

VenoprotEP VenoprotEP Forte filmtabletta

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

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



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

Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

MAGYAR
GYÓGYSZER

EXTRACTUMPHARMA
30 éve

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

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

2024 DECEMBER, XXVII. ÉVFOLYAM, 304. SZÁM

www.sikeresnok.hu

SIKERES NŐK

Ára: 980 Ft A SIKERES NŐ LAPJA

LEGYEN ÖN IS SIKERES!

RÁK KATI
FÖLDES ESZTER
KOVÁCS PANKA
LÁZÁR CHEF
LOVÁSZ MÁRTA



DR. RÁZSÓNÉ
SZÓRÁDY CSILLA

Az Újház Zrt. vezérigazgatója



SIKERES NŐK

304. SZÁM 2024 DECEMBER - XXVII. ÉVFOLYAM

Spelax ÜDÜLŐKÖZPONT
SZENTES

Az ország legújabb gyógyvize!

ENGEDD, HOGY A
TERMÉSZET ÉRINTÉSE
GYÓGYÍTSON!



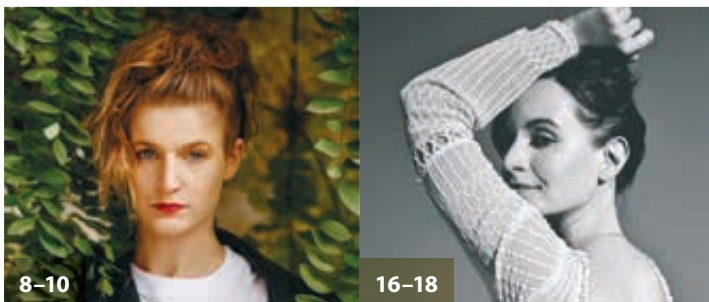
Fedezze fel a Szentesi Sport- és Üdülőközpont páratlan gyógyvizét, amely 1700 méter mélyről tör a felszínre, 71 °C-on, ásványi anyagokban gazdagon!



Szentesi
ÜDÜLŐKÖZPONT
Dr. Rébéli-Szabó József Sportuszoda

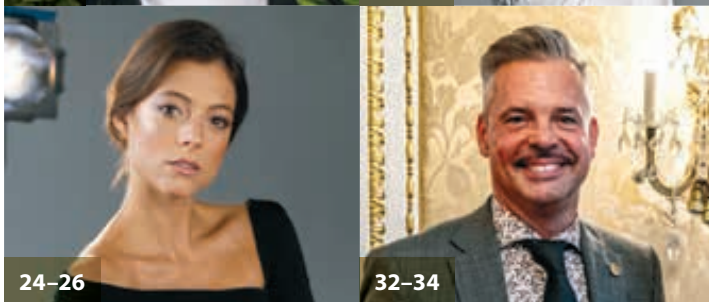
SZENTESI SPORT- ÉS ÜDÜLŐKÖZPONT
6600 SZENTES, CSALLÁNY GÁBOR PART 4.
TEL.: +36 30 6425061 -
E-MAIL: INFO@UDULOKOZPONT-SZENTES.HU





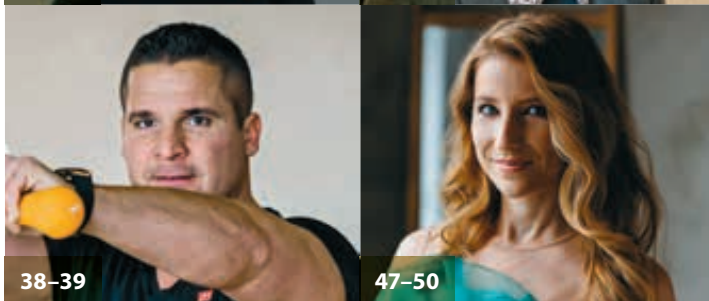
8–10

16–18



24–26

32–34



38–39

47–50

TARTALOM

Siker a hivatásban:

Rázsóné Szórády Csilla **6-7. oldal**
 „Minden otthon megújítása egy új élet kezdete is egyben”

Sikeres színésznő:

Földes Eszter **8-10. oldal**
 „Az érzéseket nem megoldani kell, hanem megélni!”

Bach Zsófi **16-18. oldal**
 Harminc éves lettem

Kovács Panka **24-26. oldal**
 Ilyen névvel hogy lehet...

Sikeres hobbi:

Dr. Rác Lotti **12-14.**
 Úzó ösztön, sebesség, kitartás

Dr. Amberger Erzsébet **14-15. oldal**
 Nyugalmazott tisztifőorvos, Monspart Sarolta-díjas gyalogló klubvezető

Közkívánatra 2023 **19 oldal**

Sikeres nő:
Rák Kati **20-22. oldal**
 Az emberi értékek közül legfontosabb a szeretet

Kulturális- és programajánló: **23. oldal, 58. oldal**

SIKER A KONYHÁBAN:

Horváth Ilona **27. oldal**
 Egy retró konyhatündér

Karácsony a minimalizmus jegyében: **28-30. oldal**
 Így terítsd meg elegánsan az ünnepi asztalt

Lázár Chef – Kovács Lázár **32-34. oldal**
 Sikert, sikerre halmoz...

Papp Anca **36-37. oldal**
 Királyné Papp Annamária karácsonyi menüje

Czanik Balázs **38-39. oldal**
 Karácsonyi sütek tejmentesen Czanik Baláztól

Bernáth József: Süss! **40-42. oldal**
 A '80-as, '90-es évek sütiszlágerei

Hack Barnabás: Ma apa főz **44-46. oldal**
 Családi receptek egy séf konyhájából

Sikeres üzletasszony:

Ipsits Anita **47-50. oldal**
 Az év gluténmentes termékgyártója

Sikeres divatbemutató:

Lovász Márta **52-56. oldal**
 Jubileumi divatbemutató, 25 év, 100 db-os ruhakollekció

Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

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

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás:

Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

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

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, Inmedio.

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

Stúdióvezető: Szokol Sándor

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

HU ISSN 1785-8089

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

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az

«OBSERVER»
 HÍR- ÉS MÉRLEGKUTATÓ KFT.
 1084 Budapest, Árkád u. 11.
 Tel.: 303-4738
 Fax: 303-744
 E-mail: marketing@observer.hu
www.observer.hu

valamint az **IMEDIA** Az online élet médiafigyelője
www.ima.hu

A kiadónak felel a kft. ügyvezetője.
 A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!
 Meg nem rendelt kéziratot nem küldünk vissza.



TISZTELT OLVASÓINK! KEDVES HÖLGYEK ÉS URAK!

A család a legkisebb társadalmi egység, egy mikro társadalom a maga sajátos emocionális és materiális kérdéseivel együtt.

A családi fészek biztonsága, kiegyensúlyozottsága pótolhatatlan, nélkülözhetetlen.

A közös étkezések keretet adnak a családi életnek, az asztal mellett megoszthatjuk egymással a gondolatokat, a gondokat, az örömeiket, s mindez az összetartozás élményét erősíti, akár a gyermekeknél akár a felnőtteknél.

Az étkezések fontos szerepet töltenek be mindennapjainkban, ezért is érdemes nagyobb odafigyeléssel kezelni őket. Az étkezés a test táplálása, a közös családi évészet a léleknek is erőt ad.

Az elmondottak minden napjainkra is igazak, de különösen nagy figyelmet nyerne az ünnepi étkezések, hisz ilyenkor réglátott családtagjainkat, barátainkat is asztalunknál üdvözölhetjük.

Karácsony ünnepének közeledte fényességet gyűjt a lelkekben, a külvilág zord hidege értékesebbé teszi az otthon melegét, a családtagoknak lehetőségük nyílik az egymásra hangolódásra.

Mi lehet a karácsony titka? Megmutatja a szeretet útját, átalakítja életünket még ha rövid időre is. Rájövünk szükségünk van egymásra és egymás bizalmára.

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

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

Kérem, pillantsanak be ismert művészek, közéleti emberek ünnepi konyhájába, ünnepi gondolataiba! Vegyék át ízes receptjeiket, ötleteiket!

Bizonyára feltűnik az is, hogy nemcsak a polcokon lévő fűszerek, de egy csipetnyivel több szeretet is kerül ilyenkor az asztalra.

Tisztelt Olvasóink!

Változtasson meg bennünket karácsony titka: az ünnep nyisson meg bennünket egymás felé, vigye a gyermek közelébe a szülőt, a házast házastársához, vigyen közel egymáshoz minden jóakarátú embert, s béke töltsen be szívünket!

Boldog ünnepeket kívánunk!



Üdvözlettel:

Dr. Huzik Veronika
főszerkesztő

ÚJ OTTHON, ÚJ ÉLET, ÚJHÁZ

*Dr. Rázsóné Szórády Csilla
és az Újház filozófiája*

27 év folyamatos fejlődés, országos lefedettség és a stabil piacvezető szerep mellett az Újház hű marad a kezdeti értékeihez. A száz százalékban magyar tulajdonban lévő építőanyag-kereskedelmi hálózat története jó példa arra, hogy ez tényleg lehetséges. Az építőiparban történt változások és kihívások ellenére, az Újház mára Magyarország meghatározó építőanyag-kereskedelmi hálózatává nőtte ki magát.

Szórády Csilla gazdasági igazgatóként már 2005-ben is része volt az Újház történetének, az ő irányítása alatt kezdődött meg az

ványtervek, vagy a szigetelés-kalkulátorunk, ami segít megtalálni a legjobb energiatakarékos megoldásokat. Aki betér egy Újház kereskedésbe, már nem építőanyag-lerakatokkal találkozik, egyre több helyen modern bemutatótermekkel, impozáns üzletekkel várjuk a vásárlóinkat” - tette hozzá.

Az Újház gyűjti a vásárlói visszajelzéseket és rendszeres kutatásokat végez. Minden előzetes várakozást felülmúltak a legfrissebb

*“Minden otthon megújítása
egy új élet kezdete is egyben”*

a tudatos, hosszú távú növekedési stratégia, amelynek eredményeként ma már az Újház az ország közel 80 pontján van jelen és a forgalom nagyságrendjét tekintve is meghatározó szereplővé vált. Sikerének kulcsa az innovatív megoldásokban, és az ügyfélélmény fejlesztésében rejlik.

„Világos vízióm volt, hogy hova szeretném eljuttatni az Újházat” – mondta Szórády Csilla. „Nem egyszerűen építőanyagokat és egyéb termékeket árulunk, hanem komplex megoldásokat, amelyek segítenek a vásárlóknak, hogy a lehető legjobb döntéseket hozzák meg. A termékínálatunk folyamatosan bővül, óriási választékunk van például szigetelőanyagokból, nyílászárókból és fürdőszobai termékekből is, valamint az elvárhatónál is több kiegészítő szolgáltatást nyújtunk, mert arra törekszünk, hogy a vásárlók az építkezés minden fázisában találjanak megoldást nálunk. Ezt a célt szolgálják például a 3D-s lát-

felmérés eredményei a magyarok és az otthonaik kapcsolatáról. A megkérdezettek 75 százaléka a saját bevallásuk szerint, amikor csak teheti, otthon van, azaz a lakásban töltött idő meghatározó része az életüknek. A magyarok számára rendkívül fontos a lakhelyük, 90 százalékuk szerint egy új otthon egy új életet is jelent. Ez az eredmény maximálisan alátámasztotta az Újház filozófiáját.

„Hiszünk benne, hogy ha valaki megújítja az otthonát, az az élete egyik legfontosabb döntése. A lakásunk hangulata, hogy hova érkezünk mindennap haza, nagyban befolyásolja a benne élők mindennapjait. Büszkék vagyunk rá, hogy széles termékínálatunkkal, szakképzett munkatársainkkal és az elvárásokat felülmúló szolgáltatásainkkal minden segítséget meg tudunk adni azoknak, akik az otthonukat szeretnék felújítani, és ezzel együtt életüket is megújítani” – mondta Szórády Csilla, az Újház vezérigazgatója.



„AZ ÉRZÉSEKET NEM MEGOLDANI KELL, HANEM MEGÉLNI!”



Földes Eszterről lesz szó az alábbiakban.

Eszem ágában sincs bemutatni a kitűnő színésznőt. Azért sem, mert az internet már minden poént lelőtt. Egy kattintással valamennyi televíziós, film- és színházi szerepe visszakereshető az elmúlt 14 esztendőből, amióta a színművészeti egyetemen diplomát szerzett.

Nem szeretnék puskázni és ismételni sem. Annak ellenére sem, hogy állítólag az ismétlés a tudás anyja. Olykor azt érzem, inkább a memóriazavar jele.

Sok, sőt, nagyon sok szerepe közül csupán egyet emelnék ki, a *Bolond lány* címszerepét. Azt hiszem, ha a jó ötven év után is legendás, Madách Kamara-béli előadás hősnője, *Domján Edit* élne, elismerően csettintene utódja produkciója láttán.

Gyanítom, napjaink színházba ritkábban járó közönsége *Földes Eszterre* leginkább mint a tévés *Sztárbox* című műsor kemény öklű, nagy pofonokat osztó hölgyére gondol.

Szó mi szó, a tévészereplés még ha pofonokkal, na adj' isten kiütéssel is jár, népszerűsíti azokat, akik adják, és azokat is, akik kapják.

Hősnőnk bátor csaj, tudta mi vállalt. Nem féltette szépséges arcát az esteleges monokliktól. „*Szívesen benne lennék máskor is ilyen kihívásokban.*” – mondta.

Az érzéseket nem megoldani kell, hanem megélni - emeltem ki a címben a művész nő másik gondolatát, amellyel tökéletesen egyetértek.

Bármilyen népszerű is a bokszt, különösen a sztárbox, *Földes Eszterrel* a ringen ültünk le egy gyors „ütésváltásra”.

– **Művész szülei közül (édesapja Földes Tamás színész, édesanyja Tucsek Edit balerina) melyikük terelgette jobban a színművészet felé?**

– Egyikőjük sem.

– **Mit érez eddigi legjelentősebb sikerének?**

– Azt, hogy a fiam édesanyja lehetek.

- **A filmszínészet vagy a színpadi színészet vonzza jobban?**
- Mindkettő, összehasonlíthatatlanul.
- **Van olyan szerep a világirodalomban, amelyet mintha magára írtak volna?**
- Számtalan.
- **Milyen szerepkörben érzi otthonosan magát?**
- Tragikaként.
- **Miben szeretne fejlődni?**
- Mindenben, amiben csak tudok.
- **Milyen érzést tud színészi eszközeivel a legkönnyebben megoldani?**
- Az érzéseket nem megoldani, hanem megélni kell.
- **A színészetben a vágyait mennyiben sikerült megvalósítania?**
- Sose volt több vágyam annál, mint hogy játszhaszak. És abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy játszhatok. A hála nekem többet ér minden váagnál. A hála jelen idejű, szívvel tapintható dolog, a vágyak a láthatatlan jövőben tapogatózó gondolati képek.
- **Vannak még színigazgatói ambíciói?**
- Nem vágyom rá, de ha szembejönne a lehetőség, biztosan elfogadnám.
- **Ha nem színésznő lenne, milyen munkát vállalna?**
- Csak színésznő lennék.
- **Az egyik darab, amelyben játszott: Segítség, anya lettem címmel ment. Mit érzett, mit mondott, amikor valóban anya lett?**
- A *Segítség, anya lettem* nem színdarab, hanem *Koch Boglárka Lilla* könyve, amiből felolvastam részleteket. Erre a kérdésre egy több oldalas interjúban sem tudnék kielégítő, pontos választ adni. De hogy mit mondtam? Ha az anyaságot a születés pillanatától datáljuk mondjuk, az első amit mondtam, amikor felébredtem az altatósos császárból, hogy: hol van? (A Fiam.) A második: kérek vizet.
- **Kedvenc kikapcsolódása?**
- Az utazás.
- **Papp László háromszoros olimpiai bajnok ökölvívónk híres mondása volt: a jobb kezem a Rókus kórház, a bal a Kerepesi temető. Ön hogyan jellemezné a kezét?**
- Az attól függ, mire kell használni. De ha a boksza gondol, akkor ezt inkább az ellenfeleimtől kell megkérdezni, vagy az edzőimtől.
- **Menyire kemény nő a magánéletben?**
- Rettenetesen. És egyáltalán nem.
- **Mit tart vonzónak rendezőként?**
- A közös munkát, amit aztán a végén a rendező csokorba köt.





Loupe Színházi Társulás: *Becsapódás* című előadás

– **Milyen karácsonyra számít?**

– Végre csak azokkal az emberekkel töltöm az ünnepeket, akik feltétel nélkül szeretnek. Ezért biztosan tudom, hogy csodálatos lesz.

– **Legemlékezetesebb karácsonyi ajándék, amit kapott?**

– A fiam öröme, ünnepi izgatottsága. Hetekig tartó rituálé kettőnk között a karácsonyi készülődés. Ezt semmilyen tárgy nem tudja felülrni.

– **Az új évre tervez új életet?**

– Az élet mindig tele van számtalan újdonsággal, ha tervezi az ember, ha nem. Nem irányítani, hanem élni szeretem az életemet.

– **Színházi feladatai?**

– A Loupe színházi társulás tagjaként játszom a *Becsapódás* és *A kezdet/vége* című cirkusz-színházi előadásokban. A Loupe az ország egyetlen, valóban független társulata. Emellett a Centrál Színházban játszom vendégként több darabban. Most *Seres Tamással Polcz Alaine Asszony a fronton* című művén dolgozunk. Készül egy monoest. December 4-én a Dantéban láthatta, hallgathatta meg a közönség.

– **Legszebb emberi és szakmai jelző, amelyet kapott, vagy amire vár?**

– Nem várok semmit. Soha. A legszebb jelző: Anya.

Kemény György

Fotók: Bolega Nikoletta

héra[®]

**MY
color**

KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ
BELTÉRI MATT FALFESTÉK

trilak
a festékmester
by PPG

Találd meg a céljaidhoz
illő színeket!

Színezd az otthonod
a személyiségedhez.



Modern és elegáns
színárnyalatok segítségével
harmonizálja a belső tereket



ŰZŐ ÖSZTÖN, SEBESSÉG, KITARTÁS

Mottó: Egy nem mindennapi hivatás mellett, egy nem mindennapi hobbi.

Az agárversenyeknek régre visszanyúló hagyományai és kultúrája van. Az első hivatalos agárversenyt 1876-ban tartották Angliában. Azonban ekkor még csak két kutya futott a pályán, s a bíró pedig lóhátról követte az eseményeket, hiszen az agarak akár 70km/óra sebességgel is képesek futni. Hazai viszonylatban az agrárversenyek közkedvelt helyszíne a Kincsem Parkban található „Agár Stadion”.

Csányi Vilmos Széchenyi-díjas magyar biológus szavai szerint a kutya olyan, mint egy „szőrös gyerek”, aki a szelídségével nagyon közel tud kerülni az emberhez, hiszen érzelmet közvetít, tartósan szeret az ember társaságában lenni. Jelenlétével életenergiát sugároz a gazdája, az ember felé. Csendes szeretetével pedig a hűség mintaképe.

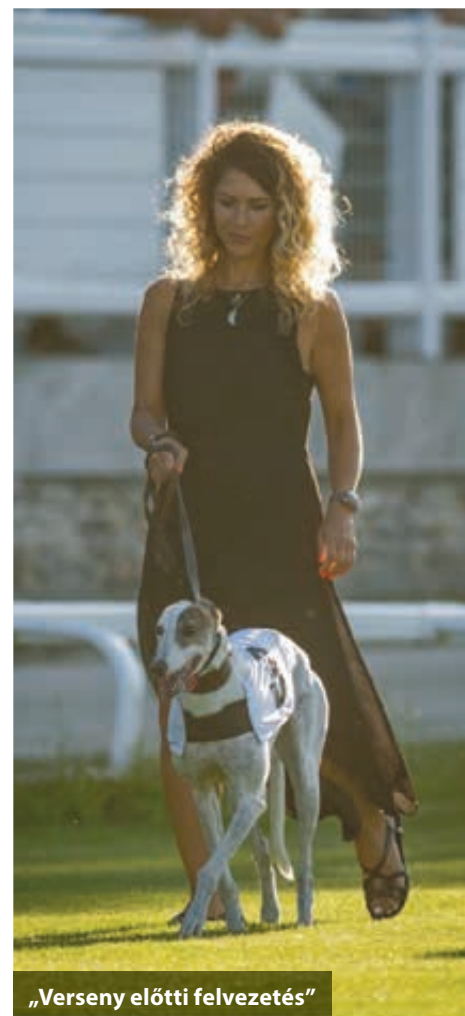
Közismert tény, hogy az állatok szeretete gyermekkorban egy-egy kutya, egy-egy macska gondozása segíti a személyiség fejlődését, szocializációját. Nem volt ez másképp interjúalanyunk a bíró, Dr. Rácz Lotti esetében sem. Neki gyermekkorában kezdetben egy sziámi macskája is volt, de a

család kutyáihoz jobban ragaszkodott, mert szerette a jelenlétüket, azt az érzést, hogy mindig hazavárták. Sajnos a későbbiekben a tanulmányi kötelezettségei nem tették lehetővé, hogy mindennap találkozzék a dobermann kutyájával, így az távolságtartóvá vált, s ahogy cseperedett, a felnőtt ösztönei miatt kiskutya kedvessége elmúlt, sőt az egy hazajövetel alkalmával megtámadta.

Évek múltával, már édesanyaként megkérdezte a 10 éves kislányát, hogy milyen ajándékot szeretne kapni karácsonyra. Legnagyobb meglepetésére a lánya azt válaszolta, hogy egy kutyát, akihez rossz kedvében odabújhat, akit meg tud szeretgetni. Ily módon újra át kellett gondolnia, hogy miképp lehet a kutyával kapcsolatos negatív élményeit feloldani. Próbálta ezt tudatosan tenni. Egy kutyaiskolával kezdtek, ahol a kislányát rábízta egy trénerre, hogy foglalkozzon vele azzal az igénnyel, hogy milyen lehet számára az ideális kutya. Fő szempont volt, hogy a kismemelt kutyafajta kedves, értelmes szocializált és nagy testű legyen, de szükség esetén egyedül is tudjon maradni a lakásban. Ezen kritériumok mellett 2021-ben egy angol agárra esett a választás. White Lady 2 és fél éves kutya volt akkor, gyönyörű testfelépítéssel. Hőfőhár látványa különleges érzést nyújtott. Korábbi rossz élménye akkorra már 22 éve nehezedett rá, ezért felnőtt kutyában nem is gondolkodott. Azonban a kislánya kedvéért muszáj volt újra gondolni az elköteleződést. Idézve Dr. Rácz Lotti ezzel kapcsolatos szavait: „A Stengrove Angol Agár kennel tulajdonosának köszönettel tartozom, az ő biztatásával és támogatásával sikerült átlépnem a saját korlátaimat. Úgy lett, ahogy mondta,

White Lady valóban kedves, szépséges és közben nagyon tette kész kutya.”

Nyugodt, nyájas és béketűrő természetének hála, a legtöbb angol agarat gazdái nyugodtan minden gond nélkül magukkal vihetik irodába, bevásárolni vagy



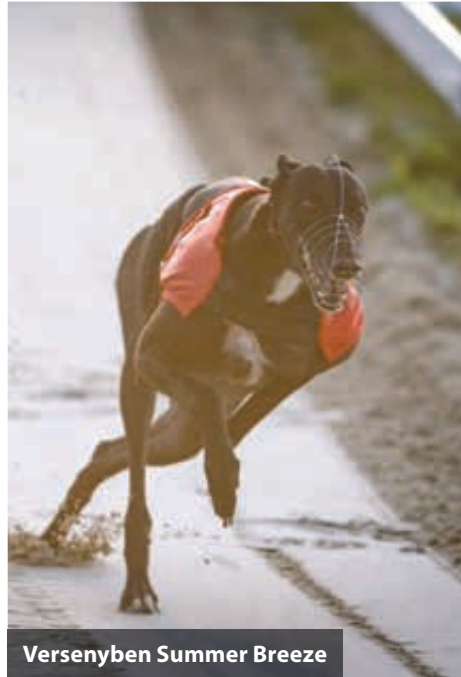
„Verseny előtti felvezetés”

DR. RÁCZ LOTTI



Stemgrove White Lady szárnyal

étterembe. Alkalmazkodóképességük, előkelő visszafogottságuk komplikációmentes és legtöbbször szívesen látott kísérővé teszi ezeket a négylábúakat. White Lady versenykutyaként nőtt fel. Ezt úgy mondják, hogy ösztön szinten volt tartva, azaz nem tanították hívóparancsokra, nem ismeri a helyzetváltató, helyzetjelző utasításokat. White Lady már felnőtt kutya volt, amikor hozzájuk került, mégis sikerült magukhoz



Versenyben Summer Breeze

szoktatni, a bizalmat kiépíteni. A kutyafuttatóban derült ki, hogy egy versenyző vadászkutya mennyire másként viselkedik, mint társai. Tudni kell, hogy aki ebben az élethelyzetben nevelkedik, nem tudja azt könnyen levetkőzni. A többi kutyát nem igazán, csak a saját fajtáját kedveli, pontosabban viseli el, mert a versenykutyákat még talán lábra sem tudnak állni, úgy nevelik, hogy nyúlászort húznak előtte, és hangos motorzaj mellett szoktatják őket a nyúlhúzó gép hangjára. Ekként a vadászatra összpontosul minden energiájuk. Mivel más kutyákat nem tűrt meg a kutyafuttatóban, ezért döntenie kellett, hogy szociális tréningnek teszi ki, vagy visszaviszi a versenypályára. White

Lady ekkor már lassan 3 éves volt, s a versenykutyák jórészt 6-7 éves korukig képesek felvenni a fiatalabbakkal a versenyt. Így a kanapé helyett a versenypálya került ismét a fókuszba, először az isaszegi agárpálya, majd az előkelő Kincsem Park.

A Kincsem Parkban, bár kevesen tudják, hogy a galopp és ügető versenyen kívül szinte minden második pénteken agárversenyeket rendeznek. Tenczel Gábor és csapata rendezi a díjazott versenyeket, melynek keretei szigorúak: futtatási szerződés, licence futás, és edzés is kell ahhoz, hogy egy kutya versenypályára állhasson. Az agár akkor versenyezhet, ha a figyelmét a nyúlra tartja, ha nem verekszik, ha a boxban nem fordul meg, hangsúlyozta Dr. Rác Lotti és még a következőkkel egészítette ki: „Sok támogatást kapok és kaptam Tenczel Gáboréktól, bár mondhatom, hogy a közösség minden agarasa segítőkész, igazán jó a csapat. Bárcsak többen kilátogatnának az agárversenyekre! Lassan 2 éve vagyok magam is a pályán, jelenleg már két kutyát futtatok, White Ladyt 280 méteren, az utána hozzánk került egy másik sprinter lány, Summer Breeze 480 méteren. Breeze habitusában és megjelenésében teljesen más karakter, de a kedvessége, nyitottsága révén gyorsan családtaggá vált.”

Azt tartják, hogy a kutya egyrészt fut ösztönből, fut versenyből, és fut a gazdájáért. A versenyhelyzet a kutya és a gazda között szoros kapcsolatot alakít ki. A kutya kevésbé izgul, ugyanakkor megéri a versenyt. Mivel rajtunk emberek az izgalom és a stressz akaratlanul is úrrá lesz, ezért a gazdának kell figyelni arra, hogy ne legyen izgatott, mert az áttevődhet a kutyára.



Felkészülés a versenyre a Kincsem Parkban



A kutyák az első helyezésért versenytakarót kapnak, behímezve a trófea nevét és idejét

SIKERES HOBBI



Szépsége és kiállása miatt egy alkalommal kölcsön kérték ruha fotózáshoz

Az elköteleződés egy életre szól. Törődés, szeretet, de munka is ez a sport. A versenyhez az edzésen kívül elengedhetetlen a minőségi etetés. Nála a kutyák lazac-marha-pulyka zöldpascal menü és óceánhalas tápon vannak tartva. Emellett zöldséget is főz nekik és számos vitamin, étrendkiegészítővel segíti őket formába hozni és tartani. A kutyákkal naponta többször sétál, reggelenként 1-1,5 km-t, este 3-4 km-t, lazítás csak verseny előtt 1-2 nappal megengedett. Emellett hetente kétszer jár sprint- illetve pályás edzésre, robbanékonyágukat fenntartva, segítve. Nyaranta együtt úsznak a Balatonban, illetve tavasszal a versenyszezonra készülve fűvön, szigorúan körbe kerített helyen labdázik velük. Bár kifejezett edzés protokoll nincs, minden gazda saját tudása és tapasztalata szerint edzi az agarait.

Dr. Rácz Lotti a befejező gondolataiban megjegyezte: „A jövőbeli terveket illetően vágyom még egy csíkos agárra, akivel a versenyzést tovább folytatnám, miután idősebb kutyám lepihen. Fantasztikus és felejthetetlen élmény az érzés, a dobogó tetején állni, kicsit olyan, mintha magam is olimpikon lennék. Egyfajta elismerés számomra és a kutya számára is. Mondhatom, hogy minden versenyző hatalmas puszikat és nagy ölelést kap helyezésétől függetlenül, minden egyes verseny után. Azt vallom, hogy az agarak nem muszájból, hanem örömből futnak, s nem csak én, hanem ők is alig várják az újabb és újabb versenyt. Nálam addig mennek majd, míg kedvük és erejük tartja, nincs kötelező elvárás. Minden nap ajándék velük. Tagadhatatlan, hogy miattuk lettem újra kutyás lány”

Oláh Antal

White Lady kutyájával több versenyt is megnyert:

2022.08.05. • 2022.11.12. • 2023.10.27.
2024.07.26. • 2024.08.09. • 2024.09.06.

Ezen kívül számos esetben volt 2. és 3. helyezett.

DR. AMBERGER ERZSÉBET

*Nyugalmazott tisztifőorvos,
Monspart Sarolta-díjas gyalogló
klubvezető*



1944. december 5-én született egy kis bakonyi faluban; Bakonyszentkirályon. Innen hozta magával a felül nem írható emberi értékek fontosságát és tiszteletét.

A „Pápai Petőfi Sándor” Leánygimnáziumban érettségizett, ahol A. Tóth Sándor festőművész tanár által vezetett képzőművész körbe járt. Kacérkodott Képzőművészeti Főiskolába történő

továbbtanulással, míg végül a Debreceni Orvostudományi Egyetemen általános orvosi diplomát vehetett át 1970-ben.

A felvételi vizsgán ismerkedett meg férjével, akivel már egyetemi évei alatt kötöttek házasságot. Ötödéven megszületett kislányuk, s amikor orvos-avatásuk volt, már várták a kisfiukat is. Végzés után Győr-Moson-Sopron megyébe került, a Tisztiorvosi Szolgálat jogelődje, a Csornai Közegészségügyi Járványügyi Szolgálat vezetőjeként.

Számos kitérő után, kedvező fordulatot hozott életében a 2018-as év, amikor április 6-án elindították Sopronban az Idősek Gyalogló Klubját, és személyét választották meg a klub „arc”-ának. Bár soha nem űzött versenyszerűen sportot, de minden életszakaszban jelen volt a mozgás szeretete. Ez életmódi kérdés- vallja.

Aktív részese az Országos Gyalogló Idősek Klubjának (OGYIK), valamint a soproninak is (SOGYIK).

Örömmel látja, hogy gyalogló társai, akik az élet különböző területein tevékenykedtek, legalább olyan fontosnak tartják az egészséget, az egészséges életmód részeként a gyaloglást, mint jó maga, aki világ életében az egészségtudatosság szakmai hirdetője is volt. Egy-egy gyaloglás alkalmával megbeszélnek a világ dolgait, érdekes odafigyelné a másokra, fontos információkat adnak át egymásnak, együtt érzők, ha valakinek gondja, vagy vesztesége van. Barátságok alakulnak ki, ami különösen az egyedül élőknél fontos.

Példát mutat arra, hogy a rendszeres gyaloglás belefér a mindennapjaikba, értelme van. Számtalan alkalommal, közérthetően mondja





el mindazt, amit erről tudni kell.

Meghívásoknak tesz eleget több településen, sőt határainkon túl is. Az Alzheimer Café megismertetése mellett Erdély több

településén (2 x), Horvátországban, Vajdaságban és Szlovákiában. Ha esik, ha fúj, úton vannak, s a kezdeti heti egy alkalom már öt alkalmat jelent, a keddi csapatot maga vezeti.

Ha rajta múlna, receptre írná fel a szabadlevegőn történő sétákat. Reményei szerint, ennek megvalósulása küszöbön van, mert a napi mozgásnak a megelőzés olyan pillérei között, mint a dohányzás mellőzése, a napi legalább 8 óra alvás, a feldolgozott szénhidrát bevitelének csökkentése, az élelmi rostok bevitelének növelése, nélkülözhetetlenül helye van.

Az időskor, igazán a nyugdíjba vonulással kezdődik, ami az ember életében egy hatalmas változás, ami akkor is megbillentheti a lelki egyensúlyt, ha körülöttünk minden rendben van. Van, aki ezt könnyebben átvészeli, van, aki nem. Egyedül biztosan nehéz. Szükség van emberi kapcsolatokra családon belül és kívül is, de ez önmagában nem elég.

Mindezen tevékenységek mellett, a Református Egyházközségüknek több cikluson keresztül presbitere, Diakóniai Szolgálatának vezetője, majd a múlt év végéig főgondnoka volt, jelenleg is viseli a tiszteletbeli főgondnok címet.

Számos elismerés birtokosa, de határozottan állítja, hogy cselekedeteit soha nem egy díj elnyerése motiválta, de megtalálták bőségesen.

- ▶ 1998 „Simmelweis Díj” (Gy-M-S megyei ÖK.)
- ▶ 1999 „Fenyvessy Béla emlékérem” (MHT)
- ▶ 2002 „Batthyány Srattmann László díj” (EüM)
- ▶ 2004 „Elismerés az emlőrák korai felismeréséért” (Magyar Onkológus Társaság)
- ▶ 2006 „Fodor József emlékérem” (MHT)
- ▶ 2023 Monspart Sarolta - díj az Idősekért.

Örömmel látja, hogy a *Monspart Sarolta* tájfutó világbajnok által életre hívott OGYIK napjainkban reneszánszát éli, sok-sok idős embernek nyújtva közösségi kapaszkodót,



értelmes, egészséget karbantartó heti rendszeres elfoglaltságot.

Munkájának elismeréseképpen megválasztották Nyugatdunántúli Régió, - Győr-Moson –Sopron, Vas és Zala vármegyék gyalogló nagykövetének.

43. éve tevékenykedik Sopronban. A közösségekért végzett munkájára a koronát családja; férje, két gyermeke, 5 unokája, s

lassan egy éves dédunokája teszi fel. Hobiként gobelinezik, utazik, rengeteget olvas, intenzíven sudokuzik. Harmóniában van életében a legfontosabb hármás egység, a test és a szellem karbantartása valamint a CSALÁD.

Kiss Erzsébet,

Monspart Sarolta–díjas debreceni ny. testnevelő

SIKERES SZÍNÉSZNŐ

HARMINC ÉVES LETTEM ÉN...



Fotó: Dudás Péter

Pontosabban ő...

A Bach Zsófi!

József Attila éppen harminckét évesen írt egy verset *Születésnapomra* címmel.

Zsófi nem bátorkodott folytatni e sorokat, pedig amellett, hogy színésznő, költéssel is foglalkozik, de még nem adatta ki a költeményeit.

Ami a sorok íróját illeti, buzdítanám a további versfaragásra.

Igaz, Zsófi februárban ünnepelte kerek születésnapját, de az évszám még szilveszterig érvényes, így karácsonyi ajándékként is aktuális a köszöntése.

Bach!

Johann Sebastian Bachra gondol mindenki e név hallatán.

A mi Bach Zsófi és a zeneóriás között nincs semmilyen rokon kapcsolat, ha csak nem a zene szeretete.

Kodály iskolába járt, ahol édesanyja, nem mellesleg a zeneiskola karnagya vezette be a dalok és hangszerek világába. Fuvola tudását egyik szerepében is megcsillogtathatta.

A Kaposvári Egyetem színművész szakán szerzett diplomát Eperjes Károly és Spindler Béla osztályában.

Budapesten a Vidám Színpadon a *39 lépcsőfok* című előadásban látható, melyet Horgas Ádám rendezett, a darabban 4 teljesen különböző női karaktert formál meg. Jelenleg ez Zsófi egyik kedvenc feladata.



Pamela- Vidám Színpad - 39 lépcsőfok

A riporter bemutatás – divatosan felkonf
– után jöjjön a kérdés-felelet játékos faggatózás.

EZ MEG AZ, MEG AMAZ IS ...

- **Legemlékezetesebb színházi élménye nézőként?**
- A Nemzeti Színházban láttam egy mozgásokra épülő különösen furcsa francia darabot, amelynek az elején darabokra esett szét a színpad.
- **Legemlékezetesebb színházi élménye színészként?**
- Kedvenc színpadi szerzőm, *Molnár Ferenc* minden darabját láttam, nagy örömömmre a *Liliomban* megkaptam *Julika* szerepét.
- **Kiről tud az egykori színésznők közül, akinek *Julika* a híres szerepe volt?**
- Varsányi Irén. Csontos Gyulával legendás páros volt.



Süni- Mórícz Zsigmond Színház - A padlás



A nő- R9 Színház - Monológok, bilógok, trilógok



Julika- Veszprémi Petőfi Színház- Liliom



Love- Everybody - Artificial Moon, angol társulat

- **Kitől tanult a szakmából a legtöbbet?**
- Szabó István Oscar-díjas filmrendezőtől. A kaposvári egyetemen tartott filmes kurzust.
- **Legelső szerelme?**
- Egy színész...
- **Ki ő?**
- Maradjon az én titkom.
- **Élete legnagyobb szerencséje?**
- Huszonegy évesen eljátszhattam a *Liliom* hősnőjét.
- **Min tud a legjobban bosszankodni?**
- A bürokrácián.
- **Mit tart a legfontosabbnak az életében?**
- A családomat.
- **Melyik tárgyához ragaszkodik a legjobban?**
- A nyakláncomhoz.
- **Mitől igyekszik leginkább megszabadulni?**
- A szorongásaimtól.
- **Mit szeretne elfelejteni?**
- A covidos időszakot.
- **Ha jönne egy mesebeli tündér, aki három kívánságát teljesítené?**
- Testi-lelki egészséget, szeretetet, családi melegséget kérnék.
- **Ki a leghíresebb Bach a családjukban?**
- *Bach Jenő* szén- és fakereskedő, a neológ zsidóság egyik létrehozója.

- **Élete során miből kapta a legtöbbet?**
- A kíváncsiságból.
- **Magam is kíváncsi természetű vagyok, ez már szakmai betegség. Úgyhogy folytatom a kérdezősködést: érdekli a gasztronómia?**
- De még mennyire!
- **Kaphatnék egy különleges Bach-féle receptet?**
- Diktálom is, hogyan készül a rotytyantott trotyli avagy a rotytyantott rotyli.
- **Már a címe is vonzó.**

A recept

Lényege, hogy minden zöldséget, ami otthon van, meghámozzunk és előfőzzük beteszünk egy tepsibe. A minimális izharmóniára érdemes törekedni. Krumpli nélkül lehetséges elkészíteni, de nem érdemes.

Tehát a tepsit kókuszszírral körbekenjük, majd beletesszük a zöldségeket, de tévézés közben is figyeljünk, nehogy odaégjen. Egy kis tejszínnel még meg lehet bolondítani a procedúrát. A megsült zöldségeket kivesszük egy tálba és parmezán sajtot reszelünk rá. Majd tálalunk. Aki további gasztronómiai titkokra kíváncsi, azt szeretettel várom a *Pár pohár ábránd* című előadásomra, amit a Gasztroszínház társulatánál játszom.

Kemény György

2023

HAGYOMÁNYAINK TISZTELETE

Januártól kapható volt a 2022. december 20-án megjelent TOP 50 Sikeres Évkönyv 2023, melyben igazán nagyszerű művészeket, üzletembereket, tudósokat, sportolókat mutattunk be az Önök jelölései alapján kiválasztva.

Februárban Pikali Gerda színésznő mosolygott címlapunkon, de megemlékeztünk Zámbo Jimmy haláláról is. Bemutattuk „Egy oltári csaj” Hartai Petrát. Kocsis Judit színésznőt forgatás közben kérdeztük. A 2022-es év női és férfi sportolója is helyet kapott a lapban, kérdéseinkre válaszolt Kozák Luca és Milák Kristóf.



A márciusi címlapon tündöklő szépséges ruhákban hagyományos népviseletekben pompázott Széphalmi Juliska, Benedek Krisztina Mária, Benedek Rubinka Róza, Szentgáli-Varga Villő Árnika.

Esküvői mellékletünk sem maradt el.

Áprilisban Sztárok a konyhában címmel jelent meg a TOP TAVASZ magazinunk. Wossala Rozínával, Nagy Bandó Andrással,

Czanik Balázssal, Kőből Anitával, Katus Attilával és Gáspár Beával a jó és egészséges étkeket megismertetve olvasóinkkal.



Májusban Micsoda Nő(k) címlapunkon Gubik Petra ragyogott. Bemutattuk Marcellinát, Pelsőczy Rékát, Csongrádi Katát, Oroszlán Szonját és Lovász Márta kaposvári divattervezőt is. Csókay András idegebész is interjút adott a Sikeres Nőknek.

Júniusban sikeres életpályákon volt a hangsúlyt. Bánfalvy Ági, Hűvösvölgyi Ildikó, Marton Éva és Mucsi Zoltán sikerekben gazdag művészi pályáját ismerhették meg olvasóink. Trokán Anna is válaszolt kérdéseinkre A-tól-Z-ig. Utazásunk Dubaj-ba, Abu Dhabiba, Katarba és Dohába irányult.

Július-augusztusi összevont lapszámunk TOP NYÁR címmel a hagyományok előtt tisztelgett. Ábrahám Edit, Juhász Jázmin, Dr. Bagdy Emőke mesélt hivatásáról. Megismertük Novák Zafir Bellát a Miss World Hungary 2023 II. udvarhölgyét.

Szeptemberben Nő és sport címmel Pigniczki Fanni uralta a címlapot. Bemutattuk Korok Fatima világrekorder sportolót, Horváth Laurát a világ legfittebb nőjét, Pataki Ágit, aki az egészség és szépség szerepéről beszélt.

Októberben Nő és tudatos életvezetés címmel Kósa Erika üzletasszony mesélt sikereiről. Liptai Claudia, Erős Antónia, Molnár Piroska és Hűvösvölgyi Ildikó és új színeket mutatott meg pályájáról.

Novemberben 25 éves jubileumi lapszámmal ünnepeltük a Sikeres Nők lapját, a riportalanyainkat, Önöket Kedves Olvasóink, és valamennyi munkatársunkat. Hosszú volt az út, de rengeteg szépséget és örömet tartogatott. Ezúton is köszönjük jókívánságaikat, hűségesek hozzánk tartozásukat.

Decemberben ismét gasztronómiai ihletésű lapszámmal jelentkeztünk. Szokásos művészek, művész szakácsok címmel. A konyha melege, az ünnepi süтик illata, a békés beszélgetések üdvözítő békességek, hatotta át a 2023. év utolsó lapszámát.



AZ EMBERI ÉRTÉKEK KÖZÜL LEGFONTOSABB A SZERETET *RÁK KATI KARÁCSONYAI*



Rák Kati színésznő idestova 40 éve van a pályán. Volt miről beszélgetnünk egy csésze kávé és egy szépen megterített asztal mellett. Most elsősorban a régi gyermekkori, a családi és a színésznőként eltöltött karácsonyok kerültek „terítékre”.

- **Volt olyan dolog amire vágyott kiskorában, amit nem kapott meg vagy olyan, amit megkapott és nagyon örült neki?**
- Nagy társaság volt. Összegyűltek a rokonok, a rokonok barátai, és együtt ünnepeltük a karácsonyt. Emlékszem pici gyerekkoromban az egész család egy lakásban tolongott: szülők, nagyszülők, dédszülők, de még azok testvérei is. A szobákban mindenütt ültek, álltak, beszélgettek, bort vagy teát ittak. A konyhában volt a legnagyobb sürgölődés, a sütés-főzés. Én többnyire ott néztem, hogy készül a sok finomság. Aztán valaki megrázta a porceláncsengőt, és mindenki beszaladt a szobába, megjött *Jézuska*. Kicsi gyerekként nem láttam hogyan díszítették fel a fát, csak ámulva néztem, és persze azt is, hogy mit hozott *Jézuska*. Együtt énekeltünk, aztán megkezdődött az ajándékosztás.



– Milyen karácsonyi ételekre családi ebédekre emlékszik?

– Természetesen az én életemben is volt olyan, amit soha nem kaptam meg. Az orvosi kistáska gyerekkorom vágyainak netovábbja volt, de szerető családban

nőttem fel, és igyekeztek a szerény körülmények között is mindent megteremteni. Egyszer egy kis maci családot kaptam, aminek nagyon-nagyon örültem. Aztán még a piros kis zongorára, és a színes ceruzákra is emlékszem. Na, meg arra,

hogy mit kapott anyukám és a nagymamám.

– Amikor férje és két lánygyermeké lett, mi volt a legfontosabb az ünnep megtartásánál?

– Karácsonyainkon mindig hagyományos menü volt. A dédmama már november végén kiment a Nagycsarnokba, mert nem a közeli Klauzál téri csarnokban vette a hatalmas libát, hanem a Vámház téren, amit akkor Dimitrov térnek hívtak. Volt, amikor vele mehettem. Megtapogatta a liba hasát, és ha elég szögletes volt, akkor megvette, mert annak a libának nagy volt a mája. A máját libahájban lesütötte, és még februárban is azzal kente meg az iskolai uzsonnára kapott kenyereimet. A libának minden része jó volt valamire. Az aprólékból rengeteg zöldséggel levest főzött, és külön találta föl a levet csigatészta betéttel, a finom puhára főtt aprólékot és külön egy tálban a zöldségeket. Nagy divat volt akkoriban, hogy szószokkal tálalták a hátat, a combot. Meggy-, zeller-, kapormártással. A melléből vadast készített zsemlegombóccal. És a legvégén házi készítésű torta következett finom konyakos meggyel díszítve, amit még nyáron tett el befőttesüvegbe.

– Nemrégiben megszületett a harmadik leány unokája is amihez ezúton jó egészséget és sok örömet és boldogságot kívánok az újdonsült nagymamának (na ez ami a művésznőn aztán nem látszik) úgyhogy ez a kis fiatal generáció más környezetben igényli a karácsonyi ünnepek örömét.





- Amikor saját családot alapítottunk, a legfontosabb a hagyományaink megtartása volt. Nemrégiben megszületett a harmadik unokánk, egy gyönyörű kislány. Három család, három unoka. Én úgy látom, hogy a gyerekeink is próbálják a hagyományainkat tovább vinni. Náluk is töltött káposzta, halászlé, rántott hal, ecetes-hagymás krumpplisálata a menü. Az eddigi „unokás” karácsonyaink csodálatosak voltak. Tele szeretettel és az ünnepek fényével izeivel.
- **Milyen ételekkel, süteményekkel terítéssel készül, mert ha jól tudom nagyon sok régi csipke damaszt és ünnepi terítői vannak szépen kimosva és kivasalva a szekrényben.**
- Csak akkor szép az ünnep, ha gondosan készülünk rá. Atmoszféra, kiválsalom a gyönyörű damasztabroszokat, és kiválszom, hogy melyik étkezés legyen, melyik napon. Hozzávaló poharakat is választok, és a szalvétákat már jó előre megveszem. Egy-két nappal a szenteste előtt már meg is teríték. Tapasztalatom szerint a nagy bevásárlás és főzés időszakában jó érzés, ha már a megtérített asztal vár minket. Sütemények hagyományosan a csokoládétorta és zserbó, illetve mákos és diós bejgli. Mindenki szereti, ha sok édesség van. Karácsonyi vacsora után sokáig szoktunk beszélgetni, miközben süteményt és gyümölcsöket eszegetünk.

- **Általában már előre kigondolja az ajándékokat és apránként vásárol vagy azon a héten mindent mindenkinek egyszerre?**
- Talán különös, de már nyáron elkezdem az ajándékok beszerzését. Mindenkinek személyre szólóan. Valahogy a karácsony egész évben velem van. Amikor meglátom, hogy, jaj de jó, ez pont valakinek való, megveszem, és egy helyen gyűjtöm a ruhásszekrényben. A színészeknek decemberben sok a dolguk, ezért soha nem hagyom az utolsó pillanatra a vásárlást.
- **Az ajándék kiválsztásánál mi a legfőbb szempont?**
- Az ajándék kiválsztásánál a legfőbb szempont, hogy olyan különlegesség legyen, ami nem hétköznapi.
- **Ha már az ajándéknál tartunk: Ön nemrégiben egy nagyon fontos bemutatójára egy neves iparművészől személyre szabott csodálatos ékszereket kapott.**
- Nemrégiben Bakos Szél Kata ékszerekészítőől egy csodálatos fülbevaló ajándékot kaptam a verses műsoromhoz. Az egyik a költőné portréja, a másikon a műsor világát idéző kép. Ez aztán igazán karácsonyi ajándéknak számít, egy ilyen különlegesség.
- **Több mint 40 éve van a pályán ezalatt biztosan fellépése is volt ünnepi előadásokkal, ilyenkor milyen pluszt tud nyújtani a közönségnek?**

- Sok éven át kedves pályatársaimmal minden karácsony délután ajándékműsort adtunk, „Magányosok karácsonya” címen. A nézőtér tele volt, és szerettük ezeket az alkalmakat. Fontos, hogy aki egyedül él, ilyenkor az is úgy érezze, hogy ölelő szeretet veszi körül szenteste.
- **Biztosan kapott már valakitől az évek során olyan ajándékot, amit a mai napig féltve őriz.**
- A legkedvesebb, féltve őrzött ajándékaim a gyerekeimtől kaptam. Hiszen érzelmileg az ő kicsi kezük munkája a leginkább szívhöz szóló.
- **Mi a véleménye a szeretetről, az ünnepi készülődésről, az év végi hangulatról?**
- Az emberi értékek közül a legfontosabb a szeretetet. Jó, hogy a karácsony alkalmat ad kimutatni, és akkor még a családon kívüliekre is oda tudunk figyelni. Az év végi hangulat pedig egyenesen csodás, amikor már mindenki gondtalan, és barátainkkal együtt készülünk a következő újévre.
- **Milyen feladatokat várják az új esztendőben?**
- Férfjimmal megalapítottuk a Hangszínházat. Csodálatos előadásaink vannak, amiket szeretnénk az új esztendőben is tovább vinni, és újabb színdarabokkal bővíteni a repertoárt! Bizom benne, hogy ez új esztendőben is sok színes és érdekes feladat vár majd ránk!

Kancsár Péter

Fotók: Rák Kati albumából

PROGRAMAJÁNLÓ



Garden of Lights Hupikék
Törpikék fénykiállítás a
Füvészkertben kicsiknek
és nagyoknak!

Budapest, Füvészkert

2024. november 25. -2025.03.02-ig

www.gardenoflights.com/hu/budapest

Budapesti Karácsonyi Vásár és
a Városháza Téli Élménypark

Budapest, Deák Ferenc
téren Városháza park

2024. november 15. –
2024. december 18-

www.welovebudapest.com

Életnagyságú LEGO villamos
gördült ki a Deák térre

Budapest, Deák Tér

2024. november 25. –
2024. december 20

www.welovebudapest.com

Női kvóta 01 – Női alkotók,
alkotó nők a Ludwig Múzeum
– Kortárs Művészeti
Múzeum gyűjteményéből
Budapest, Ludwig Múzeum

Megtekinthető: 2025 január 5-ig.

www.ludwigmuseum.hu

Jazzfest Budapest
Budapest, Erkel Színház

Megtekinthető: 2025. május 13-ig.

www.welovebudapest.com

Agykntroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST
2025. január 4-5., 11-12.
2025. február 1-2., 8-9.
2025. március 22-23., 29-30.

VIDÉK
Székesfehérvár
2025. január 11-12., 18-19.

Baja
március 7-8., 14-15.

Sopron
május 10-11., 17-18.

ÉLŐ ONLINE tanfolyam
2024. december 5-6., 12-13.
(csütörtök-péntek)
2025. február 22-23., március 1-2.

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

CENTRÁL SZÍNHÁZ - OLEANNA

Szexuális zaklatással vádolja tanárát egy tanítványa. Az áramütésszerű történet a kiváló egyetemi professzor és fiatal tanítványának (Hermányi Mariann) párharca, áthidalhatatlan származási különbségek

háborúja. A szakmai mérföldkőhöz érkező tanár, a nemek közt épp újraíródó szabályrendszerhez kénytelen alkalmazkodni, vagy elveszíteni mindent, amiért eddig dolgozott. A bravúros alakítást kívánó sze-

repben először lép a Centrál színpadára Szabó Kimmel Tamás. A chicagói születésű, Pulitzer-díjas David Mamet kortárs drámaíró filmes munkái is kimagaslóak. Ő írta többek között A postás mindig kétszer csenget és Az ítélet forgatókönyvét, utóbbiért Oscar-díjra jelölték.

Rendező | Puskás Samu

Rendezői gondolatok: „Ha itt a változás ideje, egy jól elmondott sztorinál nem kell jobb szikra. Mert mindig ott szabadul ki a szellem a palackból, mikor a sztori után beszélgetni kezdünk. Az egyenjogúságról, de ezen belül a társadalmi rétegek közt tátongó feneketlen szakadékról és a nemek harcáról írt darabot David Mamet.

Igyekszem létrehozni egy olyan előadást, ami okítás helyett kérdez, az emberi hatás áldozatait láttatja. Mindnyájunknak jócskán van mit mondani ezekről a témákról. Szerintem ennyi a gyökere a legnagyobb változásoknak.”

Tamás Dorka

KÉP: Oleanna credit: Puskás Dávid



SIKERES SZÍNÉSZNŐ

ILYEN NÉVVEL HOGY LEHET...



Fotó: Benkő Emese

...mármint a *Kováccsal*, érvényesülni?

A statisztikák szerint a *Kovács* nevet viselik a legtöbben az országban.

Ez a név régebben komoly gondot okozhatott a nyilvántartásokban, de amióta minden embernek a száma, sőt, az ujjlenyomata is ott van a rendszerben, azóta ez nem probléma.

Más a helyzet a művészvilágban, ahol tucatnévvel jóval nehezebb betörni, kitűnni. Lám, a *Kovácsok* mégsem próbálják a nevüket valamilyen hangzatosan egyedire változtatni. Legfeljebb *Kováchra* vagy *Kovátsra*, de attól még kimondva *Kovácsok* maradnak.

Úgy vélem, a zseniális, egyedi tehetségű művészek megengedhetik maguknak az a luxust, hogy ragaszkodjanak az anyakönyvezett és hétköznapi nevükhöz.

Hiszen, ha azt mondom, hogy *Kovács Kati*, nincs ember, aki ne a népszerű énekesnőre gondoljon.

Több *Kovács* nevű színésszel beszélgettem már, valamennyien bevallották, hogy pályakezdésükkor felvetődött bennük, ilyen névvel lehet-e karriert csinálni. Mégsem változtattak. Egy színésznőről tudok, aki nem várta ki a kérdésre a választ, *Kovács Kati* helyett *Dobó Katára* váltott, és jól tette.

S itt van a pályakezdő új hullám képviselője, aki azt mondja:

- Valóban gyakori név a **Kovács**, de a **Panka** talán még nem annyira. Úgyhogy nem akartam művésznevet. Egyébként is szeretem, szerintem kedves, könnyen megjegyezhető.

- A Kovács név meglehetősen gyakori, nem gondolt arra, hogy esetleg más művésznevet választ?

- Nem volt soha ilyen tervem. Csinálom a munkát, ami jön, a legjobb tudomásom szerint, a többi úgysem tőlem függ.

- Színészcsaládba született?

- Nincs művész a családban, én vagyok az első.

- Kik a kedvenc Kovácsai?



Fotó: Benkő Emese

- A testvérem. A művészek közül pedig *Patrícia*.
- **Melyik a kedvenc szerepköre?**
- Talán a komika szerepkör áll hozzám legközelebb. Abban érzem a legotthonosabban magam.
- **Mit tart eddigi legnagyobb sikerének?**
- Talán a kezdeteket, hogy felvettek az egyetemre. Azóta minden munkámat nagyon fontosnak tartom. Mindben más volt a siker.
- **Erőssége?**
- Viszonylag jó természetnek tartom magam, könnyen alkalmazkodom, így nagy csapatjátékos vagyok, ami ebben a szakmában nem hátrány.
- **Gyengéje?**
- Túl érzékeny vagyok.
- **Ha nem színésznő lenne, melyik szakmát választaná?**
- Azt hiszem, vegán szakács lennék.
- **Melyik szerepet szeretné mindenképpen megkapni?**
- Az *Álom luxuskivitelben* *Holly* szerepét szívesen eljátszanám.



SIKERES SZÍNÉSZNŐ



- **Pesti lányként vidéken színésznő. Szeretne fővárosi társulathoz kerülni?**
- Vidéki lány vagyok. Szegeden születtem és nőttem fel. Most Pesten élek és Kecskeméten játszom. Nagyon szeretem ezt a színházat, úgyhogy nem szeretnék innen elkerülni.
- **Hobbija?**
- Maratonokat futok, arra edzek, ez a hobibim.
- **Férnél van?**
- Nem.
- **Mit vállal el a karácsonyi házimunkából?**
- Amit a színházi műsor enged. A karácsonyi időszak elég sűrű a színházban, így az utolsó pillanatban szoktam megérkezni

az ünnepi készülődésbe, de egy bejglit mindenképp sütök.

- **Kérem javasoljon egy karácsonyi ételt, természetesen saját recepttel!**
- **Vegán életmódot élek, így egy ilyen töltött káposztát** mondanék:

Hozzávalók: 16 savanyú káposztalevél, 60 dkg savanyú káposzta, 1 csomag szója granulátum, 1 bögre rizs, 2 zöldségleves kocka, őrölt paprika, olaj, egy-két gerezd fokhagyma, bors.

Töltelék: a szóját a leveskockával összefőzöm, összekeverem a rizzsel, paprikával, borszal, zúzott fokhagymával.

A káposztaleveleket átmosom, a vastag torzsát kivágom. Egy levélbe egy púpozott



Pécsi Nemzeti Színház,
fotó: Kis Kata Linda

evőkanál tölteléket rakok. Szépen összehajtogatatom.

Egy mély tepsi aljába olajat öntök, ebbe beleegyengetek egy réteg apró káposztát, amit megszórok pirospaprikával. Erre szorosan felsorakoznak a töltött káposzták. A tetejére megint apró káposzta jön, arra pirospaprika. Vízet öntök rá, lefedve betolom a sütőbe. 35-40 perc múlva leveszem a fedőt, megnézem, hogy megfőtt-e.

- **Ünnepi munkaprogramja?**
- A Kecskeméti Katona József Nemzeti Színházban, mellette a Játékszínben is lesznek előadásaim.
- **Van valamilyen kerek évfordulója mostanában?**
- 2025-ben ötödik éve lesz, hogy diplomáztam a Kaposvári Egyetem színművész szakán.
- **Milyen terveket kovácsol színészként és magánemberként?**
- Nem igazán tervezek, mert úgysem úgy lesz. Inkább abban hiszek, hogy az élet úgy hozza a dolgokat, ahogy lenniük kell, és igyekszem megtalálni mindenben a boldogságot. Most nagyon azt érzem, hogy a helyemen vagyok, és örülök annak, ahogy a jelenben élek.
- **Mit kívánhatok ezek után Pankának?**
- A jövőben is ugyanezt a sikerélményt érezze!



Fotó: Juhász Éva



Pécsi Nemzeti Színház,
fotó: Kis Kata Linda

Kemény György

EGY RETRÓ KONYHATÜNDÉR...



Már a címbe is bele lehet kötni. Bele is kötök!

Mi az, hogy retró?

Talán régi, vagy egykori!

A konyhatündér meg elavult szó! Valamikor elismerő bók voltak, ha a kiválóan sütő-főző háziasszonyt ezzel a jelzővel illették.

Napjainkban az igazi menő a konyhában a séf. Mit séf! Sztárséf. Aki nemcsak főz, hanem táncol, bokszol, énekel, regényt ír, meg amit akartok... Népszerűbbek, ismertebbek bárkinél. Mivel tud többet napjaink sztárséfe dédnagymamáink korának konyhatündéréinél?

Nem tudom, ilyen vetélkedő még sosem volt, nem is lesz.

A régi hagyományos ételek nevei megváltoztak, más elnevezést kaptak.

A grenadírmars már nem szerepel az étlapokon. Gránátos

kockára, illetve krumpolis tészta magyárosították.

Hát nem mindegy?

Krumplileves, az krumpplileves – idézem *Kádár János* egyszerű, de aligha vitatható „bölcességét”. Végül hadd térjek rá a címben jelzett konyhatündérré, **Horváth Ilonára**. A mellékelt fotón látható felirat: ki volt *Horváth Ilona*? Utánanézttem.

Szakácskönyvíró, történelem-magyar szakos tanári diplomával. De olyan tantárgyat is tanított, amelyet maga is tapasztalatból tanult. Gazdasági és háztartási ismereteket.

Az első szakácskönyve megírását nem kapkodta el, 1955-ben, 49 évesen adta ki. Ezt követően még 32 kötete jelent meg gasztronómia témában, több idegen nyelvre fordítva.

Könyvei azokhoz a lányok-aszszonyokhoz szóltak, akiket az alapoktól kellett megtanítani a konyhai feladatokra. Mi a különbség a rántás és a habarás között, hogyan készítsék a nokedlit és a palacsintát, elárulta a jó rántott hús fortélyai... Szóval mindent, amit egy háziasszonynak tudni kell.

Talán e rövid bemutatóból is kiténik, hogy *Horváth Ilona* igazi konyhatündér volt, minden könyve egy-egy konyhai biblia.

Kemény György



B-vitamin komplex

Étrend-kiegészítő szirup B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂ vitaminokkal

B₁

B₂

B₃

B₆

B₇

B₁₂

VEGAN

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. Napi 20 ml szirup 100%-ban biztosítja a szervezet számára a B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokat.

A B-vitaminok hozzájárulhatnak

- a normál energiefel szabadító anyagcseré-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

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

KARÁCSONY

A MINIMALIZMUS JEGYÉBEN: *Így terítsd meg elegánsan az ünnepi asztalt!*



Szerény, természetes anyagok ihlette, mégis nagyon bájos. Ilyen is lehet egy *szépen megterített, minimalista karácsonyi asztal!* És ne aggódj amiatt, hogy nem lesz elég ünnepi. Csak válaszd ki a megfelelő, ízléses dekorációkat hozzá, és külön elemek nélkül is kellemes kompozíciót alkothatsz.

Fedezd fel fotogalériánkat, és idén ülj le egy olyan karácsonyi asztalhoz, amin az *egyszerű formák, a lágy vonalak és a tompább színpaletta* dominál!

Központban az egyszerűség

A minimalista asztal egyszerű, de minőségi elemekre épül. Alapelv a felesleges dekorációk mellőzése, és a letisztult vonalakra és semleges színekre való összpontosítás.

Ezért *fehér vagy világosszürke asztalterítőt* érdemes választani, ami kiemeli az elegáns stílust.

Tipp: Ha különlegessé szeretnéd tenni az asztalt, próbáld ki egy lágy geometriai mintás asztali futót, hogy egy kis érdekességet vigyél az asztalra anélkül, hogy az elrontaná a minimalista megjelenést.

Asztalteríték, ami kiemeli az ételt

A minimalista ünnepi asztal fantasztikusan és elegánsan fog kinézni, ha *egyszerű fehér, díszítés nélküli porcelánt* választasz rá.

Egy hétköznapi asztal esetén viszont ne félj a tökéletlenségtől. A szabálytalan formájú agyagkerámia tányérok például egy kis lezserséget adnak az étkezéshez.

Tipp: Nincs szükség sok tányérra és evőeszközre – elég egy lapos tányér a karácsonyi vacsorához, valamint egy mély- és egy desszertes tányér.



Egyszerű, mégis ízléses evőeszközök

Az ünnepi asztal különlegességét a szép evőeszközök is alátámasztják. Tartsd magad a minimalizmushoz, és helyezz a tányérok mellé *egyszerű formájú és színű evőeszközöket*. De választhatsz dekoratívabb darabokat is – lehetőleg aranszínűt, amely enyhe előkelő hatást kölcsönöz az asztalnak.

Poharak, amik nem mennek ki divatból

Az italokat átlátszó pohárba töltsd, elvégre minőségi bort fogsz felszolgálni, ezért érdemes hagyni, hogy az íze, színe kiemelkedjen.

A *közepes borospoharak* lesznek a megfelelők, hiszen könnyen kombinálhatók, és más alkalmakkor is használhatók. Fehérborhoz egy tulipán formájú pohár, vörösborhoz egy nagyobb, gömb alakú pohár lesz a jó, a pezsgőt pedig keskeny pohárban szolgál fel.

Tipp: Ha egy kis luxust is szeretnél becsempészni, válassz aranszégélyes poharakat! Ez a részlet kifinomultabbá teszi az asztalt anélkül, hogy megzavarná a minimalista jelleget.

Szalvéta, mint dísz

A *textil szalvéták* is lehetnek szép díszek az asztalon! A lenből készült darabok különösen hasznosak, mivel érdekes szerkezetükkel és praktikusságukkal felkeltik a figyelmet.





Organikusak, antibakteriálisak, és minden mosás után még puhábbá válnak. Nem feltétlenül kell bonyolult formákat hajtogatnod belőlük, csak kötsd össze őket egy zsinórral. Adj hozzá egy kis faágat, fahéjrudat, mézeskalácsot vagy fenyőtobozt, és kész is az ünnepi dekoráció!

Tipp: A papírból készült, kézzel megírt névtáblák személyessé teszik a karácsonyi asztalt, és segítik a vendégek tájékozódását az ülésrendben.

A gyertyafény teszi teljessé a hangulatot

Ha a tálca és a tálak között még van egy kis szabad hely az asztalon, használd ki, és töltsd ki egy *minimalista vázával* vagy egy *gyertyatartóval*! Kiegészítheted egy kis faággal, fahéjrudal, mézeskaláccsal vagy fenyőtobozzal is, és már kész is az ünnepi dekoráció!

Tipp: A látványosabb hatás érdekében különböző méretű gyertya-

tartókat is kombinálhatsz. A kisebb üvegvázákat és dekorációkat helyezd szimmetrikusan az asztal körvonalában, hogy ne vonják el a figyelmet az étkezésről.

Kényelem és nyugalom az első helyen

Az asztal megterítése mellett gondold a kényelmes ülőhelyekre is! Hatásosak lesznek a székeken elhelyezett *műszőrmék*. A vendégek otthonosan érzik majd magukat és az étkező hangulatát is felmelegítik. Mikor máskor csempészhetnéd be otthonodba a hegyi kunyhók hangulatát?

Tipp: Tedd kellemessé a karácsonyi étkezést minden érzékszerved számára! Lágy háttérzeneként tegyél be egy karácsonyi számot, klasszikust vagy jazzt, ami passzol az est hangulatához.

Forrás: Bonami

AQUA-SPA*****

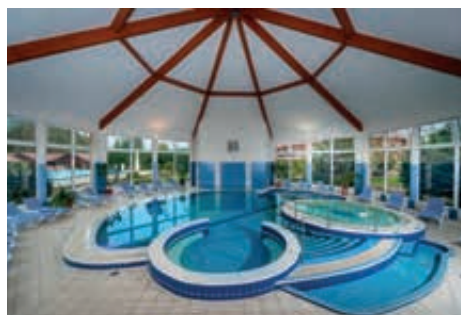
Konferencia és Wellness Hotel

Az Aqua-Spa***** Konferencia és Wellness Hotel a Tiszazugi kistérség egyik legismertebb településén Cserkeszőlőn Budapesttől 120 km-re, a híres Gyógy- és Strandfürdőtől mintegy 200 m-re található. A négycsillagos konferencia és wellness szállodát méltán nevezhetjük a nyugalom szigetének, távol a városok zajától, magas szintű szolgáltatásával kellemes kikapcsolódást biztosít mind az egyéni vendégek, mind pedig a szervezeten érkező üzleti utazók, csoportos turisták számára. A 2008. februárjában nyitott szállodában 17 pótágyazható kétágyas szoba (ebből 2 superior kategóriájú) kapott helyet és területén további 16 vendégház és 18 apartman került elhelyezésre.

Vendégeink kikapcsolódását, pihenését a szálloda külső és belső wellness részlege biztosítja többféle medencével és szaunavilággal.

A kulináris élvezeteket kedvelők szállodánk éttermében minden bizonnyal találnak kedvükre való specialitásokat. Étlapunkon a nemzetközi konyha legismertebb remekei éppúgy képviseltetik magukat, mint a hagyományörző, magyaros ételek. A szálloda étterméhez közvetlenül kapcsolódó télikert, a szabadtéri medence széléig elterülő nyitott, virágos terasz, gourmet ételek, nemzetközileg is elismert borkínálat és a szakmáját magas szinten művelő, udvarias személyzet mind-mind vendégeink kényelmét és zavartalan pihenését hivatottak szolgálni.

Étkezés után pedig a drink bárba vagy a külső medencékhez kapcsolódó pool bárba invitáljuk egy kellemes koktélt elfogyasztására.



A konferenciaszervezők számára is vonzó lehet a szálloda minden igényt kielégítő konferencia központja az épület legfelső szintjén, légkondicionált, természetes fényű, szolid eleganciával berendezett környezet-

ben került kialakításra. A komplexum, a 270 nm-es, három részre szekcionálható (60nm, 80nm, 130nm) nagyteremmel, az ehhez kapcsolódó meeting hall-lal, a konferenciákat kiszolgáló saját drink-bárral, a közös helyiségekkel, valamint egy 48 nm-es tárgyalóval összesen közel 600 nm-es területen, ideális helyszínt biztosít konferenciák, vállalati rendezvények, csapatépítő tréningek, ballagások, esküvők, gálavacsorák, állófogadások magas szintű, zavartalan lebonyolítására.

A régió adottságainak köszönhetően az aktív pihenés szerelmesei és a csendre, nyugalomra, passzív feltöltődésre vágyók egyaránt megtalálják itt a kikapcsolódás lehetőségét.



Aqua-Spa***** Konferencia és Wellness Hotel

5465 Cserkeszőlő, Thermál út 1.
Telefon: 06 56 568-410
Mobil: 06 20 338-1224

Honlap: www.aqua-spa-hotel.hu
E-mail: info@aqua-spa-hotel.hu

SIKERT, SIKERRE HALMOZ...

Kovács Lázár, azaz Lázár Chef a napokban tölti be 50. életévét, egészen pontosan december 6-án. A Receptklub séf-műsorvezetőjeként megismert gasztronómiai szakember, szakács pályafutását a Budai várban lévő Alabárdos Étteremben kezdte. 15 éve tért haza Amerikából, ahol a washingtoni magyar nagykövetség séfjeként népszerűsítette a hazai gasztronómiát, mondhatni „gasztro-diplomata” volt a magyar szakácsművészet szolgálatában. A közösségi médiában a Lázár Chef oldalon havi kétmillió elérése mellett, a Tik-Tokon a fiatal generáció is követi.

– **Hol helyezi el Magyarországot a gasztronómia világtérképén?**

– A külföldiek a magyar konyhát leginkább a gulyáshoz és a csirkepaprikáshoz kötik, amelyek jó kiindulópontot nyújtanak, de szerencse az ide látogatók egyre nyitottabbak további magyaros fogások megkóstolására is.

– **Milyen napjaink magyar gasztronómiája? Mik az erősségei, mik a gyengéi? Miben kell előrelépni, és hogyan?**

– 15 éve jöttem haza Amerikából, abban az időben a környező országokban már

volt Michelin-csillagos étterem, nekünk pedig még mindig Bécsbe kellett járni minőségi alapanyagokért, vagy még messzebbre. Ebből a helyzetből rengeteg munkával sikerült kilábalni.

Hozzáteszem, hogy a fejlődésnek nyilván nem kedvezett a járvány és a gazdasági helyzet alakulása, de összességében az elmúlt években megjelent egy közönség, akiknek igénye van a minőségi gasztronómiára, rengeteget fejlődtek a hazai gazdaságok, remek alapanyagokból dolgozhatunk, a logisztikai hálózat is teljesen átalakult, és megjelentek itthon is a Michelin-csillagos, vagy Michelin-ajánlással rendelkező éttermek.

És természetesen ott vannak a versenyek. Gondoljunk csak a Bocuse d'Or versenyeken elért kimagasló magyar helyezésekre, vagy vegyük a Chaine Ifjúsági Szakácsversenyeket. A korábbi évtizedekben is értünk el dobogós helyezéseket a világbajnokságokon – magam is voltam harmadik helyezett – de 2021-ben *Lendvai Levente* második lett Párizsban, *Nyikos Patrik* pedig 2024-ben megnyerte a világbajnokságot, tehát elmondhatom, hogy az utánpótlás nevelésére, a fiatalok lehetőséghez juttatására is nagy figyelmet fordítunk, ami nyilvánvalóan a fejlődés egyik alappillére.

– **Mit jelent Önnek a Chaine Des Rotisseurs (Gasztronómiai Világszervezet) kitüntetése? Miért kapta?**

– A Chaine gyakorlatilag végigkíséri a szakmai pályafutásomat. Az Alabárdos Étteremben rendszeresen tartottunk Chaine vacsoraesteket. Mesterem, *Jakabffy László* indított a Chaine által szervezett szakácsversenyeken. Ennek a versenynek a különlegessége,

hogy nem egy alaposan begyakorolt menüsört kell elkészíteni, hanem a verseny kezdetekor átadott black boxból, azaz a meglepetéskosár alapanyagiból kell főznie a fiatal, 27 év alatti szakácsoknak. Anno a hazai verseny győzteseként vehettem részt a Kaliforniában rendezett világbajnokságon, ahol harmadik lettem. Amerikából való hazatértetem követően szerveztem egy Mikulás tematikájú Chaine vacsoraestet, amely nagyon jól sikerült. Ezen a vacsorán merült fel, hogy mivel pár éve nem kerültek rendezésre nemzeti válogató versenyek, újra kellene szervezni azokat... A hazai versenyek technikai igazgatójaként eddig több mint 12 nemzeti verseny szervezésében és lebonyolításában működtem közre, beválogattak a világbajnokságok kóstoló zsűri tagjai közé – és 2015 után, 2024-ben is Magyarországon rendezhettük meg a világbajnokságot, ami hatalmas elismerést jelent. Ezt a folyamatos szakmai munkát értékelte a Gasztronómiai Világszervezet.

– **A Gundel Károly-díj váratlanul érte? Mi hangzott el annak átadásakor méltatva Önt?**

– A Gundel-díj a Magyar Vendéglátók Ipartestülete által alapított rangos szakmai elismerés. 13 szakmai szervezet, 3 intézmény delegáltjai, a Gundel Étterem, valamint a Gundel-család képviselője döntenek a jelöltek munkássága alapján a díjazottak személyéről. Abszolút meglepetésként ért a díj, hiszen azt sem tudtam, hogy jelölt lettem, így egy szép őszi napon egyszer csak özönléni kezdtek a gratuláló üzenetek, aminek nagyon örültem, csak éppen azt nem tudtam, hogy mihez gratulálnak. Aztán természetesen



Lázár és felesége, Melinda



Lázár Chef és Mangó, a P7 Pizza & Café négy lábú törzsvendége



Bence, Nándi, Melinda, Lázár, Hana, Lázár

hívott Kovács László, az MVI elnöke. Értékeltek a washingtoni magyar nagykövetségen végzett munkámat, a magyar alapanyagok népszerűsítését, a különböző gasztronómia rendezvényeken, fesztiválokön való közreműködésemet, valamint a fiatalok motiválását és képzését, így a szakács versenyek szervezését és lebonyolítását, az iskolai előadások tartását és a receptvideós tartalmak készítését. Külön öröm, hogy idén Bicsár Attilával közösen vehettük át a díjat a gálaebéden, hiszen anno együtt kezdtünk az Alabárdos Étteremben. A jövő évi díjátadón mi fogjuk elkészíteni az ünnepi fogásokat, és nem

kérdés, hogy mesterünk, Jakabffy László előtt fogunk tisztelegni a menüsorral.

– **Családi háttéréről többször nyilatkozott méltatva feleségét Melindát. Fiai követik a pályáját?**

– Lázár 21, Bence 18, Nándi pedig 14 éves, nagyon jól főznek, ami nem is csoda, hiszen feleségemmel, Melindával már kiskoruk óta játékos formában bevontuk őket az otthoni ételkészítésbe. A pályafutásuk tekintetében nem erőltetünk semmit. Támogatjuk őket abban, amit igazán szeretnének csinálni. Lázár építész szeretne lenni, Bence és Nándi pedig a vízilabdára fókuszálnak.

– **Mik a közeljövő nagy gasztronómiai projektjei?**

– Nyár elején nyitottuk meg a P7 Pizza & Mantaro Cafét, a Svábhegyen, a Jókai Klubban, amely az egyik legrégebben működő kultúrház Budapesten. A célunk egy kellemes hangulatú, finom ízvilágú közösségi hely létrehozása és működtetése, amely szurkolói zónaként debütált a magyar csapat foci Eb meccseihez kapcsolódóan. És igen, nálunk már elkezdődött a karácsonyi szezon, az elmúlt napokban ünnepi dekorációt kapott a kávézó, kidolgozásra kerültek az ünnepi fogások, amiből természetesen nem



Gundel Díj - Kovács László és Bicsár Attila



Chaine des Rotisseurs - Pintér Katalin, Novák Iván, Kovács László, David Tetrault



Töltött káposzta

hiányozhat a halászlé, a töltött káposzta és a bejgli – amelyek elvitelre is kaphatóak, és a szilveszteri programunk is kezd összeállni.

A jövő évi célkitűzéseink között szerepel, hogy a Jókai Klub lelkes csapatával közös rendezvényeket, tematikus fesztiválokat, gasztronómiai bemutatókat szervezzünk a Jókai Gasztró Udvarban, amely idén nyitotta meg kapuit a Szeptemberfeszttel, amelyen újjáélesztésre került a régi, sváb-hegyi hagyomány, klasszikus kolbász- és sörfesztivál tematikával, valamint sváb, bajor népzenevel és tánczázzal.

– **Az ünnepek közeledtével felmerül a gyakorlatias kérdés: Mi lesz a családi menü karácsonykor? Kérem, ossza meg a Sikeres Nők olvasóival!**

– Nálam nincs karácsony, nincs tél **töltött káposzta** nélkül. Hatalmas adagokban készítem, mert ezt az ételt egyszerűen nem szabad kis mennyiségben elkészíteni. Mutatom, nálam hogyan készül.

Hozzávalók:

- ▶ 80 dkg sertés dagadó vagy lapocka
- ▶ 14 dkg füstölt szalonna
- ▶ 10 dkg libazsír
- ▶ 1.2 kg savanyú káposzta
- ▶ 1 fej savanyú káposzta levél
- ▶ 2 dl tejföl
- ▶ 4 dkg liszt
- ▶ 8 dkg rizs
- ▶ 20 dkg vöröshagyma
- ▶ 1 gerezd fokhagyma
- ▶ 2 teáskanál fűszerpaprika
- ▶ 2 darab babérlevél
- ▶ 1 mokkáskanál őrölt csombor (borsikafű)
- ▶ 1 mokkáskanál őrölt bors
- ▶ 1 teáskanál só

Elkészítés:

Előkészítjük a hozzávalókat. Az apró kockákra vágott füstölt szalonnát kevés libazsírral együtt kipirítjuk. Hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, lepirítjuk, majd felöntjük 1 dl vízzel, és megpároljuk.

A pirult hagymás szalonna felét a ledarált húshoz adjuk. Hozzáadjuk a rizst, ízesítjük sóval, borsal, szárított csomborral, és kevés fűszerpaprikával. Kézzel jól összedolgozzuk, ha szükséges sót adunk még hozzá.

A káposztát megmossuk. A levelek vastagabb ereit kivágjuk. Töltelékkel teszünk a kiterített levelek közepébe. Felgöngyöljük, és mindkét végénél ujjal betömököljük a káposztaleveleket.

A pirított szalonnás-hagyma másik felét fazékba tesszük, és ráadjuk a szálas káposztát. Rétegezzük egy sor töltelékkel, majd addig ismétljük, amíg megtelik a fazék. 1 napig hűtőben érleljük.

Az idő elteltével feleeresztjük annyi vízzel, hogy ellepje, majd babérlevelet rakunk rá, és lefedjük. Kis lángon, körülbelül 1.5-2 órát főzzük, majd a töltelékeket kiszedve, tejfölös habarással besűrítjük.

Forrás és fotó: Lazarchef.hu

Hagyományörzés minőségi termékekkel

Családunktól-családod asztalára

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



Hajnal Húskombinát kft.

www.hajnalhuskombinat.hu

HAJNALNÉ RAUCSIK KRISZTINA RECEPTJE

Töltött bőrös karaj kolbászhuással megtöltve

Konyhakész termékek szortimentjét bővítve a Hajnal húskombinát megjelent a piacon a nyers friss töltött karajjal. Vákuumfóliában díszdobozolással is kapható. A csomagolás a mai igényeknek maximálisan megfelel. A megvásárolt terméket otthonunkban a következő képen készítjük elő:

- ▶ eltávolítjuk a fóliát a termékről és eldöntjük melyik sütési módot alkalmazzuk.
- ▶ Töltött karaj többféle fűszerkabátban:
- ▶ magyaros ízesítésben
- ▶ zöld fűszeres ízesítésben
- ▶ natur ízesítésben
- ▶ mustáros ízesítésben

Elkészítés:

Sütőben megsüthetjük a Töltött bőrös karajt. Kivesszük a csomagolófóliából, ízlés szerint sózzuk.

Tetővel ellátott jénai edényben megpároljuk, kb. 70-80 percig, majd a tetőt eltávolítva aranybarnára sütjük mind két oldalát.

Mire megpirul az edény alján kellemes szaft gyűlik össze, amit a körethez rácsurgatva harmonikus, fenséges ízvilágot élvezhetünk.

Amennyiben nem rendelkezünk ilyen edénnyel, megoldhatjuk alufóliával a sütést.

A terméket beletekerjük a fóliába úgy, hogy párolás-sütés közben a húsból kiszülő lé a fóliában maradjon, megőrizve a zamokat, illatokat. Megfelelő idejű puhítás után a fólia tetejét kinyitjuk, és már csak mind két oldalt készre- aranybarnára pirítjuk. Ízlés szerinti körettel, öntettel, zöldséggel tálaljuk.



SIKER A KONYHÁBAN

KIRÁLYNÉ PAPP ANNAMÁRIA KARÁCSONYI MENÜJE

Királyné Papp Annamária, az egykori Jóban Rosszban főnövére számára nem létezik karácsony székelykáposzta nélkül, amit különlegesen készít. Ehhez ajánlja a szintén speciális recept alapján összeállított sütőtök krémlevest, valamint a gyerekekkel is remekül elkészíthető, toboz formájú kókuszgolyó.

Sütőtök krémleves

Hozzávalók:

- ▶ 60 dkg sütőtök
- ▶ 2 db nagyobb répa
- ▶ 2 dl paradicsomlé vagy 2 ek sűrített paradicsom
- ▶ 1 kis fej vöröshagyma
- ▶ 2 dl tejszín
- ▶ 1 dl víz
- ▶ só, bors
- ▶ nemespenészes sajt, pirított tökmag, kolbászchipsz, pirított kenyérkocka

Elkészítés:

A hozzávalókat megpucoljuk, majd a hagymát, a sütőtököt és a répát kockára vágjuk.

Betesszük a fazékba, ráöntjük a vizet, hozzáadjuk a fűszereket, a paradicsompürét és puhára főzzük.



Botmixerrel összeturmixoljuk, majd hozzáadjuk a tejszínt és még rottyantunk rajta egyet.

Nemespenészes sajttal, pirított tökmaggal, kolbászchippssel vagy pirított kenyérkocka és pirítóssal tálaljuk.

Székelykáposzta

Hozzávalók:

- ▶ 40 dkg sertéshús
- ▶ 2 szelet füstölt hús
- ▶ 2 db sertés köröm
- ▶ 1 kg mosott savanyúkáposzta
- ▶ 1 marék rizs
- ▶ kevés olaj
- ▶ 1-2 ek. liszt
- ▶ 1 közepes fej hagyma
- ▶ só, bors, pirospaprika, tejföl

Elkészítés:

A hagymát kis olajon megdinszteljük, ráöntjük a kockára vágott húst, ha kifehéredik, hozzáadjuk a füstölt húst és a körmöt.

Megfűszerezzük, kis vizet adunk hozzá, lefedjük és nagyjából 3/4-ig főzzük. Ráteszünk a káposztát és a rizst és az egészet puhára főzzük.

Ekkor egy másik edényben rántást készítünk, hozzáadjuk a káposztához, rottyan egyet és elkészül.

Tejföllel tálaljuk.

fotó: www.erdelyireceptek.ro



Toboz formájú kókuszgolyó

Hozzávalók:

- ▶ 50 dkg darált háztartási keksz
- ▶ 10 dkg vaj
- ▶ 10 dkg porcukor
- ▶ 1 csomag vaníliás cukor
- ▶ 2 ek. kakaó
- ▶ 2 dl tej
- ▶ 0.5 tk. rumaroma
- ▶ 10 dkg kókuszreszelék
- ▶ chocapic

Elkészítés:

A háztartási kekszet ledaráljuk, hozzáadjuk a szobahőmérsékletű vaját, porcukrot, vaníliás cukrot, kakaót, tejet és rumaromát.

Nedves kézzel golyókat formálunk a maszszából, és a chocapicet egyenként, toboz formában ráhelyezzük.

Kb. 2 órára a hűtőszekrénybe tesszük, hogy megkeményedjenek egy kicsit. Porcukorral megszórva tálaljuk.



SIKER A KONYHÁBAN

KARÁCSONYI SÜTIK TEJMENTESEN CZANIK BALÁZSTÓL

Az ünnepek alatt jelentik a legnagyobb problémát az ételallergiák és érzékenységek. Most, Czanic Balázs legújabb receptkönyvéből szemezgetve olyan süteményeket mutatunk, amelyeket tejtermék hozzáadása nélkül el lehet készíteni.



Vaníliás Rákóczi Totus

Hozzávalók: kb 15x20 cm formához:

A tésztához:

- ▶ 120 g szénhidrát csökkentett liszt
- ▶ 70 g tejmentes margarin
- ▶ 30 g Love Diet eritrit
- ▶ 20 g Totu krém extra
- ▶ 6 g vaníliás ízű eritrit
- ▶ 5 g sütőpor
- ▶ 1 db tojássárgája
- ▶ 1 csipet Love Diet himalája só

A töltelékhez:

- ▶ 400 g Totu

- ▶ 100 g Totu krém extra
- ▶ 60 g Love Diet eritrit
- ▶ 30 g gluténmentes búzadara vagy kukoricadara
- ▶ 5 g vanília őrlemény
- ▶ 10 g Magmaxx citrom gyümölcskristály
- ▶ 2 tojássárgája
- ▶ fél citrom leve és héja
- ▶ 1 db tojásfehérje habbá verve

A habhoz:

- ▶ 3 db tojásfehérje
- ▶ 30 g Love Diet eritrit
- ▶ 6 g vaníliás ízű eritrit
- ▶ cukormentes baracklekvár

Elkészítés:

Keverjük össze a szénhidrátcsökkentett lisztet, eritritet, vaníliás eritritet, a himalája sót és a sütőport. Adjuk hozzá a hideg felkockázott margarint és a kezünkkel jól morzsoljuk össze. Ezután adjuk hozzá a tojássárgáját és a Totukrémet és gyors mozdulatokkal állítsuk össze a tésztát. Nyújtsuk a tésztát kb ujjnyi vastagra és a sütőpapírral bélelt tepsi aljára terítsük. 180°C-on 15 perc alatt süssük elő.

Amíg sül a tészta készítsük el a Totus réteget. A tojásfehérjéből verjünk kemény habot. A Totuhoz keverjük az eritritet, a vaníliát, a Totu krém extrát, búzadarát, a citrom levét és héját, a Magmaxx citrom gyümölcskristályt és a tojássárgáját, majd forgassuk bele a tojásfehérjehabot is. Kenjük le az elősütött tésztát vékonyan cukormentes baracklekvárral, majd egyenletesen simítsuk rá a töltelék és tegyük vissza a sütőbe 25-30 percre. Közben készítsük elő a habot a Rákóczi Totus tetejére. A tojásfehérjét félig verjük fel, majd szórjuk hozzá az eritritet, a vaníliás eritritet és verjük kemény habbá. Tegyük habzsákba. Ha letelt a sütési idő, vegyük ki a formát, majd a Totu-s töltelék tetejére nyomjunk csíkokat. A csíkok közé töltsünk cukormentes baracklekvárt és tegyük vissza a sütőbe 8-10 percre. Akkor jó, amikor kezd színt kapni a fehérjehab. Ha kihűlt, ízlést szerint szeleteljük





TOTUS-ALMÁS FAHEJÁS PITE

Hozzávalók:

A tésztához:

- ▶ 250 g szénhidrátcsökkentett liszt
- ▶ 150 g tejmentes margarin
- ▶ 50 g Love Diet eritrit
- ▶ 1 db tojássárgája
- ▶ 50 g Totu krém extra
- ▶ 1 csipet Love Diet himalája só
- ▶ 1/3 csomag sütőpor

A töltelékhez:

- ▶ 650 g Totu
- ▶ 1,1 kg alma
- ▶ fahéj ízlés szerint
- ▶ 150 g Love Diet eritrit
- ▶ 2 csomag vaníliás eritrit
- ▶ 100 g Totu krém extra
- ▶ 70 g gluténmentes búzadara vagy kukoricadara
- ▶ + 1 db tojás a tészta lekenéséhez
- ▶ + Love Diet kókuszolaj a sütéshez

Elkészítés:

Keverjük össze a szénhidrátcsökkentett lisztet, eritritet, a himalája sót és a sütőport. Adjuk hozzá a hideg felkockázott margarint és a kezünkkel jól morzsoljuk össze. Ezután adjuk hozzá a tojássárgáját és a Totukrémet és gyors mozdulatokkal állítsuk össze a tésztát. Nem szabad sokáig gyúrni, mert nem lesz omlós a tészta. Ezután mehet a hűtőbe folpack-ba csomagolva míg elkészítjük a töltelékét. A töltelék hozzávalóit mérjük ki és villával dolgozzuk jól össze.

A tepsi béleljük ki sütőpapírral, vagy kókuszolajjal kenjük ki és enyhén lisztezzük be. Osszuk két egyforma részre a tésztát és nyújtjuk ki a tepsi méretére mindkettőt, majd

tegyük az egyiket a tepsibe, igazítsuk el, öntsük rá a töltelékét és egyenletesen terítsük szét majd tegyük a tetejére a másik kinyújtott tésztát. Kenjük le tojással, szurkáljuk meg több helyen a pitét. 180°C-os sütőben aranybarna színig süssük, sütőtől függően kb. 30-35 perc alatt. Kihűlve szeletelhetjük.

TOTUS PALEO ZSERBÓ

Hozzávalók:

A Totu krémhez:

- ▶ 400 g Totu
- ▶ 2 db tojás
- ▶ 40 g olvasztott Love Diet kókuszolaj
- ▶ 1 db citrom leve és reszelt héja
- ▶ 10 g Magmaxx citrom gyümölcskristály
- ▶ 25 g méz
- ▶ 1 vaníliarúd kikapart magjai

A sárga laphoz:

- ▶ 150 g szeletelt mandula
- ▶ 20 g Love Diet kókuszliszt
- ▶ 1 db tojás
- ▶ 1 evőkanál méz
- ▶ 1 evőkanál Love Diet eritrit
- ▶ 1/2 vaníliarúd kikapart magjai
- ▶ 1/2 csapott teáskanál szódadibikarbóna

A lekváros réteghez:

- ▶ 400 g cukormentes kajszibarack lekvár
- ▶ 2 evőkanál víz

A barna lapokhoz:

- ▶ 300 g szeletelt mandula
- ▶ 200 g Love Diet kókuszliszt
- ▶ 200 g holland kakaó
- ▶ 1 db tojás
- ▶ 2 evőkanál méz
- ▶ 1 evőkanál vaníliás eritrit
- ▶ 1/2 vaníliarúd kikapart magjai
- ▶ 1 csapott teáskanál szódadibikarbóna



A tetjére:

- ▶ 80 g min. 75 %-os étcsokoládé
- ▶ 15 g kakaóvaj pasztilla vagy por
- ▶ 1 evőkanál kókuszkrém

Elkészítés:

Először a totus krémet készítjük el. Dolgozzuk egynemű krémmé turmixgépbe vagy késes aprítóba téve a hozzávalókat A sárga laphoz a mandulát kávédarálással őröljük finomra, majd keverjük össze a kókuszliszttel és a szódadibikarbónával. A tojást, a mézet, az eritritet és a vaníliamagokat keverjük össze és adjuk hozzá a kókuszos mandulát. Gyúrjuk egynemű tésztává. Tegyük minimum 30 percre hűtőszekrénybe. A hűtőből kivéve tegyük két sütőpapír közé és nyújtsuk 25 x 25 centis méretre majd tegyük a formába. A formában lévő tésztát kenjük meg a lekvárral, amit a vízzel közepes lángon folyósra melegítettünk. A barna laphoz a tésztát (ugyanúgy készül, mint a sárga, csak kakaó is kerül bele) vegyük ketté és ugyanúgy nyújtsuk ki és vágjuk szabályosra, mint a sárga lapot. A barna lapra simítsuk rá a Totus réteget, majd az előző barna laphoz hasonlóan tegyük rá az utolsó barna lapot is a tetejére. 175 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt süssük meg. Hagyjuk hűlni. Ha kihűlt az étcsokoládét vízgőz fölélt olvasszuk fel. A gőzről levéve keverjük hozzá a kakaóvaját. Simítsuk rá a sütemény tetejére.

Tegyük a kókuszkrémet kisebb nylon zacskó sarkába. Vágjunk vékony lyukat a sarkába és a még folyékony csokoládé tetejére húzzunk szabályos közönléte csíkokat. Vékony pengéjű késsel a kókuszkrémmel merőlegesen szintén csíkokat húzzunk, így alakítva ki a mintát a sütemény tetején. Tegyük egy éjszakára hűtőszekrénybe. Szeletelés előtt 20 perccel vegyük ki a hűtőből, szebben lehet majd vágni.



BERNÁTH JÓZSEF: SÜSS!
A '80-as, '90-es évek sütitlágerei

KUNSÁGI PEREC

Hozzávalók:

A tésztához:

- ▶ 90 g tej
- ▶ 20 g kristálycukor
- ▶ 460 g finomliszt
- ▶ 15 g friss élesztő
- ▶ 120 g sertészsír
- ▶ 120 g margarin
- ▶ 8 g finom só
- ▶ 120 g tejföl

A sós bevonathoz:

- ▶ 50 g finomliszt
- ▶ 15 g finom só
- ▶ 100 g hideg víz

Elkészítés:

A tejet meglangyosítjuk (ezt akár mikróban is megtehetjük), a cukrot és egy csipet lisztet a kimértből hozzáadunk, és belemorzsoljuk az élesztőt. Amíg az élesztő felfut, addig a lisztben elmorzsoljuk a zsiradékokat, majd a sót, a tejfölt, és végül a tejes élesztőt is hozzáadjuk. Addig dolgozzuk a tésztát, amíg összeáll. Frissen tartó fóliába csomagoljuk, és legalább 1 órán keresztül a hűtőben pihentetjük.

A sós bevonathoz elkeverjük a lisztet a sóval, majd a vizet apránként hozzáöntjük, és az egészet csomómentesre dolgozzuk. Aki ennél a műveletnél biztosra szeretne menni, az kanál helyett használjon kézi habverőt.

Közben a sütőt előmelegítjük 175 °C-ra.

A pihentetett tésztából 28–30 grammos darabokat csöpünk ki, és a konyhapulton vagy vágódeszkán vékony tésztakígyókat sodrunk belőlük. Ha jól dolgoztunk a tészta összeállításánál, akkor ennél a fázisnál nincs szükségünk plusz lisztre – anélkül sem fog tapadni, ragadni a tésztánk. Körülbelül 30–35 cm hosszúra sodorgatjuk, majd a két végét befordítva, azokat egymáson keresztelve peracet formázunk belőle. Sütőpapírral bélelt tepsire helyezük, majd egy kanál segítségével vékony sugárban megcsorgatjuk a sós masszával.

A meglocsolt pereceket az előmelegített sütőbe helyezzük, és 15–18 perc alatt tesszölegesen barnára sütjük. (Nemcsak akkor lesznek ropogósak, ha sötétre sütjük őket – ha kihűlnek, a világosak is ropogni fognak.)

Fotó: Szendeff Lőrinc, BOOOK



FAHÉJAS SZELET

Hozzávalók:

A fahéjas tésztához:

- ▶ 2 db tojássárgája
- ▶ 60 g porcukor
- ▶ 30 g margarin
- ▶ 30 g virágméz
- ▶ 1 csipet finom só
- ▶ 2 g szóda bikarbóna
- ▶ 300 g finomliszt
- ▶ 50 g tej
- ▶ 2 g őrölt fahéj

A piskótához:

- ▶ 4 db tojás
- ▶ 2 db tojásfehérje
- ▶ (a tésztából
- ▶ megmaradt)
- ▶ 80 g kristálycukor
- ▶ 1 csipet finom só

- ▶ 100 g finomliszt
- ▶ 1 csomag sütőpor
- ▶ 15 g holland kakaópor

A krémhez:

- ▶ 2 csomag vaníliás
- ▶ pudingpor
- ▶ 200 g kristálycukor
- ▶ 2 csomag vaníliás cukor
- ▶ 1 csipet finom só
- ▶ 600 g tej
- ▶ 300 g hideg vaj

A tetejére:

- ▶ 20 g puffasztott rizs

Elkészítés:

A sütőt előmelegítjük 170 °C-ra.

A fahéjas tésztához a tojássárgáját habosra keverjük 20 g porcukorral,

hozzáadjuk a margarint, a mézet, a sót és a szódaikarbónát, majd vízfürdő felett, folyamatosan kevergetve sűrűre főzzük. Ezután a többi hozzávalóval alaposan eldolgozzuk. A tésztát 3 részre osztjuk, és 20x30 cm-es lapokat nyújtunk belőlük. Mindhárom lapot az előmelegített sütőben 8–10 perc alatt világosbarnára sütjük.

A piskóta hozzávalóiból elkészítjük a kétféle tésztát: a tojásokat a plusz fehérjével, a cukorral és a sóval habbá verjük, hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet, majd elkelezzük. Az egyiket így hagyjuk, a másikba pedig belekeverjük a kakaóport. Mindkettőt ugyanabba a sütőpapírral bélelt tepsibe (30x40 cm-es) simítjuk egymás mellé úgy, hogy két 20x30 cm-es piskótát kapjunk. 10–12 perc alatt készre sütjük. Ha kész, hűlni hagyjuk, majd a találkozásuknál kettévágjuk.

A krémhez a pudringporból a kétféle cukorral, a sóval és a tejjel sűrű pudingot főzünk, majd hozzáadjuk a felkockázott, hideg vajat. Ha az összes vajkocka elolvadt a krémbe, kiöntjük egy edénybe, és betakarjuk frissen tartó fóliával úgy, hogy a krém és a fólia között ne legyen levegő. Hagyjuk teljesen kihűlni.

Ha kihűlt a krém (teljesen hűtőhidegnek kell lennie, különben folyós lesz a végeredmény!) egy kézi habverővel selymes állagúra keverjük. Ezután jöhet a sütemény összeállítása.

A krémet 4 részre osztjuk, és a következőképpen rétegezzük a lapokat: fahéjas tészta, krém, kakaós piskóta, krém, fahéjas tészta, krém, sima piskóta, krém, végül a harmadik fahéjas tészta kerül a tetejére. Vagyis majdnem a tetejére, ugyanis az így összeállított süteményt egy kevés krémmel és néhány szem puffasztott rizsszemmél díszítjük.

Fotó: Szendeff Lőrinc, BOOOK
Forrás. Bernáth József: Süss!



Természetesen magyar méz!

Mit jelent az, hogy „ellenőrzött”?
Az Egyesület az egész év során folyamatos, szánp próbászerű mintavétellel ellenőrzi a zárszalagos mézek megfelelőségét. A mintákat uniós akkreditált mézlaboratóriumban vizsgálattjuk meg.

Azonosítószám
Minden zárszalagra rákerül a méhésztudomány ú.n. kaptárazonosítószáma, amely biztosítja, hogy a zárszalagot csak az arra jogosult méhésztudomány használhatja fel.

MAGYAR MÉZ
Zárszalagos üvegre kizárólag a Kárpát-medencéből származó, 100 százalékos nektáreredetű méz kerül, amelyért a méz készítője vállal garanciát, és amit az Országos Magyar Méhészeti Egyesület rendszeresen ellenőriz.

Hologrammal az igaz!
A zárszalagon található hologramos egyesületi embléma garantálja, hogy az Országos Magyar Méhészeti Egyesület által kibocsátott zárszalag került az üvegre. A hologram biztosítja a zárszalag hamisíthatatlanságát.

Mi a méz-zárszalag célja?

Tájékoztatni a tudatosan vásárló mézfogyasztót arról, hogy a közforgalomban lévő mézek közül melyek biztosan természetesek és magyar eredetűek. Természetes méznek nevezzük azokat a mézeket, melyek nem tartalmazzak semmilyen hozzáadott anyagot, a mézben csak a méhek által feldolgozott, a természetben képződött nektárból származó cukrok, aminosavak, vitaminok és egyéb alkotóelemek vannak. A méz-zárszalagot használó méhészek listája megtalálható a www.omme.hu honlapon.

kehida.termal.hu

Ajándékutalvány
2 személy részére 1 éjszaka
szállás + étkezés

Kehida Téri

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

Kérésre mérjük és segítünk a választásban: sales@kehida.termal.hu | 06 83 534 500

aromax

**NYUGODT PILLANATOK ZEN
 DIFFÚZORRAL ÉS KÜLÖNLEGES
 KARÁCSONYI ILLÓOLAJOKKAL!**

A szaloncukor illatot ne hagyd ki!

www.aromax.hu

SIKERES ÜZLETASSZONY

AZ ÉV GLUTÉNMENTES TERMÉKGYÁRTÓJA



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

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

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

2017 és 2020 között már a Szafi Products Kft. nemzetközi partnereként dolgozott osztrák és német területen, majd a magyarországi franchise hálózat kiépítésével foglalkozott.

Tevékenységei során nagy hangsúlyt fektetett az innovációra és a termékfejlesztésre.

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

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

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

A díjak sora 2024-ben sem szakadt meg: a Just Clear Fitness Award-on „Az év gluténmentes termékgyártója” címet nyerte el, míg ő maga „Az év legfittebb üzletasszonya” lett. A World Food Innovations Award versenyen a Szafi Bakery többmagvas szele telt kenyér finalista lett, míg a Szafi Free BBQ chips csillagot kapott a Great Taste versenyen.

Ipsits Anita szakmai élete inspiráló példája a kitartásnak és az innovációnak, amely nemcsak a saját karrierjét, hanem a gluténmentes táplálkozással kapcsolatos iparágat is jelentősen formálta.



SIKERES ÜZLETASSZONY

Szafi menüsor

Leves: Fehérlencse krémleves

Hozzávalók:

- ▶ 4 közepes sárgarépa
- ▶ 1 kis fej vöröshagyma
- ▶ kevés kókuszolaj/olívaolaj (tejfogyasztóknak vaj)
- ▶ 3 gerezd fokhagyma
- ▶ kb. 3 cm-es gyömbér
- ▶ 1 tk. kurkuma
- ▶ bors ízlés szerint
- ▶ csipet Szafi Reform himalaya só
- ▶ 1 ek. Szafi Reform tápióka keményítő
- ▶ 1 ek. apróra vágott petrezselyem
- ▶ 2 l víz

Elkészítés:

A vöröshagymát felkockázzuk és a kókuszolajon/vajon/olívaolajon üvegesre pirítjuk. Hozzáadjuk a fokhagymát, a kurkumát, a gyömbéret beleszéljük, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.

A répát felkockázzuk és megpároljuk, majd felöntjük a vízzel és puhára főzzük. Összeturmixoljuk és ha nem elég sűrű, akkor a tápióka keményítővel és kevés leveslével összekeverve besűrítjük. Száraz serpenyőben sötét tökmagot pirítunk és találáskor a leves tetejére szórunk belőle.

Főétel: Szafi Free húsmentes zabfasírt és tabbouleh (zabtöretből)

ZABFASÍRT

Hozzávalók:

- ▶ 100 g Szafi Free Húsmentes zabfasírt alap
- ▶ 120 g forró víz

Elkészítés:

Keverjük össze a keveréket a vízzel és lefedve pihentessük 30 percig. Ezután nedves kézzel formázzunk 7 db fasírtot a masszából.

Sütés:

Melegítsünk közepesen magasabb hőfokra kókuszolajat vagy étolajat. Oldalanként 2,5-3 percig süssük, majd szedjük őket papírtörlőre.





TABBOULEH:

Hozzávalók:

- ▶ 100 g Szafi Free gluténmentes zabtöret
- ▶ 3 db paradicsom (kockázva 280 g)
- ▶ 1/2 kígyóuborka (kockázva 180 g)
- ▶ 1 lilahagyma (kockázva 90 g)
- ▶ 6 csokor petrezselyemlevél (aprítva 60 g)
- ▶ 2 db bio citrom leve (60 g)
- ▶ 4 g Szafi Reform himalaya só
- ▶ 1 g őrölt bors
- ▶ 200 g víz
- ▶ + 1-1 csipet Szafi Reform himalaya só a főzővízbe és a hagymára

Elkészítés:

Öntsük a zabtöretet egy zárható edénybe. Tegyük a vízbe a sót, forraljuk fel, majd öntsük a zabra és tegyük rá az edény tetejét.

Hagyjuk így 20 percig. (Néha keverjük át!) Ezalatt megpuhul a tőret, de kellemesen roppanós marad.

Ha nem szívta fel az összes vizet öntsük le róla.

Vágjuk nagyon apró kockákra a zöldségeket.

Késes aprítóban, daráljuk össze a petrezselyemzöldet.

A kockázott hagymát csipetnyi sóval keverjük össze, majd 10 perc után nyomjuk ki a levét. (Így elveszik a hagyma csípőssége, és nem fog dominálni a salátában!)

Ha kész a zabtöret, keverjük hozzá a zöldséget, öntsük rá a citromlevet, sózzuk, majd borsozzuk és fogyasztásig rakjuk hűtőbe.



Desszert:

Diós-datolyás sütemény (gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, édesítőszermentes, vegán)

Hozzávalók:

- ▶ 100 g Szafi Free vaníliás zabpuding por
- ▶ 1g himalája só
- ▶ 5 g szódabikarbóna
- ▶ 2 g Szafi Reform őrölt fahéj
- ▶ 75 g aprított datolya
- ▶ 75 g durvára aprított dió
- ▶ 100 g kókuszkrém
- ▶ 50 g datolyaszirup
- ▶ 25 g víz
- ▶ 5 g fehérborecet
- ▶ 60 g Szafi Free fahéjas szilvalekvár

Elkészítés:

A száraz és nedves hozzávalókat külön kimérjük, homogénre keverjük, majd összeöntjük (A lekvár kivételével).

Fakanállal összedolgozzuk őket. Egy 20x10 cm-es szilikonos formát előkészítünk, és beleöntjük a tésztát. 180 fokon 26-28 percig légkeverésen készre sütjük. Ha megsült, rácsra borítjuk, és azon hagyjuk kihűlni. Ha kihűlt, hosszában kettévágjuk, megkenjük a lekvárral majd összetapasztjuk.

Forrás: You and Media Management

Fotó: Ipsits Anita

*Családi
receptek egy séf
konyhájából*



HACK BARNABÁS: MA APA FŐZ



KAPROS CSIRKERAGULEVES BURGONYAGOMBÓCCAL

Hozzávalók 4 személyre:

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

A burgonyagombóchoz:

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

A tálaláshoz:

- ▶ 1 citrom

Elkészítés:

A csirkecombfilét alaposan átnézzük, hogy nem maradt-e benne porc, illetve a felesleges inakat is kihúzzuk, kivágjuk. Ezután a húst felkockázzuk.

A vöröshagymát meghámozzuk és finomra vágjuk. A sárgarépat és a petrezselyemgyökeret meghámozzuk és karikákra vágjuk, a karalábét szintén megtisztítjuk és kockákra vágjuk.

A bográcsban a kacsasírt felforrósítjuk, majd először a finomra vágott hagymát kezdjük el pirítani benne. Amikor aranybarnára pirult, a húst rádobjuk és ezt is lepirítjuk. Ezután a répat, a petrezselyemgyökeret és a karalábét hozzáadjuk, és vízzel felöntjük. Sózzuk, borsozzuk.

Amikor a zöldségek és a hús megpuhultak, a burgonyagombócokat a levesbe főzzük.

A gombóchoz a burgonyát meghámozzuk, kockákra vágjuk, majd enyhén sós vízben megfőzzük. Amikor megpuhult, burgonyanyomóval még melegen áttörjük, majd hagyjuk szoba-hőmérsékletűre hűlni. Ekkor a többi hozzávalóval összekeverjük, és addig gyúrjuk, amíg egy nagy gombóc nem lesz belőle. Ha nem akar összeállni, egy kevés lisztet vagy vizet adhatunk hozzá. Lefóliázzuk, majd 1 órára a hűtőbe tesszük. Ezután a masszából lisztes kézzel apró gombócokat formázunk, és a kész levesbe tesszük. Addig főzzük, amíg a leves tetejére fel nem jönnek. Ekkor hőkiegyenlítővel a tejszínt a leveshez adjuk. Ezt úgy tudjuk megtenni, hogy a tejszínt egy hőálló edénybe öntjük, majd 3-4 merőkanál forró levest merünk rá. Így a tejszín felmelegszik, és amikor visszaöntjük a levesbe, nem csapódik ki a hőkülönbség miatt. Végül frissen vágott kaporral ízesítjük.

ASZALT SZILVÁS TÖLTÖTT PULYKAMELL LILAHAGYMAVAL ÉS VÖRÖSBORRAL SÜTVE

Hozzávalók 4 személyre:

- ▶ 800 g pulykamell
- ▶ 4 csipet só
- ▶ frissen őrölt fekete bors
- ▶ 200 g szeletelt bacon
- ▶ 200 g magozott aszalt szilva

A lilahagymához:

- ▶ 4 lilahagyma
- ▶ 2 evőkanál olívaolaj
- ▶ 3 szál rozsmaring
- ▶ 300 ml száraz vörösbor

Elkészítés:

A pulykamellet vágódeszkára tesszük, majd nyitott szeleteléssel felvágjuk. A kiterít-



tett húst fóliával befedjük és óvatosan kiklopfoljuk. Sóval, frissen őrölt borsal ízesítjük.

Az aszaltalra alufóliát terítünk. Ha vékonyak ítélnék, nyugodtan duplázzuk. A bacon segítségével szorosan feltekerjük. A két végét jó feszesre csavarjuk.

letek egy kicsit fedjék egymást. Erre jön a kiklopolt hús, aminek a közepére az aszalt szilvákat helyezük, ezután a húst az alufólia segítségével szorosan feltekerjük. A két végét jó feszesre csavarjuk.



A lilahagymát meghámozzuk, majd vékonyan felszeleteljük. Az olajat mélyebb tepsibe öntjük, a hagymát és a rozmaringot beleszórjuk, a vörösbort is beleöntjük. Az alufóliába tekert húst a tepsibe fektetjük.

Előmelegített, 170 °C-os sütőben körülbelül 20 perc alatt megsütjük, majd a fóliát levesszük, és 200 °C-ra állított sütőben a bacont 5 perc alatt a húrra pirítjuk.

FEKETESZEDRES PISKÓTATEKERCS VANILIÁS M ASCARPONEKRÉMMEL

Hozzávalók 4 személyre:

- ▶ 7 tojás
- ▶ 7 ek. kristálycukor
- ▶ 7 ek. liszt
- ▶ 1 kiskanál sütőpor

A krémhez:

- ▶ 100 ml habtejszín
- ▶ 250 g mascarpone
- ▶ 3 evőkanál porcukor
- ▶ 1 kiskanál őrölt vanília
- ▶ 350 g szederlekvár
- ▶ 125 g friss szeder

Elkészítés:

A piskótához a tojásokat kettéválasztjuk. A tojásfehérjéket 4 evőkanál cukorral kemény habbá verjük. A sárgáját a maradék cukorral addig keverjük, amíg kifehéredik és jó habos nem lesz. Ekkor az átszitált lisztet és sütőport is beletesszük. Végül egy szilikonspatulával a tojásfehérjét is óvatosan beleforgatjuk.

A masszát sütőpapírral bélelt tepsibe simítjuk, majd 185 °C-os sütőben 10-12 perc alatt megsütjük. Amikor a piskóta megsült (ezt egy fogpiszkáló beleszúrásával tudjuk ellenőrizni, ha nem ragad rá nyers sütemény, akkor kész), óvatosan leszedjük a sütőpapírról, majd még melegen egy konyharuha segítségével feltekerjük, és így hagyjuk kihűlni.

A krémhez a tejszínt habbá verjük, és óvatosan a mascarponeba forgatjuk, ügyelve rá, hogy ne törjük össze.

Porcukorral és őrölt vaníliával ízesítjük.

Amikor a piskóta kihűlt, kitekerjük, a szederlekvárral megkenjük, majd a friss szederből pár szemet felvágunk és rászórjuk. Ezután a piskótát szorosan feltekerjük.

Forrás Hack Barnabás: Ma apa főz

Fotó: Kaszás Gergely, BOOOK

A K C I Ó



Éves előfizetési akció (11 db)
40%-os kedvezménnyel 6 480 Ft

Lapunk ára újságárusnál **980 Ft**

előfizetve **598 Ft/db**

2025
jan
29
19⁰⁰

Kodály
KÖZPONT / CENTRE

SZENDŐFI PÉTER ÉS A MAO
YELLOW ALERT – LEMEZBEMUTATÓ
Vendég: Szirtes Edina Mókus, Kertész Erika

Szeged City Center
Pécs
PAPPAS
Kodály Központ

JUBILEUMI DIVATBEMUTATÓN, 25 ÉV, 100 DB-OS RUHAKOLLEKCIÓ

Az általam tervezett egyedi alkotások a kifinomult eleganciát képviselik, ötvözve a legújabb divatjegyekkel, összhangban a kiegészítőkkel, a teljes színharmónia jegyében születnek meg.

A Högl cipők, táskák, olasz sisal (szizál) és gyapjú kalapok méltó kiegészítói alkotásainak.

Férfi vásárlóim számára szintén nagy választékot kínálnak a szalonban:

- ▶ öltönyök, ingek, cipők és egyéb kiegészítők terén.

Lehetőség van egyedi rendelésekre a hölgyek és az urak részére egyaránt.

A bemutató a 2024-25 év őszi-téli kollektívái tekinthetők meg, valamint ízelítőt láthat a közönség a 2025 évi tavaszi-nyári örömapya és alkalmi kollektívákból

A divatbemutató első felében egyedi tervezésű fekete-fehér színvilágban megálmodott kosztümöket, ruhákat, kabátokat láthat a közönség.





Ezt követően a barna-beige-ivory szettek jelennek meg, melyek gyapjú, pamut és kötött anyagok felhasználásával készültek nagy szakmai hozzáértéssel és precizitással. Majd élénk színekkel folytatód-

dik a divatbemutató, melyben a piros, kék, zöld színek dominálnak. A világ trendeket követve előtérbe kerültek a virágos motívumok, melyeket extravagáns fazonokkal ötvöztem a tervezéseim során.





A különleges spanyol és olasz anyagokból megálmodott Chanel kollekció, az egyik személyes kedvencem, ahol a rojtok mellett a csipke applikációk és virágmotívumok is megjelennek.





A női kollekciók mellett fontosnak tartom a férfi vásárlóink stílusos megjelenését is:



SIKERES DIVATBEMUJATÓ



Német prémium márkák képviselik a férfi kollekciókat: ide jöhet a két férfi

- ▶ elegáns Carl Gross öltönyök,
- ▶ casual szettekben Hattrick nadrágok,
- ▶ Venti sportzakók és ingek, kabátok vonulnak fel

Az év végi események közeledtével party és estélyi ruhák vonulnak fel, ahol a csillogó flitteres, gyöngyös anyagok dominálnak. A ruhák hosszának tekintetében hódítanak a hosszabb, bővebb sziluettek.



Tervezéseim során mindig nagy hangsúlyt kapnak az örömanóknak, örömapáknak és násznépnek tervezett kollekcióim.

A jubileum alkalmából különleges meglepetéssel készültem. Több örömanó és örömapa vállalta a felkérésemet, hogy bemutassák a nagy közönségnek az általam tervezett ruháikat, melyet a nagy napon viseltek. A fináléban betekintést nyerhetnek a jelenlévők a 2025-ös év

tavaszi-nyári örömanó, örömapa és a vendégeknek megálmodott ruhakollekciókba.

A ruhákat a KJ Schmuckdesing tervezője, Jung Katalin által megálmodott ékszerei emelték fényét ruháinknak. Az általa tervezett modern és elegáns ékszerek igazi ezüsből és aranyból készülnek, melyeket drágakövekkel, gyémántokkal és igazgyöngyökkel díszíti.

Török Sándor Strandfürdő

es Gyarmati Dezső Sportuszoda

Hódmezővásárhely

Köszönjük
vendégeinknek az éves
bizalmat!

Várjuk Önöket
szeretettel 2025-ben is!

Látogasson
el
hozzánk!



Egész évben élményünk a pihenés!
Honlap: www.hodfurdo.hu • Telefon: 62/249-363

FALPENÉSZ? SALÉTROM? VAN HATÉKONY MEGOLDÁS!

CHEMOCID

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



SCHIMMEL STOP

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



SALÉTROM
KIVIRÁGZÁS
ELTÁVOLÍTÓ
MEGSZÜNTETI A
SALÉTROMOSSÁGOT.

DAMISOL Kft.

2730 Albertirsa, Irsay K. u. 1.

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

E-mail: damisol@t-online.hu



www.damisol.hu

KERESSE A FESTÉK ÉS HÁZTARTÁSI BOLTOKBAN!

KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ

HACK BARNABÁS: MA APA FŐZ - CSALÁDI RECEPTEK EGY SÉF KONYHÁJÁBÓL

Milyen az, ha apa főz? Izgalmas, férfias, karakteres. Milyen az, ha egy olyan apa főz, akinek a munkája is az ételkészítés? Ebben a könyvben egy ilyen apa családnak szóló receptjeivel ismerkedhetünk meg. Munkahelyén fine dining fogásokat, otthon szeretettel készített házi ételeket főz, mondhatnánk könnyedén, de a dolog mégsem ilyen egyszerű. Nem kell azonban megijedni, mert a leírások az egyszerű földi halandó számára is jól követhetők. A könyv két nagy fejezete az otthon, illetve a férfiak legkedvesebb terepén, a szabadban készíthető ételeket gyűjti össze.

A könyv receptjeit kezdő és gyakorló háziemberek is elkészíthetik, akik pedig eddig nem jeleskedtek a tűzhely körül, azok a könyvet olvasva biztosan kedvet kapnak a sütés-főzés örömet és sikerélményt kínáló gyakorlásához.

Ár: 7 490 Ft

BOOOK KIADÓ



BERNÁTH JÓZSEF: SÜSS! - A '80-AS, '90-ES ÉVEK SÜTISLÁGEREI

Zserbó, linzerkarika, piskótatekercs, hókifli... Ezeket a házi süteményeket már megmutattam az Édes emlékek anyukámtól című könyvemben.

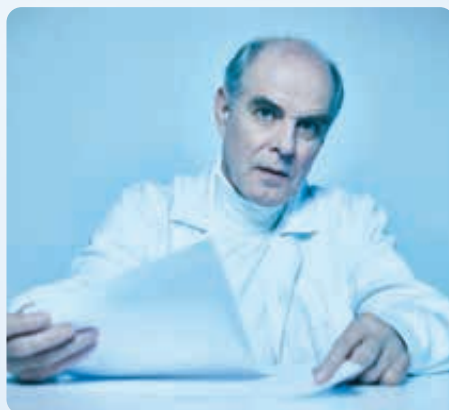
A kötetben szereplő finomságok nagy részét keresztanyukámtól, nagynénémától és a kunhegyesi háziasszonyoktól gyűjtöttem, de az ország legkülönbözőbb pontjairól található recepteket. A színpompás képekkel illusztrált leírások rövidek és tömörek, így számodra is sikerélményt kínálnak, még akkor is, ha esetleg nincs nagy rutinod a sütésben.

Íme egy kis ízelítő: diós kosárka, bagolyszem, túrós lepény, méteres kalács, hartyáni krémes. Ezt a gyűjteményt lapozgatva felelevenednek a '80-as és a '90-es évek legnagyobb sütiszlágerei!

Nincs is más hátra: SÜSS velem Te is!

6 990 Ft

BOOOK Kiadó



Mellékhatás

December 6-án új premiért láthatunk a budapesti Centrál Színház színpadán.

A *Mellékhatás*ban Connie és Tristan, egy új antidepresszáns fiatal tesztalanyai keresik a választ az égető kérdésre, vajon egymás iránti érzelmeik természetes vonzódásból erednek vagy a gyógyszer korbácsolja fel őket?

Mit tehet értünk az orvostudomány, és hol vannak a beavatkozás határai?

A lebilincselő és elgondolkodtató darab a tudományos objektivitást állítja szembe a szív rejtelseivel, a száraz adatokat érzelmeink kiismerhetetlenségével.

Lucy Prebble kortárs angol drámaíró, darabját 2012-ben a kritikusok a legjobb dráma díjjal ismerték el.

Most Horgas Ádám rendezésében Botos Éva, Fehér Tibor, valamint két remek vendégművész, Gáspárfalvi Dorka és Mertz Tibor előadásában láthatják majd a nézők.

Tamás Dorka

FEDEZD FEL A STÍLUS ÚJ ARCÁT!

A **KOTON** világmárka Magyarországon
elsőként a **KÖKI**-ben!

KÖKI
TE VAGY A KÖZPONTBAN



KOTON

RESERVED

Stradivarius

H&M

sinsay

HAJNAL HOTEL GYÓGYSZÁLLODA ***

REUMAKÚRA CSOMAG

Dec 20-ig és 2025. jan. 5-febr. 28-ig
(vasárnapi vagy hétfői érkezéssel)

A csomag tartalma:

Szállás, svédasztalos reggelivel és vacsorával, Gyógyvizes medencék, úszómedence, szauna, sókamra használata, Grátis: személyenként 1x20 perc gyógymasszázs, 1x20 perc 3D masszázsfotel,

1 alkalom ABI érszűkületmérés, 1x15 perc Bemer kezelés
Egészség víz biztosítása, Ingyenes parkolás, Fürdőköntös, lift van.

Hajnal szárny: 72 000 Ft/1 fő/4 éj
Kikelet szárny: 76 000 Ft/1 fő/4 éj

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