

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

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

SIKERES NŐK

Ára: 980 Ft A SIKERES NŐ LAPJA

LEGYEN ÖN IS SIKERES!



MEDVECZKY ILONA
LÁSZLÓ LILLA
MÁRTON VIVIANA
JUHÁSZ DORKA
DR. KIRÁLY ÁGNES

TAVASZI MEGÚJULÁS

VINCZE LILLA



HÜPPE

SHOWER AND SOUL

ZUHANYKABIN SZAKKERESKEDÉS



www.huppe-zuhanykabin.hu

20-9446146, 27-532255

bemutatóterem:

2132 Göd, Pesti út 174.

TARTALOM

Sikeres nő

Legyen az! Beszélgetés László Lillával

6-7. oldal

Lotz Kata

Das Theater

Pásztor Anna

A „vagány énekesnő”

8-10. oldal

37. oldal

Sikeres pályakezdő

Gombó Violetta Lotti

Ifjú tehetség

11. oldal

Happy Birthday

Medveczky Ilona

Az örök diva

Örök Éva és a többiek

12-15. oldal

16-17. oldal

Siker a hivatásban

Király Klinika

Dr. Király Ágnes

18-20. oldal

Sikeres író

Tamás Menyhért

A Nemzet Művésze

21. oldal

Siker a színpadon

Barcsik Vali

„Szeretnék inspirációt adni a nőknek”

22-23. oldal

A humor nagygáyi

Ne tessék viccelni!

24-25. oldal

Akkor és Most

Vincze Lilla

A közönség szeretete az éltetője

26-30. oldal

Sikeres sportoló

Juhász Dorka Kata

Feltörekvő sportcsillag

Márton Viviana

A magyar teakwando csillaga

31. oldal

36. oldal

Sikeres színésznő

Babócsai Réka

Nem tudok hazudni!

32-33. oldal

Money, money, money...

34. oldal

Sikeres üzletasszony

Ipsits Anita

A 2024-es év gluténmentes termékgyártója

35. oldal

Kulturális- és prograamajánló

38-39. oldal

Sikeres életmód

41-51. oldal

Sikeres utazás

Zanzibár a fűszerek szigete

54-57. oldal

A 2024. februári lapszámunk címlapfotóját Köves Szilvia készítette



Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft.

7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás

Főmunkatárs: Sörföző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

Munkatársak: Berlinger Ágnes, Kancsár Péter, Kiss Erzsébet, Kizsel 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: Pejkó 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

OBSERVER

1084 Budapest, Auróra u. 11.

Tel.: 303-4738.

Fax: 303-744.

E-mail: marketing@observer.hu
www.observer.hu

valamint az

IMEDIA

Az üzleti élet médiafigyelője

A kiadásért felel a kft. ügyvezetője.

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!
Meg nem rendelt kéziratot nem örzünk meg, és nem küldünk vissza.

ME
A MÉRÉS
REKLÁMSZERVEZÉS
TÁRSASÁG



PRÉMIUM PIHENÉS A SIKLÓSI HOTEL CASTELLO****-BAN!

LÁTOGASD MEG MAGYARORSZÁG EGYETLEN MEDITERRÁN
ÉLMÉNYKÖZPONTJÁT, AHOL A KORLÁTLAN WELLNESS
ÉS A MINŐSÉG TALÁLKOZIK!

CSOMAGAJÁNLATAINKAT MEGTALÁLOD
WEBOLDALUNKON,
A [HTTPS://HOTELCASTELLOSIKLOS.HU/](https://hotelcastellosiklos.hu/)
OLDALON!

E-MAIL: [INFO@HOTELCASTELLOSIKLOS.HU](mailto:info@hotelcastellosiklos.hu)
TEL.: +36 30 428-1458





LEGYEN AZ!

László Lillával

BESZÉLGETÉS
LÁSZLÓ LILLÁVAL

– Kérlek, mesélj Olvasóinknak arról, hogy mi foglalkoztat napjainkban, mit csinálsz jelenleg?

– Évek óta van egy álmom, hogy megvalósítsak egy önálló talkshow estet, ahol egy vacsora keretében a nézők személyesen megismerhetik azokat a népszerű és elismert művészeket, akikkel eddigi műsorvezetésem során baráti viszony alakult ki, így egy estére (vagy akár többre) ők is bekapcsolódnak ezekbe a barátságokba. Mivel a vacsorákon sok networking lehetőség lesz, így akár egyedül is érdemes eljönni, hiszen akár párna is találhat a néző. Egy olyan életigenlő gasztró-kulturális kalandon dolgozom, ami havonta egy alkalommal, egy budai bisztróban, az 'együtt-levésen', a kapcsolódáson alapul.

Március 17.-én lesz az első *Legyen az! László Lillával* (ez az est címe), ahol a népszerű színművészt, *Szabó Kimmel Tamást*, fogják jobban megismerni a nézők. Ez egy abszolút szerelemprojekt, amelyet mi sem bizonyít jobban, mint, hogy többek között lesz hozzá egy dal, a *Legyen az!*, amelyet két kiváló művész barátom *Deák Becca* és *Szekér Gergő* készít, az est vezérszavaira építve, amelyet mindig előben elő is fognak adni.

– Mi jelent számodra a tökéletes boldogságot?

– Amikor könnyed vagyok és energiával teli. Ehhez valójában nem kell sok, általában így kelek, ha mégsem az egy jelzés, hogy ideje a lelkemmel foglalkoznom, feltöltődnöm. Erre vannak instant módszerek pl.: kineziológia vagy meditáció, de egy több napos utazás, mélyebben regenerál.

– Mi a legnagyobb félelmed?

– Hogy elveszítem a szeretteimet. Ha tehetném, mindenkinek, akit szeretek, megvenném az örökélet elixírjét. 2 éve vesztettem el a Nagymamám, aki nagyon közel állt Hozzá. Őt mondjuk folyamatosan érzem, sőt „kommunikálunk” is egymással, szóval lehet, nem is kellene annyira félnem a haláltól.

– Mi a legnagyobb extravagancia az életedben?

– Képes vagyok 36 óra alatt levezetni egy műsort a Bálnában, felülni a hajnali járatra, elutazni Londonba egy karácsonyi vásárárt és hazajönni feltöltődve felkészülni, mert másnap egy jótékonyági esemény háziasszonya vagyok.

– Ha választhatnál, melyik emberi képességet, tehetséget birtokolnál legszívesebben?

– Szeretném könnyebben venni a dolgokat és nem túlagyalni. Jó lehet könnyen dönteni, de ahhoz valószínűleg nem mérlegnek kellett volna születni...

– Mi eddigi életed legnagyobb teljesítménye?

– Legyőztem a pánikbetegséget és azóta folyamatosan bizonyítom magamnak, hogy olyan dolgokra is képes vagyok, amit nem is hittem volna. 2 éve például egyedül kiköltöztem egy görög szigetre, kapcsolatok és helyismeret nélkül. Abban a 4 hónapban rájöttem, hogy bárhol könnyen tudok barátokat szerezni, hogy mindenhol feltalálom magam munka szempontból, de ami a legfontosabb: rájöttem, hogy mennyire jó társaság vagyok a magam számára.

– Mi a legkedvesebb elfoglaltságod?

– Imádom a munkámat, ami bármilyen nehéz helyzetben is vagyok az életben, teljesen kikapcsol és feltölt. Persze fárasztó is, ilyenkor a legjobb elutazni a Párommal vagy barátokkal, új kultúrákat, ízeket, impulzusokat, élményeket megtapasztalni.

– Kik a te valódi, hétköznapi hőseid?

– Mindenkit annak tartok, aki szembe tud nézni a nehézségeivel, aki túllép a határain. Bárki lehet a saját élete hőse, amikor bátorsággal és erővel ma jobban csinálja, mint tegnap.

– Mi a mottód?

– Mindig van ok a mosolygásra, ami nem más, mint mások és magunk boldogabbá tétele.

– Hogyan kezeled a stresszes helyzeteket?

– A visszajelzések alapján elég nyugodtan. Fókuszálok a megoldásra és arra, hogy higgadt maradjak. Ha ez nem is sikerül, jól tudom leplezni, nem látszik Rajtam.

– Ott tartasz ma, ahová szeretted volna ezideig eljutni? Ha nem mi hiányzik? Hol látod magad tíz év múlva?

– Boldog és elégedett vagyok, de nem megelégedett. Mindig van hova tovább, feljebb, de igyekszem a jelent megélni (ezt folyamatosan tanulom, egyik legnehezebb feladat) és minden nap hálát adni. 10 év múlva szeretnék már évek óta újra boldog házasságban élni, gyerekeket és tv-ben és rádióban is népszerű műsort vezetni.

– Mesélj a közeljövőbeli terveidről?

– Nagyon szeretnék egy stabil színt vinni a *Legyen az! László Lillával* című esttel, a fővárosi kulturális életbe. Azt szeretném, hogy akik eljönnek érdekes találkozókkal és sok-sok pozitív energiával távozzanak. Legyen az, hogy egy estére mind barátok leszünk! Legyen az, hogy talán azon túl is!

Szerk.-



DAS THEATER

Csodálkozva kérned, ha netán nem hallottál róla. Magyarországon németnyelvű színház?

Bizony, van ilyen, több mint negyven éve, 1983 óta működik Magyarországi Német színház DBU néven, Tolna vármegye „fővárosában”, Szekszárdon.

Az egykori Mozgó Világ nevű mozi épületét alakították át színházzá.

A színház a német nyelv ápolására jött létre. Repertoárja minden évben tartalmaz klasszikus és kortárs darabokat, felnőtt és tizenéves publikum számára. Osztálytermi előadásokkal járják az óvodákat és az iskolákat, de színpadi darabjaikkal is rendszeresen tájolóknak országszerte és német nyelvterületen is.

Bővebbet Lotz Katától a teátrum igazgatójától tudhatunk meg.

– Kérek egy életrajzt dióhéjban.

– 1977-ben születtem Budapesten. Édesapám, *dr. Lotz Ernő* vajdasági sváb-magyar származású okleveles gépészmérnök és mérnök-közgazdász, édesanyám, *Miskey Katalin* folyamatszervező.

Mivel édesapám diploma után az Ózdi Kohászati Üzemeknél kapott állást, gyerekkoromat Ózdon töltöttem. Általános iskolába ének-zene tagozatos osztályba jártam. Gyermekkórusban énekeltem, fuvolázni tanultam és versenyszerűen úsztam.

1992-ben költöztünk Budapestre. A Városmajori Gimnázium német tagozatos osztályában 1996-ban érettségiztem. Gimnáziumi éveim alatt versenyszerűen kajakoztam.

1998-ban a József Attila Tudományegyetem Budapest Média Intézetében Újságíró II. szakképesítést szereztem. Megismerve belülről a média világát úgy döntöttem, nem maradok az újságíró pályán.

1998-tól 2002-ig a Nemzetközi Üzleti Főiskola (International Business School) angol tannyelvű gazdálkodási szakának hallgatója voltam. 2002-ben diplomáztam.

Kötelező szakmai gyakorlatomat a 2000-2001-es tanévben Münchenben töltöttem a SPINNER GmbH elektrotechnikai cégnél. Gyakorlatom letelte után állásajánlatot kaptam tőlük, így a diploma megszerzése után 2002 őszén visszatértem Münchenbe, a SPINNER GmbH könyvelés-pénzügy részlegére, ahol a nemzetközi cégcsoport könyvelését készítettem elő éves könyvvizsgálatra, valamint a leányvállalatoknál az egységes könyvelési rendszer bevezetését végeztem. Az irodai munkát azonban nagyon szűknek éreztem. Kreatív megnyilvánulási lehetőséget kerestem.

Főiskolai éveim alatt *Földessy Margit* Színjáték és Drámastúdiójának növekedése voltam. Müncheni tartózkodásom alatt pedig először egy amatőr színjátszó társulathoz csatlakoztam, majd jelentkeztem az ARTEMIS Schauspielstudio színészképzésére, melynek tanítási rendszere lehetővé tette, hogy dolgozzak az iskola mellett, és eltartsam magamat. 2006-ban végeztem.



Szekszárdra akkor költöztem, amikor 2005 őszén elhunyt édesapám, és átmeneti időre átvettem munkájának egy részét a Spinner Hungaria Kft-nél.

2007 januárja óta vagyok a DBU társulati tagja. 2017-ben, majd 2022-ben is sikerrel pályáztam a színház igazgatói pozíciójára, hét éve vezetem a teátrumot. Hivatástudattal látom el a feladatom. Nagyon fontos számomra, hogy olyan munkát végzek, aminek létjogosultságáról teljes mértékben meg vagyok győződve. Szerencsésnek érzem magam, hogy multikulturális környezetben dolgozom, jó csapatban, és hogy napi munkám során a közgazdász és művész vénámnak is hasznát veszem.

Színházon kívüli tevékenységeim közé tartozik a zenélés. Fuvolázom, énekelek és ritmushangszereken játszom a Szekszárdi Gitárkvartettben. Szívesen veszek részt fellépőként Szekszárd városi, megyei és magán kezdeményezésű rendezvényein.

Németül és angolul felsőfokon, spanyolul középfokon beszélek.

Férjemmel letelepedtünk Szekszárdon. Két gyermekünk szekszárdiként született.

– Hogyan került a Német Színházhoz?

– 2005 végén ismerkedtem meg *Frank Ildikóval*, a színház akkori igazgatójával, és meséltem neki, hogy német nyelven színészetet tanulok. Nyitott volt arra, hogy kipróbáljon, és darabszerződést ajánlott. 2006-ban két előadásban játszottam, majd miután befejeztem a színészképzést, 2007-től társulati tagként leszerződöttem.

– Fel sem merült, hogy magyar nyelvű színházban játsszon?

– 29 éves voltam, amikor végeztem a színészképzéssel, és lehetőséget kaptam a DBU-tól. Mivel német nyelven tanultam a színjátszást, nem kerestem utána a lehetőséget magyar színházaknál. Ettől függetlenül nagyon szívesen játszánék magyarul is. Tapasztalataim szerint nincs különbség a magyar és a német színjátszás között.

– Kinek a hatására lett színész?

– Nem tudom. Mindig vonzott ez a pálya. Rengeteget jártam színházba, gyerekként sokat szerepeltem. A gazdálkodási főiskolán a diplomamunkámat színházmarketingből írtam. Talán az tartott sokáig, amíg beismertem magamnak és a környezetemnek, hogy én is ott akarok állni a színpadon.

– Családjában akad művészember?

– Kreatív ember igen, művészi vénával megáldott ember igen, de aki ebből élt volna, olyan nem.

– Kik látogatják a német színházat?

– Elsősorban a német kisebbséghez tartozó felnőttek és gyerekek. Oktatási intézmények révén olyan diákok, akik németül tanulnak. Magyarországon élő, dolgozó vagy nyaraló németek, osztrákok, svájciak. A német területről érkező diplomáciai testületek tagjai. Végül, de nem utolsó sorban olyanok is, akik nem is tudnak németül, de élvezik a művészi színvonalat, amit képviselünk, és magyar felirattal nézik előadásainkat.

– Egy felejthetetlen előadás?

– Több is van. Egyik legkedvesebb emlékem *Schiller Stuart Máriájában*, melyet *Tömöry Péter* rendezett nálunk, *Erzsébet* szerepe. Talán azért is, mert *Erzsébet* nem a fikció szüleménye, hanem valóban élt. Egészen beleástam magam az életrajzába, amikor készültem a szerepre. Nagyon szerettem *Dan Goggin Apácák* című musicaljét, amiben még egy picit sztepptáncolni is megtanultunk. Nagyon különlegesek a dokumentarista előadásaink, a *Nehéz csomag*, valamint az 1948 – csomag nélkül, melyek a magyarországi németek múltjának egy-egy szeletét dolgozzák fel a színház eszközeivel,



A DBU jelenlegi társulata

és amiket számunkra írt *Clemens Bechtel* és *Franz Huber*.

– Említene híres magyar színészeket, akik szerepeltek a színházában?

– Például *Schubert Éva* és *Mensáros László*. Sajnos én nem dolgoztam velük, ők még akkor játszottak a színházban, mielőtt én idekerültem. Nagyon tiszteltem őket.

– Említette, hogy az előadásokat feliratozzák, tolmácsolják, hogy a németül nem értők is értsék.

– De mi a helyzet a gyerekdarabokkal?

– Az ifjúsági és felnőtteknek szóló előadásainkat feliratozzuk magyarul. A gyerekelőadásokat nem, de ezekben az előadásokban a kulcsmondatok magyarul is elhangoznak. A dokumentarista előadásaink hanganyagát

pedig előre felvettük, a néző fülhallgatóban, úgynevezett silent disco készülékeken hallgatja, és szabadon választható, hogy magyarul vagy németül menjen az előadás.

– Családon belül milyen nyelven beszélnek?

– Magyarul.

– Mi alapján választja ki a társulatát?

– A legfontosabb a művészi játék, és a színészi sokoldalúság. Az is fontos, hogy éppen milyen karaktert keresünk, és természetesen a német nyelvi színvonal is (sok német anyanyelvű színészünk van), valamint a színházról alkotott hasonló felfogás.

– A színháza támogatói?

– A színház fenntartója a Magyarországi Németek Országos Önkormányzata. Ők biztosítják az államtól kapott forrás révén a színház működésének pénzügyi és intézményi feltételeit. Színházi projektekre minden évben pályázunk, illetve a Kulturális és Innovációs Minisztérium többlettámogatásaira is.

Tematikus projektek megvalósítása során támogatóink között van a Német Nagykövetség, az Osztrák Kulturális Fórum, az Institut für uslandsbeziehungen, és Németország Belügyminisztériuma is. Folyamatosan keresem a pályázati lehetőségeket, a szponzorokat, valamint a mecénásokat is.

– Idei színházi feladatai?

– Egyelőre a színház vezetésére koncentrálok. Leghamarabb új vállalkozás szerepet. Játszom három futó előadásunkban (*Nehéz csomag*, 1948 – csomag nélkül, *Irány*, *Panama*). Most ennyire van kapacitásom a színházvezetés és a két kicsi, 8 és 4 éves gyermekem nevelése mellett.



A nyolc nő: Chanel

SIKERES NŐ

– Szerepeiből néhány nevet sorolok, mi jut eszébe róluk? **Alexandra Kollontai.**

– Valódi személy, orosz nagykövet volt a második világháború után. *Erich Pichler Wallenberg* című darabjában szerepelt.

Ősbemutatót tartottunk az osztrák Off-Theater csapatával együttműködésben, *Alex Linser* rendezésében. Olyan darab ez Raoul Wallenbergről, ami minden előadás alkalmával mélyen megérintett. A nagykövetség szerepe volt. Különlegessége, hogy harmincpár évesen játszottam hetvenvalahány éves hölgyet, és éreztem, ahogy nyomja őt az élet súlya. Nagyon szerettem. Salzburgban és Berlinben is játszottuk a darabot.

– **Beatrice.**

– Izgalmas volt, mert *Goldoni Két úr szolgájában* Beatrice férfit játszik, és csak a végén leplezi le, hogy nő. Még vívtam is a színpadon. *Bernd von Bömches* rendezése volt.

– **Christine.**

– *Strindberg Julia kisasszony* című darabjának szakácsnője. Első munkám volt *Nem-anja Petronje* szerb rendezővel, akivel a DBU azóta is rendszeresen dolgozik együtt. A próbaidőszak alatt fogant meg kisfiam, így ha erre az előadásra gondolok, az anyaság kezdete jut róla eszembe.

– **Dora – Equus.**

– Fantasztikusan megírt darab *Peter Shaffer*-től, *Alex Linse* rendezésében. A lélektani drámák a kedvenceim, kár, hogy nem vonz széles rétegeket. Én nagyon szerettem.

– **Erzsébet.**

– Az egyik kedvenc szerepem volt *Schiller Stuart Mária*ájában *Erzsébet* figurája *Tömörny Péter* rendezésében. Teljesen beleástam magam abba a történelmi korbá. Nagyon



Valéria verselt világa:Rózsa



Stuart Mária: Erzsébet

izgalmas volt, belülről érezni egy királynőt, és vívódásait a magánember és a politikusi szerepek között.

– **Golde.**

– Egy másik nagy kedvencem. Óriási megtiszteltetés volt eljátszani *Reb Tevje* feleségét *A hegedűs a háztetőn*-ben. Egyáltalán, hogy ezt a darabot a DBU színpadán játszhattuk, fantasztikus élmény volt.

– **Huberta.**

– *Dan Goggin Apácák* című musicaljének egyik apácája. Igazi szórakoztató előadás. Énekeltünk, táncoltunk, még szteppeltünk is. Talán ezért is, minden előadás előtt úgy izgultam, mint pályám legelején.

– **Titánia.**

– *Verena Koch* rendezése volt. Azért szerettem, mert bohóckodhattam, a szó nemes értelmében, és mert hosszabb szünet után végre újra játszhattam.

Kemény György

IFJÚ TEHETSÉG

Gombó Viola Lotti 1995. június 27-én született Székesfehérváron. Színjátszóköri előzmények után 2013-ban megnyerte az első versmondó versenyét, a IV. Fehérvári Vers-ünnep döntőjét.

A székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium elvégzése után 2015-ben egy évet tanult a Kaposvári Egyetemen.

A Színház- és Filmművészeti Egyetem (SZFE) színművész szakán 2021-ben szerzett diplomát, amelyet a salzburgi Mozarteum Egyetemen vett át.

Gyakornokként a Belvárosi Színházban és a Katona József Színházban játszott.

Az Orlai Produkció alkotóköztségének tagja, ahol diplomázása előtt négy előadásban mutathatta meg magát: *Kerékgyártó István Hurok* című darabjában exdrogos prostituáltat, *Abe Burrows, Pierre Barilet és Jean Pierre Grédy* világhírű komédiájában, a *Kaktuszvirágában* naivát, a *Budapest-Te* című zenés városnéző előadásban a *Különös éjszaka volt* című táncdalsláger éneklő lányt, az ismert *Woody Allen*-film adaptációjának számító *Férjek és feleségek* című komédiájában hiperintelligens egyetemistát játszott.

A fővárosi Katona József Színházban előbb *Ascher Tamás Gogoľ*-adaptációjában, a háztűznézőben az egyik cselédlányt, *Dunyasát*, majd *Zsámbéki Gábor* rendezésében *Federico García Lorca Ha elmúlik öt év* című szürreális drámájában a *Menyasszonyt* játszotta.

A színházszeretők a Belvárosi Színházban is láthatták, ahol a *Valló Péter* rendezésében bemutatott *Dave Hare* színmű, a szülő-gyermek kapcsolatot és a művészlét buktatóit tematizáló *Amy világa* címszerepét alakította *Gombó* és *Hernádi Judit* által életre keltett ünnepelt színésznő, *Judy Allen* leányát játssza az édes-fanyar alaptónusú, realista-jellegű drámában.

2021-ben mutatták be *Nagy Viktor Oszkár Becsúszó szerelem* című filmjét, amelyben *Thuróczy Szabolcs* és *Ötvös András* mellett *Gombó* játssza a főszerepet. Az alkotásban



egy anya és apa nélkül nevelőintézetben felnőtt, megalázott, bántalmazott roma lányt alakít, aki tizenhat éves korára teherbe esett. *Lüsz* szerepére készülve több olyan otthonba is elment, ahol a hátrányos helyzetű, szülő nélküli kiskorúak életkörülményeit tanulmányozhatta. Kiskorú fiatal anyák átmeneti otthonát is felkereste.

Már a Színház- és Filmművészeti Egyetem megkezdése előtt filmezni kezdett: epizódszerepet játszott az *Aranyélet* című HBO saját gyártású sorozatban, de a

Korhatáros szerelem és az *Egynyári Kaland* című napi sorozatokban is feltűnt, 2022-től a *Mintaapák* című televíziós vígjátéksorozat egyik szereplőjét, *Zitát* alakította.

Az irodalom szerelmesének tartja magát; gyakran vállal különböző modellmunkákat. 2021-ben a legígéretesebb fiatal tehetségnek járó Arany Medál-díjat vehette át a Bethlen Téri Színházban tartott díjkiosztón. Napjainkban a Pécsi Nemzeti Színházban szerez örömet a nézőknek.

**Szerk.-
Fotó: Pécsi Nemzeti Színház**

AZ ÖRÖK DÍVA

Táncművészként ismeri és tiszteli a világ, s ő maga sem akart más lenni soha. Ma is érzi, hogy erre teremtette őt a Jó Isten, méghozzá jókedvében. Amit mások elmondtak, lefestettek, zenébe áldmodtak vagy kőbe faragtak, azt ő eltáncolta. Nemcsak a tökéletest teremtette meg a táncban, hanem – szinte egymaga – Magyarországon életben tartott egy világszerte kedvelt és látványos műfajt, a revüt. Csoda-e, ha más műfajok is szemet vetettek tehetségére és kifejező erejére? *Medveczky Ilonára* nagyon gyorsan rátalált a filmvilág.

Egy orvosnő barátja mondta róla, 45 évvel ezelőtt, hogy csillaggal a homlokán jött a világra. Minden porcikája, lelkének minden apró rezdülése azt igazolja. Színpadra született, mi több: primadonnának. A művészet története azt mutatja, hogy számos egyéniséget, karaktert és figurát képes kitalálni és „megcsinálni” a showbusiness világa. Kivéve a primadonnát, akit a Jó Isten teremt jókedvében. Csak a primadonnában van meg az a különös képesség, hogy korszaktól, rendszertől és földrésztől függetlenül méltó a csodálatra. Igazi díva, a nap huszonnégy órájában, januártól decemberig, mindegy, hogy a színpadon, vagy az autó volánja mögött, esetleg divatbemutatón, netán a fűszeresnél van éppen.

Valószínűleg ezt érezte meg a másodperc egy töredéke alatt az az amerikai impreszárió, aki *Medveczky Ilonát* látta táncolni a régi Moulin Rouge színpadán. A művész nő akkori műsorára egyébként külföldről is sokan jegyet váltottak a pesti Vörös Malomba, hisz a *Marilyn Monroe Requiem*-re fél Európa kíváncsi volt. A folytatás közzismert; *Medveczky Ilonát* elcsábította a fények városa Las Vegas.



Csak az elhivatott és tehetséges profi képes ellenállni azoknak a kísértéseknek, amit a showbusiness egyik legnagyobb fellegvára jelent az odalátogatónak.

Ő ellenállt, sőt a játékszenvedély soha nem érintette meg. A kaszinók világa egyszerűen hidegen hagyta. Egy pillanatra sem tévesztette szem elől, hogy neki Las Vegas munkahely, ahol világsztárok a kollégák is.

Ma már bizonyos, hogy egy, korábban oly sokak által művelt műfajban, mint revü, csak azok maradnak meg az emlékeztünkben, akik egyediek, mint ő.



Csak az egyéniség képes áttörni a tollakon és strasszokon. A közészszer sorsa, hogy a ruha hordja őt, nem pedig fordítva. *Medveczky Ilona* titkát csak az fejtheti meg, aki képes szabatos matematikai egyenletekben leírni az egyéniség képletét. Ám amíg erre várunk, kénytelenek vagyunk beletörődni a bosszantóan közhelyes megállapításba, hogy e titok nyitja, hogy a művész nő mindig is szimbóluma maradt annak, ami a hölgyek örök célja és álma Stockholmtól Kuala Lumpurig: ő az örök, nő, az örök Éva. „*En csak táncolok*” – nyilatkozta többször is utalva a tényre, hogy egész pályafutása egy soktétéles táncmű, amely mindazt magában foglalja, amit egy nő képes a világnak nyújtani szépségben.

Mozdulataiban ott volt *Salome* mindent legyőző és felejtető erotikája, *Seherzádé* titokzatossága *Jeanne D'Arc* és *Déryné* dacossága, *Josephine Baker* temperamentuma, és a kőbányai proli lány őszintesége és *Grace Kelly* utánózatlan hercegnői eleganciája.

Senki nem firtatja a korát, mert mindenkor és mindenhol tökéletesen néz ki. Azt vallja, sikerült megőriznie mindazt, amit genetikailag a szüleitől örökölt, és különben is egy profi táncművésznőnek minden pillanatban figyelnie kell a külsejére és a testsúlyára. A fegyelem segített

abban, hogy megtartsa fiatalságát, és úgy emlegethessék, mint a szépség nagykövetét.

A Halak jegyében született, vagyis borzasztóan érzékeny és szentimentális. Vérében van a tánc. Már háromévesen elhatározta, hogy „Pinadonna” lesz. E kijelentését édesapja egy jobbkezes pofonra méltatta, de a későbbi közönség hálával tartozik a nagynéninek, aki megsajnálta, és beíratta a Balettintézetbe. A kőbányai szoba-konyhából érkezett hétéves proli lány példátlanul nagyszájú és szemtelen volt a tanárok megítélése szerint.

Ilona ezzel szemben úgy emlékszik vissza: csupán az igazságérzete volt nagyobb a szokásosnál. Tízegynéhány évesen már táncolt, 11 Ft 50 fillér volt a „gázsija” amiből összegyűjtött annyit, hogy édesanyjának vásárolhatott egy villanyvasalót. Tízennyolc évesen kapta meg az Operaház Balettintézeti diplomáját. Balettozni Pécsen, majd az első budapesti revüben kezdett, a Tarka Színpadon is szerepelt 1963-64-ben. A produkció fogadtatása vegyes volt. Egy-két éven belül kimondták a megbélyegző ítéletet: a revü műfaja erkölcstelen, a bikinis táncoslányok rombolják a közizlést. A Tarka Színpadot bezárták.

Pedig a továbbiakban bőven beigazolódtott, hogy *Ilona* a klasszikus tüllruhás *Strauss*-koreográfiákban éppen olyan jó, mint a *Lukianosz* műveiből készült mitológiai jellegű játékokban.

Elképesztő természetességgel szünteti meg a határt a klasszikus







Fotó: TV2



és a könnyű táncműfaj között. A hetvenes évek elejére *Medveczky* művésznő neve önálló műfajjá vált. Azt mondják, neki nem volt nehéz, hiszen a homlokán csillaggal jött a világra. Minden porcikája, lelkének minden apró rezdülése azt igazolja: színpadra született, mi több: primadonnának.

Szerepet kapott több filmben is, az *Egy magyar nádobban*, *A veréb is madárban* és *Az oroslán ugrani készülben*. Ez utóbbi egyes részeit Jugoszláviában forgatták, de az igazi nyugat mégis csak Amerika volt. Los Angeles, Las Vegas. Olyan művészekkel lépett egy színpadra, mint *Sammy Davis jr.*, *Tom Jones*, *Frank Sinatra* és a fellépőruhája többre került, mint akkoriban egy itthoni színházi bemutató teljes költségvetése.

Ötcsillagos hotelek, limuzinok, hóbortos milliárdosok jellemezték ezt az időszakot. Később Bécsben megismerkedett *Thurn und Taxis* hercegével, *Wilhelmmel*, akihez feleségül ment. Egy szép napon hazahívták a Moulin Rouge-ba, majd közölték vele, hogy mégsem léphet színpadra. *Ilona* a csendes visszavonultságot választotta, kutyái és növényei társaságát.

Medveczky Ilona táncolt a világ valamennyi nagynevű revüszínpadán, de saját bevallása

szerint arra a legbüszkébb, hogy a magyar orfeumok királynője lett. *„Mindent feláldoztam a karrieremért – mondja. – Gyerekkoromban nem játszottam a többiekkel, kimaradt az életemből az első nagy szerelem, nem voltam diszkóban, házibuliban. Hosszú távon senki sem tudott mellettem maradni, mert rengeteget utaztam.”*

A hivatásos sztárcsinálók már évek óta morfondíroznak azon, hogy miért nem találták meg az utódját. *„Kevesen gondolják végig, hogy a sikerhez vezető út sokszor igencsak göröngyös és a fanfárok csak azoknak szólnak, akik ezt az utat hajlandók is végigjárni. Például az én esetemben a kedvező születési adottságokon kívül kellett a zene, a mozgás, a tánc minden formájának alázatos imádata, a szünni nem akaró tanulási vágy, a test minden porcikáját meggyötörő hosszú órákat igénybe vevő gyakorlás. Ezen az úton vannak kínzó sérülések, érhetik az embert balesetek, átmenetileg sikertelenségek, amik nem törhetik le, csak még nagyobb erőfeszítésre sarkallhatnak. A sikert nem csak akarni, várni kell, iszonyú sokat kell érte áldozni, néha bizony a magánélet rovására is.”*

Örökös tag a Halhatatlanok Társulatában 2020 óta.



Medveczky Ilona a elmúlt időszakról így mesélt a Sikeres Nők lapjának:

2024 meghökkentő év volt számomra! Tele fordulatokkal, csalódásokkal, de mégis különleges pillanatokkal. Az év legfontosabb eseménye kétségtelenül az életrajzi könyvem megjelenése volt december elején, ami életem összegzése. Bár nem jellemző rám a nyilvános beszámolás, mégis fontosnak éreztem, hogy megosszam azokat a tapasztalatokat és történeteket, amelyek formáltak engem.

Sajnos az elmúlt év nem csak sikereket hozott, hanem nehézségeket is. Csalódások, átverések, lemondások sora jellemezte, és ha mindez nem lett volna elég, december 23-án eltörtem a lábamat. Így a karácsony szokatlanul csendes, ugyanakkor megható volt számomra.

Most már 2025-öt írunk, és elérkezett a születésnapom is. Idén szűk baráti körben ünneplem, hiszen egy nagy bejelentést, ami igazán fontos számomra, nyár elejére tartogatok.

Örülünk egymásnak, tiszteljük a másikat, és csendben várjuk a következő alkalmat, amikor újra együtt lehetünk. Hogy mi lesz az a bizonyos nagy hír? Nos, az még egy kis türelmet igényel!

Boldog születésnapot kívánunk Művésznő!



**Szerk.
Fotó : Analisa Kft.
Style : Király Beáta
Smink: Ács Nóra**

ÖRÖK ÉVA ÉS A TÖBBIEK

Vannak kivételes színdarabok, amelyeket szerete a nagyvilágban - és nálunk is - évtizedeken át műsoron tartanak a színházak.

Ezek azok a bizonyos művek, amelyek az idők során klasszikusokká váltak.

Mi tette őket azzá?

A nagy drámaírók, a híressé vált szerepek, a nagy színész egyéniségek felejthetetlen, megismételhetetlen alakításai... Talán azért is, mert a legnagyobb szerepeket a rendezők általában a színész óriásokra osztják.

Persze a zseniális darabokat, színészeket a múltó teszi igazán legendává.

Egy szerepet többfajta stílusban, rendezői felfogásban lehet eljátszani, ám úgy, hogy az alakítás örökre etalon legyen, azt csak a legnagyobb művészek képesek produkálni.

Ezek a gondolatok forognak a fejemben, miközben a pesti Blaha Lujza téren a 6-os villamosra várok. *Blaha Lujza*'99 éve, hogy meghalt, ki emlékszik már az alakításaira? Senki. De a neve, a legendája legalább fennmaradt. Itt állt a régi Nemzeti Színház, éppen hatvan éve, éppen március 15-én, hogy a metróépítésre hivatkozva felrobbantották. Hatvan év, és én még láttam itt *Lukács Margitot Éva* szerepében.

Úgy hívták, az *ÖRÖK ÉVA*!



Honthy Hanna



Lukács Margit és Básti Lajos
Madách Imre: Az ember tragédiája
című drámájában



Kállai Ferenc és Óze Lajos a *Tanú* című filmben

Ezt a jelzőt *Lukács Margit*, a Nemzeti Színház művésznője kapta meg a tollforgatóktól, majd átvette a színházba járó közönség is.

Mit jelent az örök jelző?

Azt, hogy *Az ember tragédiája* főhősnőjét, Évát, 1939-től közel három évtizeden át játszotta. Nála senki nem tudta hitelesebben elénk varázsolni.

Milyen volt a bibliai éden első asszonya?

Ki tudja? Esetleg *Ádám. Madách Imre* sem tudta.

Dramájában hősei küllemére nem adott erre vonatkozóan instrukciókat a majdani rendezőknek.

Csak a képzelet szülte meg a híres festők ecsetjén át az első emberpárt, mint ahogy *Lukács Margit* finom, nőies *Évája* is a fantázia terméke. Vajon hányan vagyunk még – gondolom a hatoson ülve, akiknek ez az emberöltőn át játszott szerep még személyes emlék?

Régi színpadi színészeinket néhány beállított, szépen megvilágított fényképfelvételről ismerhetjük. Szerencsések azok, akiket később, a '60-as évektől a televízió kamerái is megörökíthettek. Vagy aki egy-egy zenés darabban vitt szerepét fellépéseiben – hahnijain – is felelevenítette, így a mai generációk is ismerhetik.

Utóbbira talán a legjobb példa *Bessenyei Ferenc*. Bizony ő is már több mint húsz éve nincs köztünk, de a *Hegedűs a háztetőn* tejesebberre, *Tevje* fohásza mindannyiunk fülében cseng: *Ha én gazdag lennék, jagadiga-diga-dajidiga-digadiga-daj...* Hiába énekelték utána olyan kiváló színészek, mint *Husztai Péter* vagy *Dunai Tamás*, *Tevje* mégiscsak a *Bessenyei*.



Bessenyei Ferenc

A villamos közben elhagyja az Oktogont, innen egy ugrás az Operettszínház. S bár az égi kar primadonnája negyvenhat éve, az operetről ma is *Honthy Hanna* jut először eszembe. Lehetek azóta nála csengőbb hangú, karcsúbb és jobban táncoló kolleginák, az örök primadonna mégiscsak ő. *Hajmási Péter*, *Hajmási Pál...* *Le-gyen a Horváth-kertben Budán...*

Igen, Buda felé halad a sárga hatos, elmegyünk a Vígszínház mellett. *Ruttkai Éva*, *Páger Antal*, ők ugranak be elsőként a régi nagyok közül, akik itt játszottak, majd negyven éve, hogy ők sincsenek már itt, rohan az idő, szalad a villamos, Jászai Mari tér, mondja a BKK hangja. Csakúgy, mint *Blaha*, ő is 99 éve hagyta itt a földi világot, és máris egy új helyszínen, a Margit hídon zötyögünk, mint 1968-ban *Kállai Ferenc* a legendás film, *A tanú* záróképén. Bizony, ahogyan *Lukács Margit* az örök *Éva*, *Kállai* az örök *Pelikán* gátőr, *Őze Lajos* meg az örök *Virág* elvtárs.

Széll Kálmán tér végállomás – zökkent ki merengéséből a hangszóró, de gyorsan lepergett ez a pár megálló, ez a sok évtized...

Kemény György

E-vitamin Szelén Cink tabletta

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



40 db tableta

tölt be a termékben lévő E-vitamin, szelén és cink. Ezen hatóanyagok részt vesznek a sejtek oxidatív stresszel (kóros szabadgyökökkel) szembeni védelmében.

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

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

Kalcium Magnézium Cink + D3 K2 vitamin tableta

Kiváló felszívódású, szerves kötésű kalcium és magnézium a D3 vitaminnal és természetes K2 vitaminnal a csontrendszer normál szerkezetének kialakulásában és fenntartásában vesz részt.

A magnézium szerepet játszik az idegrendszer kiegyensúlyozott működésében és a normál izomműködés fenntartásában.

A készítmény adagolása javasolt:

- a 40. életév feletti normál csontozatának megőrzésére
- terheesség idején és szoptatás alatt,
- a dohányzás, a mozgásszegény életmód, a túlzott kávé-, tea-, vagy alkoholfogyasztás következtében előforduló kalcium-, magnézium-, és cinkhiány esetén,
- zsírszegény, rostokban gazdag, ún. vegetáriánus diéta mellett a táplálék ásványianyag tartalmának kiegészítésére,
- a kalcium beépülésének támogatására.



90 db tableta

Selenium Pharma

Étrendkiegészítő készítmények. Kaphatók gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletben.

MEGELŐZHETŐ BETEGSÉGEK: VASTAGBÉLRÁK

A rák rettegett szó, szinte mindenkinek van rákos rokona, ismerőse. Ezen belül is a vastagbélrák a harmadik leggyakoribb rákfajta. A betegségről kérdezem a pécsi Király Klinika három gastroenterológusát: dr. Király Ágnes, dr. Göbl Juditot és dr. Patty Istvánt.

A rák rettegett szó, szinte mindenkinek van rákos rokona, ismerőse. Ezen belül is a vastagbélrák a harmadik leggyakoribb rákfajta. A betegségről kérdezem a pécsi Király Klinika három gastroenterológusát: *dr. Király Ágnes, dr. Göbl Juditot és dr. Patty Istvánt.*

dr. Patty István:

Mindenkinek a szomorú, halálal végződő esetek jutnak eszébe. A szerencsésen gyógyultak kevésbé, és végképp nem gondolnak azokra az egészségtudatos emberekre, akik az idejében végzett szűrővizsgálatok során átesnek rákmegelőző állapot megszüntetésén. Gondoljunk csak a hölgyek méhnyakrák szűrésére, a hölgyek életének részévé vált a rendszeres nőgyógyászati vizsgálat. Minden betegség a korai stádiumban gyógyítható egyszerűbben és nagyobb sikerrel. Mennyivel könnyebb átesni egy tükrözés kapcsán polip levétel, mint évekkel később műtéten, infúziós-, esetleg sugárkezelésen.



Mennyire gyakori a vastagbélrák?



Az Amerikai Ráktársaság 2025-re vonatkozó becslései a vastagbélrákok számáról az Egyesült Államokban a következők: körülbelül 107.000 új vastagbélrákos eset, nagyjából fele-fele arányban nőknél és férfiaknál. Továbbá körülbelül 47.000 új végbélrák kerül felismerésre, 2:1 arányban gyakrabban férfiakban. Sajnos ilyen magyar adat 2025-re nem áll rendelkezésre – válaszolja **dr. Göbl Judit.**

Az 1980-as évek közepe óta az Egyesült Államokban a vastagbél- vagy végbélrákkal diagnosztizált esetek száma évente összességében csökkent. Főként azért, mert egyre többen végeznek szűréseket és változtatnak életmódbeli kockázati tényezőikben.

2012 és 2021 között az előfordulási arányok évente körülbelül 1%-kal csökkentek. De ez a csökkenő tendencia főként az idősebb felnőtteknél figyelhető meg. 50 év alatti emberek esetében a számok évente 2,4%-kal nőttek 2012 és 2021 között. Valószínűleg azért, mert a szűrő jellegű vastagbélütközések az 50 év feletti lakosságban történtek meg.

Milyen rizikóval kell számolnunk a vastagbélrák kapcsán?

dr. Király Ágnes:

Összességében a vastagbélrák kialakulásának életre szóló kockázata körülbelül 1 a 24-hez a férfiak 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.

Halálozások tekintetében a vastagbélrák a harmadik leggyakoribb rákhoz kapcsolódó halálozási ok a férfiaknál, és a negyedik a nőknél, de a férfiak és nők együttes számát figyelembe véve a második leggyakoribb rákhalálozási ok.



dr. Patty István:

A vastagbélrák miatti halálozási arány az idősebb felnőttek körében évtizedek óta csökken. Harminc éves külföldi munkám során a szűrő jellegű endoszkópos vizsgálatok bevezetése mellett látott adatok azt mutatták, hogy az egyik legvalószínűbb oka a javuló trendnek a szűrő vizsgálatok nagy száma és hatékony volta. A rákmegelőző állapotot: a vastagbélpolipokat gyakrabban találjuk meg a szűrések során, és eltávolítjuk őket, még mielőtt rákokká fejlődnének. A szűrés emellett sok vastagbélrákot is korai stádiumban felfedez, ami könnyebben kezelhető. Ha összevetjük azt, hogy a beteg kezelése kisebb költséggel jár, krónikusan nem igényel infúziós kezeléseket, a munkába hamarabb vissza tudjuk adni a beteget, nemzetgazdasági jelentősége van a megelőző vastagbél szűréseknek.



dr. Göbl Judit:

Ezen kívül az elmúlt néhány évtizedben jelentősen javultak a vastagbélrák szűrési és kezelési lehetőségei. Szomorú hír azonban, hogy az 55 év alatti emberek esetében azonban a halálozás növekszik.

Ez részben a fiatalokban gyorsabban növekvő daganat miatt, részben a korai kiszűrés hiányával magyarázható. Az Egyesült Államok Nemzeti Egészségügyi Hivatalának (NIH) adatai úgy kalkulálja a jelenlegi trendek alapján, hogy 2030-ra a vastagbél- és végbélrák előfordulási aránya 90,0%-kal, illetve 124,2%-kal fog nőni a 20-34 éves korosztályban, és 27,7%-kal, illetve 46,0%-kal a 35-49 éves korosztályban.

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.

Milyen szűrési lehetőségek vannak?

dr. Király Ágnes:

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 érzékenységű székletvér-vizsgálat, széklet vérfehérje immunkémiai kimutatás, és a leggyakoribb daganatokból ismert genetikai eltérések kimutatása tartozik székletből izolált bélsajt 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 colonosopia.

Az endoszkópos módszerek közül a szig-mabél 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.

Kiket kell szűrni? Hogyan változott a technika az endoszkópiában? Sokan félnek a vizsgálattól.

dr. Patty István:

Az 50 évesnél idősebbek között mindenkit jó lenne megnézni. A rizikó fokozott azoknál, kiknek első fokú hozzátartozójánál (szülő, testvér, gyermek) vastagbél daganatot, vagy súlyos fokú elfajulást mutató polipot találtak. Ezekben az emberekből az az életkor, amikor a hozzátartozó diagnózisát felállították mínusz 10 év, de legkésőbb 40 évesen el kell kezdeni. Vagyis ha egy családban valakinél 30 éves korban találtak vastagbél daganatot, az első fokú hozzátartozókat 20 éves korban szűrni kell kezdeni. 60 év alatt megjelenő daganatok esetén a szűrést egészséges lelet mellett is 5 évente ismételni kell.

Mi van akkor, ha két daganatos beteg is van egy családban?

dr. Király Ágnes:

Ebben az esetben a rendszeres szűrési kontrollokat felére, azaz 2.5 évenkénti ellenőrzésre le kell hozni. 60 év feletti daganat esetén a kontrollok időpontja hosszabb. Ha eltérést talál a gasztróenterológus, a szövettani eredmény adja meg a kontroll időpontját.

Egyébként a scopok egyre rugalmasabbak, mozgékonyabbak, egyre nagyobb szögben látnak. Merevségüket állítani lehet.

dr. Patty István:

A vizsgálat végezhető szedálásban, és altatásban is, ahol filmszakadást ér el az altatóorvos és a beteg átalussza a beavatkozást. Klinikánkon nagy felbontású eszközökkel dolgozunk, melyekbe az objektívnek megfelelő lencsét az orvos mozgatni is tudja. Ezáltal a vizsgáló orvos közeli, éles, nagy felbontású képet kap. A vastagbéltre vetített fény hullámhosszának: spektrumának változtatására képes eszközök már eddig is finom szerkezetet képesek voltak megmutatni az avatott szem számára. Miután a szövetet el látó ereket a szűkített spektrumú fény pontosan mutatja, az erek lefutása alapján jóslani lehet, az adenóma osztódási potenciálját, ez által súlyos fokú elfajulás, vagy kezdődő daganat jelenlétét is.

dr. Göbl Judit:

A legfejlettebb, mesterséges intelligenciát használó eszközöket a közelmúltban tesztelték. 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 tanulásban használtak, így kevesebb mint egy másodperc alatt meg tudja jósolni az elváltozás szövettani jellegét, úgy nevezet endo-citológiai képet ad.

Mennyire pontos egy ilyen diagnosztikus rendszer?



Dr. Király Ágnes:

A legjelentősebb áttörés ezzel a rendszerrel az, hogy a mesterséges intelligencia a kolorektális polipok valós idejű optikai biopsziáját teszi lehetővé a kolonoszkópia során, függetlenül az endoszkópos szakemberek képzettségétől. Miután egyre több mélységi reszekciót is gasztroenterológus végez, a vágandó terület nagyságában, és a vágás módjában is információt ad a mesterséges intelligencia.

Mi a jelentősége az Ön által említett endo-citológiának?

Az osztódó, potenciálisan évek alatt rákba forduló polipok teljes eltávolítását lehetővé teszi a rendszer, és megakadályozza a nem osztódó polipok szükségtelen levételét. A cél tehát az automatikus polipfelismerő rendszer kifejlesztése, az adenómák pontos helyszíni azonosítása, ami a kolonoszkópia során hozzájárul a daganatos elváltozások teljes reszekciójához, ezért csökkenti a vastagbélrák és végső soron a rák okozta halálozás kockázatát. Ugyanakkor a feleslegesen eltávolított nem osztódó polipok szükségtelenül megemelik a beavatkozás rizikóját és szövődményeinek esélyét.

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 esetében. 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 vizsgálatszám mellett 33 millió és 150 millió dollár közötti megtakarítás érhető el a AI segítségével ezen a területen is.

Meggyőződésem, hogy a kolonoszkópia mesterséges intelligencia-eszközrendszer nélkülözhetlenné 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.



A NEMZET MŰVÉSZE



A szépprózai munkássága különleges helyet foglal el életművében, mivel a költészet sűrítettségét kiegészítve, a bukovinai székely közösség és a saját életút tapasztalatait részletgazdag módon örökített meg.

Tamás Menyhért vallomása szerint „A költészet leggazdagabb útja a népköltészet.”

Első kisregénye, a *Vigyázó madár* (1984) líra töltetű mű, amely egy családon és közösségen keresztül az emlékezés a hagyomány és a személyes gyász témáit járja körül.

Prózájában a nyelvi gazdagság és a társadalmi kérdések mélyreható ábrázolása összhangban áll a magyar irodalom hagyományaival. Ki kell emelni *Tamás Menyhért* gyerekkorában gyökerező természet-szemléletét, melyet a fa-motívum életműve meghatározó része.

Dramai munkássága sem hagyható figyelmen kívül. Legtöbbjük történelmi tematikát dolgozz fel, komoly gondolati mélységekkel. *A Mérleges idő* (1985) története 1945 nyarán kezdődik, amikor az áttelepültek egy csoportja Tolnában végre le tud telepedni.

Monodramákat is írt, ezek neves történelmi alakok belső vívódásait állítják középpontba. Az *Előcsen* (1986) cselekménye a Rákosi-diktatúra legsötétebb időszakában, 1952-ben játszódik. *Az űzetett király* hőse a tatárok elől bujdosó *IV. Béla*. *A Fuss, akár a szarvas, fuss!* *Petőfi Sándor* menekülése segesvári csataterén, utolsó perceinek tragédiája. *A kőgörgető* hőse *Sziszüphosz*, akinek kezei közül a csúcs elérése előtt ismét lezuhan a szikla, de benne, *Camus*-t is igazoló módon nem a céltalanság-érzet, hanem a helytállás parancsa erősödik meg: „*Vissza, visszakényszeríthetsz, de ha kell, ezerszer elismétlem, visszalépéseimből nem hiányzik, nem hiányozhat a bizakodás. Minden kudarcral több vagyok... Emelkedő-zuhanó sors: hegyre viendő élet.*” Miként a bukovinai menekülteké, a székelyeké, a magyaroké, az emberiségé.

Tamás Menyhért művei a líraiság és epikus személet egyedi ötvözetét nyújtják, amelyekben a hagyományok és az emberi méltóság tisztelete mindig meghatározó szerepet játszott.

Tamás Menyhért 2002 óta a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagja, 2023 óta a Pécsi Regionális Munkacsoport tagja.

1984-ben megkapta a *József Attila-díjat*, amely a magyar irodalom kiemelkedő alkotóinak járó elismerést.

2009-ben *Arany János-díjjal* tüntették ki, amely kimagasló eredményeit honorálta.

2015-ben *Magyarország Babérkoszorúja díjjal* ismerték el a magyar irodalom területén végzett életművéért.

2019-ben *Kossuth-díjat* kapott.

2024-ben A Nemzet Művésze címmel tüntették ki.

A Nemzet Művésze lett *Tamás Menyhért*, a Magyar művészeti Akadémia Pécsi Regionális munkacsoportjának rendes tagja, költő, író műfordító is a kitüntetett cím birtokosa lett.

Tamás Menyhért 1940-ben született a mai Románia területén található Bukovinában, Hardikfalván.

A szerző még gyermekként 1945-ben szüleivel Tolna vármegyébe települt, Kisdorogra.

Az író családja a Madéfalvi veszedelem után menekült Magyarországra.

Tamás Menyhért műveiben a székelyek múltja és az öröklött élmények képezik a központi témát, amelyek komplex szimbolikus és narratív nyelvezettel dolgozz fel.

Szerk.

„SZERETNÉK INSPIRÁCIÓT ADNI A NŐKNEK”



Barcsik Vali

Fotó: Szücs Mátyás

Van egy nagyon jó dal, ha ma is meghalljuk egyből jókedvünk lesz tőle hiszen „Legyetek jók ha tudtok”...

Barcsik Vali azóta számos albumot készített zeneszerzőként, szövegíróként, énekesként és most az új Fortepiano produkció alkotójaként jegyzi őt a szakma.

– Azt gondolom kezdjük a beszélgetésünket ezzel az új projekttel, hiszen már az első dalnak is elkészült a videoklipje. Milyen terveik vannak ezzel a felállással?

– Ennek a formációnak a különlegessége többek között az lehet, hogy az én karakteres mély alt hangszínem mellett *Bucsi Annamária* operaénekesnő klasszikus szopránja hallható. Műfaját tekintve szimfonikus rock, bár nem egészen és nem szeretem beskatulyázni a zenéket. Minden dal zenei alapjából készül egy orchestral változat is, ami önálló klasszikus zenei élményt nyújt. Szeretnék ebben a műfajban olyan produkciókat létrehozni, ami egyedi és világszínvonalúnak mondható. Mivel angolul is elkészülnek a dalok, nem titkolt szándékom külföldre is kitekíteni vele. Magánemberként, mint nő, pedig szeretnék inspirációt adni a nőknek, hogy bármi-

ilyen életkorban bele lehet vágni bármi újba. Bízunk magunkban és tegyük meg szenvedélyesen, amit csak megálmodunk. Bármi lehetséges.

– A bevezetőben említett slágerrel ismertük meg önt annak idején. Mit jelentett ez a hatalmas siker akkor?

– Szinte még gyerek voltam akkor. Nagyon jó játéknak tűnt, nem számítottam ekkora sikerre. Mivel ez egy friss felállása volt a *Napoleon Boulevardnak*, sokan nem is tudták, hogy én énekelem. Soha nem sztároltam magam, számomra a zene a lényeg, nem a személyem. Felülhettem volna erre a hírnév hintóra, lehetne ma főzős műsorom is, de a „celebség” engem taszít. Nagyon nehéz megtalálni az egyensúlyt, hogy egy előadó látható legyen a médiában, de ne essen át a másik oldalra. Én túlságosan visszahúzódtam ebben a tekintetben.

– A folytatás is igen színvonalas albumokat eredményezett, így a *Jó lenne, ha jó lenne* és az *Egyenlítői Magyar Afrika*, melyről a *Miriam* lett egy szép alkotás, és a két lemezen két különleges hangú énekesnővel dolgozott együtt.



Fotó: Szücs Máttyás

– Még kiegészíteném a sort egy számomra nagyon fontos állomással. Két rockopera zenéjét írtam meg, a *Hét Vezért* és a *Fejnélküli lovast*, valamint a *Háry János* darab zenéjét, *Márkos Attila* szövegeire. A Komáromi Lovasszínházban került bemutatásra. *Géczi Erikával* is dolgoztam, úgy tűnik az élet folyton női előadókat sodor az életembe.

– Elkészítette a Kis herceg szöveges-dallos változatát, mely nagy hatással volt rá. Nagyon jól megírt szerzemények készültek.

– Igen, néhány éve újra hangszereltem és énekeltem. Készült még új dal is és a *Királyis* kapott énekdallamot. *Cakó Ferenc* gyönyörű homokanimációkat készített a dalokhoz. Nagyon igényes kiadvány lett.

– Ha még régebbre tekintünk a Napoleon Boulevard zenekarnak – igaz nem saját néven, – de számos slágert jegyzett zeneszerzőként.

– Nagyon különleges dalokat írtam *Csepregi Éva* számára gondolok itt az *Atlantis* és a *Pillantás a hídról* című számokra. Az is jó régen volt. Nagyon megtiszteltetés volt *Évával* dolgozni. Vérprofi énekesnő és nagyszerű ember.

– Jó ideig írt, sőt komponált Szentpéteri Csilla részére.

– Ez is egy izgalmas időszak volt, nagyszerű fúziók születtek.

– Vali, mit szeret jobban? Zenét szerzeni, szöveget írni vagy énekelni és előadni a saját szerzeményeit?

– Elsősorban zeneszerzőnek tartom magam. Számomra az alkotás a legfontosabb. Mivel nagyon sok stílusban írok és írtam zenéket, előadóként sem tudtam volna egyetlen stílushoz kötni magam. A klasszikus zenei múltam nagyon fontos az igényes rock műfaj mindig is nagyon közel állt hozzám (ezért lett a *Fortepiano*), ezért, mint előadó ezzel szívesen azonosulok.

– Évek óta együtt él Tost-Nagy Péter gitárossal s ha jól tudom két gyermeke is van kérdezhetem a családja mit jelent önnek?

– Egy fiam és egy lányom van, már önálló élettél. Mindketten nagyon különlegesek. A legnagyobb kritikásaim. Imádom őket. A férjemmel idén tartjuk a 30. házassági évfordulónkat. Rengeteg szeretet, barátság, zene és tisztelet teszi ki a kapcsolatunkat. A gitározása mellett Péter a hangmérnöke a megálmodott zenéimnek.

– Köszönöm szépen a beszélgetést és az új produkcióhoz sok sikert kívánok!

– Köszönöm a lehetőséget és az olvasóknak azt üzenem, merjenek játszani...



Fotó: Bosnyák László

Kancsár Péter

NE TESSÉK VICCELNI!

Ezerkilencszáz...hajderégen honfitársaink szerettek azzal dicsekedni, hogy kis hazánk az európai humor fővárosa.

Nem alap nélkül terjedt el ez a vélemény, hiszen már a ferencjós-kás években, és jóval később is, bármilyen komoly esemény történt nálunk vagy a nagyvilágban, egy-két napon belül megszülettek róluk az aktuális viccek...

Külföldön is híre ment a magyar humornak. Ha egy magyar emberrel találkoztak, megkérdezték, milyen új viccei vannak. Érdekes módon nálunk senkinek nem jutott eszébe külfölditől kérni.

Kik voltak a pesti viccek célpontjai?

Akik valamilyen tulajdonságuk miatt kiríttak a társadalomból.

Ilyen volt többek között a fakabát rendőr, a rémes anyós, a buta szőke nő, a megcsalt férj...

A vicceselés a társadalmi érintkezés egyik formája. Amikor egy a társaság kifogy a témákból, elfárad, előkerülnek a társadalmi és politikai viccek, jött a röhögés pihenés nélkül.

Nem elég egy jó vicc, ha a poént előre lelövik, vagy rosszul mondják el. Kevesen tudnak még a profik közül is jól poentírozni.

A vicceselés királya *Antal Imre* volt. Szeretett viccet mondani, de hallgatni utálta. Egyszer egy remek új viccet hallottam, amelyet elmondtam *Imrének*, aki hahotázva, térdeit csapkodva hallgatta végig. Ha ennyire tetszett mondok még egy viccet, lelkesedtem.

Isten őrizz, nehogy elmondd, felelte. De anynyira neveltél az előzőn. Csak udvariasságból, vallotta be. Ezerszer hallottam már, tette hozzá. De vadonatúj vicc volt, replikáztam, mire ő: tudom, tíz éve írtam.

A híres pesti humor jó ideje eltűnt, kifújtt, mint a csonkig égett gyertya. Meg a humoros konferan-sziék is.

Az ördög tudja, miért.

Sőt, már a régi viccek sem járnak körbe, legfeljebb az okostelefonokon. Talán ebből következik, hogy az antikváriumokban hegyekben állnak az eladatlan vicces kiadványok.

Jellemző, hogy napjainkban az egyik leg-többször elhangzó mondat: *ne tessék viccelni!*

A magyar politika, amely egykor a humor egyik fő forrása volt, ma is gyakran vicces, néha inkább röhejes.

Ha már politika: számos vicc tárgya volt az egyébként jó humorú Torgyán József agrár-miniszter.

Az alábbi viccen ő is jót derült.

Megy a fekete Mercedes, benne a miniszterrel Hortobágyra. Amikor a miniszter meglátja a legelésző birkanyáját, odamegy a juhászhoz:

- Nem adna el ezekből a szép bárányokból?

- Dehogynem, ha megfizeti.

Megalkudnak. Torgyán kifizeti a birka árát, megy vissza a kocsjához.

A juhász utána szól:

- Uram, álljon meg egy pillanatra, nem maga a földművelésügyi miniszter?

- De, igen. Hogy találta ki?

- Mert a pulimat viszi.

Még egy Torgyán vicc:

Torgyán a parlamentben találkozik Kónya Imre belügyminiszterrel.

- Kitűnő álmom volt az éjszaka.

- Mi volt az?

- Az Úr megdicsért, hogy én vagyok a legrátermettebb honatya.

Mire Torgyán:

- Nem emlékszem, hogy ilyet mondtam volna.

Manapság a vicceket mesélő konferan-sziék, profi humoristák helyett a standup a divat. Jó csere volt? Ízlés kérdése.

Kinek a pap, kinek a papné! Vagy, ha úgy tetszik: Kinek a Hofi Géza, kinek az Aranyosi Péter.



Latabár Kálmán



Torgyán József viccet mesél (vagy hallgat)

Végül egy örök ranglista minden idők legjobb nevetetőiről. Magánvélemény.

Legjobb filmkomikus: Kabos Gyula.

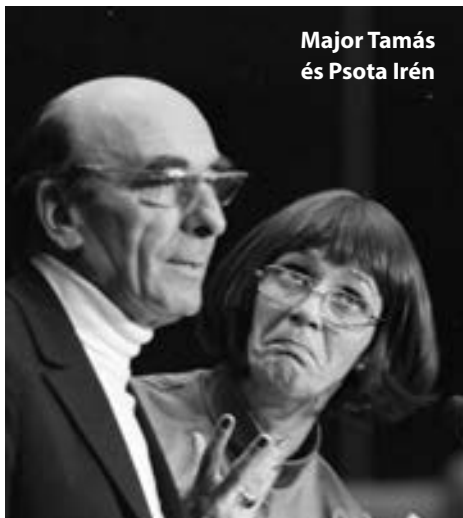
Legjobb tánckomikus: Latabár Kálmán.

Legjobb parodista: Gálvölgyi János.

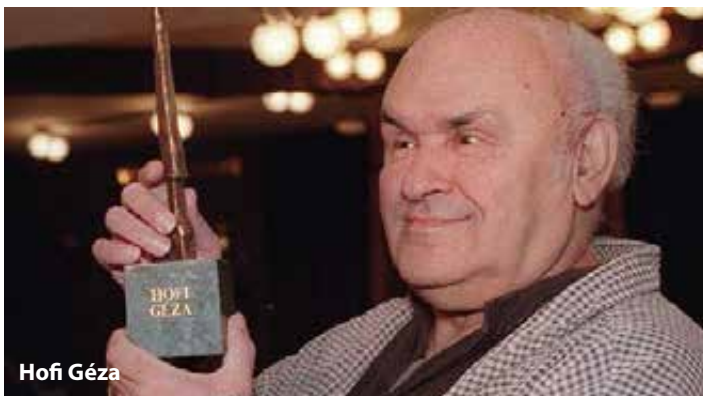
Legjobb komika: Schütz Ila.

Legjobb humor kettős: Psota Irén-Major Tamás.

Ne tessék viccelni – kezdtem a cikket.
Azért jobb lenne mégis viccelődni.
Amin tényleg nevetni tudunk.



Major Tamás és Psota Irén



Hofi Géza

Kemény György

Salus
...mert partnerünk a természet!

Fáradt?



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.

Gyümölcslé-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

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

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.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

AKKOR ÉS MOST

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 interjú-alanyainkhoz, szembesítjük őket sok évvel ezelőtti énükkel, és kíváncsian várjuk válaszaikat a jelenkorukat firtató kérdéseinkre.

**A KÖZÖNSÉG
SZERETETE
AZ ÉLTETŐJE**





25 évvel ezelőtt jelent meg az első interjú Vincze Lillával a Sikeres Nők lapjában.. A jubileum kapcsán kerestük fel a művésznőt.

AKKOR

Vincze Lilla tanárnak készült. Diplomával a zsebében lett a *Napoleon Boulevard* szólistája. 1986 nyarán nyerték meg a szülővárosában, Siófokon megrendezett Interpop Fesztivált. Lillát ekkor ismerte meg az ország.

2000 januárjában a Sikeres Nőknek így mesélt:

– A popfesztiválon már igazi profiként léptél fel, rögtön uralni tudtad a színpadot, érezni lehetett, hogy a véredben van a szereplés. Mennyi ebből a tanult és az otthonról hozott?

– Sokat köszönhetek a családi háttérnek. Édesanyámnak gyönyörű hangja volt, de amikor választania kellett a karrier és a család között, ő az utóbbi tartotta fontosnak. Így nem valósult meg az álma, hogy énekesnő legyen. Édesapám gépészmérnökként dolgozott, de emellett gyönyörűen rajzolt. Én az édesanyámtól, a bátyám az édesapámtól örökölte a tehetségét. Annak ellenére, hogy a szüleim nem voltak művészek, minket gyerekkorunktól úgy neveltek, hogy érdeklődjünk a művészetek iránt. Kedves, bohém család voltunk, színházba jártunk, kirándultunk, ünnepeken vettünk részt. Már négyévesen imádtam táncolni, így korán kiderült, hogy vagy balerina, vagy színésznő leszek. Siófokon laktunk, de a szüleim felhoztak Budapestre a balettintézetbe. A felvételinél eljutottam a harmadik szintig, ott

sajnos kiestem. Tehetségesnek tartottak, csak a csontozatom nem volt megfelelő.

2005 áprilisában így nyilatkozott a Sikeres Nők lapjának:

Mindig is foglalkoztatott a zenei műfajok közötti átjárás. Kísérleteztem azok ötvöztetésével is, amelyet divatos szóval most cross over-nek hívnak. Előadói pályámon a pop mellett az opera, a népzene, a jazz és a szanzon már a kezdetektől is jelen volt. Nagy rajongója vagyok a szanzon királynőjének, *Edith Piafnak*. Nyilván az az ő hatására viseltem szanzon-énekléshez a hozzá hasonlító sötétbarna sima haját. Óriási élmény volt, amikor 1988-ban Cannes-ban a MINDEM fesztiválon elénekelhettem *Piaf* talán leg híresebb számát, a „*Mylord*”-ot, amelynek popos változatát a franciák nagy sikerrel fogadták.



Első önálló nagylemezem 1991-92-ben született a szecesszió jegyében *József Attila „Mámor”* című versének megzenésített változatához kötődött a lemez anyaga. Pályafutásomat egyéként mind-egyik végig kísérte az irodalom, a költészet. Már pályám is a magam által megzenésített versek előadásával kezdődött. *Dévai Nagy Kamilla* volt ebben nemcsak a példaképem, hanem a mentorom, a pártfogóm is. Sokat gitározunk-énekelünk együtt gyönyörű szép székely dalokat.

Sokszínűségéről így vallott:

Imádom a színházat. Nézőként és a színpadon egyaránt. Szívesen és nagy odaadással vettem részt a Ruttkai Éva Színház két darabjában is. Az *„Edith és Marlene”* *Edith Piaf* és *Marlene Dietrich* kapcsolatáról szól. Ebben *Csepregi Éva* barátnőmmel alakítottuk a két főszereplőt. Ez életem egyik nagy élménye volt. Hihetetlen mélységeket élhettem meg a színpadon és hihetetlen átváltozásokon mehettem keresztül. Az *Acélmagnóliák*-ban *Emilit*, a kutyás hölgyet játszottam olyan nagyszerű partnerek társaságában, mit *Borbás Mária* vagy *Bay Éva*.

MOST

Vincze Lilla: „A közönség szeretete az éltető erőm”

Több évtizede a magyar zenei élet meghatározó alakja, és ma is ugyanolyan szenvedéllyel áll színpadra, mint karrierje kezdetén. Vincze Lilla őszintén mesélt a közönséggel való különleges kapcsolatáról, a művészethez való viszonyáról, és arról, hogyan találja meg önmagát a zenében, miközben folyamatosan alkalmazkodik a világ változásaihoz.

- **Hogyan éled meg most, ennyi év után, hogy még mindig ekkora szeretet és figyelem övez a közönség részéről?**
- A közönség szeretete számomra olyan, mint egy éltető erő. Úgy érzem, hogy nem csak a dalaimat szeretik, hanem azt az érzést, amit a színpadon közvetítek. Amikor érzem, hogy velem együtt lélegzik a terem, az egy igazi csoda. Ez az összekapcsolódás a leg-szebb ajándék.
- **Mikor először énekelted a „Júlia nem akar a földön járni” című dalt, gondoltad volna, hogy generációk szívébe ég bele? Mit jelent számodra ma ez a dal?**
- Akkor még fogalmam sem volt arról, hogy egy dal képes lehet ilyen mélyre hatolni. Az évek során azonban rájöttem, hogy Júlia története sokaknak egyfajta menedék. Számomra ez a dal ma már inkább egy kapocs: összeköt az életem különböző szakaszaival és az emberekkel, akik hallgatják.
- **A „Paroles, Paroles” koncert kapcsán mi inspirált arra, hogy ezt az irányt válaszd? Milyen történetet szeretnél mesélni a dalokon keresztül?**
- Ez a koncert számomra az érzelmek finomságáról, a kimondott és kimondatlan szavakról szól. A „Paroles, Paroles” szimbolikus: a dalok történeteket mesélnek el, de sokszor a kimondatlan dolgok mondják el a legtöbbet. Ezzel szeretnék közelebb hozni a közönséget a szívemhez, megmutatni az árnyalatokat.
- **Melyik az pillanat a karrieredből, amit a legjobban őrzöl a szívedben, és miért volt az annyira meghatározó?**
- Talán, amikor először éreztem azt, hogy egy dal megszületése közös alkotás. Nem egyedül állok a színpadon, hanem az emberek

energiájával vagyok összekapcsolva. Az első nagy koncert ezen felismerés nélkül nem is lett volna olyan különleges.

– Zenészként hogyan hatott rád a világ változása, legyen szó a digitális forradalomról, a streaming platformokról?

– Ezek a változások rávilágítottak arra, hogy mennyire fontos az alkalmazkodás képessége. A digitális platformok segítenek elérni olyanokat is, akik nem tudnának eljönni egy koncertre, de közben egy része eltávolítja az embereket egymástól. Én hiszek abban, hogy a zene ereje személyesen a legerősebb, de fontos, hogy nyitottak legyünk az új utakra.

– Szerinted mi a legnagyobb kihívás ma egy művész számára, és hogyan próbálsz ezeket megugrani?

– A legnagyobb kihívás, hogy hűek maradjunk önmagunkhoz a világ zajában. Az elvárások és a trendek néha elnyomhatják a belső hangot. Én úgy próbálok ezt kezelni, hogy mindig visszatérek ahhoz, ami igazán fontos: a zene öröméhez és a közönséghez.

– Hogyan dolgozol fel nehéz érzelmi időszakokat? A zene terápia neked is, vagy inkább menekülés?

– Számomra a zene terápia, de néha menekülés is. Amikor nehéz időszakot élek meg, egy dal vagy egy dallam képes megtisztítani az érzelmeimet. Írni, énekelni olyan, mintha valahogy megérinteném azokat a részeimet, amiket szavakkal nem tudnék elérni.

– Mi az, amit soha nem mutatnál meg a nyilvánosságnak magadból, és miért?

– A legmélyebb érzelmeimet. Nem azért, mert nem lennék őszinte, hanem mert vannak dolgok, amik csak rám tartoznak. Az alkotásban viszont ezek az érzések megjelennek ...talán éppen azért, mert nem beszélek róluk.

– Milyen kapcsolatod van a rajongóiddal? Volt olyan találkozás vagy üzenet, ami mélyen megérintett?

– A rajongóim olyanok, mint egy nagy család. Olyan levelek érkeztek néha, amik könnyekig mehetnek. Például egyszer egy anyuka írt, hogy a zeném segített átvészelni egy nehéz időszakot a kislányával. Ezek a pillanatok erőt adnak.

– Tanítasz is fiatal tehetségeket. Mit tartasz a legfontosabbnak, amit átadhatsz nekik a zene és az élet kapcsán?

– Azt, hogy legyenek bátrak. Merjenek hibázni, merjenek kísérletezni, és soha ne adják fel a belső hangjukat. Hiszek abban, hogy a művészet nem a tökéletességről, hanem az őszinteségről szól.

– Hogyan formálták a szakmai sikerek vagy kudarcok az életedet? Visszanézve van olyan döntés, amit ma máshogy hoznál meg?

– A kudarcok sokszor többet tanítottak, mint a sikerek. Egy-egy nehéz döntést persze másképp hoznék meg, de ezek mind hozzájárultak ahhoz, aki ma vagyok. Az utam tele volt tanulságokkal, és ezért hálás vagyok.

– Mit jelent számodra a teljes kikapcsolódást a színpadi életen kívül?

– Imádom a természetet, örök szerelem a Balaton, Morzsi kutya és Manna, a vitorlázás, a repülés és a *Vasutazz Velünk* háziaszszonya vagyok csodás utazásokkal, élményekkel együtt!

– Milyen érzelmi utazást szeretnél átadni a közönségnek a koncerten keresztül? Mit gondolsz, mivel távoznak majd az emberek a műsor végén?



AKKOR ÉS MOST

- Szeretném, ha a koncert egyfajta érzelmi kaleidoszkóp lenne, ahol mindenki megtalálhatja azt a pillanatot, ami hozzá szól. A dalokon keresztül olyan történeteket mesélek, amelyek mindannyiunk életében jelen vannak: szerelem, vágy, nosztalgia, elengedés. Hiszem, hogy a zene képes megnyitni a szíveket, és remélem, hogy a közönség a koncert végén úgy érzi majd, mint ha egy kicsit könnyebbek lennének a mindennapok.
- **Lesznek a koncerten különleges meglepetések, vendéglőadók vagy új hangszerelések, amelyek eltérnek az eddigi koncepcióidtól?**
- Igen, különleges sztárvendég lesz Jason *Kouchak*, francia származású zongoraművész, énekes és zeneszerző. Jason elegáns, érzelmdús előadóművész és a francia-orosz zenei hagyományok modern ötvöztetésével kápráztatja majd el a közönséget. Lírai játéka tökéletesen illeszkedik a sanzonok világához, és biztos vagyok benne, hogy az est egyik csúcspontját fogja jelenteni.
- **Mi a titka annak, hogy több évtizeden át sikeres maradtál a zenei pályán? Hogyan tudtad megőrizni a közönség szeretetét ennyi időn keresztül?**
- A titok talán az őszinteségben rejlik. Mindig hiteles akartam maradni, és olyan zenét alkotni, ami belőlem fakad, nem pedig a trendeket követi. A közönség megérzi, ha valami szívből jön, és ez az igazi kapocs köztünk. Emellett nagyon fontos a folyamatos fejlődés, az, hogy soha ne ragadjunk le egy helyben. Új dolgokat kipróbálni, de közben megőrizni azt az esszenciát, ami miatt szeretnek... ezt próbáltam mindig szem előtt tartani.

Forrás: Román Júlia
Fotó: Pejkó Gergő
Ruhák: Silka Fashion



GREENSTAGE PRODUCTION PARIS

2025. ÁPRILIS 25.

VINCZE LILLA

mOmKuIt
1124 Budapest, Csöreg u.18.

PAROLES, PAROLES...
FRANCIA SANZON ÉS FILMZENEI EST

VENDÉGműVÉSZ
JASON KOUCHAK
ZENEKARI TAGOK

HOLE ANNA Fuvola
DÖMÉNY KRISZTIÁN Zitherlooper
HEGEDŰS SZABOLÁS Zongora
KOSZTIN LÁSZLÓ Akusztikus gitár
PROMMER PATRIK Útós

JEGYEK
eventim

FELTÖREKVŐ SPORTCSILLAG



Juhász Dorka Kata (Pécs, 1999. december 18.–) magyar válogatott kosárlabdázó, a Minnesota Lynx játékosa, a Women's National Basketball Associationben (WNBA), és a PF Schio kosárlabdázója. Egyetemen az Ohio State és a UConn játékosa volt.

Balázs Hajnalka kosárlabdázó lánya.

2024-ben szerepelt a Forbes 30/30 listán.

Juhász Dorka ezüstérmet szerzett az észak-amerikai női kosárlabdaliga döntőjében, miután csapata a Minnesota Lynx hosszabbításban elveszítette a döntőt a New York Liberty ellen.

Juhász Dorka történelmi tettet hajtott végre, *Rátgéber László* szerint sok boldogságot fog még okozni a kosárlabda-szeretőknek. *Szoboszlai Dominikkal* állította párhuzamba *Juhász Dorka* WNBA-ezüstjének jelentőségét.

A pécsi Nemzeti Kosárlabda Akadémia szakmai és stratégiai igazgatója úgy vélekedik, hogy *Juhász* egyelőre inkább a védekezésből veszi ki a részét csapatában, még kevesebbet vállalkozik támadásra, akárcsak *Szoboszlai Dominik* Angliában, míg a válogatottban mindkét játékosra fontosabb szerep hárul.

Rátgéber László úgy nyilatkozott az Eurosportnak, hogy ilyen erős WNBA-csapatban még nem játszott magyar kosaras, mint most *Dorka*. Többek között a kétszeres olimpiai bajnok *Napheesa Collier*, és a háromszoros Euroligagyőztes *Kayla McBride* is a csapattársa.

Ahogy véget ért a WNBA döntője, *Juhász* csatlakozott az olasz Familia Schio gárdájához.

Juhász Dorka a Minnesota Lynx színeiben a véget ért WNBA-szezonban 34 alapszakasz-mérkőzésen 16,1 perc alatt 4,8 pontot, 3,8 lepattanót és 1,1 gólpaszt átlagolt.



Szerk.-
Fotó:

www.jochapress.hu

NEM TUDOK HAZUDNI!



Fotó: Vozáry Róbert

A fenti kijelentés nem e sorok írójától származik, hanem szépséges és tiszta tekintetű riportalanyomtól, az Egri Gárdonyi Géza Színház üdvöskéjétől, BABÓCSAI RÉKÁTÓL...

Ritka erény örök igazmondónak lenni, az olyan személyiség, amelybe még egy apró füllentés sem fér bele.

A békéscsabai születésű *Réka* színésznői pályáját szülővárosában, a Jókai Színházban kezdte. Öt évvel ezelőtt diplomázott a Színház- és Filmművészeti Egyetemem. Hallgatói éveit már jelenlegi társulatának tagja volt az egri teátrumban.

Kezdő színésznőként többek között olyan nagy szerepeket kapott, mint a *Hamletben Ophélia*, a *Lear királyban Cordelia*, a *Rokonokban Magdaléna*.

Az okoskodó mélyinterjú helyett a közkedvelt A-tól Z-ig tartó egyszerű kérdéssorral kínálom meg az egri lánykát – bocs' – fiatalasszonyt.

– **Anyaszerep.**

– Az anyaságot egyelőre a színpadi szerepekben, és kutyagazdiként élem meg. Anyai szeretetemet egyelőre *Jágó* nevű 11 éves törpe tacsókó kiskutyámon vezetem le.

– **Álmodom.**

– Álmom a zenével sokkal többet foglalkozni, sőt egyszer egy csapatot összehozni, akikkel együtt kötetlenül muzsikálunk.

– **Budapest.**

– Ide kötnek színészi tanulmányaim a Pesti Magyar Színiakadémián, később a Színház- és Filmművészeti Egyetemen. Sem mire nem cserélném ezeket az éveket. Szakmailag a mai napig is vonz a főváros, hiszen színesebb, sokrétűbb a művészi élet, a nagyvárosi életformára viszont már nem túlzottan vágyom.

– **Citromdíj.**

– Nem igazán hiszek a cinizmusban, senkinek nem adnék jó szívvel ilyet, hacsak nem saját magamat díjaznám meg vele időnként. Ha valamivel kapcsolatban ki

szeretném fejezni a nemtetszésemet, sokkal hasznosabbnak tartom a négy szemközti kommunikációt, mint a nyilvános megszégyenítést.

– **Család.**

– Hála Istennek végtelenül támogató és szeretetteljes családom van. Bár színész nem volt a családban, de a művészi hajlam a legtöbb rokonomban megvan, zenészből pedig nincs hiány, édesanyám csellista, nagybátyám harsonaművész.

– **Díjaim.**

– Egyelőre nem volt részem ilyen elismerésben.

– **Eger.**

– Azt hiszem, a felnőtté válásom helyszíne emberi és szakmai értelemben is.

– **Érzelem.**

– A döntéseimben elsősorban az érzelmeim vezérelnek, a dolgokat mindig először érzelmi szempontból vizsgálom, a ráció nálam másodlagos. Nyilván ennek is köze van ahhoz, hogy ezt a szakmát választottam.

– **Főzés-háztartás.**

– Nem vagyok az a konyhában kísérletezős típus, de egyszerű receptekből szeretek főzni. Jó érzés számomra a gondoskodásnak ez a formája, viszont nagyon szerencsés vagyok, mert mi a férjemmel meg tudjuk osztani a háztartásbeli dolgokat, akár a főzést is. Ő is inycsiklandó fogásokat tud rittyenteni.

– **Gáz.**

– Minden egyes próbafolyamat elején azt élem meg, hogy gáz, amit csinállok. Hogy tehetségtelen vagyok, hamis vagyok, és mintha mindig előlről kezdeném a szakmám. Persze ez a folyamat része, idő kell és a próbák, hogy beérjen az alakítás, összeérjen egy előadás.

– **Három kívánság.**

– Minden szerettemnek boldogságot és egészséget, fizikai és lelki értelemben is.

– **Ilyen vagyok.**

– Nem tudom megjátszani magam a civil életben. Sokat hallom, hogy biztosan jól hazudok, mert színésznő vagyok, de az igazság az, hogy nem tudok hazudni. Ha valami átsuhan az agyamon, azt nem tudom leplezni, a környezetem látja rajtam. Ha akarnám se tudnám eltitkolni.

– **Jubileum.**

– A tizedik évadomat töltöm az egri színházban.

– Kipróbálnám.

– Szívesen dolgoznék női rendezővel, és fiatal, akár nálam fiatalabb rendezővel is, ez mindenképp frissítőleg hatna, szélesítené a szakmai tudásom.

– Lennék...

– Legszívesebben minden lennék. Éppen ezért is talált meg ez a szakma, vagy találtam meg én a szakmát, nem tudom, mert így bármi lehetek, lehetőségem van a legtöbb dolgot kipróbálni, a legkülönbözőbb emberek bőrébe bújni, elmélyedni a személyiségükben, belekóstolni a foglalkozásaikba, tanulmányozni a hátterüket, motivációjukat.

– Mánia.

– Nem bírom elviselni, ha egy telefontöltő be van dugva a konnektorba, de nincs telefon a végén.

– Népszerűség.

– Jól esik, amikor az utcán, egy üzletben, vagy egy rendezvényen megszólítanak a városban, hogy gratuláljanak, vagy elmondják, hogy szoktak látni a színházban, de azért testőröket nem kell fogadnom!

– Ó.

– Szüleim sokat emlegetik, hogy 1-2 éves koromban szokásom volt a számat kekre formálva, hosszan ejtve az ó betűt rácsodálkozni a világra. Így álltam sokáig elvárászsolva egy-egy dolog előtt. Még fényképen is sikerült megörökíteniük a mozzanatot.

– Premier.

– Legközelebbi bemutatóm május 8-án egy Grimm mese lesz: *Az ördög három aranyhajszála*, amelyben több karaktert is alakítok majd.

– Rázós.

– Az *Olympia* című előadásunk végén, amikor lemegy a fény, nekem a sötétben gyorsan ki kell jönnöm a színpadról a tapsrend előtt. Az első közönség előtti előadáson történt egy kis baki, a világosítók nem adták be azt a pici fényt a takarásból, ami segít abban, hogy kitaláljak a színről. Így a vaksötétben a belső látásomra hagyatkozva igyekeztem kiiskolni. Ahogy azt kell, egyenesen beleszaladtam a díszletfalón lévő tükörbe és az alatta lévő kisasztalkába, amelyen a poharak voltak. A nagy csörömpölés után beadtak egy kis fényt a színpadra, hogy megtaláljam a kijáratot, ami viszont gyönyörűen megvilágította a közönség számára, amint a falat tapogatva, gekkó módjára iparkodom kifelé. Ez elég rázós volt, de szerencsére senkinek és semminek nem esett baja, én pedig percekig tartó nevetőgörcsöt kaptam, amint látótávolságon kívül kerültem.

– Sokszínűség.

– A sokszínűség lényegében a célom. Hála Istennek eddigi pályám során igen változatos karaktereket játszhattam a színpadon, bízom benne, hogy továbbra is sokféle kihívásban lesz részem. Emellett igyekszem az élet más területein is minél több tudásra, képességre szert tenni, legyen szó egy hangszerről, veteményezésről, idegen nyelvről vagy makramézásról.

– Szerelem.

– Sokszor gondoltam úgy az életem során, hogy szerelmes vagyok, de nagyon szerencsésnek érzem magam, mert a férjemmel végül megtapasztalhattam azt, ami számomra igazán a szerelmet jelenti. Megfogalmazni nem hiszem, hogy tudnám, és szerintem ezt nem is körülírni kell, hanem megélni. Arra viszont megtanított az élet, hogy a szerelem nem mindenkinek ugyanazt jelenti, és nem mindenki ugyanattól boldog. Ezért tarthat néha olyan sokáig, amíg megtaláljuk azt a bizonyos Őt.

– Tervek.

– A férjemmel egy házfelújítás kellős közepén vagyunk, egy Eger melletti kis településen tervezzük a jövőt, vágyunk a vidéki, falusi életre, ami számomra egy teljesen új életformát jelent majd. Ezt tervezgetjük az önellátásnak minden szépségével és nehézségével együtt. Igyekszünk majd amennyire csak lehet, kiszakadni a városi létből.

– Utolsó.

– Majd a Z-nél kiderül...

– Vicc.

– *Miért nem végezte el Kukorica János az iskolát?*

– *Mert lemorzsolódott.*

– Zárásul.

– **Köszönöm a beszélgetést. Egyedülálló élmény volt ismeretlenül leülni egy asztalhoz, és szabad asszociációk során eljutni egy baráti hangulatú, kötetlen beszélgetéshez.**

Kemény György

A színpadi képek fotósa: Gál Gábor

- *Thornton Wilder: A házasságszerző* rendező: *Blaskó Balázs*
- *Peter Shaffer: Black comedy* a képen *Saárossy Kingával, Nagy Andrással, Tóth Leventével* rendező: *Kiss József*
- *László Miklós: Illatszertár* a képen *Nagy Andrással* rendező: *Frigyesi András*
- *Goldoni: Két úr szolgája* a képen *Nagy Barbarával* rendező: *Kiss József*
- *Csehov: Sirálya* a képen *Nagy Adriennel* rendező: *Blaskó Balázs*



MONEY, MONEY, MONEY...

Magyarosan: a mani, a pénz, a lóvé, a steksz...
Életünk egyik nélkülözhetetlen szereplője.

Vágyak, remények, nagy célok központi tárgya és eszköze a pénz, amelyről oly sokat beszélünk.

A pénz a közmondás szerint beszél. Vajon mit mondhat?

Nézem a televízióban a népszerű vetélkedőt. *Legyen ön is milliomos!* Egyik kérdés: kiknek a portréja szerepel a magyar papírpénzekben? A versenyző már sorolja is: Az ötszázason *II. Rákóczi Ferenc*, az ezresen *Bethlen Gábor*, az ötezresen *gróf Széchenyi István*, a tízezeresen *Szent István*, a húszezresen *Deák Ferenc*. Valamennyien férfiak, a teremtés koronái, többnyire koronás fői.

Egy érdekesség, amely akár kétmillió kérdés is lehetne. Ki a papírpénzeinken legtöbbet szereplő történelmi személyiség?

Kossuth Lajos a sztár! Először az 1929-ben kibocsátott húszpengősön tűnt fel. *Kossuth Lajos* igazán a háború után, az inflációs időkben jött divatba. Az egymillió pengős bankjegyen kezdték nyomtatni az arcmását, majd a tízmillió következett, de szerepelt még az egy- és tízmillió millpengősön is, végül az egy- és tízmillió billpengőn.

A bankjegypervezőknek valahogy soha nem jutott eszükbe, hogy a magyar történelemben jó néhány olyan hölgy is akad, akik érdemesek lennének, hogy rányomják arcmásukat valamelyik bankjegyünkre.

Elég, ha *Szent Margit*a vagy *Erzsébet*, *Zrínyi Ilonára*, *Mária Teréziára*, *Erzsébet királyné*ra, *Teleki Blankára*, vagy *Blaha Lujzára* gondolunk.

Különös, hogy amióta papírpénzt nyomnak, nem került kiemelkedő honleányunk portréja a bankjegyekre.

Legutóbb 1946-ban, a legnagyobb inflációs időkben néhány hölgy is rákerült a papírpénzekre, de nem a történelmi hírességek közül, hanem teljesen ismeretlen nők.

Talán jobb is, hogy így történt. Ezek a pénzek csupán egy-két napig voltak hivatalos fizetőeszközök, hiszen szinte azonnal elértelenedtek.

Ki ne felejtsem, hogy 1938-ban egy *Böle Mária* nevű pesthidegkúti illetőségű nő is kapcsolatba került egy papír bankóval, a tízpengőssel. Talán nem véletlenül választották ki az ő portréját, édesapja a Pénzjegynyomda befolyásos vezető embere volt.

Népdalok, slágerek születtek a pénzről. A *Money, Money, Money* az *ABBA* együttes világslágere volt. *Money makes the world go around, azaz a pénz hajtja a Föld kerekét* – szól a *Kabaré* című musical betétdala. *Ó, ha milliomos lennék...* – énekelte a '60-as években *Zalatnay Cini*.

Hja, akkor még a milliomosok voltak a pénzvilág leggazdagabb emberei. Ma már az igazi pénzmágnások a milliárdosok.

Inflációs időket élünk szinte mindig. Hol kisebb, hol nagyobb mértékben, de romlik a pénzünk.

Ilyenkor merül fel a téma: a nagyobb címletű pénz kibocsátása. Esetünkben a negyvenezer forintos bankjegy megszületése.

Vajon ki dönt ebben a kérdésben?

A megrendelő – ameddig nem euróval fizetünk – a Magyar Nemzeti Bank.

Természetesen szempont, hogy a pénzen szereplő illető a magyar történelem, kultúra, vagy tudomány kiemelkedő személyisége legyen.

A művészet területéről eddig csak *Bartók Bélából* lett fizetőeszköz.

Talán ideje lenne egyszer a színészek közül valakit kiemelni.

Széles a választék.



Ritka, mint a negyvenezer: Honthy Hanna és Karády Katalin közös képen

Hanem is szólhatunk bele, hogy kit válasszunk, de eljátszhatunk a gondolattal: kinek a portréja legyen a negyvenezeresen? Mindenképpen nő.

Mert, mint fentebb jeleztem, eddig még sosem került a „gyengébb nem” híres képviselője hazai bankjegyre.

Három közkedvelt, kiváló, felejthetetlen színésznőt ajánlunk.

Karády Katalin, *Honthy Hannát* és *Törőcsik Marit*.

Aligha kell művészi nagyságukat bizonygatni, a magyar színművészet legendás nagyszónyai voltak.

„Jó pénznek” számítottak a színpadon is. Magánszorgalomból meg is terveztük az új negyvenezerest. A jövőre gondolva már euró formában, ami persze így nagyjából a ma is létező százasnak felel meg. De így, *Törőcsik Marival* és a Nemzeti Színházzal már a sajátunknak érezzük.



Kemény György

A 2024-ES ÉV GLUTÉNMENTES TERMÉKGYÁRTÓJA

Ipsits Anita pályafutása 2005-ben kezdődött a banki szektorban, ahol a következő hét évben dolgozott. hét évben dolgozott. Itt a vállalkozói és lakossági, majd hitelezési vezető és csoportvezető területen tevékenykedett.

Feladatai közé tartozott a hitelekhez kapcsolódó szerződések megírása, nyilvántartása, és a banki folyamatok adminisztrációja. Munkája alatt szerzett tapasztalatai révén megismerte a pénzügyi szektort és a pénzügyi intézeti működést, amely alapot biztosított későbbi vállalkozói és vezetői karrierjéhez.

2012-től kezdődően *Anita* új irányokban tapasztalatokra tett szert, több vállalkozásban is részt vett, amelyek az élelmiszerkereskedelem, a sport és rekreáció területén működtek, illetve egy MNB engedéllyel rendelkező pénzügyi Zrt.-t is alapított, ami a mai napig az irányítása alatt áll.

2017 és 2020 között már a Szafi Products Kft. nemzetközi partnereként dolgozott osztrák és német területen, majd a magyarországi franchise hálózat kiépítésével foglalkozott. Tevékenységei során nagy hangsúlyt fektetett az innovációra és a termékfejlesztésre.

2020-tól az ügyvezetői pozíciót átvevő *Ipsits Anita* a Szafi Group vezetéséért felelt. Irányítása alatt a vállalat dinamikus növekedett, hozzájárulva az egészséges táplálkozásra fókuszáló élelmiszerek széleskörű elterjedéséhez. *Anita* vezetése alatt több innovatív termék is született, többek között a Szafi Life termékcsalád bevezetése is.

Anita szakmai teljesítményét számos díjjal ismerték el. 2022-ben a Mentés-M kategóriájában a Sweet&Nasi kategóriát megnyerték a Szafi Free Hagymás-tejfölös ízű chipszel.

2023-ban a FoodBev Award versenyen Kanadában a Szafi Life Speciális lisztkeverék funkcionális kategóriában „Commended” minősítést kapott, míg a Szafi Life Vaskészítmény a legjobb egészségügyi innováció kategóriában finalista lett. Ezt követően, az Év kenyere gluténmentes versenyen több terméke is kiemelkedő helyezést ért el.

A díjak sora 2024-ben sem szakadt meg: a Just Clear Fitness Award-on „Az év gluténmentes termékgyártója” címet nyerte el, míg ő maga „Az év legfittebb üzletasszonya” lett. A World Food Innovations Award versenyen



a Szafi Bakery többmagvas szele telt kenyér finalista lett, míg a Szafi Free BBQ chips csillagot kapott a Great Taste versenyen.

Ipsits Anita szakmai élete inspiráló példája a kitartásnak és az innovációnak, amely nem-

csak a saját karrierjét, hanem a gluténmentes táplálkozással kapcsolatos iparágat is jelentősen formálta.

Forrás: You and Media Management

Fotó: Ipsits Anita

A MAGYAR TAEKWANDÓ CSILLAGA



Fotó: www.minio.szekelyhon.ro

Márton Viviana olimpiai bajnok, junior-Európa-bajnok magyar taekwondózó.

2006. február 18-án a spanyolországi Tenerifén született, magyar szülők gyermekeként. Sportos családba egy petetűjű ikertestvérrel, a szintén taekwondózó *Luánával* együtt: édesapja ugyanis korábban kick-boxolt, míg édesanyja kézilabdázott. A család az olimpiai szereplés érdekében később úgy döntött, hogy Madridba költözik.

Teneriféről családjával 2018-ban költözött Madridba. Ikertestvére, *Márton Luana* szintén taekwondózó.

Tenerifén kezdett taekwondózózni, majd Madridban, *Suvi Mikkonen* 2019-től magyar színekben versenyeznek. 2024-től az Újpesti TE sportolója.

2019-ben kadét Európa-bajnokságot nyert.

2021-ben ifjúsági Európa-bajnok lett.

A 2023-ban ifjúsági Európa-bajnok lett.

2023-ban a Bukarestben rendezett junior Európa-bajnokságon a 62 kilogrammosok mezőnyében aranyérmeket szerzett.

2024 márciusában, a szófiai kvalifikációs versenyen szerzett olimpiai részvételi jogot, első magyar női taekwondózóként.

A 2024-es párizsi olimpiai játékokon 67 kilogrammban aranyérmeket szerzett. 18 évesen a magyar sport hetedik legfiatalabb olimpiai bajnoka lett.



Fotó: www.cdn.magyar nemzet.hu

Díjai:

2021-ben: az év junior magyar taekwondózója.

2024-ben Újpest díszpolgára, valamint a Magyar Érdemrend tisztikeresztje díjban részesült.

Szerk.

A „VAGÁNY ÉNEKESNŐ”

Pásztor Anna Budapesten született, 1972. november 26-án. Többszörös Fonogram díjas előadóművész, énekes, színész, táncművész.

New Yorkban *Alvin Ailey* neves táncintézetében, Magyarországon a *Gór Nagy Mária* Színitanodában tanult. A Károli Gáspár Református Egyetemen szerzett diplomát. *Lenny Kravitz* előzenekaraként zenélt. 2004 őszén testvérével, *Sámuelle*/közösén megalapította az *Anna and the Barbies* együttest. Az *Anna and the Barbies* húsz évvel ezelőtt az underground színtér klubjaiból indult. A csapatban *Pásztor Anna* énekes és *Pásztor Sámuel* (gitár, ének) mellett *Hernádi Dávid* basszusgitáron, *Vághy Tamás* billentyűs hangszereken játszik, *Balasi Ádám* pedig dobol.

Az együttes eddig kilenc lemezt (*Passionfruit* – 2005, *Medallion* – 2008, *Gyáva forradalmár* – 2010, *ÁNEM!* – 2012, *Csillagokkal álmodom...* – 2013, *Szabadesés* – 2014, *Utópia* – 2017, *Indián* – 2019, *Adj király katonát* – 2022) készített, és az egyik legnépszerűbb hazai koncertzenekarrá nőtte ki magát Magyarországon.

Az *Anna and the Barbies* legnagyobb slágerei közé tartozik a *4kézláb*, a *Márti dala*, a *Don't Fit In*, a *Gombóc*, a *Tangó*, az *Álmatlan*, a *Nyuszika*, az *After Hours*, a *Mindenki másképpen egyforma* vagy a *Szabadesés*.

Díjak, elismerések:

- *Arany Nyíl* rockzenei díj - A Év Énekesnője (2008)
- *Fonogram díj* - Az év Felfedezettje - (2009; megosztva az *Anna and the Barbies* együttes tagjaival)



Fotó: TV2



Fotó: www.csalad.hu

- *Arany Nyíl* rockzenei díj Az Év felfedezettje (2009; megosztva az *Anna and the Barbies* együttes tagjaival)
- *Fonogram díj* - *Gyáva forradalmár* c. album Az év hazai modern pop-rock album (2011; megosztva az *Anna and the Barbies* együttes tagjaival)
- *Fonogram díj* - *ÁNEM!* c. album Az év hazai modern pop-rock album (2013; megosztva az *Anna and the Barbies* együttes tagjaival)

2013. november 19-én született meg *Anna* első gyermeke *Benjamin*. 2016. januárjában kislánya *Zoé* született.

2014 őszétől a TV2 Sztárban sztár című műsorának szereplője volt és a középmezőnyben végzett.

2014-15-ben a TV2 új tehetségkutató műsoraiban a *Rising Star*-ban *Anna* lett az egyik zsűritag.

2016-ban a *Star Academy* című tehetségkutató műsorban volt zsűritag.

Pásztor Anna a 2020 év végén a TV2-ön futó *Dancing with the Stars* versenyzője.

2024-ben a zenekar jubileumi koncertet adott a Várkertbázárban. A jubileumi

koncerten a közönség aktív részvételével, a versek és a zene segítségével kerestek választ az élet nagy kérdéseire. 2024-ben limitált példányszámban megjelent 20 év 20 dalszöveg című kiadvány a zenekar életéről.



Fotó: TV2

Szerk.-

Déry Attila

Nemzet és építészet Magyarországon

Ez a könyv az építészet történetén belül a társadalom és az építészet kapcsolatát tárgyalja. Vizsgálja a nemzeti érzés szerepét a formák választásában az előző századforduló idején. Ekkor a magyar társadalom az építészet formáiban megtalálta önkifejezése lehetőségeit. A 20. század elején a változó világ és a gyorsuló műszaki fejlődés megváltoztatta az építészet helyzetét és értékelését. Addig az építészet az emberiség legfontosabb társadalmi és politikai jelentéshordozója volt, az öröklétnek épített jelképeket, amit az ideiglenesség és az esetlegesség világa váltotta föl. E könyv vázolja ezt a folyamatot is, az útkeresés bizonytalanságaival és a kiút lehetőségeivel együtt.



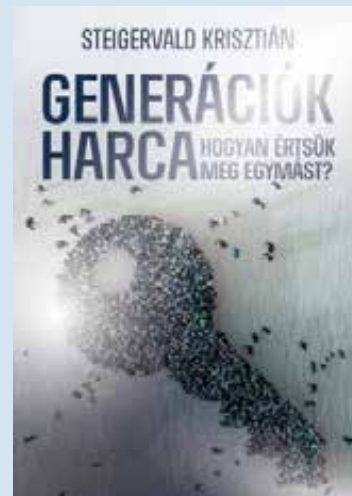
Ár: 5.800 Ft

TERC Kiadó

STEIGERVALD KRISZTIÁN

Nemzet és építészet Magyarországon

Az elmúlt ötven-hatvan évben rohamtempóban változott meg szinte minden: az élet várható hossza, a társadalom korösszetétele, a jövőkép, a kommunikáció - s így például a tisztelet - fogalma, a várakozás jelentése. A könyvem legfontosabb célja, hogy letisztítsa a generációkról az igaztalan sztereotípiákat, valamint feltárja értékeiket. Így mindenki felismerheti a saját generációs korlátait, és a nemzedékek között dúló csatározások helyett képesek leszünk magunkat kívülről szemlélni, másokat megérteni és elfogadni. Steigervald Krisztián.



Ár: 6.999 Ft

Partvonal Kiadó

EZT AZ 5 FILMET VÁRJÁK A LEGJOBBAN A MAGYAR NÉZŐK 2025-BEN

Az *Avatar 3* vezet a TOP 5-ös listát

A Magyar Filmadatbázis idén is felmérte a látogatói aktivitást, hogy kiderüljön, melyik 10 filmet várják a legjobban a magyar nézők 2025-ben.

Az *Avatar 3* vezet a TOP 10-es listát, dobogós a *Mission Impossible - A végső leszámolás* és a *Superman*. Negyedik a *Jurassic World: Újjászületés*, az ötödik legjobban várt film pedig *A Fantasztikus Négyes – Első Lépések*. Erős a franchise-ok, a folytatások, a hősök és az akció dominanciája, de érezhető a családi filmek vonzereje is. Talán meglepő, de csupán egyetlen eredeti produkció található a TOP 10-ben.

A sorrendet a mafab.hu az alapján állította össze, hogy több tízezer adatlapmegnyitás során a hazai nézők mely címekre kerestek rá a legtöbben. Ennek tükrében az *Avatar 3*-at várják a legtöbben. James Cameron eposza 2025.decemberére várható a hazai mozikban. Második helyen a *Mission Impossible - A végső leszámolás* áll. Tom Cruise nyolcadik alkalommal tér vissza *Ethan Hunt* szerepében, akit a film megjelenésekor már több mint 28 éve formál meg. Várhatóan ez lesz az utolsó szereplése a sorozatban.

Dobogós a DC szuperhősfilmje, a *Superman*, mely a főhős fiatalkori éveire fókuszál a stúdió társelnöke, *James Gunn* rendezésében. Negyedik a *Jurassic World: Újjászületés* *Scarlett Johanssonnal* a főszerepben. A film öt évvel a Világuralom eseményei után játszódik, amikor a bolygó ökológiája nagyrészt barátságatlannak bizonyult a dinoszauruszok számára. A megmaradtak elszigetelt egyenlítői környezetben élnek, olyan éghajlattal, amely hasonlít ahhoz, amelyben egykor éltek.



Tamás Dorka

KAPHATÓ AZ
ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!

1000 FŐTŐRÖL... WWW.MAGYARORSZAGI... XXV. ÉVFOLYAM 30. SZÁM ÁRA: 1990 Ft

SIKERES NŐK
SIKERES
TOP 50



2 0 2 5

MEGJELENT!

2025. február www.galaxyprint.hu/hu/azul XXXII. évf. 201. szám 990 Ft

HÁZAK
LAKÁSKULTÚRA • ÉPÍTKEZÉS • ÉLETMÓD

- ◆ POLCOK A KONYHÁBAN
- ◆ FÜRDŐSZOBA-DEKORÁCIÓK
- ◆ ÍVES FORMÁK A NAPPI ÉLETBEN

LIGNO
ART
BUDA
PEST



FALPENÉSZ? SALÉTRUM? VAN HATÉKONY MEGOLDÁS!

CHEMOCID

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



SCHIMMEL STOP

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



**SALÉTRUM
KIVIRÁGZÁS
ELTÁVOLÍTÓ**
MEGSZÜNTETI A
SALÉTRUMOSSÁGOT.

DAMISOL Kft.

2730 Albertirsa, Irsay K. u. 1.

Tel./fax: 06-53/370-670

E-mail: damisol@t-online.hu



www.damisol.hu

KERESSE A FESTÉK ÉS HÁZTARTÁSI BOLTOKBAN!



Sikeres életmód



TAVASZI MEGÚJULÁS

A Wellness kifejezés 1950-ben született meg. Dr. Halbert L. Dunn alkotta meg a wellbeing (jó közérzet) és a fitness (jó kondíció) szavakból. Az Egyesült Államokból indult útjára a '80-as években. A szó jelentése: „Érezd jól magad!”



A WELLNESS ALAPELEMEI

Egészségtudatosság: A saját egészségre mért csak én vagyok a felelős, amelyet karban kell tartanom és meg kell őriznem.

Rendszeres testmozgás: Fizikális jólét, fittség.

Egészséges táplálkozás: Ételek és italok megválogatása.

Rendszeres relaxáció és stresszkezelés: Mellyel számos egészségi problémát előzhetünk meg.

Szépségápolás: Mely magabiztosságot ad és a jó megjelenés feltétele.

Környezettudatosság: A természetközeli, natúrkonform életmód és technikák.

Káros szenvedélyek: Élvezeti cikkek, függőséget okozó szerek kerülése, óvatosság gyógyszerek szedésében.

A testi-lelki-szellemi jólét és az alapelemek elválaszthatatlan összefüggésben vannak egymással. Ezért a lelki feltöltődés és a társadalmi kapcsolatok is idetartoznak.

A WELLNESS egyfajta sikerkonceptió, mely a tudományok egészség szempontjából fontos felismeréseit összekapcsolja és egységes, sikert és szórakozást ígérő egészségmegőrzési programmá kovácsolja azokat. Egy olyan életformát takar, amely testileg, lelkileg mentálisan és szociálisan kiegyensúlyozott. Ez egy holisztikus szemlélet, ahol a szellemi, lelki és társadalmi harmónia megteremtése elengedhetetlen a testi fittség mellett.

Az alapötlet abból indult ki, hogy a mai rohanó világban az embereknek nincs ideje és módja arra, hogy egészséges életmódot alakítsanak ki. Napjainkban sokszor töltjük friss levegőtől elzárt helyeken, kimerítő fizikai munkát vagy stresszel teli munkát végezve, ami megnöveli a szív- és érrendszeri megbetegedések számát. Ez az új irányzat aktív pihenést és regenerálódást, orvosi tanácsadást és egészséges étkezést kínál.

Célja egy olyan önként választott életmód meghonosítása, melyet az egyéni felelősségtudat és a kiegyensúlyozottság jellemez. Következésképpen pedig a fizikai és lelki közérzetjavulás.



ISMERTEBB WELLNESS KEZELÉSEK ÉS PROGRAMOK

AEROB EDZÉS

Az aerob edzés elősegíti szervezetünk állóképességének növelését. Az általános erőnlét karbantartása, a testi, lelki egyensúly elengedhetetlen feltétele. Rendszeres edzéssel leküldhetők a civilizációs ártalmak és a stressz okozta betegségek. A tréninget ajánlott hetente minimum 3 alkalommal végezni. Alkalmanként 30-60 perc már tapasztalható javulást eredményezhet.

AEROB SPORTOK

Azok a sportágak tartoznak ide, amelyek a szív- és keringési rendszert fejlesztik. Az aerob sportok közé tartozik a gyaloglás, kocogás, országúti kerékpározás, úszás, és egyéb, nem versenyszerűen űzött tevékenységek. Lényege, hogy a testmozgás közben a szervezet oxigénigényét a légzési és keringési rendszer biztosítani tudja, úgy, hogy nem keletkezik légszomj. A mozgás közben nem történik tejsavszaporodás, így nem alakul ki izomláz. A zsírégetés nem igényel túlterhelést.



ALGAPAKOLÁS

Magas ásványi anyag tartalmú algakészítmények testen való alkalmazása. Segíti a bőr regenerálódását, ásványi anyag pótlását, az anyagcsere megfelelő működését. Némely algafélének antibakteriális hatása is van.

BIOSZAUNA

A szaunában a hőmérséklet 40-60 °C, a levegő páratartalma 20-40%. Különböző kiegészítő terápiákkal együtt alkalmazzák, mint színterápia, illóolajok. Felüdíti a testet, ellazít vagy élénkít.

BMI BODY MASS INDEX

Magyarul testtömeg-index. A testtömeg és a testmagasság alapján számított érték. Egysége: testsúly osztva a méterben mért magasság négyzetével. Megmutatja, hogy a személy ideális testsúllyal rendelkezik-e.

BODY WRAPPING

A terápia lényege, hogy a testet méregtelenítő anyagokkal átitatott textillel tekerik be. Fő célja a szervezet méregtelenítése, de relaxációs és karcsúsító hatása is ismert.

BUCHINGER-LÜTZNER LÉBÖJT KÚRA

Méregtelenítő kúra, mely a fogyást is elősegíti. Lényege, hogy a kúra alatt szilárd táplálékot nem viszünk a szervezetbe, csak folyadékbevitel van. Ügyelni kell a megfelelő ásványi anyag és vitamin utánpótlására. Időtartama általában 2 naptól 10 napig terjed.



BŐRRADÍR

Apró szemcséket tartalmazó krém, mely alkalmazható arcon és az egész testfelületen is. Célja az elhalt hámsejtek eltávolítása.

CANDIDA DIÉTA

A szervezetben lévő Candida gomba elszaporodása esetén alkalmazott diéta. Célja, hogy a Candidaegyensúly helyreálljon. Szénhidrátmentes étrend kialakítása elengedhetetlen, mivel a szénhidrát a gombák szaporodását elősegíti. Nem fogyaszthatók az élesztővel készült ételek és a keményítőt tartalmazó ételek sem. A diéta minimum 3 hónapig alkalmazandó.

CARDIOGÉPEK, CARDIO EDZÉS

Ebbe a csoportba tartoznak a futógépek, taposógépek, ellipszisjárók stb. A cardiogépek a szív- és keringési rendszer erősítését és karbantartását végzik. A cardio edzések során folyamatosan monitorozzák a pulzus- és vérnyomásértékeket. Optimális szinten a zsírégetés hatékony, mely a fogyókúrát segíti.





CELLULITIS MASSZÁZS

A szervezetből a káros mérgeanyagok eltávolítására szolgáló masszáz, mely a vér- és nyirokkeringést aktivizálja.

DÖRZSMASSZÁZS

Növényi alapanyagból készült kefével, vagy kesztyűvel végzett masszáz. Eltávolítja az elhalt hámsejteket, felfrissíti a bőrt, mely selymes és fiatalos lesz. Serkenti a vérkeringést, az anyagcserét.

FINN SZAUNA

Méregtelenítő hatású szauna melynek hőmérséklete 80-110 °C, között van, a páratartalma alacsony. A verejtékezés hatására mérgeanyag távozik a szervezetből. Szaunázás előtt zuhanyozunk le, majd többször 5-20 percig tartózkodunk benn.

A szünetekben lehetőleg zuhanyozunk le, de nem kötelező. A szaunázás után jó hatású a hideg vizes medence Szaunázás után fontos a pihenés! Szívbetegeknek nem ajánlott.

FITBALL

Speciális, levegővel töltött labdával történő edzésmódszer. A labdák mérete a testalkat szerint választható. Használható zsírégetés, alakformálás, általános kondicionálás, hajlékonyság kialakítása esetén. Segít a helyes testtartás megőrzésében. Nem terheli az ízületeket, minden életkorban ajánlott.



GYÓGYMASSZÁZS

Terápiás masszáz, melynek célja a mozgékony és vitalitás megőrzése, visszanyerése. Javítja a keringést, az izmokat ellazítja, segít a tartási zavarral küszködőknek, a betegségek és balesetek utáni felépülésben is fontos szerepet játszik.

AQUAFITNESS

Hatékony módszer arra, hogy megszabaduljon a mindennapi feszültségtől, az izomhúzódásoktól és a felesleges kilóktól.

A WELLNESS TÖRTÉNETE HAZÁNKBAN

Magyarország wellness szempontjából rendkívül kedvező adottságokkal rendelkezik, méltóan tükrözi mindezt hazánk egyre jobban fejlődő wellness turizmusa.

A mai wellness elődjét, a régen nálunk állomásozó római katonák tették honossá, mivel fáradt testüket fürdőkben, gőzfürdőkben pihentették. Az idő elteltével felfedezték, hogy a hazánkban fellelhető gyógyvizeknek jótékony, sőt gyógyító hatása van, melyek azóta nemzetközi hírnévre tettek szert.

Magyarországon rengeteg olyan természeti adottság van, melyre a gyógyturizmus és a wellness építhető, 1.289 termálforrás, 39 gyógyfürdő, 5 gyógybarlang, 48 felismert ásványvíz, illetve 136 gyógyvízforrás, 4 iszaplelőhely és 1 mofetta található, illetve számos wellness-szálloda épült az elmúlt években.

A wellness új irányzata mindenhol hódít: az emberek egyszerre szeretnének tenni valamit a testükért, a lelkükért és a szellemükért. És az új lehetőségekkel erre valóban egyre több alkalom nyílik.

A wellness legnépszerűbb időszakát éli, és egyre többen igénylik az ilyen jellegű szolgáltatásokat. A kifejezés lényege, hogy az életünket jókedvvel, és egészségesen éljük, ez pedig egybevág a legújabb egészségügyi trendekkel. Szerencsére ma már mind több lehetőség nyílik arra, hogy az egészséges életmódban valóban örömminket leljük.

Manapság a wellness abszolút vezető trendnek tekinthető, legyen szó bár turizmusról, gyógyfürdőkről vagy kimondottan orvosi jellegű kezelésekről. Hogy a fejlődés milyen irányba vezet, azt egyelőre nem tudjuk. Annyi azonban biztos, hogy térnyerése megállíthatatlan, az ilyen jellegű kínálatok listája három év alatt 125 százalékkal növekedett.



TÖBB MINT DIVAT!

Ahogy világszerte, úgy nálunk is mind népszerűbbek az úgynevezett wellnesshotelek. A legnagyobb választékot belőlük Ausztria, Németország és Svájc kínálja, de a magyar szállodák közül is egyre több ismeri fel az újfajta szolgáltatásokban rejlő lehetőséget.

A wellness-szállodák kínálata mögött egész koncepció áll, mely nem merül ki a pincében elhelyezett ergométerben. Feltételezi szakképzett személyzet jelenlétét, valamint széles körű kínálatot: mozgáslehetőségeket (kitartást az erőt fokozó gyakorlatok, torna stb.), lazítóprogramok (autogén tréning, csikung, jóga) és aktív regenerációs lehetőségeket (fürdők, pakolások, masszázsok). A legjobb wellnesshotelekben mindehhez ízletes, ugyanakkor egészséges konyha csatlakozik, különféle diétás menükkel. Ezenkívül kulturális programok: hangversenyek, felolvasóestek, kirándulások stb. A jó wellnesshotel jellemzője még a „zöld” filozófia, amennyiben takarékosan bának az erőforrásokkal, vízzel, energiával, a berendezést természetes anyagokból alakítják ki.

Sok országban létezik a wellnesshoteleknek minőségbiztosítási rendszer is, mely megszabja a követendő előírásokat, és gondoskodik betartásuk rendszeres ellenőrzéséről is.

És mi történik, ha vége a nyárnak, a pihenésnek, és egy kis kikapcsolódásra, pihenésre vágyunk?

Irány a wellness! Az emberek egyre többen kezdenek figyelni egészségükre, életmódjukra, és a természetes gyógymódokra.

Magyarország a legtekélyesebb számító hely, ezen szempontok alapján. Az évmilliók óta a föld mélyén rejlő gyógyvizeket régóta használjuk, de a kincset érő hőforrások a modern kor kihívásainak megfelelő infrastruktúrája csak az elmúlt években épült ki.

Aki eddig külföldre járt, hogy ezeket a szolgáltatásokat megkapja, azoknak jó hír, hogy hazánkban ugyanezek a szolgáltatások elérhetőek, a lehető legjobb színvonalon!

Úszó és forró vizes medencék, hagyományos és fény szaunák... csak a legalapvetőbb tartozékok, ami jellemzik a mai wellness-szolgáltatást. Továbbá még megtalálhatóak a mézes sós szauna, - masszázstermékek színesítik a szolgáltatásokat.

Wellness-szállodákban szolgálatunkra áll a képzett gondoskodó személyzet, továbbá tapasztalt szakorvos is. Lehetőség adódik az egyénre szabott kezelésekre, speciális kúracsomagokra, amelyek összeállítását egy alapos állapotfelmérés előz meg, így a lehetőségek száma végtelen.

A legtöbb ásványvíz és gyógyvízi forrás Budapesten található meg. A legtöbb gyógyvizünk mozgásszervi panaszok kezelésére hatásos, de van olyan is, amely nőgyógyászati problémákat, bőrbetegségeket, avagy ivókúra formájában a vese és anyagcsere-betegségeket, gyomorbántalmakat gyógyít. Mára már az eddig külföldre járó magyarok is kezdenek ráébredni arra, hogy az általuk igényelt szolgáltatások már itthon is elérhetőek, és a minőségük is helyt áll a környező országokkal szemben.



WELLNESS

WELLNESSKÖZPONT – SPA

Gyakorlatilag minden érzékszervet érintő, relaxációt nyújtó, esztétikusan kialakított hely.

SZOLGÁLTATÁSAI

Termálfürdő, aromafürdő, gőzfürdő

Uszoda, vízitorna, whirlpool

Távol-keleti gyógymódok

Masszázs

Hangterápia (megnyugtató zene)

Szépségszalon

„Bár”

A wellness divat és üzlet is egyben.

A testi-lelki-szellemi jólét és az alapelemek elválaszthatatlan összefüggésben vannak egymással. Ezért a lelki feltöltődés és a társadalmi kapcsolatok is idetartoznak.



Fotó: www.i-szalas.hu

GYÓGYVIZEK, GYÓGYFÜRDŐK

A különböző gyógyvíz fajtákat hőmérsékletük alapján osztályozva, 30 °C alatt hideg, az ezt meghaladókat meleg víznek (termál vagy hévíz-nek) nevezzük. A mélyfúrású kutak vizét csak akkor nevezhetjük termálvíznek, ha a hőmérséklete meghaladja a 30 °C –ot.

A víz hőfokát az adott terület geometrikus gradiense határozza meg. Európában ez az átlagérték 33m/ °C, Magyarországon 20 m/ °C, ez azt jelenti, hogy hazánkban relatíve kisebb mélységből hozható felszínre a gyógyvíz, termálvíz. Meghatározásában a gyógyvíz olyan ásványvíz, amelynek összetétele a fizikai tulajdonsága a szövetekben gyógyítóhatással bír. A gyógyvíz „kinevezést” orvosi vizsgálatok, balneológiai kutatások előzik meg, és ezek alapján adják meg hozzá az engedélyezést.

Ásványvíz az a víz, melynek minden literjében legalább 100 mg, a talajrétegeken keresztül szivárgó (szűrés), kőzetekből kioldott szilárd alkatrész található.

A gyógyvíz tartalmú vizeket alkalmazhatjuk ivókúraként (belsőleg), fürdőként, és inhalációként is. Gyógyvíz alkalmazása kúraszerűen meghatározott ideig (általában 20 perces fürdő, és általában 2-3 hetes ivókúra) és ellenőrzés mellett javasolt! Gyógyvíz-ivókúra során járóbeteg számára a séta közbeni gyógyvíz-kortyolgatás ajánlott, fekvő beteg számára a fekvő testhelyzetben jobb oldalára való fordulás és gyógyvíz-kortyolgatás az ajánlott. Gyógyvíz-fürdőkúra nem alkalmazható terhesség, illetve menstruáció esetén, súlyos szívbetegség, súlyos magas vérnyomás esetén, előrehaladott visszeres betegség, vagy súlyos vesebetegség esetén, illetve fertőző betegségek fennállakor (pl. Tuberculosis).

Felléphet a gyógyvíz tartalmú kúra folyamán ún. gyógyvíz-ivókúra vagy gyógyvíz-fürdőkúra reakció, melyek a tünetek fokozódásával járnak. Ilyen tünetek lehetnek: az általános rossz közérzet, fáradékonyság, a fájdalom fokozódása, fejfájás, bányadtság, aluszékonyság, álmatlanság, ingerlékenység, étvágytalanság, szapora pulzus, és néha hőemelkedés, bőrpír.

Gyógyvíz tartalmú ivókúra- és gyógyvíz-fürdőkúra során ezek a reakciótünetek idővel elmúlnak, illetve ha nem, akkor az orvos utasításának megfelelően csökkenteni kell vagy a gyógyvíz-ivókúra mennyiségét, vagy a gyógyvíz-fürdőkúra esetében a fürdés időtartamát, illetve a víz hőmérsékletét. Estenként meg is szünetelhetik a gyógyvíz-kezelést (pl.: fokozott gyulladások, erek állapota vagy vérzések miatt.)

GYÓGYVÍZ SZERVI HATÁSAI, FAJTÁI, ÉS ALKALMAZÁSUK KRITÉRIUMAI

Gyógyvíz gyomorműködésre gyakorolt gyógyhatása:

krónikus gyomorhurut (gyomor nyálkahártya gyulladása) vagy túl sok gyomorsav-termelődés, refluxbetegség esetén a magas hidrogén-karbonát tartalmú gyógyvizek alkalmasak a gyógyításra. A gyomorégést is enyhíti étkezés előtt és közben fogyasztva.

Gyógyvíz veseműködésre gyakorolt gyógyhatása:

aktiválhatja, javíthatja, a veseműködést, húgyúti fertőzések esetén a magas hidrogén-karbonát tartalmú, magnézium és kalcium tartalmú gyógyvíz, mely gyulladáscsökkentő hatással bír.

Gyógyvíz ásványi anyagellátására gyakorolt gyógyhatása:

csonttritkulás esetén, enzim és idegrendszer működésének segítségéhez hatékony és kalciumban gazdag és magnéziumban gazdag gyógyvíz. Nagy mennyiségű verejtékvésztes esetén pedig, magas kalcium, magnézium és nátrium tartalmú gyógyvizek a megfelelőek (ásványi anyagok).



Gyógyvíz emésztési problémákra gyakorolt gyógyhatása:

a túl kevés folyadékfogyasztása, mozgáshiány (fogyókúra-mozgás, bioenergetikai mozgásgyakorlatok), ballasztanyagokban, friss és nyers élelmiszerekben szegény étrend miatt székrekedéses problémák alakulnak ki. Ebben az esetben a szulfátokban gazdag gyógyvizek segítenek, melyek enyhe hashajtó tulajdonsággal bírnak.

Gyógyvíz anyagcserére gyakorolt gyógyhatása:

élenkíthetik az epe- és hasnyálmirigy-működését a szulfát és magnézium tartalmú gyógyvizek. Cukorbetegségben javíthatja az inzulinhatást és a szervezet szénhidrát-felvelő képességét a hidrogén-karbonát tartalmú gyógyvíz. A fokozott húgysavmennyiség a hidrogén-karbonát tartalmú gyógyvíz segítségével intenzívebben választódik ki.

Gyógyvíz hatásai:

élénkíti a légzést, szaporábbá válik és mélyül a légvétel: Kén rakódik le a nyálkahártyában, ízületekben és emeli a C-vitaminszintet. A kénes gyógyvíz javítja a szervezet kénháztartását. A gyógyvíz fogyasztása ajánlott csökkent gyomorsav-termelődés esetén (fokozzák a sav kiválasztást) és gyomorhurut kezelésében. Nőgyógyászati betegségeken, krónikus gyulladásokban és bőrgyógyászati betegségeken szintén eredményesen alkalmazható a kénes gyógyvíz. Inhalációs formában is használható a kénes gyógyvíz.



Radon tartalmú gyógyvíz

(Rudas és Gellért fürdő, Hévíz, Eger, Miskolc-tapolca.)

A radon tartalmú gyógyvíz értágító hatású, csökkenti a vérnyomást és érrelmeszesedést, hatékony cukorbetegségben és köszvényben. A radon felszívódik a bőrön keresztül is, inhalációs formában is alkalmazható a radon tartalmú gyógyvíz.

Egyszerű termálvíz

(Csillaghegy, Római fürdő, Pütkösdfürdő).

Az aranyér, a hüvely betegségeiben és a bőrbetegségeekben hatékony a gyógyító hatásuk.

Gyógyvíz ellenjavallat: szív és veseműködési zavarok esetén nem alkalmazható a gyógyvíz!



Savanyú gyógyvíz, egyszerű szénsavas vizek

(Balatonfüred, Csopak, Kékkút, Macorka/
Nógrád vármegye/, Répcelak, Mihályi).

Fokozzák a gyomorsav-termelődést, az idegrendszerre nyugatón hatnak. Fürdő esetén a szénsavgáz a bőrben mikromaszszázs hatást fejt ki, ezzel értágulatot hoz létre, javul a bőr vérellátása és anyagcseréje. Gyógyvíz ellenjavallat: gyomorsav-túltengés, gyomorfekély és kóros puffadás, előrehaladott visszér esetén nem alkalmazható a savanyú vizes gyógyvíz!



Fotó: www.termesztjaro.hu



Alkalikus gyógyvíz, Na, K, Hidrogén-karbonátos ásványvizek

(Balf, Bükkszéki Salvus víz, Fonyód, parádi
Csevice, szegedi Anna forrásvíz, Békés, Gyopárosfürdő, Gyula).

Az alkalikus gyógyvíz nyákoldó és epehajtó hatású, gyomorsavcsökkentő hatású és gyorsítják a sejtek működését. Gyógyvíz ellenjavallat: vesekőnél és coli fertőzésekben nem alkalmazható a gyógyvíz!

Földes-meszes gyógyvíz, Ca, Mg, H-karbonátos /CaMgHCO₃/ ásványvizek

(Budapest, Balatonfüred, Kékkút, Székesfehérvár, mohai Ágnes és a parádi Szent István forrás, Bükkfürdő, Hegykő, Csopak).

A földes-meszes gyógyvíz általános gyulladáscsökkentő hatás, a csontritkulás kezelésére kiváló, mozgásszervi betegségekben és nőgyógyászati betegségekben javasolt. Vizelethajtó tulajdonsága révén segíti a vesekő-vesehomok kiürülését. Gyógyvíz ellenjavallat: székrekedés esetén nem alkalmazható a gyógyvíz!



Fotó: www.termesztjaro.hu

WELLNESS

Konyhasós gyógyvíz, Na és Kloridionokat tartalmaz

(Alföldi fürdők, Parád, Sárvár, Pestszentersébet, Cserkeszőlő, Debrecen, Eger, Gyopáros, Nyíregyháza sóstó, Tamási).

A konyhasós gyógyvíz nyákoldó hatású, a gyomornedv termelését növeli, mozgásszervi betegségekben és krónikus nőgyógyászati betegségekben ajánlott. Pikkelysömör és az immunrendszer erősítésére ajánlott.

Gyógyvíz ellenjavallat: magas vérnyomás és vizenyő esetén nem alkalmazható!



Fotó: www.termalonline.hu

Vasas gyógyvíz

(parádi Clarissa forrás és István forrás, mohai Stefánia forrás).

A vastartalmú gyógyvíz vashiányos állapotokban kiváló, nőgyógyászati betegségekben is ajánlott. Gyógyvíz ellenjavallat nincs.



Fotó: www.termesztajaro.hu

Keserősós gyógyvíz, Szulfátion, Na-glaubersós víz és Mg-keresősós víz

(Alag, Tiszajenő-Mira víz, Hunyadi János víz, Nagyigmándi víz, Apánta ásványvíz, Ferenc József keserűvíz).

A keserősós gyógyvíz gyomor- és bélhurutban, illetve epepanaszokban ajánlott, hatásukra az epehólyag gyakrabban húzódik össze, gyakoribb az epeürítés, ezáltal csökkenti az epehólyag pangását. A keserősós gyógyvíz hashajtó hatása jelentős.

Gyógyvíz ellenjavallat: Gyomorfekély, savhiány, hányás, hasmenés esetén nem alkalmazható a gyógyvíz! Epehólyag-gyulladás az epekő esetén csak orvosi javaslatra vehető igénybe a gyógyvíz!



Fotó: www.dine4fit.hu

Jódos, Brómos gyógyvíz

(Sóshartyáni Jódacqua, pesterzsébeti gyógyvizek, Bükkszék, Hajdúszoboszló, Debrecen, Karcag, Berekfürdő, Kecskemét, Eger, Cegléd).

Gyógyvíz hatásai: a jód a bőrön keresztül is felszívódik. A jódos, brómos gyógyvíz a pajzsmirigy jódhiányos állapotokban, magas vérnyomás esetén, érelmeszesedés megelőzésére, klimax és menstruációs zavarok esetében, prosztatagyulladás emésztőrendszer gyulladással megbetegedéseiben, az epe és hasnyálmirigy-működés fokozására ajánlott. A jódos, brómos gyógyvíz csökkenti a húgysav- és a vércukorszintet, kezeli a pikkelysömört és a kéz-láb ízületi betegségeit.



Fotó: www.termalonline.hu

Egyéb kiegészítő gyógyvív és gyógyfürdő kezelések

Hidroterápia és Balnoterápia: medencefürdő és termál kádfürdő, iszapkezelések, borogatások, súlyfürdő, szénsavas fürdő, víz alatti sugármasszázs, víz alatti gyógytorna, Mechanoterápia: masszázok, gyógytorna, húzó-extenziós kezelések. Elektroterápia: biorezonancia kezelés, elektroakupunktúra, galvánkezelés, iontoforézis, ingeráramok, UH, elektromágneses kezelések, TENS. Fototerápia: (fényterápia), szolárium, infravörös lámpa-kezelések. Termoterápia: szauna, gőzkamra, hőléghkamra, ivókúrák.



Fotó: www.vjm.hu

Mai korunkban mozgásszegény életformát folytatunk, és környezeti-, zaj- valamint fényszennyezésnek is elszennvedői vagyunk, melyek könnyen felboríthatják bioritmusunkat, egészségünket. A wellnesszel időt szánunk magunkra, és így elérhetjük, hogy újra harmonikusan érezzük magunkat a világban. Nézzünk csak néhány sokak számára bizonyára új fogalmat, melyek a wellnessnek, mondjuk úgy, kistestvérei lehetnének.

A SOULNESS

A Magyar Egészségturizmus Marketing Egyesület meghatározása szerint nem más, mint szellemi-lelki harmónia. Célja a szellemi és lelki felfrissülés, feltöltődés, az érzelmi kifejezőképesség, stabilitás és megújulás eszköztárának elsajátítása.

A jelenleg elterjedt wellness döntően a testi rekreációra koncentrál (pl. sport, étkezés, masszázs), emellett szükséges a szellemi lelki regenerálódás erősítése, eszköztárának tudatos alkalmazására.

A soulness az önmagukért és másokért felelősséget vállaló, a siker súlyát és terhét elviselő emberek számára dolgozták ki.

A soulness elsősorban a menedzserszakmában dolgozóknak ajánlott, akik a pozitív stressz és a negatív distressz szorításában élnek. Munkájuk nemcsak szellemi, de pszichofizikai megterhelést jelent.

LELKI FELTÖLTŐDÉS

A stresszhelyzet serkenti az idegrendszert, mellékvesét, növeli a légzésszámot, vérnyomást, vércukorszintet, pulzust, ugyanakkor gátolja az emésztést.

A hosszú ideig fennálló stresszt okozhatja: az álmatlanság, a nem megfelelő táplálkozás, rossz lelki állapot, környezeti mérgek. Ezek viszont betegségekhez vezethetnek.

A lelki feltöltődés fontos célja, hogy a stressztől megszabaduljunk és a szervezet energiaáramlását helyreállítsuk. A wellness-központokban, hotelekben alkalmazott relaxációs technikák (illóolaj, masszázs, kineziológia) a stressz megszüntetésére kiválóan alkalmasak. Ezeket csak szakember segítségével lehet alkalmazni éppen ezért érdemes a mindennapjainkba olyan technikákat beépíteni, ami elősegíti az elmélyülést és az ellazulást. Ilyen például: a jóga, a Tai Chi és a Csikung. A lelki feltöltődés egészen egyszerű dolgokkal is elérhető:

A napsütés megnyugtatja a szellemet, életörömet és magabiztosságot sugároz. Körül vehetjük magunkat kedvenc tárgyainkkal, színekkel és sok növényvel.

Az illatokkal befolyásolhatjuk a lelket (Bach-virágterápia). Wellness-központokban szívesen alkalmazzák és otthon is ki lehet próbálni. Mindez elősegíti a szellemi és testi jólétet.



A SELFNESS

A selfness: új életforma, mely alapvetően önmagunk megismerésére helyezi a hangsúlyt. A selfness követői a test és a lélek tökéletes összhangjára, és egy egészséges énkép kialakítására törekcsenek. Saját képességeink felmérése gyakran a változtatás igényét is magával hozza, ezért a selfness lényeges eleme az önmegváltoztatás, önfejlesztés.

Fő célok: magabiztosabbak, optimistábbak és legfőképpen kiegyensúlyozottabbak legyünk, pl. work-life balance.



WELLNESS A SAJÁT OTTHONUNKBAN

Hozzunk létre egy maximális pihenést nyújtó kis helyet a lakásunkban! Ne feledkezzünk meg a szobanövényekről, a puha anyagokról, és a dimmelhető lámpákról sem!

A fürdőszobát illatgyertyával, illetve fürdőkád tálcával tehetjük kellemesebbé, az egész lakást pedig okos technológiával, hatékonyságot és mentális egészséget támogató berendezésekkel varázsolhatjuk kényelmesebbé.

Szerk

Török Sándor Strandfürdő

és Gyarmati Dezső Sportuszoda

Hódmezővásárhely

A Camping és a fürdő
árából a hirdetés
felmutatásával

20% kedvezményt
biztosítunk!

Vágja ki, hozza el!

Látogasson
el
hozzánk!



Egész évben élményünk a pihenés!

Honlap: www.hodfurdo.hu • Telefon: 62/249-363

Kehida Termál

Gyógy- és Élményfürdő, Hotel****



Porold le a fürdőruhát, mert vár a jó idő!



Kehidakustány, Kossuth u. 62.

E-mail: sales@kehidatermal.hu

Tel: +38 83/534 503

kehidatermal.hu

ZANZIBÁR A FŰSZEREK SZIGETE



Zanzibár Tanzániához tartozó szigetcsoport Afrika keleti partjainál. Székhelye és legnagyobb városa Zanzibár. Gazdasága főleg a fűszertermelésre és a turizmusra épül. A trópusi éghajlatú Zanzibárban egész évben kellemes a hőmérséklet: az évi középhőmérséklet 27 °C körüli, az esték ritkán 20 fok alattiak, és igazán forró napok csak ritkán fordulnak elő.



Zanzibár elsősorban álomszép strandjai és lélegzetelállító bújárhelyei miatt vált az utazók kedvencévé, de szerencsére a strandoláson kívül még jó néhány programlehetőséget kínál, nem beszélve a fűszerekről.

A szigeten tett látogatás lehetőséget kínál arra, hogy megvásároljon és megajándékozza választottját egy gyönyörű és egyedülálló kővel - a kizárólag Tanzániában bányászott tanzanittal - díszített ékszerrel.

Amit Zanzibáron nem szabad kihagyni:

- Stone Town, a történelmi óváros
- Jozani Nemzeti Park
- a helyi fűszerültetvények

Stone Town, a történelmi óváros

Az Unguja szigeten fekvő Zanzibár város régi központja és idegenforgalmi attrakciója „Mji Mkomwe” (óváros), a Világörökség része. Sokan az angol nevén ismerik (Stone Town).

Zanzibár fővárosának legrégebbi, titokzatos kerülete, amely az UNESCO listáján szerepel. A színek, stílusok és kultúrák izgalmas keveréke.

Főbb látnivalói: a régi erőd, a kelet-afrikai rabszolgakereskedelem történetét bemutató múzeum, az Old Dispensary nevű 19. századi díszes épület, mely egy működő kórház, ahová azért be lehet nézni.



Szafari a Selous természetvédelmi területen

Egy nagyszerű afrikai kaland. Mindössze 40 perc alatt helyi repülővel repülhet a rezervátum szívébe, ahol elefántok, vízilovak, zsiráfok, krokodilok, oroszlánok, gnúantilopok és fekete orrszaruúk élnek természetes élőhelyükön. természetvédelmi területen.

Pemba

Pemba szigete jelentősen fejletlenebb, így csak a legkalandvágyóbbaknak tudjuk ajánlani, illetve azoknak, akik nyaralásukat nagyobb elszigeteltség mellett, érintetlen környezetben szeretnék tölteni.



Nungwi

Nungwi a sziget északi csúcsán fekszik. Itt jellemzően magasabb kategóriájú és luxusszállodákkal találkozunk, remek strandok és pezsgő éjszakai élet várja a látogatókat. Éttermek, bárók és üzletek nagy számban találhatóak a környéken.



Népszerű a *Freddie Mercury* emlékház is.

A Börtön-sziget Changuu („börtön”) a Seychelles-szigetektől betelepített aldobrai óriásteknősök (*Geochelone gigantea*) élőhelye (a sziget nevét adó börtönt 1893-ban építették, de sohasem használták), és a fűszerfarmok jelentenek még érdekes látnivalót, melyeket szintén szervezett túra keretében érdemes meglátogatni.

Jozani Nemzeti Park

Mivel kellett a hely az ültetvényeknek, a sziget egykori növényzetét jórészt kivágták; csak a Jozani-erdő maradt többé-kevésbé háborítatlan.

Itt él Zanzibár leghíresebb állatfaja, a karcsúmajmok közé tartozó zanzibári vöröskolobusz (*Ptilocolobus kirkii*).

Az erdőben él még a pézsmantilop (egy kis termetű bóbításantilop-féle), több kaméleon és mintegy negyven madárfaj.

A sziget déli csücskéhez közel, a nyugati partba mélyedő Menai-öböl két delfinfaj otthona.

1994-ben alakították ki Tanzánia első tengeri nemzeti parkját, a Chumbe-sziget Tengeri Rezervátumot. A mindössze 16 hektáros szigeten nyitották meg a Korall parkot is: ebben a látogatók búvárkodva ismerhetik meg a sziget körül húzódó korallzátony élővilágát. A zátonyon megtalálható az Indiai-óceánban élő keménykorall fajok kilenczede; a zátony környékén mintegy 370 halfaj él.

Továbbá találkozhatunk a vörösfarkú gereza majommal, amely modellként szívesen pózol a fotózáshoz.



SIKERES UTAZÁS

Nungwit a vízi sportok kedvelői is szeretni fogják: szörfözés, sznorkelés és búvárkodás a legnépszerűbbek közülük. A térségben itt a legjobb a vízminőség, és itt található néhány a sziget legjobb strandjai közül is, például a gyakran fotózott Nungwi Beach.

Paje és Jambiani

A sziget déli részének szinte egész keleti oldala szintén végigsétálható a csodás fehér homokos parton apálykor. Ennek a résznek a két fontos települése Paje és Jambiani.

Zanzibár finomságai

A csapvíz nem ivóvíz, és az országban fennálló koleraveszély miatt ne is kockáztassunk: mindig fogyasszunk palackozott ásványvizet, vagy vigyünk magunkkal vízszűrőt.

Zanzibár az ételek tekintetében kulináris aranybánya. A gasztronómia itt igen változatos. A fűszerek igen nagy jelentőséggel bírnak, ami természetesen a gasztronómia területére is rányomja a bélyegét.

Az egyedülálló ízek és illatok szigete a friss hal, a tintahal, a polip, a homár és a trópusi gyümölcsök - jackfruit, durian vagy pomelo - valóságos lakomáját kínálja. Mindenképpen kóstoljuk meg a helyi konyagit, a fűszeres teát vagy a fűszeres kávét.

Ugali

Az Ugali nem más, mint picic gombócok, amik vajból, sóból, vízből és kukoricalisztből

állnak. Ez egy tradicionális ennyaló Leginkább zöldségek, illetve húsból készült szaf-tos ételek mellé kínálják fel. Előszeretettel fogyasztják a nap minden szakában, reggelire, ebédre és vacsorára is.

Urjo

Minden országnak megvan a maga leve-se, ami sokat elárul az adott területről. Zanzibáron ez az Urjo, aminek fő alapanyagai a következők: tört krumpli, mangó nyersen és reszelve, Bhajias, chili, fokhagyma és kókuszos chutney. Az indiai gyökerekkel rendelkező ételt melegen fogyasztják.

Biryani és Pilau

A Biryani és a Pilau nagyon hasonló ételek, előbbit hússal, utóbbit pedig zöldségekkel készítik. Koriander, fahéj, kardamom, szerecsendió, szegfűszeg, bors, fokhagyma és gyömbér gondoskodik arról, hogy az ízlelmény átütő legyen.

Pizza zanzibári köntösben

Pizzának nevezik, valójában azonban csak nyomokban hasonlít rá. Vékony tésztára kerül egy speciális keverék, ez darált húst, zöldségeket, tojást és sajtot tartalmaz. A pizzát grillen sütik meg, ettől lesz finom és ropogós.

Mishkaki

Igazi, hamisíthatatlan street food a Mishkaki, ami különféle húsból készült nyárs, amit grillen sütnek meg.



Wali Na Maharage

A Wali Na Maharage egy tipikusan vegá étel, amiben megjelenik az indiai behatás. Alapja a rizs és a vörösbab, amit különféle fűszerekkel ízesítenek. Egyszerű, de mégis nagyszerű étel.

Mandazi

A Mandazi egy fánk, amit leginkább Kelet-Afrikában készítenek. Főbb alapanyagai: földimogyoró, mandula, kókusztej, cukor és liszt. A tésztát általában különböző formákban készítik, a leggyakrabban kör vagy háromszög alakúra szaggatják. Egymagában is megállja a helyét, de remek mártogatós-ként is.

Konyagi

A Konyagi egy tipikus tanzániai ital, amit először 1970-ben készítettek. Ez egy fehér rumra hasonlító likőr, ami a fahéj, a trópusi gyümölcsök, a vanília, a szegfűszeg és a citrus jegyeit hordozza magán.





Polip

Akik szeretik a tenger gyümölcseit, mindenképp próbálják ki a polipot. Gyakran kerül nyársra, előszeretettel grillezik és curry-t is készítenek belőle.

Közlekedés

Taxival a sziget különböző pontjai között is olcsón és biztonságosan közlekedhetünk, ha valamelyik meghatározott taxiútvonalra előre foglalunk helyet az interneten keresztül.

A tömegközlekedés a daladala nevű, magán működtetésű minibuszokkal történik. Összeváros módszerrel üzemelnek, rengeteg útvonalon közlekednek.

Készpénz, bankkártya, dollár

Visa és MasterCard kártyáinkat főleg a turisztikai szempontból fontos helyeken és szolgáltatóknál fogadják el.

Tanzániai shilling vagy amerikai dollárt váltunk.

Készpénzfelvételt csak megbízható helyen (hotel lobby, bankfiók) végezzük. Extra adag védelemért használjunk pre-paid kártyát, pl. Revolut és társai. Normál kártyán ne felejtünk el limitet állítani.



Szerk.-

A PROFI, BORSALINO, A SZICÍLIAIAK KLÁNJA ÉS A TÖBBI...

DELON & A PROFIK LEGENDÁJA BELMONDO



KÖZREMŰKÖDIK A BJ SYMPHONIC ORCHESTRA jegy.hu

EGY ESTE AZ EREDETI CARRIE BRADSHAW-VAL!

SEX AND THE CITY

MAGYAR
FELIRATTAL

LIVE



CANDACE BUSHNELL

SZEX, SIKER ÉS TŰSARKÚ – KÉSZEN ÁLLSZ?

2025.03.19. | ERKEL SZÍNHÁZ

HAJNAL HOTEL GYÓGYSZÁLLODA***



ÉRRENDSZERI GYÓGYKÚRA CSOMAG

2025. március 2-től június 13-ig
(vasárnapi vagy hétfői érkezéssel)

(kivéve 2025. ápr. 20-a húsvét vasárnap és jún. 8-a pünkösd vasárnapi érkezés)

Húsvét hétfőn és pünkösd hétfő már lehet jönni felár nélkül is.

Április 27-i, vasárnapi érkezés lehetséges,

de április 28-i, hétfői már nem a május 1-i hosszú hétvége érintése miatt.

Hajnal szárny:

classic szoba (1, 2, 3, 4 ágyas): vasárnapi vagy hétfői kezdéssel **84 000.- Ft-tól/1 fő/4 éj**,
vasárnapi kezdéssel **105 000.-Ft/1 fő/5 éj**

Kikelet szárny:

tágasabb, modernebb szoba: (2, 3, 5 ágyas): vasárnapi vagy hétfői kezdéssel **88 000.-Ft-tól /1 fő/4 éj**,
vasárnapi kezdéssel **109 000.-Ft/1 fő/5 éj**

5 nap / 4 éjszaka (vasárnapi vagy hétfői érkezéssel)

6 nap / 5 éjszaka (vasárnapi érkezéssel)

A csomag tartalma:

- Szállás, svédasztalos reggelivel és svédasztalos vacsorával
- Gyógyvizes medencék, úszómedence, szauna, sókamra, infrakabin használata
- Tavasztól-őszig kinti gyógyvizes medencék
- Grátis: Speciális kezeléscsomag: Személyenként 1 Érszűkület-vizsgálat, 1 Mofetta kabin kezelés, 1 Bemer kezelés (a kezeléseket a hotelben vannak és orvosi papír nem kell hozzá)
- Napi egy kancsó lúgosított Egészség víz biztosítása szobánként
- Ingyenes parkolás a szálloda parkolójában
- Igény esetén fürdőköntös, a szálloda rendelkezik lifttel

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

Érdeklődni, foglalás: info@hajnalhotel.hu 06-49/505-190
3400 Mezőkövesd, Zsóry-fürdő Hajnal u. 2.
www.hajnalhotel.hu • 06-30/539-4173

