

# VenoprotEP

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diozmin és 50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz **filmtabletta**

## Vénavédelem



Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.



### A VenoprotEP filmtabletta

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

[www.venavedelem.hu](http://www.venavedelem.hu)



1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083  
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

**30** éve  
a magyar betegekért

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

**SIKERES NŐK**  
Legyen Ön is sikeres!

[www.sikeresnok.hu](http://www.sikeresnok.hu)

2023 NYÁR, XXVI. évfolyam, 289. szám

Ára: 980 Ft

# TOP NYÁR

**DR. KOLYVEK ANTÓNIA**

**NOVÁK ZAFÍR BELLA**

**DR. BAGDY EMŐKE**

**JUHÁSZ JÁZMIN**

**CZANIK BALÁZS**

**ÁBRAHÁM EDIT**

**Nő és  
hagyomány**

**DR. PHAN BICH THIEN**



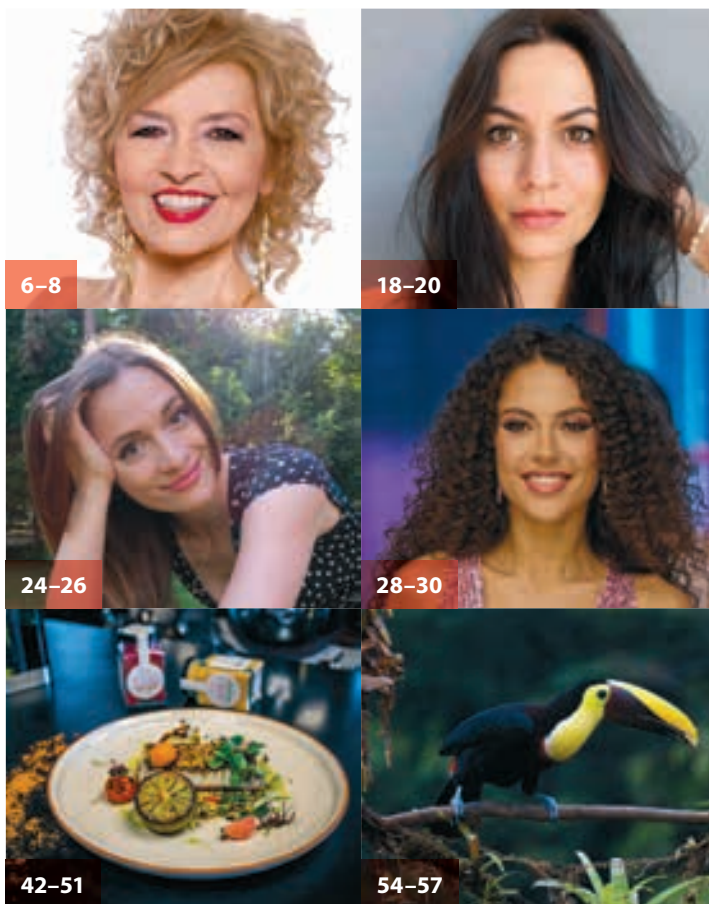




**Az év minden napján  
várjuk önöket  
Kiskunmajsán  
a Jonathermál Zrt-nél!**

**[www.jonathermal.hu](http://www.jonathermal.hu)  
[info@jonathermal.hu](mailto:info@jonathermal.hu)  
0677/481855**





# TARTALOM

**Ábrahám Edit** 6-8. oldal

„Szomszédok” és „Barátok...”

**Dr. Phan Bich Thien** 10-11. oldal

Két kultúra, kelet és nyugat vonzásában

**Dr. Kolyvek Antónia** 12-16. oldal

Hagyományunk a jövőnk záloga

**Házi Anita** 18-20. oldal

Egy ideális Házi asszony...

**Prof. Dr. Bagdy Emőke** 22-23. oldal

Sikeres életpálya

**Juhász Jázmin** 24-26. oldal

Jácinttól – Jázminig...

**Novák Zafir Bella** 28-30. oldal

A Miss World Hungary 2023  
Szépségverseny II. Udvarhölgye

A Miss Talent 2023 győztese

**Agykontrollal könnyebb az élet** 32-33. oldal

**Kulturális- és programajánló** 34-35. oldal

**Ha nyár, akkor grillpartyyzunk!** 38-41. oldal

**Receptek** 42-51. oldal

**Horváth Patrícia** 52. oldal

Ne emészd magad, eméssz jól!

**Costa Rica** 54-57. oldal

**Főszerkesztő:** Dr. Huzik Veronika

**Kiadó:** Police Press Lapkiadó Kft., 7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonosi vállalkozás

**Főmunkatárs:** Sörfőző Zoltán, Kemény György

**Reklámszerkesztő:** Kiss Zsuzsanna

**Munkatársak:** Berlinger Ágnes, Kancsár Péter, Kiss Erzsébet, Kiszél Tünde, Kiss Annamária, Kondor Csaba Norbert, Lázár Lajos, Nagy Bandó András, Aigner Ivan

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

**Szerkesztőség:** 7621 Pécs, Király u. 36.,

**Levél cím:** 7601 Pécs, Pf: 21, Tel./fax: 72/ 515-614,

**e-mail:** sikeresnok@policepress.hu

**Terjesztés:** Lapker Zrt.: Relay, Inmedia.

**Nyomdai előkészítés:** Top Art Stúdió Pécs, Király u. 36.

**Stúdióvezető:** Szokol Sándor

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

**HU ISSN 1585-0986 Címlapfotó:** Nguyen Anh Tu

Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt. megrendelhető az ország bármely postáján, a hírlapot kézbesítőknél, [www.posta.hu](http://www.posta.hu)

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiatelepítője az

A kiadónak felel a KFT. ügyvezetője.  
A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!  
Még sem rendelt hirdetőt nem ártunk meg, és nem költünk vissza.

**OBSEVER**  
1004 Budapest, Astoria u. 11.  
Tel.: 303-4738  
Fax: 303-584  
E-mail: [marketing@observer.hu](mailto:marketing@observer.hu)  
[www.observer.hu](http://www.observer.hu)

valamint az **IMEDIA** Az Országos Médiatelepítői Szövetség tagja





# OROSHÁZA-GYOPÁROSFÜRDŐ

## GYÓGYHELY, REHABILITÁCIÓS ÉS WELLNESSKÖZPONT

[WWW.GYOPAROSFURDO.HU](http://WWW.GYOPAROSFURDO.HU) • [WWW.TERAPIA-GYOPAROS.HU](http://WWW.TERAPIA-GYOPAROS.HU) • [WWW.VISITOROSHAZA.HU](http://WWW.VISITOROSHAZA.HU)



Termásvizes gyógyfürdő különleges természetes környezetben



Füldógyógyászati kezelések szakorvosi ellátással



Többnapos, akár többhetes terápiás csomagok fürdőbelépővel, szaunával



Komplex menedzser wellness-csomagok

Orosháza-Gyopárosfürdő Gyógy-, Park- és Élmenyfürdő  
5904 Orosháza, Fasor u. 3.





SIKERES SZÍNÉSZNŐ

# „SZOMSZÉDOK” ÉS „BARÁTOK...”

***Tősgyökeres budapesti értelmiségi családban nőtt fel, a szülei hivatalnokok voltak. Testvére nincs, bár szeretett volna. Mindig imádott szerepelni: szavalóversenyeken, énekelni, táncolni, tudat alatt musical-színésznőnek készült.***



Orosz-francia tagozatos gimnáziumba járt, nagyon szereti a francia nyelvet. Járt Jazzbalettre, az irodalom és a történelem érdekelte. A bölcsészkart a szülei kedvéért megpróbálta, de volt orosznyelvű idegenvezető is. Egy évig járt a Nemzeti Színház Stúdiójába, *Bodnár Sándor* és *Tatár Eszter* voltak a tanárai, osztálytársai közül *Szerednyei Bélát* említi.

A főiskolán *Szirtes Tamás* és *Kállai Ferenc* osztályába került. Osztálytársa volt *Tóth Enikő* is.

Harmadévtől filmszerepet is kapott. *Gábor Pál: Kettévált menyegyzet* című filmjében a női főszerepet játszotta, a *Fekete rózsza* című tévéfilmben is szerepelt.

A főiskola után Kecskemétre szerződött, nagyon szeretett a színháznál és városban lenni. *Sarkadi Imre: Elveszett Paradicsom* című drámájának *Mira* szerepe és *Bródy Sándor: A tanítónő* című drámájának főszerepe volt emlékezetes alakítása.

Mégis feljött Budapestre, a szerelem közbeszólt, férjhez ment született egy fia,

aki ma már 40 éves. Szekszárdon játszott a Magyarországi Német Színházban *Schubert Évával* és *Gera Zoltánnal*. Mellette szinkronizált: *Faye Dunaway* volt a kedvence, és *A Kisasszonyban* a lefátyolozott lány hangja is ő volt.

Majd a József Attila Színház következett, a *Koldusoperában Lucy* volt. Vendégszereplő volt a *Cyranoban Márta* nővérként a Vígszínházban. Itt játszott, amikor próbafelvétellel hívták a „Barátok közt” című sorozathoz.

Először *Éva* szerepére hívták és csak másodszer lett ő *Claudia*.

Bár musical-színészként táncolt már színpadon, mégis mindenkit lenyűgöző hatalmas sikere volt 2006-ban, amikor a „Szombat esti láz” című tévéműsorban szinte profeszszionális művészettel táncolt.

**– Hogyan találtak egymásra Ivancsics Ilonával, dolgoztak már együtt vagy csak ismerték egymást? Kinek az ötlete volt a közös munka? Ki írta a darabot?**

– *Ivancsics Ilonával* már a Színművészeti főiskola óta ismerjük egymást. Pár éve találkoztunk a Duna-parton, amikor is én felajánlottam neki, hogy szívesen dolgoznék a színházban. Két előadásban is együtt dolgoztunk, a *Színházkomédia* és az *Olympia* c.-ben és sok közös emlékünkhöz is van. Neki jutott eszébe a közös műsor



ötlete és nekem is nagyon megtetszett. Mindketten szeretünk nosztalgizni, mesélni az életünkről.

**– Ez volt a bemutató, vagy volt már előadás? Hosszú távra tervezik ezt gondolom.**

– A bemutató márciusban volt, azóta már többször játszottuk, nagyon kedvelik a nézők. Bárhol szívesen előadjuk, ahova meghívják minket az országban.

**– Két abszolút sikeres főszerep volt az Ön két sorozatban. Vajon Vágási Jutka és Berényi Claudia tudna egy sorozatban partner lenni?**

– Szerintem igen. Pont azért, mert annyira eltérő a karakterünk, jól kiegészítenénk egymást. Jó lenne, ha valakinek eszébe jutna hívni bennünket!

**– Tényleg lehet még Claudiáról beszélni vagy, ahogy vége lett a sorozatnak esetleg kikötötték, hogy a szerepről nem lehet beszélni?**

– Igen, lehet beszélni róla, már nincs titok, hiszen befejeződött a sorozat.

**– Ennyi év távlatából hogyan gondol vissza a kezdeti és a végső jeleneteire?**

– Nagyon izgalmas volt az első jelenet: a Rózsa biztróban játszódott, nagy buli-

jelenet volt. Rögtön bemutatkozott a karakterem: undok volt és nem szerették a többiek. Ráadásul azon az estén derült ki, hogy *Claudia* elvesztette a férjét. Szóval volt dráma... Az utolsó jelenet az új szerelemmel végződött, amikor is *Claudiára* rátalált az ifjúkori régi nagy szerelme és összeköti vele az életét. Pozitív befejezés volt 23 küzdelmes év után.

**– Mit jelentett ez a népszerűség, siker az Ön számára?**

– Mindent *Claudiának* köszönhetek. A közönség szeretetét, az ismertséget, elismertséget és később azért a szakma megbékélését is. Mert azért a szakmát nehezebb volt meghódítani, meg voltunk bélyegezve, mert szerintük eladtuk magunkat a sikerért.

**– Ha jól tudom azóta sem pihent sokat csak tanulás és most egy új produkció.**

– Azért a sorozat után közel sem volt olyan pörgős az életem. A színházi szerepek a Covid miatt kikoptak, elmaradtak az előadások és már az a társulat sem működik. Most csak ebben a szerepben vagyok látható és persze az egyik kereskedelmi





## SIKERES SZÍNÉSZNŐ

csatornán előlről adják a sorozatot, és érdekes módon újra felpörgött a népszerűségem. Ez nagyon jólesik. Nagyon szeretem a közös estünket *Ivancsics Ilonával* is! Jelenleg számomra az is egy színészi feladat, hogy most egy reklámban is szerepelek és ez is sok elfoglaltsággal jár. Élvezem a sok feladatot!

**– Milyen hölgy Ön a magánéletében – gondolok itt a háztartás, öltözet, frizura, nőiesség, édesanyaság, sőt nagymamaság? Hogyan zajlik egy privát napja?**

– A hétköznapokon ugyanolyan vagyok, mint bárki más. Szeretek sütni-főzni, ha tehetem, minden nap sportolok és odafigyelek az életmódomra is. Hiú vagyok, odafigyelek a külsőmre: rendszeresen járok fodrászhoz, kozmetikushoz. De mindeközben elsősorban anya és kétszeres nagymama is vagyok és ezt a szerepet élvezem a legjobban. Imádom a családommal, az unokáimmal lenni! Ez adja az életemben a legnagyobb boldogságot! Hogy milyen egy napom? Koránkelő vagyok, ezt megszoktam: a Barátok köztben sokszor jártunk reggel 7-re. Délelőtt, ha nem megyek dolgozni pl.: reklám, szinkron vagy színházi próba. Két éve asztrológiát is tanulok, az is sok időmet elvesz.

Egy órát tornázom, vagy ellipszis trénezek vagy csak sétálok a szabadban. Ebédet is főzök. Délelőtt szoktam sportolás közben angol nyelvű DVD-t hallgatni, hogy kicsit eddzem az agyamat is. Délben ebéd, délután bevásárlás, főzés előkészítés, esetleg szinkron stb. Este néha színház, mozi, imádom olvasni és filmeket nézni. Sokszor megyek az unokámért az oviba, így hétvégén mindig, de hétközben is sokszor vagyunk együtt.

**Kancsár Péter**

Fotó: Ábrahám Edit albumából

### Töltött cukkini Ábrahám Edittől



#### Hozzávalók:

- ☞ 2 közepes cukkini
- ☞ 40 dkg darált csirkemell / sertéshús
- ☞ 1 közepes fej vöröshagyma
- ☞ 2 cikk fokhagyma
- ☞ só,
- ☞ bors,
- ☞ pirospaprika ízlés szerint
- ☞ 1 tejföl
- ☞ 10 dkg sajt
- ☞ ízlés szerint fekete olivabogyó, friss kapor

#### Elkészítés:

- 1 A cukkinikat félbevágjuk, kivájjuk a közepét.

- 2 Vajon megdinszteljük a hagymát, belerakjuk a húst, sózzuk, borsozzuk, beletesszük a kivájt cukkiniket, a fokhagymát, pirospaprikát és puhára pároljuk.

- 3 A cukkinikat egy sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, megtöltjük a töltelékkel, a tetejére rátesszük a tejfölt, amibe ízlés szerint keverhetünk apróra vágott kaporot és néhány darab felkarikázott fekete olivabogyót és előmelegített sütőben, fólia alatt 200 fokon kb.20 percig sütjük.

- 4 Ezután a fóliát levesszük, rátesszük a reszelt sajtot és pirulásig, kb. 10-15 percig sütjük.

*Jó étvágyat!*

HARTMANN



# Prémium minőségű inkontinencia termékek a HARTMANN-tól

Rendelje meg  
házhozzállítással a  
[hartmannwebshop.hu](http://hartmannwebshop.hu)  
oldalon!



MoliCare® Men  
Pad és Pants férfiak részére

MoliCare® Lady  
Pad és Pants nők részére

HARTMANN-RICO Hungária Kft.  
2051 Biatorbágy Paul Hartmann u. 8.  
[hartmann.hu](http://hartmann.hu)  
[hartmannakademia.hu](http://hartmannakademia.hu)

**MoliCare®**  
Biztonság. Minden nap.

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI  
ÚTMUTATÓT VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!



# DR. PHAN BICH THIEN: KÉT KULTÚRA, KELET ÉS NYUGAT VONZÁSÁBAN

*Dr. Phan Bich Thien két kontinens, két távoli ország, két sokszínű, gazdag kultúra, két hitvilág szerelmese, hagyományok és újonnan születő értékek fáradhatatlan képviselője, aki közgazdászként, üzletasszonyi mivoltában a rációk; családanyai, költői, irodalmári, fordítói tevékenysége révén a puszta létezés fölötti dimenziók, képzetek, gondolatok embere. Hídszerep az övé.*

A külső szemlélő azt hiheti Phan Bich Thienről, hogy mindenbe, amibe belevág, sikert hoz a számára. Aki azonban job-



ban ismeri őt, és az általa megvalósított célok, feladatok, eredmények lényegére is koncentrál, ráeszmél: Thien „csapatjátékos”, közösségi ember, aki csak a munkát, a (valós) teljesítményt tekinti mércének, s akitől távol áll a kérkedés. Halkan, szinte magyarázatként fűzi hozzá, hogy: „buddhista”. Aki a csoportérdeket az egyénieknél fontosabbnak tartja.

Olyannyira, hogy néhány hete Budapest az ő szervezőmunkája révén adhatott ott-

hont az első Európában élő vietnámi nők fórumának a Parlamentben, ahol három kulcsfogalom, a megújulás, az innováció és a női egyenjogúság köré csoportosultak a felszólalások.

A Hanoiban született Phan Bich Thien útja hazánkba Moszkván át vezetett. A végleges döntést, hogy Magyarországon fog élni, férjével, akivel még az oroszországi tanulók alatt ismerkedett össze, 1998-ban hozta meg. Mondhatni, e vállalt kétlakissággal csak gazdagodott, hiszen a Mekong folyó és a Duna látványa 2023-ban ugyanazt jelenti a számára: az otthon jelképét, jóleső érzését.

S ha már a folyókról mint az otthon szimbólumáról ejtettünk szót, hát a fenti felsoroláshoz – a Mekong és a Duna mellé – bizony odakívánczik a Sió is, amely a tolnai látkép fontos eleme, s amelynek mentén Simon-tornya városa húzódik.

„Eldöntöttük, valami olyannal szeretnénk foglalkozni, ami túlél bennünket” - utal vállalásukra Phan Bich Thien. A legtöbben problémahalmaznak látták volna a szebb





napokat megélt simontornyai kastélyt és környezetét a maga omladozó torzóival, leszakadás előtti állapotban tétovázó fődémjeivel, burjánzó cserjéivel, de a Fried-család örökségét felvállaló új tulajdonosok korunk átlagbefektetőitől sokban különböztek. Nem pusztán hasznot hajtani érkeztek a közel négyezer lelket számláló kisvárosba, hanem visszaadni-visszaépíteni, újragondolni a múltat! Szó szerint és átvitt értelemben is, építkezni.

Nos, addig serénykedtek, mígnem a Fried Kastélyszállót Magyarország Legszebb Szállodájának nyilvánították. 2018-ban pedig a birtok festői pontján, a Mózsé-hegyre, vietnami buddhista szentélyt emeltek. Hosszú évek kitartó munkájával érte el, hogy Magyarország hivatalos vietnami buddhista „Dai Bi”-szentéllyel gazdagodjék. A Sió folyóra néző pagoda akár Hanoi-ban is helyet kaphatott volna a maga sárkányok díszítette, kettős, hajlított tetőjével, a kaput őrző két szent szobrával, amelyek közül az egyik az erőt szimbolizálja, a másik a tudást. A szentélyben lévő harang a vietnami buddhizmus bölcsőjéből, Hue hajdani császárvárosból származik. Az udvart gránitoszlopok veszik körül, amelyek fölött lótosz alakú márványlámpák sorakoznak. Amitabha Buddha ötszáz kilogrammos szobra vörösréz-ből készült. A belépőt megbabonázó díszes kapu alsó felén négy jellegzetes szent állat, a sárkány, az oroszlán, a teknős és a fénymadár, felső részén a négy évszak jellegzetes növényei gabalyodnak össze. A kegyhelytől tízpercnyi séta választja el a városka hírneves Petőfi mellszobrát,



amelyet Barcsay Jenő és Ferenczy Béni tanítványa, Kelemen Kristóf szobrászmester készített. 2010-ben, Thien kezdeményezésével és aktív kampányának köszönhetően állították fel a magyar-vietnámi barátság emlékművét Pakson. Az emlékmű a két nemzet szimbólumát ábrázolja, a magyar csodaszarvast és a vietnámi Dong Son bronzdobot. Minden aprócska részlet tehát a kelet és a nyugat „házasítása”, a párbeszéd jegyében került a helyére.

Apropó, házasítás. Thien jó ideje kiváló borokat is készít értő csapata, kiváló borászai segítségével. Hol máshol, mint Simontornyan – történelmi borvidékek vonzásában,



Szekszárd és Villány szomszédságában. Mi több, költőként, műfordítóként a vietnámi és a magyarországi kortárs kultúrának is része/része.

Elsőként egyébként (aligha véletlenül) a kétszáz éve született Petőfi Magyar vagyok című, 1847-ben papírra vetett költeményét fordította vietnámirra, nem sokkal később a Nemzeti dal következett, amit 2015. január 16-án a Legendák nyomában előadásán a József Attila Színház közönsége is hallhatott tőle. Egyetlenegyszer!

Mivelhogy Phan Bich Thien nem vágyik a rivaldafénybe. Legfontosabb szerepének a családjait tartja. Két egyetemista lányáról (Karolina Mylanról és Viktória Lyanh-ról) beszél a legszívesebben, akik nemrég még a magyar szinkronúszó-válogatott tagjai voltak, nagyon szeretik Vietnámot és egyszerre vietnáminak és magyarnak érzik magukat.

**Szabó Zoltán Attila**





SIKERES NŐ





# HAGYOMÁNYUNK A JÖVŐNK ZÁLOGA

*Dr. Kolyvek Antónia  
ügyvéd - mediátor -  
öltözéktervező-stylist*

**– Kedves Antónia! Mi motiválta, mi indította el sokszínű pályáját?**

– Édesanyám azt mesélte, hogy hamarabb rajzoltam, mint ahogy járni kezdtem, először királykisasszonyokat, majd ruhákat rajzoltam, a babáimnak terveztem, készítettem babaruhát. Azután jó tanuló révén és mivel nagyon jól ment a kommunikáció, ezért kézenfekvő volt a jogi végzettség megszerzése.

A ruhatervezést azonban nem hagytam abba és a jogi diploma megszerzését követően 1993-1995 között elvégeztem a mai nevén Budapesti Divatiskola öltözéktervező – stylist szakát, majd számos színelméleti kurzust. Antonydesign saját márkám, mely egy igazán nőies, testre szabott egyedi vonalat képvisel. Weboldalamon és Facebook oldalamon a fő szlogen: „Érték a divatban.” A fast fashion helyett minőségi és értékálló ruhakölteményeket egyedi megrendelésre készítetek. Weboldalam a [www.antonydesign.eu](http://www.antonydesign.eu), facebook oldalam pedig a <https://www.facebook.com/Antonydesign>.

**– Miért a matyóhímzés vált a meghatározó motívummá az Ön által tervezett ruhákon?**

– Mivel apai ágon mezőkövesdi gyökereim vannak, így a matyóhímzés, mint hungarikum is fontos témája az általam tervezett ruháknak. 2014-ben és 2015-ben a Duna Palotában mutattam be a matyó kollekcióm a Székely és a Klementina bálon. 2019-ben pedig Rómában a Római-Magyar Akadémián kaptam lehetőséget a *Pántlika* nevű matyó kollekcióm bemutatására.





## SIKERES NŐ







**– Milyen sikereket ért el kollektíváival?**

– A 2021-es Agrárminisztérium által kiírt Hungarikum pályázatomban a címe *Matyó Kincsecskék* volt, mely egy 6 darabból álló női alkalmi ruha kollektívó a „a női lét” egyes stádiumának szölt a serdülölánytól a menyasszonyon át az asszonyig megmutatva azt, hogy a kézi hímzést modern formában mindenki bátran magára öltheti.

**– Jellemző Önre az ötletes, variábilis megoldások alkalmazása. Kérem, meséljen erről is!**

– 2022-es Hungarikum pályázaton is nyertes lettem, mely Kisfekete ruhákat dolgozta fel matyóvirágokkal, ahol a középpontban a kötény, illetve annak mai formába ültetése áll. A 3 db-os női matyó ruha kollektívó mellé 3 db táská is készült. Rám jellemző, hogy a ruhákra egyedi applikációval kerülnek fel az új hímzésminták és gyöngyözések, de a régi hímzésmintákat is felhasználtam egy-egy darabon a „Valami régi, valami új” szlogen jegyében. Az általam tervezett matyóhímzéses ruhákra jellemző, hogy az egyes hímzéses kiegészítő elemek, a kötények leszerelhetők és másik ruhára is feltehetők, így egy variálható ruhatár jön létre.

**– Mi az Ön célja, hitvallása, mi vezérli a hagyományörzés elkötelezett művelőjeként?**

– A célom, hogy megmutassam a mai nő számára, hogy az autentikus matyóhímzés és az új formavilág trendi anyag- és szín-





## SIKERES NŐ



Modellek: Gyulavári Vica, Kolyvek Dóra

használat mellett összhangban áll, így válik egységgé a múltunk és a jelenünk. Azt gondolom, hogy a magyar népi hímzés egy-egy tájegység olyan szeretetnyelve, melyet tovább kell örökítenünk a jövő generációja számára, hogy fennmaradjon. Ez is az értékmentés egy formája.

### – **Közelelti munkásságáról is ejtsünk szót!**

– Alelnöke vagyok a Kertvárosunk Értkeiért Egyesületnek, mely tavaly *Hímzés ereje* címmel fotópályázatot írt ki iskolások részére azzal a céllal, hogy keressék meg a szűk környezetükben fellelhető magyar népi hímzéseket és kutassanak utána, hogy milyen eredetük van, így közben megismerik azokat. Egy ünnepélyes díjátadón a nyertes művekből kiállítás is készült. Ezt a kezdeményezést idén is folytatni szeretnénk. Az internetes rohanó világunkban fontos, hogy az igényes kézi hímzés és az alkatra szabott öltözékek előtérbe kerüljenek, mert az egy jóval magasabb értéket képviselnek, mint az áruházakban kapható fast fashion által kínált választék.

### – **Hol lehet legközelebb megtekinteni nyertes kollekcióját?**

– A Hungarikum pályázaton nyertes matyó kollekcióm idén is, mint tavaly az Agárminisztérium által megrendezett Divatbemutáton láthatja majd a nagyközönség a Budai Várban a Szentháromság téren 2023. augusztus 20-án.

### – **Ottleszünk!**



- Szerk. -

Fotók: Nerpel Nikoletta és Németh Imre



# Török Sándor Strandfürdő

és Gyarmati Dezső Sportuszoda - Hódmezővásárhely



Családbarát fürdő élményekkel megfizethető áron!  
Honlap: [www.hodfurdo.hu](http://www.hodfurdo.hu) • Telefon: 62/249-363



SIKERES SZÍNÉSZNŐ





# EGY IDEÁLIS HÁZI ASSZONY...

*„Nékem olyan asszony kell, ha beteg is keljen fel, főzze meg a vacsorát, úgy várja, várja, úgy várja, várja haza az urát.”*

Félreértés ne essék, nem én mondom, hanem a jólismert, népdal szerint ilyen az ideális asszony.

A dal szövege szerintem kissé önzőnek hat, mert milyen férfi az, aki elvárja az asszonyától, hogy betegen is kiszolgálja őt?

Milyen az ideális háziasszony?

Maradva a népies hasonlatnál: Kinek a pap, kinek a papné...

Vagy, ha úgy tetszik, ízlések és...

A sorok írója úgy gondolja, megtalálta az igazi nagybetűs Házi asszonyt.

Mielőtt bemutatnám a hölgyet, előkapok egy ősrégi latin idézetet: nomen est omen, azaz nevében a sorsa.

## HÁZI ANITA!

A Zenthe Ferenc Színház sokoldalú színésznője, aki kilenc éve oszlopos tagja a salgótarjáni társulatnak. Nem mellesleg,



Apácák című musical-előadásból  
Lea nővér

szemrevaló, bájos, határozott kitűnő HÁZI asszony is. HÁZI...HÁZI... HÁZI...

Stílszerűen következzenek a speciális Házi kérdések és azokra adott válaszok.

## HÁZIASSZONY

– Jó háziasszonynak érzem magam. Azért bátorkodom ezt kijelenti, mert a szülői házban már kislány koromban ott ser-tepertéltem a konyhában és figyeltem, hogyan készülnek a különböző ételek. Sokat tanultam a nagymamámtól, aki igazi konyhatündér volt. Tizenegy évesen már önállóan engedett főzni. Sokfajta ételt főztem és főzök ma is, a különböző alapanyagokat is magam állítom elő. A férjem nem udvariasságból dicséri mindig a főzetőmet.

## HÁZIGAZDA

– Amikor jönnek hozzánk vendégségbe, igyekszem mindenkinek a kedvébe járni. Tudom, ki mit szeret, olyan ételekkel kínálok.

## HÁZIKOLBÁSZ

– Gyerekkoromban minden disznóvágásnál ott voltam. Hamar megtanultam, hogyan kell kolbászt, horkát tölteni, disznósajtot készíteni.



Csókos asszony című operettből Rica Maca



## SIKERES SZÍNÉSZNŐ

### HÁZIKENYÉR

- Ez is gyerekkori élményem. Mindig izgattam vártam, amikor a kemencéből kivették a frissen sült köménymagos fehér cipókat. Anyukám tanított meg kenyérgasztásra, ami kemény fizikai munka.

### HÁZIREND

- Rendszerető háziasszony vagyok. Szeretem, ha rend van a lakásban. Egyébként az élet minden területén rendszerben gondolkodom.

### HÁZIÁLLAT

- Sokféle állatot tartottam a kutyáim mellett. Többek között tengerimalacot, fehér egeret és volt sündisznom is... Érdekes módon különböző mesedarabokban többször kaptam állatos szerepet. Voltam már csiga, szitakötő, kukaclány, díszletliba, mókus, őszintén mondom, állati jól érzem magam ezekben a szerepekben is.

### HÁZIÚR

- Nemrég a budapesti lakásunkból Piliszentivánra költöztünk egy új társasházba. Ki az úr a házban? A férjem szerint egy színész mellett más nem lehet az úr.

### HÁZIBARÁT

- Alaposan megsűrööm kivel barátkozzak. Úgy vagyok ezzel a témával, mint a téziszűrés-sel. A vizet leszűröm, fennmarad a tészta.

### HÁZISÁRKÁNY

- Tudok házisárkány is lenni, ha úgy hozza a helyzet. A színházamban általában naiva szerepeket kapok, de gonosz nőket is tudok hitelesen alakítani.

### HÁZIORVOS

- Lekopogom, kislánykoromban voltam utoljára orvosnál. („ha beteg is keljen fel” *Anitára* nem vonatkozik. a szerk.)

### HÁZIPÉNTÁR

- Nálunk nincs közös kassza. A fizetésünkkel külön gazdálkodunk. Ebben a témában is szeretek független lenni.

### HÁZIBULI

- Kimaradt az életemből. Nem vagyok bulizó. Nagyon szeretek táncolni, az *Apácák* című zenés darabban sok táncjelenet van. Érdekesség: két mesedarabban (*Kiskakas gyémánt félkrajcárban* és a *Császár új ruhájában*) hastáncosnót alakítottam.



festményem

### HÁZITANÍTÓ

- Szakmailag a színházamban mindig tanulok valami újat a rendezőktől, és a kollégáktól is. Külön megemlítem *Molnár Zsuzsát*, akitől a színészmesterséget, és *Ullmann Krisztinát*, aki a színpadi táncokat tanította.

### HÁZIZENE

- Hét éves korom óta tanultam különböző hangszereken játszani. Zongorázom, gitározom. Szeretnék majd megtanulni csellózni és játszani rajta. Tinikoromban a perbeti református templomban kántor voltam, a miséken énekeltem és orgonán játszottam.

### HÁZIÁLDÁS

- Istenhívő vagyok. Az említett templomban *Erdélyi Zoltán* tiszteletes úr a vasárnapi istentiszteletek után mindig elmondta, hogy *Házi Anitát* hol, mikor milyen darabban nézhetnek meg a hívők. Különös, egyedi reklám egy színésznek. Áldja meg érte az Úr...

### HÁZIFELADAT

- Nyáron több darabban is jászom. A *Csókos asszonyban*, az *Apácákban*, a *Tanulmány a nőkről* és az *Ördögben*.

Amit még tudni kell a házias *Házi Anitáról*: Verseket ír és a festő ecsettel is jól bánik. Egy alkotását közzé tesszük. S ahogy a fotókon is látszik, a fess színész, azokon is jól fest...

**Kemény György**

Fotó: Hegedűs Márk



Csókos asszony című operettből Rica Maca



**-5000 Ft**  
extra kedvezmény!  
Kuponkód: **NAPFENY23**

**HOTEL** ★★★  
**NAPFÉNY**  
ZALAKAROS

**Nem ismeri még Zalakarost,  
vagy szeretné újra átélni a kellemesen itt eltöltött napokat?**

A Hotel Napfény \*\*\* örömmel látja vendégül Önt és kedves családját. A szálloda élményteli pihenést garantál megfizethető áron minden generáció számára. Teljes és félpanziós ellátás Panoráma Éttermünkben.

A szálloda élményteli pihenést garantál megfizethető áron minden generáció számára. Az Aura Wellness Komplex minden generáció számára öneledt szórakozást nyújt termálvizes medencéivel, az abba beépített élményelemekkel, szaunáival, a kicsik számára gyermekpancsoló, játszószoza, bababarát, pelenkázóval felszerelt gyermekpihenő és a fűvesített napozótér.

Többféle masszázst közül választhatnak a tökéletes felüdülés érdekében wellness részlegünkön, tavasztól ősziig fűves napozó terasz áll rendelkezésre vendégeink számára.

H-8749 Zalakaros, Termál út 10.  
E-mail: [foglalas@hotelnapfeny.hu](mailto:foglalas@hotelnapfeny.hu)  
Web: [www.hotelnapfeny.hu](http://www.hotelnapfeny.hu)  
Telefon: +36 93 340 641  
Telefon: +36 30 499 3500

# Együtt a Család a Hétkúti Wellness Hotelben

**2 éjszakai  
félpanziós csomagár  
már 56 900 Ft/fő-től**



- Korai becsekkolás –12 órától (Előzetes egyeztetés szükséges)
  - Gyermekeknek 0-6 éves korig a szülők szobájában gratísz
  - Wellness részleg korlátlan
  - Gyermekjátsszótér, gyermek játszószoza
  - 1 alkalom belépőjegy szállodánk élménylabirintusába
  - Korlátlan, ingyenes kerékpár bérlet
  - Késői kicsekkolás 12 óráig! (Előzetes egyeztetés szükséges)
  - Kijelentkezés napján, ingyenes wellness használat este 20 óráig!
- Fürdőköpeny és szauna törölköző, gyermekeknek gyermek fürdőköpeny, WIFI, ingyenes zárt parkoló

**Hétkúti Wellness Hotel**  
8060 Mór, Dózsa György u. 111.  
Telefon: +36 22 563-080, -082, -083, E-mail: [hetkut@hetkut.hu](mailto:hetkut@hetkut.hu)

Az ajánlat érvényes 2023. január 02. – december 22-ig a kiemelt időszakok kivételével.  
[www.hetkut.hu](http://www.hetkut.hu)



HAPPY BIRTHDAY

# SIKERES ÉLETPÁLYA



**Prof. Dr. Bagdy Emőke**

*Tiszafüreden született  
1941. augusztus 18-án.  
Pszichológusi pályafutását  
az Országos Pszichiátriai  
és Neurológiai Intézetben  
kezdte, ahol pszichoterápiás  
szakigazgatóvá nevezték  
ki. A debreceni egyetemen  
megszervezte a pszichológiai  
oktatást – tanszékvezető  
lett-, és nagy szerepet  
játszott abban, hogy a  
debreceni Orvostudományi  
Egyetemen beindult az orvos  
pszichológia oktatása.*

2000-től a Károli Gáspár Református Egyetemen alapította meg a pszichológusképzést.

2004-ig tanszékvezető, 2010-ig intézményvezető.

2010-től a Személyiség és Klinikai Pszichológiai Tanszék „professor emeritája”.

2016-ban Alkalmazott egészségpszichológus szakképesítést szerzett.



## BAGDY EMŐKE

„Érzelmileg sebzett, fapados nemzet vagyunk.” – jelentette ki Prof. Dr. Bagdy Emőke az Érzelmek Iskolája nyitóelőadásán, amely teltházzal fogadta a pszichológiatudomány egyik legelismertebb szaktekinetlyét. A Független Pedagógiai Intézet által szervezett szemináriumon a pszichológus bebizonyította, hogy lelkibeteg nemzetünk felgyógyulhat, mégpedig az önkarbantartás segítségével.

A fővédnök szomorú tényekkel kezdte a szemináriumot és kijelentette, érzelmileg sérült nemzet a magyar. Ugyanakkor nem festett negatív jövőt, sőt optimistán állva a tényekhez kifejtette, hogy nincs menthetetlen helyzet. Meggyógyulhatunk, méghozzá viszonylag egyszerű módon: saját magunk törődésével, gondozásával, érzelmi csiszolásával. Az önkarbantartás módjának megismerésére alakult az Érzelmek Iskolája, amely minden hónap második csütörtökén tartja szemináriumait.

„Pszichénk olyan, mint a kaleidoszkóp, amelyben egy apró mozdulat hatására minden megváltozik. Éppen ezért nincs reménytelen helyzet, mert egy kis lépés is hatalmas változást eredményezhet.” – biztatta a hallgatóságot Prof. Dr. Bagdy Emőke.

„Ha elkezdünk befelé figyelni, sok érdekességet vehetünk észre. Naponta ha fél órát töltünk gondolataink mustrálásával, már könnyebben tudjuk feldolgozni a bennünk gyülemelő negatív hatásokat, amellyel már sokat tettünk saját egészségünkért. Érzelmeink tárolóedényei a sejtjeink, amelyek feltöltése már magzati korban elkezdődik.

Ahhoz, hogy társadalmunk lelki-egyensúlya helyreálljon, a tudás átadást már nagyon korán el kell kezdeni.”- vallja a pszichológus.

Az Érzelmek Iskolájával egyidejűleg elindult a Szülők Iskolája és a Pedagógus Akadémia is.

Saját pályakezdetéről, hitvallásáról így mesélt. „Kivételesen szerencsés voltam, mert Mérei Ferenc mellett dolgozhattam kezdő pszichológusként. Ő nemcsak szakmailag formált, hanem emberként is. Kiszabadította a szorongó lényemből azt az embert, aki valójában voltam. Ő az elismeréssel szabadította fel bennem az örömképességet – közben én is dolgoztam magamon -, és megszűnt a „teljesítménygörcsöm”. Mivel mi kritizáló kultúra vagyunk, nem dicsérő és megerősítő, évek óta tanítom a szülőknek és pedagógusoknak, hogy dicsérni és dicsérni!”

Több száz tanulmányt és számos könyvet írt vagy szerkesztett, több, mint 2500 előadást tartott (több mint félszázat idegen nyelven), nagy számú ismeretterjesztő írást jelentetett meg.

### Főbb kutatási területei:

Relaxációs eljárások, dramatikus pszichoterápiás módszerek, párkapcsolati dinamika), a stressz-kezelő módszerek. Személyiségfejlesztő eljárások alkalmazása, pozitív pszichológia, „boldogságpszichológia.

### Munkásságáról, terveiről így nyilatkozott:

„Mindig szerettem tanítani és lelket gyógyítani. Ezt teszem ma is, és tanítok »nem középszerűségi fokon« a média minden csatornáján és mindenütt, ahová hívnak, és ahol terjeszthetem a pszichológiai ismereteket. Remélem, sokáig végezhetem ezt a szolgálatot. Mégsem időt kérek a sorstól, hanem csak azt, hogy szabott életidőmben mindig a személyes érdekeltségen túlmutató értelme legyen annak, amit teszek.”

**Boldog születésnapot kívánunk.**

– Szerk. –

Fotó: www.cdn.szoljon.hu

# B-vitamin komplex

Salus  
...mert partnerünk a természet!

## Étrend-kiegészítő szirup B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> és B<sub>12</sub> vitaminokkal



### A B-vitaminok segíthetik

- a vörösvértestek képződését
- a fáradtság és kimerültség leküzdését
- az immunrendszer és az idegrendszer egészséges működését.

Gyümölcsökből, különféle növényekből és gyógynövényekből készül. Napl 20 ml szirup 100%-ban biztosítja a szervezet számára a B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> és B<sub>12</sub> vitaminokat.

### A B-vitaminok hozzájárulhatnak

- a normál energifelszabadító anyagcsere-folyamatokhoz
- az egészséges bőr, valamint a testi és szellemi jó közérzet megőrzéséhez.

Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat, laktózt, glutént, élesztőt. Vegán termék.

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

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

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 [www.vashiany-verszegenyseg.hu](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.



SIKERES SZÍNÉSZNŐ

JÁCINTTÓL

— JÁZMINIG...



Aki a virágot szereti, rossz ember nem lehet - tartja a magyar közmondás.

A fenti cím azt sugallhatja, hogy az alábbiakban a szerző a virágokról fog elmélkedni.

A látszat csal! Szó sem lesz a virágokról, de a „virágnyelv” olykor bevetésre kerül.

*Jácint* egy keresztnév.

Nagy valószínűséggel lánynév lehet.

Tévedni tetszik, mint ahogy magam is tévedtem, amikor anno erre gondoltam. A *Jácint* bármilyen furcsa, egy férfi keresztnév. Bizonyíték erre *Juhász Jácint* egykori népszerű színészünk.

Napjainkban itt van egy *Jázmin*.

Ez az előzményeket ismerve szintén férfi keresztnév?

Tévedni tetszik, ez egy lánynév.

Erre meg bizonyíték egy fiatal színésznő, *Juhász Jázmin*.

Ez tényleg érdekes. Már magam sem tudom fiú vagyok-e vagy lány?

## JUHÁSZ JÁCINT

Szokatlan módon akkor vált országosan kedvelt színésszé, amikor intrikus szerepet alakított a televízióban a *Vivát Benyovszky* sorozatban *Omachel Tamást*. A tévésorozat óriási népszerűséget hozott számára, főleg a hölgyeknek imponált a jóképű színész. Sok szerelmes levelet kapott. Mind között egy nyolcéves kislány sorainak örült a legjobban. „*Jácint bácsi, szerelmes vagyok beléd, nagyon szeretném, ha te lennél az apukám.*”

A neve után sokan nőnek gondolták. Színművészeti Főiskolás korában a *Szélhámosnő* című filmhez kerestek főszereplőt. A filmgyárba behívót kapott az összes végzős lány. *Jácint* is. Amikor megjelent, megkérdezték, tőle: „Te vagy a *Jácint* vőlegénye?”

*Juhász Jácint* súlyos, gyógyíthatatlan betegség következtében tragikusan fiatalon 57 évesen meghalt. Ennek 23 éve...

S, éppen huszonhárom éve született *Jázmin*.

## JUHÁSZ JÁCINT UNOKÁJA!

Bevallom, véletlenül figyeltem fel *Juhász Jázmin* nevére, amint böngészgettem a Győri Nemzeti Színház 2023/2024 évadának műsorfüzetét. *Jázmin* – aki jelenleg negyed éves hallgató az egyetemen - a gyakorlati éveit tölti a színházban.

Nem gondoltam arra, hogy bármi köze lehet az egykori népszerű színészhez, a még csak negyedéves a kaposvári egyetemista lánynak.



Kiderült senki sem tudta. Senki nem kérdezte, ő meg nem mondta. Az Interjú során – ami életében az első – derült csak ki a közeli rokoni kapcsolatuk.

Annak ellenére, hogy *Jázmin* még csak „zöldfülű” jövő évben végző egyetemista, már 4-5 színházi és egy film főszereppel büszkélkedhet.

Az A-tól Z-ig játékunkban még sok minden kiderül róla.

## ALMAFA

– Az „*Almafa virága*”, életem első nagy játékfilmje, amelyben szerepeltem. *Szűcs Dóra* volt a filmrendező, aki az édesanyám. Nem szerettem volna visszaélni a helyzettel, ahogy anyukám sem, így részt vettem egy szereplő válogatáson, ahol végül rám esett a választás.

## BEUGRÁS

– Harmadéves egyetemistaként, én ugrottam be a *Szerelmes Shakespeare* című darabba ahol az egyik főszerepet *Violát* kellett eljátszanom. Három napon volt, hogy megtanuljam ezt a kettős szerepet, ahol férfiként és nőként is helyt kellett állnom. A 82 oldalas szerep komoly kihívás volt, nem szólva, hogy tizenegyszer kellett villámgyorsan átöltözve nemet váltani.

## DÍJAK

– *Olt Tamás* által rendezett darabban a Győri Könyvszalon keretein belül az első győri projekt alkalmával kaptam.

## FAMÍLIA

– Művészcsaládba születtem. Nagypapám *Juhász Jácint* híres színpadi és filmszínész volt. A nagymamám *Létay Klára* neves



# SIKERES SZÍNÉSZNŐ



zongoraművészként lett ismert. Édesanyámról filmrendező, róla már volt szó. Édesapám *Juhász Csaba* a *Cimbora* együttesben gitáros. Apukám találta ki, hogy a nagypapám után *Jázmin*, második nevem pedig *Klára* legyen a nagymamám után.

## GÁTLÁS

- Sok gátlásomat sikerült leadnom. Izgulós, lámpalázias vagyok, de színpadra lépés után hamar elmúlik ez az érzés. Győrben több darabban játszom, komoly főszerepeket. Hétszáz néző előtt nem könnyű játszani. De a felszabadult érzéseimen sokat segített a társulat minden tagja.

## HÍRESSÉG

- Szeretnék egyszer neves színésznő lenni. De nem mindenáron. Minőségi produkciókat szeretnék csinálni magas szinten, mint egyik színészi példaképem *Básti Juli*.

## JÖVŐKÉP

- Mindenképpen szeretnék Győrben maradni az egyetem elvégzése után is. Érdekes, hogy az egyetem alatt inkább az

idősebb, vadabb szerepek találtak meg, míg a színházban a naivabb, finomabb lelkű karakterek. Nem tudnék választani közöttük, mindkettőben van valami izgalmas. Vágyom rá, hogy nagyjátékfilmeket forgassak és hogy egyszer hasznosítani tudjam lovagló és úszó múltam. Búvárkodni sajnos nem tanultam olyan szinten, hogy említésre méltó legyen.

## KÍVÁNSÁG

- Ha lehet, hármat kívánok. 1. Kifogyhatatlan energiám legyen. 2. Mindig legyen időm és pénzem, hogy sok helyre eljuthassak. 3. Minden évben legyen egy szerep, ami kihívást jelent a számomra.

## MÁNIA

- Fontos emlékeket gyűjtök, amik ennél fogva sokat jelentek nekem számomra. Kabalaként egy plüssmackót mindig magammal hordok.

## Ó!

- Sokszor kezdem nagy Ó-val, a vágyaimat: Ó, ha...

## PARTNER

- A színpadon és a magánéletben is arra törekszem, hogy jó partner legyek. *Szalma Tamás* színészmesterség tanárom bölcs mondatát megjegyeztem: Legjobb lenni, csak együtt lehetsz.

## TANÁROK

- *Eperjes Károlytól* az osztályfőnökömtől, a József Attila Színházban dolgozó *Hargitai Iván* rendezőtől és *Bakos Kiss Gábortól*, aki a Győri Nemzeti Színház igazgatójától is sokat tanultam. S, még sorolhatnám...

## VIRÁG

- *Jácint* nagypapám kedvenc virága a szekfű volt, nekem a napraforgó.

## ZÁRÓMONDAT

- Megtisztelő számomra, hogy a Sikeres Nőkben jelenik meg életem első interjúja.

Kedves *Jázmin*, csak magán múlik, hogy nem utoljára...

**Kemény György**

Fotók: Wolf Géza, és Győri Nemzeti Színház



# Hajózz a T Flottával!

› (Talizmán nagyhajók)  
2 órás vitorlázás kapitánnyal

› Legény-, lánybúcsúk

› Kalóz hajó  
– gyerekprogram

› Családi rendezvények

› Céges csapatépítések

rendezveny@tflotta.eu  
www.tflotta.eu



# A MISS WORLD HUNGARY 2023 SZÉPSÉGVERSENY II. UDVARHÖLGYE – A MISS TALENT 2023 GYŐZTESE



**Novák Zafir Bella** kimagasló eredményeket ért el az idei Miss World Hungary Szépségverseny eseménysorozatában. Ő lett a Miss World Hungary Szépségversenyen a II. Udvarhölgy, valamint ő nyerte el az idei Miss Talent 2023 verseny győztese címet is, továbbá második lett a Miss Charity versenyben, s harmadik a Miss Sport versenyben.

Zafir empatikus, széles látókörű, pozitív kisugárzású, életvidám, fiatal lány. Szülei révén már gyermekkorától tevékenyen részt vesz jótékonyági akciókban. Életeleme a mozgás és a tánc. Művészeti gimnáziumba járt, azt követően színpadi táncos végzettséget szerzett. Műsorvezetői és szerkesztő-riporter akadémiát végzett, jelenleg az IBS gazdálkodási és menedzsment szakán hallgató.



**– Ki nevezett be a Miss Hungary versenyre?**

– Már kiskorom óta nagy álmom volt ez a verseny. Sokszor néztük anyukámmal a tévében, akkor már tudtam, hogy egyszer én is részese szeretnék lenni ennek a nagyszabású versenynek. Ahogy teltek az évek, nem adtam fel ezt az álmomat. Az idei évben több barátom mondta, hogy jelentkeznem kellene, úgyhogy ők semmit nem tudtak erről az elképzelésemről. Szüleimnek is elmeséltem, hogy milyen sokan bíztattak, nem sokkal később szembejött velem a lehetőség az instán. A válogatót követően bejutottam a top 20 lány közé.

**– A Miss Talent a Miss World Hungary Tehetségkutató alversenye, amit te nyertél meg a csajos táncprodukcióddal. Hogy készültél erre a versenyre?**

– Több alversenyt is rendeztek, ami igazodik a világverseny menetéhez, hiszen a zsűritagoknak is az volt a céljuk, hogy minél sokoldalúbb lányokat válasszanak, akik világszerte megállják a helyüket. Ezzel is alátámaszthatom, hogy nagyon szoros volt az idei mezőny.

Elnyertem az idei év MISS TALENT díját, amire nagyon büszke vagyok, hiszen nagyon sok energiát, gyakorlást tettem bele. Nem volt kérdés számomra, hogy táncsal fogok készülni, hiszen a tánc kiskorom óta életem része. Színpadi táncos OKJ végzettséggel is rendelkezem. Felkészülésemben Stana Alexandrával dolgoztam együtt, aki nagyon sok jó tanáccsal és egy fantasztikus koreográfiával segített. Verseny előtt minden nap próbáltam a próbateremben, igyekeztem minél jobban magamévá tenni a táncprodukciót, hogy a zsűritagoknak is meg tudjam mutatni, ki is vagyok én.

**– Mi történt, mi változott a versenyt követően?**

– Az, hogy a versenyen korona került a fejemre, a dicsőségen túl komoly felelősség is. Mivel a következő egy évben reflektorfényben leszünk – azt hiszem, ezt mindhármunk nevében mondhatom – szeretnék bizonyítani, hogy az ismertséget, a királynői és udvarhölgyi címet jó célokra lehet fordítani, például lehet mutatni a társadalmi felelősségvállalás terén.

**– Mennyire szoros az időbeosztásod? Hogyan jut időd mindenre, tanulás, sport, hobbi, barátok...**

– Mindig is egy olyan lány voltam, aki nem nagyon viseli el, ha nem hasznosan tölti



az idejét. Fontos szerintem, hogy a kitűzött célokért tennünk kell, hiszen semmi nem pottyan az ölünkbe. A tavalyi évben három iskolát végeztem egyszerre, így a hétvégéim sem voltak teljesen szabadok. Jelenleg is ehhez hasonló beosztásom van, de természetesen koncentrálok arra is, hogy megfelelő időt tölthessek a barátaimmal, családommal, akik maximálisan támogatnak.

**– Mikor kezdted érdeklődni a modellkedés iránt?**

– Már fiatalabb koromtól is érdeklődtem iránta, mindig is szerettem volna ezt csi-

nálni. Ez adrenalinot szabadít fel bennem. A színpadon, a reflektorfényben érzem igazán jól, otthonosan magam.

**– Mire vagy a legbüszkébb?**

– A legbüszkébb a kitartásomra, illetve az akaraterőmre vagyok. Sokszor dobtak már mélyvízbe. Utólag mindig rájövök, hogy ez jó dolog, hiszen kiderül, hogy hogyan is reagálok a nehezebb szituációkra.

Ha ki kellene emelni három nagy dolgot amire nagyon büszke vagyok, akkor ezek:

- ▶ Miss World Hungary versenyen elért eredményeim:





## SIKERES UDVARHÖLGY



Fotók: Miss World Hungary/Kunos Attila

- ▶ MISS WORLD HUNGARY  
2. UDVARHÖLGY
- ▶ Miss Talent 1. Hely
- ▶ Miss Charity 2. Hely
- ▶ Miss Sport 3. Hely
- ▶ A Miami-ban eltöltött pár hónap  
nyelvtanulás, és az ott szer-  
zett, hivatalos diploma.
- ▶ A korábbi táncgyesületemmel nyert  
világbajnoki harmadik helyezést,  
és a legjobb magyar csapat díj.

### – Ki a példaképed?

– Drága Anyukám. Nagyon erős és kitartó nőnek tartom. Nagyon nagy példaképem, hiszen önálló nőként nagyon sok mindent letett az asztalra. Mindig hisz bennem és támogat. Nemcsak az anyukám, de a legjobb barátnőm is.

### – Mit jelent számodra a siker?

– Számomra a siker azt jelenti, hogy boldog vagyok abban, amit csinálok, és jól érzem benne magam. Értéket tudok képviselni,



amit tovább tudok adni. Emellett tudom, hogy mindent megteszek a céljaim érdekében, hogy elérjem őket.

### – Miért vagy a leghálásabb?

– A leghálásabb a családomért és a közeli barátaimért vagyok. Azt a támogatást, amit tőlük kapok, nem tudom elégszer megköszönni, igyekszem én is visszaadni nekik, és megbizonyítani elsősorban magamnak és nekik is, hogy képes vagyok mindenre, csak el kell határoznom, mit is akarok.

Örülök a megérdemelt sikereidnek! Itt is gratulálok és további sok sikert kívánok Szerkesztőségünk nevében is!

**Kiss Zsuzsanna**





# Berekfürdői Gyógy- és Strandfürdő

*A Nagykunság aranya*



LISZODA

3 ÉVES KORIG INGYENES FÜRDŐBELEPŐ  
ÉS SZÁLLÁS.  
SZÁLLÁSAINKON AJÁNDÉK FÜRDŐBELEPŐ  
3 VENDÉGÉJSZAKÁTÓL!

FRISSITŐ MASSZÁSZ, ÜLŐPEZSGŐ, JAKUZZI,  
HORGÁSZTÓ, STRANDFOCIPÁLYA, KOSÁRLABDAPÁLYA,  
KONDIPARK, GRILL ÉS BOGRÁCSOZÁSI LEHETŐSÉG.

ÉLMÉNY MEDENCE



5309 Berekfürdő,  
Berek tér 11.



Tel.: 0659/319-302  
0659/519-029



kozpont@berek-viz.hu



www.furdo.berekfurdo.hu



# AGYKONTROLLAL KÖNNYEBB AZ ÉLET

**Ha megtanulsz megállni alvás és ébrenlét határán, akkor elméd sokkal nagyobb részét tudod bevonni céljaid eléréséhez. Ehhez mindössze a 4 napos agykontrollanfolyam elvégzése szükséges.**

♥ 1982 óta vagyok özvegy. Sokáig úgy gondoltam, jól megvagyok én magamban is, bár a társkereséstől nem zárkoztam el. Magamban azt mondtam, hogyha jobbat nem kapok, mint az első (nagyon jó volt), rosszabb nem kell. Aztán úgy 92 táján mintha „Vili” (jobb agyféltekém) noszogatni kezdett volna. Meditálni kezdtem. Egy ismerős, sokat járt erdei útvonalon találkoztam képzeletben leendő párommal. A képek naponta peregtek le lelki szemeim előtt. A meditáció során azt is mindig hozzátettem, hogy kapjak valami jelet, ha valóban talál-

kozom várva várt társammal. Kb. 2 és fél hónapi programozás után a Moszkva téren a szokásos találkozóhelyen üdvözöltem a túratársakat. Egy, a számomra eddig ismeretlen férfival is kezet fogtam, és mintha áramütés ért volna. „A jel!” – gondoltam magamban. Azóta is együtt vagyunk, s remekül megértjük és kiegészítjük egymást. Mint utóbb kiderült, ő is agykontrollos...

*Bata Éva*

♥ Hónapok óta nagyon csúnyán köhögtem. Minden leletem rendben volt, én viszont egyre rosszabbul éreztem magamat. Esténként pohárvíz-technikával tettem föl a kérdést tudatalattimnak: miért nem múlik a köhögésem? Egyszer csak megjött az üzenet. Éppen a laboromban tevékenykedtem, amikor a tanácsadóm így szólt: „a

régről bennmaradt foggyökerek okozzák a problémát.” Nem kételkedtem a válaszban, azonnal megkerestem egy fogorvost, aki három műtétet javasolt. Már a második beavatkozás után megszűnt a köhögésem, s minden egyéb panaszom.

*Aszódiné Albrecht Éva*

♥ Az agykontrollt elsősorban a tanulás-hoz használom. Alfaállapotban tanulok, úgy, hogy a dolgokat magam előtt vizualizálom. Három egyetemet végeztem egyszerre (jog, közgáz és teológia), ebből már kettőt befejeztem, igen jó eredménnyel. Kb. négyszer olyan gyorsan tanulok, mint az átlag. Először nekem is hihetetlen volt, hogy ilyen gyorsan, szinte egy olvasás és egy ismétlés után megjegyzek mindent, de így van.

*Vas Krisztina*







♥ Nagyon olcsón jutottunk egy két és fél szobás, felújított lakáshoz. Maradt némi pénzünk, amiből új ülögarnitúrát szeretnénk volna vásárolni. Rokonaink próbáltak lebeszélni arról, hogy drága bútort vegyünk. Mi azonban elhatároztuk, hogy drágát veszünk, de a Domus akciós napján fogjuk megvásárolni, amikor a vásárolt bútor árának 99%-át visszaadják. A napot természetesen csak utólag, a hónap vége után sorsolják ki. Pohárvíztechnikával kérdeztek meg, hogy májusban mikor lesz a Domusnap. Három egymás utáni éjszaka jött a válasz, hogy május 8-án. Valóban május 8-át sorsolták ki Domus-napnak, így gyönyörű ülögarnitúránk mindössze 1117 Ft-ba került!

*Kriszti és Zoli*

♥ Az utóbbi időben naponta, csak borból, több, mint egy litert fogyasztottam! És bizony nem vettem meg a többi szeszes italt sem... Elazulva, alfában feltettem tudatalattimnak a kérdést: „Mi a véleményed a szeszesital-fogyasztásomról?” Ekkor hirtelen egy fényvillanást láttam testem jobb oldalán. A májam! – villant át agyamon. Ekkor még mélyebb szintre ereszkedtem, és kinyújtottam a májamat. Érdekes látványban volt részem. Ahogy összehasonlítottam egy másik, egészséges emberi májjal, annál kissé duzzadtabbnak láttam. Képzletben megnyomtam ujjammal, s a benyomódás helye egy darabig megmaradt. Ugyanezt téve az egészséges májjal, az rugalmasan visszadomborodott. Kíváncsiság fogott el, vajon hogyan működik a májam belülről, miként látja el biológiai funkcióját. Képzletben sejt nagyságúvá zsugorítottam magamat, beléptem májsejtjeim közé, s így a vékony hajszálerekben utazva egy csodálatos kirándulás részese lehettem. Először a lebontásra váró zsíresejtekkel találkoztam, amelyek hosszú sorban, katonás

rendben „masíroztak” a megsemmisítés felé. Aztán feltűnt, hogy hozzám képest milyen nagyok a májsejtjeim. Mind-mind sokszüglettű, lebenyszerű testeknek tűntek. Ahogy tovább utaztam picinyke kis „búvárcsónakommal”, megláttam, hogyan küszködik májam a szervezetembe került alkohol semlegesítésével. Az alkoholszármazékok többségét májsejtjeim simán lebontották, viszont szép számmal akadtak olyan betolakodók is, akik igyekeztek kikerülni végzetüket, s minduntalan megpróbálták kisiklani májsejtjeim elől. Ezekkel szemben szinte általános volt a hajtóvadászat. Nos, ezt a harcot, ezt a küszködést végignézni nem mindennapi látvány volt. Hosszú körutazásom után ismét elképzelttem magam eredeti méretemben, és kijöttem szintemről. Szinte libabőrös lett a hátam, ahogy az iménti képekre gondoltam, s a szememet is törölgetni kellett. Ekkor szilárdan elhatároztam, hogy ezentúl egy korty szeszes italt sem fogok inni. Délután ismét a szintemre mentem, és a bétában megfogadott döntésemet átültettem alfába. Beprogramoztam, hogy ezentúl nem nyúlok a pohárhoz, nem engedek semmilyen kísértésnek, hiszen erre nekem nincs szükségem. Ital nélkül még boldogabb lesz családi és magánéletem, teljesebbé válik személyiségem. Igyekeztem nagyon mélyen megerősíteni magamban ezt a jó érzést, majd kijöttem szintemről.

Az első héten ezt a megerősítést többször el kellett végeznem. A második héten az alkoholhiány érzését kellett közömbösítenem. A harmadik héttől az ügy lezárult. Közömbössé vált számomra minden alkoholtartalmú ital.

*Kemény Lajos*

♥ Gerincbántalmak és csontanyagcsere-probléma miatt komoly fájdalmakkal küzdöttem. Rohamosan romlott az állapotom, s 7 évig tartó rengeteg kezelés, kórházból kórházba járás, gyógytorna és úszás ellenére végül tolokocsiba kényszerültem. Előtte már évekig bottal jártam. A mozgáshiány következtében testsúlyom nagyon megnőtt, s kövérségem tovább nehezítette mozgásomat. Egy akupunktúras kezelés eredményeként a tolokocsiból ugyan kikerültem, de bot nélkül nem tudtam mozogni, és időnként a két bot is kevés volt ahhoz, hogy a lakást elhagyjam.

1995-ben a fiam valósággal kényszerített, hogy végezzem el az agykontrolltanfolyamot. Az ott tanultak állandó és rendszeres gyakorlásával a következő eredményeket értem el: 1996 májusában elfelejtettem a botot a kezembe venni, később már tudatosan elhagytam. Jobb vállamban a komoly fájdalommal járó és a mozgást akadályozó ízületi fájdalmat olyan mértékben meg tudtam szüntetni, hogy ma a jobb kezem már úgy működik, mint régen. A havonta visszatérő, kízó, migrénes fejfájás már egy éve nem gyötör, ha mégis jelentkezik, egy szintremenetel és pihenés teljesen elmulasztja. 1996 júniusa óta nem jártam az orvosnál régi panaszaimmal, és nem kértem, s nem is szedtem gyógyszert. Betegségem, csökkent munkaképességem miatti zaklatott idegállapotom megszűnt.

*Bakos Rózsa*

**Az agykontrolltanfolyamokról bővebb információ található az [agykontroll.hu](http://agykontroll.hu) honlapon**





# KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ

## BOOOK mini – MINI, DE ERŐS

A zsebkönyvsorozat minden kötete egy-egy gasztronómiai témában kínál egyszerű vagy éppen izgalmas, könnyen elkészíthető finomságokat a hétköznapokra és különleges pillanatokra. Gyors és kreatív ötleteket ad utazás, bevásárlás közben, vagy a konyhapulton vár minket egy közös főzésre!

### 1. rész: – Iklódi Dóra: 160 grammos szénhidrátdiéta

Amikor valaki megtudja, hogy cukorbetegségben vagy inzulinrezisztenciában szenved, és napi szinten maximum 140-160 g szénhidrátot fogyaszthat, az első gondolatok egyike, hogy mennyi lemondással jár majd az életmódváltás. Iklódi Dóra megmutatja, hogy a cukor és egyéb finomított élelmiszerek elhagyása az étkezésből nem egyenlő az önsanyargatással! 69, többségében hagyományos fogás receptjét gondolta újra a cukormentesség és az egészségtudatosság jegyében.



A könyvet cöliákiában, laktózzintoleranciában vagy tejfehérje-érzékenységekben szenvedők is haszonnal forgathatják, hiszen számos tej- és gluténmentes recept is helyet kapott benne.

Ár: 1299 Ft

BOOOK Kiadó

A könyv 10% kedvezménnyel megrendelhető a BOOOK Kiadó webshopjában: [www.boook.hu](http://www.boook.hu), kuponkód: BOOOK10

## BOOOK mini – MINI, DE ERŐS

A zsebkönyvsorozat minden kötete egy-egy gasztronómiai témában kínál egyszerű vagy éppen izgalmas, könnyen elkészíthető finomságokat a hétköznapokra és különleges pillanatokra. Gyors és kreatív ötleteket ad utazás, bevásárlás közben, vagy a konyhapulton vár minket egy közös főzésre!

### 2. rész: Nagy Zita: Vegetáriánus receptek

A könyvben szereplő több, mint 60 bevált recept, többségében növényi alapanyagok felhasználásával készült.

A receptek felosztása egy család mindennapos étkezéséhez igazodik: reggelire, ebédre és vacsorára találunk tápláló, húsmentes finomságokat, de a szerző egészséges desszertekkel és partifalatokkal is elkényezteti az olvasókat.

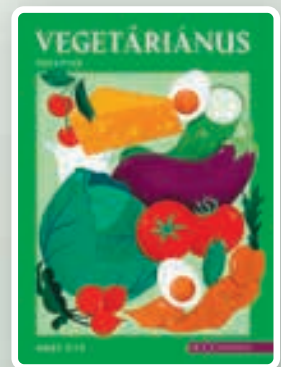
A receptek mellett arra vonatkozóan is kapunk tippeket, hogy milyen növényi alapanyagokkal érdemes a kamránkat feltölteni.

Eredeti kiadás: Nagy Zita: Mit eszik a vega gyerek? (BOOOK Kiadó, 2017)

Ár: 1999 Ft

BOOOK Kiadó

A könyv 10% kedvezménnyel megrendelhető a BOOOK Kiadó webshopjában: [www.boook.hu](http://www.boook.hu), kuponkód: BOOOK10



## Beh Mariann: Fűszermesék - Kalandozások a fűszernövények varázslatos világában

A Fűszermesék két testvérpár – Mati és Lori, valamint Ella és Rozi – egymáshoz tett nyári utazásának történetéről szól. Miközben a négy barát felejthetetlen napokat tölt egymással, fontos dolgokat tanulnak meg a fűszernövények és ehető virágok varázslatos világáról.

Ebben a könyvben még a főszereplők kedvencei is egy-egy növény nevét viselik: Fahéj és Füge is részesei a kalandoknak! S ha kedvet kaptál egy kis kertészkedésre, a könyv végén informatív fűszernövény-kisokos segít megvalósítani álmaid kiskertjét.

A könyv szerzője, Beh Mariann kertészmérnök, két kislány anyukája, a Bazsalikomos kert márka megálmodója és tulajdonosa. Kedvenc fűszernövényeiből és ehető virágjaiból több éve készíti különleges fűszer- és teakeverékeit. Emellett a nagy sikerű A kert konyhája és Levendula c. könyvek szerzője.

Ár: 3.990 Ft

Kiadó: BOOOK Kiadó

Illusztráció: Váradi Henrietta



## Andrejszky Zoltán Halimádók konyhája 2.

A Fishing&Hunting TV-csatorna műsorvezetője most már nemcsak a képernyőn alkot jobbnál jobb fogásokat, le is írja legizgalmasabb receptjeit. Férfias stílusban az ízeket, alapanyagokat nagyvonalúan kezelve, de a gyakorló háziasszonyoknak és háziembereknek is követhetően. Bátran nyúl a fűszerekhez, zöldekhez, gyümölcsökhöz, szokatlan kombinációkban kínálja ezt a remek alapanyagot: a halat.

A receptek között találunk hagyományos fogásokat, a rácponty, a korhely halászlé, a tejfőls-gombás csuka mindannyiunknak ismerős. De olyan fogások is felbukkannak, amiket általában nem halból szoktunk készíteni, ilyen a busa brassói, a töltött paprika amurral, a szürke harcsából alkotott töltött káposzta, vagy a harcsás paprikás krumpli. Gazdag választék a levestől az előételen, salátán át a főételig.

Ár: 5 990 Ft

BOOOK Kiadó és a Pannon Értéktár Zrt. közös kiadása

A könyv 10% kedvezménnyel megrendelhető a BOOOK Kiadó webshopjában: [www.boook.hu](http://www.boook.hu), kuponkód: BOOOK10





# PROGRAMAJÁNLÓ

Művészetek Völgye Fesztivál  
Kapolcs

2023. július 21. – 2023. július 30.

[www.muveszetekvolgye.hu](http://www.muveszetekvolgye.hu)

Krisna-völgyi Fesztiválok  
Somogyvámos

2023. július 28. – 2023. július 30.

[www.krisnavolgy.hu/programnaptar/](http://www.krisnavolgy.hu/programnaptar/)



Ördögkatlan Fesztivál

Beremend, Nagyharsány, Villánykövesd,  
Kisharsány – Vlyan Pincészet,  
Palkonya – Mocos Pincészet

2023. augusztus 1. – 2023. augusztus 5.

[www.ordogkatlanfesztival.hu](http://www.ordogkatlanfesztival.hu)



Debreceni Bor- és Jazznapok  
Debrecen

2023. augusztus 3. - 2023. augusztus 6.

[www.programturizmus.hu](http://www.programturizmus.hu)

Sziget Fesztivál  
Budapest, Május 9. park

2023. augusztus 9. –  
2023. augusztus 14.

[www.szigetfestival.com](http://www.szigetfestival.com)

Siklói Várfesztivál  
Siklós

2023. augusztus 11. –  
2023. augusztus 13.

[www.programturizmus.hu](http://www.programturizmus.hu)

**Agyk<sup>o</sup>ntroll**  
stresszkezelés és elmefejlesztés  
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

**BUDAPEST**  
2023. szeptember 9-10., 16-17.  
2023. szeptember 30 – október 1.,  
október 7-8.  
2023. október 18-19., 25-26.

**VIDÉK**  
**Szolnok**  
2023. szeptember 9-10., 16-17.  
**Debrecen**  
2023. szeptember 23-24., 30  
– október 1.  
**Győr**  
2023. október 7-8., 14-15.

**ÉLŐ ONLINE**  
2023. augusztus 8-9., 15-16.  
(kedd-szerda)

Bővebb infó: [agykontroll.hu](http://agykontroll.hu) vagy 7/488-0118

## Szabó Adrienn: Magyar superfood

A superfood kifejezés sokak számára egyet jelent az egészséggel, hiszen olyan alapanyagot mutat, amely valamely értékes tulajdonságában kiemelkedik társai közül.

E könyv szerzője nem kevesebbre vállalkozott, minthogy összegyűjtse mindazokat a hazánkban fellelhető zöldségeket, gyümölcsöket, gabonaféléket és olajos magvakat, melyek szupererővel rendelkeznek, így méltán viselhetik a magyar superfood elnevezést. Dietetikusként hitelesen mutatja be értékes tápanyagtartalmukat, egészségünkre gyakorolt pozitív élettani hatásukat és változatos konyhai felhasználásukat. Mindezek mellett ahhoz is kellő bizonyítékkal szolgál, hogy ezzel a választással milyen sokat tehetünk a fenntartható, környezettudatos táplálkozás és életmód érdekében.

A látványos, kedvcsináló fotókkal illusztrált kiadványban több mint száz hazai szuperélelmiszer, és a belőlük készült izgalmas, ínycsiklandó és egészséges finomság receptje kapott helyet.

Tegyük változatossá, értékessé étkezésünket!

Ár: 5.990 Ft

BOOOK Kiadó



2023. július 28-30.

**KRISNA-VÖLGYI**  
**BÚCSÚ**

KÉZMŰVES VÁSÁR | ÍZLETES ÉTELEK  
ÉLMÉNYTÚRÁK | SZÍNPADI MŰSOR  
ÖKRÖS SZEKÉR TÚRÁK  
INDIAI VÉDIKUS ESKÜVŐ

[bucusu.krisnavolgy.hu](http://bucusu.krisnavolgy.hu)





## ZUHANYKABIN SZAKKERESKEDÉS



[www.huppe-zuhanykabin.hu](http://www.huppe-zuhanykabin.hu)

20-9446146, 27-532255

**bemutatóterem:**

2132 Göd, Pesti út 174.



# NYÁRI RECEPTEK

*Szakácsművészek – Művész szakácsok*

- ▶ Korhely halászlé
- ▶ Réteslapban sült busa fokhagymás mártogatóssal
- ▶ Levendulás-citromos keksz
- ▶ Kelbimbós gnocchi vörös cikóriával
- ▶ Mentás zöldborsó krémleves
- ▶ Bőrén sült fogas gabonasalátával és fekete beluga lencsével
- ▶ Paquito
- ▶ Malacos Batyu
- ▶ Matchás, lime-os márványsüti (tejmentes)



# HA NYÁR, AKKOR

*Itt van a nyár. Mindenki várta már, hogy kimozdulhasson a szabadba és most itt a remek alkalom piknikezésre vagy grillezésre. A finom ételek, jó italok és meleg időjárás felejthetetlen délutánokkal ajándékozhat meg bennünket és összehozza a családot és a barátokat.*

Álljon rendelkezésünkre akár tágas kert, kényelmes terasz, vagy csak egy parányi erkély, grillezni bárhol lehet, a lényeg, hogy a szabadban, szabad tűzön süssük a húst, halat, zöldséget. A grillezve készült étel ugyanakkor nemcsak ínycsiklandozóan

finom, hanem egészséges is, ha betartjuk a grillezés arany szabályait.

## **Nyáron, vagy szeletben...**

A nyáron az egyik legjobb dolog a grillezés, természetesen baráti társaságban.

Ilyenkor elmaradhatatlan a jó beszélgetés, a füst illata, a pácolt húsok, halak és zöldségek mellé készült gazdag saláták, egy pohár hús bor, vagy sör. A grillezést azért érdemes előkészíteni, hogy minden gördülékenyen menjen. Vegyük sorra a teendőket!

Ha grillezéshez készülünk, először is vigyázzunk, hogyan készítjük elő a tüzet. Legjobb, ha egy tapasztalt „piromániásra” hagyjuk a dolgot. Grillezésekor többnyire a húsról összpontosítunk, de aztán mindig mindenből túl sok van vegyesen. Próbáljunk inkább arra koncentrálni, milyen típusú étel fog dominálni a grillen.

A volt jugoszláv köztársaságok grillpartijai híresek „csevap” és a „pljeskavice” nevű darált húsaikról, melyeket sült paprikával, vegyes salátával, sajttal és „lepinja” kenyérral fogyasztanak.





# GRILLPARTYZZUNK!

Ha inkább egy mediterrán stílusú grillezés mellett döntünk, halra és mediterrán fűszerekre (rozmaringra, kakukkfűre és oregánóra), valamint sült újbургonyára lesz szükségünk. Kínáljunk mellé paradicsom, vagy uborkasalátát, illetve grillezett cukkinit és padlizsánt!

## A tűzgyújtás

Kezelt, festett vagy impregnált fát, kerti hulladékot, limlomot, csikket, vagy műanyagot ne tegyünk a tűzre. A sokáig parázsló, vegyszerekkel kezelt tűzifából, szemetekből mérgező anyagok távoznak, amelyeket a zsír felfog, így a pompás pecsenye mérgező vegyszerek tárházává válhat. Használjunk inkább faszenet, gyújtósnak, pedig száraz gallyakat. A tűz akkor megfelelő, ha mindenhol körülbelül azonos mértékben izzik a parázs. Ez akár fél órába is beletelik, de érdemes türelemmel kivárni, mert ha nem parázzon, hanem lángon sütünk, a hús külseje megég, a belseje pedig véres marad, ha a tűz túl erős lenne, akkor némi hamu rászórásával kicsit lefojtható – ez arra is jó, hogy hosszabb ideig adjon egyenletes hőt.

## A hús előkészítése

A húst érdemes több napig pácolni.

Bármilyen húst grillezhetünk: remek íze lesz a roston sült pulyka- vagy csirkemellfilének, és nagyon finom a jól fűszerzett tarja, a ropogósra sült csirkeszárnnyról nem is beszélve, de grillezhetünk halat szeletelve, vagy akár egyben is. Egészen fantasztikus a sötétpirosra sütött lazacfilé, ugyanakkor még az egyszerű kolbász is ínycsiklandozó aromát kap, ha szabad tűzön készítjük el.

Pácoláskor a húsokat leginkább üveg-tálba tegyük, és legalább fél napig hagyjuk pihenni. Jobb, ha a páchoz nem adunk sót, mert az kivonja a húsból a vizet. Sózni majd közvetlenül a sütés előtt érdemes.

Fontos, hogy a hússzeletek egyenletes vastagságúak legyenek. Az esetleges inakat és nagyobb zsíreket legalább 4-5 centimként vágjuk át, hogy ne ránthassák össze a húst.



## Indulhat a grillezés!

A saslik, vagy rablónyárs változatosan összeállítható.

A rostélyt olajozzuk meg, mielőtt a parázs fölé helyeznénk – erre azért van szükség, hogy az étel sütés közben ne ragadjon a rácshoz.

Figyeljünk arra is, hogy gyorsan bezáruljanak a hús pórusai, ezért a szeletek egyik oldalát addig süssük, amíg az a hőtől kifelé eredik majd a másik oldalával is tegyük ugyanezt, így kevésbé szárad ki, és megőrzi ízeit. A húsokat soha ne szúrjuk villával, mert kifolyik belőlük a húslé, és kiszáradnak. Az elkészült grillhúsokat szeletelés előtt hagyjuk 10 pedig állni. Ez idő alatt a nedvek ismét átjárják és porhanyóssá teszik.

## Mennyei sült gyümölcsök és zöldségek

A grillezés azonban nem csak a húsfélék kiváltsága: remek eljárás a zöldségek és a gyümölcsök elkészítésénél is. A zöldségek grillezése hasonló a húsokéhoz, a gyümöl-

csök esetében viszont kicsit más a helyzet: a forró rostély karamellizálja a bennük található cukrot, és porhanyóssá teszi húsumunkat.

Vágjunk fel körülbelül 2 centis szeletekre ananászt, almát, banánt, barackot és mangót, majd olívaolajba, vagy olvasztott vajba mártott ecsettel vékonyan megkenjük be a gyümölcsök vágott oldalait, és grillezzük őket 2-3 percig. Mennyei finomság!

A zöldségeket – mint a cukkini és padlizsán – szeletelve, olívaolajjal megkenve 4-5 percig grillezzük, vagy húzzuk őket nyársakra, apró hús- és szalonnadarabkák, gomba kísérelőjeként.

Alufóliába burkolt burgonyát is grillezhetünk; fűszeres vajjal, szalonna- vagy kolbászdarabkával megszórva ízletes köret.

## GRILLPÁCOK

Aki eddig csak virslit, vagy grillkolbászt sütögetett a forró faszénen, nyugodtan adjon magának egy esélyt, és próbálja ki a marha- és sertéshúsokat, szárnyasokat, zöldségeket, sajtokat és gyümölcsöket is a grillen megsütni.





### Mi a célunk a pácolással?

A grillezés előtti pácolás lényege, hogy a magas hőmérsékleten hőkezelt húsokat, halakat, zöldségeket ízesítsük, és főleg a vastagabb szelet húsok esetében: puhítsuk. A pácolások sokfélék lehetnek: marinádok, ha jóval sütés előtt ebben érleljük a húsokat, hívhatjuk szószoknak őket, ha közvetlenül a sütés előtt tesszük a húsokra.

### Alapvető tudnivalók

A sózást hagyjuk a sütés utánra vagy csak közvetlenül sütés előtt, - esetleg alatt - sózunk. Ennek oka, hogy a só kiszívja a húsból a nedvességet, és kiszárítja azt. Izgalmas lehet különleges sókat kipróbálni.

Ne pácoljunk fém, vagy műanyag edénybe. Savas közegben (ecet, citromlé, alkohol) ne hagyjuk a húsokat két óránál

tovább. Vastag szelet húsnál, vagy mondjuk, csirkecombot grillezünk, irdaljuk be pácolás előtt, hogy a páclé jól beivódhasson.

A grillezni valót hagyjuk sütés előtt szobahőmérsékletűre melegedni.

### Zöldségek pácolása

A zöldségeket elég fél órával a sütés előtt bekenni a páccal. Általában olívaolaj, citromlé, fokhagyma, méz, ízesített ecetek, bors keverékével kenhetjük meg őket ízlés szerint. A zöld fűszerek a grillen megégnek, ezek inkább a sütés után, esetleg a sütés utolsó néhány másodpercében szórjuk a zöldségre. Bekenhetjük a zöldségeket sütés közben vajjal, csak vigyázzunk, a lecsöpögő vaj könnyen megég.

Remekül grillezhető a paradicsom (esetleg megszórhatjuk egy is barna cukorral), a paprika, a cukkini, a gomba, a hagyma, de nagyon finom a felszeletelt zsenge tők, az édesburgonya is. A keményebb zöldségeket érdemes előfőzni, nagyon finom a héjában főtt burgonya pár perc grillezés után. Próbáljuk ki az amerikai kedvencét: főzzük elő csöves kukoricát, majd süssük meg grillen! Fantasztikusan édes és finom! Erre is érdemes egy kis olvasztott vajat kenni.

A grill kolbászokat nem kell pácolni.

### Halak a grillen

A halak nagy víztartalmuk miatt pillanatok alatt átsülnek, a pácolást sem kell túlzásba vinni, maximum egy óra elég nekik. A páclé készülhet két evőkanál olívaolaj, egy evőkanál citromlé, egy gerezd fokhagyma, reszelt citromhéj hozzáadásával, de bolondíthatjuk bazsalikomos ecettel is.

Az egyszerűséget kedvelők csak csöptessenek citromlevet a halra, és a sülés végén kenjék meg vajjal, majd borsozzák, sózzák. A halak könnyen szétesnek, grillezzük őket sütőpapírban alufólia helyett.

### Húsok

A száraz húsok a grillen tovább száradhatnak, a zsíros húsok finomabbak, azonban kerüljük a túl zsíros húsokat, a kicsöpögő zsír meggyulladhat, és pillanatok alatt elég az étel. A sertéshúsokhoz nagyon finom a két evőkanál olívaolaj, egy evőkanál méz, fél citrom leve, frissen őrölt bors, pici fokhagyma, gyömbér és Worcestershire szósz keverékéből álló grillpác.

A száraz húsokat – például csirkemell – érdemes szalonnába tekerni.

Isteniek a grillezett zöldségek is.









## BESZÉLGETÉS ANDREJSZKY ZOLTÁNNAL

**– Hogy írná le Önmagát? Mi az, ami a sok tevékenységéből a domináns?**

– Talán a kreativitás. Mindig foglalkoztatott, hogy valami újat hozzak létre! Szerencsére azt csinálhatom, amit szeretek! Főzök és kreatívkodom!

**– Mi a legkedvesebb gyerekkori emléke?**

– Amikor mind a hét testvéremmel együtt nyaraltunk a Börzsönyben! Mind a mai napig visszajárunk szüleink nyaralójába!

**– Milyen volt az élet a hét testvérel?**

– Hol nehéz, hogy meg csodálatos! Ahol 8 gyerek él együtt, ott adódnak konfliktusok, de csodálatos pillanatok is!

**– Milyen értékrendet hozott a szülői házból?**

– Becsület, tisztesség, tolerancia!

**– Honnan jött a főzés szeretete? Előbb írt, vagy előbb főzött? Miért a halak?**

– Ahol sok az éhes száj, ott elkél a segítség! Mivel takarítani nem nagyon szerettem, én a főzést választottam. Volt olyan hétféve, hogy reggel kilenctől délig paníroztam a csirke „alkatrészeket” és sütöttem, hogy mire hazaérkezett a család a templomból, kész legyen minden! Nálunk a hal, péntekenként került az asztalra. Mivel szerettem horgászni, az elkészítésében is kivettem a részem!

**– A halételek specialistájaként melyik a kedven halfaja? Mi a kedvenc halétele?**

– Ha az elkészítését nézem, az afrikai harcsa, mert könnyű vele dolgozni. Nincsen karakterisztikus hal íze, így könnyen fűszerezhető olyanná, amilyenné szeretnék! De a tengeri halakat szeretem a legjobban. Fantasztikus ízük van. Egy friss tonhal steak-nél nincsen jobb a világon!

**– Mi az élet-filozófiája, mi az ars poetikája? Megőrizte-e a családból hozott értékrendet, értékeket?**

– Az ember értékrendje nem változik az évek múlásával. Bölcsebb lesz, meg talán okosabb is, lehet gazdagabb, vagy szegényebb! Ettől, még ha olyan családban nő fel mint mi, a tisztesség mint olyan a síríg elkíséri... .

**– Ki főz a családban?**

– A párommal együtt főzünk! Nekünk ez egyben szórakozás is! Szeretünk újakat alkotni, de a hagyományos ételek elkészítése is öröm számunkra. Nekem különösen, mert sikerült megszerettetnem vele a halat... .

**– A halfogyasztás népszerűsítésén túl, nyilván a tudatos és egészséges táplálkozás meghonosításának célja is magyarázza a Halimádók Konyhája 2. kötet megjelenését. Elégedett a fogadtatással? Milyen visszajelzései vannak?**

– Csupán annyi, amennyit a kiadómtól kapok! Az első kiadásnak nagy sikere volt, hiszen 5.000 példány fogyott el belőle. A második is jó úton halad! Remélem, abból is kell majd némi pótlás! Ami a halfogyasztás népszerűsítését illeti, célul tűztem ki, hogy ameddig lehet, a műsorommal a Fishing & Huntingon és személyesen is, igyekszem minél több emberhez eljuttatni a halfogyasztás jótékony hatását a szervezetünkre! Eddig jól ment... .

**– Mik a további közeli és távolabbi tervei szakmailag és magánéletben?**

– Remélem, sokáig tudok még a csatornán maradni, és segíteni azt az elképzelésemet, hogy Magyarországon az éves halfogyasztás a jelenlegi kb 7 kilóról/fő/év, tíz kilogramm felé emelkedjen! Hiszem, sikerülni fog! Ami a magánéletet illeti, átadni mind azt a jót a gyerekeimnek, amit én kaptam a családomtól. Iránymutatást a tisztességes élethez!

-Szerk.-

Fotó: Kaszás Gergely







## Andrejszky Zoltán: Halimádók konyhája 2.: Korhely halászlé



### Hozzávalók 4 személyre:

- ☞ 1 fej vöröshagyma
- ☞ 2 ek. étolaj
- ☞ 2 sárgarépa
- ☞ 1 petrezselyemgyökér

- ☞ 1 doboz halászlésűrítmény
- ☞ só
- ☞ őrölt bors
- ☞ 4 babérlevél
- ☞ 1 gerezd fokhagyma
- ☞ 4 nagy pontypatkó
- ☞ 200 g tejföl
- ☞ fél citrom
- ☞ 1 kis csokor friss kapor

### Elkészítés:

- 1 A hagymát meghámozzuk, felaprítjuk, majd a felhevített olajon egy nagy fazékban megdinszteljük. A sárgarépat és a petrezselyemgyökeret meghámozzuk, karikákra vágjuk, és a hagymára dobjuk. Állandóan kevergetve 5-6 percig pirítjuk,

majd a halászlésűrítményt ráöntjük és összeforgatjuk vele.

- 2 Felöntjük 1,5 liter vízzel, felforraljuk, és lassú tűzön, fedő alatt 20–25 percig főzzük. Sózzuk, borsozzuk, a babérleveleket és a felaprított fokhagymát is beletesszük. A pontypatkókat a levesbe rakjuk, és 15 percig főzzük.

- 3 A tejfölt 2-3 merőkanál levessel simára keverjük, majd a levesbe öntjük. A halászlévet a citrom levélével pikánsra ízesítjük, tányérokba merjük és finomra aprított kaporral megszórjuk.

Elkészítési idő: 55–65 perc  
Ételfotó: Szendeff Lőrinc  
BOOOK Kiadó

## Réteslapban sült busa fokhagymás mártogatóssal

### Hozzávalók 4 személyre:

- ☞ 500 g busafilé
- ☞ só
- ☞ őrölt bors
- ☞ 1 csomag réteslap
- ☞ 200 g bacon
- ☞ 1 tojássárgája

### A mártogatóshoz:

- ☞ 300 ml tejföl
- ☞ 200 g krémsajt
- ☞ só
- ☞ 2-3 gerezd fokhagyma
- ☞ 1 csokor metélőhagyma vagy friss petrezselyemzöld

### Elkészítés:

- 1 A halat sózzuk, borsozzuk, majd félretesszük. A réteslapokból háromszögeket vágunk. A tésztát a „talpára” állítjuk, és egy azonos

szélességű bacont, erre pedig ugyanakkora halcsíkot helyezünk.

- 2 A rétest óvatosan kifli formára göngyöljük. Így folytatjuk, amíg a hozzávalók el nem fogynak, ekkor a kifliket egy sütőpapírral bélelt tepsire rakosgatjuk, majd tojássárgájával bekenjük, és szezámmaggal megszórjuk. Előmelegített sütőben, 180 °C-on addig sütjük, ameddig a teteje szép barna nem lesz.

- 3 A mártogatóshoz a tejfölt egy tálba tesszük, a sajttal jól összekeverjük. A zúzott fokhagymát is beletesszük, sózzuk és az apróra vágott metélőhagymával vagy petrezselyemmel megszórjuk. Ebbe mártogatva a kifliket mennyei lesz.

Elkészítési idő: 55–65 perc  
Ételfotó: Szendeff Lőrinc  
BOOOK Kiadó







# BEH MARIANN

**Beh Mariann kertészmérnök, kétgyerekes anyuka. 2014-ben vágott bele a Bazsalikomos kert brand építésébe. A Szabadszállás melletti kertjükben termő növényekből prémium minőségű teákat, pestókat, lekvárokat, fűszersókat készít, valamint gasztro workshopokat tart, ahol mindenki egyedi és egészséges finomságokat alkothat. 2018-ban jelent meg első könyve, A kert konyhája címmel a BOOOK Kiadónál.**

**– Kérem, mutassa be legújabb könyvét a Fűszermesék-et!**

– Fűszermesék két testvérpár – Mati és Lori, valamint Ella és Rozi – egymáshoz tett nyári utazásának történetéről szól, melyet különleges fűszernövények és a felhasználással készített finomságok illata leng be. Miközben a négy barát felejthetetlen napokat tölt egymással, fontos dolgokat tanulnak meg a fűszernövények és ehető virágok varázslatos világáról: például hogyan lehet távol tartani a vakondot barátságos módon kedvenc növényeinktől, hogyan készíthetünk egyszerűen sebgyógyító körömvirág-krémet, mely

növények érzik jól magukat cserepekben, vagy hogy milyen növény a kerti sarkantyúka és a sáfrányos szeklice. Ebben a könyvben még a főszereplők kedvencei is egy-egy növény nevét viselik: Fahéj és Füge is részesei a kalandoknak! S ha kedvet kaptál egy kis kertészkedésre, a könyv végén informatív fűszernövény-kisokos segít megvalósítani álmaid kiskertjét.

**– Honnét indult, mi motiválta a növényekkel való kapcsolatát?**

– Gyerekkorom óta az életem része a kertben töltött idő, a növényekkel való kapcsolódás. Már egészen kicsim koromban segédkeztem a növénygondozásban a nagyszüleimnek, szüleimnek, később a környezet- és biológia órán is a növénytan volt a kedvencem. Már egészen korán eldöntöttem, növényekkel szeretnék foglalkozni, nem volt kérdés, amikor egyetemmel kellett választanom, hogy a villányi úti Kertészeti Egyetem a nekem való hely. Egyébként itt ismertem meg Váradi Henit barátnőmet, akivel egy csoportba kerültünk már az első évben – ő készítette a Fűszermesék illusztrációit, nagyon szeretem a stílusát, nem volt kérdés, amikor a mesekönyvbe belekezdtem, hogy őt kérem fel az illusztrációk elkészítésére.

**– Ki volt Önre hatással? Kire szeretne Ön hatást gyakorolni?**

– Sok olyan általános iskolai, gimnáziumi és egyetemi tanárom van, sőt még az óvónénieim is idetartoznak, akiktől végtelen szeretetet kaptam, megszerettem tanulni, biztos alapokat kaptam tőlük. A nagyszüleim és a szüleim természet iránti tisztelete, szeretete nagyban meghatározta és hozzáállásomat a növény- és állatvilághoz. A kislányaim sokszorosan ebben születtek bele, mert a nagyobbik lányom születésének évében vágtam bele a saját márkám, a Bazsalikomos kert építésébe. A kislánya-



immal együtt fejlődött a vállalkozás és ők mind a ketten végig a részesei voltak a munkafolyamatoknak: a termesztésnek, a szüretnek, a teáink, fűszersóink becsomagolásának, a termékeket sokszor velük vittem ki a boltokba, többször jöttek velem vásárokba, piacokra. Most, hogy már webshopunk is van, ebben is szívesen kiveszik a részüket. A növények, állatok szeretete rendkívül meghatározó az életükben, ahogy a kertből egyenes az asztalra életérzés is a zsigereikben van. Szeretném, ha ennek csak egy kis része is, de elérne sok más kis-és nagyobb gyermekekhez, és a workshopjaimon, előadásaimon, újságcikkeimben és felnőtt kertszkedőknek szóló könyveimen keresztül a felnőttek is természetesebben tudnának kapcsolódni a (gyógy- és fűszer) növényekhez.

**– Gyerekei nevelése mellett ki az, aki a szakmai sikere elérésében támogatja?**

– A szüleim nagyon sokat segítenek, hálás vagyok értük minden nap, nélkülük nehéz





## NYÁRI RECEPTEK

lett volna mind a saját manufaktúráim felépítése, mind a könyveim megírása, mert mindig a rendelkezésemre álltak, amikor kértem őket. A párommal mindenben próbáljuk egymást támogatni, ránk abszolút nem jellemző, hogy az ajtóban letezzük a munkával kapcsolatos gondolatainkat, esetenként gondjainkat. Sokat dolgozunk a szabadidőnkben is a saját vállalkozásainkon, együtt fejlődünk, együtt oldjuk meg a nehézségeket. Hamarosan közös vállalkozásba kezdünk, aminek az előkészületeit, háttérmunkáit már másfél éve elkezdtük.

**– Milyen a kapcsolata lányával? Érdeklődnek az Ön munkája iránt?**

– A lányaim nem csak érdeklődnek, de szívesen részt is vesznek a feladataimban. Nagyon szép és szeretetteljes a kapcsolatunk, persze nálunk is adódnak súrlódások. Nagyon hálás vagyok nekik, hogy nem orrolnak meg rám, ha dolgoznom kell, amikor otthon vannak. Természetes számukra, hogy anyának néha este

vagy hétvégén is dolgoznia kell. Mindkét lányom imádja a kertben tölteni az idejét, a kedvenc helyük pedig a szüleim telke, ahol apukámmal horgásznak, megfigyelik a madárvilágot, a békákat, gyíkokat lesik, anyukámmal pedig sokat kézműveznek, süteményt sütnek, szüretelnek a kertben.

**– Volt már olyan pillanata, hogy rangsorolnia kellett a családot és a karrier között?**

– Szerintem ez minden édesanyának napi feladata, hogy lavírozzon a családja jól-léte, a karrierje, a háztartás, az én idő között és még sorolhatnánk mennyi mindennek kellene egy napba, hétbe beleférnie. Egyre könnyebb megtalálnom az egyensúlyt, ahogy nőnek a lányaim, de sok tervezést, odafigyelést igényel. És saját magamra is próbálok időt szakítani, sportolással, jógával, olvasással, egy kedves barátal való találkozással töltekezem a hétköznapokban.

**– Hol látja Önmagát újabb tíz év múlva?**

– Jó lenne néha bekukucskálni a jövőbe. Szeretném, ha a kecskeméti közösségi

kertünk, kávézónk sok itt élők törzshelye lenne, a családnak neki pedig a második otthona. A családnak, barátaink, szomszédaink olyan sok szeretettel vesznek körül, szeretném, ha 10 év múlva sem lenne másképp.

**– Mivel lenne elégedett, mi jelenti Önnek a sikert?**

– Mindig is hajtott és most is mindig dolgozik benne egy belső késztetés, hogy alkotnom kell, nincs megállás. Ha épp nem dolgozom valamin, legyen az egy új teakeverék, egy újságcikk vagy egy könyv vázlata, hiányérzetem van. Talán nem is nagyon van ilyen alkalom, mindig motoszkál valami a fejemben, amit igyekszem előbb-utóbb megvalósítani. Siker? Inkább a szeretteim elégedettségében mérem, ha ők jól vannak, én is sikeresen tudom végezni a munkám és a küldetésemet.

- Szerk.-

Fotó: Vass Nóra

## Levendulás-citromos keksz

**Hozzávalók kb. 50 db kekszhez:**

- ☞ 1 evőkanál szárított levendulavirág
- ☞ 400 g liszt
- ☞ 150 g porcukor
- ☞ 250 g puha vaj
- ☞ 1 biocitrom reszelt héja
- ☞ liszt a nyújtáshoz

**Elkészítés:**

- 1 A levendulavirágot mákdarálóban őröld meg. A lisztet szitáld egy nagyobb tálba, add hozzá az őrölt levendulavirágot, a porcukrot, a vaját és a reszelt citromhéjat. Gyúrd össze labda formájúra, és tedd a hűtőbe egy órára.
- 2 A tésztát nyútsd ki lisztezett felületen kb. fél centiméter vastagságúra. Pogácsaszaggatóval szaggasd ki a kekszeket, és tedd sütőpapírral bélelt tepsibe. 170 fokra előmelegített sütőben 8-10 perc alatt sülnek meg.
- 3 Elkészítési idő: 90 perc

Illusztráció: Váradi Henrietta



Beh Mariann: Fűszermesék, BOOOK Kiadó





# SZABÓ ADRIENN

*Szabó Adrienn dietetikussal a Magyar superfood címmel megjelent hiánypótló könyve kapcsán beszélgettünk. A könyv alcíme jelzi gazdag tartalmát: „65 szuperétel 106 szuperélelmiszer”.*



**– Kedves Adrienn! Kérlek mutasd be Önmagad! Mi volt a könyv megírásának motivációja?**

– Az instagramot pörgetve szembevető volt a kontraszt: szódabikarbónával takarítás - chia magos zabkása, szilárd sampon majd avokádós pirítós. Szóval azt hiszem feldühített, hogy mikor már foglalkozunk a fenntartható öltözködéssel, tisztálkodással és takarítással, hulladékcsökkentésről gondolkozunk, akkor az étkezés még mindig nyakatekert és túlbonyolított. De nem csak az zavart, hogy idegen és ismeretlen alapanyagokkal van teli a divatos egészség, ami drága, hanem azt sem érttem, hogy miért nem kap teret az étkezésben a fenntarthatóság. Hát mi adtunk neki hangszórót.

Kicsit úgy indult ez, mint egy kutatás. Az eredmény több lett, mint vártam: csak a fenntartható étkezés lehet igazán egészséges. Szóval nem egymásnak ellentmondó dolgokat passzíroztunk és erőltettünk párhuzamba, hanem összetartozó terület találkozik a könyvben. Ja igen, én pedig dietetikus vagyok, ezért izgatott a fenntarthatóság, mint emberi attitűd mellett ennek a szakmai, egészségügyi vetülete.

**– Mit jelent a superfood?**

– Röviden egy marketingfogás. Hangzatos címke, eladható kategória. Azért kapta ezt a címet a könyv, mert azt a csoportot akartuk talán elsőként elérni, akik kere-

sik azt, hogy hogyan lehetnének még egészségesebbek, még szuper hatékonyabbak a betegségmegelőzésben, akik ennek érdekében az import superfoodokat használják. Nekik szeretnék avokádó, grapefruit, macha, goji, chia, lazac, rák helyett alternatívát mutatni - felvonultatni a hazai alapanyagokat. Amik azáltal, hogy ha szezonban érnek, helyben, lehetőleg kistermelőnél, akkor igazán superfoodok lehetnek.

**– Mi a kedvenc szuperételed? Milyen gyakran főzöl a családotoknak, milyen nyersanyagokat használsz a legszívesebben?**

– Szerintem naponta 2-3x főzök, ha belevesszük a reggeli zabkását, meg azt, hogy vacsira is készül valami, meg ha más nem, friss köret másnapra.

A szezonális alapanyagokat használok 90%-ban. És abból zavarba ejtő diverzitással. Nem ritka, hogy egy ételben 8-12 féle zöldség van - legutóbbi utazás előtt a hűtő kisöprő étel egy zöldséges ragu lett tésztával - lilahagyma, újhagyma, gomba, spárga, cukkini, olajbogyó, sárgarépa, zellergumó, paradicsom, petrezselyem a szárával együtt. No meg a rengeteg fűszer.

**– A fenntarthatóság és a superfood kapcsolata miben jelenik meg a hétköznapijaidban?**

– Nem ugrok be csomagolt nasiért vagy dobozos kefirért a boltba, ha délután éhes vagyok, hanem elvergődök egy közeli piacra és a délből vitt ebédből tisztán nálam lévő dobozomba veszek valami szezonális gyümölcsöt. És mindent saját kosárba, zsákba, dobozba kérek.

**– Mik a további elképzeléseid, terveid könyved sikerén felbuzdulva?**

– Nem a sikeren (ez már az? valahol azt hallottam, hogy 5.000 könyvtől van siker, én ott még nem tartok) vagyok felbuzdulva, hanem a hiányon. Óriási szüksége





lenne a társadalomnak a hiteles, épeszű, érthető, egyszerű, praktikus tanácsadásra, hogy akarjunk jobban enni. És a társadalom egy részében igény is van, hatalmas tudásvágy, hogy kilássonak a ködből, ami a mai információ káoszban és nyomasztó zajban rájuk telepszik, folyton a fülükbe susmusol - ne egyél gyümölcsöt, mert cukor, ne egyél krumplit, mert hizlal, az IF az egészséges, az olíva olajjal nem lehet főzni, a betegségek oka az elhízás, le kell fogyni, de az édesítőszer káros... Hát ezek a társadalmi dilemmák motiválnak arra, hogy legyen új könyv. Már van ötletem és a kiadónak is tetszik a téma.

**– Egy átlag háziasszonynak mit tanácsolsz, mivel kezdjen bele a változtatásba, a tudatos táplálékkészítésbe?**

– Nem szeretek így általános tanácsokat adni, mert nincs átlag háziasszony, és mivel mindenki más, tuti lesz olyan olvasó, akiben a tanácsom azt az érzést kelti, hogy nincs bennem empátia, vagy nem ismerem a magyar társadalmi dinamikát, vagy a hazai gazdasági helyzetet, amiért ilyet meg olyat mondok. De hát persze, ez is egy olyan helyzet, hogy mégis kell valamit tanácsolni, amit le lehet gépelni. Szóval szerintem ki kell menni a piacra. Lehet, hogy csak nézelődni és inni egy kávét vagy egy deci proseccot és csak a hangulatot felfogni a gyerekekkel, barátokkal, párral, kiskutyával. Aztán legközelebb csak egy gyümölcsöt ott venni saját dobozba, a többit meg ugyanúgy a megszokott élelmiszerboltban. Aztán

ez az élmény majd megtalálja a helyét és alakítja a gondolkodásmodunkat. És ha ezt elmeséljük majd a héten a kollégáknak, akkor máris óriási az impakt faktora annak a piacon elszürcsölt feketének vagy gyöngyöző italnak. Örök mondanom, ha a fenntarthatóság fáj, akkor nem fenntartható, és akkor valamit rosszul csinálunk.

**– Mit tekintesz eddigi legnagyobb sikerednek?**

– Leírom az egyik kedvencemet egy kliensem üzenetéből: „a férjem 1 év „puhítás” után úgy jött be a konyhába a kertből, hogy a kezében volt egy csokor retek levél és azt mondta, ebből csináljunk dietikus-féle pesztót. És ízlett nekik.” Szóval amikor ilyen privát üzeneteket kapok, azok a legnagyobb sikerek.

– Szerk. –

## Kelbimbós gnocchi vörös cikóniával

### Hozzávalók 4 személyre:

- ☞ A gnocchihoz: 50 dkg (lisztes vagy szétfővő) burgonya, 10 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, só,
- ☞ A kelbimbóhoz: 6 dkg szalonna, 2 nagyobb vörshagyma, 60 dkg kelbimbó, só, őrölt fekete bors, 4 gerezd fokhagyma
- ☞ A tálaláshoz: 1 vörös cikória (raddicchio), 4 dkg reszelt parmezán sajt, néhány szem dió

### Elkészítés:

- 1 A burgonyát alaposan megmossuk, és héjastól sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk. 180 °C-os sütőben kb. 45 perc alatt megsütjük. Az elkészült burgonyát meghámozzuk, és burgonyanyomóval áttörjük.
- 2 Egy kicsit hűlni hagyjuk, majd a lisztet és a sót hozzáadjuk, és lisztezett kézzel egynemű masszává dolgozzuk.
- 3 Beliszteztet deszkán ujjnyi vastag hurkákat sodrunk, majd lisztezett

késsel 1-1,5 cm-es darabokra vágjuk. Hagyhatjuk így, kis párna formában, vagy a tetejét villával formázhatjuk.

- 4 Mielőtt a gnocchit kifőzzük, lisztezett deszkára vagy konyharuhára tesszük úgy, hogy egymással ne érjenek össze, de ne hagyjuk sokáig állni. Gyöngyözve forró, sós vízbe rakjuk, és közepes lángon kifőzzük.
- 5 Amint a tészta a víz tetejére feljön, szűrőkanállal azonnal kiszedjük, nehogy szétázzon.
- 6 Serpenyőben az apró kockákra vágott szalonnát pirítani kezdjük, a karikákra vágott hagymát megfuttatjuk rajta, majd a 2 percre főzött, lecsöpögtetett, felezett kelbimbót rádobjuk.
- 7 Sózzuk, borsozzuk, a finomra vágott fokhagymával ízesítjük. Amikor a kelbimbó kb. 10 perc alatt megpirult, kiszedjük, és a visszamaradt zsiradékon a frissen kifőtt gnocchit megpirítjuk.
- 8 Tálaláskor a vörös cikóriát leveleire szedjük, a gnocchit és a pirított

kelbimbót ráhalmozzuk. Végül parmezán sajtjal és egy kevés szárazon megpirított dióval meghintjük.

Forrás: Szabó Adrienn: Magyar superfood című könyve  
Fotó: Szendeff Lőrinc





## NYÁRI RECEPTEK



### Nyári ízek egészségesen

A rekkenő hőségben is jól esnek a különleges ízek, és az sem árt, ha mindezeket alakbarát módon tudjuk elkészíteni. Czanik Balázs All in - ízletes paleo és vegán finomságok, illetve Ínyenc fogások egészségesen című receptkönyveiből szemezgetve könnyen válogathatunk a fenséges ételkültemények között, mellyel igazi sztárrá válhatunk a konyhában.

## Mentás zöldborsó krémleves

### Hozzávalók:

- ☞ 1 ek. olívaolaj
- ☞ 1 fej vöröshagyma
- ☞ 350 g fagyasztott zöldborsó
- ☞ 1 maroknyi menta apróra vágva
- ☞ 100 g natúr sajt kultúrával érlelt kókusztej – „sajtkrém”
- ☞ 5-6 db mini mozzarella
- ☞ Himalája só - ízlés szerint
- ☞ frissen őrölt tarka bors
- ☞ 1 liter zöldség alaplé vagy víz

### Elkészítés:

- 1 | Egy edényben felmelegítjük az olívaolajat, majd a felaprított vöröshagymakockákat üvegesre pirítjuk.
- 2 | Rászórjuk a zöldborsót, és felöntjük annyi vízzel vagy alaplével, amennyi ellepi. Kb. 8-10 percig főzzük, amíg megpuhul.
- 3 | Közben az All in natúr „sajtkrémet” elkeverjük egy kis levesből vett lével, és hozzáöntjük a leveshez, végül sózzuk, borsozzuk.
- 4 | A mentát a turmixgépbe tesszük a levestel együtt, és leturmixoljuk; ha szükséges, vízzel hígíthatjuk. Mini mozzarellákkal díszítjük a levest.







## Bőréen sült fogas gabonasalátával és fekete beluga lencsével

### Hozzávalók:

- ☞ 4 db 20 dkg fogasfilé (ha lehet vastagabbak)
- ☞ 3-4 friss kakukkfű ágacska
- ☞ Love Diet Himalája só ízlés szerint
- ☞ frissen őrölt bors ízlés szerint
- ☞ 4 dkg vegán vaj
- ☞ 4-4,5 dl zöldségalaplé
- ☞ 2 darab hámozott, magházától eltávolított, apró kockára vágott zöldalma
- ☞ 8 dkg szárzeller apró kockára vágva
- ☞ 2 citrom
- ☞ 2 gerezd fokhagyma
- ☞ kis csokor petrezselyemzöld
- ☞ kis csomag menta
- ☞ kis csokor friss koriander
- ☞ 20 dkg bulgurbúza
- ☞ 5 dkg fekete lencse
- ☞ 1 darab zöld kemény avokádó meghámozva, a magjától eltávolítva és kockára vágva
- ☞ 2 ek. olívaolaj
- ☞ 3 ek. szőlőmagolaj

### A gabonasaláta elkészítése:

- 1 A bulgurbúzát 2 evőkanál olívaolajjal elkeverjük és felöntjük 4-4,5 dl forrásban lévő alaplével, lefedjük fóliával és 20-25 percre félretesszük, ezalatt az idő alatt a bulgur megpuhul és megdagad.
- 2 A fekete lencsét megmossuk és három-négyszeres mennyiségű enyhén sós vízben lassan salátakeményiségűre főzzük, vigyázzunk arra, hogy a lencse ne főjön szét, majd leszűrjük és lehűtjük.
- 3 A bulgurbúzát felkeverjük, keverőtálba tesszük, hozzáadjuk a leszűrt, lecsepegtetett szobahőmérsékletű fekete lencsét, a kockára vágott zöldalmát, az avokádót, a szárzellert, a friss petrezselymet, a koriandert és a mentát. Szőlőmagolajjal, a citrom levével, sóval és borssal ízesítjük.

### A hal sütése:

- 1 Forró serpenyőben 1 evőkanál olívaolajon a bőrénel besózott és beirdalt fogasfilét minden esetben a bőrs oldalán kezdjük sütni.
- 2 1-1,5 perc alatt pirosra sütjük, majd amikor megfordítjuk, friss kakukkfűvet és vajat adunk hozzá.
- 3 További 35-40 másodpercig hőkezeljük, lehúzzuk és 2 percig pihentetjük a halunkat. Majd a tányérunkra halmozott gabonasaláta tetejére helyezzük.





## PAQUITO 4 főre (Mexkitchen)

### Hozzávalók:

- ☞ 4 db 30 cm átmérőjű búzalisztes tortilla
- ☞ grillezett csirkemell: 400 g csirkemell felkockázva
- ☞ só
- ☞ bors
- ☞ őrölt római kömény
- ☞ fokhagyma
- ☞ őrölt chili
- ☞ cayenne bors
- ☞ 1 dl olaj
- ☞ sütéshez jó minőségű barbecue szósz

### Egyéb hozzávalók:

- ☞ 40 g bacon
- ☞ 140 g majonéz
- ☞ 150 g tejföl
- ☞ 12 db jalapeno
- ☞ 100 g nachos chips
- ☞ 100 g reszelt trappista sajt

### Elkészítése:

1. A csirkemellet pácoljuk be a fűszerekkel és aztán serpenyőben vagy grillen süssük át és amikor már majdnem tökéletes, akkor barbecue szósszal locsoljuk meg és süssük készre.
2. A felkockázott bacon-t helyezük a serpenyőbe és süssük ropogósra.
3. A tortillákat kenjük meg tejjel majd szórunk rá egy marék tört nachos-t.
4. A tört nachos tetejére jöhet a majonéz, 3 szem jalapeno, a készre sült bacon, illetve grillezett csirkemell és egy marék sajt.
5. Utolsó lépésként hajtsuk fel hatszögbe a tortilla széléit és így helyezzük be egy forró serpenyőbe. A tortilla mindkét oldalát süssük ropogósra.
6. Félbevágva tálaljuk és szószként kínálunk mellé tejfölt.

**Szerző: Food Truck Show**

A recept Vad-Horváth Zoltán és Zundel Rudol Food Truck című könyvéből van



## Malacos Batyu (malacos szendvics) 4 fő részére (The Grilled Piggy)

### Hozzávalók:

- ☞ 1,5 kg bőrös malacomb
- ☞ só
- ☞ fokhagyma
- ☞ római kömény
- ☞ kenyércipó
- ☞ házi vegyes vágott
- ☞ tejföl

### Elkészítés:

- 1 Az 1,5 kg bőrös malaccombót, fűszerezzük sóval, fokhagymával, római köménnyel, bõrrel kifelé kötözzük, két órát hűtőbe tesszük.

2 160 fokos sütőben, kevés vízzel és zsiradékkal, 3 óra alatt készre sütjük.

3 Aprítjuk, majd félbe vágott, laza szerkezetű, kenyércipóba töltjük.

4 Házi készítésű vegyes vágottat halmozunk rá, majd meglocsoljuk fokhagymás tejföllel, és a félbevágott kenyércipó másik felét is rátesszük.

**Szerző: Food Truck Show**

A recept Vad-Horváth Zoltán és Zundel Rudol Food Truck című könyvéből van



# Hagyományörzés minőségi termékekkel Családunktól-családod asztalára

Hajnalné Raucsik Krisztina, ügyvezető igazgató, Érték és Minőség kiíró tanács tagja



Hajnal Húskombinát kft.

hajnalhus.weebly.com



# NE EMÉSZD MAGAD, EMÉSSZ JÓL!

*Horváth Patrícia Testtudat tréner rovata*

**Gyönyörű, kifejező nyelv a magyar: sokszor mondja, hogy "gyomoridegem van"... De milyen képet is mutat a bélrendszer, az idegrendszer, a táplálkozás és a lélek "gordiuszi csomója"?**



A túlzott mértékű, folyamatos feszültség aztán hamarosan komolyabban ráirányítja a figyelmet az emésztőrendszer működésére, mert az emésztés csak sokadlagos tényezővé válik az evolúció során kialakult életben maradás ösztönehez képest. Ilyenkor csökken a gyomor és a belek vérellátása, nem jut elég vér az emésztőrendszerbe, a gyomor lassabban ürül ki, a belek mozgása lelassul, összességében romlik az emésztés hatékonysága. Megnő a bélrendszerben a káros baktériumok száma, a jótékony baktériumok száma pedig csökken, akárcsak az emésztéshez szükséges váladékok mennyisége.

Megváltoznak az étkezési szokások is; van, aki gondolni sem tud ilyenkor az ételre, míg mások folyton éhesnek érzik magukat, emiatt aztán általában jóval többet is esznek a szükségesnél. Megjelenik a túlsúly, majd az elhízás és vele sajnos a különféle egészségügyi problémák.

Ezen tüneteket nagyon fontos időben felismerni, hogy életmód- és táplálkozás változtatással a folyamat visszafordítható legyen!

A változashoz két irányból kell közelítenünk. Egyrészt meg kell vizsgálni, hogy milyen lelki okai vannak a kialakult emésztési-, vagy súlyproblémáinknak. Itt nagyon fontos az őszinteség önmagunkkal szemben, hiszen nem minden esetben „letudható” ez egy rossz munkakapcsolattal, vagy

a „mert semmire nincs időm” kijelentésekkel. Nem ritka, hogy családi- párkapcsolati okok is megjelennek a háttérben. Gyakran találkozom ezzel a NEWWAYDIET programunkban részt vevő klienseimnél és a társammal, Nervetti Péterrel (aki mentálhigiénés segítő szakember is egyben) ezek a problémák sok esetben nagyon szépen feldolgozhatók a számukra.

Fontos még a megfelelő mennyiségű „énidő” beiktatása a mindennapokba; legyen az olvasás, meditáció, sport vagy bármi számunkra kedves, a gondolatainkat kikapcsoló időtöltés.

Táplálkozás oldaláról pedig érdemes az alábbiakra figyelni: a bélfóra helyreállítását probiotikumok bevitelével, az emésztőrendszer regenerálódását pedig emésztőenzimeket pótló készítményekkel segíthetjük elő. Érdemes valamilyen, a célnak megfelelő gyógyvizes

kúrát tartani, illetve egészségesen táplálkozni megfelelő mennyiségű zöldség és minőségi tápanyagok bevitelével. Használjuk ki a nyarat a változásra, hiszen ilyenkor van a zöldségek szezonja! Kerüljük a glutén- és tartósítószerrel teli élelmiszereket, a gyorsételeket!

Tapasztalatom szerint egy megfelelő diéta beiktatása is teljesen meg tudja változtatni az ember stresszhez-, a világhoz- és legfőképp önmagához való kapcsolatát.

A lényeg: a stressz okozta testi tüneteket mindig komolyan kell venni! Ha hosszú ideje fennálló problémáról van szó, mindenképpen szükséges felkeresni egy szakorvost, illetve táplálkozási szakembert!

Elkerülni a stresszt senki sem tudja igazán a mai világban, de az élethelyzetekre adott reakcióink igencsak rajtunk múlnak, így testi-lelki-táplálkozásbeli technikákkal meg tudjuk védeni magunkat és a féltve őrzött bélrendszerünket is.

**Hogy az élet könnyű legyen... ♥**





# The Old Lake Suite

Luxury Apartment at the lake of Tata



## OLD LAKE SUITE

2890 TATA, TÓPART UTCA 5.

+36 30/268-5083

[oldlakesuite@gmail.com](mailto:oldlakesuite@gmail.com)





# COSTA RICA KÖZÉP-AMERIKA SVÁJCA

*Costa Rica Karib-tengeri és csendes-óceáni partvidékét keskeny síkság kíséri. Fővárosa San José.*

Fejlődő ország, széles területen a legmagasabb életszínvonal, biztonság, béke, stabilitás és mindenekelőtt a természetvédelem, amelyben Costa Rica az egyik vezető szerepet tölti be az egész világon. A fenntartható turizmus úttörője, az ország több mint 25%-át természetvédelmi terület védi.

Costa Rica volt a legnépszerűbb utazási célpont a járvány idején, mivel nyitottabbak

voltak a belépési követelmények, de mára még népszerűbb célponttá vált 2023-ban az utazók, exkluzív vendégek, hírességek, párok és családok körében.

Az új foglalási adatokból kiderült, hogy Közép-Amerika most először előzte meg Európát a foglalások terén, és most 40%-kal nőtt a foglalások száma a régióban. Ez Costa Rica égi-kék tengerpartjainak, festői

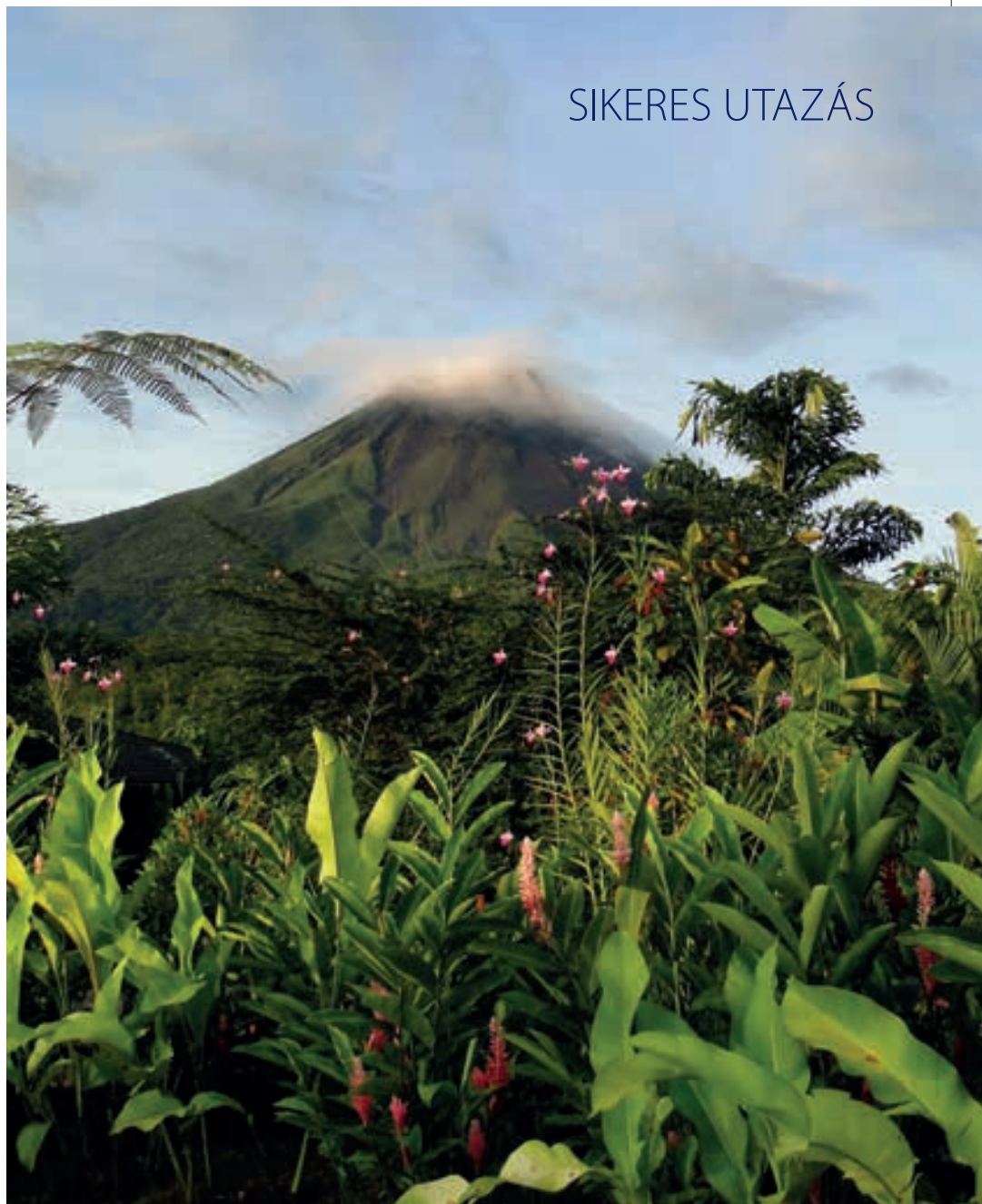
strandjainak, világszínvonalú szörfözésének, buja esőerdőinek, aktív vulkánjainak, egzotikus vadvilágának, nemzeti parkjainak és a trópusi hegyvidéki dzsungelök között zúgó vízeséseknek tulajdonítható. Különleges madár- és majomfajokkal, aktív vulkánok, idilli strandok jellemzik. Természetesen nem hiányzik az önfeledt karibi hangulat rummal, tánccal, lazulással.

Érdemes kerékpárt kölcsönözni és két keréken bejárni a legjobb helyeket. Igen népszerű a helyiek körében a lovaglás.

## San José

Costa Rica fővárosa és legnépesebb városa. Jól megférnek egymás mellett a régi és a modern épületek. A város neve *Szent József* (spanyolul *San José*) nevéből származik.





## SIKERES UTAZÁS

Az Avenida Central hosszú sugárút kettészeli a várost, összekötve az összes kulcsfontosságú negyedet, a nyüzsgő Központi Piacot (szombat délelőttönként menjünk oda, hogy furcsa trópusi gyümölcsöket és aromás kávébabokat vásároljunk) és a Kulturális Plázát (a *Kolumbusz* előtti Aranymúzeum büszke otthona, ahol régmúlt korok csillogó relikviái találhatóak).

A burjánzó fővárosban az egyik legjobb dolog, amit tehetünk, ha az *Escazu kerület* és környéke buja dombjai felé vesszük az irányt. Közvetlenül a központtól nyugatra emelkednek, és a Costa Rica-i hátszág kezdetét jelző felhős hegycsúcsokra kapaszkodnak fel.

Néhány fantasztikus étterem – Ram Luna, Tiquicia – hagyományos ticani konyhát kínál ezeken a részeken, ami gallo pintót és tamalest jelent...

A város közeli környéke is kedvelt úti cél az utazók körében, leggyakrabban két még aktív vulkán, amelyek tetejére hihetetlenül meredek ösvényeken mászhatunk fel. Ne felejtsük el a meleg ruhákat a kráter felé vezető úton! A Volcán Arenal Közép-Amerika egyik legaktívabb vulkánja.

Bár a vulkánok lélegzetelállító kilátást ígérnek a városra, azonban a vulkán tevékenységének köszönhetően nem nagyon fogjuk élvezni, mert a csúcstól és közvetlen környezetét még mindig sűrű füstfelhő borítja.

A tűzhányó lábánál fekszik a környék központja, La Fortuna. A bájos kisváros hamar felfedezhető, és itt is számtalan túra közül lehet választani. A festői tűzhányót felfedezhetjük egyedül is, de naponta indulnak vezetett túrák is képzett helyi vezetőkkel. A vulkán közelében számtalan meleg vízű

forrás található, így nagy élmény egy éjszaka csobbanás a simogatóan meleg vízben. A hőforrások termálmedencéiben lazulva nézhetjük, ahogy a láva lefelé kanyarogva utat vág magának a hegyoldalon. Az egyik, ha nem a legszebb, a La Fortuna közelében található Baldi Hot Spring Spa 25 gyógyvízes, a vulkán által fűtött medencével, jacuzzival, csúszdákkal.

Costa Rica-i bennszülöttek, *David és Christian Konwiser* tervezték a fenntartható építészeti ékszert, a Villa Punto De Vistát, amely egy díjnyertes luxus magánüdülőhely Costa Rica szívében. A Villa a világ legexkluzívabb vendégeinek ad otthont, köztük hírességeknek.

A Villa Punto De Vista a legfényűzőbb álomeszküvők, wellness-elvonulások, párok romantikus kiruccanásai, nagyszabású



## SIKERES UTAZÁS



privát összejöveteli és felejthetetlen családi vakációira alkalmas hely.

A Karib-tenger partján fekvő Tortuguero Nemzeti Park- annak ellenére, hogy csak hajóval vagy repülővel érhető el- rendkívül népszerű a turisták körében. Három tengeri teknősfaj legfontosabb fészkelőhelye, vezetett esti túrák során figyelhető meg amint lerakják tojásaikat.

A park flórája és faunája rendkívül változatos, igazi dzsungel - mocsarakkal, lagúnákkal. A tengerpartja szép, de a cápaveszély miatt úszásra nem alkalmas.

A Corcovado Nemzeti Park egy másik érdekes hely, ez az utolsó igazi vadon terület Costa Ricában. Corcovado több mint 40 000 hektár őserdőből áll, és gyönyörű strandok szegélyezik. A szörfözés mellett, amely az egyik legfontosabb látványosság, a régióban más népszerű tevékenységek a bújázkodás, a snorkeling és a halászat. Puerto Jiménez a terület legnagyobb városa, és számos finom vendégház található a Drake-öbölben. A fővárostól alig 200 kilométerre lévő Puerto Viejo fekete homokjával a szörfösök paradicsoma, az északabbra található Cahuita Nemzeti Park pedig pálmákkal szegélyezett strandjaival hívogat. A nagy hullámokat korallszirtek törik meg, így úszásra és bújázkodásra egyaránt tökéletes a hely.

A Manuel Antonio Nemzeti Park Quespostól délre található, a világ egyik legszebbjei természetvédelmi területe. Közel 184 madárfaj és 109 emlős él itt, és persze a növényzet is lenyűgöző. A nemzeti park hófehér homokos tengerpartjai is képeslapra illőek. Édes majmokat, delfineket, alkalmanként vonuló bálnapopulációkat figyelhetünk itt meg, de pillangók, papagájok, kolibrik, sőt kígyók is nagy számban előfordulnak.

A víz alatti érdekességek közül a legnagyobb vonzerő az UNESCO világörökség listáján is megtalálható Cocos (Kókusz)-sziget körzete. Az ország nyugati partszakaszától 550 kilométerre található sziget a bújárok álma, mivel számtalan nagyobb, nyílt tengeri élőlény fordul itt elő, például pörölycápák, szirtcápák, ráják és delfinek. A sziget elhelyezkedése miatt kizárólag bújársafari keretén belül érhető el, és a hosszú hajóút illetve az időnként zord körülmények miatt elsősorban tapasztalt bújároknak ajánlott a felkeresése.

A szigetnek nincsenek állandó lakói, csak a nemzeti park természetvédelmi őrei élnek





SIKERES UTAZÁS

itt, és csak az ő engedélyükkel léphetnek partra a turisták. A costa rica-i ételek nagyon egyszerűek, de sok olajjal és fűszerrel készítik el őket. A legtöbb étel fő alapanyaga a rizs vagy a bab. Az ország nemzeti étele a gallo pinto, ez a fekete babból és sült rizsből készült finomság. Zöldséget nyersen nagyon ritkán szolgálnak fel, érdemes felké-

szülni rá, hogy a costa rica-iak minden megsütnek, amit lehet. A tengerpart ellenére a rákok, halak, nagyon drágák, mert keveset halásznak.

Az ország egyik nemzeti itala a guaro, egy cukornádból készített brandyfajta, aminek íze ugyan nem sok van, de alkoholtartalma annál több. Ezen kívül szívesen isszák a

fresco de frutas nevű italt is, amit leginkább úgy lehetne jellemezni, hogy egy kólavíz alapon lebegő gyümölcssaláta. A helyi borokat viszont mindenképpen kerüljük el, mert a másnapposágnál nagyobb élménnyel biztosan nem fogunk gazdagodni, ha megkóstoljuk őket.

- Szerk. -

**Kehida Termál**  
Gyógy- és Élmenyfürdő, Hotel\*\*\*\*

Igazi wellness kalandok a zalai dombok ölelésében

Kehidakustány, Kossuth u. 62.  
E-mail: [saales@kehidatermal.hu](mailto:saales@kehidatermal.hu)  
Tel.: +36 83/534 503

[kehidatermal.hu](http://kehidatermal.hu)



## Matchás, lime-os márványsüti (tejmentes)

### Süteménytészta hozzávalók:

- 100 g kókuszkrém
- 180 g kristály- vagy nádcukor
- 5 db tojás
- 3 ek. frissen facsart limelé
- 1 lime reszelt héja
- vaníliaroma ízlés szerint
- 150 ml napraforgó- vagy repceolaj
- 260 g finomliszt
- 1 tasak sütőpor
- csipetnyi só
- 1 dl növényi tej
- 2 ek. matcha por

### Máz:

- 120 g kristálycukor
- 1 1/2 ek. limelé
- 2 ek. növényi tej
- 1 lime reszelt héja

### Elkészítés:

1 | A sütit 180 fokra előmelegítjük.



2 | Egy nagy keverőtálban a kókuszkrémet, cukrot, tojásokat, olajat, vaníliát, limelevet és héját habosra keverjük.

3 | Másik edényben elegyítjük a lisztet, sütőport és sót. A két tál tartalmát laza kevert tésztává összekeverjük.

4 | A matcha zöldteaport a felmelegített növényi tejjel - alaposan - habosra

keverjük. A tésztamix felét külön választjuk és összekeverjük a sűrű matchával.

5 | Egy „gyümölcskenyér” formát margarinnal kikenünk. Az aljára öntjük a „sima” tésztakeveréket, rá a zöld, matchás tésztát. Villával óvatosan, itt-ott elkeverjük a márványos hatás kedvéért.

6 | A süteményt légkeveréses sütőben, 180 fokon kb. 45 percig sütjük.

7 | Ha megsült, kivesszük a süteményt a formából és hűlni hagyjuk.

8 | Amíg hűl a süti, összekeverjük a cukormáz hozzávalóit - kivéve a reszelt limehéjat. A cukormázt lassan a kissé meleg sütemény tetejére öntjük, eloszlatjuk, majd megszórjuk a reszelt lime héjjal.

9 | Hagyjuk teljesen kihűlni, mielőtt felszeleteljük.

Forrás: Asterisk Gallery

# INTELLIGENS KONTAKTGRILL A MAGYAR HÁZTARTÁSOKBA

**Az öneledt nyáresti grillezések ideális eszköze lehet a Sencor újdonsága, a SBG 6238BK kontakt grill.. A japán gyökerekkel, ámde már európai központtal rendelkező márka így a lehető legmodernebb technológiát biztosítja a nyári kerti partikhoz.**

A készülék nem foglal sok helyet összecusokott állapotban, mivel 38 cm széles, 18,5 cm magas és 32 cm mély. A lekerekített szélekkel rendelkező grill tetszetős dizájnnal büszkélkedhet. Kimagasló mobilitást biztosít, mivel szükség esetén könnyedén és egyszerűen mozgatható a konyha és a kert között.

„Ennél is fontosabb azonban, hogy háromféle állásban működtethető. Használható teljesen összecsukva, ilyenkor a húszszeletek mindkét oldala egyszerre sül meg. Teljesen kinyitott állapotban is üzemeltethető, olyankor viszont jóval több hozzávaló

grillezhető vele egyidőben. Mindemellett melegszendvicsek, illetve paninik készítésére is kiválóan alkalmas.” – hívta fel a figyelmet Lucza András, a Sencor SDA Divíziójának termékmenedzsere.

A Sencor új intelligens kontaktgrilljénél kiváló minőségű tapadásmentes anyagból készült grill sütőlapok biztosítják az egyenletes grillezést. A sima felületű zöldségek, tojások, bacon szeletek vagy különféle péksütemények készíthetők, a bordázott felület pedig ideális lehet a húskok, halak, sajtok, vagy kolbászkok sütésére. A harmadik generációs, beépített fűtőszálak pedig lehetővé teszik, hogy a grillezendő ételek a lehető legegyszerűsebben süljenek át.

„A sütögetések alkalmával keletkező zsiradék a speciá-

lis, kihúzható cseppgyűjtő tálcában gyűlik össze, így felhasználóknak nem kell félniük attól, hogy azok esetleg idővel megjelennek a készülék oldalán” – hívta fel a figyelmet Lucza András. Nem csak a csepptálca, hanem a sütőlapok is elmoshatók a mosogatógépben, nagyban megkönnyítve ezáltal a készülék tisztán tartását.





Nem kell külföldre menned a csodákért!  
#IrányHajdúszoboszló

Aktív nyár,  
tele változatos élményekkel  
az egész családnak.



[www.hajduszoboszlo.hu](http://www.hajduszoboszlo.hu)

*Legyen Ön ott is tiszta és egészséges!*


A mindennapi tisztán tartás nem csak a fogakra érvényes.  
A nő saját intim illata az egyéniségének is jellemzője.  
A hüvelyben pangó váladékban a nagyon gyorsan szaporodó kórokozó baktériumok kellemetlen szagokat gerjesztenek.  
A jó megoldást mi kínáljuk a Colpo-Cleaner Laktóz hüvelyzuhannyal.  
Hüvelyzuhanyunk piacvezető 30 éve Magyarországon.

Dr. Dolhay Balázs  
szülész- nőgyógyász



Termékeink megvásárolhatók:

Keressen minket: [www.dolhay.hu](http://www.dolhay.hu)  colpo cleaner



A fertőtlenítőszer használatát  
alkalmazza! Használat előtt mindig  
olvassa el a leírást a termék  
használati utasítását!