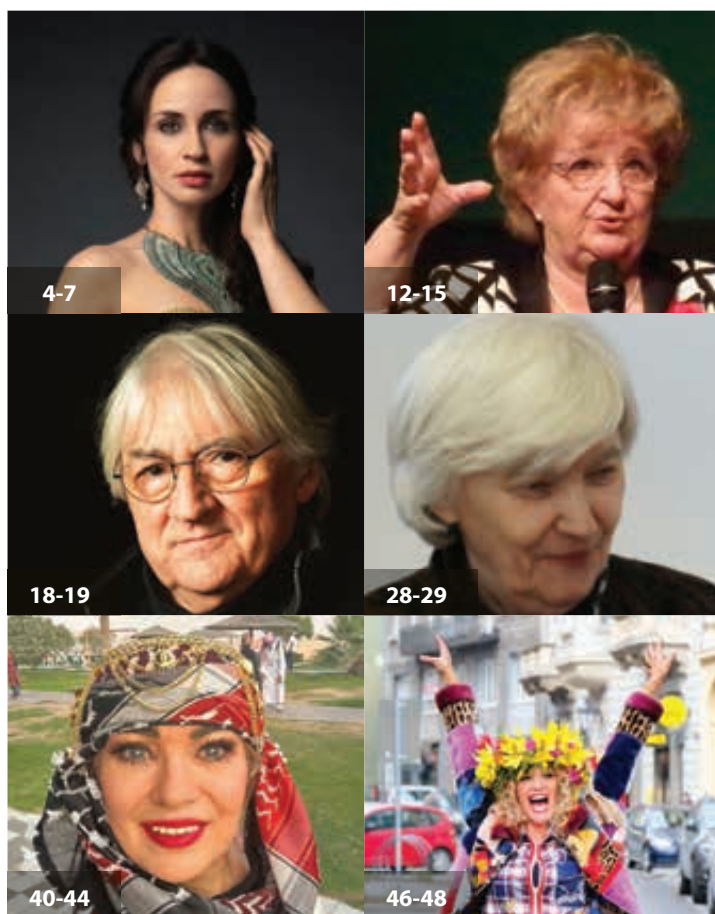


TARTALOM



Akkor és Most

Töröcsik Franciska

Átütő siker

4-7. oldal

Sikeres énekesnő

Schäffer Edina

Tavaszi megújulási tippek

8-10. oldal

Kulturális- és programajánló

11. oldal

Sikeres nő

Görög Ibolya

Protokoll szakértőként járja az országot

12-15. oldal

Kiszel Tünde

Dubai tavaszolás – élményekkel

40-44. oldal

Rábaközi Andrea

Tavaszi megújulás

46-48. oldal

Sikeres színésznő

Gubás Gabi

Születésnap beszélgetés

16-17. oldal

Ábrahám Edit

A tavasz az újrakezdés szibóluma

30-31. oldal

Sikeres életpálya

Koltai Lajos

„A jóisten mindig velem volt”

18-19. oldal

Kedvelt szállodatípusok

20-23. oldal

Sikeres pályakezdés

Hege Veronika

Ilyen vagyok, ilyen!

24-25. oldal

Sikeres a színpadon

Vörös Edit

Vörös és fekete

26-27. oldal

Sikeres hagyományörzés

Dr. Nienhaus Rózsa

28-29. oldal

Sikeres író

Eszterhai Katalin

Látni is akarnunk kell!

34-39. oldal

Életmód és táplálkozás

Czanik Balázs tavaszi receptjei

50-51. oldal

Magyarország cukormentes tortája

Zöld málna torta receptje

52-53. oldal

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft.

7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás

Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

Munkatársak: Berlinger Ágnes, Kancsár Péter, Kiss Erzsébet, Kiszel 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: Pitrolffy Zoltán

HU ISSN: 1785-8089

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

A hirdetések tartalmaért 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

A MAGYAR REKLÁMSZÖVEGÍRÓK TÁRSASÁG TAGJA

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 őrzünk meg, és nem küldünk vissza.

AKKOR ÉS MOST

ÁTÜTŐ SIKER

Fotó: Schram András

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 napjainkban a TV2-ön sugárzott Hunyadi című film 10 részes magyar-osztrák életrajzi történelmi sorozat egyik női főszereplőjeként a Brankovics Máriát játszó Törőcsik Franciska ismét az országos érdeklődés központjába került.

Az átütő, sikeres alakítására tekintettel sok olvasóink kérte, hogy írjunk a művésznőről. Íme!

AKKOR

Törőcsik Franciska 1990. április 28-án született Budapesten. Édesapja egy gyógyszer-gyártó cégnél dolgozik, édesanyja pszichiáter.

Már hétéves korától kezdve *Földessy Margit* színtanodájába járt.

A gimnáziumi éve alatt japánul tanult és 2 hónapot eltöltött Japánban is.

A gimnázium után jelentkezett a Színház- és Filmművészeti Egyetemre, ahová elsőre felvették. A színművészetin *Novák Eszter* és *Selmeczi György* osztályába járt. 2013-ban végzett. Már az egyetem alatt főszerepeket játszhatott. Az Örkény Színházban együtt dolgozott *Mácsai Pállal* és *Máté Gáborral* is. 2014-ben a székesfehérvári Vörösmarty Színházhoz szerződött. 2017-től szabadúszó.

Első filmjét a Szemle-nyertes *Napszúrás*t 18 évesen forgatta. 2012-ben *Flieg auf Benedek* többszörösen díjazott filmjében, a *Csak a szélben* láthatták a nézők.

A televízióban a *Mindenből egy van* című improvizációs sorozatban *Rudolf Péter* és

TÖRŐCSIK FRANCISKA



Fotó: TV2

Nagy-Kálózy Eszter lányát, Csillukát játszotta.

2014-ben a *Swing* című film egyik főszerepében tűnt fel.

2015-ben *Goda Krisztina* filmjében, a *Veszettekben* volt látható.

2016-ban *Kern András* filmjében, a *Gondolj rámban* egy fiatal medikát alakított. Szintén 2016-ban feltűnt a *Vaksötét* című amerikai horrorban is.

2017-ben *Mészáros Márta* filmjében, az *Aurora Borealis: Északi fényben* és a *Budapest Noirban* volt látható.

2018-ban *Goda Krisztina* új filmjében, a *BÚÉKban* *Lengyel Tamás* barátnőjét játszotta.

2019-ben az *A mi kis falunk* harmadik évadának záróepizódjában debütált *Viki* szerepében.

2021-ben készült vele egy beszélgetés a *Sikeres Nők* számában.

Táncolj Törő!

Törőcsik!

Márkanév!

Akárcsak a Pick szalámi vagy a tokaji aszú.

Ezt a különleges márkát, három híres *Törőcsikünk* is fémjelzi.

Mari! Kis hazánk háromszoros Kossuth-díjas, Nemzet Színésze, a magyar színjátszás nagyasszonya.

András! A magyar labdarúgás legendás, sokszoros válogatott csatára, akinek a kedvéért

tízezrek mentek el a stadionokba, hogy élvezhessék a kivételes futballművész varázslatos megoldásait a zöld gyepen.

Franciska! A csodálatos tehetségű fiatal színésznő, aki már most több film és színdarab főszerepet eljátszott, mint amelyet mások ötven év alatt sem érnek el. Eddigi teljesítménye már most felér egy életművel.

Riportunk főhősnője *Franciska*, akiről sokan úgy gondolják, hogy az említett két *Törőcsikk* valamiféle rokoni kapcsolatban áll. De, nem!

Ady Endre híres sorai jutnak az eszembe, amit akár *Franciska* is elmondhatna.

„Sem rokona, sem ismerőse, sem utódja, sem boldog őse, nem vagyok senkinek.”

TÖRŐCSIK A TÖRŐCSIKEKRŐL

– Nagy csodálója vagyok *Marinak*, de soha sem élnék vissza azzal, hogy névrokonok vagyunk.

Kezdő színésznőként játszhatott együtt híres névrokonával a *Swing* című filmben. *Mari* számára nem volt ismeretlen az ifjú színésznő, akit már a névrokonság miatt is megkülönböztetett érdeklődéssel figyelt.

Látta *Franciskát* már a *Napszúrás* című film főszerepében is, amelyben nem hozott ségyent a *Törőcsik* névre.

Jó pár évvel később együtt szerepeltek az *Aurora Borealis – Északi fény* című filmben is. *Mészáros Márta* a filmrendezője harminc jelölt közül választotta ki a „kistörőcsiket”. „Ahogy megláttam, rögtön tudtam, ő az igazi, akit keresek.”

– Hallottam a híres focistáról, de nem találkoztam vele. *Törőcsik András* mégis, nagyon közel áll hozzám, az édesapámat hívják így...

– **A focistát, akit imádtak a szurkolók, így biztatták kórusban, „Táncolj Törő!”, ami azt a kívánságukat jelezte, hogy cselezzen, trükközzön, varázsoljon a labdával. Mit szólna, ha az önről írt cikkemnek *Táncolj Törő!* címet adnám.**

– Ez nagyon tetszik!

– Szeret táncolni?

– A tánc a Színművészeti Egyetem képzésének köszönhetően talált meg. Kislánykorom óta bennem volt a vágy, hogy balettáncos legyek. De mivel nem voltam elég hajlékony nem igazán éreztem a helyemet ebben a világban. Örülök, hogy ízelítőt kaphattam, milyen csodás dolog az önkifejezés a mozgáson keresztül.

– Hogyan áll a sporttal?

– Nagyon fontos része életemnek a sport. Sosem sportoltam versenyszerűen. Az egyetem alatt fiatal felnőttként éreztem rá az ízére. Vannak időszakok, mikor kevesebb



Fotó: TV2



Fotó: Puskel Zsolt PORT.HU

MOST

2023-ban a TV2 napi sorozatában, a *Hazatalálszban* alakítja a női főszereplőt, *Virágot*. Szintén 2023-ban a *Cicaverzum* című romantikus vígjátékban alakította a főszerepet. Ezért a szerepért a los angeles-i Made in Hungary Fesztiválon a Legjobb Színésznő díjával jutalmazták.

Törőcsik Franciska Baranya Dávid oldalán profi táncosokat felülmúló tehetséggel szerepel a TV 2 *Dancing with the Stars* ötödik évadában 2024 decemberében.

December 12-től látható a hazai mozikban *Franciska* főszereplésével a 2024-es év legjobban várt magyar zenés, romantikus filmje, a *Hogyan tudnék élni nélküled?* A vígjátékban *Ember Márk* partnereként *Esztért* játssza, a tipikus „jókislányt”, de a szerelem felkavarja az állóvizet. Ebben a filmben *Törőcsik Franciska* táncol, énekel és reményei szerint maradandót alkot.

Napjainkban *Törőcsik Franciska* alakítja *Hunyadi János* első szeremét a Hunyadi-sorozatban, melynek 2024 októberi Cannes-i világpremierje nagy sikert aratott és jelenleg e közkedvelt televíziós-sorozatot.

időm van rá, de megérzem ezt, és visszatérek hozzá. A sport, a mozgás, összerakja, motiválja, feltölti az embert.

FILM VAGY SZÍNPADI SZÍNÉSZNŐ?

A filmszerepei sokasága azt sugallják, hogy Franciska valójában filmsztár. Nem szólva azokról a filmekről, ahol különböző mozi-sztároknak kölcsönözte a hangját. A legérdekesebb külföldi filmje a *Vaksötét* volt, ahol *Cindy Roberts*-et alakító színésznőt szinkronizálta. Nem esett a nehezére.

– Ennél a szinkronszerepnél semmiféle teendőm nem volt a szinkronstúdióban, mert én játszottam a filmben a *Cindy*nevű karaktert, a szinkronrendező az eredeti hangot használta, vagyis az én hangomat.

Egyenesen a *Vaksötét* forgatásáról.

Kőszínházban is sokat játszott. 2013-17 között a székesfehérvári Vörösmarty Színház tagja volt. A négy év alatt többek között olyan főszerepeket játszott, mint *Hamletben Ophéliát*, az *Édes Annát*, *Mester és Margaritában*, *Margaritát*, a *Csókás asszonyban Pünkösdi Katót*.

Az Örkény Színházban a *Liliomfiban Marikát* és a Szabadtéri Színpadon a *Halálos tavaszban Editet*.

Változatos szerepek. Naíva, tragika, operett-primadonna, szubrett. Úgy tűnik ez a való-

színűtlenül karcsú, Madonna arcú színésznő színházi nyelven szólva: mindenevő.

Egyre kevésbé teszek különbséget a színházi és a filmes színészet között. Technikáját tekintve vannak különbségek. Számomra csak a színészet létezik, ahol a színész egészen apró gondolatokat közvetít, amiből ideális esetben magasabb összefüggésű gondolatok állnak össze a néző számára.

– Milyen feladatok várják a közeljövőben?

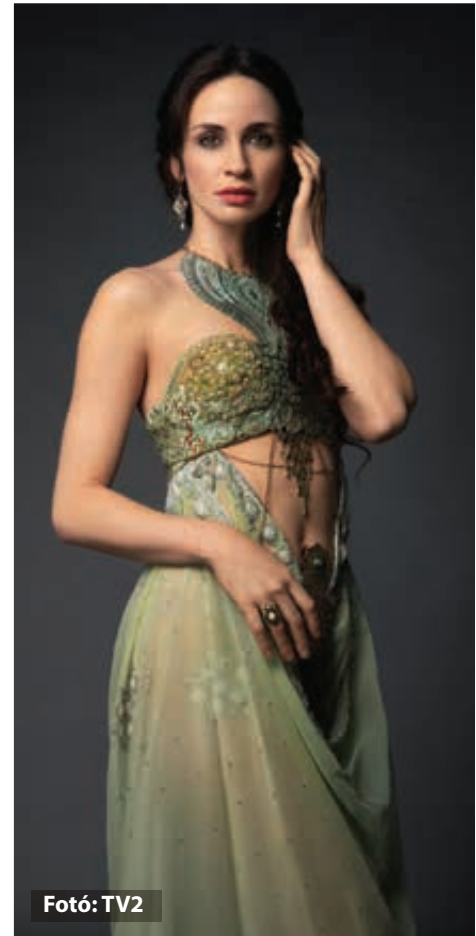
– Sajnos ezekről sem babonából, sem a szerződéseim miatt nem beszélhetek, de szerencsére a jelenlegi nehéz helyzet ellenére is számos lehetőség talál meg. Szinkronszerepek, zenei-énekes produkciók, és forgatás is vár rám.

– Ön még hajadon. Hogyan képzelel el majdani esküvőjét?

– Egyszer egy csodálatos fekete menyasszonyi ruhát próbáltam fel, amelynek hagyománya van a magyar népművészetben. Mivel szeretem éltetni a hagyományokat, eszembe jutott, hogy el tudnám képzelni a nagy napot abban a ruhában.

Amikor eljön az ideje, akkor úgyis fogom tudni, mit szeretnék.

Olvastam, *Franciska* japánul tanult, két hónapig ott is élt. Búcsúzóul, japánul búcsúzom tőle: *Ganbatte! Sok szerencsét!*



Fotó: TV2

– Szerk.–

SIKERES ÉNEKESNŐ

TAVASZI MEGÚJULÁSI TIPPEK

Fotó: Berényi Betti



SCHÄFFER EDINA

– A tavaszi megújulás mit jelent számodra?

– Számomra, mint ahogy a természet számára is egy újakezdés, feléledés, új gondolatokat, új célokat jelent. Természetesen a megújulás nem pusztán tavasszal kezdődik, hiszen télen a természet felkészíti magát minderre. Azt gondolom, hogy a fejlődés mindig életünk „pihenő, legcsendesebb szakaszaiban” indul, akkor, amikor látszólag épp semmi sem történik. Nálam is így van ez.

Tavaly karácsony után kezdtem egy csöndes, befelé forduló időszakot, amely körülbelül március hónapig tartott. Vállalt magány volt ez, a múlt év lezárásával, átgondolásával, örömeivel, szomorúságával.

Tavaly Édesanyám sajnos elhagyta ezt a világot, így ez a szakasz meglehetősen mély volt számomra érzelmileg. Ugyanakkor szerencsés is volt ez az időszak olyan szempontból, hogy a tél, a hideg, a sötétség segíti is ezt a befelé fordulást, meditációt. Az ilyesfajta magány lecsönnesíti a körülöttünk szinte ordítóan hangos világot, s élesen elválik, ami az igazán fontos, s mi nem fontos egyáltalán.

Ekkor jelöltem ki új céljaimat is és változtattam a célok, időbeosztás súlyozásán is, más dolgokat állítottam a fókuszba, mint azelőtt, más dolgokra kezdtem több energiát fordítani.

Ez természetes folyamat, bár, ezt igazán kevesek teszik meg, kevesen mélyednek el magukban. Belső munka nélkül pedig szerintem nincs igazi fejlődés. Többek közt épp december 31-én szilveszter napján is sportoltam, s elterveztem, hogy a megújulásom legelső pontja és első prioritása ismét a sport lesz, jóval nagyobb gyakorisággal és intenzitással, mint azelőtt. Ismerjük a mondást: „Ép testben ép lélek”, tehát itt kezdtem. Legalább heti háromszor edzem, és futok. Néhány napja sikerült két kört futnom a Margitszigeten, amelyet épp március közepére lőttem be célnak.

Ez nagyon nagy sikerélmény számomra, mivel ezt a teljesítményt több, mint tíz évvel ezelőtt produkáltam, s akkoriban még a Vivicitát is lefutottam elég jó idő alatt. Egyik siker segíti a többi cél elérését, ez egy fantasztikus öngerjesztő folyamat, csak az eleje az, ami nehéz, ami mind belülről kezdődik.

Másik komoly programom volt a fokozottabb sport mellett a mindennapos meditáció is, amelyben egy tibeti szerzetes barátom segített hasznos tanácsaival. Emellett sokat gitároztam is, fejlődtem és fejlődöm, hiszen azért kaptam a Dowina mestergitáromat a Dowina gitármanufaktúrától, hogy minél több szép muzsika szóljon általa.



Fotó: Dobos Attila

SIKERES ÉNEKESNŐ

– Mit teszel azért, hogy te és családod egészségesen táplálkozzon?

– Mivel gyermekeim már mindannyian felnőttek, ezért az én munkám nem most történik, hanem kicsi gyermekkorukban történt, akkor szerettettem meg velük az egészséges ételeket, az én házi főztjeimet, kenyeremet, kalácsomat és megannyi finom, otthon általam készített dolgot. Gyermekeimnek már családjuk van, így most már ők mutatják tovább a jó példát az unokámnak, s a hamarosan megszülető kislányomnak is. Ugyanis nemsokára kétszeres nagymama is leszek!

– Mennyi időt szánsz a futásra vagy más sportra?

– Jelenleg minimum heti háromszor sportolok a lakópark edzőtermében, ahol lakom, itt szoktam szaunázni és úszni is. Ezeket az estéket nagyon élvezem. Emellett, ha az idő jó, és tíz fok fölött van a hőmérséklet, akkor a Margitszigeten futom a köröket, de ha a Balatonnál vagyok, akkor ott a Balaton-parton. Csodás ott futni.

– Milyen „praktikáid vannak a szépségápolásban?”

– Azt gondolom, hogy igaz az a mondás, hogy „az vagy, amit megeszel”, így nagyon sok magvat, zöldséget, gyümölcsöt eszem, sok vizet iszom, a cukrot viszont tavaly karácsony óta kerülöm. Ezt eddig sikeresen véghez tudtam vinni, nagyon erős elhatározással, így eddig hat kilót lefogytam január eleje óta. Ez a bőrömön is látszik. Az arcbőrön továbbá meglátszik a rendszeres sport is, a futás és séta a jó levegőn, no meg a szauna, utána nagyon finomnak érzem a bőröm.

Emellett természetesen a kozmetikusom tanácsát és segítségét is kérni szoktam, nagyon jó tápláló krémeket és szermokokat használok rendszeresen reggel és este. Ugyanakkor a meditációnak is szuper hatása van a bőrre, s most itt kifejezetten az arcbőrre gondolok, egészen más az ember egy jó kiadós meditáció és az azt követő jó mély alvás után. A jó minőségű és elegendő alvás nagyon fontos az egészséghez. Igaz, van a héten mindig egy nap amikor valamiért kevesebbet alszom, de ezt a következő napon rögtön bepótolom.

– Milyen receptet osztanál meg Olvasóinkkal?

– Az elmúlt hónapokban kevesebbet főztem, inkább pároltam lazacot zöldségekkel, ezt nagyon szeretem. Ez a párológép annyira megtetszett nekem, hogy vettem rögtön a fiaméknak is egyet. A gép nagyon egyszerűen működik. Három rekeszből áll, a legalsóba teszem a lazacot, vagy tenger gyümölcseit, a következőbe répát, édesbur-

gonyát és gombát, a legfelsőbe pedig sok hagymát, fokhagymát, paradicsomot, paprikát, s néha avokádót, zellert is, mikor milyen kedvem van. Beállítom az időt a gépen, megy magától, s mire elgitározom a dalokat már érzem is a finom illatokat, s ha kész, magától megáll.

Így az étel időre elkészül miközben nyugodtan gyakorlok, muzsikálok, az étel isteni vaj puha lesz, s azon felül pedig a párolással minden egészséges dolog megmarad benne, nem vész el a művelet során.

Mindenkinek szeretettel ajánlom, próbálják ki, megéri.



Fotó: Berényi Betti

- Szerk.-



ITT A FISHING ON ORFŰ TELJES ZENEI PROGRAMJA

Közzétette fellépői sorát a legbarátságosabb könnyűzenei fesztivál hírében álló Fishing on Orfű. Nagy meglepetések helyett a sokszínűség, a folyamatos fiatalodás, az erősebb tematizálás, a különleges programok, valamint az izgalmas jubileumok jellemzőek a fesztivál 2025-ös programjára.

Évfordulók: Számos fellépő jubilál idén, Például Szűcs Krisztiánt, aki Krézi srác 25 címmel ad 'félelműkoncertet', de negyedszázados a 30Y és a hiperkarma zenekar története is. Rendkívüli koncerttel készül Tövisházi Ambrus és zenekara Erik Sumo Porcelán néven. Eredeti felállásban, tehát Harcsa Veronikával kiegészülve a Fishingen adják egyetlen fesztiválfellépésüket a nyáron. Szintén a huszadikát ünnepli Frenk, valamint a fesztivál kvázi-házigazdája, a Kiscsillag zenekar is.

Váltakozó nagyszínpadok: Orfűn továbbra is váltják egymást a nagyszínpadok, hogy ne maradjunk le a legfontosabb fellépőkről.

Tematikák: A hip-hop szerelmesei szerdán a Nagysátor, pénteken pedig az Amondó programját találhatják kedvesnek, előbbin a nagyobbak (Bongor, Ótvar Pestis, Sisi, Mikee Mykanic, Lil Frakk), míg utóbbin a feltörekvő tehetségek (Jeti, FRANKO, Szunyog Tess, Lekvárherceg) mutatják meg magukat. Az Amondón egyébként minden nap tematikus: szerdán az alter (Máklőkör, kisbetűs ünnepnapok, tigris szofi, Doggos, egy5egy, Sorbonne Sexual), csütörtökön a rock (Bufo Alvarius, Nagyúr, Gorg & Benzol, Hocuspony), pénteken a punk (tHE sNOBS, Siketfajd, Bankrupt, Kozmosz, Nefogazz) az irányadó. A nagyobb nevek pedig a Nagysátorba is átkúsztak, punk-ból a Böiler, az idén visszatérő Leukémia, a hétköznapi CSAlódások, a Prosecutura, alterből a Hűvös, a Felső Tízezer, Kolibri, a Galaxisok, a Lázár tesók, Barkóczi Noémi vagy a Fiúk.



Forrás: www.fishingorfu.hu

Agyk  **ntroll**

„Ha egy éhes embernek adunk egy halat; egy napra megoldottuk a gondját.

Ha megtanítjuk halászni, akkor: egy életre.”

HA SEGÍTENI SZERETNE

a szerény anyagi helyzetben élőknek

„halászni tanulni” – megtanulni hatékonyan segíteni önmagukon – akkor irányítsa adója **1%**-át az

Agykontroll-alapítványhoz!

Adószáma: 18002605-1-42

Bankszámlaszám:

OTP 11711034-20423173

www.agykontroll.hu

MÁRCUS 27. - JOHN VADAR ÉS A GALAXIS

egésztetés magyarul beszélő macedón-magyar animációs film

Korhatár: 12



John Vadar, a nem túl sikeres színész egy napon megpillant egy furcsa fény-sugarat, amelyet egy földönkívüli űrhajó vetít rá, és amely rögtön el is rabolja hősünket. Az égi járműben robotok vesznek körül. John tehát fogollyá válik az űrhajó kapitánya, Zark intergalaktikus "állatkertjében". A börtönben megismerkedik Mortaar-ral, egy volt Brutos parancsnokkal és Bitsmóval a Hekkerrel, két gonosz, de vicces lényvel.

Kiderül, hogy Zark ámokfutása alatt a Brutos-ok meghódították szinte az egész galaxist. Így Mortaar és Bitsmo elhatározzák, hogy ellopják az űrhajóról az univerzum legveszélyesebb fegyverét, a V.M.K-t (Valószínűsítő Készülék), amelyet Zark fejlesztett ki. Zark azonban, hogy elrejtse a fegyvert, John tudta nélkül annak fejébe ülteti azt, így attól kezdve minden, amit John kimond, valósággá válhat...

Forrás: Tamás Dorka

Czanik Balázs

Ízek Harmóniája –

Mikrobiom támogató és tejmentes finomságok

„A mostani könyvben nemcsak a finom és tápláló ételek receptjeit osztom meg, hanem egy olyan szemléletmódot is, amely segít megérteni: az egészséges táplálkozás a belső harmóniáról is szól. A mikrobiomjaink – azaz a bélflóránk – egyensúlya nemcsak az emésztésünket, hanem a teljes immunrendszerünket és az általános jólétünket is befolyásolja. Az itt található receptek nemcsak az ízek miatt különlegeseek, hanem azért is, mert közülük több támogatta ennek a belső „világnak” az egészségét. Ahogy korábbi könyveimben, most is arra törekedtem, hogy mindenki megtalálja a saját igényeihez és ízléséhez illő fogásokat. Legyen szó glutén- vagy tejmentes, vegán, csökkentett szénhidráttartalmú, vagy éppen csak egyszerűen tápláló ételekről, itt mindenki találhat kedvére valót. mindent úgy állítottam össze a recepteket, hogy az elkészítésük gyors és egyszerű, legyen.”

Ár: 4.490 Ft



Kiadó: Red Dream Kft.



SIKERES NŐ

PROTOKOLL SZAKÉRTŐKÉNT JÁRJA AZ ORSZÁGOT

1987-től 1999-ig hét miniszterelnök protokollfőnöke volt. Azóta nyolc könyvet írt, és nagyon sikeres előadásokat tart. Legutóbb Kecskeméten például hatszázan voltak. Sok interjút ad, minden eszközt megragad arra, hogy terjessze a helyes viselkedés szabályait.





– Honnan ered az írói véna?

– 1999. március 12-én egyik napról a másikra megszűnt a protokollfőnöki állásom a Miniszterelnöki Hivatalnál. Az éhenhalás elkerülése véget, két diplomával, négy nyelvvizsgával elkezdtem fejeződéskorhoz járni munka után. Ekkor keresett meg az Atheneum kiadó, hogy írjak a témában könyvet. Így az első művem egy váratlan felkérés alapján készült el. *Ez volt a Protokoll – az életem*. Olyan sikere volt a hétköznapi viselkedési normáknak, hogy a háromezer példány tíz nap alatt elfogyott, és jelenleg a hetedik kiadását éli.

– Olvasói igényekre születtek a többiek?

– Valóban, a másodikat az olvasók kérésére kezdtem írni, átlagembereknek, ez a *Mindennapi maceráink* (2000). Hogyan kell esküvőt szervezni, mi módon adjuk át a hálapénzt, turistaként hogyan kell viselkedni. Ennek is már a negyedik kiadása van a boltokban.

A harmadik belső indítatásomra készült, a *Nyilvánosság kelepcei* (2004) miután elkezdtem tanítani a legkülönbébb beosztású embereket, és egyre több kérdés merült fel a gyakorlati közszereplés talaján. Tegezzem, vagy magázzam a hallgatóságot, hogyan használjak lézerpálcát, okos táblát, a megjelenés apró trükkjei és így tovább.

Utána született a *Tanácsoskönyv* (2012), ahol a különböző kultúrák üzleti viselkedéséről is írok.

Közben két kisebb könyvecske következett. Az egyik (*Wellness – illendően* (2012)) arról szól, hogy kell kulturáltan viselkedni nyaraláskor, illetve, hogy kell illendően fogadni a vendégeket szállodában, étteremben.

A másik pedig, mivel nagy igény volt rá, a középiskolás korosztálynak íródott. (*Viselkedéskultúra* (2009)).

Aztán az olvasók és a kiadó unszolására fogalmazódott még egy, de ez tényleg az utolsó, ezért lett a cím *Summa Summárum* (2018). Bármennyire is kérnek, többet nem

írok, – nem isszuk sárig a vizet. Annyit tettem meg, utolérve korunk igényeit, hogy a pandémia alatt a *Nyilvánosság kelepceit* és a *Tanácsoskönyvet* kicsit átdolgoztam, hogy legyen benne külön fejezet az online életünkről is.

– Írásbeli „okítás” után jöttek a szóbeli országjárások.

– Életem meghatározó része, öröme, munkája, hogy 1999 ősze óta előadásokat tartok. Az egész országot járom. Van, amikor cég hív meg, vagy pedagógusok, orvosok, pénzügyi szakemberek kéri a tanácsomat, de szerencsére nagyon sok a nyilvános előadásom. Az utóbbi időben több százan beülnek, óriási a hangulat.

Az előadás után a helyi könyvesbolt kitelepül, és én boldogan dedikálok. Ott aztán van fényképezkedés, ölelés, beszélgetések. Ezek az esték töltenek fel energiával.

– Hogyan reagál a szervezete, amikor hibás viselkedést lát tévében, jártában-keltében?

SIKERES NŐ

– Bár a miniszterelnöki protokollfőnökségem (1987-1999) egy emberöltővel ezelőtt véget ért, a mai napig nyomon követem a közéleti mozgásokat, sajnos nem tudom nem észrevenni a protokoll hibákat. Este a híradók alatt szoba biciklizem, és néha nagyon felgyorsulok!!

Csak néhány példa: a piros-fehér-zöld színek kombinációját erkölcsi védelem illeti meg, nem érhet le a földre. És mit látok? Szalagátvágás – már az is rossz, hogy egyszerre tízen is vágnak, csak a fővendégnek, esetleg még a fő házigazdának kell – de az elvágott szalagvég leesik a földre! Oda kell szervezni egy-egy munkatársat, hostesst, aki elkapja.

A másik, szintén az állami jelképek használata, a zászlók sorrendje. Középre mindig a magyar zászlónak kell kerülnie, és a zászló jobbára az EU, baljára a következő. De haragszom, ha a tárgyalóasztalon fenn van minden résztvevő előtt egy tálca, vízzel, rostos üdítővel, kistányéron sós és édes teasüteménnyel. Tárgyalás közben ki fog enni?

Sajnos nemzetközi porondon is észreveszek protokoll hibákat. Világszínvonalon zömmel képzett politikusokról beszélhetünk, ott szigorúan be kell tartani a protokoll szabályokat, hiszen egy-egy tévedés országokat sérthet meg. Nagyon kicsik az eltérések. Számomra azok a szimpatikus politikusok, akik tudják, hogy a konzervatív külsőt kell hozniuk, hogy ruházata ne vonja el a figyelmet a mondanivalójáról. Ez a nemzetközi standard, és ezt tartják is. Magyarországon is egyre kevesebb a hiba. Nem előnyös protokollviselet például hölgyeknek a feszes nadrág, a miniszoknya, vagy a túlságosan kivágott felsőrész.

– Sarkából kifordult a világ? Rojtos, rongyos... Tornacipőben, farmerben színházba nem „bűn” járni? Van még igény „okításra” egyáltalán korunkban? Kiknek a számára? Mennyire helytállóak a viselkedési szabályok jelenlegi korunkban. Milyen elvárások vannak az élet különböző területein?

– Én tudom, hogy lazul a világ, az én sokszor konzervatív elvárásaimat soknak tartják. De meggyőződésem, hogy más is észreveszi a hibákat, például rosszul veszi az az ötvenes nő, ha a boltban őt letegezi a fiatal eladó. Mindenki észreveszi, ha valaki nem az alkalomhoz illően öltözik. Erre csak egy példát hadd mondjak: ha a diáktól elvárják, hogy az érettségire egyenruhában, az alkalomhoz illően öltözzön fel, az érettségig felügyelő tanár sem lehet pólóban, lógó pulóverben.

– Honnan gyökeredzik személyes viselkedési kultúrája?



– Esetemben a családi háttérnek van nagy szerepe. Szüleim úgy neveltek, amíg ebédelünk, addig nem lehet felugrálni. Bár szegények voltunk, de a polgári kultúra alapelvei szerint éltünk. Ehhez hozzájött még a középiskolai tanulmányaim idején a hatvanas évek konzervatív neveltetése. Erre rakódtak rá, az érdeklődésemből adódó emberekkel kapcsolatos megfigyelések. Van sok régi, százötven éves „illemtan” könyvem, ezek nagyon szórakoztatóak. Remekül rámutatnak arra, hogy bizony változnak az elvárások. Azt írja például, hogy úrinő nem fogja meg a kilincset – hát jó sokáig kint vagy bent maradhatnánk.

– Nem zavarja, ha nagyjóval nézik előadásain?

– Ez alkati dolog. Engem nem zavar az emberek előtti szereplés, már az óvodában is szívesen mondtam verseket. Ezeken az előadásokon viszont valóban ügyelnem kell a külsőmre. Nem szerencsés dolog a túllőtötöttség, hiszen nem állhatok ki titkárnőként el kisestélyiben, de mindenképpen elégánsnak kell lennem. Sajnos már nem tudok szoknyát és magas sarkú cipőt hordani, de a nadrágom szövet, a cipőm tiszta.

– Mennyi időt vesz igénybe a fellépése előtti előkészület?

– A korom előrehaladtával egyre többet, de néhány rutinszerű feladat miatt nem veszélyes az időráfordítás. A szemem hangsúlyozása például csak egy mozdulat. A frizúra, a smink, az öltözet összeválogatása úgy fél óra, és abba még az is belefér, ha esetleg ruhát váltok, mert az eredetileg kigondoltba nem érzem jól magam.

– Kialakult helyeken vásárol?

– Van kedvenc boltom, ahol megtalálom az úgynevezett üzleti eleganciám. Nem szeretek nagyon divatosan öltözködni, ezt meghagyom a fiataloknak, de nem lehetek divatja múlt sem. Azt tanítom hölgytársaimnak: tudd, mi áll jól neked. Csak azért, mert divatos valami, nem szabad megvenni.

Aranyszabály: ami előnyös alkatunknak, azt hangsúlyozzuk. Nem vagyok egy ruhavásárlós sem. Blézert, topot, blúzt váltogatok. Néha varratok is. A variálási lehetőséget követem ruhatáram kialakításában.

– Életkoronként változik a színek alkalmazása?

– A fiatal megengedheti magának a feketét, a sötétebb árnyalatokat, vagy a vajszínt,



ami a fiatalságot ellensúlyozza. Később a kor előrehaladtával előnyösebbek az élenkebb árnyalatok. Nekem a piros blézer a kedven-cem, mert vonzom vele a hallgatóság figyel-mét. A fontos viszont, hogy elegáns nő lefe-lé sötétedik – tehát a blézer lehet piros, de a nadrág, szoknya már nem.

– Ha valaki nem érez rá saját stílusá-ra, létezik-e valamiféle tanácsadó szol-gálat?

– Egyre több cég foglalkozik stílustanács-adással. Ám sokszor egy jó barátnő, szülő, idősebb testvér is képes megfelelő tanácsot adni.

– Idáig mintha az igényességet és a pontosságot jelölte volna meg.

– Amit csinállok, azt csak jól szeretem végezni, mert rossz munkára bárki képes, legyen az otthoni tevékenység, vagy könyv-írás. Kínosan ügyelek rá, hogy ne menjen ki a kezemből helyesírási hibás levél. A másik, a pontosság, nemcsak a királyok erénye, ha-nem az európai ember alapértéke. Amit sen-ki sem tud számomra visszaadni, ha elveszi tőlem, az az idő. Aki azzal kérkedik, hogy ő mindig késik, az egyáltalán ne legyen erre a hibájára büszke.

– Kíváncsivá tesz hobbijai indoklása?

– Olvasni nagyon szeretek. A könyv na-gyon fontos eszköze az életnek, ami min-den nehéz élethelyzet alól felszabadít. Ha valaki túlságosan el van keseredve az élet-től, önmarcangolás helyett inkább vegyen a kezébe olvasnivalót, és meglátja, feloldódik. A könyv információforrás, szókincset fejleszt, valóságos társ. Tévé műsorokban a vetélke-dőket nézem szívesen, hiszen a tudás felmé-rése mindig is érdekelt. Az utóbbi időben rákaptam a doku-csatornákra, remek isme-retterjesztő filmek vannak. Szívesen főzök. A teremtés öröme ugyanúgy benne van a főzésben, mint a társadalmilag jobban elism-ert tevékenységi körökben.

– Vendég fogadáskor, milyen taná-csokat érdemes betartani?

– Ha nagyobb társaságot hívunk meg, akkor jobb, ha a törékeny értékebb vázát, figurát, szóval, amit nagyon féltünk, a polc mélyebb felére tesszük.

A vendégeket ne fogadjuk papucsban, és részükre se tegyünk ki „vendégpapucsokat”. Ha sáros időben megyünk vendégségbe, in-kább vigyünk magunkkal váltás cipőt. Télen legyen hely a vendégek kabátjának.

Ne felejtsek el a fürdőszobába vendég-törülközőt tenni, és nézzék meg, elég papír van-e a vécében.

Ha a vendég ajándékot hoz, azt illik ki-bontani. Illik boldogan mosolyogni, hogy pont erre vágytam, fehér porcelán habléány

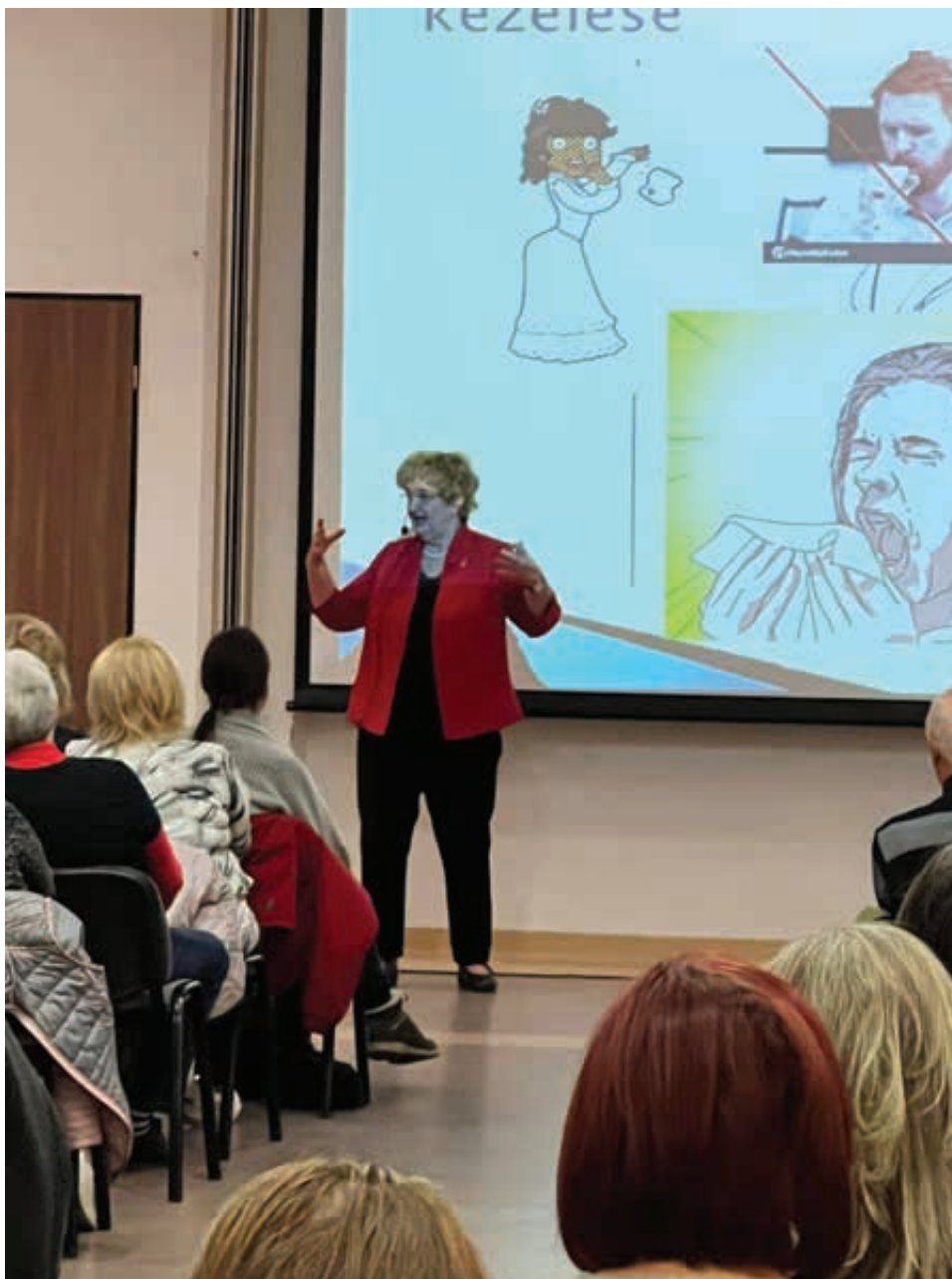


figura nélkül nem élet az élet! Ha italt, eset-leg desszertet hoznak, azt nem kell felnyitni, de lehet.

Olyan jó lenne, ha a régi szép időket idéz-ve egy-egy társaság leülne társasjátékozni, kártyázní! Nekik csak a minimális rágcslíni-valót, és egy-egy pohár italt tegyünk oda, ha enni akarnak, akkor együtt felállnak egy kis időre.

Vendégségben ne kapcsoljuk be a tévét, hacsak nincs valami olyan műsor – maxi-mum egy program! – amit mindenki meg akar nézni. Ha ilyenkor két-három ember tovább folytatja a beszélgetést, vonuljanak félre, ne hangoskodjanak, a tévé előtt ülők pedig ne szóljanak rájuk.

Ha a vendég menni akar, legfeljebb egy-szer kérjük fel maradásra, másodszor már engedjük el, nem szabad erőszakoskodni. Ő tudja, meddig érezte jól magát. A vendéget viszont kitenni elég macerás. Tudjuk, hogy a kávé általában a vendégség végén kínálják, de a második kávé bár biztos jel, különösen, ha „nnna, kértek még egy kávé?” kérdés, vezette fel. Aztán még módszer az is, hogy nem teszek fel a vendégnek kérdést, nem kezdek új témát.

További információk: www.gprotokoll.hu

Kiss Erzsébet
Fotók: magángyűjtemény



SZÜLETÉSNAPI BESZÉLGETÉS



Gubás Gabi 1974. április 7-én Debrecenben született. Tégláson nőtt fel, a debreceni Ady Endre Gimnázium irodalom-dráma tagozatán érettségizett. Ötéves korától színésznő szeretett volna lenni. Gyerekkorában néptáncra és balettre járt. 1996-ban végzett a Színház- és Filmművészeti Egyetem, *Kerényi Imre* osztályában. 1996-2003 között a Radnóti Miklós Színházban szerepelt. 2003-2004, majd 2009-2012 között szabadfoglalkozású színész-

ként tevékenykedett. 2004-2009 között a kaposvári Csiky Gergely Színház tagja volt. 2012-ben csatlakozott a Thália Színház társulatához, ahol már korábban is játszott. Az egyetem elvégzése óta változó rendszerességgel forgat (korai filmjeinek stábjában is *Gubás Gabiként* jelenik meg). Számtalan magyar televíziós sorozatban és játékfilmben szerepelt, pl.: *Válótársak*, *Kaló-zok*; kedvenc külföldi produkciója a *Könnyek*

völgye és sikerült forgatnia *Jean Renoval* vagy *Gérard Depardieuv*el.

A Thália Színház egyik legfoglalkoztatottabb művésze: 2019 óta sikerrel játssza *Erzsébetosztrák császárnét*, magyar királynét *B. Török Fruzsina Sisi* című előadásában, a Gödöllői Királyi Kastélyban, valamint a *Polcz Alaine* életét bemutató *Teljes lényeddel* című előadást a Tháliában. A színházbarátok a Karinthy Színházban is láthatták: *Szabó P. Szilveszter és Balikó Tamás* által rendezett *Az ördög* című, háromórás *Molnár*-adaptációjában *Jolán* szerepét formálja meg.

Foglalkoztatott szinkronszínésznő: az Internetes Szinkron Adatbázis (ISZD) adatai szerint mintegy háromszázötven filmben szinkronizált, jobbára *Jennifer Connelly*, *Salma Hayek*, *Gwyneth Paltrow*, *Marion Cotillard*, *Drew Barrymore*, *Keira Knightley*, *Diane Kruger* magyar hangjaként. Ő az a színésznő, aki egy kávé reklámját is igazi művészetté tudja tenni." – így jellemzi a magyar-szinkron.hu szakmai honlap.

2016 óta az M5, a közmédia kulturális csatornájának a hangja, de több hangjáték, önálló lemez és reklámszinkronizálás is kötődik a nevéhez. 2013-ban a *MikulásGyár* hivatalos gyereklemezét *Czutor Zoltán* zeneszerzővel, énekesssel közösen adták ki *Mákos-Gubás és a CzutorBorsók* címmel, a bevétel teljes összegét a rászoruló gyerekek kapták. A felnőtt és gyerekzenekarával folyamatosan járja az országot.

Férjét egy balesete kapcsán ismerte meg, a gyógyulását köszönhette neki. Házas, két gyermeke van. Munkásságát 2016-ban *Bergengóciából jöttünk* gyereklemez Fonogram-díjat nyert, 2021-ben az év színésznőjének járó Arany Medál-díjat vehette át. 2022-ben megkapta a Magyarország Érdemes Művésze díjat.

Szerepei a Thália Színházban:

Gyilkosság az Orient Expresszen

Miniszter Félrelép

Oscar

Boeing, Boeing – Leszállás Párizsban

Romantikus komédia

Teljes lényeddel

Szajré

Nyakamon a nászmenet

Legszebb férfikor



GUBÁS GABI



Az április 7-én születésnapját ünneplő művésznő így nyilatkozott a sikeres nők lapja kérdéseire:

– Kérlek, oszd meg Olvasóinkkal legújabb szerepeidet, sikereidet!

– Idén három bemutaton is volt először *Szervét Tibor* rendezésében játszottam *A romantikus komédiában* Alison szerepét, Majd *Görög Laci* rendezésében a *Fehér babákban* Cseh Tamás dalokat adunk elő, amit nagyon élvezek, mivel prózai színész révén örülök hogyha ilyen feladatok találhatnak meg. És harmadik bemutatón idén volt szintén a Nagyszínpadon. *A miniszter félrelép* című darabot mutattuk be.

Ami szívemhez közel áll a *Teljes lényeddel* című magán estem, amely *Polcz Alaine* életéről szól, és amelyet már hat éve játszok 50. előadáson túl hála isten telházal és nagy sikerrel.

Ami szintén a sikereimhez tartozik a Gyerekeim, akikre nagyon büszke vagyok *Anna* most felvételizik nagyon szép eredményt ért el és a fiam pedig érettségizik egy igazi kis Polihisztor. És szintén büszke vagyok a férjemre, aki megalkotta saját receptúrája által És saját nevével fémjelzett hidegen sajtolt olaj keverékeit és most újakkal sikerült kijönnünk, amiknek a csomagolását, kinézetét barátnőmmel együtt csináltuk meg. Úgyhogy úgy tekintek rájuk, mintha bővült volna család legalábbis az *Att! Drops* család.

– Mi jelenti számodra a tökéletes boldogságot?

– Amikor egyensúlyba vagy önmagaddal és a környezeteddel.

– Mi a legnagyobb félelmed?

– Nincs félelmem, azon dolgozom, hogy ne legyen, mert tudom, hogy egyébként be vonzom őket.

– Mi a legnagyobb extravagancia az életedben?

– Attól függ mit értünk extravagancián, nekem erről a szóról az öltözködés jut eszembe, mert imádok extravagánsan öltözködni.

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

– Akik felül tudnak emelkedni az élet nehézségein feladattá minősíteni, azt és megoldani, én is ezt tanulom, de szívesen tökéletesre csiszolnám: akár *Buddha* vagy *Jézus Krisztus*, de akkor ez már nem ember ...

– Mi eddigi életed legnagyobb teljesítménye?

– A jelenben maradni és boldognak lenni élvezni az életet.

– Mi a legkedvesebb elfoglaltságod?

– A családommal lenni.

– Kik a te valódi, hétköznapi hőseid?

– Akik önzetlenül tesznek másokért.

– Mi a mottód?

– Az élet szép.

– Hogyan kezeled a stresszes helyzeteket?

– Meditálással

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

– Ott tartok, ahol szerettem volna jutni, szépen méltón és boldogan idősödni és bölcsébbé válni.

– Mesélj a közeljövőbeli terveidről?

– Ha sikerül akkor egy nagyon jó kis projektbe, filmbe kezdünk el forgatni egy számomra kedves csapattal. Illetve nemsokára kibővül ahogy írtam az Att! Drops család a hét olaj mellett még öttel jelenünk meg a piacon, ami szintén nagy teljesítmény és nagy öröm számomra.

Boldog születésnapot kívánunk!



- Szerk.-

Fotók. Miniszter félrelép, Era Stone és Pitrolffy Zoltán

SIKERES ÉLETPÁLYA

„A JÓISTEN MINDIG VELEM VOLT”

Mozgóképművész rendező



Koltai Lajos Kossuth-díjas, Balázs Béla díjas, Európai Filmdíjas és kétszeres David di Donatello-díjas, Oscar-jelölt operatőr és filmrendező, a Színház- és Filmművészeti Egyetem osztályvezető tanára. Érdemes művész a Nemzet Művésze (2016).

Több mint 70 film és 79 év áll mögötte.

Egy gyerekkori élmény hatására döntött el, hogy élete a vizualitás irányába megy el. Szerinte a vizualitás a világ legnagyobb üzenete, az egyetlen dolog, amit még nem tudunk „megrongálni”. A körülöttünk lévő természet nagyon sok szépséget hordoz – mutatott rá, hozzáfűzve: ahhoz, hogy ezt valaki képbe tudja fogni és továbbítani a nézőknek, olyan szemre, agyra és belső gondolkodásra, érzékenységre van szükség, amely képes észrevenni a mások számára észrevétlen vagy érdektelen dolgokat. Számára a filmkészítésben a kép az üzenet és a dialógus.

Gimnazistaként amatőr filmeket készített.

1965-ben került a Színház- és Filmművészeti Főiskola operatőr szakára, ahol Illés György tanítványa volt.

1970-ben az *Agitátorok* című filmmel diplomázott. 1970 óta a Mafilmnél dolgozott. Kezdetben dokumentumfilmeket készített.

Dokumentumfilmjeiben és „dokumentarista” játékfilmjeiben közvetlenül hasznosította a TV-ben szerzett tapasztalatát.

Tagja az Oscar-díjat osztó amerikai filmakadémiának, és az Amerikai Operatőrök Egyesületének. Egyszer javasolták Oscar-díjra, a *Maléna* című filmért.

Már a Színház- és Filmművészeti Főiskola operatőr szakán megkezdődött kapcsolata a Balázs Béla Stúdióval és itt rengeteg ismert filmet csinált jó rendezőkkel.

Olyan jelentős magyar filmrendezőkkel dolgozott együtt mások mellett, mint Gothár Péter (*Megáll az idő*), Gábor Pál (*Angi Vera*), Dárday István (*Jutalomutazás*, *Filmregény*) és Maár Gyula (*Dérynék, hol van?*).

Fordulópontot jelentett életében a Szabó Istvánnal való közös munka. Együttműködésükből olyan klasszikusok születtek, mint a *Bizalom*, az Oscar-díjas *Mephisto*, majd a trilógia további két része: a *Redl ezredes* és a *Hanussen*, aztán az *Édes Emma, drága Böbe*, a *Találkozás Vénusszal*, *A napfény íze*, a *Szembesítés*, a *Csodálatos Júlia* és a *Rokonok*.

Az 1980-as évek közepétől dolgozott az Egyesült Államokban is, itt fényképezte többek között a *Ha a férfi igazán szeret* és *A gyönyör rabjai* című filmeket.

Az olasz Giuseppe Tornatore rendezővel készítette *Az óceánjáró zongorista* legendája című filmet, majd a Monica Beluccifőszereplésével forgatott *Malenát*. A különleges megvilágítási eljárás, amit Koltai Lajos használt a szakma a neve után „Lajosing”-nak („lajosolás”-nak) nevezte el. Lényege, hogy a szereplők közelében lévő bútorokra irányított fény adja a különleges hangulatú megvilágítást.

Első filmjét 2004-ben rendezte az irodalmi Nobel-díjas *Kertész Imre Sorstalanság* című regényéből, az operatőr Pados Gyula volt.

Következő filmje rendezőként három évvel később az *Este* volt, amely Susan Minot világsikerű regénye alapján készült, s olyan sztárok játszották a főszerepet, mint Glenn Close, Meryl Streep és Vanessa Redgrave.

Munkájában az emberi arc fénnel való szeretetét, simogatását tartja a legfontosabbnak.

2021 óta tanít a Színház- és Filmművészeti Egyetemen.

Koltai Lajos legújabb filmrendezése a 2023 november végén mozikba került *Semmelweis*. A világhírű magyar orvos Semmelweis Ignác életéről szóló film



romantikus alkotás, megidézi a 19. századi Bécs hangulatát, a korabeli kórház tragédiáit, az osztrák és magyar orvosok közötti ellentéteket is.

A *Simmelweis* üzenetéről így nyilatkozott: „Mindegy, hogy a körülmények rosszak, hogy az emberek cserben hagynak, ha végig akarsz menni a saját utadon, és kitartasz, sikerülhet.”

Mindez a mozgóképművész, rendező életpályájára is igaz.

A *Simmelweis* filmmel 2024-ben elnyerte A legjobb rendező díját a Magyar Mozgóképi Díjazottjaként.

A film erejében a mai napig hisz.

„Azért megyünk moziba, hogy a sorsokkal azonosuljunk. Ha egy picit jelet kapsz, amin keresztül el tudsz indulni, talán választ kapsz a saját kérdéseidre is.”

Boldog születésnapot kívánunk!



Szerk.-

portré: www.szfe.hu

Fotó: InterCom, Jelenet a *Simmelweis* című filmből

Fáradt?

VAS

B₁

B₂

B₆

B₁₂

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

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

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

Gyümölcsle-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

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

Nem tartalmaz:

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

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

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

KEDVELT SZÁLLODA-TÍPUSOK

Nincs olyan pontja a világnak, ami az internet segítségével ne lenne elérhető és ahol ne tudnánk magunknak szállást foglalni. Azonban a szállodafajták színes kavalkádjából nehéz kiválasztani, hogy melyik a számunkra legmegfelelőbb.

BUSINESS (VAGY VÁROSI) HOTEL

A nevéből is adódik, hogy az üzleti utazókra specializálódott szállodáról van szó.

Ezek a szállodák a '80-as és '90-es évek nagy kedvencei voltak, amikor a kisebb-nagyobb cégek havonta akár többször is tárgyalni küldték alkalmazottaikat más országokba, akár a tengerentúlra. Természetesen a legtöbb ilyen szálloda (árányaiban is) az USA-ban található, hiszen ott volt a legnagyobb, a gazdasági növekedés és mindennapos a repülővel történő utazás. A business hotelek elhelyezkedésükben (városközpont) és szolgáltatásaikban is az üzletemberek igényeit hivatottak kielégíteni, akár több száz szobával. A szállodai szobák berendezése elegáns, minimalista és funkcionális. Az üzletember valószínűleg csak az éjszakáit tölti a szobában



Fotó: www.antalya-hotels.org



www.dynamic-media-cdn.tripadvisor.com/Continental Hotel Budapest

(azt is alvással), így nincs szükség cicsomákra és tágas terekre. Alapszolgáltatásként elvárhatjuk ilyen szállodákban az internetelérhetőséget az egész szállodában (vagy a szobában is), üzleti napilapok kézbesítését, parkolóhely (vagy garázs) biztosítását, business center szolgáltatásokat (fax, fénymásolás, titkárnő, irodai eszközök igénybevétele).

Az ilyen szállodák nemcsak az egyéni üzleti utazók részére kínálják szolgáltatásait, hanem nagyobb rendezvények, konferenciák megszervezését is vállalják a legmodernebb technikai felszerelések biztosítása mellett.

BOUTIQUE HOTEL

Fotó: www.travelking.cdn.it7.sk

Mai divatos elnevezés, ami az európai nagyvárosok legújabb szálloda-típusára utal. A francia eredetű 'boutique' szó arra utal, hogy - a párizsi romantikus Szajna-parti szállodákhoz hasonlóan - ezekben a szállodákban is viszonylag kevés szoba található, amely meghitt, családi hangulatot teremt a vendégek számára.

A szállodák szín- és formavilága annyira modern és fiatalos, az átlagos ember számára kicsit már túlzó is, hogy azon sem lennénk meglepődve, ha kiderülne, hogy egy híres divattervező vagy stylist is részt vett a tervezésben

és a színek, anyagok kiválasztásában. Az alapszolgáltatásokon túl – mint a szállás, reggeli, drinkbár – ne várjunk túl sokat ezektől a szállodáktól: általában nem rendelkeznek étteremmel (viszont a városközponti elhelyezkedésnek köszönhetően számos étkezési és szórakozási lehetőség adott a közelben), parkolással (szintén a korlátozott belvárosi lehetőségek miatt) és egyéb szolgáltatásokkal.

Fotó: www.blog.szallas.hu/ Hotel Annuska Balatonfüred

APARTMANHOTEL

A hosszabb időszakra érkező és a nyugalmat szerető vendégeknek apartman szállodát érdemes választaniuk, ahol a saját kis lakásukban senkitől nem zavarva pihenhetnek. Ezek a szállodák kívülről gyakran úgy néznek ki, mint egy társasház.

Ráadásul valóban, belépve az apartmanba úgy érezzük magunkat, mintha otthon lennénk: az apartman részeit képezik a teljesen felszerelt konyha étkezővel, hálószoba, nappali. Ez a szállodaforma igen népszerű a mediterrán nyaralóhelyeken, azonban a városi változat felveszi a versenyt a legmodernebb ötcsillagos

szállodákkal is mind felszereltségükben (pl. háztartási eszközök, bútorok minősége), mind szolgáltatásaiban (sok helyen fitnessterem, uszoda is a vendégek rendelkezésére áll).

Fotó: [www.cf.bstatic.com/Grand Budapest Apartments](http://www.cf.bstatic.com/Grand-Budapest-Apartments)Fotó: www.grand-budapest-penthouse-hu

SZÁLLODATÍPUSOK KASTÉLYSZÁLLÓ

Pár évvel ezelőttig erről a szállodaformáról leginkább az angol és a francia kastélyok jutottak eszünkbe, azonban manapság már Magyarországon is találhatunk gyönyörű és kényelmes kúriákat, amiket szállodává alakítottak át.

Ellátogatva egy ilyen kastélyszállóba visszarepülünk a grófok és hercegnők idejébe, sőt a személyzet gondoskodik róla, hogy mi is királyi ellátást kapjunk. A szállodák a korhű megjelenést ötvözik a modern világgal (pl. internet, fitneszterem, wellnessrészleg), nem hiába váltak vonzóvá az idősebb korosztály mellett a fiatal, kisgyermekes vendégek körében is. Egy ilyen kastélyhotel felejthetetlen helyszíne lehet egy romantikus esküvőnek vagy bármilyen más családi esemény. A szolgáltatások ára nem éppen olcsó, de az esemény garantáltan örök emlék marad.



WELLNESS ÉS TERMÁLHOTEL

A magyar vendégek legnépszerűbb szálloda-típusa akár a hideg téli hónapokban, akár a forró nyári melegben. Ezek a szállodák a ma oly divatos wellness életérzést hívtak megteremteni.

A szolgáltatások széles kínálatában kedvünkre válogathatunk, akár az egész napot eltölthetjük a beltéri és kültéri medencékben, jacuzzikban és szaunákban. Egzotikus masszázssal kényeztethetjük a mindennapoktól megfáradt testünket, sőt több szálloda már életvezetési tanácsadókat és terapeutákat is alkalmaz, akik egyéni tanácsokkal látják el a vendégeket.

A szállodák fel vannak készülve a gyermekes családok fogadására is (gyermekmedence, játszóterek, gyermekfelügyelet, stb.), így a legkisebbeket sem kell otthon hagyni, ha a szülők pihenni szeretnének.



SZÁLLODATÍPUSOK



A termálhotelek olyan gyógyvíz-lelőhelyek mellé épültek, ahol a víz hatásait felhasználva, teljes körű gyógyászati szolgáltatás is tudnak biztosítani. Ilyen szállodákban szakorvosi ellátásban, rehabilitációs kezelésekből is részesülhetnek a vendégek.

ÜDÜLŐ/NYARALÓ SZÁLLODA

Általában csak főszezonban tartanak nyitva, kiemelt üdülőhelyeken találkozhatunk ilyen szállodákkal: Balaton, Velencei-tó. Ezek a szállodák a családok számára számos szolgáltatással és programmal biztosítanak ideális körülményeket a vakáció eltöltéséhez. A vízpart közelsége alapvető elvárás a szállodával szemben, hiszen nem szeretnék a vendégek fürdőruhában keresztüljártani a lakóterületeken. A szállodák a szezonban igen zsúfoltak, ezért időben foglaljuk le a szállást.



–Szerk.–

TOP TAVASZ 2025 23



ILYEN VAGYOK, ILYEN!

**Sokszor feltesszük
önmagunknak a kérdést:
milyen ember vagyok?
Ha riporter, újságíró az
illető – akárcsak jómagam
–, másoknak is érdeklődik:
milyennek látod magad?
Egy jó alkalom az
önvizsgálatra, önkritikára.
Mert nincs két egyforma
ember. Legalábbis
gondolkodásban,
tettekben, érzelmekben.
Talán még ikrek esetében
sem.
Mert nem vagyunk
egyformák.
Szerencsére.**

Miről jutottak eszembe ezek a gondolatok?
Szól a rádió! Edith Piaf egyik híres sanzonjá-
nak magyar változatát hallgatom:

*ILYEN VAGYOK, ILYEN. NEM VÁLTO SZTATSZ
EZEN,
HA KEDVEM VAN NEVETNI, NEVETEK MINDE-
NEN...*

Ezt az érdekes, különös mondatot most köl-
csönveszem, és egy tehetséges pályakezdő
színésznőnél, *Hege Veronikánál* használom
fel. Igen keveset tudok róla. Az újságírók
még nem fedezték fel, az első között készí-
tettem vele interjút.

Kérdésként csupán egy-egy jelzöt mondok,
ám a válaszokból kibontakozik beszélgető-
partnerem egyénisége.

Ami a külsőségeket illeti: Veronika 26 eszten-
dős, 180 centi magas, kifejezetten manöken
fazonú, csinos lány. Tehetsége bizonyítására
elég annyi, hogy a kaposvári egyetem színész
szakára elsőre felvették, majd ezt követően
2022-ben a salgótarjáni Zenthe Ferenc Szín-
ház szerződtette. Nem kellett várnia a fősze-
repekre, *Rómeó Júliája* és a *Tanítónő* címsze-
repe bemutatkozásaként az ölébe hullottak.



Fotó: Györfi Forgács Beáta

Micsoda pályakezdés!

Persze ez még nem jelenti azt, hogy már tar-
tania kell az autogramkérők ostromától.

De térjünk vissza a főkérdésre: milyen szí-
nész nő *Hege Veronika*?

Rákérdezek!

– **ANYAGIAS?**

– Jelenleg a legfontosabb a hivatásom,
azon belül a szakmai fejlődésem. Fontos a
pénz, de az anyagiakra, a minél több bevé-
telre igazán akkor tudok majd gondolni, ha
jobban megismernek, felfedeznek. Azt már
tudom, nem elég a tehetség, szerencse és
támogatók is kellenek az érvényesüléshez.

– **ÁLMODOZÓ?**

– Romantikus és álmodozó típus vagyok.
Nagyratörő álmaim vannak, hiszek benne,
hogy megvalósulnak. Hazai és külföldi film-
szerepekről álmodozom.

– **CICÁSKODÓ?**

– Van bennem rá hajlam. Hálás vagyok az
olyan szerepekért, ahol megmutathatom a
nőiességemet.

– **DIVATKÖVETŐ?**

– Saját ízlésem szerint válogatok ruhákat
magamnak. Nem követem a divatirányza-
tokat.

– **FÉLÉNK?**

– Gyakran félek, aggódom, de ez nem gyávaság. A színház sokat segített ennek leküzdésében, nőtt az önbizalmam.

– HÁZIAS?

– Ezzel nem büszkélkedhetek. Nem tudok saját kreációjú ételkülönlegességekkel szolgálni. De igyekszem beletanulni a főzés rejtelmeibe.

– JÓTÉKONYKODÓ?

– Lehetőségeimhez képest próbálok a környezetemben segíteni, jót tenni. Állatbarát vagyok. Most például tucatnyi kiscicát etetek.

– KITARTÓ?

– Minden szerepemben igyekszem tökéletes alakítást nyújtani. Szeretem a történelmi vonatkozású darabokat, a régi ruhákat. Alaposan beleásom magam a régi korok világába, hogy korhű legyek.

– LELKIISMERETES?

– Igyekszem a próbák idejére már tudni a szövegem. Sógóra az előadások alkalmával soha nem támaszkodom, mert a próbák folyamán természetesen igénybe szoktam venni a segítségét.

– ÖNISMERET?

– Folyamatosan figyelem magam, próbálok megismerni a határaitam.

– PESSZIMISTA?

– Pozitív életszemléletűnek ismerem magam. Távol tartom magam a pesszimista emberektől.

– REMÉNYKEDŐ?

– Várom és reménykedem az új és izgalmas lehetőségeket. Ebben a tekintetben, nem tagadom, van hiányérzetem.

– SÍRÓS?

– Igen, sírós természetű, érzékeny nő vagyok. Kell a sírás a stresszhatások levezetésére. Még a megható filmek is könnyeket csálnak ki a szememből.

– SZERELMES?

– Pár hónapja megtalált a szerelem, egy magas, jóképű, okos, 30 éves férfi képében. Nem színész az illető.

– SZERENCSÉS?

– Azzal foglalkozom, az a hivatásom, amit szeretek. Ha úja születnék, akkor is színésznő lennék.

– TEHETSÉGES?

– Úgy érzem, igen.

– VALLÁSOS?

– Igen. Minden nap imádkozom és megköszönöm az Istennek, ha valami jó történik velem. Mint ez az interjú is, ami az első az életemben.

– Sok örömet kívánok még a pályán... Ámen!

Kemény György

HEGE VERONIKA



Ágoston Péterrel, a *Játszd újra, Sam!* című előadásban. Fotó: Hegedűs Márk



Pásztor Mátéval készült. A *Warrenné mestersége* című darabból Fotó: Hegedűs Márk



A *Káin és Ábel* című előadásból Fotó: Hegedűs Márk

SIKER A SZÍNPADON

VÖRÖS

ÉS

FEKETE...

Fotó: Rombai Péter

Kérdezgetem magamtól: kiről akarsz írni a Sikeres Nők következő számába?

Határozott válaszom: fogalmam sincs!

Aztán jön egy belső hang, aki súg, adja az ötletet: nézz körül az interneten.

Az újságíróknak áldás, hogy létezik ez a fogózkodó? Gyanítom, nagyon is. Az internet tényleg mindent tud. E jó tulajdonsága miatt ritkán veszem igénybe. Akaratlanul is befolyásolna, elvenné a saját gondolataimat, a stílusomat.

Egyedül a fotókat veszem igénybe rendszeresen a világhálóról, hogy azokat a riportanyagomat, akikkel még nem találkoztam, felismerjem a randink során.

Így történt legutóbb is, amikor is egy kiváló primadonna volt a vendégem, jelesül **VÖRÖS EDIT**.

A művésznő neve adta a riport címét: Vörös és fekete

Volt anno egy ragyogó *Stendhal*-regény, és jó hetven éve egy hasonlóan kiváló francia film hasonló címen a mozikban.

Nos, nézzük az aktualitását a régi film címének. A primadonnánk neve ugye *Vörös*, a haja meg fekete.

Már ezekből a színekből is kiderül, hogy ez az „első hölgy” nem követi a primadonna sablont: nem szőke és kék szemű.

De így is feltűnően szép, smink nélkül is. Pedig saját bevallása szerint nem jár fodrászhoz, sem kozmetikushoz, saját maga készíti hajkölteményeit és a sminkjét is.

S még egy bók: szép a mosolya, s ami fontos, hiteles.

Rövid értékelés a rövid ismeretség után: SZÍNES EGYÉNISÉG.

Stílszerűen színezzük tovább a témát. Egy szín, egy szó Vörös Editről.

FEHÉR – Tisztesség.

FEKETE – Szomorúság.

PIROS – Szenvedély.

VÖRÖS – Erotika.

ZÖLD – Öszinteség.

KÉK – Tenger.

SÁRGA – Napfény.

LILA – Fenséges.

BARNA – Ősz.

SZÜRKE – Galamb.

TANÁRNŐ KÉREM!

Mert kérem, a főszereplőm egy ideje tanárnóként is bemutatkozott.

Szó sincs arról, hogy ez egy szerep lenne. *Editet* a Rátonyi Róbert Színház igazgatónője,

Teremi Trixi kérte, hogy tanítsson 10-13 éves operettkedvelő tinik részére, akik közül a jövő primadonnái, bonvivánjai, szubrettjei, táncos komikusai kerülhetnek ki.

– Milyen az érdeklődés? – kérdezem.

– Jelenleg huszonöt gyerekkel dolgozom. Főleg lányok jelentkeznek.



Fotó: Zita Márton, Víg özvegy operett Glavari Hanna szerep, Soproni Petőfi Színház



VÖRÖS EDIT



Csárdáskirálynő operett Szilvia szerep
a Debreceni Csokonai Nemzeti Színházban

– Milyen tantárgyakat tanít?

– Színészmesterséget, azon belül sokféle szakágat. Ének, tánc, musical.

– Mi a felvétel feltétele?

– Nincs felvételi vizsga.



Kecskeméti Nemzeti Színház, Eszenyi Enikő rendezésében
Cirkuszhercegnő, Fedora szerepében

– Nem kell az énektudásukat bizonyítani a jelentkezőknek?

– Erre később kerül sor, amikor jobban megismerkednek a műfaj követelményeivel.

– Hogyan hívják a tanítványai?

– Editnek.

– Beceneve?

– Csak családon belül, Tücsök.

– Vajon miért?

– Mert tanultam hegedülni. Mellesleg zongorázni és furulyázni is.

PRIMADONNA ÉS BONVIVÁN

– Milyen az ideális primadonna?

– Mint *Honthy Hanna* volt, akit filmekben láttam. Idős korában is hiteles primadonnaként ünnepelték.

– S milyen az eszményi bonviván?

– Tizenöt év óta állandó partnerem *Domoszlai Sándor*, csodálatos hangú, kitűnő megjelenésű, jóképű férfi, és még humora is van.

– A primadonna korhatára?

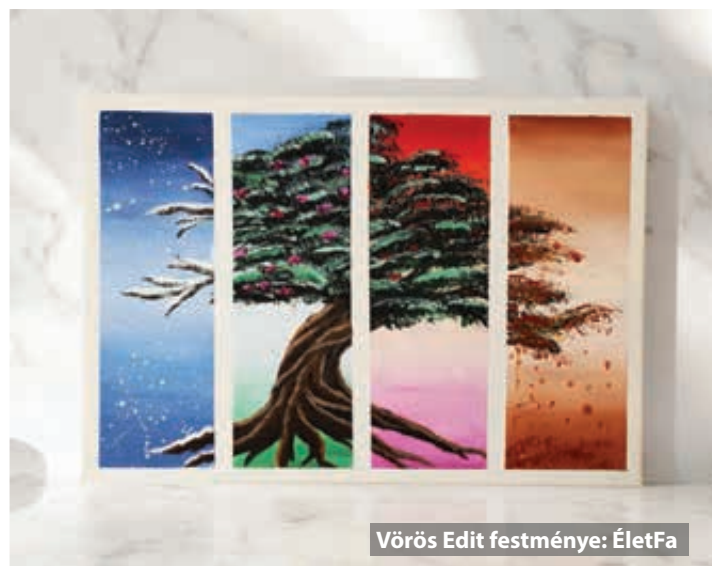
– Ötven év. De tudjuk, akad, aki még pár évvel, vagy akár több évtizeddel túlteljesíti.

– Készül a szerepváltásra?

– Igen, hiszen tudom, hogy lassan elérem a kort, hogy váltanom kell, ezért is örülök, ha kapok karakterszerepeket!

– Fontosnak tartja, hogy a magánéletében is primadonnaként viselkedjen?

– Semmiképp nem játszom rá. Sem viselkedésben, sem külsőségekben.



Vörös Edit festménye: Életfa

JÓL FEST!

A szó minden értelmében.

Igencsak szemrevaló, ahogy már fentebb lefestettem.

Jól bántik az ecsetel is. Profi festőművész. Ékszer- és bizsutervező és készítő, valamint divatruhák tervezője.

– Kedvenc operett betétdala?

– Ne szólj kicsim, ne szólj.

Értem az enyhe célzást. Nincs több kérdésem.

Kézcsókom!

Kemény György

TOP TAVASZ 2025 27



25 ÉVES A „TÖRÉKENY VARÁZSLATOK” OTTHONA

Beszélgetés Dr. Nienhaus Rózsával, Míves Tojás Múzeum (Zengővárkony) alapítójával



– A Jubileum okán nem kerülhető meg, hogy a kezdetekről kérdezzem, mikor határozta el a kiállítás létesítését?

– Ajándékozással kezdődött, egy szépen faragott fatojással, melyben matematikusként az ovális forma véges végtelensége ragadott meg. Ezután szinte szembe jöttek velem a díszített tojások, egyre sokasodtak mintáik, színeik gazdagságával, s aztán jött a kíváncsiság, miért, mióta, hogyan, s továbbá ami nekem ér-

ték, hátha másnak is az? A start jelet az ismert Húsvét hajnali álomom adta, mely szerint gyűjteményemet egy takaros parasztházban közszemlére teszem. Mottóm Weöres Sándor verscíme: A teljesség felé. Gyűjteményemet megismertettem néprajzos szakemberekkel, elnyertem Dr. Györgyi Erzsébet főmuzeológus támogatását. Ajánlására az illetékes kultúrkormányzat megadta a működési engedélyt. „Itt a csoda van jelen” – mondta egy látogató. Sorsszerű, ahogy sok-sok ember összefogása, számtalan gondolat, tett, mint láncszemek sorozata teremtette meg és élteni ma is a „csodát”.

– Hogyan alakult a gyűjtemény összetétele az évek során?

– Alapvető célom a népi hagyományokat követő díszített tojások gyűjtése, megőrzése, bemutatása. A díszített tojás sérülékeny tárgytypus, muzeális értékét a tárgy kora mellett, a reprodukciókon megjelenő mintakincs, alapelemeinek változatai, színvilága, a díszítő módszer jelenti.

A mintegy 6000 darabot számláló gyűjteményből egyidejűleg csaknem 2500 darab tekinthető meg a vitrinekben. A 25 év alatt hat alkalommal rendeztük át a kiállítás anyagát. Változott a bemutatás struktúrája, nemcsak tájegységek jellegzetessége, hanem minták változatai szerint, tematikusabb is lett, pl. a nagypénteki Stáció sorozatával.

A gyűjtemény gerincét a kárpát medence hímesei adják, vannak alkotások a világ minden tájáról is. A készlet bővítése és a látvány teremtés érdekében bemutatunk egzotikus érde-

kességeket, pl. kínai tussal festett üvegtojásokat, indonéz festett tojásokat, valamint újabb kori díszítő módszerekkel készült ún. rá-tétes, áttört alkotásokat is.

– Milyen jelentősége van ma az Ön gyűjteményének az európai kulturális örökség megőrzése szempontjából?

– Az Európai közösség tagjai vagyunk, kultúránk része az európai kultúrának.

A Gyűjtemény Európában is ritkaságnak számítóan, csak díszített tojásokat bemutató állandó kiállítás, ahol helyet kapnak cseh, szlovák, ukrán, szerb, szlovén, német, svájci, lengyel területekről származó, azok jellegzetességeit hordozó alkotások is.

A Múzeum nemcsak a régió, s az ország unikális közéleti, turisztikai színtertje, sok külföldi érdeklődő is felkeresi. Számos szakmai és turisztikai konferencián, rendezvényen vettünk részt. Felkérések nyomán időszakos kiállításokhoz adtunk anyagot, a hazai helyszín mellett Szlovákiába, Németországba, Olaszországba. A Köztársasági Elnök tavalyi látogatásán a Múzeumból származó díszített tojásokat is ajándékozott Ferenc Pápának.

– Hogyan látja a tojásfestés, a tojásdíszítés jövőjét?

– Optimista vagyok. A tojásdíszítés reneszánszát éljük, egyre többen foglalkoznak tojásdíszítéssel. Mi is teszünk az „utánpótlás” nevelése érdekében. Évente rendezünk Ifjúsági Tojásfestő versenyt. Az ősi eredetű tojásdíszítés hagyományának továbbéléseként a tojásírással, karcolással készült alkotások a húsvéti ünnepek köré kellékeivé váltak. Az utóbbi időkben előtérbe került a produktumok attraktivitása, látványossága, a szakmai bravúr, így a díszített tojás ma már nem csak **adott személynek adott alkalomra** készül, hanem attól függetlenül, része lett a környezetdíszítő kultúrának is.

– Visszatekintve az elmúlt 25 év eseményeire, megismételné?

– Igen, örömmel.





25 éves a Míves Tojás Múzeum

VIRÁGVASÁRNAS, 2025. ÁPRILIS 13-ÁN

14 ÓRÁTÓL

*a jubileumi ünnep keretében köszöntők,
kulturális műsor várja az érdeklődőket
a Múzeum előtt, a rendezvénysátorban*

A NAGYHÉTEN, 2025. ÁPRILIS 14-19-IG

NAPONTA 10-18 ÓRÁIG

*tojásdíszítő bemutatókat, foglalkozásokat tartunk
különböző tojásdíszítő módszerekkel*

**Az alkotások létrejöttét szakértő kezek,
neves tojásírók segítik.**

MINDEN VENDÉGET SZERETETTEL VÁRUNK!

7720 Zengővárkony, Kossuth Lajos u. 6.

+36 72 466-605

mivestojasmuzeum@gmail.com

www.tojasmuzeum.hu

A TAVASZ AZ ÚJRAKEZDÉS SZIMBÓLUMA

Most, hogy újra műsoron a Barátok közt sorozat, Ábrahám Edit ismét átéli annak sikerét, amit Berényi Claudiának köszönhet.

A népszerű, csinos és elfoglalt színésznővel tavaszról, húsvétról, anyaságról, unokázásról és persze a szerepeiről beszélgettem.



– Milyen emlékei vannak a tavaszvárás és a húsvéti készülődés időszakából? Szerette és várta ezt az ünnepet vagy inkább elbújt a népszokások elől?

– Igen, kislánykoromban nagyon szerettem ezt az ünnepet. Több szempontból is: vártam az ajándékot, amit a nyuszi „tojt” és a locsolókat. Emlékszem, felöltöztem piros pöttyös szoknyába és fehér blúzba, előtte Anyukámmal befestettük a tojásokat és így vártam a locsolókat. Volt, hogy vadidegenek is becsengettek már reggel 6-kor, na akkor kikötöttük a csengőt.

– Bár még elég hideg az időjárás, de kíváncsi vagyok Önnek mit jelent a tavasz az ébredező természet eljövetele?

– Nagyon várom minden évben, hiszen Jézus feltámadását ünnepeljük és a tavasz beköszöntét, a természet ébredését. Ma már számomra ez jelenti az igazi ünnepet! Csodálatos ahogy a tavasz, az újrakezdés szimbóluma minden évben lenyűgöz. Újra csiripelnek a madarak, és melegszik az idő.

– Nemrégiben elkezdtek az elejétől vetíteni a Barátok közt sorozatot, ami- ben a kemény üzletasszonyt Berényi Claudiát alakította a sorozat elejétől a végéig némi kihagyással. Gondolom most is jönnek a vegyes visszajelzések, de ez az újbóli siker, hogy megint ennyire nézik Önnek is jólesik.

– Örülök, hogy újrakezdtek a sorozat vetítését! Annak idején nem is gondoltuk, hogy ekkora sikere lesz és hogy ennyire jó a sztori, a színészek, hiszen amikor valamiben benne van az ember, azt más szemmel nézi. Ma már tudom kíváncsian szemlélni és nagyon büszke vagyok magunkra!



Ártatlanok avagy férjek a slamaszikában című előadás

Onnan tudom, hogy mennyien nézik még ma is, hogy ennyi idő után is sokan megismernek és elmondják, mennyire örülnek, hogy az elejétől végig követhetik az eseményeket. Sokan a sorozaton nőttek fel, ez volt a biztos esti tv-program a családban.

– **Pár évvel ezelőtt létrejött egy kettős színdarab, amivel nagy sikerrel járják az országot.**

– Pár éve játszottam *Ivancsics Ilona* színházában két előadásban, az egyikben az a szerencse ért, hogy fiammal, *ifj. Andorai Péterrel* lehettem színpadon, *Molnár Ferenc: Olympia*-c. darabjában. Most egy francia vígjátékkal járjuk az országot a *Barátok köztből* ismert kollégáimmal, *Szöke Zoltánnal*, *Várkonyi Andrással*, *Borbáth Ottiliával*, *Gubik Ágival*, valamint *Cseke Katinkával* és *Zsiga Lászlóval*, mondhatom nagy sikerrel, 2 óra felhőtlen nevetés garantált!

– **Péter fiára méltán lehet büszke. Úgy tudom igen tehetséges zenész. Mivel nemsokára anyák napja is lesz, ezért kérdezem hogyan élte meg anno és most az édesanyaság mindennapjait?**

– Igen, büszke vagyok *Péter* fiamra, aki nemcsak tehetséges zenész, de emellett szinkronszöveget ír, tanít, könyvet fordít. A mai világban nem árt több lábon állni! Zenekarával ő is járja az országot, fellépett a *Sziget fesztiválon* is. Nemsokára anyák napja, de ma már a nagymamaság tölti be az életemet.

– **Ezek a mindennapok most folytatódhatnak hiszen gyönyörű unokái születtek biztosan boldog nagyi.**

– Nagyon boldog vagyok, hogy megadatott számomra a nagymamaság, két unokámmal, a hatéves *Lénával* és a lassan kétéves *Lilivel* igyekszem minél több időt eltölteni,

ÁBRAHÁM EDIT

kiélvezek minden pillanatot! Nagyon feltöltenek!

– **Mi jelent önnek a kikapcsolódást a hétköznapiakból?**

– Számomra kikapcsolódás egy jó könyv, egy jó film, nagyon szeretek sétálni a szabadban, tornázni, de szívesen sütök-főzök, vagy találkozom a barátnőimmel. Szeretem a Balatont, nekem a legjobb nyári időtöltés!

– **Ha idén bekopogtatnék kölnivel locsolkodni mivel várna Engem és a többi locsolót?**

– Nem várok locsolókat, de a fiam azért minden évben meglocsol! Húsvéti finomságokkal várom!

– **Van tavaszi étel receptje, amit megosztana velünk?**

– Igen. Túrótorta.



TAVASZI RECEPTEK

Túrótorta Ábrahám Edit módra

Hozzávalók

6 személyre:

- ☞ 50 dkg tehéntúró
- ☞ 5 tojás
- ☞ 1 púpozott ek. liszt
- ☞ 10 dkg cukor
- ☞ 1 citrom leresztelt héja
- ☞ ½ kávéskanál fahéj
- ☞ 2 ek. rum



Elkészítés:

- 1 Vajazzunk ki egy 24 cm átmérőjű tortaformát.
Keverjük össze a túrót 4 tojássárgájával és 1 egész tojással.
- 2 Szitáljuk hozzá a lisztet és a cukrot – a cukorból tegyünk félre 2 kanálnyit -, a reszelt citromhéjat, a fahéj felét és a rumot keverjük jól össze.
- 3 A tojásfehérjéket verjük kemény habbá és forgassuk óvatosan a túrós masszához.
- 4 Öntsük az egészet a kivajazott tortaformába és toljuk 150 fokra a sütőbe. Süssük 45 percig.
- 5 Mielőtt kivesszük a formából, hagyjuk hűlni egy negyedórát.
Keverjük össze a maradék cukrot és a fahéjat, és szórjuk meg vele a még langyos torta tetejét.

Kancsár Péter

TOP TAVASZ 2025 31



Stosa konyhabútor

A tökéletes kiegészítő a modern otthonhoz

STOSA KONYHABÚTOR

Az olasz Stosa a konyhatervezés és gyártás egyik vezető szereplője, amely több mint 60 éves tapasztalattal bír. A célunk, hogy innovatív és személyre szabott megoldásokat kínáljunk, tükrözve a vásárlók egyéni ízlését és igényeit. Legyen szó modern vagy klasszikus konyhabútorról, a széles szín- és anyagválaszték, valamint a moduláris rendszerek garantálják, hogy minden egyes konyha valóban egyedi legyen.

Combo
line



NATURAL /
METROPOLIS

STOSA METROPOLIS: modern elegancia és letisztult stílus

A Stosa Metropolis konyhabútor a modern dizájn megtestesítője, elegáns vonalaival azonnal magára vonja a figyelmet. A geometrikus formák és a precíz kivitelezés harmonikus összhangot teremt. Színválasztékának köszönhetően játszhat a semleges, természetes tónusokkal, vagy a merészebb élén színekkel, kiegészítőkkal, hogy konyhája modernebb megjelenést kapjon.

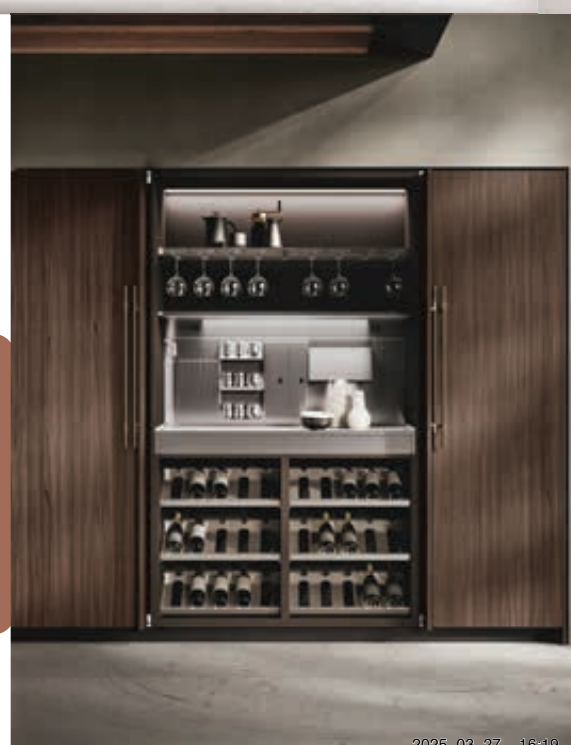
A SZÉPSÉG A HASZNOSSÁGBAN REJLIK

ELÉRHETŐSÉGEINK

Weboldal:
olaszkonyhak.com
hanithome.com

Üzlet: 1122, Budapest Maros u. 12.
Telefonszám: +36205518305

Instagram:
<https://www.instagram.com/hanithome/>
<https://www.instagram.com/olaszkonyhak/>





KÖRNYEZETBARÁT ANYAGOK ÉS MINŐSÉG

Cégünk elkötelezett a fenntarthatóság mellett. Igyekszünk olyan gyártókkal dolgozni akik a termékeik gyártása során környezetbarát anyagokat használnak. A gyártási folyamat során nagy figyelmet fordítanak a minőség-ellenőrzésre, biztosítva, hogy minden egyes termék hosszú élettartamú és megbízható legyen.

A STOSA NATURAL modell a természetes fára összpontosít. A letisztult vonalak és a felületek egyszerűsége miatt a Natural ideális választás azok számára, akik időtálló konyhát keresnek, amelynek kialakítása a kézműves minőséget és a természetes anyagokat hangsúlyozza.



KONYHAI GÉPEK AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉSÉRT:

Konyhai gépek az egészséges étkezésért:

Az egészséges étkezés kulcsfontosságú része a modern életmódnak, és a legújabb konyhai gépek és technológiák jelentős segítséget nyújtanak ennek megvalósításában. Például a Bora főzőlap innovatív elszívőrendszere nemcsak a főzés élményét fokozza, hanem lehetővé teszi a friss alapanyagok egészséges elkészítését miközben tiszta levegőt biztosít a konyhában.

A modern technológia és a kreatív konyhai megoldások együttesen hozzájárulnak a tudatos és egészséges életmódhoz.

TELJESKÖRŰ LAKBERENDEZÉS

Az összhang művészete a nappali, a konyha és a lakás többi helysége között.

A nappali, a konyha és a lakás további helységeinek összhangja nem csupán esztétikai szempontból lényeges, hanem a funkcionalitás és a mindennapi élet élvezhetősége miatt is. Napjainkban a modern és klasszikus stílusok egyedülálló kombinációja lehetőséget teremt arra, hogy egyedi és pihentető otthonokat alakítsunk ki, ahol a bútorok és kiegészítők harmóniában élnek.

Keresse teljes lakberendezési termékeinket elérhetőségeinken, kérdezze szakértő kollégáinkat, akik szívesen segítenek a választásban, tervezésben.

- Fedezze fel további konyhabútor kínálatunkat
- Li&Pra természetes anyagokból előállított 100% vízálló parketták.
- Design tapéták széles választéka
- Rosini kanapék, melyek a stílus és kényelem szimbólumai
- Gardróbok, hálószobabútorok



SIKERES ÍRÓ

LÁTNI IS AKARNUNK KELL!

Akaratunk gyógyereje



Fotó: George Lajtai

„Akaratunk gyógyereje”

Gyógyító ételek, lélekvidító történetek, hasznos tanácsok, hogy szemünk és lelkünk újra ragyogjon”.

(Eszterhai Katalin)

Látni és különleges látószögből megmutatni másoknak is a világot, örök és izgalmas feladat egy televíziós újságíró és dokumentumfilm-számára.

A Kanadában élő Eszterhai Katalin erre tette fel az életét. Ehhez a hivatáshoz több értelemben is szükséges az éleslátás – ő pedig természetesnek vette, hogy lát. Szemét nem tartotta fontos testrészének, ám minden megváltozott, amikor évekkel ezelőtt napról napra mindinkább elhomályosult előtte a fény, és úgy tűnt, bal szemére megvakul.

Annyiszor hallottuk már, hogy a szem a lélek tükré és ismerjük a gyakran emlegetett *Saint Exupéry* idézetet is, amely szerint, „jól csak a szívével lát az ember.” Ha ez igaz, szinte természetes a kérdés, vajon fontos látnunk a való világot a saját szemünkkel? Ez persze csak akkor derül ki, ha valaki szembesül azzal, hogy elveszítheti a szeme világát. Harcolhatunk-e a véglegesnek tűnő kórfelismerés ellen a lélek erejével és a gyógyulásban vetett hit mellett a fűszerek, zöldek, gombák, virágok vagy a víz titkait felfedezve. Erről kérdeztük Eszterhai Katalint, aki megküzdött a ráboruló sötétséggel, és akit a személyes tragédiája arra ösztönzött, ossza meg, mit tett azért, hogy a gyógyulásba vetett hite szilárd és rendíthetetlen maradjon. Hogy mások is megtapasztalhassák mit jelent újra egészségesnek lenni, formabontó, életmesés könyvet írt *„Akaratunk gyógyereje”* címmel, aminek minden sora életünkkel, gyógyulásunkkal kapcsolatos és amit az olvasók szerint nem elég csak egyszer olvasni, de gyakran vissza kell lapozni.

A könyv először 2016-ban jelent meg, 2017-ben angolul is, és azóta sem csökkent az érdeklődés iránta.

A közelmúltban sokak kérésére és örömére új kiadásban újra kézbe vehetik az olvasók. A február 28-i budapesti könyvbemutató alkalmából találkoztunk a szerzővel.



ESZTERHAI KATALIN

– Az „*Akaratunk gyógyereje*” című könyvemnek éppen az a különlegessége, hogy néhány olyan titokról lebbenti fel a fátylat, amelyek segíthetnek abban, hogy életre hívjuk azt, amit igazán akarunk. Saját történeteimmel adok biztatást, segítséget, valóban működő recepteket ehhez a hétköznapi kemény csatához. Bevallom, nincs nehezebb dolog az életben, mint a döntés, hogy mit válasszak, merre menjek, kire hallgassak. Mindannyian szeretnénk megélni a teljességet, de a baj az, hogy hiába tudjuk, hogy fölöttünk szép kék az ég, de megállni és áhítattal bámulni csak akkor jut eszünkbe, amikor már nincs rá időnk...

Ez a könyv, ami lehet menedék, ringató vígasz, és nem utolsó sorban a hit szimbóluma, arra figyelmeztet mindannyiunkat, ebben a rohanó világban gyakrabban kéne magunkat lassú léptű sétákra hívni, gyakrabban együtt lenni azokkal, akikkel együtt nevethetnénk és emlékezhethetnénk, hogy, ha majd úgy hozza a sors, könnyebben gyógyuljunk a baráti, családi szeretet szárnya alatt.

– Olvasva a könyvet, azt vesszük észre, hogy a személyes érzések, a régmúltba visszanyúló megfigyelések, a legendák, az ízek, az illatok apránként peregnék majd ránk, és ránkragadnak, mint a méz...

– Megtanultam, hogy sokkal többet tehetünk magunkért, az egészségünkért, mint amit feltételezünk. Ma már tudom,

bárki bármit is mondjon, soha nem szabad megkérdőjeleznünk azt, hogy esélyünk van a gyógyulásra. Ha a lehetőségeinkhez képest mindent meg is teszünk érte, a csoda bekövetkezhet... De ehhez az kell, hogy teljes szívünkkel, lelkünkkel akarjuk a gyógyulást, hogy higgyünk benne. Persze könnyű azt mondani, hogy minden nap jobb lesz, higgy, remélj, de bevallom, amikor minden olyan kilátástalannak tűnik, nagyon nehéz lelkesedni, bátornak lenni és hinni a megújulásban. És, hogy miért? Mert a megszokotthoz erős a ragaszkodásunk, mert bennünk van a régi énünk, aki mindenáron ellent akar mondani a változásnak. Ezért van az, hogy könnyen beletörődünk a megváltoztathatatlanak hitt dolgokba, pedig a megújulás lehetősége mélyen bennünk van. Igen, magam is gyakran hallottam, hogy hinnünk kell az akarat erejében, hogy kezünkbe vehetjük a sorsunkat, gyógyulásunkat, de mindezek csak szavak, amíg nem tudjuk a titkot: miként vigyük ezt véghez a valóságban.

Évekkel ezelőtt a bal szememben minden előzetes jel nélkül kialudt a fény, mintha szivaccsal kitörölték volna belőle a csillagot és a jobb szemem is, mint egy homokba felejtett üvegdarab, egyre ködösebb lett. Egymást követték a műtétek, aminek az lett a következménye, hogy idővel olyan lettem, mint az a bizonyos állatorvosi ló, amin az összes elképzelhető betegség, tünet, kimutatható. Tudom én, hogy ilyen ló persze

nincs, és az sem lenne igaz, ha azt mondanám, hogy engem minden baj sújtott volna, de mégis így éreztem magamat, mert a szememben megjelent néhány addig soha nem tapasztalt hiba. Mint egy megkopott gyöngyszem, elvesztettem a ragyogásomat. Hát hogyan fakultam volna ki, amikor kóros erek kezdtek burjánozni a szememben és az ideghártya is zsugorodott, majd levált és a végén olyan lett, mint egy bánatában meghasadt szív, ami ugyan ott van, tovább él, de már nem jó semmire. Hogy az orvosok mentsék, ami még menthető, a bal szememet feltöltötték gázzal, hogy tartsa a helyén az ideghártyát, amíg az vissza nem nő. De, ami másoknál akár két hét alatt megtörténhet, nekem sokáig várnom kellett erre. Ahhoz, hogy a gáz el ne szökjön a szememből, a fejemet nem emelhettem fel, és négy és fél hónapig reggeltől estig, estétől hajnalig egy masszázsszalonon feküdtem arccal lefelé, várva a „csodára”.

Hason fekve, semmit sem csinálva, ijesztő lassan múlt az idő, úgy éreztem, mintha örökre fennakadt volna valahol a messzeiségben... Nap mint nap a sötétben vergődött a lelkem, mert megtapasztaltam, mit jelent az, ha nem látjuk a szeretteink arcát, ha nem tudunk tübe cernát fűzni vagy megkülönböztetni a ruhák színét a fonákától... És kerestem az okokat, tudni akartam, miért történt ez velem? Eszembe jutott minden bánat, sérelem... Valami kízóan fáj



Fotó: George Lajtai

belülről... Félttem az élettől, hogy mi lesz velem és félttem önmagamtól. Félttem, hogyha rosszul döntök, könnyen rálephetek az önpusztításhoz vezető útra.

És amikor az orvosok sok-sok próbálkozás után azt mondták, nem tudnak rajtam segíteni, legjobb, ha belenyugszom, hogy vak leszek, megtört bennem valami. Kicsinynek és jelentéktelennek éreztem magam.

En megszoxtam, hogy mindig emelt fővel jártam. Ahelyett, hogy a tekintetemet a földre szegeztem volna, szívesebben bámultam a végtelen eget, a madarakat és gyakran elképezelem, milyen is lehetne repülni. de akkor, abban a partalan sötétben hason fekve a masszázs asztalon, hiába lendítettem meg a karomat... csak a torkom szorult össze, a testem meg sem moccan. Nem emelhettem fel a szememet és ettől elhittem, hogy már nem vagyok fontos a mindenségnek, sem *Istennek*, sem magamnak...

Hogy milyen hamar és milyen könnyen kezd magát temetni az ember!

Félttem, és a félelem nem akart kienedni a hatalmából. Röghözkötött lettem, mozdulatlanul hányódó, mint egy át nem vett csomag a postai raktár egyik zugában... Önsajnálamba estem, megkérdőjeleztem létem jogosságát, és odáig jutottam, hogy nem akarok teher lenni a családomnak... Bevallom, megérintett a sötétség anyala. Magamba húzódtam, arcomat gyakran a párnába fúrtam, hogy elmeneküljek a mellkasomban kitáruló üresség elől...és gyakran imádkoztam, kértem Istent, hogy segítsen.

És így utólag visszagondolva, tudom, hogy imám meghallgattatott. Kapcsolatba kerültem az éggel, az égiekkel.

Egyik éjszaka álmodtam... Jelet kaptam... Álomban a konyhánkban a fikusz fánk leveleit törölgettem és a levelek közül kiszállt egy kis kolibri, majd egy másik is és nyolcas körökben röpködtek körülöttem. És amíg követtem a tekintetemmel a madarakat, közben mindent, a színes konyhánk minden részletét mind a két szememmel kristálytiszta láttam. Amikor felébredtem, nem tudtam kiverni a fejemből az álmot. Állandóan velem volt, mint a szívverésem. Valami nem engedte meg, hogy elfelejtsem...

– Lehet, hogy valahol van bennünk valami, vagy valaki, aki, amikor eredménytelenség borul a szívünkre, sűg, elűteti bennünk a vágyat a „feltámadásra”? Szavakat, képeket hoz elénk, hogy feltárja előttünk a saját magunkról szóló láthatatlan igazságot?

– Hiszem, hogy a bennünk lévő, velünk született ösztönös megérzés – ami belső látásból és hallásból, belső tudásból és

érzékelésből áll össze, tudja, mi a jó nekünk, mire van szükségünk. A régiek talán nem véletlenül mondták, hogy „*az orvos bennünk lakozik*”, de a legtöbben nem halljuk meg a lelkünk szavát, bajunkban, vagy egy-egy kereszt út előtt nem kérdezzük meg magunktól, mit is tegyünk, merre menjünk, de ha meg is kérdezzük, tovább rohanunk... nem várjuk meg a választ és a legtöbbször nem hiszünk a gyógyulásunkban. Megadjuk magunkat. Pedig, ha időt szánnánk a megérzéseinkre, különös fordulatokat vehetnénk...

Amikor négy és fél hónap után a bal szememben visszantört az ideghártya, felkelhettem a masszázsasztalról. Az orvosok azt mondták, már nincs dolguk a látásommal, azon már nem lehet javítani... A bal szememben kihuny a fény, a jobb szememmel még ha rosszul is, de láttam és bármennyire is veszélyben volt, és nem lett volna szabad olvasnom, én meg akartam tudni, mit is jelenthet kolibrivel álmodni. Több nyelven is ezt olvastam: „*Madárral álmodni azt jelenti: az angyalok kapcsolatot akarnak teremteni veled. Azt üzenik, meggyógyulsz, ha magad is akarod*”. Az üzenet olyan volt, mint az éjszaka sötétjéből kinyúló segítő kéz... és én megkapaszkodtam benne... Éreztem, hogy közel jutok valamihez, ami segíteni fog, elhittem, hogy ez a lelkem hangja, a bennem lévő ösztönös megérzése, ami ott van mindannyiunkban, ami egyedi, mint az újlényomatunk. Nincs rá szabály, milyennek is kell lennie, hiszen mindenki másként működik, de bennünk van... valakiben erősebben, másokban kifakulva, de ott van. Eljátszhatom volna, hogy meghalok, de a belső hangom nem engedte, fáradhatatlanul, teljes hangerővel szűt, „*meggyógyulsz, ha magad is akarod*”... Nem hagytam békén mindaddig, amíg meg nem ígértem magamnak, hogy mindent megteszek azért, hogy újra lássak, még akkor is, ha a hozzáértők már nem hisznek benne. És én megígértem magamnak...

Nemcsak dédelgettem ezt az álmomat, de napról napra egyre erősebben éreztem a vágyat, hogy félrevonjam a sötétség fátylát, hogy újra lássak... Meg akartam gyógyulni, igen, látni akartam a szeretteim arcát... A keserűségemet, mint egy utamban lévő széket, félretoltam és mérsékelt fanatizmussal nekiláttam tanulmányozni, hogy különböző történelmi korokban mi mindent ettek, ittak, tettek az emberek azért, hogy jobban lássanak. Felálltam az ókorban élt tudósok, bölcs emberek vállára, onnan néztem körül, mit tettek hasonló helyzetben a régiek. Arra összpontosítottam, amit Hippokratész hirdetett, hogy „*az ételed legyen a gyógy-szered*”.

– Ha meg kellene fogalmaznia, mi is ez a könyv, mit mondana?

– Ha zenei nyelven szólnék róla, azt mondanám, olyan, mint egy négyszólamú kantáta... amiben minden rész megkapja a maga szólóénekét: a személyes történeteim, az új kutatási eredmények, a legendák, a fűszerek, a növények hagyományos felhasználási módja. A könyvben lévő fotók – amelyeket a férjem, George Lajtai, fotóművész készített – mesélnek az ételekről, amelyeket megfőztem és hogy mások is elkészíthessék, a recepteket is leírtam.

Igaznak hiszem, hogy a zene az élet megszépítője, amely megrendít vagy megvigasztal, gyógyít. Ugyanez mondható el az ételekről is. Fűszerek, zöldségek, gyümölcsök, valamennyi alapanyag, amelyeket a könyvem főszereplőivé választottam, ezek, mint a zene, számomra egészségformálónak váltak. Mindent, amit a régiek és a mai kutatók javasoltak, megettem, megittam, és kitartóan a mai napig is ehhez tartom magam, és varázslat történt, nem lettem világtalan. Ha gyengén is, de látok a bal szememmel is. Ennek köszönhetően elhatároztam, mindazt, amit tanultam, megosztom, hogy a csodát mások is megtapasztalhassák.

– Könyve egy önismereti utazás egyéni ösvénye, amelyen azonban bátran lehet önt követni. Nem csap be minket azzal, hogy a gyógyulás sugárút, amin önfeledten végigsuhanunk. Azt mondja, inkább olyan, mint egy tan-gó: hátralépés is van, lehanyatlás is, de azért mégiscsak előre visz a tánc.

– A könyvem egy sajátos hangvételű „ismeretterjesztés”, de több mint tényleírás, inkább vallomás. Egy kis túlzással azt is mondhatnám, hasonlít a nap fényéhez, amely gyógyít, átöleli a lelkünket, melegít és biztonságot ad. Megtanultam, nagyon sok minden függ tőlünk, a sorsunk nincs kőbe vésvé. Minden küzdelmünk, bukásunk, győzelmünk a mienk, és az élethez kell egy bizonyos emberi méltóság, bátorság és akarat.

Amit naponta tettem a látásomért és amit a mai napig is teszek, nekem hasznomra vált és fontosnak tartom, hogy mindenki megélje a gyógyulás örömet. Hát ezért írtam a meg az „Akaratunk gyógyereje” című könyvemet.

Hiszem, hogy minden írónak megrajzolható, maga teremtette világa van, saját stílusa, jellegzetes szavai, amelyekkel üzenni akar valamit. Az én üzenetem, ne felejtjük, hogy a világon mindennél fontosabb az élet, és soha semmit sem szabad feladni.

Soha nem szabad kevesebbet kívánnunk, mint a teljes világot.

Szerk.-

Petrezselymes krémleves

A petrezselyemzöldje a világ egyik legnépszerűbb zöldsége, afféle vitaminspájz, kiváló immunerősítő, lúgosító, méregtelenítő zöldség, ami tisztítja a vért, a húgyhólyagokat és a veséket, csökkenti a magas vérnyomást és a szemben lévő gyulladás erejét.

Rendszeres fogyasztása serkenti a máj működését és a benne lévő A-vitamin, lutein és zeaxantin javítja a látást.

Ez a földillatú, fűszeres ízű, az ételek lelkének, a szakácsok örömeinek nevezett petrezselyemzöldjéből készült leves jó hatással lehet a látásunkra.

Ahhoz, hogy megtapasztaljuk a leves gyógyítóerejét, hinnünk kell, hogy a javunkat szolgálja. Fontos, hogy szeretettel nyúljunk az alapanyagokhoz és főzzük vidám szívvel.

Hozzávalók 4 személyre

- ☞ 2 ek. sótlan vaj
- ☞ 2 bögre apróra vágott póréhagyma (csak a fehér részét használjuk)
- ☞ 4 bögre húslevesalaplé
- ☞ 50 dkg burgonya (apró kockára vágva)
- ☞ 3 bögre finomra vágott petrezselyem zöldje és egy kis csokor a tálaláshoz
- ☞ 1 bögre tejszín
- ☞ ¼ tk. reszelt szerecsendió
- ☞ 1 csipetnyi só
- ☞ 1 nagy adag szeretet

Elkészítés:

- 1 Közepes hőmérsékletű lángon melegítsük fel a vajat egy mélyebb fazékban, majd tegyük bele a felvágott póréhagymát.
- 2 Folytonos kevergetés közben körülbelül 4-5 percig pároljuk.
- 3 Adjuk hozzá az alaplevet, a kockára vágott burgonyát és a felvágott petrezselyem zöldjét. Közepes hőmérsékleten 20-25 percig főzzük.
- 4 Ezután turmixoljuk le, és a krémes állagú levest tegyük vissza a fazékba. Szép lassan csorgassuk bele a tejszínt, majd szórjuk rá a szerecsendiót. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
- 5 Hidegen és melegen is kitűnő étel. Mielőtt az asztalra tesszük, díszítsük néhány élénkzöld petrezselyem levéllel.



Eszterhai Katalin

Rizottó citrommal és rozmaringgal

Hozzávalók 2 személyre

- ☞ 320 g rizottórizs
- ☞ 1 szép csokor rozmaring és 1 kis rozmaringvirág
- ☞ 1 citrom reszelt héja
- ☞ 1 közepes fej édes hagyma
- ☞ 1 pohár fehér bor (ha igazán ünnepeelni akarunk, akkor pezsgő)
- ☞ 5 dkg puha, friss kecskesajt (ha nincs, egy kevés tejszín is jó)
- ☞ 3 evőkanál hidegen sajtolt olívaolaj vagy vaj
- ☞ ½ l húsleves- vagy zöldségleves alaplé
- ☞ 1 nagy adag szeretet

Elkészítés:

- 1 A rizottó készítése türelmet és kitartó kevergetést igényel, de megéri az időt és a fáradságot.
- 2 Közepes nagyságú lábosba tegyük 3 evőkanál olívaolajat, és dobjuk rá az apróra vágott hagymát. Ha nincs a háznál olívaolaj, a vaj is megfelel.

3 Pároljuk meg a hagymát az apróra vágott rozmaringgal. Amikor a hagyma üvegesen átlátszó-vigyázzunk, hogy ne barnuljon meg-, adjuk hozzá a rizottónak való rizst, és közepes erősségű tűzön kevergetve hagyjuk összeérni a hagymával a rozmaringot.

4 Az olaszok szerint a rizottó titka a megfelelő rizs. Fontos, hogy a rizs kellően magába tudja szívni a folyadékot. Számukra a legjobb a nagyon finom, apró szemű Carnaroli, ha az nem kapható, keressünk Arborio rizst. Én ezzel szoktam készíteni, nálam ez a rizs bevált.

5 Emeljük a hőfokot, és locsoljuk meg a hagymával érlelődött rizst fehér borral vagy pezsgóval, és állandó kevergetés közben hagyjuk, hogy az alkohol gőze elpárologjon, és a rizs magába szívja a bort (pezsgőt).

6 Ha ez megtörtént, lassan adagolva, folytonos kevergetés közben kanalanként merjük hozzá a forró levest. Vigyázzunk arra, hogy hogy valóban apránként adagoljuk, és a rizst soha

Legyen a rozmaringos rizottó főzése ünnep. Ünnep, mert az ünnepnek gyógyító hatása van. Kiemel bennünket a megszokott ritmusból, ilyenkor a lelkünk megnyugszik, és megengedjük, hogy a csoda beköltözzön a szívünkbe. Hallgassunk egy kis zenét, kínáljuk meg magunkat egy pohár pezsgóval vagy borral és majd kezdjük el a főzést, ami nem lesz munka, hanem szívét-lelket gyógyító alkotás.

nem fedje el a leves. Kb. 25 percig kell kevergetni, és közben addig öntöztetni, amíg a rizs majdnem puha lesz. Az olaszok ezt úgy hívják: "al dente". Nem szabad, hogy túlfőjön, mert akkor már nem rizottó, hanem rizses massa lesz. Ha épp olyan, hogy kényelmesen el tudjuk rágni, keverjük hozzá a rozmaringvirágok egy részét, a másik részét hagyjuk meg díszítésül. Zárjuk el a tűzhelyet, és keverjük a rizottóhoz a kecskesajtot vagy a tejszínt, és hagyjuk állni egy kicsit.

7 A kész rizottóra csurgassunk egy kis olívaolajat, és mielőtt tálalnánk, szórjuk meg reszelt citromhéjjal. Díszítsük egy kis rozmaringvirággal. Ha hiányzik a virág, egy aprócska rozmaringág és néhány levél is kitűnő lesz.



Eszterhai Katalin

Rukkolasaláta szőlővel és napraforgómaggal

Édesség helyett egy egyszerű és nagyszerű ízletes vitamindús saláta.



Eszterhai Katalin

Hozzávalók 2 személyre:

- ☞ 3 evőkanál balzsamecet
- ☞ 1 tk. méz
- ☞ 1 tk. juharfaszirup
- ☞ ½ tk. mustár
- ☞ 2 tk. olívaolaj
- ☞ 1 csomag apró levelű rukkola
- ☞ 2 ek. napraforgómag- (picit pörköljük meg)
- ☞ 1 tk. apróra vágott friss kakukkfű
- ☞ 2 bögre szőlő (lehetőleg piros vagy fekete, félbe vágva)
- ☞ ízlés szerint só és frissen őrölt bors
- ☞ 1 nagy adag szeretet

Elkészítés:

- 1 Vegyünk elő egy kis üvegtálat és egy habverővel keverjük össze a balzsamecetet, a juharszirupot, a mustárt, és lassan, szinte csepegtetve adjuk hozzá az olívaolajat. Addig kevergessük, míg sima, folyékony „aranyá” nem változik.
- 2 Mossuk le a rukkolát, és alaposan csepegtessük le róla a vizet, majd tegyük egy nagyobb salátástálba. Időközben a szőlőt is tegyük csap alá, hogy a víz tisztára mossa, majd a szemeket éles késsel vágjuk félbe és keverjük a rukkolához.
- 3 Hagyjuk néhány percre állni, majd öntsük hozzá a napraforgómagot. Ne feledkezzünk meg az apróra vágott kakukkfűről sem! Így a tál olyan szép lesz, mint annak a napraforgónak a virága, amelyik vágyakozó szemmel belenyílik a világba.
- 4 Öntözzük meg az előre elkészített saláta öntettel, tetszés szerint sózzuk, borsozzuk, óvatosan keverjük össze, és még mielőtt feltálnánk, hagyjuk néhány percre összeérni azzal a szeretettel, amellyel készítettük.

DUBAI TAVASZOLÁS – ÉLMÉNYEKKEL



Egy csodálatos varázslatos hely, ahol mindenre képes lehetsz. Itt nincs lehetetlen. Az álmok országa, az önmegvalósítás helye. Felhőkarcolók tömege lepi el a várost, káprázik a szem, ameddig ellát. Verőfényes napsütés, itt garantáltan a gondtalanság, a pozitivitás és a jókedv áraszt el minden embert, aki belép. A napra lehet nézni, de Dubaira nem.

A rövid kis felvezető után kicsit ássuk bele magunkat részletebben a Dubai életézésbe. Egy hetet töltöttünk az emirátusban, ami egy részről kevés, viszont egy részről elég is lehet. Azt biztosan tudom állítani, hogy hiányérzet nélkül távoztunk. Kellott pár nap már kapásból csak ahhoz, hogy felfogjuk azt, mi is van körülöttünk

Dubaiban. Bár szerintem ezt még mindig nem sikerült feldolgozunk.

Bármerre néztünk, 100 emeletes (néha még magasabb) felhőkarcolók árasztják el a város nagy részét, tökéletes építési technikával. Dubai nem hasonlítható semelyik helyhez a világon. Bár ez így kimondva nem teljesen igaz, hiszen néhol egy kis Amerikát, néhol egy kis Afrikát néhol pedig egy kis Ázsiát vélhetünk felfedezni benne.

A szállásunk a Marina parton volt, ami úgy gondolom kinézetre egy az egyben Miami. Az elegancia, a fenségesség az exkluzivitás szavak jutnak eszembe, amikor a Marina part sétányára gondolok. Itt található a tengerpart is, illetve a kijelölt fürdőhely, ami szintén tökéletesen volt elhelyezkedve. Szembe az Ain Dubai, ami akár a London Eye is lehetett volna, hiszen pontosan egy magasak.

Első nap: mindjárt egy Safarival kezdtünk, ami azért volt nagyon fantasztikus: mivel még nem volt 50 °C fok, ám minden Safari adta





KISZEL TÜNDE

lehetőséget ki tudtunk használni a tevegeléstartól kezdve a Quadon át, illetve a helyi kolléga még extrém autózásra is vitt minket a homokdűnéken át driftelve, egy enyhe forma 1 versenyen érezhettük magunkat miközben a sivatagban ralliztunk. Abszurd, mégis különleges élmény volt.

Második nap: Old Dubai tórán voltunk. Nagyon érdekes kirándulás volt. A Bur Dubai piacon vásároltam „Dubai” feliratú szalmakalapot és pólót!

Természetesen a piacon kötelező alkudni.

Ábrával hajókáztunk az arany piacra! Szinte káprázott a szemünk, amikor megpillantottuk a sok szín arany ékszert! Este hatalmas bevásárlóközpontot a Dubai Mallt és az itt található akváriumot néztük meg. Ezt a hatalmas épületet is a csillogás, az elegancia, a fényűzés jellemzi!

Utána a világ legmagasabb épületét a Burj Khalífát néztük meg. A 828 méteres épület 160 emeleten lenyűgöző kilátás nyújt a belvárosra. Nagy élmény volt látni!

A Dubai szökőkút – A világ legmagasabb szökőkútja egyedi show-műsorral varázslatos és lélegzetelállító látvány volt!

Nagyon szeretjük az operát, ezért megtekintettük a Dubaji Operaházat is! Szép elegáns épület.



Dr. Kizsel Csilla, Hunyadi Donatella és Kizsel Tünde

Harmadik nap: Dél előtt a Dubai Mall.

Legfőbb attrakcióját a hatalmas fedett sítályát a 85 méter magasról induló 400 méter hosszú SkiDubai néztük meg! Érdekes látvány volt.

Délután a Dubai Marinát tekintettük meg. A Dubai Marina egy mesterséges öböl a város nyugati részén, melyet felhőkarcolók vesznek körül. A partját luxus yacht kikötők és sétányok szegélyezik.

Itt található a Marina Beach, amely Dubai legjobb felszerelt strandja a tengerparton.

Este egy tradicionális étteremben vacsoráztunk, különleges arab ételeket kóstoltunk meg.

Aztán pedig a CÉ LA VI Skybarban „Ladies Night” Koktél partyn voltunk!

Negyedik nap: Palm Jumeirah – Pálma-sziget!

Egy pálmát formázó mesterséges sziget Dubai városában a Perzsa-öbölben. Csillogó, luxus szállodák villák találhatók.

Este egy kellemes, exkluzív hajóúton voltunk.

Ötödik nap: Végre fürödtünk a tengerben. Kicsit hideg volt a víz, de hamar megszoktuk és élveztük a Perzsa-öbölben a nagy hullámokat!

Este a LA PERLE Show Fantasztikus volt! Misztikus vízi varázslat, kiváló artistákkal. Dubai egyik légszenzációsabb előadása!

SIKERES NŐ



Hatodik nap: A legmenőbb Dubaiban Jet Skivel száguldozni a kislányommal! Életre szóló élmény!

Délután a Miracle Garden – varázslatos, hatalmas virágskertet tekintettük meg. Olyan érzésem volt, mintha egy csodás mesefilm szereplője lennék! Álomszép volt!

Utána a Globális Village-be mentünk, ahol az egész világ kulturái és hagyományai egyetlen helyen találkoznak. Különböző pavilonjai vannak az egyes országok kultúrájának is hagyományainak bemutatására szerte a világon! Érdekes és különleges volt.

Hetedik, utolsó nap: ABU DHABI – Az egyesült Arab Emírségek, valamint Abu Dhabi Emírségek fővárosa!

Á Zayed Sheikh – Nagymecset! Ide a turistáknak is csak aboyában (arab ruha) szabad belépni monumentális és gyönyörű! Lenyűgöző és impozáns!

Ezután az Elnöki Palotát néztük meg. Csodálatos volt!

Végül egy luxus szállodát néztünk meg!

Este pedig mentünk a repülőtérre és haza repültünk Budapestre!

Nagyon hamar elszaladt ez a néhány nap de életreszóló, felejthetetlen élmény volt!

Hálásan köszönjük a „Dubai Noked” Utazási irodának a profi szervezést a kedvességet és a sok szeretetet!

Már hiányoztak a jó magyaros ételek, melyekből a kedvenceim receptjét megosztom a Sikeres Nők lapja olvasóival.



Forrás: www.kiszeltunde.hu



TAVASZI RECEPTEK

Csontos marharostélyos hagyományos tormamártással



Kiszel Tünde



Hozzávalók

- 4 kg csontos marharostélyos, a kilógó csont rész levágva, a hús összekötözve
- 2 1/2 ek. puha vaj (vagy 1/2 ek. bordánként)
- só és bors
- crème fraîche és friss gyümölcs a tálaláshoz

Tormamártás:

- 6 ek. tejszínes torma
- 6 ek. tejföl

Elkészítés:

- 1 Kis tálban összekeverjük a mártáshoz a tormát és a tejfölt. Lefedjük a tálat a folpakkal, és tálalásig hűtőbe tesszük.
- 2 A marhahúst nagy hússütő tepsibe tesszük. A hús teljes felületét bedörzsöljük vajjal, és bőségesen sózzuk, borsozzuk. Szobahőmérsékleten 2 órát állni hagyjuk.
- 3 Közben a sütőt előmelegítjük 230 °C-ra (gázsütő 8-as fokozat). A húst előmelegített sütőbe tesszük, és 20 percig sütjük, hogy a külseje
- 4 megpiruljon. Visszavesszük a sütő hőmérsékletét 160 °C-ra (gázsütő 3 fokozat), és így sütjük a rostélyost még 2 órán át, amíg a hús belső hőmérséklete húsmérővel mérve eléri a 43-46 °C-ot – így lesz enyhén átsült (medium rare), de ízlés szerint süthetjük rövidebb vagy hosszabb ideig is.
- 5 Tálalás előtt 30 percre félretesszük a kész rostélyost, hogy a hús pihenessen. Ez idő alatt tulajdonképpen tovább sül – enyhén átsült hús esetében a végső belső hőmérséklet kb. 54-57 °C lesz. Felszeleteljük, és tormamártással tálaljuk.

Részeges csokoládé sajtorta



Kiszél Tünde

Hozzávalók

- ☞ növényi olaj a formát kikenni
- ☞ 175 g csokidarabos keksz
- ☞ 55 g sózatlan vaj
- ☞ crème fraîche és friss gyümölcs a tálaláshoz

Töltelék:

- ☞ 225 g étcsokoládé, darabokra törve
- ☞ 25 g tejszokoládé, darabokra törve
- ☞ 55 g (aranybarna) sütőcukor
- ☞ 350 g krémsajt
- ☞ 425 ml zsíros tejszín, kissé fölverve
- ☞ 3 ek. ír krémlikőr

Elkészítés:

- 1 Egy 20 cm átmérőjű kerek, kapcsos tortaforma alját kibéleljük sütőpapírral, a forma falát pedig megkenjük olajjal. A kekszet műanyag zacskóba tesszük, és sodrófával összezúzzuk.
- 2 A vajat egy lábosban óvatosan melegítve felolvasztjuk. Hozzákeverjük a kekszmorzsát. A keveréket az előkészített forma aljába nyomkodjuk, és 1 órára a hűtőbe tesszük.

A kétféle csokoládét hőálló tálba tesszük, a tálat pedig egy lábosra, amiben épp csak gyöngyözve forr a víz. Megolvasztjuk a csokoládét, majd hagyjuk kihűlni.

A krémsajtot simára keverjük a cukorral, majd beleforgatjuk a tejszínt. Az olvasztott csokoládét a krémsajtos keverékhez adjuk, majd belekeverjük a krémlikőrt.

A krémet a tortaformába kanalazzuk, és lesimítjuk a tetejét. Hűtőbe tesszük 2 órára, vagy amíg megkeményedik. Átesszük egy tálalótálra, a szeletekre vágjuk. Crème fraîche-sel és friss gyümölcsökkel tálaljuk.



Berliner Wine Trophy 2025

Bock Capella 2012 | arany minősítés
Bock Cuvée 2017 | arany minősítés



CEZAR

PINCÉSZET

8746 NAGYRADA SZELEMI HEGY 020/10 HRSZ

WWW.CEZARPINCESZET.HU

+36 30/4580235

WINESHOP@CEZARWINERY.COM

— kis Palaton, —



Nagy borok

*Várjuk kedves vendégeinket
egy exclusive borkóstolóra:
sommelier vezetésével,
hidegtállal és vezetett
pincelátogatással.*



TAVASZI MEGÚJULÁS



Fotó: Erhardt László

– A tavaszi megújulás mit jelent számodra? Nemcsak a természetre gondolva, hanem saját testi-lelki újraéledésedet értendően?

– Nálunk a tavaszi megújulás a karácsonyfa leszedésével és a téli dekorációk „eltüntetésével” kezdődik. Idén ez márciusra esett...

Ilyenkor a színvilág is cserélődik az otthonunkban, mint a függönyök és a szőnyeg is. Lejönnek a padlásról a tavaszi kedvencek, majd húsvéti ünnepekre a nyulak, csirkék és a tojások a barkára.

– Mit teszel azért, hogy te és a családod fenntarthatóan, vitamindúsán és évszaknak megfelelően táplálkozzon?

– Heti 1 nap léböjtöt és heti 1 gyümölcsnapot jó ideje tartok, szeretek méregteleníteni. „Távolból” próbálom a fiaimat is ellátni hasznos étkezési tanácsokkal, hiszen már kirepültek mindketten.

A zöldségek-gyümölcsök is fontos szerepet játszanak az étrendjükben, aktív sportolókként már jó pár éve tudatosan étkeznek ők is. Fegyelmezetten, néha túl szigorúan figyelnek a bevitt tápanyagokra, de időnként náluk is belefér a bűnözés.

– Milyen sikere van a Dubaji rétesnek a Hetes Rétes kínálatában?

– Rétest szinte már nem esznek, de a dubai csokis *Dömének* ízlik, ami jelenleg újdonság és sokak kedvence. *Samunak* nem jön be, hiszen ő nem szereti a marcipánt. Ha megtisztelnék az idejükkel örömmel várom őket haza ebédre vagy akár csak uzsonnára, pucolt-összevágott gyümölcstálra, mert olyan csak „Anyánál” van.

Amikor bejelentkeznek a kedvenceiket rendelik; lazac, rák, steak más-más elkészítési módon és *Nona* /édeseanyám/ finomságai: levesek, palacsinta a menő.

– Van-e valami újdonság a családi étlapon, amit megosztanál Olvasóinkkal?

– Könnyű lazacos saláta. Tejszínes-rákos penne. Marha steak édesburgonyával.



Édesanyámmal, Nonával



Fiaimmal

Fotó: Olajos Piroska

Citromos lazacos saláta

Hozzávalók

- ☞ 1 csomag készen kapható saláta-mix
- ☞ 4 vékony szelet füstölt lazac
- ☞ 2 paradicsom
- ☞ 1 arasznyi kígyóborka

Az öntethez:

- ☞ 1 citrom kifacsart leve
- ☞ 1 mokkáskanál só
- ☞ 1/2l mokkáskanál őrölt fekete bor
- ☞ evőkanál olívaolaj
- ☞ 10 dkg szőlő
- ☞ 10 dkg márványsajt
- ☞ 5 dkg dióbél

- ☞ Friss pirítós



Rábaközi Andrea

Elkészítés:

- 1 | A saláta-mixet tányérokra osztjuk, a megmosott paradicsomot és kígyóborkát vékony szeletekre vágva a tetejére szórjuk.
- 2 | A lazac szeleteket hosszában félbevágjuk és a saláta tetejére rakjuk.
- 3 | Az öntethez valókat az olívaolajjal simára keverjük, majd a salátára locsoljuk.
- 4 | Tetejét szőlőszemekkel, reszelt márványsajttal és dióval megszórjuk.
- 5 | Azonmód friss pirítós kíséretében kínáljuk.



Fotó: www.mesterszakacs.hu

Tejszínes-rákos penne

Hozzávalók

- ☞ 1 csomag penne tészta
- ☞ 1 csipet tengeri só
- ☞ 2 ek. finomliszt
- ☞ 10 dkg vaj
- ☞ 1 csipet őrölt fekete bors
- ☞ 3 dl tejszín
- ☞ 1 csipet ételízesítő
- ☞ 50 dkg koktélrák
- ☞ 4 gerezd fokhagyma
- ☞ 1 marék friss petrezselyem

Elkészítés:

- 1 | A tésztát főzzük ki, sós vízben. Tartsuk melegen.
- 2 | A rákot olvasszuk ki, és csepegtessük le.
- 3 | Vajon pároljuk meg a zúzott fokhagymával együtt, a rákot.
- 4 | Ha elpárologott a leve, szórjuk meg liszttel, és engedjük fel tejszínnel.
- 5 | Forraljuk ki, és fűszerezzük.
- 6 | Forgassuk össze a tésztával, vagy tálaláskor öntsük nyakon a tésztát, a raguval.



www.tesco.hu

Marha steak édesburgonyával

Hozzávalók

- ☞ 2 kg marhahátszín
- ☞ só
- ☞ egész bors
- ☞ fokhagyma
- ☞ 3 db borókabogyó
- ☞ édesburgonya

Elkészítés:

- 1 | A fűszereket mozsárba szórom, majd enyhén megtöröm és másfél órára hűtőbe teszem pácolódni.
- 2 | A húst a sütés előtt fél órával kivesszem a hűtőből, hogy szobahőmérsékletű legyen, mert különben kemény marad.
- 3 | Közben feltesszük főni az édesburgonyát.
- 4 | A 3 cm vastagságúra szeletelt hús egy-egy oldalát 6-8 percre sütöm, majd a második fordítás után még 5-6 percre, így medium wellre sül, tehát majdnem elveszíti belül a rózsaszín színét.
- 5 | A húst annyi ideig pihentessük, ameddig süttöttük. Ezt azért fontos betartani, mert az első vágásnál az összes értékes húsnedv elfolyik, és száraz lesz a szelet.



Fotó: Kanizsa

PROGRAMAJÁNLÓ

Madame Tussauds
Budapest, Dorottya utca

2025. január 01. - 2025. december 31.
www.csodalatosmagyarorszag.hu



Családi vasárnap a tájházban
Tihany, Tihanyi Tájházak, Pisky sétány

Minden hónap utolsó vasárnapján
www.csodalatosmagyarorszag.hu



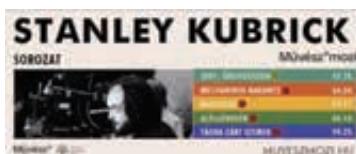
A Kádár-korszak szatírái - Sorozat
Kino Cafe Art Mozi

2025. március 27. - 2025. május 22.
www.welovebudapest.com



Stanley Kubrick-sorozat
a Művész moziban

2025. március 28. - 2025. április 25.
www.welovebudapest.com

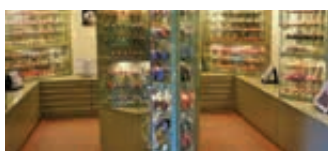


Szedd magad szüret
TulipGarden Dunakanyar

2025. április 4. - 2025. április 27.
www.welovebudapest.com

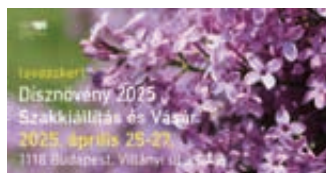
25 éves a Míves Tojás Múzeum
Zengővárkony, Kossuth Lajos u. 6.

2025. április 13. - 2025. április 19.
www.tojasmuzeum.hu



Tavaszkert Dísznövény Szakkiállítás és Vásár 2025
Budai Arborétum

2025. április 25. - 2025. április 27.
www.welovebudapest.com



Szegedi Borfesztivál-Szeged Napja Ünnepségsorozat 2025
Szeged

2025. május 15. - 2025. május 25.
www.csodalatosmagyarorszag.hu



Globe Fesztivál 2
Bordány

2025. június 27. - 2025. június 29.



Agyk**ontroll**
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST
2025. június 14-15., 28-29.
2025. július 5-6., 12-13.

VIDÉK
Sopron
2025. június 14-15., 28-29.

Nyíregyháza
2025. június 7-8., 21-22.

Siófok
2025. szeptember 13-14., 20-21.

ONLINE Agykontrolltanfolyam
2025. június 6-7., 20-21.
(péntek-szombat)

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

MÁRCUS 29. - CENTRÁL SZÍNHÁZ: A KIPLI



Tizenhét évvel ezelőtt egy viharos éjjelen árván maradt Billy, Inishman szigetén. Martin McDonagh fekete komédiájában egy végtagbénulással küzdő számkivetett kamasznak nyílik lehetősége új életet kezdeni, távol a megválaszolatatlannak tűnő kérdésektől, mikor megtudja, hogy a szomszéd szigeten hollywoodi filmforgatás készül. A Kripliben először lép közösen színpadra Básti Juli és Mucsi Zoltán, a címszerepet pedig Szécsi Bence alakítja. A tavaszi tervezett premier Puskás Dávid bemutatkozó rendezése.

Forrás: Tamás Dorka Fotó: Sárosi Zoltán

Uborkás avokádóleves garnélanyárral



Czanik Balázs

Hozzávalók

- ☞ garnéla
- ☞ mangó
- ☞ füstölt chili
- ☞ koriander

A leves hozzávalói:

- ☞ 1 db érett avokádó
- ☞ 1 db kígyóuborka
- ☞ 200 ml zöldségalaplé
- ☞ só
- ☞ frissen őrölt bors
- ☞ friss koriander
- ☞ fél citrom leve

A füstölt chilis pác hozzávalói:

- ☞ füstölt chilipaszta
- ☞ limelé
- ☞ só
- ☞ olívaolaj

Elkészítés:

- 1 A garnélákat megtisztítjuk és füstölt chilis pácba tesszük kb. 1 órára. Nyársra húzzuk (nyilván méret függő), de a mi esetünkben 10 db/nyárs. Forró serpenyőben vagy grillen megsütjük.
- 2 A leves alapanyagait összedaraboljuk és egy robotgép segítségével leves állagúvá turmixoljuk. Ízesítés után egyből fogyasztható, de nagy nyári melegben hűtve is kitűnő.
- 3 A friss mangót apró kockákra vágunk, egy másikkal pedig pürét készítünk. Robotgépbe tesszük a darabolt mangót, a lime levét meg egy kevés édesítőszerrel és leturmixoljuk. Ebbe a pürébe keverjük bele az apró kockára vágott mangókat.

Tálalás

Megfelelő méretű csészét válasszunk, amibe kiöntjük a levesünket. A csésze tetejére keresztbe helyezük el a megsütött nyársat, amire már rá is halmozhatjuk a mangókat is.



Spenótos-totus ravioli, vargánya veloutével és pecorino sajttal

Hozzávalók

- ☞ vargánya
- ☞ salottahagyma
- ☞ olívaolaj
- ☞ fokhagyma
- ☞ friss kakukkfű
- ☞ vaj
- ☞ só
- ☞ frissen őrölt bors
- ☞ zöldségalaplé
- ☞ tejszín

Töltelék:

- ☞ 280 g babyspenót
- ☞ 200 g totu
- ☞ 1 db tojás
- ☞ só
- ☞ bors
- ☞ 200 g parmezán
- ☞ szerecsendió
- ☞ kevés fokhagyma
- ☞ reszelt citromhéj

Tészta:

- ☞ 400 g liszt
- ☞ 4 db tojás

Elkészítés:

- 1 A tisztított darabolt vargányákat, finomra vágott salottahagymával elkezdjük pirítani egy forró serpenyőben kevés olívaolajon, teszünk hozzá zúzott fokhagymát, friss kakukkfűvet és ha belefér akkor egy kis vajat.
- 2 Sózzuk és borsozzuk majd zöldségalaplevet öntünk hozzá és ezzel főzzük közepes lángon kb. 10 percig, majd tejszínt adunk hozzá és jól kiforraljuk. Robotgép segítségével krémes állagúra turmixoljuk.

Töltelék:

- 1 A babyspenótot megmossuk, majd megpároljuk kevés fokhagymával meg az őrölt szerecsendióval. Ha kész, jól kicsavarjuk és összeaprítjuk.
- 2 Tálba rakjuk és hozzáadjuk a többi hozzávalót, majd jó alaposan összegegyrjük.

Tészta:

- 1 A kimért lisztet szitáljuk át és borítsuk a munkafelületre, ezután csináljunk egy kis fészket a felvert tojásoknak; először villával, majd a kezünkkel folytassuk. Annyi lisztet gyúrjunk hozzá, amíg egynemű nem lesz.
- 2 Mikor már nem ragad, rugalmas és puha, gyúrjuk 5-10 percig.

Csomagoljuk a tésztánkat fóliába és pihentessük 30 percig, majd gyúrjuk át és újra 30 perc pihenő.

A tésztát felezzük el, azt a felét, amivel csak később dolgozunk, csomagoljuk fóliába, hogy ne száradjon ki.

Lisztezzük be a munkafelületet, majd nyújtsuk ki a tésztát olyan vékonyra, amilyenre csak tudjuk. Felezzük el középen a kinyújtott tésztát.

A tészta egyik felét kezdjük el megjelölni a raviolivágóval (tipp: ha nincs raviolivágónk, pizzavágóval is szétvághatjuk a tésztát, de akkor a tészták széleit alaposan nyomkodjuk össze a kezünk vagy villa segítségével), hogy hol lesznek majd a raviolik (még ne vágjuk át a tésztát!). A leendő raviolik közepére tegyünk egy teáskanál töltelékét. Ügyeljünk rá, hogy a töltelék fele megmaradjon, hiszen a másik adag tészta még formázásra vár.

Hajtsuk rá a kinyújtott tészta másik felét a töltelékkel ellátott tésztára, majd a töltelék körül nyomkodjuk le a tésztát, hogy minél kevesebb levegő maradjon benne.

Raviolivágóval vágjuk ki a raviolikat, majd tegyük őket sütőpapírral letakart tálcára. Járjunk el ugyanígy a tészta másik felével is.

Sós, forró vízben főzzük meg a raviolikat, ha feljönnek a víz tetejére, onnantól még 1-2 perc és kész is.

Serpenyőbe összeforgatjuk a vargánya veloutével a raviolikat, de még tehetünk hozzá friss babyspenótot is. Tálalásnál reszelt pecorino sajttal bolondítjuk meg.



Czanik Balázs



Zöld málna torta receptje (24 cm átmérőjű, 16 szeletes torta)

Magyarország Cukormentes Tortája 2024-ben a szegedi Reök Kézműves Cukrászda és Kávéház hozzáadott cukor nélkül készült alkotása, a Zöld málna lett. Megosztjuk veletek a profi cukrászok, Novák Ádám és Csonka László által megálmodott torta receptjét.

Hozzávalók

A pisztáciás piskótához:

- ☞ 85 g pisztácialiszt
- ☞ 134 g tojás (egész)
- ☞ 30 g xilit
- ☞ 1 g tengeri sópelyhely*
- ☞ 50 g vaj (82%-os)
- ☞ 40 g tojásfehérje
- ☞ 10 g xilit

Elkészítés:

- 1 A pisztácialisztet 180 °C-on megpirítjuk.
- 2 Az egész tojást a 30 g xilittel és a sóval kihabosítjuk.
- 3 A vajat megolvasztjuk. A tojásfehérjét a 10 g xilittel habbá verjük.
- 4 Az olvasztott vajhoz adunk egy kevés kihabosodott tojáshabot, elkeverjük benne, majd az egészet a többi tojáshabhoz adjuk.
- 5 Hozzáadunk egy kevés tojásfehérje habot, fellazítjuk vele, majd hozzáadjuk a maradék tojásfehérjehabot is. Keverés közben hozzászórjuk a pisztácialisztet is.
- 6 Az elkészült piskótát szétosztjuk, 1 db 24 cm-es tortakarikába 200 g-ot és 1 db 22 cm-es tortakarikába 140 g piskótát mérünk.
- 7 185 °C-on 8-10 percig sütjük.

A roppanós aljhoz:

- ☞ 40 g pisztácia
- ☞ 52 g hozzáadott cukortól mentes fehér csokoládé (30,7%-os)*
- ☞ 29 g pisztáciapaszta (100%-os)
- ☞ 6 g napraforgóolaj
- ☞ 3 g liofilizált málna
- ☞ 1 g tengeri sópelyhely*

Elkészítés:

- 1 A pisztáciát 170 °C-on 4-5 percig pirítjuk. Kihűlés után késsel durvára aprítjuk.
- 2 A sópelyhet nyújtófával kissé összeroppantjuk.
- 3 A fehér csokoládét megolvasztjuk, hozzáadjuk a pisztáciapasztát és a napraforgóolajat, az egészet összekeverjük, majd beleforgatjuk a pirított, aprított pisztáciát, a liofilizált málnát és a sópelyhet.

A rózsavizes zseléréteghez:

- ☞ 30 g eritrit
- ☞ 25 g xilit
- ☞ 300 g málnapüré (100%-os)*
- ☞ 3 g citromlé (100%-os)*
- ☞ 45 g zselatinmassza (1:5)
- ☞ 10 g rózsavíz*

Elkészítés:

- 1 Az édesítőszereket összekeverjük. A málnapürét és a citromlevet 40 °C-ig melegítjük.
- 2 Hozzákeverjük az édesítőszereket, felforraljuk, majd hozzáadjuk a zselatinmasszát. Hagyjuk hűlni.
- 3 Amikor visszahűlt 35 °C-ig beleöntjük a rózsavizet.

A pisztáciahabhoz:

- ☞ 90 g tej (1,5%-os)
- ☞ 55 g tejszín (32%-os)*
- ☞ 55 g tojássárgája
- ☞ 9 g eritrit
- ☞ 9 g xilit
- ☞ 1 g tengeri sópelyhely*
- ☞ 0,5 g vanília (kb. 1/2 db vaníliarúd)
- ☞ 0,5 g kék spirulina por*
- ☞ 80 g pisztáciapaszta (100%-os)
- ☞ 30 g hozzáadott cukortól mentes fehér csokoládé (30,7%-os)*
- ☞ 40 g zselatinmassza (1:5)
- ☞ 60 g tojásfehérje
- ☞ 15 g eritrit
- ☞ 10 g xilit
- ☞ 145 g tejszínhab (32%-os)*

Elkészítés:

- 1 A tejet, a tejszínt, a tojássárgáját, a 9 g xilitet, a 9 g eritritet, a vaníliarúd kikapart magját a sópelyhet és a spirulinát összemérjük, majd 82 °C-ig felfőzzük.
- 2 Az így kapott angolkrémünket ráöntjük a pisztáciapasztára és az olvasztott fehér csokoládéra, majd az egészet összekeverjük.
- 3 Hozzáadjuk az olvasztott zselatinmasszát és visszahűtjük 30-35 °C-ig.
- 4 A tojásfehérjét 15 g eritrittel és 10 g xilittel habbá verjük. Miután a krémünk visszahűlt, belekeverjük a lágy tejszínhabot, és az édesítőszerekkel felvert tojásfehérjehabbal lazítjuk.

A rózsavizes áthúzóhoz:

- ☞ 110 g málnapüré (100%-os)*
- ☞ 16 g eritrit
- ☞ 22 g zselatinmassza (1:5)
- ☞ 3 g rózsavíz*

Elkészítés:

- 1 A málnapürét felforraljuk az eritrittel, majd hozzáadjuk a felolvasztott zselatinmasszát és hagyjuk hűlni. Amikor 35 °C-ig visszahűlt, belekeverjük a rózsavizet.

Díszítés:

1,6 g rózsaszirm*

Elkészítés:

- 1 A torta szélét egyenletesen körbeszórjuk a szárított rózsaszirmmal.

**A torta összeállítása:**

- 1 A kihűlt 22 cm átmérőjű felverten rajta hagyjuk a tortakarikát és így kenjük meg a kihűlt rózsavizes málnaszselével, majd az egészet kifagyasztjuk. Miután kifagyott, kivágjuk a karikából. A kihűlt 24 cm-es felvert alját megkenjük a ropogós réteggel, dermedésig hideg helyre tesszük.
- 2 Egy 24 cm átmérőjű tortakarikát kibélelünk 6 cm magas vaxpapírral és Silpat-os lemezre helyezzük. Belehelyezzük a 24 cm-es megdermedt felvertet úgy, hogy a ropogós réteg legyen alul. Rámérjük a pisztáciahab felét, majd erre helyezzük a 22 cm-es, rózsavizes málnaszselével kifagyasztott felvertet. Betöltjük a maradék pisztáciahabbal és az egészet dermesztjük.
- 3 A kidermesztett torta tetejére öntjük a málnás-rózsavizes áthúzózt és a szélét körbeszórjuk a szárított rózsaszirmmal.

*A győztes tortához Andros 100%-os málnapürét, Rogelfrut fagyasztott citrom juice (primo fiore) citromlevet, Callebaut hozzáadott cukortól mentes 30,7%-os fehér csokoládét, Debic 32%-os tejszínt, Gin&Tonic Botanicals Perzsa rózsaszirmot, Sosa Bio rózsavizet, Wibert tengeri sópelyhet és Yes Superfood kék spirulina port használtak.



Forrás: Egy Csepp Figyelem Alapítvány

KIEMELT RENDEZVÉNYEK

Tavaszi Művészeti Napok

Helyszín: Kovács Máté Művelődési Központ

Szervező: KMVMKK

Az év fagyaltja verseny Városi gyereknap

Helyszín: Szent István park

Szervező: KMVMKK

Munkácsy kiállítás

Helyszín: Kovács Máté Művelődési Központ

Szervező: KMVMKK

Pünkösdi Sokadalom és Hajdúvárosok Találkozója

Helyszín: Szent István Park és Szabadtéri Színpad

Szervező: KMVMKK

Húsvéti programok

Helyszín: Gyógyfürdő és Aqua-Palace

Szervező: Hungarospa Hajdúszoboszló

Pünkösdi korhű fürdőruha bemutató

Helyszín: Strandfürdő

Szervező: Hungarospa-Hajdúszoboszló

Húsvéti park

Helyszín: Halasi Fekete Péter tér

Szervező: KMVMKK

HungarosParty - Strandnyitó rendezvény

Helyszín: Strand, Tengerpart

Szervező: Hungarospa Hajdúszoboszló

Múzeumok Éjszakája

Helyszín: Bocskai István Múzeum

Szervező: Bocskai István Múzeum

Bizonyítványbuli

Helyszín: Repülőtér

Szervező: KMVMKK

Majális Hajdúszoboszlón

Helyszín: Szent István park

Szervező: KMVMKK



További információk:

www.hajduszoboszló.hu/rendezvenyek

<https://www.facebook.com/hajduszoboszló.hu>

A PROGRAMVÁLTOZÁS JOGAI

A SZERVEZŐK FENNTARTJÁK!



HIRDETÉS

Hajdúszoboszló



GYÓGYFÜRDŐ



STRAND
AQUAPARK
PRÉMIUM ZÓNA



AQUA-PALACE

a te üdülők helyed

www.hajduszoboszlo.hu

FOGLALJ
MOST!

KIEMELT RENDEZVÉNYEK

2025

MÁRCIUS 21-TŐL

Munkácsy kiállítás

Helyszín: Kovács Máté Városi
Művelődési Központ és Könyvtár
Szervező: KMVMKK

OKTÓBER 24-26.

Pávai Fesztivál

Helyszín: Szent István park
Szervező: KMVMKK



100

100 ÉVES A
HAJDÚSZOBOSZLÓI GYÓGYVÍZ

További információk:

www.hajduszoboszlo.hu/rendezvenyek

<https://www.facebook.com/hajduszoboszlo.hu>



Lélek-jelenlét

Lélek-jelenlét Srí Lankán: A test és lélek megújulása

Vannak olyan helyek a világon, ahol a múlt misztikuma, a természet varázslata és a spirituális megnyugvás kéz a kézben járnak. Srí Lanka nem csupán egy egzotikus úticél, hanem egy olyan sziget, amely a testet, az elmét és a lelket egyaránt feltölti. A Jetwing Travel szervezésében egy magyar csapat különleges utazáson vett részt 2025. március 5-17. között, ahol a kulturális élmények spirituális elcsendesedéssel egészültek ki.

A misztikum világa: templomok, királyi városok és meditáció

Az utazás során a résztvevők bejárták a sziget ikonikus helyszíneit: Sigiriya legendás oroszlánszkláját, a buddhizmus szívét jelentő Kandy-t és a szent ereklyét őrző Dalada Maligawa templomot. Dambulla barlangszentélyei és Polonnaruwa ősi királyi város romjai is lenyűgözték a csapatot, akik nem csupán a múlt csodáiban merülhettek el, hanem a jelen nyugalmát is megélhették.

Az utazás különlegességét azonban a spirituális programok adták: meditációk, jóga gyakorlatok és ayurvédikus kezelések segítették a testi-lelki harmónia megteremtését. A résztvevők egy helyi asztrológus által készített, személyre szabott horoszkópot is kézhez kaptak, amely mélyebb önismeretre inspirálta őket.

A természet harmóniája

Srí Lanka buja természeti kincsei szintén elragadtatták az utazókat. A Hurulu és Yala Nemzeti Parkokban dzsip túrán figyelhették meg az elefántokat, majmokat, pávákat. A zöldellő teaültvények, a hegyvidéki vonatkozás pazar panorámája és a teaültvények illata mind hozzájárultak az érzékszervek kényeztetéséhez.



Srí Lankán

A tenger ölelésében

A túrával teli napokat a tengerpart nyugalma koronázta meg. A trópusi napfényben, a pálmák alatt fekvé mindenki időt szánhatott arra, hogy feldolgozza a szerzett élményeket. Az Indiai-óceán hullámaiban megmártózva a résztvevők teljes megújulást élhettek át. Hazatérve mindenki egyetértett abban – ezt az élményt ismételni kell!

A Jetwing Travel, mint az Indiai-óceán térségének szakértője – az egzotikus tengerparti üdülések mellett – közel 30 éve szervez kulturális programokat Délkelet-Ázsia országaiba. Az utóbbi évtizedben egyre növekvő érdeklődésre tartanak számot azok a csoportos körutazások, melyeket spirituális tartalom gazdagít. A Jetwing Travel partnereinek, zárt/incentive csoportoknak és egyéni utasoknak is összeállítja a mindenkori igénynek megfelelő utazási csomagot.

Csatlakozz Te is a következő kalandra!

2025. október 22-november 2. dátummal indul a következő spirituális utazás Srí Lankára, amely során Te is átélheted a testi-lelki feltöltődés élményét!

Jetwing
TRAVEL

Érdeklődni és jelentkezni lehet:

Jetwing Travel Utazási Iroda

E-mail: info@jetwing.hu

Telefon: 06 82 511 191

Mobil: 06 30 999 4646





Kehida Termál

Gyógy- és Élményszálló, Hotel****



Porold le a fürdőruhát, mert vár a jó idő!



Kehidakustány, Kossuth u. 82.
E mail: sales@kehidatermal.hu
Tel.: +36 83/534 503

kehidatermal.hu

FALPENÉSZ? SALÉTROM? VAN HATÉKONY MEGOLDÁS!

CHEMOCID

SZAGTALAN! 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!



SALÉTROM
KIVIRÁGZÁS
ELTÁVOLÍTÓ
MEGSZÜNTETI A
SALÉTROMOSSÁGOT.

DAMISOL Kft.

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



www.damisol.hu

KERESSE A FESTÉK ÉS HÁZTARTÁSI BOLTOKBAN!



HAJNAL HOTEL GYÓGYSZÁLLODA***

A GYÓGYVÍZ EREJÉVEL

Kiváló gyógyvíz, nyugalmas környezet, gasztronómiai finomságok ez az ajánlat igazán csábító mindazok számára, akik szeretnének feltöltődni. A kénes vizű Zsóry Gyógy- és Strandfürdőtől százötven méterre található a Hajnal Hotel Gyógyszálloda, a Bükk lábánál. A hotel minősített saját gyógyvizével várja a gyógyulásra és pihenésre vágyókat. A reumatikus, nőgyógyászati panaszokkal és pikkelysömörrel küzdők, a mozgásszervi műtéteken átesettek, vagy azok, akik egyszerűen csak kimerültek, itt új erőre kaphatnak. A gyógyászati egység érszűkületi problémák, mozgásszervi betegségek gyógyítása, rehabilitáció és megelőzés céljából várja vendégeit. Kirándulásra alkalmas időben a vendégek felfedezhetik a száz kilométeres körzetben fekvő Egert és Miskolcot.

Május 1. hosszú hétvége (Érvényes: 2025. Máj. 01 - 04.)

Hajnal szárny: 69 000.-Ft/1 fő/3 éj
Kikelet szárny: 72 000.-Ft/1 fő/3 éj

A csomag tartalma:

- Szállás, svédasztalos reggelivel és svédasztalos vacsorával, élőzenével
- Saját külső-és belső Gyógyvizes medencék, úszómedence, szauna, sókamra, infrakabin használata
- lúgosított Egészség víz
- parkolás
- fürdőköntös, lift

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

Érdeklődni, foglalás:
info@hajnalhotel.hu
06-49/505-190



Grill hétvégék (2025. május 9-től-október 5-ig minden hétvége: pénteki érkezés)

Hajnal szárny: 46 000.-Ft/1 fő/2 éj
Kikelet szárny: 50 000.-Ft/1 fő/2 éj

A csomag tartalma:

- szállás,– svédasztalos reggelivel és svédasztalos vacsorával-élőzenével
- pénteken és szombaton élőzenével, grill jellegű ételekkel
- Külső -és belső Gyógyvizes medencék, úszómedence, szauna használat
- fürdőköntös használata
- napi egy kancsó lúgosított egészségvíz fogyasztása
- ingyenes parkolás, WiFi.

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

