról a szabbeletert.hu honlapon, ahol a termékek széles választéka is megtalálható! Üzletünk: Budapest, VIII. ker., Fiumei út 4. (Szabbeletért Központ)



Agykntroll

www.agykontroll.hu

Nem csak a víz szerkezete fontos, ahhoz hogy megőrizzük egészségünket, hanem annak információs tartalma is! A víz programozhatóságáról – információval való feltöltéséről - is sokat tanulhatunk az ULTRA Plusz tanfolyamon! Bővebb info: agykontroll.hu/Tovabbkèpèzók.

A GYERMEKI ÁLMOKBÓL VALÓSÁG SZÜLETETT...



Ahogy Eszterhai Katalin mesél, az olyan, mintha a lelkünk mélyén egy különleges dob szólna, amelyik zenéjében ott van a szeretet, a birtoklás, a hódolat, a kétségbeesés, a csodálkozás, a hangos kacagás. Könyvei tele vannak szavakkal festett képekkel, bölcsességekkel, sziporkázó fényekkel, torkunkba felkapaszkodó sírhatnámokkal, amelyek mindig össze tudják szorítani a szívünket, de közben mégis valami édes érzés árad el bennünk, mert elhitetik velünk, ha ennyi sok örömünk van, megéri az életet élni.



A Kanadában élő Kozma Pál díjas író-nőnek az októberi Budapesti Nemzetközi Könyvfesztiválra két könyve is megjelent: Sokak öröme új kiadásban olvashatjuk a „Majdnem Esterházy” című könyvét, amit 2017-ben adtak ki először, azóta is tart az olvasói láz és okkal, mert a könyvmolyok szerint egyszerűen letehetetlen. Olyan őszinteséggel mesél az életéről, azokról a lelkéből fakadó érzéseiről, amelyeket sokan még a legjobb barátjuknak sem mondanának el. A „Majdnem Esterházy” akár fohász is lehetne az életért, értünk, emberekért, arra

biztat, merjük elhinni, az élet velünk is ékebb, hogy valóra válhatnak a megálmodott sorsok, nemcsak egyeseké, de mindannyiunké.

A másik, most napvilágot látott „Gondolatok szívnek, léleknek” című könyve akár egy gyönyörű többszólamú kantáta. Magunkról. Rólunk. Olyan ez a könyv, amiből mindenkinek kellene egyet otthon tartania, hogy szükség esetén, ha nagyon fáj a szív, vagy ha csak csillagtalan az ég, netán megmagyarázhatatlan reménytelenség költözik belénk, akkor egyszerűen a kezünkbe

vehessük, és beleolvassunk... Ezek a lélektörténetek, az emberi érzelmekről, szerelemről, fájdalomról, gyönyörökről, napkeltről, elbukásról és felemelkedésről szólnak. Segítenek látni és bátor arcot öltetni, ha kell, gyógyítanak, ha kell kijózanítanak, segítenek abban, hogy a mindennapi ellentmondó állításokból, kihalljuk lelkünk lüktetését és ritmusát, hogy elmondhassuk, élünk.

Eszterhai Katalinnal erről a két könyvről és írói munkájáról beszélgettünk a budapesti könyvbemutató után. Az írónőhöz nem volt mindig kegyes a sors. Hosszú utat járt be a szabolcs-szatmári kis faluból indulva Kanadáig.

– Mit jelent az ön életében a gyermekkor, mire gondol, amikor visszaolvassa a könyveit? Hogy miről is „énekel” az ember, csak úgy magában, ha egyedül van?

– Az elszaladt évekről, arról, hogy mit vettem, mit vétettem, mi az, amin változtatnék, ha lehetne. De nem, nem változtatnék semmit, mert azok az élmények formáltak azzá, aki ma vagyok. Mint a legtöbbünk életében, az enyémben is volt sok-sok nélkülözés, kín, de öröm is. És igen, újraolvassa a könyveimet, mégsem érzem büntetésnek azt a sok rosszat, amit gyerekként megéltem... És ha most megkérdezné, átok volt-e mindaz vagy áldás? Aki nem járt az én cipőmben, nem tudhatja. Visszanézzve, én áldásnak tekintem. Engem a gyerekkor merésszé tett, olyan álmokat, vágyakat





adott, amiért érdemes bátornak lenni. Időnként felteszem magamnak a kérdést, ki lehet nálam gazdagabb? Ma már elmondhatom, sok lélekrengetés után, megtaláltam önmagam, hiszem, hogy egy bennem lévő belső erő irányít, azt akarja, hogy bármit is hoz a sors, legyen az élet csodálójá és azokért a pillanatokért éljek, amelyeket nem is lehet szavakba önteni...

Számomra az ámulat az élet legnagyobb gyönyörűsége... Azt mondják, az embert semmi sem jellemzi olyan jól, mint az a könyv, amely legelőször rabul ejtette a lelkét... Még nagyon kicsi voltam, se írni, se olvasni nem tudtam, de gyakran forgattam egy vonalakkal, színes foltokkal telerajzolt könyvünket, aminek a borítójára csupa nagybetűvel az volt írva: VILÁGATLASZ.

Szerettem nézegetni és hallgatni anyámat, aki vágyakozva mesélt a világról... arról a világról, ami csak az ő képzeletében élt. Mi tízéves koromig egy olyan istenhátamögötti faluban éltünk, ahol hiányzott az emberszeretet, az, ami napfényessé teszi a mindennapokat. Ott minden olyan kilátástalannak tűnt, az ott élők számkivetettek és kitaszítottak voltak és soha nem jutottak túl saját világuk határain. Ottmaradtak az idők végéig. Mennyi titok, babona, hangulat volt ezekben a mesékben. Bulgária, Argentína, Amerika... még most is hallom édesanyám hangját és látom magam előtt, ahogy az ujjával rámutatott a helyekre és én kértem, mutassa meg, hogy hol vagyunk mi, hol van a mi falunk ezen a térképen, de csak elfordította fejét és keserűen azt mondta, „mi nem vagyunk a világon”. Én attól kezdve vágytam a messzi világra, a másra, ahol nem verik a gyerekeket és közben nem kiabálják: te... te... istenátka...

Abban a sivár környezetben kezembem a világtatlással előttem mindig jöttek, mentek a színes képek, indulni akartam, messzelátó akartam lenni, látni akartam a tengert, a nagy hajókat és azokat az embereket, akik mindig mosolyognak... Azt hiszem, az írói és filmes világom akkor kezdődött, amikor ez a könyv a kezembe került, mert elhitette velem, a világ több, mint az a döngöltföldes vályogház, amiben tízéves koromig éltünk. Naponta száz és száz lehetetlen dolgot álmodtam magamnak, elhittem, hogy az én boldogságom is megvan valahol, csak meg kell találnom... de akkor még nem tudtam, merre keressem.

Ma már biztosan tudom, engem a jó és a rossz dolgok úgy vettek körül, mint kerítés a házat, és talán ennek köszönhetem, hogy már korán megtanultam, ahhoz, hogy otthon legyek a világban, sok mindent meg kell tapasztalnom, tanulnom. Édesanyám, akit abban a faluban megaláztak és meggyaláztak, – Istenem, hányszor láttam, amikor támolyogva szájára szorítva a kezét zokogva könyörgött – és én vele sírtam, mert fojtogatott az őt ért sérelem –, azt mondta: ha a falunkbeliek engem szidnak, vagy bántanak, te ne félj, és ne hallgass mindenféle szóbeszédre. Az nem tartozik rád. A te dolgod az, hogy tanulj, álmodj magadnak egy jobb világot és tegyél érte, hogy az megvalósuljon.

Ez volt az én útravalóm. Azóta is ehhez tartom magamat. Igen gyerekkorom óta az álmaim mindig előttem szaladnak, máskor meg alig tudok betelni a nézelődéssel... szeretek ünnepet csinálni a hétköznapiakból is és megtöltöm az életemet emberivel, udvariassággal, jóindulattal, és gondosan vigyázok arra, hogy maradjon elegendő szeretetem holnapra és holnaputánra is. Ez olyan játék nekem, ami elhitelem, hogy könnyű hirtelen boldoggá lenni, és másoknak is boldogságot szerezni. Ezért is írok, mert hiszek az emberi történetek erejében, hiszek, mert segítenek élni. Átélni és túlélni...

Igaza van *Henrik Ibsennek*, a norvég drámaírónak, aki azt mondta: *Írni annyit jelent, mint ítéletet mondani magunk felett.* Vallom, hogy amikor írunk, legyen az bármi, levél, üzenet, napló, bevásárlólista, cédulára firkantott megjegyzés vagy könyv, önmagunkat adjuk. Ahogy a szavakat összefűzzük, egymás mellé rakjuk, képet festünk a lelkünkéről. Gyerekkorom óta ízlelgetem a szavak ízét, zamátát, könyvekkel veszem magam körül, mert ott van bennünk maga az élet, az öröm, a bánat a jóság és a tragédia... Hiszem, hogy többek vagyunk annál, amit feltételezünk magunkról, és azt is hiszem, hogy mindannyiunknak égető szükségünk van a mindennapi jóságokra, a szeretetre, a biztató szavakra.

– Sok mindent megosztott az olvasókkal a *Majdnem Esterházy* könyvében, amiből monodráma is készült, aminek Budapesten a Belvárosi Művészeti Napok keretében október 12-én volt a bemutatója és már a székesfehérvári Vörösmarty Színház a 2025-26-os színházi évadjára is tűzött. Milyen színpadról viszontlátni a saját történeteit?

– A monodráma, ami a *Majdnem Esterházy* és a *Csillag lettél* könyveim alapján készült *Selmeczi Bea* adaptációjában, leírhatatlan élmény. A lelkem sírt, zokogott és ünnepelt, mintha zsolttáros ének szólt volna bennem. *Ballér Bianka* színművésznő minden, jót, rosszat, amit gyerekként átéltem, úgy idézett fel, hogy elhittem, hallom anyám szívverését... tam-ta-tam... tam-ta-tam... Minden mozdulata, minden szava a szívembe talált, úgy éreztem, mintha bensőmben átszakadt volna egy gát... megcsaptak a régi illatok, a távoli akkordok, a fájó megbánásokkal tarkított örömök. Hiszem, hogy nemcsak nekem volt különleges élmény, de *Bereczki Csilla* rendezésében valami olyan érzést élhetnek meg a nézők, amit nehezen felejtnek.



ESZTERHAI KATALIN



– A „Gondolatok szívnek, léleknek” című könyve igazi gyöngyszem. Bevallom, engem a bársnyos tapintású borító varázsolt el először... Az író a címlapról bátran szembenéz az olvasókkal, mintha azt mondaná, gyere ül mellém és engedd, hogy meséljek...

Ez a könyv nem klasszikus vonalvezetésű történetekről szól, inkább benyomások, hömpölygő gondolatok önmagunkról, és másokról, visszanező, rákérdező vallomások, töprengések egymásutánja, amelyek összekapcsolhatnak embereket, amelyek irányíthatják az életünket, formálhatják jellemünket, alakíthatják sorsunkat... Amikor beleolvastam a könyvbe, elgondolkodtam azon, vajon mit tehetünk mi saját magunk azért, hogy jobb legyen az életünk, hogy felejtjük az elhagyatottságunkat, hogy soha ne hagyjon el bennünket a gyermeki képzelet, hogy merjük játszani az életet. Valóban jól látom? Mi is ez a könyv?

– Hogy mi is ez a könyv? Szerintem folyton elágazó, érzelmi utazás. Áradó gondolatokból, és értékekből megformált esszé gyűjtemény, amiben ott van az öröm filozófiája, létezésünk minden aprósága. Ezt a könyvet másképpen kell olvasni, mint az eddig általunk kézbe vett könyveket. Ezt újra és újra elő kell venni, pár sor után letenni, és ülni egy kicsit a csöndben, mert igazából az ad értéket a leírt gondolatoknak, amit az olvasók, kiolvashatnak belőle. Hiszem, hogy mindannyiunknak égető szükségünk van a kis jószágokra, a szeretetre, a biztató szavakra... Különösen most, amikor az emberek többsége olyan feszültségben él, mint az, aki vékony jégen sétál és közben érzi, hogy bármelyik pillanatban beszakadhat alatta. Mennyire egymásba tud olvadni fájdalom és öröm, mennyi minden múlhat egy-egy félreértett szón vagy pár percen, amitől azt gondolhatjuk, semmiség, pedig sokszor pont ezek miatt életek, kapcsolatok, boldogságok dőlhetnek romba.

Azért mesélek, azért vetkőzöm pőrre ebben a könyvemben is, hogy akik olvasásuk, elhiggyék, soha nem szabad felad-

ni önmagunkat. Nem szabad önmagunk gyenge másává válnunk, mert ha meg sem próbáljuk az álmainkat megvalósítani, nem változik semmi. Minden úgy marad, ahogy előtte volt. Ha feladjuk önmagunkat, olyanok leszünk, mint az, akit sorsára hagytak a sivatagban, de hogy ne fázzon, odavetnek neki egy takarót... vagy mintha készülné elmenni az ember. Velem is megtörtént, hogy a szívem nemigen ismerte ki magát, és letöröltem magamról a mosolyt, mintha ott sem lett volna. Tudom, mit jelent egy elutasító kézmozdulat, amikor a mellőzöttség tüskéje szúr. Megtanultam, vannak pillanatok, amikor az embernek azonnal kell döntenie, mert ha feladjuk önmagunkat és engedelmes megszokásból folytatjuk a mindennapokat, utána már minden árulás, lemondás, megalkuvás, *„nekem ez már így is jó lesz”* elmélet könnyen jön.

Az életigenlő derű, amit ebben a könyvben nyújtok, afféle túlélési csomag. Hiszem, hogy mindig a legegyszerűbb dolgok azok, amelyek segítenek visszahozni azt, amit elvesztettnek hittünk. Néha elég egy virágot tenni a hajunkba, játszani, észrevenni a mindennapi csodákat, arcunkat a szélben fürdetni, megölelni a barátainkat, ünnepelni ember-voltunkat... merthogy ebből áll az egész életünk, játszi változatokból. Igen, az élet egy kicsit olyan, mintha az ember vitorlázna. Igaz, hogy a széljárás egy bizonyos irányba visz, de higgyék el nekem, nem a szél, hanem az, aki a hajót kormányozza és a vitorla dönti el, hogy merre megyünk. Hiszem, hogy soha nem késő szélnek feszíteni a vitorláinkat, hinni a csodákban... És azt is hiszem, hogy egyszerűbb kiválonak, mint jelentéktelennek lenni. Hát ehhez a kiválonak gyakorlásához ad „útmutatót” a *Gondolatok szívnek, léleknek* című könyvem. Tanú vagyok rá, ha engedjük világítani saját fényünket, ha kevésbé félünk a holnaptól, könnyebben elhisszük, hogy minden nap van egy pillanat, amikor megváltoztathatjuk az életünket. Igen, felülemelkedhetünk a bajokon, ha tudjuk, hogy értékesek vagyunk, ha tiszteletben tartjuk magunkat, az igazi énünket, azt, ami velünk születik, és ami életünk végéig ott van velünk. Hát ne engedjük, hogy idő előtt elkopjon bennünk, mint régi órában a rugó.

Kívánom, hogy legyen minden napunk tele szeretettel, hogy tudjunk csodálkozni, nyissuk ki a szívünket, hadd jöjjön, aminek jönni kell, síppal, dobbal, zenébonával... mindegy, csak jöjjön. Legyen a szívünkben körtánc sírjunk, nevéssünk, Igen, legyünk a világ bolondjai, merjünk élni... méghozzá boldogan...

- Szerk.-

SIKERES NŐK • 2025 december 43



Karácsonyi receptek Eszterhai Katalintól

Hiszem, hogy azért vannak az ünnepek, hogy nehogy csodálkozás nélkül menjünk el az élet mellett. Ilyenkor előjönnek a múltbéli emlékek, az álmok, az ízek, tűz gyúl a szemünkbe és átömlik rajtunk minden ölelés... Angyali érzés ez, a beteljesedés érzése.

Karácsony este kinyitjuk az ajtónkat, égi vendéget várunk... Nem tudom, ki hogy van vele, én ezen az ünnepen úgy érzem, mintha szárnyak verdesnének a szívem helyett... a jókedv átjárja a házunkat, főzés közben hangosan nevetünk és áldást, békességet kívánunk... Vallom, ha a szeretet, a vidámság átjárja a konyhát, finomabb lesz az ünnepi étel. Sok-sok finomság kerül ilyenkor az asztalunkra. Sajtok, kenyérfélék, foszlós kalácsok, dió, birsalmasajt, hallal, hússal töltött, szójaszósszal kínált előételek... Nehéz választani, mit is együnk, mit is igyunk...

Karácsonyi különlegességünk a Szamgyetang leves, amiben minden benne van, ami ahhoz kell, hogy az ünnepen az arcunk aranyos fényt kapjon és a szemünk úgy ragyogjon, mint a betlehem csillag az égbolton.

Szamgyetang leves

Hozzávalók (2 személyre)

- ☞ 2 kisebb fiatal csirke
- ☞ 1 bögre aprószemű ragadós rizs
- ☞ 10-12 gerezd fokhagyma
- ☞ 2 csokor zöldhagyma
- ☞ 8 piros datolya
- ☞ 1 ginszenggyökér vagy egy teáskanálnyi őrölt ginszeng
- ☞ Víz, amennyi a csirkét ellepi
- ☞ ízlés szerint só, bors
- ☞ 1 nagy adag szívbeli szeretet

Elkészítés:

- 1 Még mielőtt hozzálátnánk ennek a sajátos húslevesnek a főzéséhez, fontos a karácsonyi hangulat, a szívbeli zene, ami felemeli a lelkünket...

Első lépésként áztassuk be külön-külön a rizst és a jujuba datolyát legalább egy órányi időre.

- 2 Időközben a csirkéket mossuk le alaposan, enyhén sózzuk meg és hagyjuk egy kicsit pihenni.

- 3 Mintha töltött csirkét készítenénk, nyissuk ketté és tegyük bele a rizst, amihez előtte belekeverjük az apró karikára felvágott zöldhagyma egy részét, majd hozzáadunk 4-5 gerezd fokhagymát, 3-4 szem datolyát, az apróra vágott ginszenggyökér felét. Ha megtöltöttük a csirkét, próbáljuk meg jól összehúzni, tűzzük össze, ha kell kössük össze a lábakat, hogy a töltelék főzés közben nem forduljon ki belőle és tegyük be egy nagyobb fazékba és öntsünk rá annyi vizet, amennyi éppen ellepi és tegyük bele a maradék piros

datolyát, fokhagymát és a ginszenget, és fedővel takarjuk le.

- 4 Körülbelül 20 percig főzzük magas hőfokon, majd vegyük alacsonyabbra a lángot. A csirkének még legalább 40 percnyi főzési idő kell.

- 5 Ha készre főtt, a csirkét óvatosan emeljük át egy mélyebb tányérba, merjünk rá levet, és díszítsük a megmaradt apróra vágott zöldhagymával!



Grillpálcikán sült garnélarák pikáns vad feketeáfonya szósszal

Hozzávalók (2 személyre)

- ☞ 2 póréhagyma
- ☞ 2 fokhagymagerezd
- ☞ 1 dió nagyságú gyömbérdarabka
- ☞ 1 pici erős paprika
- ☞ 2 ek. szezámmagból sajtolt olaj
- ☞ 2 bögre fagyasztott vad fekete áfonya
- ☞ 2 ek. szójaszósz
- ☞ 1 tk. barna cukor

- ☞ 8 darab nagyobb méretű garnélarák, ízlés szerint só, bors
- ☞ 50 dkg spenót
- ☞ 1 tk. sötét és egy teáskanál világos szezámmag
- ☞ 1 ek. olívaolaj

Elkészítés:

- 1 Tisztítsuk meg a póréhagymát és a gyömbért.

- 2 Vágjuk fel apróra a két gerezd fokhagymát vagy préseljük át fokhagymanyomón.

- 3 Egy kisebb lábosban melegítsünk meg egy kanál szezámolajat. Tegyük bele a fűszerek felét (erős paprikát, egy kanál szójaszószot, sötét, borsot, fél kávéskanál világos és fél kanál sötét szezámmagot) és közepes tűzön állandóan kevergetve



TÉLI RECEPTEK

pároljuk körülbelül öt percig. Vigyázzunk, hogy ne égjen oda!

Ha megpárolódott, adjuk hozzá a vad fekete áfonyát és a teáskanálnyi barna cukrot és a szívünkbe áradó szeretetünket. Szép lassan pároljuk körülbelül 10 percig. Ha kész, tegyük félre, hagyjuk hűlni és pihenni.

- 4 Eközben tisztítsuk meg a garnélát, mossuk le alaposan, és papírtörölővel szárítsuk meg. A fémből készült grillpálcikákra fűzzük fel 4-4 nagyobb garnélát, majd finoman sózzuk, borsozzuk.

- 5 Egy másik lábosban melegítsünk egy evőkanálnyi szezámmagot. Tegyük bele a maradék fűszerket (egy kis erős paprikát, egy kanál szójaszószt, fél kanál sötét és fél kanál világos szezámmagot) és adjuk hozzá a megtisztított spenótot és néhány másodpercig pároljuk együtt. Amikor kész, szórjuk meg szezámmaggal.

- 6 Egy sütőlábosba tegyük bele az olívaolajat, és melegítsük át. Forgassuk

2-3 percig a garnélát, hogy szép rózsaszín legyen. A szósz, a spenót és a garnéla együttesen olyan zamatot alkot, amelyet nehéz lesz felejteni.

- 7 A spenótot helyezzük egy nagyméretű tányér egyik oldalára, szórjuk meg világos színű szezámmaggal, esetleg néhány szem áfonyával és tegyük rá az egyik pálcikás garnélát.

- 8 Az áfonyaszószot tegyük egy pici tálba, amire elegánsan fektessük rá a másik pálcikára felfűzött garnélát, és így tegyük a tányérra a spenót mellé.

Aki ezt az ételt megkóstolja, annak a karácsony ünnepe beköltözik a szívébe.



Rozmaringos focaccia vagy lepénykenyér

Előételnek, sajtokhoz, de csak magában is nagyon finom.

Hozzávalók

- ☞ 40 dkg kenyérliszt
- ☞ 1 közepes nagyságú főttkrumpli
- ☞ 3 dl langyos víz
- ☞ 1 ½ tk. szárított élesztő
- ☞ ½ kávéskanál cukor
- ☞ 3 ek. olívaolaj
- ☞ 1 tk. só
- ☞ 1 dl víz
- ☞ 1 dl olívaolaj összeöntve, amibe tetszés szerinti mennyiségű rozmaringot áztatunk.

Elkészítés:

- 1 Apró kockákra felvágjuk a krumplit és megfőzzük. Ha kész, leszűrjük és összetörjük, majd a liszttel össze-morzsoljuk és hozzáadunk egy teáskanálnyi sót.

- 2 3 deci langyos vízbe rakjunk egy fél kávéskanál cukrot és másfél teáskanálnyi szárított élesztőt.
- 3 Amikor az élesztő felfutott, a krumplis liszthez öntjük és alaposan összedolgozzuk. Apránként adagoljuk hozzá a 3 kanál olívaolajat is. Én körülbelül 15 percig dagasztom, simogatom, majd lefedem és meleg helyen duplájára keleszttem.

- 4 A megkelt tésztát két részre osztom és kinyújtom. A tepsibe megolajozott sütő papírra teszem, és a mutató ujjammal megnyomkodom, majd a vízben és olívaolajban áztatott rozmaringos keverékkel megkenem és a 200 fokban 25 perc alatt kész.

- 5 Amikor aranyos színt kap, kivehetjük a sütőből. Még forrón érdemes felvágni és az asztalra tenni. A Focaccia illata már önmagában is elegendő ahhoz, hogy elhiggyük, karácsony este a földön járva megtapasztalhatjuk a mennyeit.



Öko Zsibongó

Az **Öko Zsibongó** egy színes, élményekkel teli **edukációs program és élménypiac**, ahol kicsik és nagyok együtt tapasztalhatják meg, hogy az ökotudatosság és a fenntartható életmód nemcsak fontos, hanem inspiráló és szórakoztató is. A rendezvényeiken **színes programok, interaktív bemutatók, workshopok és egészséges finomságok** várják az érdeklődőket, mindezt közösségi és családi hangulatban.

Banánkenyér pisztáciával és áfonyával

Miért szeretjük:

A banánkenyér örök klasszikus, ami mindig jól jön, ha valami gyorsan elkészíthető, mégis különleges finomságra vágyunk. Ez a verzió rizsliszttel, természetes édesítéssel és rengeteg izgalmas ízzel készül – egyszerre puha, illatos és egészségesebb, mint a hagyományos sütemények.

Hozzávalók

- ☞ 390 g érett banán (kb. 3 nagyobb darab)
- ☞ 200 g rizsliszt
- ☞ 125 g eritrit
- ☞ 5 g sütőpor
- ☞ 2 tk. vaníliapaszta
- ☞ 1 citrom reszelt héja
- ☞ 50 g pisztácia
- ☞ 50 g kesudió
- ☞ 50 g aszalt vörös áfonya
- ☞ 50 g kandírozott narancshéj
- ☞ 100 g margarin

Elkészítés:

- 1 A sütőt előmelegítjük 180°C-ra. A banánt villával alaposan összetörjük, majd hozzáadjuk az eritritet, a vaníliapasztát, a reszelt citromhéjat és az olvasztott margarint.
- 2 Egy másik tálban összekeverjük a rizslisztet és a sütőport, majd a száraz hozzávalókat a banános keverékhez adjuk.
- 3 Beleforgatjuk a durvára vágott pisztáciát, kesudiót, aszalt áfonyát és kandírozott narancsot.
- 4 A masszát sütőpapírral bélelt kenyérformába öntjük, és kb. 35–40 perc alatt készre sütjük (tűpróbával ellenőrizhető).

ÖKO ZSIBONGÓ Food pályázat – Egészséges desszert kategória – Horváth Nikoletta



- 5 Miután kihűlt, a tetejét olvasztott cukormentes étcsokoládéval vonjuk be.

Tipp:

Az olajos magvakat és az aszalt gyümölcsöket bátran variálhatjátok ízlés szerint – dióval, mandulával,

mazsolával vagy akár apróra vágott datolyával is nagyon finom. Ez a banánkenyér tökéletes reggelire, tízórára vagy délutáni kávé mellé, és napokig friss marad. Ha ajándékba sűtitek, garantáltan mosolyt csal mindenki arcára!



Öko Zsibongó: Színek a tányéron

Az egészséges étkezés nem unalmas, és nem is bonyolult, csak egy kis tudatosság és néhány friss alapanyag kell hozzá. Ez a zöld Buddha-tál pontosan ezt képviseli: színes, tápláló, mégis könnyed vacsora, ami után nem marad hiányérzet.

A tálban minden szín egy-egy tápanyagot jelképez: a narancsos édesburgonya béta-karotinban gazdag, a zöldborsó és az avokádó tele van növényi fehérjével és jó zsírokkal, a kuszkusz és a csicseriborsó pedig lassan felszívódó szénhidrátot ad, hogy hosszú távon is energiát biztosítson. Egy ilyen tál nemcsak a testet, de a lelket is feltölti.

Zöld Buddha-tál édesburgonyával és avokádóval

**Gluténmentes
Laktózmentes
Vegetáriánus,
Vegán**

Hozzávalók

- 1 közepes édesburgonya
- 1/2 csésze főtt csicseriborsó (konzerv is jó, leöblítve)
- 1/2 csésze főtt gluténmentes kuszkusz
- 1/2 avokádó, szeletelve
- 1/2 csésze zöldborsó (friss vagy fagyasztott)
- 1 kisebb répa, vékony csíkokra vágva
- 1/2 kígyóuborka, szeletelve
- 1 közepes paradicsom, cikkekre vágva
- 1 ek. olívaolaj
- só, bors ízlés szerint

A tálhoz ajánlott öntet:

- 1 ek. tahini
- 1 tk. citromlé
- 1 tk. juharszirup vagy méz
- 1-2 ek. víz (amennyitől selymes állagú lesz)
- csipet só

Elkészítés:

- 1 Az édesburgonyát hámozd meg, vágd kockákra, locsold meg olívaolajjal, sózd, borsozd, és süsd 200 °C-on kb. 20 percig, amíg megpuhul és enyhén karamellizálódik.
- 2 Közben a zöldborsót párold roppanósra, a csicseriborsót melegítsd át serpenyőben kevés olívaolajjal, hogy enyhén megpiruljon.

- 3 A kuszkuszt forró vízzel öntsd le, fedd le pár percre, majd lazítsd fel villával.
- 4 Az öntethez keverd össze a tahinit, citromlevet, juharszirupot és sót, majd fokozatosan add hozzá a vizet, amíg selymes, önthető állagú lesz.

- 5 A tálát rétegezd: alulra a kuszkusz, mellé az édesburgonya, csicseriborsó, zöldborsó, uborka, paradicsom és répa. A tetejére jöhet az avokádó és egy csorgatásnyi tahiniöntet.

Öko Zsibongó: Kovács Lili – Egészséges uzsonnák, vacsorák 2025 ÖZS Food pályázat



Öko Zsibongó tipp:

A Buddha-tál nagy előnye, hogy teljesen személyre szabható. Használhatsz más zöldségeket is a szezonnak megfelelően – például sütőtököt vagy kaliforniai paprikát –, és a maradék sült zöldségeket másnap ebédként is tökéletesek.

NYITOTTSÁG, ÖNAZONOSSÁG



Polgár Tünde a Sikeres Nők lapjának korábban így nyilatkozott:

– Abban a korban vagyok, hogy már sok mindent kipróbáltam: dolgoztam brókerként, vezettem saját ingatlan-értékesítő céget, dolgoztam a médiában, majd a férjem mellett a műkereskedelemben, kitanultam

az ékszer és műtárgybecsüs szakmát, majd újra visszatértem a médiába. A legfőbb eredményemnek azt tartom, hogy képes vagyok megújulni és fejlődni. Az eredményt nem abban mérem, hogy mennyi bevételt hoz az, amivel éppen foglalkozom, hanem abban, hogy mennyire hasznos amit csinálok.

Hitvallásom:

– Tartás és kitartás. Azért, mert egy nő elmult 40, felnevelte a gyermekeit, nem értéktelen – sőt, nyugodtan kezdjen új karrierbe és valósítsa meg a félretett álmait!

Igyekszem a TikTok generációját a vicces etikett videóimmal picit elfogadóbbá tenni a viselkedéskultúra alapjai iránt. És természetesen folytatom a misszióm, hogy a hozzám hasonló 40, 50 feletti nőknek segítek elfogadni megváltozott önmagukat, és számukra egy olyan fórumot biztosítani, ahol nem tabu sem a klimax, sem a stílusunk keresése. Igyekszem példát mutatni, támogatni és tanácsot adni.

Sikereiről így mesélt:

– A nyitottság, önaazonosság és az odafigyelés. Nem szégyellem, hogy nem vagyok tökéletes, hogy nem tudok mindent, hogy én sem arany kanállal a számban születtem, csak megvan bennem az igény arra, hogy fejlődjek. Talán az, hogy átadni és segíteni akarok, és soha nem kioktatni. Hogy merem vállalni, hogy honnan jöttem, és példát mutatni azzal, hogy meddig jutott ez az egyszerű borsodi lány.

Idén novemberben jelent meg, legújabb könyve a Terítéken az étrendem: Mi volt a célja?

– A könyv célja, hogy segítsen elindítani egy tudatosabb táplálkozás irányába, hiszen hozzád hasonlóan nekem is csak annyi a célom, hogy vitálisabban, könnyedebben éljek minél tovább. A kötetben tápláló reggelik, ízletes ebédek és könnyű vacsorák találhatók, de persze a családi összejövetelekre is ajánlok tartalmas leveseket és kímélő desszerteket.

Összeállítottam egy 4 hetes mintaétrendet is, amely remek mankó lehet a hétköznapi napokban. Minden napra segít irányt mutatni, hogy megkönnyítse az életet.

Nem a karcsúság a cél, az csupán bónusz. A kihívás nem a drága alapanyagokban, hanem a jól megszokottak másként való felhasználásában van, hogy ráébredj te is: van élet a rántáson és a bolti fehér kenyér után. A tested nem szemetes, ne is bánj vele úgy!

Ebből a legújabb könyvből álljon itt most három recept is.



TÉLI RECEPTEK

Rókaagombás karfiolkремleves

Hozzávalók (4 személyre)

- 1 fej karfiol
- 2-3 ek. olívaolaj
- só, fehér bors
- 2 dkg salotta hagyma vagy 1 fej vörshagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 10 dkg rókaagomba
- 1 ek. vaj
- 1 csokor friss zöldfűszer
- 1 l alaplé
- 1 dl növényi tejszín
- 2 ek. dijoni mustár
- 1 csipet őrölt szerecsendió

a nyers darabokat, és így levesbetétként karfiolrizst kapsz.

4 Tálaláskor zöld olajjal vagy chiliolajjal és friss fűszerlevelekkel díszítheted.



Elkészítés:

1 A karfiolt megtisztítom, feldarabolom. Tepsire teszem, egy evőkanál olajjal meglocsolom, sózom, borsozom, és a sütőbe téve 220 °C-on kb. fél óra alatt megsütöm. Hagyom, hogy picit megpiruljon (ez extra finom ízt kölcsönöz a levesnek).

2 Közben a hagymát és a fokhagymát megtisztítom, és felaprítom. A gombát is megtisztítom, és szétszedem. A vajon és egy evőkanál olajon a hagymát üvegesre pirítom, majd a gombákat és a zöldfűszert hozzáadom, és hagyom a gombát megpirulni. Mikor a gomba kész, kivesszem, és félreteszem. A zöldfűszer csokrot is félreteszem. A fokhagymát hozzáadom, picit pirítom, majd az alaplével felöntöm, és a sült karfiolt, valamint a tejszínt hozzáadom. Alacsony hőfokon fedő alatt 10-15 percig főzöm.

3 Mikor kész, a tűzről leveszem, és turmixgépben krémesítem. A mustárral, szerecsendióval ízesítem, igény szerint még sózom, borsozom. A félretett nyers karfiolrészekkel és a sült gombával tálalom. Ha a karfiolt így túl nagyknak érzed, reszeld le



Egészben sült csirke (citromos-vajas) zöldséges tápiókával és zöldségropogóssal

Hozzávalók (4 személyre) a csirkéhez

- ☞ 1 nagyobb (kb. 2 kg-os) bőrös csirke
- ☞ 1 fej vörshagyma
- ☞ 1 egész fokhagyma
- ☞ só, bors
- ☞ 2 ek. olívaolaj
- ☞ 2 dl száraz fehérbor
- ☞ 1 dl alaplé

a csirke töltelékéhez

- ☞ 10 dkg vaj
- ☞ 3-4 gerezd fokhagyma
- ☞ 1 ek. rozmarin + néhány szál a csirke hasába
- ☞ 1 ek. zsálya
- ☞ 1 kávéskanál só
- ☞ 1 kávéskanál őrölt bors
- ☞ 1 citrom

Elkészítés:

- 1 A csirkét fél órával a sütés előtt a hűtőből kiveszem, átmosom, ha van rajta tok, kiszedegetem.
- 2 A vajat kissé felolvasztom, majd az aprított fokhagymával, rozmarinval, zsályával, a sóval, borssal és fél citrom levével összedolgozom. A csirke bőrét fellazítom, és egy kávéskanál segítségével a fűszeres vajjal a bőr alatti részt megtöltöm, majd kívülről is megkenem. A másik fél citrom levét kifacsarom, és félrerakom. A kifacsart citromokat és a rozmarinágakat a csirke belsejébe teszem.
- 3 Az egész hagymát és fokhagymát kicsit megtisztítom, négy részre vágom, és sütőtálba helyezem. Erre teszem a csirkét, ágyat képezve neki, így az alja nem sül oda a tepsizhez.

- 4 Sózom, borsozom, ha kell, átkenem az olajjal, és meglocsolom a félre tett citromlével. A borral és az alaplével körbeöntöm, 220 °C-ra előmelegített sütőben 10 percig sütöm, majd a hőfokot 180 °C-ra mérsékelem, és a csirkét kb. 75-80 perc alatt készre sütöm. Közben 10 percenként a szafttal meglocsolom. Ha van helyed, tehetsz mellé köretnek néhány félbe vágott tisztított burgonyát.



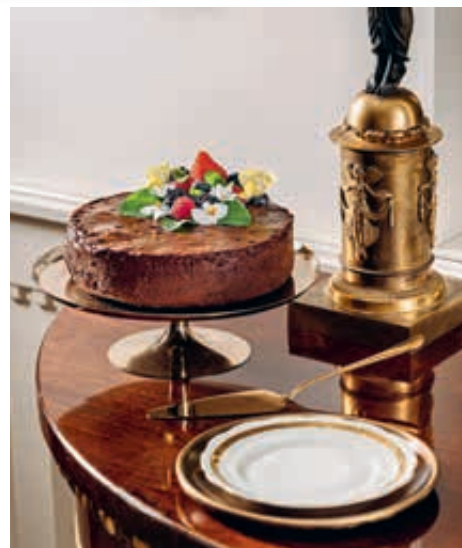
Gluténmentes csokitorta bogys gyümölcsökkel

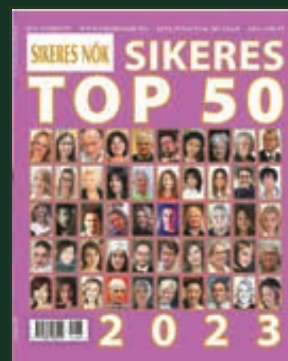
Hozzávalók (8 személyre)

- ☞ 4 érett banán
- ☞ 40 dkg étcsokoládé (minimum 55%-os)
- ☞ 1 ek. vaj
- ☞ 20 dkg bogys gyümölcs (pl. áfonya, málna, ribizli)
- ☞ 1 csokor friss citromfű
- ☞ mandula,
- ☞ kókuszchips,
- ☞ szárított rózsaszirmok,
- ☞ liofilizált gyümölcsök,
- ☞ ehető virágok a díszítéshez

Elkészítés:

- 1 A banánokat meghámozom, és krémesre turmixolom. A csokoládét vízgőz felett a vajjal megolvasztom, keverőtálba teszem, és a banánpépet hozzáadom. A megtisztított gyümölcsök negyötödét belekeverem, a többit félreteszem a díszítéshez. A citromfű leveleit finomra vágom, és azt is belekeverem. (Pár szép levelet ebből is félreteszek a torta tetejére.)
- 2 A masszát sütőpapírral bélelt tortaformába öntöm, a tetejét a gyümölcsökkel díszítem, és hagyom a hűtőben összedermedni. Fogyasztás előtt 5-10 perccel a hűtőből kiveszem, hogy könnyen szeletelhető legyen.





Kedves Olvasóink! Tisztelt Hölgyek és Urak!

A Sikeres Nők közel harminc éves történetében minden módon megpróbálta közelebb hozni Önökhöz a SIKERT. Számos mélyinterjúban tártuk fel a sikerhez vezető út buktatóit is, azt a sok erőfeszítést kívánó küzdelmet, ami a sikerhez vezetett.

Az esztendő végéhez közeledve szokásos módon, az Önök szavazatait alapul véve immáron 22. alkalommal jelentetjük meg a TOP 50 SIKERES Évkönyvünket, mely december 22-től kapható az újságárusoknál.

A 2026-os ÉVKÖNYV-ben ötven olyan emberről rajzolunk portrét, akik tehetségüknek köszönhetően a közelmúlt időszakában az élet valamely területén kimagaslót alkottak, sikereket értek, vagy érnek el, esetleg „csupán” az ország kedvenceivé váltak valamely tevékenységükkel. Vannak mérhető, és vannak nem mérhető, főleg össze nem mérhető teljesítmények.

Könnyen mérhető a gazdagság, a vagyon, de nehezen összehasonlítható kategória a siker. Kiadványunk felvállaltan szubjektív képet ad a benne szereplő 50 SIKERES emberről, akik esetében nem elvitatható tény, hogy TOP-on vannak.

Közéleti szereplőkről, színművészekről, zenészekről, képzőművészekről, sportolókról, tudósokról, gazdasági szakemberekről, nőkről és férfiakra egyaránt közlünk írásokat. A Sikeres Nők hasábjain olvasható mélyinterjúkban a riportalanyok mindig megfogalmazzák, hogy számukra mit is jelent a siker. Éppen ez a sok éves tapasztalat könnyítheti meg a választást. További érdekes szempont az is, hogy a siker gyakran egy pillanatnyi állapot, amely sokszor hullámvölgyeket követve repíti a csúcsra azt, aki elég kitartó, és bízik önjerejében. Gyakran a „pillanat hősei” a leginkább sikeresek.

Érthető okból – az újdonság varázsa is szempont lehet.

A pillanatnyi sikeren túl vannak az úgynevezett „állócsillagok”, akik folyamatosan ontják a sikereket. Őket időnként újra felkeresi lapunk AKKOR ÉS MOST rovata.

KÉREM, VEGYÉK A LAPOT!

Sok sikert kívánva:

Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő



LAPPFÖLD

FÖLDRAJZI HELYZETE

Lappföld tartomány Finnország egyik tartománya és egyben régiója is. Egy nagyobb földrajzi terület, a négy országba belelógó Lappföld része. Délről Oulu és Észak-Ostrobothnia tartományok határolják. További határai: a Bottni-öböl, Norrbotten megye Svédországban, Finnmark megye Norvégiában és a Murmanszki terület Oroszországban. Lappföldön a finn lakosságnak csak 3,6%-a él, ez a legkisebb népsűrűségű része az országnak.

A *lappok* Európa legészakibb csücskében, a Skandináv-félsziget középső és a sarkkörön túlra eső részén, illetve a Kola-félszigeten élnek mintegy 400 ezer km²-es területen.

Lappföld legnagyobb városai Rovaniemi (a tartomány fővárosa), Kemi és Tornio.



AURORA BOREALIS

Az aurora borealis, a világ egyik leglenyűgözőbb természeti jelensége. Lappföld kiváló helyszín a megfigyelésére, különösen a téli hónapokban. A finnországi régi hiedelmek szerint északi fény akkor keletkezik, amikor a hegyekben futó róka farka súrolja a hóbuckákat. Így született a finn neve: „a róka tüze” *Északi fény - Aurora Borealis*. A Nap napszél formájában nagy mennyiségű elektromos részecskét bocsát ki, amelyek a Föld mágneses vonzása révén a sarkifény-övezetében csapódnak be. A légkörbe behatoló töltött részecskék által keltett időleges fényjelenség a sarki fény. Az északi fény leggyakoribb színe az oxigénből származó sárgászöld, ezt az egyatomú oxigén okozza. Ugyanilyen oxigén atom képes piros fényt is sugározni. A nitrogénmolekulák kékesibolya színben jelentkeznek.



AMETISZTBÁNYA

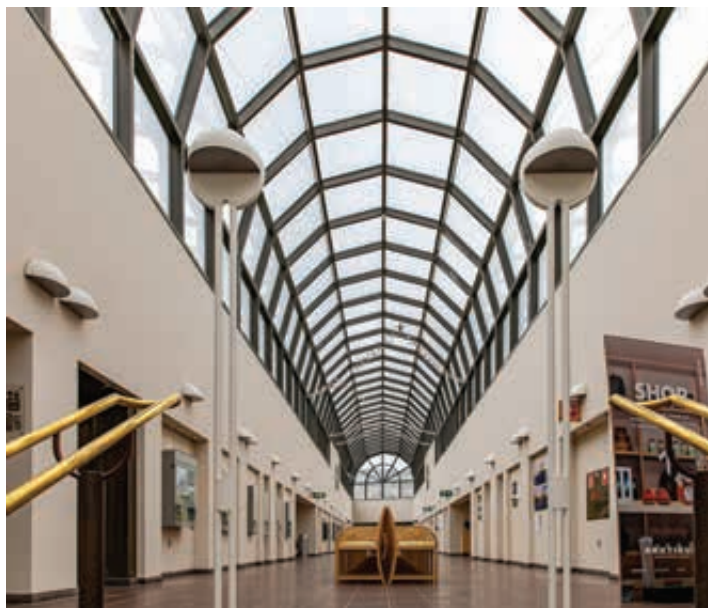
A Lappföldi kaland során nem szabad kihagyni ki a Lampivaarában található ametisztbányát! Ez Európa egyetlen működő ametisztbányája, ahol nemcsak a csodás kristályokat csodálhatjuk meg, de lehetőség van arra is, hogy saját ametisztünket megfaragtassuk.

Télen a bányák megközelítése izgalmas kihívást jelenthet, hiszen nincsenek közvetlen utak. Hószánnal vagy hótalpas túrával érhető csak el – a kaland garantált!



ARKTIKUM TUDOMÁNYOS MÚZEUM

Itt megismerhetjük, hogyan változik az Északi-sarkvidék klímája, és milyen kihívásokkal néz szembe a helyi élővilág és az itt élő emberek. Az üvegfalú alagút, amely a múzeumból a folyóhoz vezet, lenyűgöző látványt nyújt, különösen akkor, ha az égen megjelenik az északi fény is.





LAPPFÖLD

A SÍELŐK PARADICSOMA

Ha szeretjük a téli sportokat, akkor Saariselkä Európa egyik leg-északibb síközpontja kiváló választás lehet.

Levi, Finn-Lappföld síközpontja, ahol a hegyek lejtőin az alpesi sí szerelmesei is hódolhatnak szenvedélyüknek. Nem kell a felszerelést magunkkal vinni, mindent lehet kölcsönözni. A kisvárosban rengeteg a szálláslehetőség, az alpesi sí mellett az erdei síutakon és a befagyott tavakon a sífutás szerelmesei is megtalálják a számításukat, ezeket a felszereléseket is ki lehet kölcsönözni. Sőt, a sífutás fortélyait a helyben tartott gyorstalpaló tanfolyamon is el lehet sajátítani. Levihez közeli (15 perc autóval) repülőtér Kittila.



SNOW VILLAGE

A Kittilában található Snow Village valódi csodaország, ahol minden épületet hóból és jégből épült. Minden évben újratervezik a falut, így minden látogatás egyedülálló élményt nyújt. Az itt található jégszobák, jégcsúszdák, jégvár és jégkapolna lenyűgöző látványt nyújtanak különösen esténként, kivilágítva.



SZÁNKÓZÁS

Az igazi lappföldi kaland elképzelhetetlen husky szánkózás nélkül! Az élmény nemcsak izgalmas, de szorosan kapcsolódik a szamii kultúrához is, hiszen évszázadok óta használják a kutyákat közlekedésre. Választhatunk hosszabb túrákat, ahol mi is besegíthetünk a szánkó irányításába, vagy kényelmesebbeket, ahol takaróba burkolózva, a huskyk és malamutok vezetésével fedezhetjük fel a havas tájat.

A hószános túrák szintén a kihagyhatatlan programok közé tartoznak Lappföldön. Rendszerint befagyott tavakon, erdőkön és folyókon keresztül vezet az út. A túra során megállhatunk rénszarvasokat etetni, vagy akár az északi fény megfigyelésére is.



MIKULÁSFALVA, MIKULÁSPARK

Nem lehet elmenni Lappföldre anélkül, hogy ne látogatnánk meg a híres Mikulásfalvát. Itt találkozhatunk a Mikulással, megnézhetjük a műhelyét, és ha szerencsénk van, még az északi fények is elkápráztatnak. Fontos tudni, ha innen küldünk levelet, az valóban a Mikulás főpostájának bélyegzőjével érkezik meg a címzetthez!

A Mikulásfalva közelében található földalatti Mikuláspark igazi mesevilág, ahol rénszarvasok, manók és varázslatos vonatok várnak ránk. A hely azonban nemcsak a gyerekek számára nyújt különleges élményt, itt minden a karácsony szellemében zajlik. Egész évben.





SIKERES UTAZÁS

ÜVEG IGLU

Szálljunk meg egy üveg igluban! A Star Arctic Hotel üvegházai lehetőséget nyújtanak arra, hogy kényelmesen, akár az ágyban fekve csodáljuk az északi fény játékát. Az igluk melege és a kinti hideg kontrasztja különleges, bekuckózós élményt nyújt, amit tényleg érdemes kipróbálni.



SZAUNA

Minden finn szálláson van, ez ott alapfelszerelés. A szauna használata fantasztikus élményt ad, főleg akkor, ha utána a közeli tóba vajt lékben merülünk egyet vagy meghempergünk a hóban. Mindenkinek ajánlom, még akkor is, ha elsőre ez „borzalmasan” hangzik. (Nem az.)



GASZTRO-ÉLMÉNY

A lappföldi kalandozásaink során nem hagyhatjuk ki a híres finn lazaclevest, a lohikeittőt. A krémes, burgonyával, póréhagymával és kaporral ízesített csemege tökéletes választás egy hideg nap után. Garantáltan átmelegít bennünket.

Ma már az sem igaz, hogy a finn konyha a hal-krumpli-áfonya háromszögben mozog csak. Akik szeretik a tejet, azok mindenképpen kóstolják meg a finn tejet, isteni lesz, s teljesen más ízélmény, mint idehaza. A gyümölcsjoghurtok is parádésak arrafelé. A nagyobb településeken éttermeket is találni, a benzinkutak mellett szintén lehet enni (általában pizzát és burgereket.)

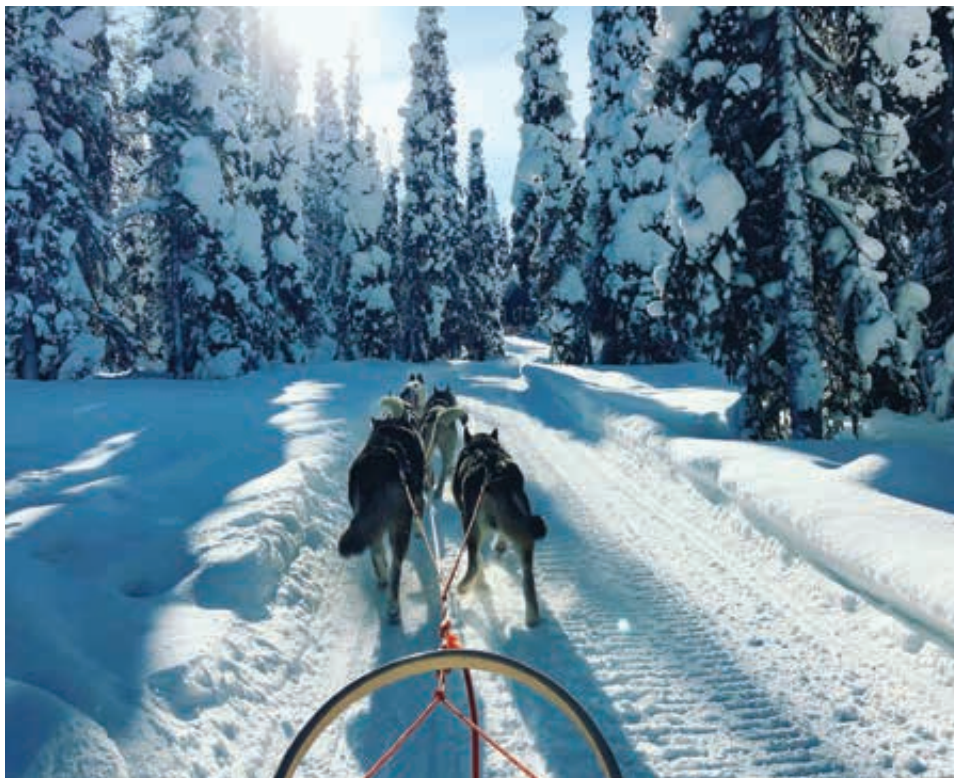




LAPPFÖLD

A VIDÉKI FINN-LAPPFÖLD

A Finn-Lappföld egyáltalán nem csak Rovaniemiből és környékéből áll. Rovaniemi Finn-Lappföld fővárosa. De ha elindulunk észak felé, akkor még 400 km-t tehetünk meg úgy, hogy Finnországon belül maradunk. Minél északabbra haladunk – akár Levi, Muonio, Kilpisjärvi, akár Ivalo, Utsjoki felé – annál vadabb, zordabb vidékre lépünk be. A települések száma Levi és Muonio után csökken, de az igazi Lappföld mégiscsak ez és nem a városi lét.



JÁVORSZARVAS

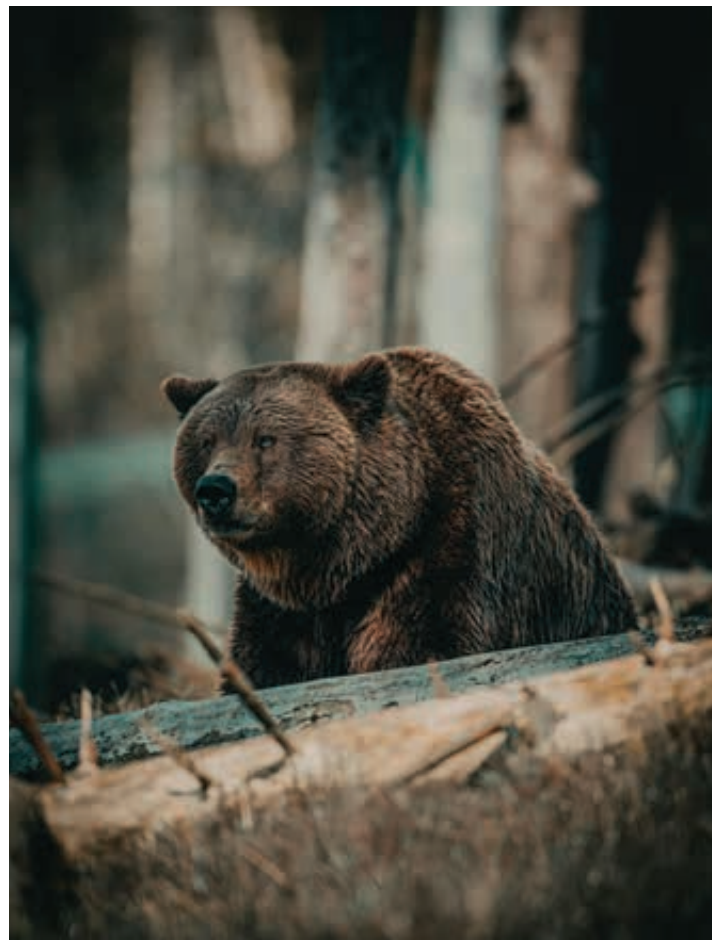
A Lappföld (a teljes Lappföld) emberre legveszélyesebb állata lehet, mert hatalmas, s óriásit tud rúgni. A vele való találkozáskor legyünk nagyon óvatosak, ne kezdjünk el pánikszerűen rohanni vagy ordítani, s főleg ne menjünk a közelébe, mert egy rúgással le tud minket úgy teríteni, hogy nem kelünk fel többet.

A jávorszarvas amúgy egy félénk állat, de még egyszer mondom: ez nem a rénszarvas, amely semmi veszélyt nem jelent az emberre.



MEDVE

Kelet-Lappföldön, az orosz-finn határ mentén (Kuusamo és környéke) lehetnek medvék az erdőben. Észak-Lappföldön én még sosem láttam medvét, ez azonban nem jelenti azt, hogy ne bukkanhatna fel ott is egy-egy medve. Arra figyeljünk nagyon, hogy a jelzett turistautakat semmiképpen sem hagyjuk el!



– Szerk. –





A TERMÉSZET, A BŐR INTELLIGENCIÁJA

A DRHAZI történet. A bőr, amely emlékezik.

Vannak márkák, amelyek nem egyszerűen termékekből születnek, hanem élettapasztalatból. A DRHAZI is ilyen: személyes út, kutatás és gyógyítás vágya hívta életre. Van egy pillanat az életben, amikor rájövünk: a bőrünk nem csak egy felszín. Nem valami, amit „karban tartunk”. Hanem egy érzékeny, élő felület, amely őrzi a történetünket – az örömet, a stresszt, a szeretetet és a kimondatlan terheket is. A DRHAZI márka ebből a felismerésből született.



A márka alapítója, **dr. Házi Edina** gyógyszerészként, közgazdászként és holisztikus gyógyítóként mindig is hitte, hogy a bőr egészsége nem különül el a test egészének működésétől. Saját, súlyos bőrérzékenységgel szembesülve tapasztalta meg, hogy a hagyományos kozmetikumok – még a „természetes” jelzővel ellátottak is – sok esetben irritálnak, felborítják a bőr egyensúlyát, ahelyett hogy helyreállítanák azt.

Ez a felismerés vezette el ahhoz a kérdéshez, amely gyökeresen megváltoztatta életét:

Lehetséges-e olyan bőrápolás, bőrgyógyítás amely egyszerre 100% természetes és mégis orvos-esztétikai hatékonyságú?

A válasz kereséséből indult a DRHAZI útja.

TUDOMÁNY ÉS TERMÉSZET TALÁLKOZÁSA

Edina laboratóriumi és klinikai kutatása 2012-ben kezdődött, amikor az elsők között vizsgálta a **deutérium-csökkentett víz** hatását a bőr sejtanyagcseréjére. Kutatások igazolták: ez a különleges víz támogatja a sejtek energiafolyamatait, segíti a DNS-javítást és csökkenti az oxidatív terhelést – vagyis nem csupán hidratál, hanem **regenerál**.

Ezt követték a következő mérföldkövek:

- **Totarol** (2013): egy ritka, intelligens növényi antioxidáns és antibakteriális hatóanyag, mely kiváltotta a mesterséges tartósítókat, és egyben természetes antibiotikus hatásával helyreállítja a bőr mikrobiom flóráját, nyugtatja, védi a bőrt.
- **A bőr mikrobiomjának harmonizálása** (2014): Demodex atka kiegyensúlyozás a bőrön, mellyel nem pusztítani, hanem támogatni tudjuk a bőr természetes ökoszisztémáját.
- **Rosacea és akne kezelése ok-okozati alapon** (2015): szteroidmentesen, 100% természetes hatóanyagokkal, tartós eredménnyel.
- **Bio Arcplasztika®** (2016): kézi arclifting technika, amely az izmokra, keringésre és kötőszövetre hat — természetes „arcplasztika”.
- **100% aktív hatóanyagú formulák** (2020): nincsenek töltőanyagok, nincs „krémalap” – minden molekula terápiás szerepű.
- **Perfect Beauty és Luxury Beauty termékcsaládok** (2021–2023): nanopeptid rendszerekkel, kolloid kristályterápiával és deutérium csökkentett víz-bázissal.





A DRHAZI mára egy új kategória:

Hightech Natural — ahol minden összetevő bőr-azonos, élő és funkcionális. A doktornő módszereivel a rosaceás, aknés bőr és a korai öregedés szindróma természetes gyógyítása során az okok megszüntetésével újjáépíti a teljes arc szerkezetét, hogy a bőr megújuljon.

Miért különleges ez az út?

A DRHAZI megközelítése nem „ránctalanít”, nem „eltüntet”, nem „elfed”.

Helyreállít.

- A bőr mikrobiomjának békéjét.
- A kötőszövet rugalmasságát.
- A sejtek kommunikációját.
- A test és a lélek összhangját.

A bőr gyógyulása nem pusztán külső folyamat: belső ritmus, idegrendszeri tónus, hormonális állapot, melynek a lelki jelenlét is része. **A szépség nem 20 éves megjelenést** jelent – hanem azt, hogy a bőr **életteli, fényes, nyugodt és hitelesen önmaga**.

A DRHAZI ezt a természetes, élő szépséget támogatja.

Több mint kozmetika – tudatos bőrmegújítási filozófia

A DRHAZI célja nem a gyors, látványos, de romboló „anti-aging” illúziók támogatása, hanem egy új szemlélet terjesztése:

Pro-aging.

Az életkor nem ellenség. A szépség nem cél, hanem állapot. A bőr nem tárgy, hanem szerv, amely él, érez és kommunikál. Amikor meghalljuk a bőr üzeneteit, és támogatjuk természetes működését, a változás mély és tartós.

Az üzenet mindannyiunknak



A szépség ott kezdődik, ahol kapcsolatba lépünk önmagunkkal.

A DRHAZI erre tanít:

- figyeljünk a testünk jelzéseire,
- bízzunk a természetben,
- és merjük visszaengedni a regeneráció erejét a saját rendszerünkbe.

Mert a bőr nem kívülről lesz szép. **Belülről éled újjá.**







ARCFIATALÍTÁS PROTOKOLLOK KÉT HÓNAPOS KEZELÉSRE

Ageless Beauty Facelift kezelés - 12 nanopeptiddel, magas hyaluron tartalommal, ha frissítés és ránctalanítás a cél.
381 500 Ft helyett 152 600 Ft.

Perfect Beauty kezelés - 17 nanopeptiddel, kristályterápiával, ha intenzívebb ránctalanítás, feltöltés a cél.
562 400 Ft helyett 225 800 Ft.

Luxury Beauty Facelift kezelés - 17 nanopeptiddel, kristályterápiával, magas kollagéntartalommal, ha a ránctalanítás és feltöltés mellett a bio facelift a cél.
702 000 Ft helyett 280 800 Ft.

KÉRJ DÍJMENTES ARCDIAGNÓZIST SZEMÉLYESEN / ONLINE!
Vagy akár telefonos konzultációt.

Solymár, Terstyánszky u. 68. / Bp. Naphegy utca 67.

dr. Házi Edina
+36 30 871 4668
www.drhazi.hu





Harry Potter

A KIÁLLÍTÁS

SZENTENDRE
NYITÁS: 2026. FEBRUÁR 6.

GREEN EVENT HALL
SZENTENDRE, KALÁSZI ÚT 3.



WARNER BROS.
DISCOVERY

produced by

imagine eventimlive⁺



GREEN
EVENT HALL

Médiapartnerünk a



TV2CSOPORT

All characters and elements © & TM Warner Bros. Entertainment Inc. All Rights Reserved. TM & © 2025 Warner Bros. Entertainment Inc. All Rights Reserved.

kehlaatermal.hu

ajándékutalvány
a család közös pihenésére
a legjobb időben
Kehida Terasz

Csomagolja be az élményt és vigye haza, lépje meg vele Szeretteit Karácsonyral

Kérjünk minket és segítünk a választásban: sales@kehlaatermal.hu / 06 83-534-500

*Töltse nálunk az év legszebb időszakát!
Meghitt hangulat és csendes elvonulás egy kastélyban.*

La Contessa
www.lacontessa.hu

QR code

ARCESZTETIKA
TATA
EST. 2019

Karácsonyi üdvözlét

Meghitt, szeretettel teli karácsonyt
és szépséggel, egészséggel gazdag új évet
kívánunk minden vendégünknek.
Öröm és megtiszteltetés számunkra, hogy
kísérjük Önöket a megújulás útján.

Arceszttétika és Vibe & Beauty munkatársai