

EPI\_VTCS\_SK\_2023.12... Dokumentum lezárás dátuma: 2023.12.07.

# VenoprotEP VenoprotEP Forte filmtabletta

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diózmint és 50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz vagy 1000 mg mikronizált flavonoid, amely 900 mg diózmint 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](http://www.venavedelem.hu) MAGYAR GYÓGYSZER



ExtractumPharma zrt. - 1044 Budapest, Megyeri út 6-4.  
Tel.: +36 1 231 0083 - budapest@expharma.hu - www.expharma.hu

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

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

2024 NYÁR, XXVII. évfolyam, 300. szám

Ára: 980 Ft

# TOP NYÁR

## SIKERES NŐK

Legyen Ön is sikeres!

KATZENBACH ANDREA

CZANIK BALÁZS

POLGÁR TÜNDE

LUBICS SZILVIA

LIENER MÁRTA

KOCSIS JUDIT

# 300.

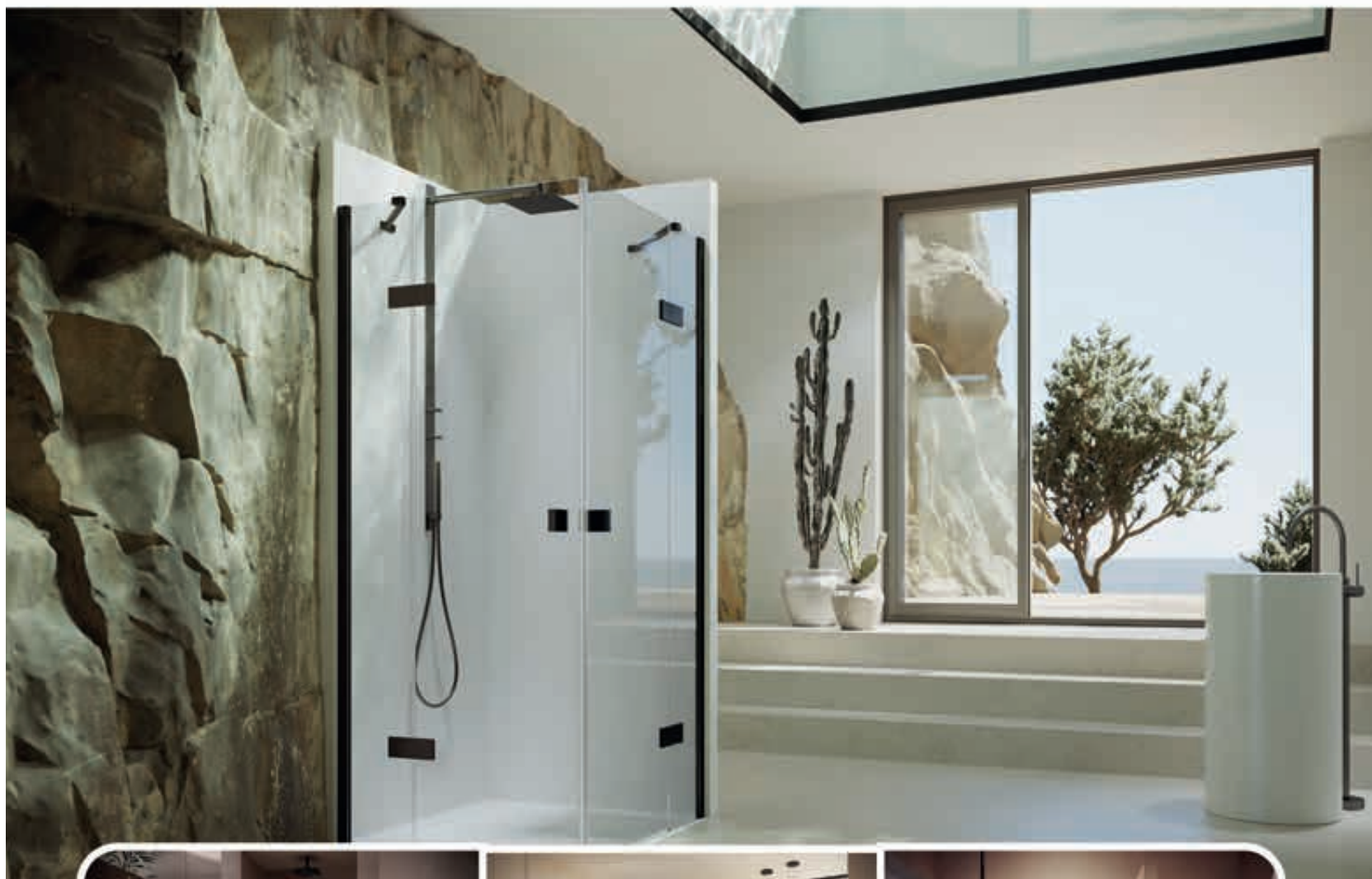


# HORVÁTH PATRÍCIA

SIKERES NŐK



## ZUHANYKABIN SZAKKERESKEDÉS

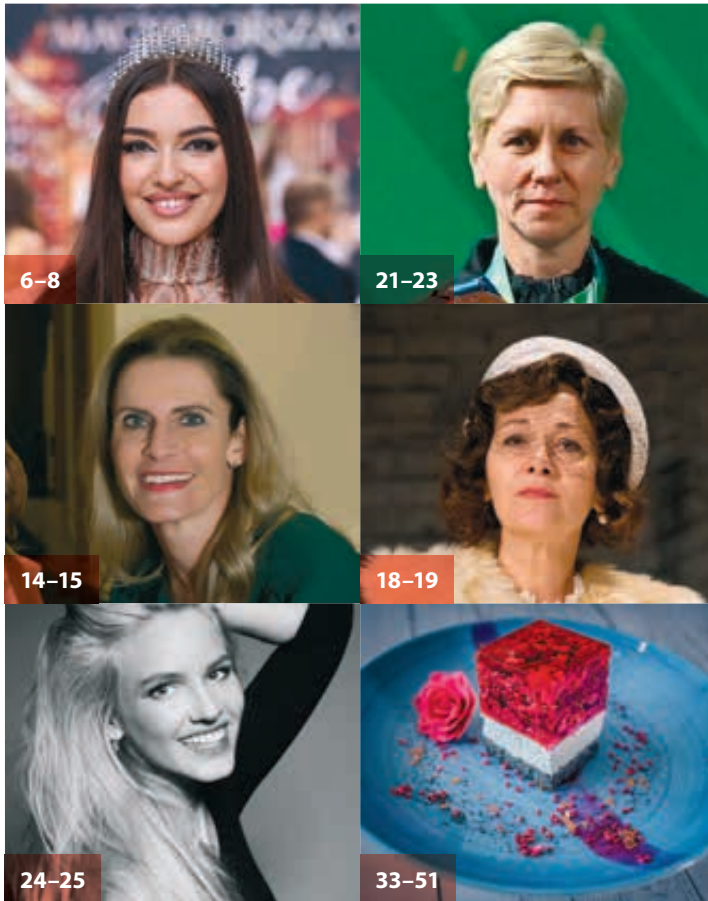


[www.huppe-zuhanykabin.hu](http://www.huppe-zuhanykabin.hu)

20-9446146, 27-532255

**bemutatóterem:**

2132 Göd, Pesti út 174.



# TARTALOM

**Szerkesztői levél** 5. oldal

## Sikeres nő:

*Katzenbach Andrea* 6-8. oldal

*Horváth Patrícia* 10-12. oldal

*Kőváriné Ivánfi Brigitta* 21-23. oldal

## Sikeres sportoló:

*Lubics Szilvia* 14-15. oldal

## Sikeres színésznő:

*Szabó Gabi* 18-19. oldal

*Edvi Henrietta* 24-25. oldal

**Közkívánatra** 26-29. oldal

**Kulturális- és programajánló** 30-31. oldal

**Sztárok receptjei** 33-51. oldal

## Sikeres életpálya:

*Liener Márta* 40-41. oldal

*Kocsis Judit* 44-47. oldal

**Nincs nyár grillparty nélkül** 52-53. oldal

## Sikeres utazás:

*Tenerife* 54-58. oldal

### Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

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

100%-ban magyar tulajdonú vállalkozás

**Főmunkatárs:** Sörfőző Zoltán, Kemény György

**Reklámszerkesztő:** Kiss Zsuzsanna

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

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

**Szerkesztőség:** 7621 Pécs, Király u. 36.,  
**Levél cím:** 7601 Pécs, Pf. 21, Tel./fax: 72/ 515-614,  
**e-mail:** sikeresnok@policepress.hu

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

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

**Stúdióvezető:** Szokol Sándor **Címlapfotó:** Vass Katalin

**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](http://www.posta.hu)

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



# 300. LAPSZÁM

## Tisztelt Hölgyek és Urak!

Ismét egy jeles naphoz érkezünk a 300. lapszámot tartják a kezükben.

Kedves Olvasóink, ünnepeljenek velünk! Lapunk képzeletbeli tortáján 300 szál gyertya díszel. A Sikeres Nők lapját huszonegy évvel ezelőtt 1997 karácsonyán olvashatták első ízben. Most pedig a 300. számunkat tartatják a kezükben. Háromszáz lapba számtalan beszélgetés (mintegy 4.800 interjú), és sok-sok változás belefér. Ez alkalomból egy kis emlékezésre, sikeres hölgyek és urak régi történeteinek felidézésére hívjuk Önöket.

Az első születésnapunk alkalmából készített összegzéssel nagyon elégedettek lehetünk: a SONDA IPSZOS által, júniusban végzett közvéleménykutatáson kiderült, hogy olvasóink 27%-ának „csak” tetszik a lap, 73% viszont nagyon elégedett vele. „Nem tetszik” – válasz pedig egyáltalán nem érkezett.

Lapunk terjedelme 32 oldalról 48-ra emelkedett, példányszámunkat megháromszoroztuk. Kialakítottuk arculatunkat, olvasóink pontosan tudhatják, hogy milyen jellegű írásokra számíthatnak, ha megvásárolják magazinunkat. Hiányt töltöttünk be a piacon, hiszen a mai napig ez az egyetlen újság, mely kizárólag riportokat közöl, ezáltal a leghitelesebben, „saját szavaival” képes bemutatni egy-egy, valamilyen területen kiemelkedő teljesítményt nyújtó embert.

Ma a Sikeres Nők Magyarország egyetlen valós interjú-magazinja – ezt a rangot megtartjuk. Lapunkban nem megnyirbált, sokszor külföldről delegált, sokadkézből származó hírügynökségi anyagokkal találkozhatnak olvasóink, hanem valódi, hús-vér sikeres emberekkel, akik nem élnek mindnyájan reflektorfényben, de valamennyien őszintén átérték a sikerhez vezető út minden buktatóját, nehézségét is. Tapasztalataikról, vívódásaikról, társukról, családjukról, munkájukról vallanak.

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani valamennyi riportalanynak, akik a féltve őrzött családi fotóalbum archív darabjait is megmutatják a Sikeres Nők olvasóinak. Bár az archív fényképek minősége olykor kifogásolható, de egy eltűnt világot varázsolnak elénk, így pótolhatatlanul szépségesek.

Objektív tény, hogy a Sikeres Nők lapjának hűséges olvasótábora van, hogy megbízhatóan megjelenik havonta, sőt különkiadásokkal is jelentkezik, hogy terjedelmét megduplázta, egyes számokban megsokszorozta és hogy kialakított egy sajátos csak rá jellemző stílust, melyre a személyesség és őszinteség a jellemző szavak.

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

Közéleti szereplőkről, színművészekről, zenészekről, képzőművészekről, sportolókról, tudósokról, gazdasági szakemberekről, nőkről és férfiakról egyaránt közlünk írásokat. A Sikeres Nők hasábjain olvasható mélyinterjúkban a riportalanynak mindig megfogalmazzák, hogy számukra mit is jelent a siker. Gyakran a „pillanat hősei” a leginkább sikeresek.

A pillanatnyi sikeren túl vannak, akik folyamatosan ontják a sikereket. Őket időnként újra felkeresi lapunk AKKOR ÉS MOST rovata. Nem véletlenül ez ma az egyik legnépszerűbb rovatumunk. Természetesen mindemellett megőrizzük a többi népszerű rovatumunkat is, így a Sikeres páros, Sikeres pályakezdés, Sikeres életmód, Sikeres életpálya és valamennyi népszerű rovatumunkat.

A jövőre vonatkozóan határozott ígéretet teszek, hogy vívmányainkat, erényeinket megőrizve, a család, a konzervatív értékrend tiszteletét megtartva a jövőben is számíthatnak ránk kedves Olvasóink.

Mi is számítunk Önökre.

Várom leveliket, észrevételeiket.

Töltsék jól a nyarat!

Sok sikert kívánva,

üdvözlettel:



Dr. Huzik Veronika  
főszerkesztő

SIKERES NŐK



# MEGVÁLASZTOTTÁK MAGYARORSZÁG SZÉPÉT





**Katzenbach Andrea** lett Magyarország Szépe. A két udvarhölgynek Cseh Jázmin és Horváth Alexandrát választotta a szakmai zsűri. A Közönségsdíjat Grósz Adél vette át, a Miss Charity alverseny győztese pedig Kiss Kamilla lett. A versenyzők négy látványos tour-ban bizonyíthattak. A Duna show műsorában fellépett Csepregi Éva és Végvári Ádám.

A zsűri szavazatainak összesítése után a legtöbb pontot szerző **Katzenbach Andrea** fejére került a korona, a 23 éves, kiskőrösi közgazdász, grafikus és webdesigner végzettségű győztes egy éven át viselheti a Magyarország Szépe címet, és képviselheti az országot a nemzetközi Miss World világdöntőn.

Az első udvarhölgy címet **Cseh Jázmin** kapta, a második udvarhölgy **Horváth Alexandra** lett. A Miss Charity alversenyt –

amelyben a jelölteknek egy jótékonyági akciót kellett megvalósítani és megörökíteni, az egymás közti szavazása alapján – **Kiss Kamilla** nyerte, a nézők által legszebbnek ítélt **Grósz Adélt** Közönségsdíjjal jutalmazták.

A hazai döntőt a Duna show műsorainak háziasszonya, **Rókusfalvy Lili** és a képernyőre műsorvezetőként visszatért **Kárász Róbert** vezette, a versenynek 2014 óta a közmédia ad otthont.



## SIKERES NŐK



A nagy múltú szépségverseny döntőjét látványos showműsor kísérte. A fitt tourban a legendás Aranycsapat újragondolt mezét viselte a 15 versenyző, a kreatív tourban pedig egy-egy magyar divattervező esküvő-ihlette ruhakölteményét. Az estélyi ruhás bevonuláson *Richard Demeter*, míg a nemzeti tour-on a *Winona Couture* erre az alkalomra készített, nemzeti motívumokkal díszített darabjait láthatták a nézők.

Extra produkcióként *Csepregi Éva* és *Végvári Ádám Neoton Família*-slágerválogatással tette még emlékezetesebbé az estét.

A gálaműsor további különlegessége volt, hogy a finalisták vonulása alatt *Péterffy Lili „Lelle”* biztosította a zenét, a mikrofont dj pultra cserélve. A nemzeti tour-ra A Dal 2024 győztes produkcióját előadó *László Evelinnek*, a Petőfi Zenei Díj „Az év dala címmel” is elismert *Legényesét* dolgozta fel. A feltörekvő tehetség, *LuvOli Kállay-Saunders Andrással* a *Young And In Love* című dalt adta elő.

A világversenyszlogenje: „Szépség, céllal”, ezért a Magyarország Szépe – Miss World Hungary egyik legfontosabb missziója továbbra is az, hogy ráirányítsa a fókuszot a társadalmi

felelősségvállalás fontosságára. A Miss World mindenkori győztese egy éven át fontos feladatokat lát el: járja a világot, felhívva a figyelmet fontos emberi jogi és környezetvédelmi problémákra, és jószolgálati nagykövetként sokat tesz számos társadalmi ügy előremozdításáért.

A hazai versenysorozatban elengedhetetlen volt, hogy a leendő szépségkirálynő szorgalmas, elhivatott, pozitív és nyitott személyiség legyen, és jól beszéljen angolul, hiszen a nemzetközi finálén is prezentálnia kell az általa kidolgozott jótékonyági projektet.

Forrás: MTI • Fotók: MTI/Hegedüs Róbert

# HOTEL PANCHO\*\*\*\*



HOTEL PANCHO



## Csomagajánlatok

már 99.900 Ft-tól

HOTELÜNK 35 ELEGÁNS SZOBÁJÁNAK KÉNYELME, FELSZERELTSÉGE, A SZÁLLODA BELSŐÉPÍTÉSZETI MEGOLDÁSAI, MEGNYUGTATÓ SZÍN- ÉS FORMAVILÁGA, TÖKÉLETES HELYSZÍNT BIZTOSÍTANAK PIHENÉSHEZ, KIKAPCSOLÓDÁSHOZ, FELTÖLTŐDÉSHEZ.

### Szolgáltatásaink:

- 25 méteres úszómedence
- Finn- és infra szauna
- E-roller bérlés
- Ingyenes parkolás
- Ingyenes Wifi
- Jakuzzi
- Kerékpár bérlés
- Masszázsok
- Biliárd, csocsó
- Házas ételek



## FOGLALÁS:

[www.hotelpancho.hu/foglalas](http://www.hotelpancho.hu/foglalas)  
[repcio@hotelpancho.hu](mailto:repcio@hotelpancho.hu)

+36 22 252 119  
8086 Felesút, Fő u. 176.





# ÖNMAGUNK ADÓSAI

## – *A siker ára*

***Mennyiszer várjuk a csodát, hogy majd gazdagok leszünk, tökéletesen sportos alakunk lesz, boldog párkapcsolatban élünk és még sorolhatnám. De vajon mit teszünk mindezekért?***

Amikor Hobo egyik dalában meghallottam, hogy „A sikernek ára van, nem titka...”, akkor libabőrös lettem. Elgondolkodtatott. Amióta a NEWWAYDIET programot megálmodtuk, azóta több ezer ember tartott már velünk. Olyanok, akik mertek döntést hozni az életükben és akiknek a döntése nem azzal a szóval kezdődött, hogy: „Holnaptól.”

Lefogni nem könnyű. Életmódot váltani pláne, ugyanis ez nem csupán a sziluettről szól. Megkockáztatom: elsősorban nem erről szól.

A vendégeim, akik végig csinálták a személyükre szabott programot – bármilyen furcsán is hangzik ez -, nem kilókban vagy centiméterekben érzik elsősorban ezt a

változást, hanem a lelkükben. A nő, akinek évek óta nem volt párkapcsolata – egyszerűen csak tundrabugyi helyett csipkebugyiban érkezik a következő konzultációra (visszámérésre) és rohan, mert találkozik azzal a helyes pasival, akiről már korábban mesélt és akinek még a köszönésétől is zavarba jött azelőtt. Vagy az urak, akik az első alkalommal póló-nadrágban állnak csak rá a mérlegre, a program végén pedig úgy bújnak ki a frissen vasalt ingjükből, majd próbálnak viccesen zavarba hozni azzal, hogy ha az utolsó ruhadarab is lekerülne, akkor tuti még 10 dekával kevesebbet mutatna a mérleg. (Aki csak ezért kezdené a NEWWAYDIET programot, annak elárulom, hogy inkább magamtól beírom azt a mínusz 10 dekát... :D)





Egy dolog azonban mindegyik vendégben közös: van egy céljuk és azért tenni is hajlandóak! Hajlandóak megfizetni az árárt! És itt nem a pénzről van szó, hanem a folyamatról ami elvisz a célodig!

Nap mint nap találkozhatunk a reklámokban, óriásplakátokon celebekkel, akik hirtelen a fogyáshoz és életmódváltáshoz is érteni kezdtek és pirulákkal, bogyókkal, vagy bármilyen csodaszerrerrel kecsegtetve ígérnek a hatalmas változást. És amíg ezeket elhiszik az emberek, addig a titkot keresik. Mert azt mindenki tudja, hogy ha elromlik az autónk, akkor autószerelőhöz visszük, nem pedig tőzsdecápához, ha pedig a tető ázik be akkor nem a műkörmöst keressük majd

a javításért. Mert ők máshoz értenek. Mégis, amikor saját magunkról van szó, akkor hinni akarunk csodában, mielőtt önvizsgálatot tartanánk és először megkeresnénk, hogy mi siklott ki az életünkben? Aztán ha ez megvan, akkor keresnünk kell egy szakembert, aki segít visszaterelni a helyes útra. Mert az élelmiszertudomány is egy szakma.

Nekem az Élelmiszeripari Egyetem elvégzését követően még nem ért véget a tanulási folyamat. Nagyon nem! A saját autoimmun betegségem döböntett rá, hogy a diplomáim ugyan nagyban segítenek a gyógyulási folyamatomban, azonban az utat (és ezáltal az ismereteim bővítését) magamnak kell végig járnom.

A guruk, a csodabogyók nem fognak segíteni. Kereshetek továbbá okokat és kifogásokat mindenre, de attól még senki nem gyógyult meg. Nekem akkor senki nem fogta a kezem.

Mi a NEWWAYDIET-nél végigkísérjük a vendégeinket a folyamatainkban, mert tudjuk, hogy egyedül lefogni és életmódot váltani nagyon nehéz és csak keveseknek sikerül. Sokan nem mernek szakemberhez fordulni az életük nehéz időszakában, mert talán szégyellik, hogy megváltozott valami. Pedig épp ez lenne a legfontosabb lépés! Hogy a plusz 5 kiló később ne legyen 25, hogy a cipő bekötése, vagy épp két emeletnyi lépcsőzés ne okozzon gondot, hiszen ezek a mindennapjaink része. És ez csak a fizikai szint. Lelki szinten pedig megjelenik az önbizalomvesztés, a szégyenérzet és még sorolhatnám...

„A sikernek ára van, nem titka...” Kifizetjük a műszempillát, a műkörmöt, és mindent amit a külvilág felé mutatni szeretnénk, de **önmagunknak adósai maradunk.**

Sok esetben azt tapasztalom, hogy az emberek félnek változni, változtatni. Démonizálják a változást, pedig a megújulás szükségszerűen magában hordozza győzelmet. Ha másképpen nem, akkor tapasztalás formájában. És sokan elfelejtik azt is, hogy nincsenek egyedül. Éppen ezért tartunk a NEWWAYDIET csapattal közös programokat, van egy zárt Facebook csoportunk, ahová bárki jelentkezhet, ha egy kis bátorításra, jótanácsra vágynak, vagy akár csak „némán” szeretne egy pozitív közösség tagja lenni.

És még valami: a változásunk, a példamutatásunk a környezetünkre is hatással van. A gyerekeinkre különösen.

Ugye értjük egymást?

Fotó: Vass Katalin

NEWWAY  
—DIET—  
NEWWAYDIET.HU

info@newwaydiet.hu

# „A SZAVAK ABLAKOK VAGY FALAK – ELÍTÉLNEK VAGY FELSZABADÍTANAK”

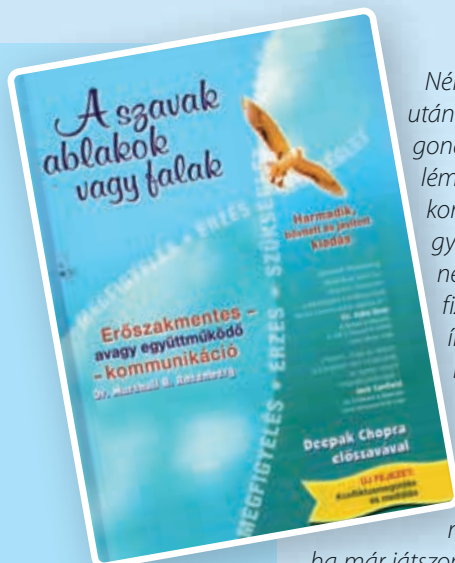
Szavaid ostorként csattannak lelkemen,  
kettőnk közé éket ver ítéleted.  
Mielőtt végleg eltávolodnánk, mondd,  
amit hallok, azt szó szerint értsem-e?

Mielőtt pajzsot rántanék magam elé,  
S megszólalna fájdalom vagy félelmem,  
mielőtt szavammal falat építenék, mondd,  
amit hallok, azt szó szerint értsem-e?

A szavak ablakok vagy falak.  
Elítélnék vagy felszabadítanak.  
Célom: úgy szólni és úgy figyelni,  
ami mindenkinek a szeretetet jelenti.

Ha úgy tűnik, mintha szidnálalak,  
ha úgy éreznéd, nem szeretlek,  
kérek, ne a szavaimra figyelj,  
hanem a mögöttük megbújó érzésre!

(Ruth Bebermeyer)



Néhány évvel ezelőtt a férjemmel egy kiadós veszekedés után érkezünk az agykontrolltanfolyamra. Naponta anyagokkal néztünk farkasszemet. Jómagam egészségi problémáival küszködtem, pajzsmirigy-műtét előtt álltam. Gyakori láz, izületi fájdalmak, hormonális problémák, depresszió gyötört, a pajzsmirigyem extrém méretűvé nőtt, nyelni is nehezen bírtam. Nagyon meghíztam, a legegyszerűbb fizikai megterhelés is kimerített. A munkámban – újságíróként dolgoztam népszerű magazinoknak – anyagilag nem voltam sikeres. Elkerülhetetlennek látszott, hogy a családomra való tekintettel – három gyermekünk van – titkárként helyezkedem el, közepes fizetés reményében. A tanfolyamon az egyik első „házi feladat” az volt, hogy fogalmazzuk meg és írjuk le a céljainkat. Akkor még játéknak tekintettem a dolgot, és arra gondoltam: ha már játszom, nagyvonalúan teszem. Jó, akkor leírom, és kiteszem a falra: főszerkesztő vagyok a saját lapomnál.

Naponta a céljaimmal keltem és feküdtem. Rendszeresen végeztem a gyakorlatokat. Agykontrollt végzett barátainkkal hetente összejártunk. Közös programozással bátorítottunk mindenkit. A mai napig így teszünk. Hatalmas energiát jelent ez a csapat, folyamatosan erősítjük egymást.

A dolgok egyszer csak megváltoztak körülöttünk. Szaporodtak a „szerencsés véletlenek”. Aztán a komolyabb, nagy célok is egyre jobban csillogtak előttünk. Napról napra gyorsabban, egyre nagyobb örömmel dolgoztam. Terveket készítettem, embereket kerestem fel, tanácsokat kértem, tanultam, gondolkodtam, agykontrolloztam, végül döntöttem. Hozzáfogtam.

Nagyon jó döntés volt. Nagyszerű dolgok történtek velünk az elmúlt évben. Saját lapom van, főszerkesztőként tehetséges embereket foglalkoztatok, kiadóvállalatot alapítottunk a férjemmel, vállalkozásunk napról napra gyarapszik, kiváló megbízásokkal látnak el komoly üzletemberek. A semmiből indultunk, „csak” ötletünk, hitünk, remek segítőtársaink és az agykontroll volt mellettünk. Sokan, akik az elején kinevettek, ma már keresik a társaságunkat, és azt kérdezik: hogyan?

Az egészségi állapotom már a tanfolyam ideje alatt jelentősen javult. A pajzsmirigyem teljesen visszahúzódott, a depresszió eltűnt, fizikai és szellemi teljesítőképességem jelentősen megnőtt. Mára 8 kilóval vagyok könnyebb, műtétről szó sincs, teljes egészséggel dolgozom naponta akár 10-12 órát is. Kapcsolataim a családon belül és tágabb körben is sokkal rendezettebbek. A legjobb dolog, amit önmagamért tehetek: az agykontroll rendszeres használata. Ha változtatni akarunk az életünkön, azt belül kell kezdeni! Gyakran nem találjuk azt az első, kicsi lépcsőfokot, amellyel a sikertelenségből, pénztelenségből, betegségből, reménytelenségből, embertelenségből kiléphetnénk. Pedig ez a lépcsőfok bárki számára megtalálható. Az van ráírva: agykontroll.

Éva

Tünde



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

Könyvesboltunk a Szébb Életért Központban található (Bp., VIII. ker., Fiumei út 4.)

# FUSS A TESTI-LELKI EDZETTSÉGÉRT!

*Lubics Szilvia ultrafutóval  
gyerekekről, kutyákról,  
a hétköznapokon  
túlmutató kitartásról és  
az egészségtudatosságról  
beszélgettünk.*



A futás öröme és a benne rejlő szabadság élmény kisgyermek korban ösztönösen működik, aztán az esetek többségében háttérbe szorul. Jó hír viszont, hogy bármilyen életkorban újramezhető ez a kitartásra, önfegyelemre tanító mozgásforma, aminek manapság egyre többen hódolnak. Nemcsak heti vagy napi rendszerességgel járnak ki futni szép természeti környezetbe az emberek, például Budapesten a Margitszigetre, de több ezren állnak rajthoz már egy-egy közösségi futás alkalmával is, akár maratoni vagy félmaratoni távokra.

A rendszeres futás minden kétséget kizáróan edzi az immunrendszert, és számtalan más jó hatása is van testi-lelki egészségünkre, kezdve a stresszoldástól a testsúlykontrollon át az izom- és akarat-erősítésig. Ráadásul a jó példa ragadós, így gyermekeink, családtagjaink is előszere-

tettel tartanak velünk vagy követik jó gyakorlatunkat. Ennek ékes bizonyítéka *Lubics Szilvia* ultrafutó, a Spartathlon háromszoros és az Ultrabalon kétszeres győztese, sokszoros magyar bajnok és válogatott, valamint három gyermekes anyuka élete.

*Lubics Szilviával* a gyermekkoráról, a családról, a genetikáról és az immunrendszer

erősítésének megoldásairól is beszélgettünk:

**– Azt mondják, hogy a sport szeretete legtöbbször gyerekkorból ered. Te szeretted a tornaórákat? Volt esetleg valami kedvelt sporttevékenységed gyerekkorodban?**

– Nálam ez teljesen másként alakult. A tornaóráktól rettegtem, szerintem én voltam a legügyetlenebb az osztályban. A család-

dunkban nem volt senki, aki mozgott volna. Kerékpározni viszont nagyon szerettem. Egy kis városban nőttem fel, ahol mindenhová bringával jártunk és esténként órákat tekertünk a barátokkal.

- **Sokan azért kezdenek el hosszabbakat futni, mert valamilyen fordulópont történik az életükben és ezt így próbálják meg feldolgozni mentálisan. 28 évesen kezdtél el futni. Téged akkor mi vezetett el ehhez a mozgásformához?**
- Nekem semmi nagy változás nem volt akkor az életemben. Az egyetem elvégzése után már sokat sportoltam, elsősorban csoportos edzésekre jártam. A gyerekek születése után ez elmaradt, mert az edzések időpontjai valahogy nem voltak összeegyeztethetőek a kisgyerekes léttel. Viszont futni bármikor lehetett, ezért esett a választás erre a sportra.
- **Amikor kezdő futó voltál, akkor voltak olyan tipikus futó hibák, amelyeket elkövettél?**
- Igazából zökkenőmentesen váltam futóvá. Már a kezdeti lépéseknél sem jelentett problémát 10 kilométer lefutása. Egyébként apránként növeltem a távot, nem voltak problémáim.
- **Gyerekeknek ajánlanád-e a hosszútávfutást vagy a terepfutást, mint mozgásformát? Miért igen, miért nem?**
- A terepfutást és a futást mindenképpen, de nem a hosszú távokat, és mindenképpen csak játékos formában, legalábbis kisgyermek korban. A futás gyakorlatilag minden sport alapja, kiváló állóképességet csinál, erősíti az immunrendszert. A terepfutás pedig segít megismerni a körülöttünk levő természetet és nagyon változatos tud lenni.
- **Három nagyobb fiad van, ők is futnak vagy sportolnak komolyabban valamit?**
- Mindhárman sportolnak, a legidősebb fut is. Ő indult már maratonokon, de kedvenc távja inkább a félmaraton.
- **Szerinted a genetika mennyire határozza meg, hogy valaki mennyit, mennyire gyorsan vagy hosszán tud futni? Nyilván függ a testalkattól, egészségi állapottól, de van olyan fizikai tulajdonság, ami szerinted alkalmasabbá tesz a versenyszerű futásra?**



- A gyorsaság leginkább gyermekkorban fejleszhető, de a gyors és lassú izomrostjaink arányát a genetika nagyban meghatározza. Én úgy gondolom, futni mindenki tud, hacsak ebben valamiféle betegség nem akadályozza. Nem „futóalkat”-ból is lehet pár év alatt futó, sőt rengeteg pocsokos ultrafutó is van. Az persze más kérdés, hogy az élmezőny általában szálkás, izmos, de ezt az alkatot automatikusan eredményezi a sok-sok edzés. Világbajnok nem lesz mindenki, de magunkhoz képest mindig tudunk fejlődni és rengeteg verseny várja az amatőr futókat is.
- **Nagyon fontos számodra a családod és úgy szervezed a napjaidat, hogy nem az ő 'kárakra' edzel és versenyzel. Milyen hosszú távra tervezel előre? A férjedet (aki szintén futó) és a gyermekeidet mennyire vonod bele a tervezési fázisba?**
- Mindig csak egy évet tervezek előre. Alapvetően a családhoz igazítva a nagyobb versenyeket. A versenyzés a férjemmel

## LUBICS SZILVIA

mindig közös kaland, utazás. A srácok már mindannyian Budapesten élnek, egyre kevésbé kell hozzájuk alkalmazkodni, de nyilván bármelyikük életében, ha van egy fontos esemény, az mindig prioritást élvez nálam egy-egy versennyel szemben.

– **Három kutyátok is van. Róluk mit lehet tudni? Ők hogyan illeszkednek az edzéstervedbe, a család mindennapjaiba?**

– *Maszat*, a terrier keverékünk 14 éves, ő volt az első kutyám, vele kezdtem a kutyás futásokat. A mai napig fut, de már csak a rövidebb edzésekre viszem, a többi napon sétálunk. A két magyar vizslám *Marcipán* (10 éves) és *Mangó* (7 éves) már azért lettek kiválasztva, hogy együtt fussak velük. Mangó még majdnem minden edzésre jön, Marcipán már a két óránál hosszabbakra nem, de régen simán jött velem 50 - 60 kilométereket. Az erdei futásoktól eltekintve mindegyikük igazi „szobakutya”, teljes értékű családtag.

– **Egy ultrafutónak sokféle tápanyagra és vitaminra van szüksége, te milyen táplálékkiegészítőket szedsz? Van olyan, amit kifejezetten a versenyek előtt veszel be?**

– Magnéziumot és C vitamint szedek napi szinten, ősztől nyárig pedig D vitamint is. Ezen kívül a nagyobb versenyek előtt 2-3 hónapig multivitamint. Azért, hogy jobban bírjam a terhelést, a Novo C készítményeit választottam.

Nemcsak egy ultrafutónak, de a hétköznapi embernek is hosszan tartó egészségre és immunerőre van szüksége, ezért érdemes átgondoltan megválasztani napi étrendkiegészítő vitaminjainkat, például a Novo C liposzómás termékcsaládot *Lubics Szilvia* ajánlásával, aki még 3 szuper futótippel is adott nemrég a kezdő futóknak a Novo C közösségi oldalán.

A cikket a Novo C liposzómás vitamincsalád támogatta.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl. A termék gyermekektől elzárva tartandó.

**Fotók forrása: Penta Pharma Zrt.**

SIKERES SZÍNÉSZNŐ

# ÖNKISZOLGÁLÓ INERJÚ

A király beszéde című előadás

Hát ilyen is van?

Egyelőre kísérleti jelleggel. Csupán egyszer, mint Budán az a bizonyos kutyavásár.

Nem e sorok írója találta ki az interjú ilyen formáját, a véletlen alakította így.

**SZABÓ GABI** színésznővel egy régebbi alakításáról akartam beszélgetni, nevezetesen *Pipás Pistáról*, a híres-hírhedt, férfiruhában járó, kocsmázó, kegyetlen sorozatgyilkosról, aki megrendelésre, pénzért végezte ki az áldozatait.

*Gabi* arra kért, hogy ne ezt a régi szerepét vegyük elő, hiszen *Pipás Pistáról* már korábban is nyilatkozott. Inkább aktuális feladatairól kérdezzem.

Nem lettem „pipás” a különös kérés miatt, miszerint a riportalany akarja megszabni a riporternak, hogy miről kérdezze. Úgy gondoltam, formát bontok, szolgálja ki magát, tegye fel saját magának a kérdéseket.

Két okból is átengedtem a kérdezős jogát. Egyrészt azért, mert a művésznőnek lapunk megjelenése idején, augusztus 22-én lesz a születésnapja, pár nappal később pedig nekem. Legyen ez részem-

ről szülinapi ajándék. Másrészt tudtam, hogy *Gabi* dolgozott újságíróként, riporterként, műsorvezetőként. Több könyvet is írt.

Tehát nem kecskére bízom a káposztát, hanem egy profi, jó tollú színésznőre.

Ezek után övé a kérdés és felelet joga is.

Az elmúlt több, mint három évtizedben már sok mindent megkérdeztek tőlem. Sok mindenre válaszoltam, de lássuk a kérdéseket! Kerekem huszonkettőt! Talán van olyan, amit még nem mondtam el.

– **Milyen karaktereket játszik?**

– Szinte mindenfélét játszottam és játszom. Lányt, fiút, nőt, szépet és csúnyát. *Királynőt* a *Király beszédében*, *Jucikát* a *Portugálban*, de voltam *Pipás Pista* és *Szent Johanna* is. *Embereket*.

– **Melyik a legemlékezetesebb?**

– Nehezen tudnék választani, de talán a legkedvesebb a *Szent Johannával* való találkozásom volt. Minden szerepemben nagy találkozásokat élek meg magammal.

– **Kedvenc regényírója?**

– Ki más, mint a férjem, *Horváth Péter*. Számos regény, színdarab (*Padlás, Szerelem első vérig* stb.) és rádiójáték fűződik a nevéhez. Most mutatta be legújabb darabját a Katona József Színház, *Jóccakát* címmel. Parádés szereplőkkel és *Ascher Tamás* remek rendezésében.

– **Szerepeire előre készül?**

– Minden új szerep, egy darab fehér lap. Amire játszótársaimmal és a rendezővel írunk egy új történetet. Amikor már elkezdődik a munka, felkészülök, utána olvasok, aminek csak tudok, és építkezünk együtt. A színházi munka csodája, hogy csapatmunka. Egyikünk se létezhet a másik nélkül.

– **Vannak színpadi babonái, szokásai?**

– Vannak. Minden egyes előadás mást alakít ki. Szinte mindig bent vagyok hátul. Nem szeretek kimenni, abban szeretek lenni, amit csinálok. A színházi előadás egy élő organizmus, a nézőkkel együtt. Mindig mást és mást kíván tőlem, és a többiektől is. A pillanatok élésénél nincs csodálatosabb.



Régimódi történet című előadás



## SIKERES SZÍNÉSZNŐ



A Naftalin című darabban

- **Van bocsánatos bűn?**
  - Nincs. A bűn, az bűn.
- **Mit jelent önnek a felelősség?**
  - Mindent. Magamat, mert felelős vagyok a tehetségemért és a tisztességemért. A családomért. Mindenért, amit adok magamból.
- **Mi bosszantja leginkább?**
  - A hazugság, a tehetségtelenség és az igazságtalanság.
- **Mitől fél legjobban?**
  - Attól, hogy végleg elveszik a világból az egymás iránti szolidaritás, megértés és kíváncsiság. Hogy a nárcisztikus ego ural majd mindent. Ha ez így lenne, vége lenne a kultúrának.
- **Szabadidejében mit szeret csinálni a legjobban?**
  - Semmit. Semmit csinálni az fontos, azt meg kell tanulni. Minden lelki regeneráció alapja, így egészséges marad a test is. Mi az a semmi? Alvás, olvasás, séta a kutyával, játék a gyerekekkel. Minden, ami jó. Tudni és akarni kell a jót.
- **Szereti a zenét?**
  - Mindenféle zenét szeretek, attól függ, mikor hallgatom. Bármí jöhet. Szeretek énekelni, és szeretek csak úgy, táncolni is, mindenféle zenére. Próbálják ki, felszabaddítót.
- **Milyen vágyai vannak?**
  - Boldog és útjukat megtaláló fiatalok vegyenek körül. Hogy valódi és jó hatással tudjanak lenni a jövőnkre. Hagyjuk őket. Minket is hagytak.
- **Szereti a tengert?**
  - Imádom. A tökéletesség maga. Vitorlázunk a férjemmel, a legfelelőbb érzés, menetszélben ülni, és aludni hajón. Ha érezzük, hogy most menni kell, ha tehetjük, akkor megyünk. Akár a parton, akár a vízen, de a tenger átmos minket.
- **Család?**
  - Mára már mondhatom, hogy nagycsaládban élünk. Gyerekek és gyerekek gyerekei. Húgom és nagy kislánya. Csoda édesanyám. Eszter lányunk révén pedig egy áradó, tehetséges, vibráló nagycsaláddal bővültünk. Történetek, mesék, zenék és izgalmas emberek között élek, élünk. A család az egyetlen igazán megtartó erő egy ember számára. Hiszem.
- **Fontos önnek a természetesség?**
  - Csak és kizárólag. Tudni honnan vagy, ki vagy, és hol tartasz, önccsalás nélkül, alapvetés számomra. Úton vagyunk. Élni a legnagyobb dolog a világon.



Sírpiknik

– **Mit jelent ön számára a társulati lét?**

– Biztonság. Közös akarat, cél és gondolat. Ennek a kérelhetetlen reménye mindig megmaradt bennem. A vígszínházi, a szegedi évek és a József Attila színházi éveim is ezt igazolják.

– **Fontos, hogy tudjuk, mi történik körülöttünk a világban?**

– Fontos. Mert ha tisztában vagyunk vele, tudunk élni a lehetőségeinkkel, megtaláljuk a helyünket. Egyszóval muszáj rugalmasnak és nyitottnak maradni. Ha megértjük, hogy folyamatos változásban élünk, akkor megtalál bennünket az öröm.

– **Mi az a mottó, ami szerint éli a mindennapjait?**

– Senki nem ítélhet senkit boldogtalanságra. S próbálg meg minden nap egy

kicsit jobb ember lenni. Igyekszünk, mind napra nap. Ez a legtöbb, amit tehetünk.

– **Mit üzenne a fiatal generációnak?**

– Gyerünk!!! Fussatok, szaladjatok, csináljátok, és akkor jobb lesz. Kérdezzetek az előttek lévőktől, szeressétek az idős embereket. És ne féljetek semmitől!

– **Mi az a három dolog, amit a legfontosabbnak tart az életben?**

– Tisztesség. Őszinteség. Szeretet.

– **Szereti a születésnap köszöntéseket?**

– Nagyon. Mindig szerettem a születésnapokat. Szeretem a mosolyokat, az öleléseket. Szeretek adni és nagyon szeretek ajándékot kapni is. A születésnap a legszebb ünnep egy ember életében. Mert van, mert ő lett! Örömet hozott a világba.

– **Milyen munkára készül?**

– A nyáron forgatok egy icipicit Nemes Jele László új filmjében, ami sokkal, de sokkal többet jelent nekem egy nyári munkánál. Része lehetek valaminek újra, ami jelentéssel bír az életemben. *Tímár Péterrel és Kostyál Márkkal* is ezt éreztem. Szeretem a filmet, remélem ő is megszeret, egy kicsit jobban. Jövő évadban, három bemutatom lesz, a *Lovakat lelővik ugye?* (Hargitai Iván), *Három férfi és egy mózeskosár* (Bagó Bertalan) és a *Mikve* (Balázs Zoltán). Ez utóbbi, valamiféle beérkezés is számomra.

**Kemény György – Szabó Gabi**

Fotós: Kállai-Tóth Anett/  
József Attila Színház



Kehidakustány, Kocsuth u. 62.  
E mail: sales@kehidatermal.hu  
Tel.: +36 83/534 503

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

# ÉLMÉNYÜNK A PIHENÉS!



HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

**Hód-Fürdő**



HÓDMEZŐVÁSÁRHELY  
Élményfürdő és szállás

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

# SOSE VESZÍTSD EL A MOTIVÁCIÓDÁT!

*Mottó: Skywalker: Az erő Veled van!*

*Idézve: A Csillagok háborúja című filmből*



**Kováriné Ivánfi Brigitta törzsőrmester**

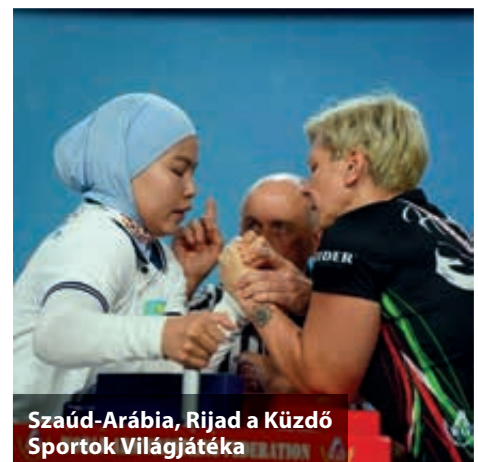
*A történetét illetően a szkander (karbirkózás) egyesek szerint ír eredetű, de mások szerint egy török vezérről, Szkander bégről kaphatta a nevét. Igazi férfias sport, hiszen a régi időkben a kocsmai virtuskodások, a verekedést nélkülöző, azaz egy békéesebb erő megmérettetés egyik élménydús eleme volt.*

*A tengerészek körében sokszor az üzletkötések megerősítését is jelentette. Az iskolásfiúk között pedig a csibészség, a férfias kakaskodás, s egyben a versenyszellem mozgatórugójává vált.*

Mint önálló sportág a XX. században terjedt el. Napjainkban pedig egyre népszerűbb a nők körében is. Hazai viszonylatban a szkander kiváló női egyénisége, a világbajnok Kováriné Ivánfi Brigitta törzsőrmester, aki Szolnokon a Magyar Honvédség Békétámogató Kiképző Központjában teljesít szolgálatot.

Gyerekkorában mindenféle játéknak egyformán örült: hol babázott, hol pedig az udvaron a gyerekkori barátaival számháborúztak, avagy fogócskáztak. Általános és a középiskolai, valamint a szakmai (felsőfokú kereskedelmi menedzser) tanulmányait Szolnokon végezte. Azonban a sport végig kísérte a fiatal éveit, hiszen már az általános iskolai tanulmányai során kezdetben kajakozott, majd atlétizált és karatézott. Befejezve az iskolai tanulmányait egy újabb területen próbálta ki magát. Ez volt a versenykerékpározás. Mintegy 10 évig művelte ezt a sportágat, ahol serdülő szinten az egyéni időfutamokban (pl. 10 km.) hosszú ideig csúcstartó volt, s természetesen ez az eredmény megalapozta, hogy és magyar válogatott szinten is folytathatta a kerékpározást.

Ezt követően újabb sportág találta meg őt. Lakhelyén már működött egy szkander klub és a konditermi edzések folyamán figyeltek fel rá az ottani szkanderesek, hogy ő sokkal nagyobb és nehezebb súlyokkal edzett, mint az hozzá hasonló hölgyek. Tulajdonképpen



**Szaúd-Arábia, Rijad a Küzdő Sportok Világjátéka**

## SIKERES NŐ



2022. augusztus Szolnok, edzés közben

ezek a hétköznapi helyzetek, edzések érlelték ki a szkander iránti érdeklődését. Egy pár technikai elemet megmutattak férfi edzőtársai, s ezzel felvértezve indult élete első hivatalos szkanderversenyén Szegeden, amely egyben országos bajnoki megmérettetés is volt. Legnagyobb meglepetésére egy tapasztaltabb, rutinosabb hölgygel szem-

ben, balkézrel sikerült nyernie, és az első helyen végzett. Minden bizonnyal ez a győzelem megerősítette a szkander iránti elkötelezettségét.

A szakmai pályafutást illetően a bölcsek szokták mondani, hogy egy idő után mindenki önmaga kovácsa. Az Élet úgy hozta, hogy nem sokáig dolgozott kereskedelmi menedzserként. 2001-ben jelentős változás történt a pályafutásában, melynek motivációját tulajdonképpen a sporttevékenysége alapozhatta meg, hiszen eredetileg nem katonai pályára készült. A katonai alapképzést követően úgymond végigjárta a „szükséges szakmai lépéseket” (páncéltörő kezelő, híradó, gépjármű vezető) s jelenleg személyügyi feladatokat lát el Szolnokon az alakulatánál.

### A szkander fontosabb szabályai:

Komoly, összetett szabályrendszerrel rendelkező sportág. A nemzetközi szabá-

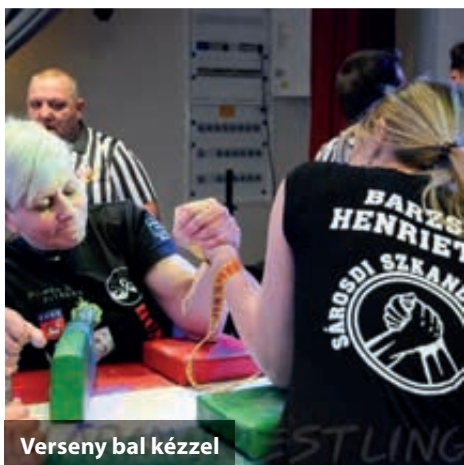
lyok szerint súlycsoportok, korcsoportok (junior kategóriától egészen a senior grand masters kategóriáig) és nemek szerint szerveznek versenyeket belőle. A versenyzők állva, vagy ülve (mely csak a mozgássérült sportolóknak engedélyezett!), speciális szkander asztalon, melyen könyökpárnák és oldalt érintő párnák vannak elhelyezve. A meccsüket asztalonként két bíró felügyeli. Külön-külön jobb és bal kezes küzdelmek vannak. Az győz, aki a másik kezét az érintőpárnához húzza, vagy az érintőpárna vonalának magasságába viszi.

A sportág népszerűsítését jelentős mértékben erősíti az 1990-ben megalakult Magyar Szkander Szakszövetség, amely napjainkban már 1.411 igazolt versenyzővel rendelkezik. 2017-ben, e szövetség szervezésében került sor Budapesten minden idők legnagyobb szkander világbajnokságára.

### Versenyei, eredményei:

Köváriné Ivánfi Brigitta törzsőrmester a szkander versenyeken kezdetben csak országos bajnokságokon indult, s ezt követték az európai szintű versenyek. Az itt hozott eredmények adták meg a lehetőséget, hogy szerepelhessen a világbajnokságokon is. A szkander versenyeket minden évben megrendezik európai és világbajnoksági szinten is. 2004-ben indult az első európai szintű bajnokságon, ahol bal kéz kategóriában a negyedik helyen végzett. 2014-ben szerepelt először világbajnokságon szintén bal kézzel és egy népes mezőnyben bronzérmes lett.

Meg kell jegyezni, hogy ezekben az években a szkander bajnokságokon való részvétel szponzor hiányában sokkal költségesebb volt. Az eltelt időszak alatt hétszeres világbajnok lett, melyből bal kézzel négy, s a jobb kézzel pedig három alkalommal.



Verseny bal kézzel



2023. október Világbajnokság Kazahsztán, eredményhirdetés masters 70 kg. arany érem

## KÖVÁRINÉ IVÁNFI BRIGITTA



**2023. június Európa Bajnokság Moldávia.  
Eredményhirdetés, senior 70 kg. arany érem**

Ebből 1 világbajnoki (VB) cím senior kategóriában, 6 pedig masters kategóriában történt. A senior VB címe a Magyar Szekker Szakszövetség történetében is egyedül álló, mert a szervezet egyedülként rendelkezik ezzel felnőtt világbajnoki címmel. Az első Európai Bajnoki címét 2017-ben nyerte meg, s azt követően még 12 alkalommal sikerült ezt megvédenie. Így nyolc masters európa bajnoki cím és 6 senior bajnoki cím tulajdonosa.

2018-ban részt vett a Nomád Világjátékokon, mely Kirgizisztánban került megrendezésre. Itt bal kézzel magyar válogatott csapat az első éremszerzője (ezüst) lett. Egy másik hasonló eseményre Szaúd-Arábiában (Riyadh) került sor az un. World Combat Games (Küzdő Sportok Világjátéka), ahol mind férfi, mind női kategóriában, súlycsoportonként a világ legjobb 8 versenyzője indulhatott, előzetes kvalifikációval. Kőváriné Ivánfi Brigitta törzsőrmester a női 65 kg-os súlycsoportban mérte össze erejét és bal kézzel bronz, illetve jobb kézzel pedig ezüstérmét szerzett. A versenyre benevezett 120 ország közül Magyarország a 10. helyen végzett összesen 12 éremmel.

Befejezésül idézve néhány filozófikus gondolatát, hogy mit jelent számára a siker: „Nekem a siker összetett dolog. Ahhoz, hogy valaki sikeres lehessen az nagyon sok tényező szükségeltetik. Számomra egyidőben jelenti a sok munkát, a sok lemondást és az alázatot. Úgy gondolom, hogy azért is különleges, mert ezt a sportot a munka és a családi kötelezettségek mellett végzem. 2018 óta nemcsak versenyzőként, hanem a Megtorló Karok Szolnok Szekker Sportegyesület vezetőjeként, illetve edzőjeként is tevékenykedem. A jövőt illetően elképzelésem az, hogy ebben a sportágban szerzett tudásom átadhassam és elsősorban az utánpótlás versenyzőket segítsen, valamint népszerűsítsem, megszerettessem azokkal, akik érdeklődnek iránta. Titkon remélem, hogy egyszer olimpiai sportág lesz (bemutakozó), ott pedig, mint a válogatott edzője tevékenykedhetek. Az eddigi sporttevékenységem során a versenyekből adódóan nagyon sok olyan helyre is eljutottam, ahová az átlagembernek nem adódik lehetősége.”

**Oláh Antal**

# B-vitamin komplex

**Salus**  
...mert partnerünk a természet!

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



**A B-vitaminok segíthetik**

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

**A B-vitaminok hozzájárulhatnak**

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

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

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

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

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

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

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

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

SIKERES SZÍNÉSZNŐ

ÍGY KÉRDEZTEK ŐK...

Fotó: Trokán Nóra



Fotó: Éder Vera, *Kölcsönlakás*, Miskolci Nemzeti Színház, Salat Lehel, Rendező: Béres Attila



Mágnes Miska, Weöres Sándor Színház, Rendező: Mohácsi János, Bányai Kelemen Barnával

Mármint a múlt század '30-as éveiben a riporterek, akik a művész urakat és hölgyeket faggatták.

Hát, hogyan is kérdeztek?

A kérdések nem voltak művészkedő, okos, mélyenszántó, vájtfülű gondolatokban bővelkedők.

Habkönnyűek, rövidek, egyszerűek, mégis nagyszerűek, mert az akkori nagydémű olvasók éppen az ilyeneket szerették.

A mai rohanó életben is az olvasó – már aki olvas – szívesebben veszi ezt a stílust, napjainkban sem igazán kedvelik a betűtengereket.

Nos, tenger ezúttal sem lesz. Legfeljebb sótavacsák.

A kérdéseket, amelyeket **Edvi Henriettának**, a Miskolci Nemzeti Színház tagjának felteszek vagy 80 éve *Tolnay Klári* kapta.

Riportalanyomnak tetszettek, úgy látszik, a múltó idő se tette őket porossá.

Ülök kedvenc cukrászdámban, várom az alanyomat. Ezek számomra a legnehezebb percek. Vajon felismerem-e?



Hedda Gabler, Miskolci Nemzeti Színház, Simon Zoltánnal, Rendező: Rusznyák Gábor

Bár randevú előtt a neten átböngészem a fotókat, mégis bizonytalan vagyok. Egy színésznő minden fényképen másképpen fest.

Belép a cukiba egy gyönyörű, magas, karsú, lobogó szőke hajú hölgy, igazi sztárfazon. És...

Rám mosolyog, s jön egyenesen az asztalom felé. Felismert! Rögtön kiszúrta, hogy csak én lehetek az újságíró, aki várja. Hát igen! Mert úgy nézek ki, mint az ideális zsurnaliszta... Honnan ismert fel? – kérdezem **EDVI HENRIETTÁTÓL**.

– Egyedül ön volt férfi vendég...

A művésznő próbára siet a cukrászdából. Ne húzzuk az időt, jöjjenek a kérdések.

– **Hol született?**

– Zircen.

– **Születésnapja?**

– 1989. szeptember 19.

– **Beceneve?**

– Süti.

– **De édes.**

– Ez kérdés?

– **Nem, megállapítás.**

– **Férjezett?**

– Nem.

– **Van gyereke?**

– Van egy hatéves fiam, *Matyika*.

– **Eredeti hajszíne?**

– Szőke.

– **Magassága?**

– 171 centi.

– **Súlya?**

– 57 kiló.

– **Kedvenc filmje, amiben játszott?**

– *A rossz árnyék*, *Jeles András* filmje.

– **Ki fedezte fel?**

– *Jordán Tamás* hívott a szombathelyi színházba. Rögtön megkaptam az *Én és a kisöcsém* című operett főszerepét.

– **Mi volt az első kiugró sikere?**

– *A Falu rossza*, amelyben igazán meg tudtam mutatni magamat.

– **Hol végezte az iskoláit?**

– A kaposvári egyetem színész szakágán.

– **Mi akart eredetileg lenni?**

– Delfinidomár.

– **Legkedvesebb szórakozása?**

– Nincs ilyen. Csak olyat teszek, amit szívesen csinállok.

– **Legszebb színdarab, amit látott?**

– *Csehov* valamennyi darabja.

– **Legszebb film, amit látott?**

– *Keserű méz*.

– **Legjobb könyv, amit olvasott?**

– *József Attila* verseskötete.

– **Kedvenc zeneszerzője?**

– *Vivaldi*.

– **Kedvenc virága?**

– Tulipán.

– **Kedvenc kölnije?**

– *Tom Ford Café Rose*.

– **Kedvenc tánca?**

– Tizenkét évig néptáncoltam.

– **Kedvenc sportja?**

– Versenyszerűen nem sportoltam. Amatőr módon úsztam, görkorcsolyáztam és fociztam.

– **Kedvenc állata?**

– A tengeri cápák, lovak.

– **Kedvenc étele?**

– Szusi és a dinnye.

– **Kedvenc autója?**

– Amivel járok, egy grafitiszürke Toyota CHR.

– **Vágya?**

– Nehéz egyet mondanom.

Akkor mondom akkor én: Valamennyi teljesüljön!

**Kemény György**



# TOPPON A TOP 50 SIKERES...

Az év kezdete változást hozott. TOP 50 SIKERES címen jelentettük meg Évkönyvünket. Egyéb hagyományainkhoz nem nyúltunk, rendületlenül folytattuk, ahol abbahagytuk...

Februárban Wossala Rozina tett hitet amellet, hogy „Haza kell hozni a világot!”, Sütő Enikő vallomása: „Ha boldogságról van szó, nem ismerek tréfát”. Bemutattuk Lovász Márta divattervezőt. Kocsis Zoltán megváltotta: „A tehetség nem könnyíti meg az életet”. Ráday Mihály városvédő először szerepelt lapunkban. Szinetár Miklóst tehetségről, szerencséről, jubileumról kérdeztük.



Márciusi számunkba dr. Csernus Imre pszichiáter gondolatai hoztak további izgalmat. Szerinte fontos, „hogy a sikeres ember maradjon meg mosolygós embernek”. Dr. Domján László elmondta: „Amire sokat gondolunk, arra felé halad az életünk.” Balikó Tamás beismerete: „A feladat érvényessége nem kopik.” Bemutattuk Bod Péter Ákost „Egy dinamikus közgazdászt”.

Áprilisban „Tavaszi Finomságokat” helyeztünk az Önök asztalára.

Májusban az édesanyák köszöntése mellett. Pécsi Ildikónak kívántunk boldog születésnapot. Illényi Katica a tavaszi újrakezdésről mesélt. Képekben hoztuk el

## 2010

olvasóinknak a XIX. Pandúr-bált; junior kategóriában Hunyadi Donatella nyert.

Júniusban Somával a címlapon jelent meg a lap karizmatikus riportalanyunk szerint: „A törvények törvénye az adva kapsz”. Nagy Bandó Andrásról és könyveiről is írtunk. Hernádi Juditot és Tarján Zsófiát egy Thália Színházbeli ősbemutató kapcsán kerestük. Szirtes Tamás igazgató-rendező elmondta: „Az elismerés, a visszajelzés nagyon fontos!”.

Nyári összevont lapszámunkban Kovács Adél elmondta: „A legjobb tükör nekem a gyermekem”. Gallusz Niki elmondta: „Harmóniára törekvő nő vagyok”, Kubik Annát a szeretet inspirálja – mesélte. Kautzky Armand sztárkonyhájába látogattunk. Felköszöntöttük a százesztendősi Köhler Gyuláné Gabi nénit.

Szeptemberben Ördög Nórával, Nagy Ervinnek és Szávai Viktóriával a címlapunkon jelentkeztünk. Hírt adtunk a 2010-es Budapesti ÚSZÓ Európabajnokságról. Bemutattuk Rodoszt az élő kultúra szigetét.

Októberben Szabó Zsófi, Tokody Ilona és Szily Nóra mosolyogtak a címlapon. A Sztárok a konyhában rovatunkban Gergely Róbert volt a vendégünk. Falusi Mariann játékos fogókúrjáról mesélt.

Novemberben Demcsák Zsuzsa engedett bepillantást életébe. A Sztárok a konyhában rovatunkban Hevesi Tamás főzött. A Sikeres életpálya sorozat Marton Évát mutatta be. Párizsi utazásunkat sok fotóval illusztráltuk.

Decemberben számos sztár titkos családi ünnepi receptjét olvashatták.

Kern András elmondta többek között: „Amiben van humor, abban van igazság, életnedv.” Korcsmáros Nóra arról mesélt, hogy nem volt nehéz „megfertőződni” a kultúrával, hisz azt családja körében szívta magába. Dolly a közelgő karácsony kapcsán megváltotta, hogy a „Szeretettel a szívben kitarul a világ”. Igazi „Cigánykerekét” kaptak olvasóink Bangó Margittól, amely egy általa kikísérletezett torta. Zoltán Erika példás házasságáról és munkakapcsolatukról mesélt.



# ESKÜVŐI ROVAT INDUL...

Ismét újdonsággal kezdtük az évet. Esküvői mellékletünkben a házasságkötés minden fázisát nyomon követve adtunk teljes képet a nagy napról, a készülődéstől kezdve a nászútig. Ha boldogság, akkor Müller Péter író, aki új könyve az „Isten Bohócai” kapcsán „repülni” hívta olvasóinkat. Bencze Ilona színművész első könyve az „Arány és erény” apropóján elmondta, hogy harmóniában él a világgal. Sielni Svájcba utaztunk. Sztárkonyhánkban Somló Tamás főzött.

Márciusban Kiszél Tünde, Liptai Claudia, Sebestyén Balázs szerepeltek címlapon. Sztárkonyhánk vendége Frei Tamás volt. Staub Dezső bevallotta: „Nem szeretek hülyeségekért harcolni!” Tavaszi szépségápolás tippjeinket is megosztottuk.



Áprilisban a húsvéti recepteké volt a főszerep egyenesen sztárok hagyományáiból.

Májusban sztár-édesanyák mutatták be hétköznapjaikat, gyermekiket, örömeiket, gondjaikat, Béres Alexandra, Czipán Anett, Farkasházi Réka, Váczi Eszter és sokan még meséltek az anyaságról. Újdonságként a Születés hete, a családdá válás ünnepe is bemutatást nyert. A Jubileumi XX. Pandúr-bált képekben hoztuk el.

Júniusban Fábián Éva édesanyjával és lányával; László Lillával adott interjút.

## 2011

Elmondta: „Mi mindent mindig megbeszéltünk”. Marót Viki-vel a „Rock & Roll és a babázás” címmel interjúztunk. Ada a háromgyerekes édesanya már magabiztosan készülődött a bikiniszezonra. Erős Antónia „a két kis tornádó”-ról mesélt. Ott voltunk a Zsigmond Márta Média-díj átadásán.

Nyári duplaszámunkban Wolf Kati, Kapócs Zsóka, Karithy Vera értékes gondolataival találkozhattak olvasóink. Írtunk a gyógyító természetéről a Balaton-i nyárról, a VIVA Comet-díjátadóról.

Szeptemberben a golfsport nagykövete Csomor Csilla színésznő adott mélyinterjút lapunknak. Böröcsök Enikő elmondta: „Életörömöt örököltem”. Marton Éva a színpad utáni életéről beszélt. Töröcsik Mari megkapta a Színházi Kritikusok Életmű-díját, - ennek kapcsán kerestük fel a Nemzet Színészét.



Októberben Rost Andreáé volt a címlap. A szopránkirálynő elmondta: „A zene szív és lélek, gondolat és élmények”. Havas Henrikkel

Malota László beszélgetett. Teremi Trixi családja körében fotóztuk. Esztergályos Cecília szerint „Élvezni kell a játékot, az örömet, mint egy gyerek!”.

Novemberben a Siker a hivatásban rovatot pécéztük ki gondolatindítónak. Nem véletlen riportalanyaink sora: Bánsági Ildikó, Nánási Pál, Eszenyi Enikő, Mészáros Antónia, Falusi Mariann, Szekeres Adrien hivatásukat, művészetüket a közönség iránt érzett szeretetet, az elhivatott hit hatja át.

Decemberben, az utolsó hónapjában a Bestiák három bájos hölgye volt a vendégünk, akik örömmel újságotlák, hogy „újra együtt”. Dr. Magyar György arról mesélt, hogy „Az ügyvédek alapja a bizalom”. Takács Nikolas elmesélte, hogy hároméves korától énekel. Népek karácsonya rovatunkban a lengyel, a spanyol az angol, az orosz és a Fülöp-szigetek karácsonyát, ünnepi szokásaikat, hagyományos ételeiket mutatuk be.



## NAGY NEVEK, NAGY SIKEREK...



Az évet a TOP 50 SIKERES Évkönyvvel indítottuk immáron 10. alkalommal.



Február kuriózuma, a Törőcsik Marival készült mélyinterjú, melyben megvallotta: „volt öt-hat estém, néhány pillanatom – és ez nem kevés... A legfontosabb, hogy tudok szeretni, és engem is szeretnek”. Beszélgettünk a szókimondó rapper Ganxta Zolee édesanyjával a Kossuth-díjas Kassai Ilonával, a Tóth Judit-Cs. Németh Lajos színész házaspárral, Gálvölgyi Judittal és számos sikeres emberrel.

## 2012

Márciusban „Stílus és a nő” tematikával Mahó Andrea, Csengeri Attila, Pécsi Ildikó és Mészáros Antónia látta vendégül olvasóinkat.

Áprilisban sztárok tavaszi finomságaival terítettük meg a húsvéti asztalt.

Májusban a Karrier és nő témakörben sztár kismamákat kérdeztünk családjukról, pályájukról. Nyilatkozott lapunknak Völgyesi Gabi ügyvédnő, énekesnő, anyuka; Béres Alexandra sikeres fitnessbajnok és izig-végig anyja; Kiszél Tünde, Zoltán Erika, Gubás Gabi, aki „ösztönösen nevel”.

Júniusban Bán Teodóra elmondta: „Nálunk nem a színpadon kezdődik a program”. Koltai Róbert bevallotta az unokáinál nincs fontosabb. Czippán Anettet ragyogó kismamaként mutattuk be.

A nyarat mi is lazán vettük. Grilleztünk képzeletben a kertben, megosztottuk a jó grill-pác biztos receptjét. Elutaztunk a Balcsi-partra, elindult a Divat-ikon című rovatunk Gina Lollobrigidával, sok fotóval. Interjút készítettünk, Somával az örök nővel, akiben – saját bevallása szerint – jól megfér egymás mellett a szögletes menedzser Klára, a szabad lelkű vadkanca, a művésznő Gyöngyi baba, a belső hangot hűen követő gyermek, a szerető anya, a vénuszi nő, a színpompás Tavasz, Soma és a Mamagésa.

A szeptemberi „iskolás” újakezdés benünket is komolyabb témák irányába fordított. Kálmán Olgával hivatásról, karrieréről beszélgettünk; Bódy Magdiról megtudhatuk szeretné megállítani az időt; Bencze Ilona mindig tud annak örülni, ami van.

Októberben Csézy elmondta: „Nagymám a példaképem.” Interjútunk Nagy

Bandó Andrással „A legsikeresebb pályaelhagyó”-val, Szalay Kriszta megvallotta: „Csak embernek készültem”. Deák Krisztina rendezőnek – saját bevallása szerint – lírai költőnek és hadvezérnek kell lennie. Risztoz Éva sport-sikereiről mesélt.



Az év végén sikeres dívánál jártunk bemutattuk Dobó Ágit, Weisz Fannit, Kapócs Zsókát, írtunk a magyar szépségkirálynő-választásokról. New Yorkból jelentkezett Bombera Krisztina. Bánfalvy Ági elmondta szerinte a harmónia a szépség és a siker ötvözete. Hegyi Barbara kifejtette: „Nem akarom korlátozni a vágyimmal a lehetőségeimet”.

Bemutattuk a középiskolás Cz. Nagy Zsófiát, aki már tizedik középfokú nyelvvizsgáját készült megszerezni. Jakabos Zsuzsanna olimpikon úszónőről Debreceni Zita készített modell-fotókat. Együtt ünnepeltük S. Hegyi Lucia divattervezővel divatháza 25. jubileumát. Lyn De Gara Siker a szépségápolásban című rovatunkban 10 karcsúsító divattippet osztott meg.

## TAVASZI MEGÚJULÁS...



Hagyományainkhoz hűen a TOP 50 Sikeres Évkönyv volt az első lapszámunk, melyet a farsangi karneválokat idéző forgatagos, vidám februári számunk követett. Kipillantást tettünk a világ híres karneváljaira, nem kihagyva a Mohácson élő délszláv sokácok hagyományos busójárását.

Tavaszi megújulásunkat receptek sorával támogattuk, melyet sztárjaink fűszereztek meg érzeinkre és érzelmeinkre egyaránt jótékonyan ható gondolatokkal, történeteikkel. Bangó Margit – akit a Nagy Duett című műsor kapcsán kerestünk meg – elmondta kimutatja a szeretetét a színpadon is. Müller Péter érdekes, de igaz gondolatot osztott meg: „Amennyiben azt mondd, „olyannak szeretlek, amilyen vagy! – ez nem igaz”. Mert, ha valóban szeretsz, többnek látsz, mint amilyen vagy, ha szeretsz valakit, fölfelé nézel rá. Minőségileg többnek látod. Aki szeret, az nem a szemével, hanem a szívével lát.” Dr. Almási Kitti szerint: „A szeretetben valóban a másikért vagyunk.”

Áprilisban Párizsba a divat és szerelem fővárosába utaztunk. Beszélgettünk Csobot Adéllal, Görög Zitával, Sándor Orsival és Lakatos Márkkal divatról, trendről. Jókai Anna Kossuth-díjas íróval a Balassagyarmati Fegyház és Börtönben nagycsütörtökön tartott író-olvasó találkozóján találkoztunk.

## 2013

Különös súlyúak voltak szavai a börtönkapolnában, fejük fölött a jobb lator freskójával hűsvét előtt.

Május hónapban az anyáknap és gyermeknap kapcsán címlapunkról Kíszel Tünde és Hunyadi Donatella mosolygott. Felkerestük Palya Beát, Vágó Pirost, Judyt és Póth Diát. Megkérdeztük véleményüket az anyaság és karrier viszonyáról. A válaszok felemelően egyhangúak voltak.

Júniusban újra indult a Happy Birthday sorozatunk, melyben Pécsi Ildikót és Marton Évát köszöntöttük. A Tankcsapda zenekart a „Comet-gömb” miatt kerestük. Bánsági Ildikót élete legbrutálisabb szerepéről – Németh László Bodnárnéjáról – kérdeztük. Dzsudzsák Balázs megmutatta vízparti nyaralóját az Aranyparton.

Nyári összevont lapszámunk témája a TOP Hotels-Wellness&Beauty volt. Minden, amit a pihenésről, szállodákról, szépségápolásról tudni lehet.



Szeptemberben bemutattuk Köből Anitát, Dobó Katát új szerepben, Juronics Tamás szűkkörű esküvőjéről írtunk, és felkerestük a Villányi borvidéket Becker Leonóra kalauzolásával.

Októberben Dévényi Ildikó színésznő a nagybetűs Szubrett látta vendégül olvasóinkat. Ott voltunk a Gundel Díjátadó Gálán, Hamburgba a tengerparti német városba utaztunk, és megemlékeztünk a látás hónapjáról is. Zalatnay Sarolta megköszönte riporterünk Kancsár Péter „olyan kérdéseit, amire szívesen válaszolt.”



Novemberben „Nő és bor” volt a központi témánk. Bemutattunk több családirag motíváltan borászattal foglalkozó hölgyet. Sztárvendégeinket - Udvaros Dorottya, Kamarás Iván, Hosszu Katinka, Osvárt Andrea – is megkérdeztünk a kulturált borfogyasztásról.

Decemberben a meghitt családi ünnepekre készülve fő témánk a „Nő és gasztrónómia” volt.

# KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ

## Berta

Czető Bernát László

Most nevetni vagy sírni kell a XX. századon? Berta sír is, nevet is.

Rák Kati nem kevés íróniával mesélte el az 1900-ban született kisvállalkozó asszony történetét, aki imádja az életet, a szerelmet, az üzletelést, később gyermekeit, unokáit, családját. Észrevétlen lopózik hétköznapjaiba a történelem, a változó életmód, az ügyeskedésekkel teli század, amit ma huszadiknak nevezünk.

Színek és csillogás, fény és árnyék kavargó.

Nyolcvanévesen, szédülten száll ki a történelem hullámvasútjából, és nevetve meséli, hogy lehetett volna akár milliomos vagy koldus is, ha éppen jól döntött volna vagy sem.

Büszkén meséli, hogy játszotta ki százszor a hatamat, és hogy győzedelmeskedett – már amikor lehetett – a kicsi és nagy kihívásokban.

Ár: 1.700 Ft

Kiadó: HUNGAROVIX



## Dacszövetség 3. - Hamburgi regények

Palotás Petra

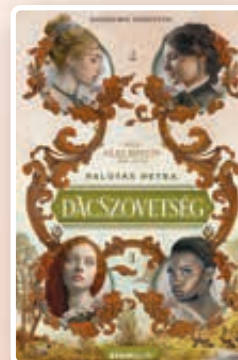
Mint vad az erdőben, úgy bukkannak elő a múlt pillanatai. 1906, Hamburg.

Katica karácsonyi ajándéka nem csupán az otthonát rendezi át, hanem az egész életét. A múlt ereje gyógyírként hat a sebeire, a Magyarországról érkezett vendégek visszaadják számára a boldogságba vetett hitét. Azonban hamarosan meg kell tapasztalnia, hogy a társas lét örömei mellett a felelősségvállalás terheivel is meg kell küzdenie. Frida továbbra is mindenben támogatja, de mindeközben a saját céljait sem veszíti szem elől. Sebastian miközben legtöbbször mintaférjként tetszeleg a világ és saját maga előtt, a legváratlanabb pillanatokban mutatja meg a sötét oldalát.

A családi titkok és rejtélyek után kutatva többször bepillantunk a múlt fátyla mögé. Mi köze lehet az Oma Immétől kapott brossnak az Anna Höffner által őrzött medálhoz? Milyen nyomot hagynak Najumában a vadászházban megélt sötét pillanatok? Palotás Petra, Az Év Könyve díjas író. A Dacszövetség harmadik része megannyi kérdésre választ ad. De vajon arra is, hogy milyen szerepet játszik majd Hamburg és Sophie életében Joseph Becker nyomozó?

Ár: 6.099 Ft

Álomgyár Kiadó



## DELILA

A Centrál Színház nyárra ismét Szigligetre költözik

Július 30. és augusztus 20. között a Centrál Színház várja a közönséget a Szigligeti Városvár színpadán, Puskás Tamás rendezésében.

Július 30-ától augusztus 4-éig esténként 21 órától Molnár Ferenc darabja a Delila lesz műsoron, olyan átütő tehetségű színészek főszereplésével, mint Balsai Móni, Trokán Nóra, Magyar Attila és Stohl András. Minden sikeres férfi mögött áll egy nő. A nő mögött pedig a férfi felesége. Igaz ez a képlet Virág úrra is, a vidéki csárda tulajdonosára, aki - miután nagy összeget nyert lottón - felkelti beosztottjának, Ilonkának az érdeklődését. Így felesége, a bájos Marianne, a démoni Delilához hasonlóan kénytelen a női rafinéria teljes arzenálját bevetni.

Tamás Dorka

Fotók: Horváth Judit



# PROGRAMAJÁNLÓ

Tűzben született lótuszvirágok  
– Egyiptizáló alkotások

Pécs, Zsolnay gyár-Látványmanufaktúra

2024. június 22. – 2024. szeptember 30.

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

Benczúr Kerti Esték  
Budapest, Benczúr-kert

2024. június 26. -2024. augusztus 28.

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

Várudvari Nyári Színház  
Szigliget

2024. június 28. -2024. augusztus 20.

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

Mézesvölgyi nyár  
Veresegyház

2024. július 6. – 2024. augusztus 29.

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

Zenthe Nyár  
Salgótarján

2024. július 27. – 2024. augusztus 17.

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

Debreceni Bor- és Jazznapok  
Debrecen

2024. augusztus 1. – 2024. augusztus 3.

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

Csángó Fesztivál  
Jászberény

2024. augusztus 6 – 11.

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

Vörsvári napok  
Pilisvörösvár

2024. augusztus 16. – 20.

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

**Agykontroll**  
stresszkezelés és elmefejlesztés  
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

**AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK**

**BUDAPEST**  
2024. augusztus 10-11., 17-18.  
2024. szeptember 7-8., 14-15.  
2024. október 12-13., 19-20.  
2024. október 21-22., 28-29.  
(hétköznapi)

**VIDÉK**

**BÉKÉSCSABA**  
2024. SZEPTEMBER 7-8., 14-15.

**KECSKEMÉT**  
2024. SZEPTEMBER 21-22., 28-29.

**GYŐR**  
2024. OKTÓBER 12-13., 19-20.

Bővebb info: [agykontroll.hu](http://agykontroll.hu) vagy 1/488-0118



## JÁTÉK A KASTÉLYBAN

Július 30. és augusztus 20. között a Centrál Színház várja a közönséget a Szigligeti Várudvar színpadán, Puskás Tamás rendezésében.

Augusztus 13-20. között Molnár Ferenc talán leghíresebb, de biztosan legszemélyesebb és legszerelmesebb darabja, a Játék a kastélyban érkezik a Szigligeti Várudvarba Alföldi Róbert, László Zsolt, Balla Eszter, Puskás Samu és Schmier Zoltán főszereplésével. Mit tehet egy színműri, ha fiatal hősszerelmes barátjával együtt in flagranti kapja annak menyasszonyát? A biztosat kell bizonytalanná varázsolni, fikcióhoz alakítani a valóságot. Így tesz Turai úr is, aki bravúrosan és sziporkázó humorral menti meg a fiatalok jegyességét.

**Tamás Dorka**

SZERETTEL VÁRUNK A BÚCSUBAN!

VISSZAVÁRUNK AZ ÉV BÁRMELY NAPJÁN!

**KRISNA-VÖLGYI**  
2024. JÚLIUS 26-28.

**BÚCSÚ**

VÉDIKUS ESKÜVŐ GYEREKPROGRAMOK,  
ÉLMÉNYTÚRAK, ÍZLETES ÉTELEK, ÖKOROS SZEKER TÚRAK,  
ISTENI ÉDESSÉGEK, KIRAKODÓVÁSÁR,  
SZÍNHÁZI PROGRAM, KÉZMŰVESFALI

**Krisna-völgy**

SOMEGYVÁRIS FŐ U. 38. INFO@KRISNAVOLGYI.HU WWW.KRISNAVOLGYI.HU

aromax

Tündökölj a hét minden napján:  
Egyszészes haj és gyönyörű körmök!



Keresd termékeinket a Rossmann üzleteiben, a gyógyszertárakban és a [www.aromax.hu](http://www.aromax.hu) oldalon. **ROSSMANN**  
*Drugs. For. You.*

## A MEGBECSÜLÉS JELE A JÓ MUNKARUHA



**A munkaruha ma már nem feltétlenül szükséges rossz: divatos öltözék és presztízst jelentő juttatást is lehet. A szaküzlet választékában a sportolók, kirándulók és gyerekek is találnak tökéletes darabokat.**

A nagyvállalatoktól a kis cégekig és magán-személyekig mindenki talál igénye szerinti terméket Raab tűz- és munkavédelmi szaküzletben. Ha megjelenik a piacon egy újdonság, az itt biztosan megtalálható. A kínálatról az üzlet több mint száz beszállítója gondoskodik, a hozzáértő kollégák pedig segítik a hozzájuk forduló vállalkozásoknak. Egyedi igényeket is teljesítik, beszerzik, legyártatják az elképzelt termékeket. A munkaruhákban ma már nemcsak a kényelem a praktikum, hanem az esztétikus megjelenés is elvárás. Itt is tarolnak a divatos szabásvonalak és trendi színek. A mai szellemben gondolkodó cégvezetők tudják, jelentősége van a dolgozók egységes megjelenésének, amit elsősorban a munkaruha képvisel. A cég arculatának megfelelő színek kiválasztásában, a termékek többféle módon történő feliratozásában is profi a Raab.

Természetesen a munkaruhák piacán is nagy az ár- és minőségbeli szórás. A minőségi, drágább termékeket egyre több vállalkozás keresi, tudván, hogy ez is a munkaerő megbecsülésének, a dolgozók megtartásának egyik eszköze. A munkavédelmi előírás-

soknak való megfelelés is egyre nagyobb igény. Most a nyári termékek szezonja van ilyenkor megnő a kereslet a kényelmes és UV álló modellek, jólláthatósági termékek iránt, amelyek munkához, szabadidőhöz egyaránt ideálisak.

Erősödő trend a sport és elasztikus anyagok használata, és a minél könnyebb és praktikusabb kiegészítők. Egyre több termék gyermek méretekben is elérhető. Ahogy megérkezik a jó idő úgy nő meg a kereslet minden évben a cipőre/ruházatra szerelhető villogók és fényvisszaverők iránt – ezeket a többi között futók, kerékpározók is gyakran keresik. Egyre többen keresik hegymászáshoz, barlangászathoz szükséges hevedereket, lámpákat, ma már nem csak céges területeken számítanak slágernek.

**RAAB**  
TŰZ- ÉS MUNKAVÉDELMI SZAKÜZLET

9082 Nyúl, Kossuth Lajos utca 10  
[www.rabbmunkavedelem.hu](http://www.rabbmunkavedelem.hu)

**SIKERES NŐK**  
Legyen ön is sikeres!

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

# TOP NYÁR







# NYÁRI ÍZEK EGÉSZSÉGESEN



*Beköszöntött a kánikula, amikor bár általában nincs olyan nagy étvágyunk, mint máskor, ennek ellenére nem árt odafigyelni, hogy az ételek egészségesek, alakbarátok és egészségesek legyenek.*

Amellett, hogy a mozgást sem hanyagoljuk el! A meleg idő nem ok arra, hogy ne sportoljunk, hiszen akár a strandon is lehet edzésprogramot csinálni.

Az ország legnagyobb strandjain a nyár folyamán július 5-étől, egészen augusztus 18-ig mindenkit vár a 20 állomásos Pölöskei Strand, Egészség- és Életmódfesztivál **Czanik Balázzsal**, ahol mindenki megismerheti a mozgás örömeit, egészségügyi szűréseken vehet részt, állíttathat össze edzéstervet vagy étrendet. Semmi nem állhat az egészséges életmód útjába!

## *Füstölt lazacos mangósaláta*

### Hozzávalók:

- ☞ 100 g jégsaláta
- ☞ 20 g kaliforniai paprika
- ☞ 20 g kápia paprika
- ☞ 20 g uborka
- ☞ 20 g koktélpaprika
- ☞ 1/2 db mangó
- ☞ 1/2 db avokádó
- ☞ 100 g füstölt lazac
- ☞ 20 g újhagyma
- ☞ 20 g mogoróhagyma
- ☞ 1 ek. olívaolaj
- ☞ 1 ek. Deto Bio szűretlen modenai balzsamcet szirup

### Elkészítés:

A hozzávalókat megmossuk, összevágjuk, összekeverjük. A tetejére rátesszük a füstölt lazacot és az avokádót.





## Grillezett jércemell

### Hozzávalók:

- ☞ 200 g jércemellfilé
- ☞ 100 g light camembert
- ☞ 100 g körte
- ☞ 5 g MagMaxx Fekete ribizli gyümölcskristály
- ☞ 400 g édesburgonya
- ☞ 50 g vaj
- ☞ 20 g Love Diet eritrit Love Diet himalája só
- ☞ bors
- ☞ ízlés szerint olívaolaj

### Elkészítés:

Az édesburgonyát megpucoljuk, feldaraboljuk, majd puhára főzzük, ízlés szerint vajjal, sóval és édesítőszerrel ízesítjük, majd leturmixeljük, pürésítjük.

A csirkemellet megtisztítva felszeleteljük, kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, majd felhevített serpenyőben mindkét oldalát pár perc alatt megsütjük.

A camembert-t és a körtét cikkekre vágjuk, a rostos csirkemellszeletre halmozzuk, és gyümölcskristállyal 180 °C-on pár perc alatt készre sütjük.





## Málnás kocka

### Hozzávalók:

#### a piskótához:

- ☞ 95 g mák
- ☞ 100 g Love Diet eritrit
- ☞ 45 g Love Diet mandulaliszt,
- ☞ 2,5 g sütőpor
- ☞ 95 g margarin
- ☞ 1,5 dl tojás
- ☞ 1/4 dl növényi tejszín

#### a krémhez:

- ☞ 250 g laktózmentes sovány túró,
- ☞ 100 g Love Diet eritrit
- ☞ 50 g citromlé
- ☞ 1/4 citrom reszelt héja
- ☞ 150 g cukormentes növényi tejszínhab
- ☞ 1/2 dl zselatin (5 g zselatin és 45 g víz)
- ☞ 5 g vaníliás eritrit

#### a Zseléhez:

- ☞ 1.250 dl víz
- ☞ 250 g eritrit
- ☞ 75 g por zselatin
- ☞ piros gél ételfesték
- ☞ 1.250 g málna (helyettesíthető bármilyen gyümölcssel)
- ☞ 5 g Magmaxx Málna gyümölcskristály

#### Elkészítés:

A piskótájához az édesítőszerrel a margarinnal kihabosítjuk, hozzáöntjük a tojást, majd elkeverjük.

A szárazanyagokat egy tálba összekeverjük, utána hozzáöntjük a tojásos keverékhez, majd a tejszínt is belecsurgatjuk, és jól összedolgozzuk.

195 °C-on szilikonos sütőpapíron formában 22 percig sütjük.

A krémhez a túrókat az édesítőszerrel, a vaníliás édesítőszerrel, a citromhéjjal, a citromlével összekeverjük. A tejszínhabot habbá verjük, a zselatint megmelegítjük.

A túrókrémet minimális tejszínnel lazítjuk majd hozzátesszük az összes tejszínhabot és a zselatint óvatosan belekeverjük, majd a kihűlt mákos piskótára rákenjük.

Betesszük a fagyasztoába 2-3 órára, addig el tudjuk készíteni a zselét.

A zseléhez a vizet, az eritritet és a festéket felforraljuk, majd a zselatinport hozzákeverjük.

Újra összeforraljuk, majd félretesszük kicsit hűlni. 10-15 perc hűlés után már használható a zselé.

A málnát vagy (más gyümölcsöt) fagyosan átfogatjuk a lekötővel, rátesszük a túrókrémre, majd rászórjuk a gyümölcskristályt és ráöntjük elkészített – még folyékony – zselét úgy, hogy minden gyümölcsöt elfedjen.



# Hagyományörzés minőségi termékekkel Családunktól-családod asztalára

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



Hajnal Húskombinát kft.

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

## 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**



# POLGÁR TÜNDE: TERÍTÉKEN



A könyvet a BOOOK Kiadó adta ki

*"Ha már kint vagyunk a grillkonyhában, miért kellene a halszagot a benti konyhánkba engedni? Gyakran használom a grillt úgy, mintha sütő lenne, csak egy jó tepsi és 2 vastag edényfogó kesztyű kell ahhoz, hogy azt az isteni hőt, amire a grillünk képes, így is hasznosítsuk. Megéri, mert más, gazdagabb lesz az íze, mint a sütőben. Jöhet akár az eldobható, magasabb grilltálca, fedő helyett az alufólia, és már a mosogatást is kihúzhatjuk a listánkról."*

## Spenótban sült fogasfilé

### Hozzávalók:

#### a halhoz:

- ☞ 6 szelet fogasfilé
- ☞ só, őrölt bors
- ☞ 2 ek. frissen facsart citromlé
- ☞ 4 gerezd fokhagyma
- ☞ 3 ek. vaj
- ☞ 2 ek. olívaolaj
- ☞ 1 nagy doboz (375 g) tejföl
- ☞ 1 doboz növényi tejszín
- ☞ 45 dkg friss spenótlevél
- ☞ 1 ek. kapribogyó
- ☞ 1 kiskanál friss kapor
- ☞ reszelt parmezán

#### a zöldsalátához:

- ☞ 1 csomag retek
- ☞ 1 csomag rukkola
- ☞ paradicsom

- ☞ ehető virágok
- ☞ pirított olajos magvak
- ☞ olívaolaj

### Elkészítés:

A tisztított halat egyforma hasábokra vágom. Sózom, borsozom, és a citromlével megöntözöm.

Az apróra vágott fokhagymát a vaj és az olaj keverékén aranybarnára pirítom, a tejfölt és a tejszínt hozzáadom, a mosott spenótot, a kapribogyót és a kaporot is beleteszem. Hagyom, hogy a spenót 5-6 perc alatt összeessen, majd a halszeleteket is beleteszem, akkor jó, ha a szósz ellepi. Alufóliával letakarom, és 10-12 percre a grillbe teszem. Mikor kész, a parmezánt a tetejére reszelem, és zsebsáránnal (vagy sütőben) a tetejére olvasztom.

A saláta alapanyagait összeforgatom, és a hal mellé kínálom.





## Gyümölcsös tápióka üvegben

1 bögre úrtartalma 2,5 dl

### Hozzávalók:

- 2 bögre tápióka gyöngy (én az apróbb szeműt kedvelem)
- 1 l kókusztej
- 5 ek. agavészirup vagy bármilyen édesítő
- 6 ek. kókuszchips vagy kókuszreszelék
- 50 dkg friss málna
- 1 kis üveg málnadzsem

### a tetejére:

- 50 dkg vegyes gyümölcs
- 6 evőkanál mandula

### Elkészítés:

A tápiókát forralóedénybe teszem, a kókusztejjel felöntöm és 10 percig állni hagyom. Közben többször átkeverem és hagyom, hogy a tápióka gyöngy magába szívja a kókusztejet.

Ezután lassú tűzön, gyakran kevergetve megfőzöm. Akkor kész, amikor a gyöngyök üvegesek, kocsonyásak lesznek.

Amikor meghűl, az agavét és a kókusz belekeverem. (Ha szép, márványos hatást szeretnél, a dzsemet keverd finoman a tápiókába.)

Egy üveg aljára 2-3 evőkanál megmosott, apróra vágott málnát szórok, 1 evőkanál dzsemet ráteszek, majd a tápiókát rákanalazom. A tetejére friss gyümölcsöt teszek, és az aprított mandulát rászórom.



Fotók: ImageBar, BOOOK



SIKERES ÉLETPÁLYA

# A KITELJESÉDÉS KERESÉSE



Fotó: Petényi Krisztina



LIENER MÁRTA

**Liener Márta népszerű modell, aki énekelt szólóban és énekelt modelltrióban, jelenleg egy modellügynökség igazgatója.**

Életrajza szerint előbb énekelt s csak utána lett az ország legismertebb modellje, ám volt egy trió, amivel akkor szintén nagy sikereket ért el. Nemrég jött haza nyaralásáról, s szívesen adott receptet is olvasóinknak. Személyesen nem találkoztunk interjúnk e-mailen készült.

„Kérdései emberiek, meghatóak, főleg mikor a szüleimről kérdezett.”

**– Meséljen kérem a gyermekkoráról, hol milyen családban nőtt fel mit kapott a szüleitől útravalóként?**

– Olyan szerető családban nőttem fel, amit szavakkal nem lehet leírni. Anyu nagyon támogatta a művészi pályafutásomat, mindenfélét kitalált, hogy mit csináljak pl.: Barbibabát szeretett volna rólam csináltatni. Mindent megmutattak a világból nekem, tanítottak zenélni, tornázni, úszni, nyelveket megismerni, korcsolyázni, síelni. Pedig ez akkor kuriózum volt.

**– Már kislány korában e két hivatás érdekelte, nem is vonzotta semmilyen más szakma?**

– Elsősorban az éneklés érdekelt és semmi más. A modellszakma sem.

**– Hogyan kezdődött a szólóénekesi karrierje, milyen lehetőségei adódtak dalainak előadására?**

– Tizenhárom éves koromban kezdtem el gitározni, énekelni tanulni 19-20 éves koromban kezdtem. Egy Zorán tv-show forgatáshoz „fedeztek” fel, és azt is csak amiatt vállaltam, hátha közelebb tudok kerülni a zenéhez.

**– Miért pont a Sugár Üzletközpont háziasszonya volt?**

– Mert az a stáb már dolgozott velem a Zorán műsorban, és ők engem ajánlottak a Sugár menedzsmenjtjének, aki elfogadott.

**– Ez a szerepkör miből állt, mit kellett csinálnia? Tudjuk rengeteg fotózás,**

**címlapon szereplés, kártyanaptár jellemezte ezt az időszakot.**

– Főleg forgatások voltak, fotózás kevesbé. A sminkes a szomszédban lakott. Jópofa volt, mert minden nap átjött és kisminkelt.

**– Kislány korában is szeretett jól öltözött lenni és bezsebelni az elismerő pillantásokat?**

– Gyámoltalan kislány voltam. Később, 13-14 éves koromra lettem extrovertált, és ez mostanáig így van.

**– Az modellkedés miatt hagyta abba az éneklést egy időre?**

– Nem a modellkedés miatt hagytam abba az éneklést, hanem gyermekeim megszületése miatt. A reklámba ugyanaz az alkotógárda hívott, aki a Zorán show-t csinálta.







- **Gondolom rengeteg fotózás, utazások, szebbnél szebb ruhák kiegészítők, évente új kártyanaptárok, címlapok külföldi és hazai divat és egyéb magazinokban. Hogyan élte meg ezeket a rendkívül sikeres éveket?**
- Más világ volt, nem volt ruha külföldről, anyukám varrta a legtöbbet. Igazán fel sem fogtam, észre sem vettem, mi történik velem. Ezért ki sem tudtam használni a sikert. Ma már tudnám.
- **Jött Ön mellé két másik modell és rögtön TRIÓ-vá váltak. A Titkos kapcsolat albumuk egy független kiadónál jelent meg, amiről a Szombaton este című daluk nagy sláger lett.**
- A TV2 adta ki a lemezt, reklámidőt kaptunk, nagyon sokat, ezért lett sikeres a dal. A többi szám, amit énekeltem nem jutott el a nézőkig. Mostanában néha felteszem a fb-ra és nagyon sok dicséretet kapok érte.
- **A neten keresgéltem azt láttam, hogy a második lemez készítésekor, már csak DUÓ voltak erre nem emlékeztem.**
- Sütő Enikőnek nem volt kedve tovább csinálni, így maradtunk ketten még kb. egy évig Halász Ilonával.
- **Utána még dolgozott modellként, vagy akkor már a saját ügynöksége létrehozására készült?**
- Már úgy éreztem, eljárt felettem az az idő, de azért még csináltunk egy kis zenekart *Stefanidu Janulával*, na az volt még pár év ajándék és örömezés.
- **Mivel foglalkozik az ügynöksége?**
- Tv-s, filmes produkciókhoz keres, közvetít szereplőket.
- **Mit jelent Önnek a siker, mit jelentett akkor, amikor nagyon ment minden és mit jelent most erre visszatekintve?**
- Egyre nehezebb nem szomorúsággal emlékezni a fiatalságra, hogy odafigyeltek rám, hogy megismertek. Most más örömök vannak, de amikor megnézek egy fiatalkori videót, elfacsarodik a szívem.



LIENER MÁRTA



- **Magánéletéről nem faggatom, de úgy tudom fiai és unokái vannak? Mit jelent az anyaság és a nagymamaság?**
- 1,5 unokám van, a második meg csak a mamája pocakjában van. Mindent jelent, megtölti az életemet, érzem, hogy hasznos vagyok.
- **Nemrég jött haza nyaralásáról. Milyen élményekkel tért vissza, s van-e régről egy kedves úti története?**
- Mindegyik út kedves. A legjobban Egyiptomot szeretem a sznorkelezés miatt. Az egy más világba visz el engem.
- **Mielőtt ételreceptet kérnék lehetne „ételreceptet” is kérni nőtársai részére, akik mindig szeretnének csinosak szépek és lelkileg kiegyensúlyozottak lenni? Mit tanácsol?**
- Magukban kell megtalálni a kiteljesedést. Én még mindig keresem.
- **S végül osszon meg velünk egy jó kis nyári ételreceptet kérem!**

Kancsár Péter

## Spenótos lazac Liener Márta módra

### Hozzávalók 2 személyre:

- ☞ 2 szelet lazac
- ☞ egy zacskó bébispenót,
- ☞ 1 dl tejszín
- ☞ kb.15 dkg reszelt mozzarella
- ☞ zöldségek
- ☞ saláta
- ☞ újkrumpli

### Elkészítés:

A lazacszeleteket megízesítem sóval, borssal, fokhagymával.

Vajon grillezem.

A bébispenótot tejszínnel, fokhagymával összekeverem, ráteszem a halszeletekre, megszórom mozzarellával és összesütöm.

Grillezett zöldségekkel, salátával, tepsiben sült, vagy főtt újkrumplival tálalom.

Jó étvágyat!



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

SIKERES ÉLETPÁLYA

# BÚCSÚZNI CSAK NAGYON SZÉPEN SZABAD...



Szokásom szerint történetemhez újra egy régi sláger jutott az eszembe, amelyet egykor *Kovács Erzsébet* táncdalénekes olyan szívbe markolóan adott elő.

A búcsúzásakor, amikor egy kedves személytől időlegesen vagy végleg elválnak illik zenével, ajándékkal, virágcsokorral, megható ünnepi beszéddel emlékeztetést tenni a búcsú pillanatait.

A József Attila Színházban ez most valahogy nem sikerült. Amiket felsoroltam abból semmi sem volt. Csak a közlés rideg lényege: nem számítunk a jövőben rád. Egy sikeres, fergeteges, vastapsos vígjáték után, amikor a közönség és a színészek is boldogok voltak, jött a színész felismerése: Ez volt az utolsó előadása, szeretett színházában, és meglepetésére, ezzel a gyötrő érzéssel magára maradt.



Vígh Anita: Apák napja előadás, Formiusz Színház Móni szerepében



KOCSIS JUDIT



Három sárkány, József Attila Színház, Molnár Zsuzsával és Vándor Évával

– Óriási csalódást, mérhetetlen, kimondhatatlan szomorúságot, éreztem, azt hiszem sosem tudom elfelejteni ezt számomra oly keserű pillanatot – mondja **KOCSIS JUDIT**, aki nemcsak egy átlagos tagja volt az angyalföldi teátrumnak, hanem a közönség nagy kedvence. S, akkor még nem említettem, hogy a Színművészeti Főiskola elvégzése után 1985-ben, (közel négy évtized óta) nonstop ez volt az első társulata.

Vajon miért éppen erre a kedves, bűbájos színésznőre esett a színház direktorának a választása, akivel hosszú éveken át együtt szerepelt a *Szomszédok* sorozatban?

Judit 63 évével még nem is nyugdíjas korú. Egyébként sem ódzkodik az anyaszerpektől.

Azt mondják színész körökben, hogy az a színész, akit nem látnak gyakran, az a közönség számára meghalt.

Szerencsére *Kocsis Judit* erre nem panaszkodhat. A *Drága örökösök* népszerű tévésorozat egyik főszereplőjeként, mint Ökörapáti

postavezetője, naponta látható a tévé képernyőjén.

S, jött a színházán kívül, egy új feladat...



Bűntény a kecskeszigeten József Attila Színház, Agata szerepében partnerem Quintus Konrád

## SIKERES ÉLETPÁLYA



Drága Örökösök. Fotó: RTL

### APÁK NAPJA

Lapunk megjelenése idején (pár héttel előbb) ünnepelte a világ, így kis hazánk is, ezt a jeles ünnepet.

Az apák! Társadalmunk mostoha gyermekei. Voltak!

Most már nem. Van nekik is hivatalosan egy napjuk, ami csak róluk szól.

Bezzeg Anyák és Gyermekek napot embe-remlékezet óta ünnepli a világ!

Apák, mintha nem is lennének. Mintha az ő ünnepüket nem is vennék annyira komolyan.

Aztán valakiknek, valahol, talán az Óperenciás tengeren túl, eszébe jutott, hogy illene már megemlékezni az apákról is.

Ha minden igaz, 1910-ben elfogadták hivatalosan is az Apák napját világnapnak.

Magyarországon jóval később (talán a kétezres években) nyert jogot ez a nap.

Hogy kerül a „csizma az asztalra”, Apák napja *Kocsis Judit* sztorijába?

Nos, úgy, hogy a kétszereplős vadonatúj *Apák napja* színdarab egyik szereplője.

- *Vigh Anita* író-, színésznő barátnőm, felolvasta az új darabját, felkért, hogy játsszuk el együtt. Elolvastam, nagyon tetszett, elváltam. Azóta járjuk vele az országot.

- **Két nő? Hol vannak az apák?**

- Csak róluk lesz szó

- **Ja, az mindjárt más....**

Az *Apák napja*, mint fentebb említettem *Vigh Anita* alkotása, aki nem mellesleg színésznő is, *Kocsis Judit* tanítványa. A pécsi Tudományegyetem dráma- forgatókönyv írói szakágán szerzett másoddiplomát.



HALLO, HALLO! / JÓZSEF ATTILA SZÍNHÁZ  
PARTNEREK: MOLNÁR GYÖNGYI, ZÖLD CSABA



Különóra a Házvezetőnő szerepében,  
partnerem Méhes László



KOCSIS JUDIT

2023 őszén mutatták be a darabot, azóta rendszeren viszik az ország különböző helyeire.

Ezzel lassan helyre teszik nálunk is az *Apák napja* sok-sok évig kihagyott napjait.

### EGY NAGY MEGLEPETÉS A VÉGÉRE.

Lapzárta után érkezett, de még időben. *Kocsis Judit* hívott telefonon.

Képzeld *Gyuri*, az utolsó – József Attila Színházban játszott – előadásom után nem sokkal kaptam a hírt, hogy a József Attila Színház Örökös tagja lettem.

*Gratulálok minden rajongód nevében.*

Ez valóban elismerés, megtiszteltetés egy kiváló művésznőnek, aki nagyszerű alakításával és hűségével példát mutatott az utódoknak.

Ez már majdnem happy and!

– Nagyon örülök a kitüntetésnek.

– **Gondolom, most szép ünnepség keretében kaptad meg a díjat....**

– Sajnos nem. A sors fintora, hogy nem tudtam jelen lenni a társulati évadzárón, így most én rontottam el a meglepetésüket.

**Kemény György**

Fotó: Kocsis Judit albumából

## Nyári, hűsítő barackos Kocsis Judit receptje alapján

### Hozzávalók:

- ☞ 4 tojás,
- ☞ 10 dk cukor
- ☞ 1/2 l tej,
- ☞ kicsi rum,
- ☞ 2 szál vaníliarúd,
- ☞ 2 ek. liszt
- ☞ 1/2 doboz babapiskóta
- ☞ 4-5 szem érett őszibarack

### Elkészítés:

A 4 tojás sárgáját, a cukorral habosra felverem, majd hozzákeverem a lisztet, szép simára eldolgozom, aztán beleforgatom a felvert tojásfehérjét, óvatosan, hogy ne törjön össze!

A tejet felmelegítem, beleteszem a vaníliarudat, és szép lassan, miközben kevergetem, hozzáöntöm a forró tejhez az előkészített tojás, cukor, liszt keveréket!

Sűrűre főzöm!

Az így kapott vaníliakrémet félreteszem hűlni!

A barackokat megpucolom, vékony gerezdekre vágom.

Egy jénaiban leteszek egy sor, babapiskótát, Kicsit meglocsolom rummal, aztán egy sor barack, és egy krém, majd egy újabb sor babapiskóta, és így tovább.

A végén barackkal díszítem és beteszem a hűtőbe!

Lehűtve fogyasszuk!

Isteni!

Fotó: [www.image-api.nosalty.hu](http://www.image-api.nosalty.hu)



# SZABOLCS-GYURIS ÉVA, SZABOLCS ANDRÁS: ÁZSIAI ÍZEK

## Koreai paprikás csirke

### Hozzávalók 4 személyre:

- ☞ 1 kg egész csirkecomb csontostul
- ☞ 100 g guchujang (chilis babpaszta)
- ☞ 4 nagy gerezd fokhagyma
- ☞ 4 ek. szójaszósz
- ☞ 1 ek. cukor
- ☞ 2 közepes vöröshagyma
- ☞ 3 nagy burgonya
- ☞ opcionálisan egy hegyes, erős zöldpaprika vagy zöld chili
- ☞ 4 szál újhagyma

### Elkészítés:

Mossuk meg a csirkét, csöpögtessük le, az alsó és felső combot vágjuk el.

Készítsük el az ízesítő pasztát: keverjük össze a guchujangot az apróra vágott fokhagymával, a szójaszósszal és a cukorral.

Tegyük a csirkét, az ízesítő pasztát és a négybe vágott hagymákat egy nagy fazékba, és öntsük fel annyi vízzel, amennyi kényelmesen ellepi.

Hozzuk forrásba, majd lefedve pároljuk közepes lángon. Időnként keverjük meg, nehogy odaégjen. 20 perc után tegyük hozzá a 3x3 cm-es kockákra vágott krumplit, és fedjük le ismét.

Ha erősebbre szeretnénk, akkor most tegyük bele a felszeletelt zöldpaprikát vagy chilit. 20 perc múlva nézzük meg, hogy megfőtt-e a csirke és a krumpli.

Ha kész, levesszük a lángról, felaprított újhagymát szórunk rá, és tálaljuk.

### Megjegyzések:

– Ha még erősebbre szeretnénk, akkor az ízesítő pasztába tegyünk chilipelyhet.

– A csirkének bármelyik részét használhatjuk, akár egész, darabolt csirkét

is (ahogy a mi paprikás csirkénkhez), de a mellet vigyázzunk, később tegyük bele, mert könnyen túlfő.

– Ha igazán koreaiul szeretnénk enni, akkor főzzünk hozzá rizst, és az sem baj, ha kimchit is teszünk mellé.





## Tápiókaggyöngyök és banán kókusztejben

### Hozzávalók 4 személyre:

- ☞ 1/2 liter víz
- ☞ 50 g apró tápiókaggyöngy
- ☞ 3 db közepes méretű, érett banán
- ☞ 50 g cukor
- ☞ 1/4 tk. só
- ☞ 175 ml kókusztej

### a tálaláshoz:

- ☞ sótlan, pirított földimogyoró megtörve, vagy pirított szezámmag

### Elkészítés:

Forraljuk fel a vizet, tegyük bele a tápiókaggyöngyöt, és alacsony lángon főzzük kb. 20 percig, vagy amíg áttetsző lesz.

Tegyük hozzá a felkarikázott banánt, a cukrot és a sót, főzzük 5 percig, amíg a banán egy kicsit megpuhul, de még nem esik szét. Húzzuk le a tűzről, és keverjük hozzá a kókusztejet.

Tálaláskor szórjunk rá földimogyorót vagy szezámmagot.

### Megjegyzések:

– A banánt helyettesíthetjük mangóval is, ami egy másik klasszikus. Igazából szinte bármilyen gyümölcscsel készíthető.

– Melegen és hidegen is fogyasztható.

– A cukor mennyisége ízlés szerint változtatható.



Fotók: Sárosi Zoltán, BOOOK





# HEJ RIGÓ, RIGÓ ...

Horváth Pista kedvenc nótája volt...

S, az ő kitűnő temperamentumos előadása révén még százazreknek is a kedvenc dala.

De van egy kis „difi”.

A rigót nem nagybetűvel kell írni, mert nem tulajdonnév.

De, ha úgy akarnánk, rögtön az lenne.

Itt van minjárt *Rigó János*, vagy inkább *Rigójancsi* a múlt század első negyedének híres - nevezetes cigányprímása, akiről még cukrászsüteményt is neveztek el. Az édes-ség is közel olyan híressé, közkedveltté vált, mint a névadója

Ugye már kitalálták?

Hát persze, hogy a *rigójancsi*!

Mivel érdemelte ki ez az édes muzsik, hogy nemcsak a zenéjével, hanem a süti-jével is befutott?

Egy világraszóló botránnyal!

Mit tett az a *Rigó*?

Nem volt annyira jelentős muzsik, mint *Dankó Pista* volt, ám amíg *Dankó Pista* meglegedett fajtájából választott *Czinka*

*Pannával* – való szerelmével, addig *Rigó Jancsi* rögtön egy francia hercegnővel került szerelmi kalandba az 1800-as évek végén.

*Chimay* hercegnővel kötött szenzáció számba menő házasága nagy „durranás” volt.

A nagy szerelem nem sokáig tartott.

Amilyen könnyen mondta ki a boldogító igent a főúri ara, az „elbocsájtó szépüzenet gyorsan ment.

Amikor véget ért a nagy kaland, *Jancsi* visszatért a hegedűjéhez.

A hercegnő 1913-ban halt meg, egy olasz szállodai portás feleségeként.

*Jancsi* pedig Amerikában 1927-ben kol-dusszegényen fejezte be a kalandos életét.

Az ember úgy gondolná, a régi emlékek idővel végleg elfelejtődnek.

De nem így történt!

1927-ben, amikor *Rigó Jancsi* végleg eltávozott a földről Budapesten született egy kisfiú, bizonyos *Buss Gyuzsi*, aki feltámasztotta a híres prímást. A helyes kis srácból, jóképű fiatal ember, a nők álom lovagja. S



ő lehetőségeihez képest falta a nőket. Talán túlzásba is vitte...

*Fekete szem éjszakája* 1959-ben bemutatott mozifilm *Rigó Jancsi* romantikus szerelmét dolgozta fel.

*Keleti Márton* a film rendezője Párizsból hozatott egy gyönyörűsége színésznőt a hercegnő szerepére *Nicola Courcelt*.

A kissé szirupos történet óriási sikert aratott. Különben Magyarországon ez volt az első végig színes cinemaszkóp film.

A fekete hajú, fekete szemű, *Buss Gyulának* pedig, aki elvégezte Színművészeti Főiskolát szinte testre szabott feladat volt, eljátszani a cigányprímás szerepét „ő lehet az új *Jávor Pál*” - jövendölték róla. Ám *Rigó Jancsi* szerepén kívül soha többé nem kapott hasonló megbízatást.

Egy kicsit pihenjünk!

Térjünk a lényegre. *Rigó Jancsi* életre keltésében cukrász módra.

Szerényen megjegyzem, tanult szakmám, mestercukrász, több ezer ilyen sütit készítettem pályafutásom során.

Mindjárt hozom a finom friss sütit. S, elmondom, hogyan csináltam...

**Borbély Eszter**





## Rigó Jancsi Borbély Eszter receptje alapján

### Hozzávalók:

- ☞ 5 db tojás
- ☞ 10 dkg cukor
- ☞ 3 dkg kakaópor
- ☞ 10 dkg liszt
- ☞ 3 dkg lekvár
- ☞ 15 dkg csokoládéfondant

### a töltelékhez:

- ☞ 10 dkg étcsokoládé
- ☞ 5 dl habtejszín

### a mázhoz:

- ☞ 10 dkg étcsokoládé vagy bevonó
- ☞ 0,5 dl habtejszín

### Elkészítés:

A tojásokat szétválasztjuk. Habverővel a sárgájákat a cukor 1/3-ával és 1 ek. vízzel jó kikeverjük, majd belevegyítjük a kakaóport.

A fehérjékből a többi cukorral kemény habot verünk és a kikevert tojássárga krémhez adjuk.

Egyenletesen rászórjuk a lisztet, és fakanállal óvatosan összeforgatjuk.

Ezurán sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, és a tetejét elsimítjuk. A 180 fokra előmelegített sütőben 30-40 percig sütjük, majd kivesszük, és a tetejével lefelé lisztezett sütőpapírra borítjuk, hogy szép sima legyen.

A kihűlt tésztát a sütőpapírok lehúzása után középen keresztben kettévágjuk. A felső részt a lekvárral bekenjük, majd a Fondanttal átkenjük.

A töltelékhez a csokoládét meleg vízfürdőben felolvasztjuk. A tejszínt keményre felverjük. Az olvasztott csokit egyszerre a habhoz adjuk, és hirtelen elkeverjük. Az egészet ráöntjük a tészta alsó részére, és egyenletesen szétkenjük. Néhány perc pihentetés után rátesszük a felső lapot is.

A mázhoz a csokoládét gőz fölött megolvasztjuk és felforrósított tejszínnel simára keverjük. Ezután a tészta tetejére kenjük, és késsel bejelölünk rajta 20 négyzetet. A süteményt tálalásig a hűtőben tartjuk. Végül a jelölések mentén felvágjuk.



## ELŐFIZETŐI AKCIÓ



LAPUNK ÁRA 980 FT

ELŐFIZETVE 6 480 FT/ÉV

SIKERES KIKAPCSOLÓDÁS

# NINCSEN NYÁR GRILLPARTY NÉLKÜL

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

## **Mi kerüljön a piknikes kosárba?**

Az ilyen fajta lakomán általában nincsen sok tűz és elegendő hely ahhoz, hogy ételeket süssünk. Mi kerüljön a piknikes kosárba? Készétel, természetesen.

## **Óvatosan a hozzávalókkal**

A piknikre vitt ételek között szerepelnie kell különféle szendvicseknek vagy a szendvicsek hozzávalóinak. Vigyázzunk, hogyan csomagoljuk be őket, és mikor vesszük ki őket a hűtőszekrényből: a szalámi, a sajt, a majonéz és a tojás hamar megromlik.

## **Hűtőtáskának lennie kell**

A 4 °C fölötti hőmérsékleten a baktériumok elkezdnek szaporodni az ételek felszínén, ezért az ilyen ételek számára a hűtőtáska a tökéletes megoldás. Ezenkívül a hűtőtáskába valók a saláták, szeletelt zöldségek és a gyümölcsök. Legjobb, ha mindent légmentesen záródó műanyag zacskókba csomagolunk, hogy minden jó állapotban maradjon.

## **A nyugodt piknik érdekében legegyszerűbb, ha mindent otthon előkészítünk**

Mossuk meg a zöldségeket és a gyümölcsöket és gondosan válogassuk ki, hogy mit tudunk a piknik alatt felszeletelni és mit nem. Amiket helyben, a természet lágy ölén

nem tudunk megoldani, azt érdemes már otthon előkészíteni, a többi hozzávalót, például a paradicsomot vagy az uborkát érdemes frissen felvágni. A pikniken a legjobb ital a víz, ha nem tudunk ellenállni a gyümölcsleveleknek és az alkoholnak, gondosan





csomagoljuk be őket. A hűtőtáska tökéletesen megfelel a műanyag evőeszközöknek, a szalvétáknak és a terítőeknek.

### Védje magát!

Már a piknik előtt használjunk megfelelő minőségű naptejet, rovar és kullancsirtót. Válasszuk ki a megfelelő úticélt. Ne pakoljuk be a piknikosárba az egész lakást, elég egy labda, ütősjáték.

### Grillezés

Hogyha grillezéshez készülünk, először is vigyázzunk, hogyan készítjük elő a tüzet.

Legjobb, ha egy tapasztalt „piromániásra” hagyjuk a dolgot.

Grillezéskor többnyire a húsról összpontosítunk, de aztán mindig mindenből túl sok van, vegyesen. Próbáljon inkább arra koncentrálni, milyen típusú étel fog dominálni a grillen.

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

Hogyha inkább egy mediterrán stílusú grillezés mellett döntünk, halra és tipikus

fűszerekre (rozmaryngra, kakukkfűre és oregánóra), valamint sült újborgonyára lesz szükségünk. Kínáljunk mellé paradicsom vagy uborkasalátát, illetve grillezett cukkinit és padlizsánt.

### Italok

A grillételek szinte mindig meglehetősen fűszeresek és sósak, ezért ügyelnünk kell rá, hogy elegendő vizet igyunk. Ha alkohollal csillapítjuk a szomjunkt, legyünk óvatosak, mert az alkohol gátolja annak a hormonnak a kiválasztását, amely a folyadékvesztést a szervezetből való távozását segíti elő. Az édes italok fogyasztása sem tűnik jó ötletnek, elsősorban a szervezetbe vitt kalóriák miatt.

### Desszertek

Desszerteknek mindig van hely. Aszerint válogathatjuk őket, hogy milyen fajta ételt eszünk.

A balkáni konyhában népszerű desszert a „baklava” (sokáig eltartható, de nagyon laktató). Forró napokon a fagyalt és a különböző puha gyümölcsök a tökéletes desszertek. Nagyon frissítő a népszerű alkoholos bólék készíthető belőlük.

Hogyha piknikezni megyünk, vigyünk magunkkal kekszet (csokoládé nélkül), vagy különféle száraz süteményeket.

Kiváló desszert bárhol, bármikor a friss gyümölcs; a választék hónapról-hónapra egyre nagyobb.

Szerk.-



SIKERES UTAZÁS

# TENERIFE

*a Kanári-szigetek királynője*

*Tenerife a Spanyolországhoz tartozó Kanári-szigetek legnagyobbika, mely az Atlanti-óceán északkeleti részén helyezkedik el. Népszerű úti cél a pihenni vágyók körében az egész évben kellemesen meleg klímájának és egyedülálló természeti környezetének köszönhetően. Trópusi erdők és homokos, sziklás strandok jellemzik. Szórakoztató, kulturális programok, sportolási lehetőségek várja az ide érkező turistákat.*



Santa Cruz

A szigetet már az ókori egyiptomiak is ismerték, de Tenerifét csak a 15. század végén fedezték fel a spanyol hódítók. Napjainkra a sziget őslakosai, a guanchék már csak kisebbségben találhatóak meg. A sziget fővárosa, *Santa Cruz* de Tenerife a Kanári szigetcsoporthoz tartozó fővárosa is egyben.

Tenerifén mindenki garantáltan jól érzi magát, bármilyen érdeklődésű is legyen.

Tenerife kedvező éghajlattal rendelkezik. A télen 22°C körüli, nyáron 28°C körüli az átlaghőmérséklet.

A hivatalos nyelv a spanyol, de a turisztikai területeken angolul is sokan beszélnek.

A Kanári-szigetek hét nagyobb szigetből áll: *Tenerife*, *Fuerteventura*, *Gran Canaria*, *Lanzarote*, *La Palma*, *La Gomera* és *El Hierro*. Mindegyik szigeten van repülőtér, ami megkönnyíti a közlekedést. Magyarországról körülbelül 4-5 órás repülőúttal érhető el. Jelenleg közvetlen járat Budapestről Tenerifére, Gran Canariára, és Fuerteventurára van.

### Tenerife

A legnagyobb Kanári-sziget. Itt él a lakosság 43%-a, nagyjából 900 ezer ember.

## SIKERES UTAZÁS



San Cristobal de La Laguna



Puerto de la Cruz

Spanyolország legmagasabb csúcsa Teide vulkán, mely sziget közepén. 3.718 méter magas, ahonnan gyönyörű napfelkelte és a naplemente. A vulkán, több mint 100 éve tört ki utoljára. A Teide Nemzeti Park bekerült az UNESCO világörökségi listájára.

A Parque Nacional del Teide, magyarul a Teide Nemzeti Park egy Spanyolországhoz tartozó, Tenerifén elterülő terület. Közel 19 ezer hektáros területen fekszik. A parkban télen 6, nyáron pedig 17 fok az átlaghőmérséklet.

Az élővilága kapcsán fontos megemlíteni, hogy összesen 139 növényfajt jegyeznek fel, amiből 50 kizárólag itt található meg. Találkozhatunk kanári gyíkokkal, vakondgyíkfélékkel, kanári pityerrel, hegyi billegetővel, valamint kanárimadárral egyaránt. Az emlő-

söket tekintve ötféle denevér fordul elő, de telepítettek be többek között nyulakat, illetve muflonokat.

### A főváros Santa Cruz de Tenerife látnivalói

Kb. 220 ezer fő lakja. Rengeteg lehetőség van a kikapcsolódásra. kikapcsolódni. A fővárosban sok látnivaló van, köztük múzeumok, az Auditorio, Nuestra Señora de Africa piac, fűvészkertek és persze jó néhány park.

Vásárlás szempontjából itt húzódik végig a város egyik kedvelt sétáló utcája. Emellett érdemes ellátogatni a Santa Cruz birkaviedal-aréna-hoz is, ahol bár viadalt nem lehet megnézni, de koncerteken és különleges előadásokon részt lehet venni.

### San Cristóbal de La Laguna

A település Tenerife keleti részén terül el, amely a főváros után a második legnagyobb, míg a Kanári-szigetek harmadik legnépesebb városa. A népesség körülbelül 160 ezer fő, azonban szinte teljes mértékben összenőtt Santa Cruz de Tenerife-vel. A belváros 1999 óta az UNESCO Világörökségi lista egyik tagja. Egyetemi város, amit a helyiek kulturális központnak tartanak.

Nemrégiben több alagutat és földalatti járatot találtak La Lagunában, ahol olyan épületek húzódnak, mint a Szeplőtelen Fogantatás templom vagy éppen a San Cristóbal de La Laguna-katedrális. Ezt 2014-ben fel is újították.



Puerto de la Cruz



Orotava

### Puerto de la Cruz

A sziget másik nagyvárosa az északi részen fekvő Puerto de la Cruz, amely az Orotava völgyben helyezkedik el. A városban alig több mint 30 ezren élnek.

Érdeemes ellátogatni a Jardín-strandra, amely egy pálmákkal teli partszakasz. Emellett lehetőség van megnézni a város fontos őskori leleteit is. Nézzük meg a Botanikus kertet, amely az El Botánico kerületben kapott helyet.

### Orotava

Puerto de la Cruz felett, helyezkedik el La Orotava városa is. Mindenképp érdemes meglátogatni történelmi belvárosát, mely bővelkedik érdekességekben.

Kézzel faragott csodás fa erkélyek láthatóak, de nem csak az építészet miatt érdemes ide ellátogatni, hanem a fűvészkertek miatt is. Mindenképp érdemes meglátogatni például a Casa de los Balcones-t vagy a Jardín Victoria-t.

### Masca-szurdok

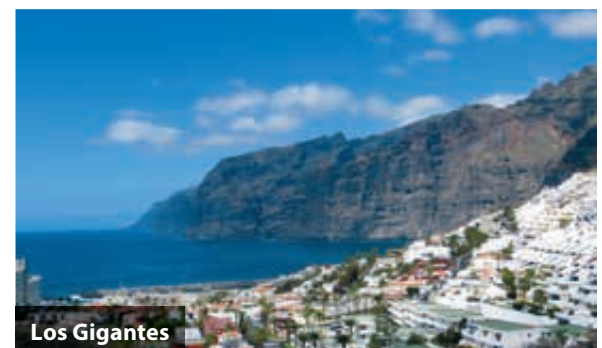
A sziget észak-nyugati részén terül el a Teno-hegység egyik ékköve, a Masca szurdok. Egy kis falu is épült erre a területre. A keskeny szerpentineken elérhető település maga a festői szépség. Jelenleg nagyjából 150-en élnek itt mindennapjaikat. A falu amúgy korábban kalóz rejtékhely volt, számos legenda kering a településen a régi időket tekintve. Érdemes ellátogatni ide, hiszen néprajzi múzeumot, templomot és egy apró teret is megcsodálhatunk ebben a mesés szurdokban. Amennyiben pedig enni támad kedvünk, nyugodtan látogassunk el a Pension El Guanche nevezetű étterembe, ahol helyi különlegességeket kóstolhatunk meg.

### Los Gigantes

Los Gigantes, amely a sziget egyik fő jellegzetessége. A sziklafal ugyanis 500-800



Masca



Los Gigantes



## SIKERES UTAZÁS



Loro Park



Siam Park

méter magas, amely teljes mértékben függőleges. Az üdülőfaluban található látványosság egyben Tenerife legnyugatibb pontjáig nyúlik. A végén pedig lehet egyet csobbani az üdülőfalunál elterülő partok egyikén.

### Loro Park a világ egyik legjobb állatkertje

Ha eddig azt gondoltuk volna, hogy mindenféle állatkerttel találkoztunk már, akkor a Loro Parkba lépve garantáltan megdöbbenünk magunkat. A 2.034 km<sup>2</sup> területen az állatok egy földi paradicsomban érezhetik magukat. A „loro” papagájt jelent és nem véletlen nevezték el így a parkot, hiszen eredetileg ezeknek az állatoknak a mentésével foglalkoztak. Azóta azonban már több mint 350 papagájfaj és 16 emlősfaj él a területen, amelyek között flamingó, tigris, de még cápa is található. Nem mehetünk el szó nélkül amellett sem, hogy itt kapott helyet a világ legnagyobb pingvin akváriuma, ahol mesterséges hóval is ellátják az állatokat.

A családok számára különösen érdekes lehet a delfin-, a gyilkos bálna-, illetve az oroslán főka show.

### Siam Park a világ egyik legnépszerűbb csúszdaparkja

Aki szereti a vizet és a vidámparkokat, azok számára egy igazi kánaán lehet ez a hely, ahol 2008 óta várják a turistákat. Rengeteg világrekordot tudhat magáénak, hiszen itt kapott helyet a világ legnagyobb, Ázsián kívüli thaiföldi épülete, de a legnagyobb mesterséges hullám is itt csúcsosodik ki.

A park egy egész napos programot kínál az egész család számára. A gyermekeknek



Delfinek



Caldereta de pesado

zöld pályákat hoztak létre, ahol biztonságosan érezhetik magukat. A legkisebbeknek és a pihenni vágyóknak pedig ott van a Coco Beach, ahol akár babákkal is mártózhatunk.

### Vitorlázás delfinekkal és bálnákkal

A Tenerife délnyugati partszakasza a világ azon kevés helyeinek egyike, ahol szabadon úszó cetféléket lehet látni a partokhoz közel.

Az egész évben itt élő hosszúszárnyú delfinek és más delfinfajok mellett ez a kiváló terület kék bálnáknak és gyilkos bálnáknak is otthont ad.

### Étel

A tenerifei üdülés nem lehet teljes anélkül, hogy ki ne próbálnánk a helyi konyha különlegességeit. A halak és a tenger gyümölcseinek kedvelőinek ez a sziget maga a paradicsom.



Sancocho Canario

A szokásos fogások mellett próbáld ki a *caldereta de pesado*-t (párolt hal paradicsommártásban) vagy a *sancocho Canario*-t (egészben főtt hal édesburgonyával és mojo mártással). A vacsorát pedig egy pohár helyi mézes rum *ron miel* érdemes lezárni.

**Tenerife egy olyan hely, ahol mindenki megtaláljuk álmaink nyaralását.**

- Szerk.-

Fotók: Sancocho Canario  
www.grancanaria.com



A ZEMA Magyar Porcelán és Ékszerárka, saját tervei alapján készíti patinás darabjait. Pálházi Manufaktúrájában, porcelánkészítő mesteremberek dolgoznak, környezettudatos technológiákkal és a művészet szabad áramlásával.

Minden évben több új kollekciónak születik, amelyet a brand előző év végén mutat be a nagyközönségnek.

A márkát nagy büszkeséggel tölti el, hogy az Empír stílusú kollekciónak a 2024-es Párizsi Olimpiai Magyar Csapat hivatalos egyenruhájának része, azaz a hölgyek visszafogottan elegáns felvonuló ruhájához tartozik. A fülbevaló-medál kombináció színében és formájában is az olimpikonok ruhájához illeszkedik, a babérlevél motívumokkal díszített darabok, tartalmában a Párizsból származó stílus jegyeit viseli magán.



MAGYAR CSAPAT



PARTNER



## A nyári partikon is **MOSOLYOGJ** önfeledten!

Legyen a fogköeltávolítás nyáron is biztonságos!

Ózonnal kezelt vízzel, aphta és herpesz mentes az eljárás.

Airflow fogpolírozással akár több árnyalattal fehérebb fogak.

Ráadásaként rendelői fogfehérítést is biztosítunk, azonnali eredménnyel!



**A BAH-csomópontnál**



**Hívjon telefonon!**

+36 20 233 1245  
+36 1 781 8110



**Online időpontfoglalás**

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



1118 Budapest,  
Budaörsi Út 4-18. B. Fsz. 4.



**Maya a segítő kutya**

[www.bahdental.hu/maya](http://www.bahdental.hu/maya)