

EPI_VYTES_SN_2023_12_Dokumentum lezárási dátuma: 2023.12.07.

VenoprotEP VenoprotEP Forte filmtabletta

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

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



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

Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

MAGYAR
GYÓGYSZER



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

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

296. SZÁM 2023 MÁRCIUS • XXVII. ÉVFOLYAM

SIKERES NŐK
Legyen Ön is sikeres!

www.sikeresnok.hu

2024 TAVASZ, XXVII. évfolyam, 296. szám

Ára: 980 Ft

TOP TAVASZ

CSONGRÁDI KATA

CZANIK BALÁZS

KÖLES FERENC

FÁBIÁN ÉVA

RÁK KATI

**KÖBÖL
ANITA**



SIKERES NŐK



ZUHANYKABIN SZAKKERESKEDÉS



www.huppe-zuhanykabin.hu

20-9446146, 27-532255

bemutatóterem:

2132 Göd, Pesti út 174.



TARTALOM

Sikeres nő:

<i>Köböl Anita</i>	6-9. oldal
<i>Kárász Eszter</i>	14-15. oldal
<i>Papp Annamária</i>	30-31. oldal

Sikeres színésznő:

<i>Gáspárfalvi Dorka</i>	10-12. oldal
--------------------------	--------------

Sikeres előadás:

<i>Füsti-Molnár Éva és Köles Ferenc</i>	16-18. oldal
<i>Agykontroll Dr. Domján László</i>	9. oldal

Happy Birthday:

<i>Békés Itala</i>	19-21. oldal
--------------------	--------------

Sikeres pályakezdés:

<i>Szederjesi Teodóra</i>	22-25. oldal
---------------------------	--------------

Kulturális- és programajánló

Sikeres énekesnő:

<i>Pál Éva</i>	32-33. oldal
----------------	--------------

Az élet célja

<i>Nyulné Dr. Pühra Beáta</i>	36. oldal
	34-35. oldal

Tavaszi receptek:

37-51. oldal

Sikeres utazás:

<i>Dublin</i>	52-57. oldal
---------------	--------------

Magyar Prader-Willi-Szindróma Egyesület:

<i>Csillapíthatatlan evéskényszer megannyi társbetegséggel</i>	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.,

Levélcím: 7601 Pécs, Pf: 21, Tel./fax: 72/ 515-614,

e-mail: sikeresnok@policepress.hu

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

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

Stúdióvezető: Szokol Sándor

Nyomdai munkálatok: Érdi Rózsa Nyomda Felelős vezető: Juhász László

HU ISSN 1785-8089 Címlapfotó: ATV

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

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.

Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője az



A kiadást felel a kft. ügyvezetője.
A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!
Meg nem rendelést kézikönyvet nem küldünk vissza.

CSÁBÍTÓ SZENVEDÉLY ÉS FÉKTELEN ÉRZELMEK: CARMEN A BUDAPESTI OPERETTSZÍNHÁZBAN

Április 19-én bemutatják Frank Wildhorn Carmen című musicaljét a Budapesti Operettszínházban. A világhírű zeneszerzőnek az örök nő szenvedélyességét középpontba állító, varázslatos darabja először kerül színre Magyarországon.



Túri Erzsébet, az előadás díszlettervezője a színpadkép egyik makettjével

A várva várt hazai ősbemutatót Orbán János Dénes Kossuth-díjas drámaíró, műfordító magyar fordításával és dalszövegeivel, Homonnay Zsolt Jászai Mari-díjas, Honthy-díjas színházi alkotó rendezésében láthatja a nagyközönség. Frank Wildhorn darabjának alapja Prosper Mérimée, a legendás francia

novellista és regényíró Carmen című elbeszélése, amely 1845-ben látott napvilágot a *Revue des deux Mondes* című párizsi folyóirat hasábjain. A rendező koncepciója szerint az előadás a nő évezredek óta örök, csábító szenvedélyességét, valamint a férfi és a nő ösztönös és csillapíthatatlan vonzalmát



Homonnay Zsolt, az előadás rendezője az olvasópróbán

kívánja bemutatni 21. századi, extravagáns környezetben. A musical története szerint egy spanyol kisvárosban eljegyzést tartanak: Mayor Mendoza, a helyi polgármester férjhez adja lányát, Katarinát José Riverához. Az esemény azonban váratlan fordulatot vesz, amikor megérkezik Carmennel az élen egy cirkuszi vándortársulat. A forróvérű, vadító, féktelen természetű lány megbolondítja José, olyannyira, hogy a férfi képes érte feladni addigi biztonságos, kiegyensúlyozott, jól szervezett életét. A rendező a próbákon kiemelte a sorsszerűséget, mint a színpadi történekek szervező erejét: José bármennyire is okosan eltervezi saját életének útirányát, az ésszerű döntéseiből fakadó, egymásra épülő lépcsőfokokat, Carmen megjelenésével – figyelmen kívül hagyva a figyelmeztető jeleket – szinte egy pillanat alatt romba dönti mindazt, amit addig felépített maga körül. Homonnay Zsolt rávilágított arra is, hogy sosem tudhatjuk, terveinket mikor és hol húzza keresztbe a sors, és a fékezhetetlen érzelmek miként veszik át az uralmat a racionalitás felett. A Budapesti Operettszínház új, hazai ősbemutatója kivételes módon egyesíti magában a drámai zenés színházat a káprázatos látványvilágú show elemeivel, aminek fókuszpontjában a cirkusz, mint műfaj és színpadi környezet áll. A rendkívül összetett színházi élményt kínáló előadás új szintre emeli Az Orfeum mágusa című, tavaly novemberben bemutatott, óriási sikert hozó produkció kapcsán a Budapesti Operettszínház és a Fővárosi Nagycirkusz együttműködését. A Carmenben organikus egységként kel életre a cirkusz és a musical, mintegy szimbiózist teremtve a két, rendkívül népszerű műfaj között. A produkcióban különös jelentőséggel bírnak a spanyol zenei hatások, az előadásban Luis Eduardo Castagno gitárművész is látható lesz. A Budapesti Operettszínház újabb nagyszabású bemutatójának drámai története arra inspirálja a nézőket, hogy felfejtsék a darab mélyebb rétegeit; lehengerlő zenéje és káprázatos látványvilága a fiatalabb generációt is elcsábítja a *Carmen* előadásaira, a színház sztárjai és fiatal tehetségei pedig garanciát jelentenek arra, hogy önfeledt szórakozásban lesz része minden korosztály képviselőinek, amikor ellátogatnak a Budapesti Operettszínházba.

Fotók: Janus Erika

KÖBÖL ANITA: MINDEN TAVASZ ÓRIÁSI FORDULATOKAT HOZ

Köböl Anita két év alatt az ATV egyik vezető arcává vált. A nézők először a Startban, majd a Híradóban láthatták, márciustól pedig A NŐ HÁROMSZOR című műsorban is találkozhatnak vele, ami egy ismert és sikeres formátum frissített verziója. Munkáját a nézők és a szakma is elismeri, olyannyira, hogy nemrégiben megkapta a Szóvivők Média díját.



– Hogyan tudta meg, hogy díjazni fogják?

– Teljes mértékben váratlanul ért, és annyira meglepődtem, hogy pár percig el sem hittem, ám utána mérhetetlenül boldog voltam. Főként azért, mert a hírigazgató behívatott, amitől azért megremeg az ember lába, hiszen soha nem lehet tudni, hogy miről szeretne beszélni. Szerencsére a jó hírt közölte: megkapom a Szóvivők Média díját.

Az átadón nagyon izgultam, amikor színpadra szólítottak. Egyrészt azért, hogy el ne essek, másfelől pedig ezt egy olyan méltóságteljes pillanatnak éreztem, amikor nem csak magamat, hanem az egész csatornát képviselem. Igazán megtisztelő, és jól esik, hogy rengeteg gratulációt kapok kollégáktól és más csatornáknál dolgozó pályatársaktól is. Pontosan tudom, hogy a pályámnak eddig milyen mérföldkövei voltak, és azt is, hogy ebbe mennyi tanulást, felkészülést, munkát fektettem. Végtelenül boldog vagyok, hogy a szakmai zsűri ezt értékelte.

Külön öröm volt számomra a kislányom, Léna lelkesedése, amikor megmutattam neki a díjat, a csöpp kis kezeibe fogta, csillogó szemekkel nézte, majd megdicsért, hogy anya milyen ügyes. Ez mindennél többet ér.

– Amikor két éve a csatornához került, sok izgalommal kellett megküzdenie, hiszen hasonló műsort még nem vezetett.

– Valóban, életem egyik legnagyobb kihívása a Start műsorvezetőjének lenni. A reggeli műsorok között is kiváltságos helyet foglal el, hiszen itt - másokkal ellentétben - jelentős mennyiségben foglalkozunk aktuálpolitikai kérdésekkel. Óriási feladat egy olyan ember számára, mint én, aki szakmailag korábban nem ilyen területen mozgott. Rendkívül izgultam, hogy ezt a súlyt el fogom-e bírni, és rengeteget tanultam azért, hogy a lehető legjobbat hozzam ki magamból.



Műsorvezetőként az a hitvallásom, hogy ne egy véleményt fogalmazzak meg, hanem a kérdéseimmel a beszélgetőtársaimnak lehetőséget teremtek a saját álláspontjuk átadására. Hál' istennek a visszajelzések szerint ez megvalósul. Boldog vagyok, hogy olyan mesterek mellett tanulhatok és fejlődhetek, mint Rónai Egon, akit szakmailag is figyelek minden reggel, amikor együtt ülünk a stúdióban. Az a munka, amit befektetek a felkészülésbe, és a lelkesedés, amivel a stúdióba lépek két év alatt egy percet sem lanyhult, sőt csak erősebbé vált.

– Tavaly tavasszal új feladatot kaptott, ami ismét fontos mérföldkő lett: a Híradóban is szerepet vállalt.

– Nagyon élvezem, bár nekem nem voltak korábban híradós vágyaim. Persze tudom, hogy ezt szokták a szakma csúcsának nevezni, azért azt ne felejtjük el, hogy itt minden egyes anyag, minden egyes riport, ami elkészül, a kiváló újságíró és riportter kollégák munkáját dicséri. Tehát valójában, amikor beülök a Híradó stúdió-

ójába, akkor egy közvetítő szereplőnek érzem magam, mert hogy a nagy feladat igazából a tudósítóké, riportereké.

– Hamarosan még újabb oldaláról mutathatja meg magát. Indul A nő háromszor című műsora.

– Igen, úgy tűnik, minden tavasz óriási fordulatokat hoz. Ez teljesen más stílus a Starthoz és a Híradóhoz képest, viszont vélhetően ebben sokkal jobban ki fog tudni bontakozni a személyiségem. Nekem van egy humorosabb oldalam, amit a Startban kicsit meg szoktam villantani, de értelemszerűen a műfaj nem teszi lehetővé a kilengéseket. Engem nagyon foglalkoztatnak a mindennapi, komoly témák, szeretek együtt gondolkodni kérdésekben, ügyekben és örömmel lelkizek is. A nő háromszor épp ennek fog teret engedni: megmutatni a másik motivációját, mozgatni a gondolatait az értékrendjét, az összefüggéseket a saját rendszerén belül. Erre tökéletesen alkalmas lesz. Az ATV-n korábban találkozhattak vele a nézők, vezető műsor-

volt. Az, hogy ezt én vihetem tovább, számomra szintén egyfajta szakmai elismerést jelent, hogy ezt is rám merik bízni.

– Ezt a szárnyalást felül lehet múlni? Vannak még olyan szakmai álmok, amelyek megvalósításra várnak?

– Az szintén egy álom megvalósulása lehet, hogy a Start és a Híradó mellett A nő háromszor is sikeres lesz, sok évadot megér. Úgy gondolom, még sok olyan formátum létezik, amiben kipróbálnám magam és a csatornához is illik. Tehát persze, mindig van feljebb, de most először megélem az aktuális jót, és utána szövögetem az újabb álmokat.

– Egyedülálló édesanyaként hogyan tudja megtalálni az egyensúlyt a karrierje és a magánélete között?

– A televíziózás teljesen átalakította az életünket, hiszen minden második héten hajnalban indulok dolgozni. A nagyszerű családomnak köszönhetően sikerül ezt áthidalni; ők azok, akikre bármikor számíthatok, mert egyedül képtelen lennék erre.



Szerencsére a kislányom hozzászokott ehhez a ritmushoz, emellett – vagy talán épp ezért – rendkívül anyás. Roppant szoros a kötelék kettőnk között, és igyekszem ennek minden pillanatát kiélni.

Tudom, hogy neki is nehéz, amikor például valamiért nagyobb szüksége lenne az anyukájára, de nem tudok vele lenni. Ennek a súlyát érzem, rágódom ezen, és keresem a még jobb megoldást, de annál jobb nem létezik, hogy a szerettei körében van, ha nem lehet velem. Amikor viszont nem dolgozom, rengeteg közös programunk és élményünk van. Akkor csak rá figyelek. Igyekszem a startos heteken is dacolni a fáradtsággal és akár erőn felül úgy megélni a közös pillanatok, hogy kizárjuk a külvilágot. Féltrepszem a telefont, mert akkor én kizárólag a gyermekemmel akarok ragasztani, rajzolni, festeni, stb, mert csak egyszer három éves, és ha most kihagyom, akkor 10 év múlva nem tudom visszaidézni ezeket a pillanatok. Igyekszem tudatos szülő lenni. Ha összegyűjtöm az észérveket, akkor tudom, hogy nem kell izgulnom, elég jól csinálom. Sok energiát teszek bele abba, hogy boldog gyerekkora legyen és testileg-lelkileg-szellemileg egészséges életet tudjak biztosítani neki. Hál' istennek Léna kacajai megerősítik, hogy jó úton haladunk.

Forrás: Kék-Ezüst Kommunikáció

Fotó: ATV

TEREMTS MAGADNAK EGY SZÉP ÉLETET!

Lányom imád utazni, viszont korábban egyáltalán nem érdekelték a spirituális tanítások. Megkérdeztem tőle: „Eljössz-e velem Koppenhágába meghallgatni Eckhart Tolle megvilágosodott tanítót?” Azonnal igent mondott.

A dán fővárosba megérkezve biciklit béreltünk, végigkerekeltük a gyönyörű és hangulatos várost, finomakat ettünk, és egész nap remekül éreztük magunkat. Este azonban jött lányom számára a „fekete leves”. Arcáról a következő gondolatot olvastam le: „A fene egye meg! Most meg kell hallgatnom ezt az unalmas főszerzt!” Befészkelte magát az ülésébe, és láthatóan másfél óras szunyókálásra rendeződött be...

Az előadó harmadik mondata után azonban lányom kinyitotta szemét, felegyenesedett és valósággal itta Tolle szavait! Amikor pedig visszaértünk szállásunkra, elalvás előtt ezt mondta: „Apu! Ezért az előadásért érdemes volt megszületnem.”

Tolle titka, hogy nem a saját, okosan megszerkesztett mondanivalóját adja elő, hanem szinte „tolmácsként” közvetíti egy magasabb szintű értelem üzenetét. Sejtelménél sincs, hogy miről fog beszélni, de előadásai – amelyek világszerte rendkívül népszerűek és emberek ezreit vonzzák – az adott hallgatóságot mindig telibe találják!

Ezért is voltam rendkívül kíváncsi, amikor Budapestre érkezett, hogy az óriási teremben összezsúfolódtok 2000 magyar ember számára vajon milyen üzenetet ad át „tolmácsként”. Döbbenetesen érdekeset! Sok előadását hallottam már, de a budapesti előadása volt ezek közül a *leglogikusabban végigvitt gondolatsor*, amelyben rávilágított az élet lényegére.

Idézek magyarországi beszédéből:

„Ilyen eseménynél mindig akad néhány olyan ember, aki valójában nem akart ide eljönni. Csak azért jöttek el, mert nem tudtak nemet mondani barátjuknak; vagy mert azt hallották »erre valóban szükséged van.« Ha azt érzed, hogy számodra ez előadásom kibírhatatlan, akkor senki sem fog elítélni, ha felkelsz és távozol.

Magyarországon is kaphatók magazinnok, amelyek folyamatosan arról beszélnek, hogy mit tehetsz a testeddel. És fontossá válik, hogy jól nézzél ki, hogy erős legyél. Tehát azonosulsz vele, és összehasonlítod magadat velük. Ha szerencsés vagy, akkor a tested erősebb vagy szebb, mint más testedek, és számodra ez nagy elégedettség forrásává válik, amikor belenézel a tükörbe. És szelfiket készítesz, majd kiteszed a Facebookra, ki a világnak, azután várod a lájkokat. »Vajon hány érkezik?« És ez újabb fogalomná válik az elme számára: minél több a lájk, annál erősebb az éntudat.

De ha most előregrunk 30 vagy 40 évet, akkor az az ember, aki nagyon erősen azonosul a testével, és aki minden reggel nagy elégedettséggel tekintett a tükörbe, hirtelen azt veszi észre, hogy valami nagyon nincs rendjén, mert az idő valamit művelt a testével, valami szörnyű dolgot. „Mi a baj ezzel a tükörrel?” Ma már egész iparág foglalkozik azzal, hogy ha van elég pénz, akkor alávetheted magadat például olyan műtétnek, ami egy időre javítja a helyzetet. Azt hiheted, hogy megvédted testedet az időtől. Ez azonban nem igaz. A tested, ami hatalmas elégedettség forrása volt egykor, az az évek múlásával a fájdalom és a boldogtalanság forrása lesz. Valójában azonban nem a tested változása tesz boldogtalanná, hanem annak a mentális képnek a megrendülése, amin keresztül az életedet élted. S ha nálad 30 évvel fiatalabb ember testét látod, akkor a tested már nem a büszkeség forrása, hanem a fájdalomé és a szenvedésé.”

Többet nem idézek az előadásból, mert nem akarok megfosztani attól a hatalmas élménytől, amivel az előadás hangfelvételének meghallgatása jár. Viszont idézek abból az interjúból, amelyet Eckhart Tolléval készítettem:

„– *Könyveid világszerte bestsellerek. Spirituális témájú művek ritkán aratnak ekkora sikert. Mivel magyarázod könyveid ilyen szokatlan mértékű népszerűségét?*

– Ennek a mélyebb oka, hogy könyveim nem az elmében felgyülemltek, s onnan felkérődzött tudást tartalmaznak.

Egyesek ugyanis képesek arra, hogy miután elolvastak 50 spirituális témájú könyvet, maguk is írjanak egyet. Ugyanis miután magukba szívták a fogalmakat, remekül át tudják azokat rendezni. Akár valamilyen új módszert is kitalálhatnak, ilyen-olyan nevet adva neki, s a dolog eredeti újdonságnak tűnik.

Ám hiányzik belőle az az elevenség, ami csak akkor lelhető fel, ha az írás egy speciális tudatállapotból származik.

Könyveim energetikailag is hatnak. És ezt nem szándékosan értem el. Megírásukkor nem volt ilyen célom. Nem mondtam magamnak, hogy: »Most pedig megírok egy olyan könyvet, amely spirituális energiát hordoz.« Nem. Tudtam, hogy egy könyv formálódik a kezem alatt, de a folyamat önműködő volt. Ilyen hatást tudatosan nem lehet elérni. Ha ez a speciális tudatállapot megvan, akkor a felszínre bukkanó, kimondott szavak is hasonló hatást váltanak ki a hallgatóban, feltéve, hogy van benne csöppnyi nyitottság – ugyanaz a tudatállapot generálódik. Ezért jönnek el sokan az előadásaimra is, mert azt tapasztalják, hogy ilyenkor valami történik a bensőjükben. Néha azt mondom nekik: »Valójában nem azért jöttél el, hogy engem láss és hallj, hanem hogy teljesebben légy önmagaddal.« És ez a valódi ok. Ilyenkor teljesebben érzi önmagukat. A haszontalan gondolkodásuk ilyenkor ugyanis leáll, és a jelenlét állapotába kerülnek, ami csodálatos érzés: »Ó!« – mondják.”

Ha meghallgatod a kincset érő, budapesti előadást, fogadok veled, hogy közben belőled is önkéntlenül kibuggyan majd az „ó” szócska...

dr. Domján László



E. Tolle tanításai – könyv, hangoskönyv, CD formátumban – megkaphatók budapesti könyvesboltunkban (VIII. ker., Fiumei út 4.), illetve utánvétellel megrendelhetők az agykontroll.hu honlap webáruházából.

AKÁRCSAK SÁMSON...



Történetem hősnője a 21 esztendőös babaarcú GÁSPÁRFALVI DORKA. Életrajza szerint színész, artista és kaszkadőr.

Ahogy pestiesen mondják: ez nem semmi!

De, hogy kerül ide a bibliai hős, a nagy erejéről híres Sámson?

Nos, akárcsak Sámsonnak, Dorkának is a hajában lehet az ereje.

A háta közepéig érő szép szőke haj valóban szép látvány, jogos, hogy Dorka több hazai és külföldi szerepet is lemondott, amelyekben rövidre vágott haját igényelt volna a szerepe.

Az a haj... hajaj!

Dorka már ötévesen forgatott.

No nem mesekönyveket, hanem filmekben.

„Csodagyerek!” – mondták, akik látták a tündéri tehetséges kislányt az *Az ajtó* című filmben, amelynek rendezője az Oscar-díjas Szabó István volt. A kiváló rendező mintha megérezte volna, hogy nem csak egy átlagos gyerekszínésszel van dolga, úgy beszélgetett vele, mint egy kollégájával.

Dorka 14 évesen, Oscar-díjas rendezőjéhez hasonlóan, 2017-ben, a *Mindenki* című kisfilm főszereplőjeként, színészi alakításának elismeréseként is részese lett a filmnek járó Oscar-díjnak.

Az Oscar-gála partiján együtt fotózták olyan világsztárokkal, mint *Nicole Kidman* és *Jeff Bridges*.

A nagy siker után határozta el, hogy a színészi pályát választja.

Artistaiskolába járt négy évet, az ott tanultak alkalmassá teszik, hogy kalandfilmekben is megállja a helyét.

A hazai és külföldi filmszerepek után a közelmúltban megkapta első színházi főszerepét. A Vidám Színpadon a *Ments meg, szerelem* című musical-vígjátékban mutatkozott be, bizonyítva, hogy a világot jelentő deszkákon is megállja a helyét.



Átadom a folytatást *Dorkának*, akinek A-tól Z-ig dobtam fel egy-egy szót.

– **AJTÓ.**

– Életem első nagy szerepe, 6 évesként megélni olyan nagy kollégákkal az élményt fantasztikus volt. Illetve ehhez a filmhez köthető, hogy elkezdtem a kaszkadőrképzést.

– **BÚÉK.**

– Sokkal fiatalabbnak néztem ki, és voltam is, mint a megformált karakterem, szóval utólag visszanézve nagyot nevetek magamon. Az egyik kedvenc magyar filmem.

– **CIRKUSZ.**

– Artista énem eddigi életem nagy részét töltötte ki, rajongok érte mint sport és mint életforma. Sok mindenre megtanított, amiért igazán hálás vagyok, az ott elsajátított tudást majdhogynem mindig van lehetőségem kamatoztatni.

– **DÍJAK.**

– Nyilván az Oscar jut eszembe. Azt meg nem múlja felül más díj. Majd egy következő Oscar.

– **EMERALD CITY.**

– Első angol nyelvű szerepem, ha jól rémlik. Durva volt megtapasztalni, mennyivel monumentálisabb egy külföldi produkciónál.

– **FELADATAIM.**

– Lelkemben szeretek helyre tenni dolgokat, azok szerintem a legfontosabbak, de egy ideje nagyon jó úton haladok hál' Istennek. Amikor megoldódik bennem valami, akkor érzem igazán, hogy mennyi mindenre kihat, amilyen lelkiállapottal élsz a világban. Mindent meg tud változtatni.

– **GASZTRONÓMIA.**

– Imádok enni. A főzéshez sokszor hirtelen jön az ötlet, ha látok valamit interneten és megkívánom, akkor az lesz a menü. Tehát bármi.

– **HOBBI.**

– Nagyon fontos a mozgás, a családommal lenni, spontán programokat kitalálni. Ezek boldoggá tesznek.

– **ISMERKEDÉS.**

– Könnyen jön, vágyom is szocializálódni, új embereket megismerni, jó érzés, amikor olyan kapcsolódásokban van részem, amikben van érték, és nem csak a felszínről szól.

– **JÖVŐ.**

– Temérdek különböző szerep, egy nagy boldog élet rengeteg kalanddal és tanítással, mérföldkövekkel, kihívással megfűszerezve. Jelenleg ez jut eszembe, ha a jövőn töprengek.



SIKERES SZÍNÉSZNŐ



– KASZKADŐR.

– Adrenalin, veszély, testtudat. Egyszerűen király.

– LESZEK...

– Szeretnék önazonos ember és nemzetközileg elismert színésznő lenni.

– MINDENKI.

– Csoda, boldogság. Mi mást mondhatnék róla?

– NE MÁR!

– Amikor próbálnak lehúzni, miközben szárnyalok. Akkor ez fut át először bennem. Ne már...Miért?

– OTP.

– Többször voltam OTP reklám arca, de egyszer készült a banknak egy hosszabb

kampányfilm, *Gáspár Tibor* játszotta benne a nagyapám, az egész egy futurisztikus kontextusban volt elhelyezve, iszonyú menő volt, aztán a kisfilm után felkértek minket egy OTP gálára, amit a Papp László Arénában tartottak, ott kellett műsort vezetünk *Tibivel* 8.000 ember előtt. Elég ijesztő volt.

– PÉLDAKÉPEM.

– Változik, hogy éppen kiben milyen tulajdonságot vélek felfedezni, ami csodálatra méltó és követendő példa a számomra. Ez nem mindig egy személyben rejlik.

– RUHÁIM.

– Nincs egy kötött stílusom, aminél lera-
gadok, változó, hogy éppen mihez van

kedvem, és miben tudom a leginkább kifejezni magam.

– SAPPORO.

– A *Mindenki* filmért a Sapporói filmfesztiválon kaptuk meg a legjobb gyerekszínész díjat. Mivel nem voltunk ott Japánban, kipostázták. Azelőtt soha nem adtak fel nekem csomagként díjat, vicces volt kibontani.

– SZÉPSÉGÁPOLÁS.

– Még bőven van mit tanulnom ebben a témakörben, sokszor ellesek trükköket forgatásokon, amik beválnak, néha kifejezetten jó érzés időt fordítani magamra, és okosodni, hogy mi az, ami a legjobb a bőrnek, hajnak, testnek.

– TITKOM.

– Az maradjon az én titkom!

– UTAZÁS.

– Felszabadító érzés, kikapcsolódásként és munkaügyben is. A külföldi utazások megújító érzéssel töltenek el.

– VIDÁM SZÍNPAD.

– A filmek és sorozatok mellett tavaly jött az elhatározás, hogy nyitok a színház felé is. Egyből jött is a felkérés *Horgas Ádám* rendezőtől, így most itt adhatom elő életem első színházi szerepet. Amennyire új és ismeretlen megpróbáltatásnak tűnt, olyannyira lubickolok most benne.

– ZENE.

– Rajongok a zenéért. 0-24-ben énekelek, zenehallgatásban meg a legpörgösebbtől a legmelankolikusabbig (hangulattól függően) mind jöhet.

Kemény György

AZ EAT CLEAN DIET FOGYÓKÚRÁS MÓDSZER – A MI TÖRTÉNETÜNK



Egészség és karesúság, kell ennél több?

Ha nincs kedved több diétát kipróbálni, inkább biztosra akarsz menni, akkor ezt a fehérje diétát neked találták ki. Nem csak az egészséged javul tőle, hanem még az alakod is visszanyered. Te mondd meg mi a célod, hány kilótól szeretnél megszabadulni, és az Eat Clean Diet – Tiszta Diéta pedig segít ezt elérni!

A legtöbb működő vállalkozás egy sikertörténettel kezdődik. Az Eat Clean Diet megalkulásához egy csodálatos fogyás vezetett. Balog Viktória tulajdonos sok más nőhöz hasonlóan bármit is próbált a szülés után, nem szabadult meg fölösleges kilóitól.



A véletlennek köszönhetően kipróbálta az akkor még kevésbé ismert fehérje diétát, és azt vette észre, hogy korábbi próbálkozásaival ellentétben, ez a módszer működik. Idővel kiderült, hogy a fogyás a hormonháztartás felborulása miatt nem indult be, amit viszont az étrenddel szépen helyre tudott állítani, így a diéta segítségével nem csak a kilóktól szabadult meg, hanem az egészsége is helyreállt.

Természetesen nem csak a saját története sarkallta az életmódváltásra, hanem tanulmányai is. Kutatómunkájának és kitarításának köszönhetően ma már hatalmas ízvásztékban kaphatóak termékei.

Napi öt fogás, ráadásul abból háromszor desszert?

Hát igen, nemcsak akkor lehet álomalakod, ha folyamatosan salátát eszel. Sőt! Az Eat Clean Diet – Tiszta Diéta alapelemei a fehérjetermékek, a zöldségfélék és a sok-sok víz! A program egy komplex életmódváltás, amelyben kortól, nemtől függetlenül működik! Mindenki tudja, hogy mi a számára ideális testsúly, így határozott elképzelésekkel kezd neki a programnak. Első körben egy testtömeg analízis történik, itt kiderül, hogy a testsúlyhoz képest milyen arányban van zsír, izom a szervezetben, egy adott életkorhoz, súlyhoz könnyen megtervezhető a diéta, hogy mindenki a vágyott alakját érje el a végén. A vezetett programot 2 hetente konzultációk követik, ami alapján újra átbeszélésre kerül az étrend. Az Eat Clean Diet fehérjediéta program 5 szakaszból áll.

Egyedül nem megy?

Nem gond, ha magányosan nem vágnál bele, az Eat Clean Diet – Tiszta Diéta termékekből ugyanis szakember segítségével állíthatod össze kedvenc ízeit és a kéthetenként esedékes személyes konzultáción meg is beszélhetitek az elért eredményeket.

Már választható 2 új csomagunk: a 7 napos méregtelenítő és 42 napos életmódváltó csomag, amely tökéletes választás a számodra, ha a kúrát otthon önállóan szeretnéd csinálni – itt a csomagban a termékek mellé biztosítjuk a vitaminokat, a bevásárlólistát, és az étrendet.



Számtalan sikertörténetünk is bizonyítja, hogy az elmúlt lassan 9 évben rengeteg hölgynek és úrnak segítettünk a kívánt változást elérni.

Az elmúlt években rengetget fejlesztettünk és tervezzük ezt továbbra is.

Jelenlegi portfoliónkban több mint 20 különféle természetes alapanyagból készült táplálékiegészítő és szépségvitamin szerepel, fehérjéink pedig nagyjából 250 féle ízben állnak a rendelkezésünkre gluténmentes és vegán verzióban is!

**További részletek a weboldalunkon:
eatcleandiethungary.com**



SIKERES SZÍNÉSZNŐ

DOKTORNŐ! A MAGA SZÍVE SOSE FÁJ?

Egyetlen szakma van a világon, amelyik nem korhatáros.

Akár óvodás vagy matuzsálemi korú is gyakorolhatja.

A színművészet! A zsenge korú szereplőket gyermekszínészeknek titulálják. Ritka esetben, ha különösen tehetséges, megkapja a csodagyerek jelzőt is.

A gyerekszínész filmben, színdarabban ugyanolyan fontos szereplő, nélkülözhetetlen fogaskerék, mint a felnőtt színészek. Mégsem fordult még elő, hogy egy zseniális gyerekszínészt művészurazzanak, vagy művésznőzzenek. Pedig sokszor valóban művészi teljesítményt nyújtanak. Mint például a hétéves *Czinkóczi Zsuzsa* az *Árvácskában*.

Vagy gondoljunk arra a göndör hajjú, nagy szemű, nagyszerű, kisördög kislányra, akire még ma is emlékeznek azok, akik a nyolcvanas években látták a *Szamárköhögés* című mozifilmben. A filmszereplését megelőzően tagja volt a Magyar Rádió gyermekkórusának, szerepelt a *Szabó családban*, a *Darálóban* és más produkciókban is.

KÁRÁSZ ESZTERRŐL van szó, aki ma már ismert színésznő, két kamaszkorú kislány édesanyja.

A Színház- és Filmművészeti Egyetem drámapedagógiai szakágán diplomázott.

Az *Őz a nagy varázsló* főszerepével mutatkozott be profi színésznőként.

2001 óta alapító tagja a *Piros Orr Bohóc-doktorok* társulatának. Fővárosi és vidéki kórházakba jár a beteg gyerekeket felvidíteni, megnevettetni, ezzel is segítve a gyógyulásukat. *Eszter* majdnem doktor néni, hiszen magánszorgalomból konduktor tanító diplomát is szerzett a Pető Intézetben. Mindezekről és más témákról is szó volt találkozásunk során.

Akkor kezdjük...

Kedvenc randihelyemen várom a riportalanyomat. Nem nehéz felismerni a régi kislányt a mai göndörfürtű, kitűnő formában lévő színésznőben.

– Mindig színésznő akart lenni?

– Sok minden akartam lenni. Tanár, balett-táncos, mozgonyvezető. De bujkált bennem a színésznő is. Már kislányként zavart, ha szomorú valaki, odamentem idegen bácsikhoz, nénikhez, eléjük topantam, és azt mondtam: Nevetünk! Általában sikerült megnevettettem őket.



Fotó: Falus Kriszta



Szeidl Mariann



Piros Orr Bohócdoktorok Alapítvány

KÁRÁSZ ESZTER

– Akadt a családjában művész?

– Anyukám fuvolatanárnő, apám híres zeneszerző volt. Őt csak felnőttként ismertem meg, nem éltünk együtt.

– Ki fedezte fel?

– Gárdos Péter filmrendező. Művészoviba jártam, és egy gyerekszínházban is játszottam, ott látott meg Gárdos Péter, aki kiválasztott a *Szamárköhögés* című filmjéhez. Csodás élmény volt a filmben olyan családba kerülni, ahol *Hernádi Judit* volt a mamám, *Garas Dezső* a papám és *Törőcsik Mari* a nagymamám.

... ÉS MOST

– Kárász Eszter régóta járja az országot az *Edith Piaf* életéről készült zenés monodramájával, amelyet nemrég az RS9 Színház is műsorára tűzött. Sok színésznő, többek között *Gyurkovics Zsuzsa*, *Horváth Gyöngyi*, *Kútvolgyi Erzsébet*, *Vári Éva* is belebújít a híres francia sanzonénekesnő bőrébe. Némelyeket a magyar *Edith Piaf* jelzővel illettek.

– Ön mennyire érzi magát egynek Piaf-fal?

– *Edith Piaf* egy volt, megismételhetetlen. Soha nem akartam őt utánozni. Én az az emlékémet és a dalait szeretném megőrizni.

– Melyik dala a kedvence?

– Mindegyiket másért szeretem. De talán a leginkább a *Harmonikás* és a *Milord*.

– Nem bánok semmit... - énekelte Piaf. S Eszter mit mond?

– Én is így gondolom. Minden jó vagy rossz történéssel igyekszem valamit kezdeni, a rosszat is jóvá vagy valahogy értékessé formálni.

S VÉGÜL JÖJJÖN... A BIGYÓ NEVŰ BOHÓCDOKTORNÉNI!

– Miért éppen a Bigyó nevet választotta?

– Mert, mikor kezdtem, mindig volt a kezemben valami játékra hívó műtyürke, olyan bigyóféle.

– A beteg gyerekek felvidítésára van biztos receptje?

– Nincs. A legfontosabb a teljes odafigyelés, már ez is gyógyító hatású. A bohóc nem vicceket mond. A közös játékban oldódik fel a gyerek.

– Mi az, ami leginkább megnevelteti és megríkatja?

– Saját gyerekeim olykor nagyon meg tudnak nevetetni és ríkatni is.

– Kedvenc filmje, amelyik bohócokról szól?

– Egy olasz film, *Benigni: Az élet szép!*

Kemény György

HOL AZ IGAZSÁG?

FÜSTI MOLNÁR ÉVA



Fotó: Pesti András

Václav Havel: Audiencia című társadalmi szatírája kapcsán kérdeztük a rendezőt, Füst Molnár Éva Jászai Mari-díjas színművészt.

- **Václav Havel, elsősorban a politikus fiatal felnőtt éveid meghatározó személyisége volt a politikában, a szabadság, az emberi jogok harcosa, már nem volt köztársasági elnök, de továbbra is mint az ország erkölcsi és szociális lelkiismerete működött. Mikor került a látóteredbe, és hogyan hatott rád?**
- 1968-ban játszódik a történet a Prágai Tavasz leverése után. Én akkor 15 éves voltam, és *Havelről* semmit nem tudtam még. Viszont épp akkor jöttünk haza a

nővéremmel Kelet-Berlinből, egy hetes csúszással a harcok miatt. Feliratokat, tépelt zászlókat láttunk a pályaudvaron: Dögölj meg Dubček! stb... Aztán az 1989-es rendszerváltás után - mikor elnökké választották *Havelt* – tudtam meg, hogy '90-ig börtönben ült, szinte onnan választották az ország első emberévé. Később talákoztam az egyik drámakötetével, az *Audiencia* volt a legelső darabja, ami megfogott. Örök érvényű helyzetet dolgoz fel.

- **Drámaírói munkássága Magyarországon kevésbé ismert, fordítójának, Bojtár Endrének írott levelében így fogalmaz a szerző, zivataros történelmi idők tapasztalataiból megedzetten: „a magamfajta ember, aki eltöltött már egy kis időt a színházi világban, tudja, hogyan mennek itt az ilyenféle dolgok. Én addig, amíg nem látom, soha nem számítok bemutatóra, ezért egy csöppet sem bánt, ha valahol készül valaki valamire, s aztán visszakozik.” Miről szól ma az *Audiencia*?**

– Természetesen a máról is szól. Hányszor kerülünk olyan helyzetbe, hogy döntünk nekünk kell, kiálljunk az igazunk mellett, vagy fogjuk be a szánkat. Pláne sarokba szorított helyzetben bátrak legyünk, vagy megalkuvók. Hát *Havel* nem alkudott meg. Bizonyíték rá egyebek mellett az is, hogy mennyi díjat kapott a világban az emberi jogok melletti kiállásáért.

– **Milyen rendezői kihívások előtt állsz a próbafolyamatban?**

– Ennél jobb csapatot elképzelni sem tudnék. Mindenki tele van ötletekkel, mindenkinek fontos minden mozzanat, hogy hiteles legyen, amit megmutatunk a közönségnek. Azt vallottam mindig, hogy csak így válhat az előadás saját, személyes eseményé, ha minden alkotótárs elmondhatja, ami a darabról eszébe jut. És ez nem időpazarlás, ez vegyitcsa nyereség a próbafolyamat szerves része.

– **Az Audiencia kétszereplős mű, folyamatos dialógus kifelé a partnerrel, ugyanakkor erős a szereplők belső monológja is. Ki az emberibb karakter? Kivel azonosulunk igazán? A besúgórendszert elutasító, elvhű író alakjával, vagy a sorsának körfogásából kitérni nem tudó, de jóra vágyó kisémberről? Mit gondolsz, hogyan éli meg a mai ember ezt? Kinek ajánlod az előadást?**

– Az azonosulás természetesen mindkét szereplővel lehetséges, legtöbben kisémberek vagyunk, hallgatunk, de nem feltétlen gonoszszágból. A hőssel azonosulás is lehetséges természetesen. Hősnek lenni persze nehéz, sok feladással, esetleges büntetéssel járhat, de felnézünk rá, példaértékű lehet a felnövő nemzedék számára, hogy merje követni ezt a példát. Egy ismerős házaspár kérdezte tőlem, hogy a tíz éves fiukat elhozhatják-e az előadásra. Az előadás felnőtteknek szól alapvetően, de ha már tanult történelmet, és előre felkészítik a témában fontos információkkal, elhozhatják, mert az igazságérzet meggyerekkorban a legfejlettebb, ugye...



KÖLES FERENC

Václav Havel: Audiencia című társadalmi szatírája kapcsán kérdeztük a Sörmester szerepét megformáló, Köles Ferenc Jászai Mari-díjas színművészt.

hogy csalódtam, de így felnőttkorom derekán úgy érzem, hogy nem pontosan ezt reméltem. Nem vagyok maradéktalanul elégedett. Nem mellesleg, neki (mármint Havelnek) köszönhetem azt is, hogy akkori nagy ikonomat, Frank Zappát, áthozta nekünk a tengeren...

– **Drámairói munkássága Magyarországon kevésbé ismert, fordítójának, Bojtár Endrének írott levelében így fogalmaz a szerző, zivataros történelmi idők tapasztalataiból**

megezdetten: „a magamfajta ember, aki eltöltött már egy kis időt a színházi világban, tudja, hogyan mennek itt az ilyenféle dolgok. Én addig, amíg nem látom, soha nem számítok bemutatóra, ezért egy cseppel sem bánt, ha valahol készül valaki valamire, s aztán visszakozik.” Miről szól ma az Audiencia?

– A Havel idézet nem kis fricska a szerző részéről! Ma is sok esetben megállja a helyét, de remélem nem kell azt gondol-

– **Václav Havel, elsősorban a politikus kamaszkorod/fiatal felnőtt éveid meghatározó személyisége volt a politikában, a szabadság, az emberi jogok harcosa, már nem volt köztársasági elnök, de továbbra is mint az ország erkölcsi és szociális lelkiismerete működött. Mikor került a látóteredbe, és hogyan hatott rád?**

– Boldogult kamaszkorom meghatározó személyisége volt, valóban. Én, aki kisdíákként még részt „vehettem” Zánkán zászlófelvonásokon, egy másik valóságba és szabadságba csöppentem az Ő, és mondjuk Göncz Árpád fémjelezte időkben. Akkor még tényleg azt hittük, hogy a világ egy biztonságos hely, és valami teljesen más, szabadabb világ jön ezután, amikor majd csak úgy „elengedett kézzel” lesz teljes minden. Nem azt mondom,



Fotó: Rajnai Richárd

SIKERES ELŐADÁS



jam, hogy valami egetrengető bátorság ma egy színháztól, ha előveszi ezt a darabot. Tény, hogy az egyszerű, de becsületes kisember, és az elnyomott, de önérzetes értelmiségi találkozása a színházi „boncasztalon” nem előzménynélküli, mégis meg tudott lepni néhány olyan „finom” dilemmával, ma is létező áthallással, ami csakis időtálló, nagy szerzők sajátja.

– **A Sörmester szerep megformálása milyen kihívás elé állított?**

– Őszintén és praktikusán fogalmazva az egyik legnagyobb kihívás: a sör. Jószozsándunkkal ellentétben, nekünk magyaroknak ugyanis nincs ilyen komoly hagyományunk és „huzatunk” sörivás tekintetében. A legnagyobb kihívás tehát, megúszni az előadást „vizezés” nélkül. És ha az előadás sikeres lesz, amit nagyon remélek, és majd egy több éves hosszú széria után végül lekerül a repertoárról, akkor remélem, hogy nem marad majd a számban miatta valami keserédes mentesször ízl?

– **Az Audiencia kétszereplős mű, folyamatos dialógus kifelé a partnerrel, ugyanakkor erős a szereplők belső monológja is. Ki az emberibb karakter? Kivel azonosulunk igazán? A besúgórendszert elutasító, elvhű író alakjával, vagy a sorsának körfogásából kitérni nem tudó, de jóra vágó kisemberrel? Mit gondolsz, hogyan éli meg a mai ember ezt?**

– Majd négy éve játszom most már *Tar Sándor: Mi utcánk* című monodrámáját. A benne megjelenő örök kisemberi sorsok kidolgozása, szétszálazása tehát nem áll tőlem távol. Remélem messzire jutottam benne, és ennek csak egy következő színe, vagy állomása a Sörmester figurája. Így a főpróbahét közepére érve be kell valljam, hogy sokat tanultam tőle (is). Csak most jutott eszembe, hogy milyen érdekes párhuzam esetemben az is, hogy *Tar* munkás-értelmiség sorsa is összefüggésbe került a pártállami besúgással. Az értelmiség felelőssége, akkor és most! Hát igen, újabb nagy dilemma, főleg Magyarországon...

– **Kinek ajánlod az előadást?**

– Ha még érdekli az embereket egy magamat enyhe túlzással vidéki értelmiségiként definiáló színész véleménye a saját oldaláról, akkor jöjjenek és nézzék meg az előadást. Egyre inkább azt érzem, hogy megéri.

**Forrás: Zábrádi Mariann,
Pécsi Nemzeti Színház
Fotó: Körtvélyesi László
és Rajnai Richárd**

BÉKÉS ITALA



Békés Itala Kossuth- és Jászai Mari-díjas
színésznő (mestervizsgálás női szabó).

1927. március 23-án született Debrecenben.

1950-ben végzett a Színiakadémián, 1958-tól a Madách
Színház tagja, 2002 óta az Örkény Színházban is játszik.

Több mint 160 filmben és tévéfilmben láthattuk, köztük
olyan ismert alkotásokban, mint a Szomszédok, az Abigél,
a Linda, a Felmegyek a miniszterhez, a Pénzcsinálók vagy a
Csoda Krakkóban. Legutolsó filmje a 2021-es Űrpiknik volt.

Enyedi Ildikó Arany Medvedíjas A Testről és
Lélekről című filmjében is szerepelt. (2017)

Békés Itala művésznővel 80. születésnapja alkalmából 2007 tavaszán jelent meg teljes életpályáját átfogó interjú a Sikeres Nők lapjában, majd 2017 márciusban 90. születésnapján kerestük fel Olvasóink kérésére. Most a 97. születésnapja kapcsán ezekből is idézünk.

„Mi egy rendhagyó család vagyuk”

Édesanyám olasz származású filmszínésznő Rita Furlani, édesapám Békés István polihisztor, író, műfordító volt.

Sok mindent örököltünk. Olasz édesanyánktól a zenét, táncot. Szerintem anyuka már a bölcsőnk felett is énekelt és táncolt.

Aputól a kreativitást örököltük, de azt anyutól is, mert amellet, hogy színésznőnek tanult, kalapokat készített, mint masamód lány. A sokoldalúság mindannyiunk életeleme lett. Én már hároméves koromtól színésznő akartam lenni, és mindkét kezemmel egyszerre rajzoltam, dalokat komponáltam, verseket írtam. Kérés nélkül leálltam utcákon, tereken énekelni, táncolni. Régóta foglalkozom gyerekekkel, ifjúsággal és azt tapasztaltam, ha egy gyerek önfeledten énekel, táncol, játszik, nem feltétlenül jelenti azt, hogy színész lesz. Minden gyerekben ott él az ősi színház ösztöne.

Mi egy rendhagyó család voltunk. Nálunk az lett a természetes, hogy apuka kézzel-lábbal tiltakozott, hogy erre a bizonytalan pályára lépjünk, mert mindhárman jelentkezni akartunk a főiskolára. Apuka azt a feltételt szabta, hogy mindannyian tanuljunk ki egy becsületes mesterséget és utána azt csinálunk, amit akarunk. Így Bandi, aki az ikertestvérem, fotóriporternek tanult, Rita nővérem tanárnőnek és én, mivel az anyukámtól örökölttem a kézügyességet, mestervizsgálás női szabó lettem. Még akkor sem akartak engedni a főiskolára – Rita és Bandi már odajártak-, mert engem nem tartottak elég megbízhatónak, mivel én nagyon rossz tanuló voltam, illetve én egyáltalán nem tanultam, és ezért velem nagyon szigorú volt a papám.

HAPPY BIRTHDAY



Macskajáték című előadásból, fotó: Gordon Eszter



Macskajáték című előadásból, fotó: Gordon Eszter

„Apám nagyon büszke volt a gyerekeire”

Végül elszöktem a főiskolára szülői beleegyezés nélkül, és elsőre felvettek. Amikor megkaptam az első szerepemet a Vígszínházban, mint főiskolás, abban az előadásban, amit édesapám fordított, leiltotta a darabot mikor megtudta, hogy játszom benne. Azt mondta, ő nem tudja, hogy tehetséges vagyok-e vagy sem, ezért nem adhatja a nevét. Nekünk ez valahogy akkor természetes volt, hiszen még azt hihetik, hogy azért kaptam a szerepet, mert a papám a fordító. Ez úgy belénk rögződött, hogy mikor a *Bandi* bátyánk rendező lett, soha eszébe se jutott, hogy engem válasszon egy szerepre.

Édesapám 1982-ben halt meg és meg- élhetette, hogy sikert értem el a pályán. *Rita* a Vígszínház tagja volt, *András* az Operaház főrendezője lett, Én a Madách Színház tagja. Apám nagyon büszke volt a gyerekeire. Megnyugodott, mert a színészetén kívül, mindhármunknak volt szakmája is, biztonságban tudott minket. A család nagyon szigorú kritikus volt. Minden főpróbára

Fotó: Madách Színház/Mohos Angéla

behívtam a családtagokat, ma már az unokahúgomat vagy a barátnőimet, hogy megmondják, mit csinállok rosszul. A családi, később a baráti kritikák ma úgy érzem, nagyon hasznosak voltak. Mindig azt mondtam, ha én valamiben jó vagyok, akkor én azt sok mindenkinek köszönhetem. Anyuka sokkal jobban támogatta a színészetünket, de ő sem volt elfogult a csemetéivel. A közönség elfogultabb volt velem. Ifjúkoromban csupa nagyszerű és népszerű főszerepet játszottam, szeretett a közönség. Amikor beléptem a színpadra, még meg sem szólaltam, már tapsoltak, és én inkább visszafogtam magam, mint rájátszottam volna az előlegezett bizalomra. Azt hiszem, ettől a visszafogottságtól nem szalad el velem a ló, a mai napig sem.

Gondolatiskola

Már az 1950-es évek elején kreatív gyermekműsorokat készítettem. *Gál Évával*, aki az Operaház szólótáncosa volt. Először *Majakovszkij: „Mi leszek, ha nagy leszek”* című zenés játékát dramatisztáltuk. Ebben eljátszottuk a gyerekeknek a különböző mesterségeket, de a kedvencem *„Trallala és Lallala”* című bohócelőadás lett a gyerekszínházba, amit *Janikovszky Évával* és a *Korong együttessel* hoztunk létre.

Aztán később, ezt követték az ifjúsági előadások. Például a *„Disco Itala”* vagy a *„Lenni vagy látszani”*, a hatvanas években.

Úgy kezdődött, hogy a Baranyai téren laktam, aminek a közepén volt egy iskola. Fájó szívvel néztem az erkélyről, hogy a gyerekek milyen vidáman tornáznak az udvaron. Egyszer lementem és megkértem az igazgatóságot, hadd tornázzak a gyerekekkel. Mivel a paragrafusok között se igent, se nemet nem találtak, nagy csodálkozással megengedték. Cserébe azt kérték tőlem, mint színésznő foglalkozzam a gyerekekkel. Már akkor tudtam, hogy nem színészmesterséget szeretnék tanítani nekik. *„Játsszunk együtt”*, valami ilyesmi címet adtam a foglalkozásoknak, és igyekeztünk az ő segítségükkel és mindenféle eszközökkel a képességeiket elővarázsolni. Később iskolákba, művelődési házakba, főiskolákra, egyetemekre hívtak fiatalokat képezni. Végük 1993-ban született meg a *Gondolatiskola*. Nevét egy gyerekkori élményem adta. Mint problémás gyerek, én jártam a magam *Gondolatiskolájába*. Este, mikor lefeküdtem, a *Gondolatiskolába* menekültem, és mindent megbeszéltem magammal.

„Az élet ilyen...”

Az Egyetemi Színpadon egy önállóest készítésére kértek fel, és két hónap felkészülési időt kaptam. Gondolták, olyan nagy a repertoárom, hogy ez nekem nem lesz probléma. Hamarosan össze is gyűlt öt dossziéra való anyag, de egyik sem tetszett. Ez a pillanat, döntő fordulatot jelentett az életemben. Akkor gondolkodtam el igazán, hazugságokról, elítéletekről, emberi kapcsolatokról, barátságról, szerelemről, házasságról, szexualitásról. Mi a közös téma, ami

BÉKÉS ITALA



egyesíti ezeket a gondolatokat? Sok változaton át jutottam el addig, hogy mi a nők sorsa a társadalomban? Így született meg két év felkészülés után „NŐ!”. Több mint ezer előadást élt meg itthon és külföldön. Mondhatom, hogy bejártam vele a nagyvilágot.

Lánykoromban mindig azt hajtogattam, hogy öt fiút szeretnék. Most már azt mondanám, lányok is legyenek. A férjem nem akart gyereket, és az akarata ellenére nem szerettem volna tenni. Azért a családom és a növendékeim, ha nem is pótolják, de szoros kapcsolatot tartok velük.

Mindig vidám, sugárzik belőle az életkedv, kérdéseinkre elárulja, hogy azért, mert jóban van önmagával, de ebben sok munkája van, „azt nem adják ingyen”- ahogy mondja. „A kritikákat is figyelni kell, hogyan látnak engem, abból is lehet tanulni.” Tanácsként végül ezt fogalmazza meg: „Látom az élet összes borzalmát és szépségét is, az élet ilyen, ezt kell elfogadni!”

Békés Itala a Színház- és Filmművészeti Egyetemről rubin oklevelet kapott diplomázása 70. évfordulójára.

„...a boldogság a meredély megmászásában rejlik.” – nyilatkozta a művésznő a Sikeres Nők lapjának.

Gondolata szolgáljon útravalóul az ifjabb nemzedéknek!

2022-ben 3. bővített kiadásban jelent meg könyve „Hogyan lettem senki?” címmel.

Tanulságos olvasmány, egy gazdag művészi pályájáról, egy női sorsról.

Boldog születésnapot Művésznő!

Szerk.-

Folsav 200

tabletta



Hatóanyagtartalom:
200 µg tablettánként

Adagolási javaslat:
1 tablett naponta, terhesség és szoptatás idején 2x1 tablett (400 µg).

60 db tablett

A folsav nélkülözhetetlen az egészséges sejtosztódáshoz, részt vesz a normál vérképzésben.

Vízben oldódó vitamin. Gyorsan kiürül a szervezetből, ezért fontos a megfelelő mennyiség rendszeres bevitele. Az anya terhesség alatti és az azt megelőző megfelelő folsav-ellátottsága hozzájárul a magzati velőcső normális struktúrájának kialakításához. A folsav kedvezően befolyásolja a homocisztein szintet, ezáltal hozzájárulhat a szív és érrendszer egészségének megőrzéséhez. A folsav hozzájárul az immunrendszer egészséges működéséhez.

A termék fogyasztása elsősorban a kiegyensúlyozatlan, egyoldalú táplálkozás, szigorú diéta, fogyókúra vagy a megnövekedett folsavszükséglet (pl. terhesség, szoptatás, alkoholfogyasztás esetén ill. a menstruációs vérvesztés regenerálásához).

E-vitamin Szelén Cink

tabletta



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

40 db tablett

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

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

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

Selenium Pharma

Étrend kiegészítő, kapható gyógyszerárban, gyógynövény szaküzletben.

SIKERES PÁLYAKEDZDÉS

A woman with long brown hair, wearing a black leather jacket, is posing against a black background. She is looking directly at the camera with a slight smile, her right hand resting on her forehead. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the leather and her features.

SZEDERJESI TEODÓRA

Fotó: Cseke Tamás

Ha egy vetélkedőn feltennék a kérdést, hogy vajon kié e név, sokan talán egy romantikus Jókai hősnőre tippelnének. Mert ilyen név a valóságban nem, vagy ritkán létezik. Ám a szóban forgó hölgy valós személy, a Veszprémi Petőfi Színház 25 éves, bájos, csupa mosoly színésznője.

Amikor arról érdeklődtem, vajon felvett művésznevet használ-e, jött azonnal a cáfolat, régi családi névről van szó.

Bevallom, amikor interjúalany után kerestem a színházak társulati névsorában, ez a feltűnő „plakátnév” megragadta a figyelmemet. Úgy tűnik, jól választottam, mert Teodóra, aki egyetemi évei után csupán két éve a veszprémi teátrum tagja, már túl van három álom-primadonna szerepen: a Csárdáskirálynőben Sylvia, Lili bárónő, illetve a Viktória címszereplője. Sokoldalúságát bizonyítja, hogy a felsorolt zenés feladatok mellett drámákban és mesejátékokban, valamint a régi és a modern popzenében is otthonosan mozog.

Az elmondottak miatt is nem szokványos újságírói kérdéseket tettem fel Teodórának, hanem egy-egysmert operett betétdal és pop-rock sláger címét.

– Emlékszel még?

– Ebből a címből nem is tudnék másra asszociálni, mint az egyik legfrissebb és legkedvesebb szakmai élményemre, Kálmán Imre Csárdáskirálynőjére. Sylvia izgalmas feladat úgy hangilag, mind a szerep szövevényes érzelmvilágának a megformálása szempontjából, ugyanak-



A három sárkány című darabban, fotó: Veszprémi Petőfi Színház

kor egy olyan kollégával, Sáfár Mónikával játszhatok együtt az előadásban, akinek a kaposvári Sylvia alakításáért rajongtam az egyetemi tanulmányaim során.

– Nincs szebb, mint a szerelem.

– Egyik legfontosabb célomnak tekintem az egyensúly fenntartását munka és magánélet között. Erősen kihatnak a magánéletemben uralkodó állapotok a színpadi teljesítményemre. Rengeteg csodás szereppel lát el a színház, amiért egy pályakezdő színész igazán hálás lehet. Épp az idei évadom ötödik bemutatója (Bereményi Géza: Eldorádó, r.: Funtek Frigyes) a nagy feladat. Ugyanakkor pont

ez a nagyszámú munkamennyiség hozta felszínre a család fontosságát. A szeretettel, a kedvesemmel töltött idő egyre fontosabb a lelki egyensúlyom szempontjából, jó lenne sikeresnek lenni a magánéletben is.

– A lányok, a lányok...

– Ezzel kapcsolatban egy olyan analógia jutott eszembe, ami már jóval ez előtt az interjú előtt megfogalmazódott bennem, de korábban nem volt alkalmam beszélni róla. Évekkel ezelőtt eszméltem rá arra, hogy milyen nagy fontossággal bírnak bizonyos nők a pályám alakulása szempontjából. Elsősorban természetesen az édesanyám, aki azontúl, hogy mindig is az abszolút női szépség megtestesítője volt a számomra, de különböző iskolán kívüli tevékenységekkel (zongora, úszás, balett, angolóra), egész hamar tudatosságot vitt a mindennapjaimba, ami azt gondolom az évek során az egyik legnagyobb erényemmé vált a pályán. De ugyanide sorolhatnám az általános- és középiskolai tanító- és tanárnőimet is, egyetemi oktatóimat, például Dima Évát, Györfi Erzsébetet, vagy Fülöp Erzsébetet. Mind-mind olyan nők, akik sokat tanítottak, egyengettek, csiszolgattak, és akiknek nagyon sokat köszönhetek.

– Csak egy kislány van a világon.

– Illetve három. Édesapám részéről ugyanis van két nővérem, így vagyunk mi hárman, nagyon különböző, de egymást nagyon szerető nővérek.



Anconai szerelmesek című darabban, fotó: Veszprémi Petőfi Színház

SIKERES PÁLYAKEDZDÉS

– **Mi kell a férfiaknak?**

– Két nagyon izgalmas személyiségű, határozott, óvó-szerető férfi van jelen az életemben, az édesapám és a kedvesem, ők ketten vannak a legnagyobb befolyással rám. Arról, hogy nekik mi kell, inkább őket kellene faggatni, nekem ők nagyon kellene ahhoz, hogy egy munkájában és

magánéletében is helytálló, kiegyensúlyozott nő lehessenek.

– **Jön-e velem nagysád shimmyt járni?**

– Kilenc évig jazzbalettoztam, és olyan szerepeket is eltáncolhattam, mint *Klára a Diótörőből*, vagy *Dorka az Óz, a nagy varázslóból*. Tíz éves koromtól, egészen az egyetemig, a tánc szerves részét képezte

az életemnek. Volt időszak, hogy hivatásos táncos szerettem volna lenni, de a zene és az éneklés is érdekelt, így esett a választásom végül a színházra.

– **Szellők szárnyán.**

– Erdélyből származom, Csíkszeredából. A „*Szellők szárnyán*” dalcím akár a metaforája is lehetne az Erdélyből Magyarországra való költözésemnek, ugyanis a darab, amely miatt én először Magyarországon dolgozhattam, és aminek köszönhetően végül Veszprémben kötöttem ki, az a *Lili bárónő* volt, amelynek egyik legismertebb betétdala a „*Szellők szárnyán*”.

– **Ha én gazdag lennék.**

– Utaznék. Bejárnám a világot, különböző kultúrákat fedeznék fel, különösen a konyhájukat, ugyanis imádok enni. Amerikában valószínűleg több hónapra, akár évekre is elidőznék.

– **Hol jár az eszem?**

– Az utóbbi időben egyre gyakrabban otthon. Mint mondtam, Székelyföldről származom, közel ezer kilométerre innen, és a színház miatt csak nagyon ritkán van lehetőségem hazlátogatni. Szinte nincs nap, hogy ne gondolnék a szüleimre, a testvéreimre, az unokaöcsémre és unokahúgomra, a barátaimra és volt egyetemi osztálytársaimra, a kiskutyámra, a csíksomlyói házunkra, az otthoni ízekre, vagy sokszor még a székely nyelvjárára is, de még sorolhatnám... Ezek mind-mind szívfájdítóan tudnak hiányozni. Az *Eldorádóban* én alakítom a darab főszereplőjének, *Monori Sándornak* a lányát, *Marikát*. *Marika* két éves Bécsben való tartózkodás után tér haza szüleihez, én meg éppen második éve élek Veszprémben. A szerep megformáláskor épp abból az elsőkezü élményből dolgozom, hogy milyen érzés is az, amikor a ritkán látott szüleimmel, hosszú idő után, találkozhatok.

– **Mindig kell egy barát.**

– Bár a családom hiányát nem kárpótolja semmi, azért a Jóisten csodálatos emberekkel ajándékozott meg az elmúlt két év során. Ilyenek például a kedvesem és a szülei, akiknek köszönhetően családias, otthoni közegben tölthetem a pihenőnapjaimat, de ilyenek a kollégáim, akikre úgy érzem, bármikor számíthatok, és sokukban barátira leltem, és nem utolsósorban ott van a veszprémi közönség, akik szeretetének és pozitív visszajelzéseiknek köszönhetően úgy érzem, helyem van itt és szeretik azt, amit csinálók.



Anconai szerelmesek című darabban, fotó: Veszprémi Petőfi Színház

SZEDERJESI TEODÓRA



Ahogy tetszik című darabban
Fotó: Veszprémi Petőfi Színház



A Csárdáskirálynőben
Fotó: Keserű István

– Zene nélkül mit érek én?

– A zene, a színház, gyerekkoromtól kezdve része az életemnek. Édesapám előbb a csíkszeredai Csíki Játékszín társulatának, majd később a Szakszervezetek Művelődési Házának lett az igazgatója, kultúrában dolgozó, és kultúrát szerető ember. Így a színház már tulajdonképpen csecsemőkoromtól kezdve a mindennapjaim részévé vált, majd sorra következtek a

zongoratanulás, a jazzbalett, majd végül a gimnáziumot magánszakon végeztem el a csíkszeredai Nagy István Művészeti Líceumban. Ahogy a tánc, úgy az éneklés is felmerült, mint későbbi hivatás, de ha teljesen őszinte akarok lenni, akkor valójában mindegyik a végső célt, a színészmesterségre való felkészülést segítette elő.

– Nem mondhatom el...

– Tudatosan diszkréten próbálok élni az életemet. Amilyen nagyszájú és hangos tudok lenni, annyira igyekszem a magánéletemmel kapcsolatos dolgaimat megtartani a magam számára. Van egy szűk kör, akikkel nagyon őszinte a viszonyom, mindent tudnak rólam, sőt szeretek is beszélni velük a velem történő, engem érintő dolgokról, ez az én megküzdési stratégiám. A hivatásban, a színházban viszont csakis a *Sztanyiszlavszkij-féle szabály* létezhet, „a sáros cipő kint marad”.

– A legtöbb ember ott hibázza el...

– Hogy nem kommunikál. Vesszőparipám a kommunikáció, szeretem a feszültség első jelétől kezdve kibeszélni, megbeszélni a dolgokat, és ehhez szoktatni a környezetemet is, akár kiprovokálom belőlük a párbeszédet, ha kell. Erősen hiszem, hogy a későbbi baj csak így kerülhető el.

– Régi mániám.

– Kényszeresen rendszerező vagyok. Kielégült érzést okoz a szárogatóról leszedegedett ruhák tökéletesre hajtogatása, vagy a pipereholmijaim közötti növekvő sorrend a fürdőszobai polcon, de a leves evés is úgy okoz igazán örömet, ha közben a kanálról nem lóg le a leves feltét, hanem tökéletesen illeszkedik a kanál mélyedésébe.

– Ami a szívemen, a számon.

– Ez a mondás különösen igaz rám. Alapvetően magamat nagyon érzékenynek, sokszor bátortalannak és konfliktuskerülőnek vallom, ugyanakkor van egy temperamentumos, szókimondó, igazi székely oldalam, ami nagyon nehezen viseli a magát és a környezetét érő igazságtalanságokat. Ebben édesapám az abszolút minta, aki szemrebbenés nélkül képes kiállni és magabiztosan harcolni az igazáért. Ha már korábban célról beszéltem munka és magánélet egyensúlyának viszonylatában, akkor egy másik nagyon fontos célomnak az önbecsülésem növelését, és az önmagamért való bátrabb fellépést nevezném meg.

– Azt mondják rólad...

– Erről inkább a környezetemet kellene megkérdezni, de talán elsősorban azt, hogy harsány vagyok, nagyon érzékeny lelkű, és hogy bár nem látszik rajtam, nagyon sokat tudok enni...

A nagy étvágyú, mellesleg „ennivalóan” kedves művésznőtől stílszerűen egy rég slágerrel búcsúzom: *Pá, kis aranyom pá...*

Kemény György

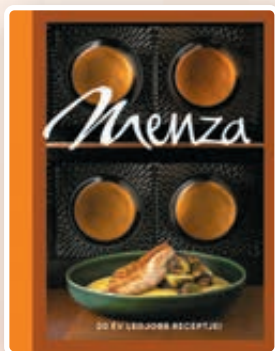


A Vuk című előadásban, fotó: Veszprémi Petőfi Színház

KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ

Menza: 20 év legjobb receptjei

Ki ne emlékezne gyermekkorából az iskolai menzára, az ott elfogyasztott kedvencekre és a kellemetlen emlékekre? 2003-ban a budapesti Liszt Ferenc téren megnyílt Menza Étterem ötlete abból az elgondolásból született meg, hogy az iskolai étkezdék konyháját minőségi változtatban mutassák meg a nagyközönségnek, hogy ismét együtt dobbanjanak a szívek a csokoládéöntettel meglocsolt piskótára, vagy hogy megtudjuk végre, a tökfőzelék igenis lehet nagyon finom is. Mindezt tálca helyett szépen megterített asztalnál elfogyasztva. Az étterem azóta is töretlen népszerűségnek örvend és természetesen nemcsak menzafogásokat kínál, hanem a nemzetközi konyha széles palettáját is felsorakoztatja nap mint nap kiváló minőségben vendégei számára. E könyv az étterem 20. évfordulóját ünnepli, melynek hasábjain a Menza séfje megosztja velünk féltve őrzött receptjeit, hogy mi is elkészíthessük azokat otthonainkban, miközben a törzsvendégek kedvenc ételeikről és élményeikről mesélnek, a tulajdonos, valamint egykori és jelenlegi menedzsmenetei történeteit pedig mi is az étterem egyedi belső terében, konyhájának forgatagában érezhetjük magunkat. Így lesz a Menza Étterem egy kicsit a mi Menzánk is.



Ár: 7.990 Ft

Menza

Sparhelt - 64 tradicionális recept a magyar konyhából

A hagyományos magyar konyha gyökerei az életről származnak. A Sparhelt nosztalgikus receptjei, valamint a magyar gasztronómia karakterisztikus fejezeteit összefoglaló falatnyi, mégis tartalmas kiegészítések is erről tesznek tanúbizonyságot. A könyvben, s így – remélhetőleg – az olvasó vasárnapi ebédlőasztalán is a régiből a modernbe mutató örök klasszikusok jelennek meg, azok az ételek, amelyek már akár a 19. század és 20. század eleje óta jelen vannak az akkor még kialakulófélben lévő magyar gasztronómiai kultúrában. Kóstoljunk bele a magyar konyha klasszikus ételeibe, így a Jókai-bablevesbe, a Töltött paprikába, a Túrós csuszába vagy a Tejfölös lángosba, és osszuk meg élményeinket minél több emberrel, mert az étel kultúraalkotó, embereket összehozó szerepe erősebb, mint valaha. Közben pedig beszéljünk, meséljünk és nevéssünk, mert a jó étkezés öröm, méghozzá közös öröm, és talán a legőszibb társas élmény is egyben.



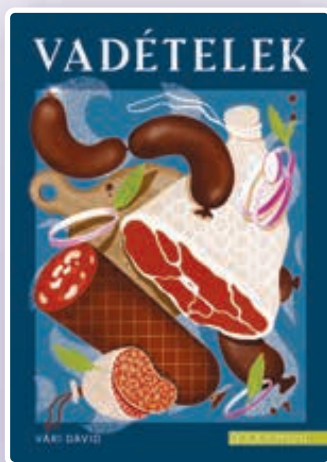
Ár: 7.990 Ft

BOOOK Kiadó

Vári Dávid: Vadételek

BOOOKmini gasztronómiai zsebkönyvsorozat

A BÁTORSÁG A TÁNYÉRON KEZDŐDIK! Az ember ősidőktől fogva azért vadászik, hogy zsákmányát megegye. A fiatal, de tapasztalt vadász, Vári Dávid gyermekkorától óta szívesen járja az erdőt a vadak után. Lassan kitanulta Diana istennő mesterségének minden csínját-bínját. Mesterfokon elsajátította az elejtett apró- és nagyvadak legkülönbözőbb elkészítési módjait is, és e kiadványban a nagyközönség elé tárja kedvenc ételkreációit. Izgalmas kihívásnak tartja, hogy megteremtse az ízek és a húskok harmóniáját, belecsempészsze a tájegység jellegzetes fűszereit, konyhai tradícióit, ahogy a festő kikeveri a színeket vagy a komponista egyesíti a ritmust a dallamokkal. Könyvében 89 ínycsiklandó étel receptjét mutatja be, melyek mind különleges vadhúsból készülnek, a muflontól a galambon át a borzig és a vaddisznóig. Közben pedig a terítékre kerülő vadakat is megismerhetjük, a vadász szemével



Ár: 2.499 Ft

BOOOK Kiadó

ÁPRILIS 4. - KÉK PELIKAN - egészestés magyar animációs film, szellemes, a '90-es évek nosztalgiájával

Külföldi utazás? A '90-es évek csibészei elmesélik, hogyan oldották meg okosba! Csáki László, a Magyar Filmszemlén és a Kecskeméti Animációs Filmfesztiválon többször díjazott, Balázs Béla-díjas író-rendező éveken át készített interjúkat olyan érintettekkel, akiknek az életére sorsfordító hatást gyakoroltak azok a nemzetközi utazások, melyeket a kék Pelikan indigóval hamisított vonatjegyekkel tettek.



A film az ő történeteik humoros, rendszerkritikus és heistfilmes elemeket felvonultató, magyar slágerekkel teli feldolgozása – méghozzá Magyarországon egyedülálló módon animációs dokumentumfilm formájában.

A Kék Pelikan a valós – saját hangjukon megszólaló – szereplők mellett olyan színészek tolmácsolásában meséli el a történeteket, mint Lévai Norman, Tegyi Kornél, Kenéz Ágoston, Böröcsök Olivér, Rujder Vivien, Olasz Renátó, Thuróczy Szabolcs, Csőre Gábor, Trokán Nóra és Csoma Judit, a zenei aláfestést pedig ismert magyar kultúrzenekarok biztosítják, mint például a Bonanza Banzai, a Kispál és a Borz vagy a Hiperkarma.

Tamás Dorka

PROGRAMAJÁNLÓ

Van Gogh kiállítás

Budapest, BOK Csarnok

2024. február 2. – 2024. szeptember 1.

www.vangoghbudapest.hu

Esküvő kiállítás és nyílt nap

Budapest V. kerület, Báthory utca
6. (Bejárat a Honvéd utca felől)

2024. március 9.

www.programturizmus.hu

Füredi Tavaszi Fesztivál

Balatonfüred

2024. március 14. – 2024. március 17.

www.programturizmus.hu

Fotófesztivál

Budapest

2024. március 22. – 2024. május 12.

www.programturizmus.hu



Hollókői Húsvéti Fesztivál

Hollókő

2024. március 29. – 2024. április 1.

www.programturizmus.hu

A 44. Budapesti Tavaszi Fesztivál

Budapest

2024. április 29. - 2024. május 12.

www.budapestitavasizifestival.hu

Agykntroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és természetgyógyászok számára akkreditált)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST
2024. április 27-28., május 4-5.
2024. május 4-5., 11-12.
2024. június 15-16., 22-23.

VIDÉK

TATABÁNYA
2024. április 6-7., 13-14.

VESZPRÉM
2024. április 6-7., 13-14.

MOSONMAGYARÓVÁR
2024. április 6-7., 20-21.

SZOMBATHELY
2024. május 4-5., 11-12.

ONLINE
2024. március 16-17., 23-24.

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



MÁRCIUS 14. – KÁLMÁN -NAP
– Hajdu Szabolcs új filmje
a mozikban! – Korhatár: 16

Kálmánhoz és Olgához (Hajdu Szabolcs és Tóth Orsi) vendégségbe érkezik Levente és Zita (Szabó Domokos és Földeáki Nóra). A két negyvenes páros Kálmán névnapját készül ünnepelni, de az egyre sűrűsödő koccintások mentén gyorsan felsejlenek a már nehezen titkolható párkapcsolati nehézségek. Hajdu Szabolcs kapcsolati trilógiájának második darabja is a színpadról kerül a filmvászonra. Míg az Ernelláék Farkaséknál című filmben a konfliktusok a gyermeknevelés körül forogtak, a Kálmán-napban az intimitás és a szexualitás hiányából fakadó feszültségek és morális dilemmák kerülnek a középpontba. A történet megtévesztően egyszerű és hétköznapi, amit az apró részletek tesznek lenyűgözővé.

Tamás Dorka

Stohl András és Balsai Móni
főszereplésével mutatja be
a Centrál Színház **Az ügynök halálát**

2024. február 24-én mutatja be a budapesti Centrál Színház Bíró Bence friss fordításában Arthur Miller klasszikusát, Az ügynök halálát. Alföldi Róbert rendezésében a korábbi színházi hagyományokkal szemben Willy Loman egy ereje teljében lévő, középkorú apa, aki nem tudja a feladatát teljesíteni, hogy megfelelő életet teremtsen a családjának. Ám ahelyett, hogy szembenézne a hibáival, elhazudja a valóságot. A főszereplők - Stohl András, Balsai Móni, Fehér Tibor és Szécsi Bence - mellett olyan nagyszerű színészeket láthatunk az előadásban, mint Földes Eszter, Kocsis Pál, Puskás Dávid és László Zsolt.

Tamás Dorka



HŐFORRÁS HOTEL*** ÉS ÜDÜLŐPARK

*Kiránduljon Gyulán és környékén!
Pihenjen, gyógyuljon a gyulai
Hőforrás Hotelben!*



Fedezze fel a Dél-Alföld legszebb kisvárosát Gyulát! A Hőforrás Hotelben mind a passzív, mind az aktív nyaralás kedvelői megtalálhatják a számukra ideális pihenéshez szükséges feltételeket. A szállodában több típusú lakrészből választhatnak. A négy csillagos kényelmet elváróknak a superior szobákat ajánljuk, míg az érzékenyebb vendégeink részére a komfort szobáink biztosítanak megfelelő szálláslehetőséget.

A Hőforrás saját fürdőjének gyógyvizes medencéjében ajánlott minden felnőtt számára a napi 2-szer 30 perces tartózkodás, hiszen mind preventív jelleggel, mind a kialakult ízületi, és mozgásszervi problémákra kiváló hatással van a gyulai gyógyvíz. Ám, aki nem csak a gyógyvízben ülne, annak egy termálvizes, ponyva fedésű medence, valamint májustól egy strand- és



egy gyermekmedence is rendelkezésre áll. Tavasztól késő őszig minden héten több alkalommal is becsatlakozhatnak vendégeink vízitornára, nordic walking oktatásra, vagy akár a pilates tornával is megismerkedhetnek, sőt igénybe vehetik a tenispályát, és még kerékpár bérleti lehetőséget is biztosítunk.

Mindazok számára, akik a kevésbé sportos nyaralás hívei ajánljuk megtekintésre a gyulai Almásy-kastély látogatóközpontot, az Erkel emlékházat, Közép-Európa egyetlen épen maradt síkvidéki, gótikus téglavárát. Érdeemes egy kirándulást tenni a békéscsabai Munkácsy Múzeumba, illetve a csodás szabadkígyósi Wenckheim-kastélyba is.

A gasztronómia kedvelőinek ajánljuk a felújított 100 éves cukrászdát, ahol nem csak finom sütemények elfogyasztására

van lehetőség, hanem a cukrászmúzeum megtekintésére is. Nyári estére pedig nagyszerű programlehetőségeket ígérnek a gyulai nagyszervezők, illetve a Várszínház programjai is.

**Tavaszi nyári csomagajánlatainkat keresse honlapunkon!
Várjuk Önt szeretettel
Gyulára a Hőforrás Hotelbe!**

**Bővebben rólunk:
www.hoforrashotel.hu
Telefon: 06 66 463-722**



KÉT KISGYERMEKÉVEL EGYÜTT TORNÁZIK A JÓBAN ROSSZBAN EGYKORI SZTÁRJA



Teletál Tibi, Királyné Papp Annamária és kisebbik fia, Levente látható

Várandósan az utolsó pillanatig edzett a Jóban Rosszban egykori sztárja, fél év múlva pedig már két gyermekével együtt hozta vissza életébe a mozgást. Királyné Papp Annamária ha kell, edzés közben kiszalad szoptatni, de a nagyobbik kisfia addig is együtt tornázik a csapattal.



Teletál Tibi, Czanik Balázs, Királyné Papp Annamária és nagyobbik fia Máté



Királyné Papp Annamária és fia Máté

A csinos színésznő hamarabb szeretett volna visszatérni az intenzív edzéshez, de a sors nem adta könnyen a második szülés utáni felépülést.

„Senki sem mondta, hogy a 2. császár jobban fáj, mint az első. Legalábbis én így jártam. Bár szerettem volna a második babámat természetes úton világra hozni, túlhordás után meg is indították a szülést, de mivel nem jöttek a fájások, az orvosom a császár mellett döntött. Sokkal jobb élmény volt, mint az első, ám ami utána következett, azt senkinek sem kívánom. Miután hazamentünk, szinte sírva fetrengtem éjszakánként az ágyon, és ébresztgettem a férjemet, hogy segítsen felkelni, mert képtelen vagyok rá. Borzalmas fájdalmaim voltak, és nehezen csillapodtak. Ugyan nagy-

jából a szülés után hat héttel szerettem volna elkezdni mozogni, de eltelt fél év, és mostanra érzem úgy, hogy már nem fáj semmim és jól is esik a sport. Czanik Balázssal évek óta együtt dolgozunk, emellett jó barátok is vagyunk. Épp kapóra jött, hogy most indult el a Mozdulj, Rákosmente! tornasorozata, és becsatlakoztam.” - meséli Királyné Papp Annamária, a Jóban Rosszban egykori Ágnes nővére.

Mivel a színésznő igény szerint szoptatja fél-éves kisfiát, Leventét, így magával viszi a kicsit, sőt velük tart a nagytesó, a négyéves Máté is.

„A pici érkezése után úgy két héttel már vizsgálta is nyertem az alakom, ami – biztos vagyok benne – annak köszönhető, hogy a szülés előtt is sokat mozogtam. A szülés után nagyjából két hónappal enyhültek a fájdalmaim, akkor-

tól beiktattam a mini edzéseket, például kis lábemeléseket, amiket akár főzés közben is el lehet végezni. És persze emelgettem a gyerekeket. Levente már 8 kiló körüli, sokszor mozgunk együtt úgy, hogy fekvényomás-szerűen emelem őt, amikor leengedem, kap egy puszit. Ezt ő is élvezi és nekem is hasznos. Azonban hiányzott az intenzívebb mozgás és a társaság. Balázs edzéseire bátran el merek menni a két gyerekkel, mert a Riz Levente Sportcsarnokban mindig jó sok ember gyűlik össze és tudom, hogy ha például a kicsivel ki kell mennem szoptatni, akkor a nagyfiam biztonságban van. Olyannyira, hogy amikor ez legutóbb megtörtént, mire visszaértem, ő már a színpadon tornázott Czanik Balázssal. Nagyon élvezi, hogy ezzel a nagy csapattal mozoghat. Én pedig nem kevésbé. Nem gondoltam, hogy ennyire euforikus érzéseket tud felszabadítani, ha együtt mozgok a gyerekeimmel. Igaz, érezhető volt a több hónapos kihagyás, napokig küzdöttem az izomlással. Érzem a hiányosságaimat, de így tudom, hogy van hova fejlődnöm. Jól esik kiszakadni a mindennapos mókuserékből és hatalmas energiát ad, hogy rendszeresen megyünk a tornára és mindkét gyermekem részt vesz benne. A pici Levi például a lábemeléseknél ül a hasamon és nagyokat nevet, Máté pedig önállóan mozog egész este. Bízom benne, hogy ezek jó alapul szolgálnak majd ahhoz, hogy a sport fontos szerepet töltsön be egész életükben.” - hangsúlyozza Királyné Papp Annamária.

Forrás: Kék-Ezüst Kommunikáció



SIKERES ÉNEKESNŐ

PÁL ÉVA TAVASZVÁRÁS



– **Annak idején a Pál családban anyukáddal képviseltétek a lányokat, a bátyád apukáddal a fiúkat. Milyen húsvéti hagyományokra emlékszel ebből az időből?**

– A húsvéti ünnepek a közös tojásfestéssel kezdődtek. Amikor készen lettünk, jól eldugott helyeket kerestünk a tojásoknak, közben elkészült a finom sonka, stb. Utána jött másnap reggel a két legfrissebb locsoló: apu és a bátyám, így biztosították, hogy ne hogy elhervadjunk... aztán egész nap... barátok, rokonok, stb. Estére már egy drogéria teljes készlete illatozott a fejünkön...

– **Varrónő az eredeti szakmád s volt idő, amikor terítőket hímeztél. Valljuk be, szeretjük ilyenkor a tavasz közeledtével ilyenekkel csinosítani a lakásunkat.**

– Valóban volt idő, mikor igazi kalocsai terítők kerültek ki a kezem alól, szerettem az alkotást.



PÁL ÉVA



- **Mint énekesnő milyen pluszt tudsz nyújtani ünnepek alkalmával a közönségnek egy fellépésen?**
- Énekesnőként sem vagyok más, mint magánemberként és a fellépéseimen mindig igyekszem a maximumot nyújtani és az éneklés örömét átadni.
- **Ha vendégeket vársz, milyen ételek kerülnek nálad húsvétkor az asztalra? Hagyományos vagy esetleg kísérletezel valami újjal, netán van egy jó recepted is?**
- Van egy speciális vendégváróm (a szokásos sonka, tojás, saláták, stb. mellett), de ezt már két nappal előtte elkezdem előkészíteni. Vörösborban pácolt marhahús, pirított gombás kukoricával és vörösboros krumplisalátával. Óriási sikere van mindig, de a receptje titkos. Talán majd egyszer leírom egy kis könyvecskébe néhány anyukámtól és Ari mamától tanult egyszerű, de nagyon finom recepttel együtt. Addig is mindenkinek kívánok nagyon kellemes húsvéti ünnepeket!

Kancsár Péter

B-vitamin komplex

Salus
...mert partnerünk a természet!

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



A B-vitaminok segíthetik

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

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

A B-vitaminok hozzájárulhatnak

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

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

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

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

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

MINDEN SZAKMAI VÁGYA TELJESÜLT



Nyulné Dr. Pühra Beáta 24 éve a főborásza az 1997-ben alapított modern technikával felszerelt Nyakas Pincészetnek, melynek a Nyakas-hegy lábánál meghúzódó kicsiny település ad otthont, amelyet nemes egyszerűséggel „Tök”-nek hívnak. A borászat fejlődése töretlen, Beát energikus, fiatalos lendület jellemzi, amely jegyek az általa készített borokban is fellelhetők. Méltán lehet büszke a 2021-ben erős mezőnyben elnyert „Év Bortermelője” díjra, amivel sok borász hölgy példaképe lett... Az elmúlt évben, mint az azt megelőzőekben is számos díjat nyertek az általa komponált borok, A Nyakas Pincészet nemrég 5. alkalommal lett MAGYARBRANDS Díj-as.

– Mikor teljesedett ki Önben, hogy a borászati pályát választja?

– 1984-ben kezdtem el a Soós István Borászati Szakközépiskolát; itt a legelső perctől kezdve; ahogy az első szakmai-elméleti, -gyakorlati óra véget ért én elvarázso-lódtam. Nem is volt kérdés merre men-jek továbbtanulni, mint a volt Kertészeti Egyetemre ma MATE.

– Hogyan került kapcsolatba a borokkal és a bortermeléssel?

– A Szakközépiskola előtt nagyapám hobby kertjében szőlő is volt és az abból készült borokat ott a pincében tárolta – így természetesen a vasárnapi ebéd mel-lett Bácskai lányként ez természetes volt, hogy az étel mellé megterített asztalnál bort fogyasszunk.

– Milyen szőlőfajtákat termesztenek, milyen boraik vannak?

– Fehér szőlőfajta Irsai Olivér, Müller Thurgau, Pinot gris, Sauvignon blanc, Chardonnay, Rajnai rizling. Kékszőlő: Pinot noir, Kékfran-kos, Merlot, Kadarka.

Fehérbor: Nyakas Irsai Olivér, Don Olivér, Nyakas Friss, Birtokbor, Dupla Rizling, Budai rizling, Budai Chardonnay, Aligvárom, Budai Sauvignon blanc; Selection Chardonnay, Menádok Budai Chardonnay, Menádok Pinot gris, Menádok Sauvignon blanc, Menádok Rajnai rizling. Pezsgők /mindegyik Palackban erjesztett és érlelt – Méthode traditionnelle/: Újvárom Sauvignon blanc nyerspezsgő, Újvárom Sauvignon blanc dry pezsgő; Újvárom Rosé nyerspezsgő, Újvárom Rosé extra dry Pezsgő.

– Környezettudatos termelés mellett a borászat egy részére kiterjesztették a biogazdálkodású szőlőművelést, ami egyre fontosabb szempont sok fogyasztóknak. A nagy terület ellenére ez biztos sokkal több odafigyelést és munkát igényel?

– Mindig a minőséget tartjuk szem előtt, de a környezettudatosság a fenntartható-ság is fontos szerepet játszik. Ha az egész ültetvényt nem is tudjuk hipp-hopp átállítani, a szakmai tapasztalat szerzésen



túl szeretnék azokat a fogyasztókat is kiszolgálni, akik Bio borokat fogyasztanak.

– **Mekkora területen tudnak jelenleg biogazdálkodású szőlőművelést folytatni?**

– Bio Irsai Olivér Tökön 4,5 ha; Bio Sauvignon blanc Budajenőn 3,9 ha; Bio Kékfrankos Tökön 1,2 ha, És BIO Chardonnay Tökön 1,5 ha - ez mindösszesen 11,1 ha.

– **A közelmúltban a Nyakar Pincészet 5. alkalommal nyerte el a MAGYAR BRANDS Díjat, de az Ön által készített borok az elmúlt években számos hazai és nemzetközi díjat nyertek. Melyik díjra a legbüszkébb?**

– Nehéz kérdés, olyan mintha melyik gyereket szeretném a legjobban. Talán a Chardonnay du Monde versenyen elért eredményünk ahol csak Chardonnay borok (több, mint 600 tétel) versenyeznek a világ össze tájáról és itt Magyarországról mi hoztuk el legelőször az arany érmet túl még az első tízbe bekerülve a legChardonnay-bb Chardonnay díjat.

– **Miben különböznek a férfi és a női borfogyasztók?**

– Ez sem könnyű kérdés! Talán a nők jobban megnézik az ár-érték arányt; de ízlésben az már rég megdőlt, hogy a nőknek úgymond konty alá való féledes vagy édes bor való!



– **Önnek melyek a kedvenc borai?**

– Amelyik az adott évben a legmakrancosabb, amelyért meg kell küzdeni!!!

– **Folyamatosan fejleszt magát, pálinkamesteri képzettséggel is rendelkezik.**

– Igen ezt nagyon fontosnak tartom, hogy mindig tudásszomjjal legyünk felvértezve, képezzük magunkat hiszen a hagyományokra alapozva; de nyitott szemmel- füllel- szívvel járva az országot, világot mindig figyelünk az új technológiákra és bátran kísérletezzünk.

– **Sok a kiváló hazai borász. Nagyon erős a mezőny. Három éve Ön lett az „2021 ÉV BORTERMELŐJE”, de már az előző években is benne volt az első 5 jelölt között.**

– Hatalmas megtiszteltetés volt, hogy bekerülhettem a jelöltek közé, és amikor én lettem a győztes azt a legmerészebb álmaimban sem gondoltam volna. Nőként és ilyen társaságból nyertesként kikerülni, az maga a csoda!"

– **A diplomamunkáját a pezsgőkészítésről írta. Korábban már említette, hogy szeretne kiteljesedni szakmailag és pezsgőt készíteni... Hol tart most a folyamat?**

– 2021-ben úgymond ezt kaptam meg a díj mellé, hogy letölthettem az első pezsgő alapborom; amely az idén májusban lesz 2 éves. Méthode traditionnelle eljárással készítettem és 2023 decemberében egy kis mennyiséget degorzsáltunk, azzal ki is jöttünk; hogy lássuk a fogyasztóink hogyan ítélik meg. A többi 2 éves korában azaz az idén májusban fogjuk degorzsálni és dobjuk a piacra.

– **Mondhatjuk, hogy minden szakmai vágya teljesült?**

– Igen határozottan! Amikor szakközépiskolásként (Ménesi úton volt a kollégiumom és az Egyetem is – sokszor gyalog mentünk le a Móricz Zsigmond körtérré)

leültem az Egyetem kőkerítésére és felsőhajtottam; ha én egyszer ide bekerülhetnék – ez sokszor eszembe jut hiszen nemcsak, hogy bekerültem, mérnök lettem, de le is doktoráltam. A többiről meg álmodni sem merem!

– **Számos borászati versenyen és rendezvényen részt vesz. Hogyan tudja egyeztetni a munkát a családi élettel?**

– Őszintén nehezen! Nőként családomnak, feleségként és borászként is helyállni főleg szüreti időszakban nem egyszerű, de azután is borversenyek, borbemutatók garmada jön; így a türelem, megértés és a család segítségével nélkül szinte lehetetlen lenne!

– **Kire számíthat a hétköznapi teendők ellátásában**

– Mindenkire! Férfjem, családom mellett a kollégákra is. Hiszem egy mindenkire, mindenki egyért – és ezt én nagyon komolyan így is gondolom.

– **Férfjével három fiúgyermeket nevelnek. Elképzelhetőnek tartja, hogy valamelyikük a borász pályát választja?**

– Reménykedem, jelenleg mindegyik negyedikes, a legnagyobb végzős a BGE Nemzetközi Gazdálkodás Szakon, a középső most fog érettségizni, a legkisebb általános iskolás.

– **Mi a hobbija?**

– Népi táncok, spinning, futás és jóga, illetve családi kirándulás, bicajozás.

– **Mit szeretne elérni? Mik a távlati tervei?**

– Kevés olyan szakma van, ahol mindig meg tudunk minden évben újulni. Már most van 2 oldal a füzetembe írva mit szeretnék kipróbálni a 2024-es szüretnél...

Sok sikert kívánok a további tervei megvalósításához!

Kiss Zsuzsanna

„AZ ÉLET CÉLJA SEMMI MÁS, MINT JÓ EVÉS ÉS JÓ IVÁS”! (?)

A címben idézett dalrészlet *Johann Strauss Cigánybáró* című operettjéből *Zsuppán* belépője.

Mint tetszenek látni, az idézet végére a felkiáltójel mögé egy kérdőjelet is voltam bátor tenni. Ugyan miért?

Mert nem vagyok meggyőződve arról, hogy mindenki így gondolja.

Le a kalappal a finom ételek és a remek italok előtt, de ezek fogyasztásán kívül semmilyen, nemesebb célja nem lenne az embereknek?

Mondom – írom – ezt annak tudatában, hogy a gasztronómiai élvezetek, a különböző főzőcskeműsorok a hazai tévék kihagyhatatlan programjai. A „sztár” séfek népszerűsége vetekszik a legkiválóbb előadóművészekével.

Szerencsére feltűnik időnként a képernyőn a nagy klasszikus, a *Krúdy* ihlette *Szindbád* című film is. Ki ne ismerné *Latinovits Zoltán* étvágygerjesztő ebédjelenetét?

Nem dicsérni jöttem „Cézárt”, de nem is temetni. Csak egy kicsit más szemmel értékelni a gasztronómiát. Nevezetesen: gasztro-irodalmi show-ként.

A JÓKAI BABLEVESTŐL...

A közkedvelt *Jókai bablevest* a legendák *Jókai Mór*hoz, a nagy mesemondóhoz kötik. Eszem ágában sincs ezt az állítást megkérdőjelezni.

A témáról annyit érdemes tudni, hogy *Jókai Mór* felesége, a kor nagy színésznője, *Laborfalvi Róza* igazi konyhatündér volt. Ízletes falatokat tett mindig a férje asztalára. Amikor balatonfüredi villájuk konyhájában feltárlta ebédnél az urának az új formában, lóbabból, sárgarépából és füstölt malackörömből készült tejfölös bablevesét, maga sem gondolta, hogy műve bekerül a gasztronómia halhatatlanjai közé.

Azóta a *Jókai bablevest* sok már főzési módszerrel készítették, de ennek ellenére *Jókai* nevét viseli.

GASZTRONÓMIAI MONDÁSOK, IDEZETEK...

Stílszerűen kezdjük *Jókai Mórral*.

„Minden tál étel egy szerelmi vallomás.
A szerelem oltárán elhamvadnak a lángok, de
a tűzhely vonzereje örökké tart.”



S egy másik *Jókai* idézet: „Nemcsak abból áll a szakácsművészeknek a titka, hogy egyes ételeket milyen ízesen tud előállítani, hanem hogyan tálalja fel egymás után úgy, hogy az elköltött étel valósággal kívánja az utána következőket. S, amikor már az ember azt hiszi, hogy egészen jóllakott, akkor hoznak megint valamit, amire azt kell mondani, hogy ide, már ebből eszünk.”

Móricz Zsigmond: „Legjobb főzelék a hús, legjobb gyümölcs a bor, a legszebb bútor a szépasszony.”

József Attila versbe szedte néhány ételről, italról a véleményét.

Pulykamell jóasszony módra:

„Pulykamelltől hull a hajad
Jobb tehát, ha tálban marad.”

Feketekávé:

„A fekete török átok
De hát úgys megisszátok.”

Karinthy Frigyes humoros véleménye: „*Ferenc József* masírozott, szájában egy fásírozott.”

KÖZMONDÁSOK

Nem erőszak a disznótor.

Amit főztél, edd is meg!

Olcsó húsnak híg a leve.

Nem eszik olyan forrón a kását, ahogy főzik.

Jó a hosszú kolbász és a rövid prédikáció.

A puding próbája az evés.

Az utóbbi közmondás szinte mindenre vonatkozik.

Erre az írásra is...

Ha elolvassák...

Kemény György



Jókai Mór és Laborfalvi Róza

SIKERES NŐK

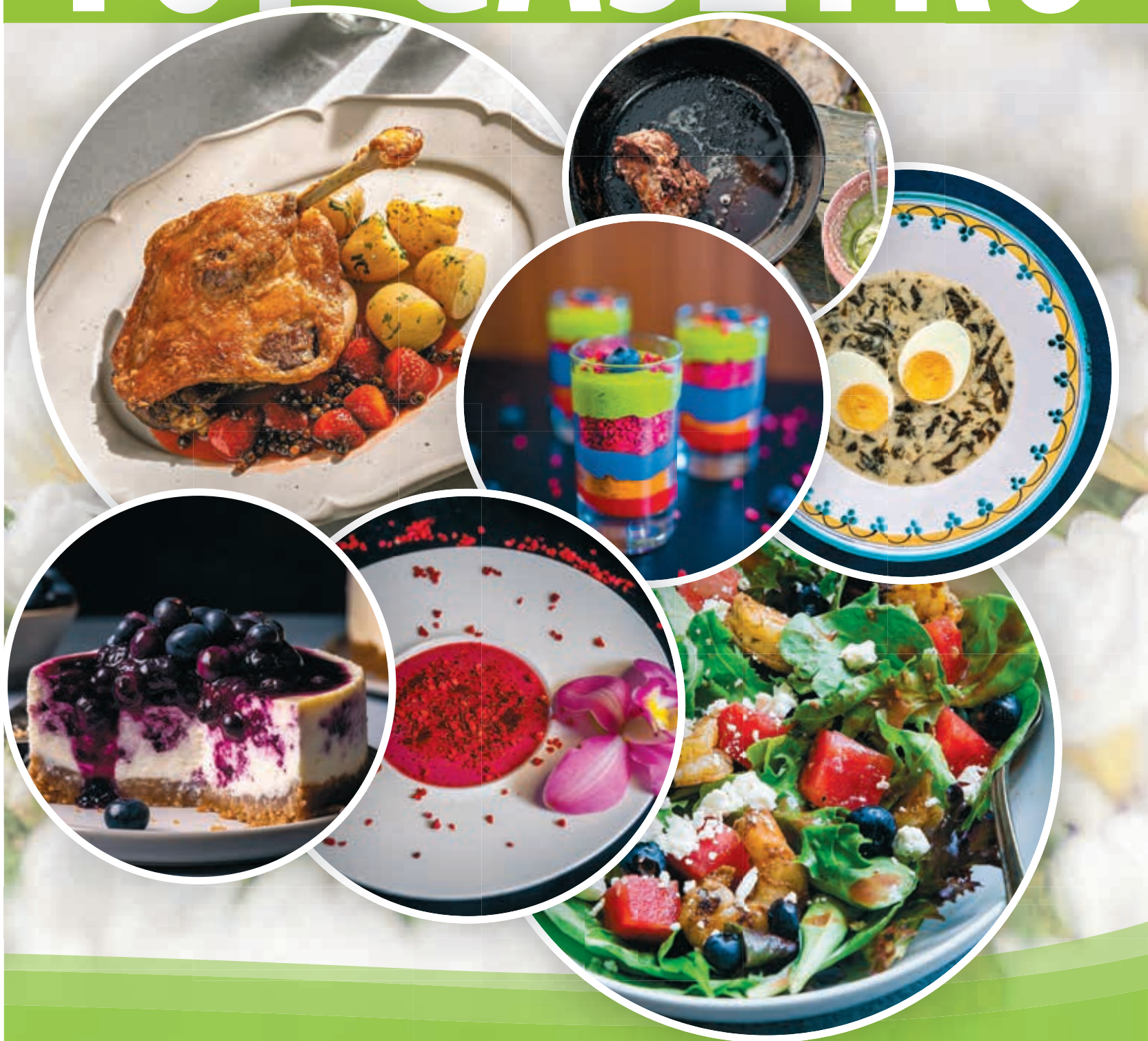
Legyen ön is sikeres!

www.sikeresnok.hu

2024 április, XXVII. évfolyam, 296. szám

Ára: 980 Ft

TOP GASZTRO





Rák Kati – Tavaszi készülődés



– **Kati kedves, milyen tervekkel, elmondható feladatokkal kezdted az idei esztendőt?**

– Néhány éve bemutattuk *Berta* c. monodramámat, ami most már a 60. előadásnál tart. Ezen az alapon két évvel később beindítottuk a *Hangszínházat*, amiben hét, egyenként másfél órás, sokszereplős előadást tartunk műsoron. Mind kortárs magyar író dramatizált műve. Többnyire a múltban kalandozunk. A Facebook-on bárki megtalálhat minket. A következő bemutató egy zenés-verses előadás lesz szerelmes versekből.

– **Február van és már ízelítőt kaptunk a tavaszról számodra mit jelent ez az évszak?**

– A színházi évad közepe. Rengeteg farsangi mulatsággal, bállal és vidám színházi fellépéssel. Ezenkívül most volt a születésnapom, ami után egy nappal Jónás unokám második születésnapját ünnepeljük! Érdekes dátum: 2022. 02. 22-én született. Összegyűlik rá az egész család.

– **Hamarabb jön a húsvét, lánykorodból milyen húsvéti szokásokra emlékszel vissza?**

– Gyerekkoromból nem emlékszem különösebb hagyományokra. Persze hozzánk is jött a nyuszi: apróságokkal, csokoládéval. Az igazi élményekre lányaim kiskorából emlékszem. Jöttek az osztálytársak. Volt is nagy visítozás, mert a fiúk szódavizet hoztak, hogy majd azzal locsolják a lányokat,



a kislányok meg a garáztetőről vödörrel lesték a fiúkat, és amikor a kapu elé értek, rájuk loccsintották a vizet!

– **Két lányod van, hogyan készülsz majd most erre az ünnepre?**

– Lányaim most már mindnyájan a maguk életét élik. Régebben nagyon szerettem a locsolkodást. Reggeltől késő délutánig vártuk a locsolókat. Néha nem bíztam a véletlenre: felhívtam a fiús mamákat, hogy hány órára várható a vendégek. Természetesen sok finom falattal és piros tojással vártuk őket. És persze ma sem hiányozhat az asztalról a sonka, tojás, újhagyma és a torma, na és az elmaradhatatlan pozsonyi diós patkó.

– **Az elmúlt egy-két évben hangoskönyvet mondtál fel, színházban, sorozatokban szerepeltél újra népszerű színésznő lettél.**

– Mostanában szerencsém volt a színházi és filmes munkáimban. Sok színházi szerepet játszottam a Vidám Színpadon, illetve a Hangszínházban, és több sorozatban is szerepelhettem. Az *aranyéletben*, *A Drága örökösökben*, a *Keresztanyuban*. Tizenkét évvel ezelőtt készítettem el az első hangoskönyvemet, ami mesés-zenés lemez, népdalokkal és régi magyar hangszerek bemutatásával, *Rák Kati mesél* címmel. Csupa népmesével. Olyan nagy sikere volt, hogy két év múlva egy újabb *Rák Kati meséllel* jelentkeztem. Az első állatmesék volt, a második tréfásmesék. És néhány évre rá egy három meséből álló nagyobb lélegzetvételű hangoskönyv jelent meg *Régi magyar mesék Rák Katival* címen. A mai napig keresik, de már csak interneten megvásárolható.

Most, hogy már két unokánk van – *Jónás* és *Anka*, – az idei tavaszt örömteli készülődéssel várjuk. És egy újabb hangoskönyvvel, amin mondókák, simogatók és népi játékok lesznek kicsi gyerekeknek! Az ünnepi sütés sem maradhat el.

Kancsár Péter



Rák Kati Pozsonyi diós patkója



Hozzávalók:

- ☞ ½ kg liszt
- ☞ egy kocka Ráma margarin
- ☞ 2-3 g élesztő
- ☞ kis citrom reszelt héja.
- ☞ ½ kg mák, vagy, ½ kg darált dió, ha egyik sincs otthon egy üveg sűrű lekvár
- ☞ 2 ek. méz vagy cukor
- ☞ A tésztához 1,5-2 dl tej
- ☞ kockacukor a tej felfuttatásához

Elkészítés:

Tészta:

A tejet az élesztővel és egy kis cukorral felfuttatjuk és félretesszük.

A lisztet a vajjal összemorzsoljuk, és a felfuttatott élesztős tejet ráöntjük és összevegyítve meggyúrjuk. Előmelegítjük a sütőt. A letakart tésztát félretesszük meleg helyre.

Töltelék:

A kb. 2 dl tejet felforraljuk, a dióhoz-mákhhoz adjunk mindenképpen kettő kanál mézet vagy igény szerint édesítjük cukorral. Nem főzzük csak belekeverjük!

A pihentetett tésztából tojásnyi darabokat tépkedünk. Minden tojás nagyságú tésztát egy lisztezett deszkán kinyújtjuk és félretesszük.

A vékony tésztácskák közepére mák vagy dió, legvégső esetben sűrű lekvárt halmozunk.

Rendhagyó módon feltekerjük.

A rendhagyó kiflicskéket egy teljes felvert tojással megkengetjük, majd utána még egyszer megismételjük a kenést!

Így lesz márványos a pozsonyi kifli!

200–220 fokon 25 perc alatt pirosra sütjük!

Jó étvágyát kívánok!

BOOOK Kiadó

Sparhelt: 64 tradicionális recept a magyar konyhából

*Sóskaleves***Hozzávalók 4 személyre:**

- ☞ 500 g sóska
- ☞ 2 ek. vaj
- ☞ 2 tk. só
- ☞ frissen őrölt fekete bors
- ☞ ízlés szerint 1,2 l szárnyas vagy zöldségalaplé

a habaráshoz:

- ☞ 1 kis doboz (kb. 180 g) tejföl
- ☞ 2 ek. liszt
- ☞ 100 ml tejszín

a levesbetéthez:

- ☞ 4 tojás
- ☞ 1 teáskanál só

Elkészítés:

A sóska szárát letépkedjük, megmossuk és késsel átvágjuk.

A vajat lábasban felolvasztjuk, a sóskát rátesszük, sózzuk, borsozzuk, és alaposan megfonnyasztjuk. Ha kezd pépes lenni, az alaplével felöntjük, és felforraljuk.

A habarást elkészítjük: a tejfölt és a lisztet keverőtálban habverő segítségével csomómentesre keverjük, majd a tejszínnel felöntjük, és ezzel is simára keverjük.

Két merőkanál forró levest a habaráshoz szedünk, elkeverjük, majd állandó kevergetés mellett a leveshez csorgatjuk.

Forrás után a tűzhelyet alacsonyabb lángra vesszük, és a levest lassú forrással még 10 percet főzzük. Közben kóstoljuk meg, és ha szükséges, még ízesítsük.

Betétnek keménytojást főzünk hozzá. A tojásokat sós vízben forrástól számítva 10 percig főzzük. A főtt tojásnál kerüljük a nagyon frisset, mert előfordulhat, hogy a héját nem tudjuk szépen levenni.

A sóskalevest a tojásokkal tálaljuk.

Ételfotó: ImageBar, BOOOK



Sparhelt: 64 tradícionális recept a magyar konyhából

Fogas Kárpáti

Hozzávalók 4 személyre:

- ☞ 4 szelet (kb. 600-700 g) fogasfilé
- ☞ 1 tk. só
- ☞ 2 ek. napraforgóolaj
- ☞ 2 ek. vaj

a raguhoz:

- ☞ 200 g fagyasztott rákhús (nyers, tisztított)
- ☞ 1 kis fej vöröshagyma
- ☞ 2 ek. vaj
- ☞ 1 tk. só
- ☞ 100 ml száraz fehérbor
- ☞ 200 g csiperkegomba (lehetőség szerint apró)
- ☞ 1 tk. liszt
- ☞ 100 ml zöldség- vagy halalaplé
- ☞ 200 ml tejszín
- ☞ frissen őrölt fekete bors
- ☞ ízlés szerint 1 kis csokor friss kapor

a burgonyához:

- ☞ 8 közepes burgonya
- ☞ 2 tk. só
- ☞ 3 ek. hideg vaj
- ☞ 1 kis csokor friss petrezselyemzöld

Elkészítés:

A halat folyó vízzel leöblítjük, lecsepegtetjük, a nedvességet papírtörlővel felitatjuk, és felhasználásig hűtőbe tesszük.

A mélyhűtött garnélfarkat felengedjük, a nagyobb darabokat kisebbre vágjuk, és felhasználásig hűtőben tartjuk.

A burgonyát meghámozzuk, és egészben sós vízben feltesszük főni. 25-30 perc után (ekkorra megpuhul) a vizet leöntjük róla, majd a hideg vajat rátesszük, és lefedjük. Tálalás előtt a vágott petrezselyemmel megszórjuk.

A raguhoz a hagymát megtisztítjuk, és a lehető legapróbbra vágjuk.

A vajat kis lábasba tesszük, közepes lángon megolvasztjuk, a hagymát rádobjuk, és enyhén megfonnyasztjuk. Sózzuk, a fehérborral felöntjük, és lassan felforraljuk.

Közben a gombát megmossuk, a szárát levágjuk, és ha apró gombát vettünk, akkor négyfelé, ha nagyobb, akkor cikkekre vágjuk.

Ha a bor teljesen elforrt, a gombát beletesszük, megpároljuk, majd a rákhúst rátesszük, pár perc párolás után a lisztel megszórjuk, az alaplével, majd a tejszínnel felöntjük. Borssal és apróra vágott kaporral ízesítjük. Ne főzzük túl sokáig, maximum 10 percig, különben a rák húsa megkeményedik (ha előfőzött garnélát vásároltunk, akkor csak a főzés legvégén tegyük a raguba).

Ha a ragu elkészült, a halat a hűtőből kivesszük, megsózzuk, és olajjal minden oldalát megkenjük. Egy tapadásmentes serpenyőt felforrósítunk, a halat bőrével lefelé beletesszük, és spatulával enyhén lenyomkodjuk, hogy a bőr mindenhol a serpenyőhöz nyomódjon.

Közepes lángon 3-4 percig sütjük, majd óvatosan megfordítjuk, 1-2 perc sütés után egy darabka vajat dobunk mellé, és ha megolvadt, a serpenyőt enyhén megdöntjük, és a halat a habzó vajjal meglocsolgatjuk. 1-2 perc után a hal el is készült.

Tálaláskor a ragut a tányérok aljára kanalazzuk, a burgonyát az egyik oldalra, a halfilét pedig bőrével felfelé a másik oldalra tesszük.

Ételfotó: ImageBar, BOOOK





Sparhelt: 64 tradicionális recept a magyar konyhából

Darázsfészek

Hozzávalók 4-6 személyre:

- ☞ 250 ml tej
- ☞ 20 g friss élesztő
- ☞ 2 ek. kristálycukor
- ☞ 400 g liszt
- ☞ 1 csomag vaníliás cukor
- ☞ ½ kávéskanál só
- ☞ 2 tojássárgája
- ☞ 30 g olvasztott vaj

a tészta tetejére:

- ☞ 50 g olvasztott vaj + a tepsi kikenéséhez
- ☞ 4 ek. kristálycukor

a tészta locsolásához:

- ☞ 150 ml tej
- ☞ 2 ek. kristálycukor

Elkészítés:

A tejet meglangyosítjuk, felében az élesztőt 1 evőkanál cukorral és 2-3 evőkanál liszttel elkeverjük, és letakarva meleg helyen felfuttatjuk. A maradék cukrot, a vaníliás cukrot és a sót a tej másik felében feloldjuk.

A lisztet keverőtálba szitáljuk, az élesztős tejet, a cukros tejet és a tojássárgáját hozzáadjuk, összedolgozzuk, majd addig dagasztjuk, míg a tészta hólyagos kezd lenni. Ekkor az olvasztott vajat hozzáadjuk és beledolgozzuk.

A tésztából gombócot formázunk, kevés liszttel megszórijuk, tiszta konyharuhával letakarjuk, és meleg helyen 40-60 percig kelesztjük.

Ha a tészta két-háromszorosára nőtt, lisztezett deszkára vagy az asztalra fordítjuk, és sodrófával egyenletesen kisujnyi vastag téglalapra nyújtjuk. Az olvasztott vajjal meglocsoljuk, a kristálycukorral megszórijuk,



majd bejgliszzerűen feltekerjük, és 2 centi vastag karikákra vágjuk.

Kisebb sütőformát kivajazunk, és a tésztákat lazán egymás mellé helyezzük.

A konyharuhával ismét letakarjuk, és 20 percet kelni hagyjuk. Majd 170 °C-ra előmelegített sütőbe toljuk, és 30-35

perc alatt készre sütjük. A tejet a maradék cukorral felforrósítjuk, és a sütési idő leteltekor, ha a tészta szép világosbarna, a cukros tejjel meglocsoljuk, és még 10 percre a sütőbe visszatesszük.

Ezután 10-15 percet pihenni hagyjuk, és melegen tálaljuk.

Ételfotó: ImageBar, BOOOK



BOOOK mini gasztronómiai zsebkönyvsorozat Vári Dávid: Vadételek

Szuvidolt nyúllapocka mentás zöldborsópürével

„Nagy rajongója vagyok a suvidolásnak. Bár a vákuumgép és a sous-vide kád nem olcsó berendezés, örökre szólnak, és szerintem egy háztartásból sem hiányozhatnak. Így sokkal jobban és hosszabb időre tartósíthatunk húst, zöldséget vagy akár magot, végül is bármi fagyaszthatót, nem veszít az aromáiból, és nem vesz át kellemetlen ízekeket vagy illatokat.”

Hozzávalók 4 személyre:

- ☞ 4 nyúllapocka
- ☞ 1 közepes vöröshagyma
- ☞ 4 gerezd fokhagyma
- ☞ só
- ☞ egész fekete bors
- ☞ 1 csokor friss majoránna
- ☞ 8 dkg vaj

- ☞ 1/2 dl olaszrizling
- ☞ 1/2 dl tejszín

a zöldborsópüréhez:

- ☞ 50 dkg zöldborsó
- ☞ 2 dl alaplé
- ☞ 5 friss mentalevél
- ☞ só
- ☞ őrölt fekete bors
- ☞ 5 dkg vaj

Elkészítés:

Először a lapockákat kicsontozzuk, és vákuumzacskóba tesszük.

A négyfelé vágott hagymát, a késsel szétnyomkodott fokhagymát, 2 csipet sót, a fűszereket és a vajat szintén a zacskóba rakjuk, és fóliahegesztővel lezárjuk. Sous-vide kádba tesszük, vagy ha nincsen kádunk, akkor lábosba vizet

öntünk, és a sütőt a legalacsonyabb hőfokra állítjuk. Hagyjuk, hogy a víz hőmérséklete elérje a 62 °C-ot, majd a zacskót a vízfürdőbe fektetjük, és 3 órát benne hagyjuk. Időnként a víz hőfokát megmérjük, nehogy 65 °C-nál több legyen.

A püréhez a borsót leforrázzuk, majd jeges vízbe téve megállítjuk a főzési folyamatot, így a színe szép élénkzöld marad. Az alaplével felöntjük, és botmixerrel pürésítjük. A mentával, sóval, borssal ízesítjük, végül a vajjal összekeverjük.

Amikor a lapocka elkészült, kivesszük, a levét a borral felöntjük, és beforraljuk. Leszűrjük, a tejszínnel gazdagítjuk, majd botmixerrel szép selymesre turmixoljuk.

A nyúllapockát a peccsenyelével és a zöldborsópürével tálaljuk.

Ételfotók: Batár Zsolt, BOOOK



Menza: 20 év legjobb receptjei

Kacsacomb zöld borsos eperrel és petrezselymes újbургonyával

Hozzávalók 4 személyre:

- ☞ 4 db kacsacomb
- ☞ 1 ek. só
- ☞ 1 ág rozmaring
- ☞ 2 gerezd fokhagyma
- ☞ 1 kg kacsaszőr
- ☞ 60 dkg zöld spárga
- ☞ 2 ek. olívaolaj
- ☞ 1 kávéskanál só

az epres raguhoz:

- ☞ 1 ek. egész zöld bors
- ☞ 1 dl víz
- ☞ 1 csipet só
- ☞ 25 dkg eper
- ☞ 3 ek. méz
- ☞ 1 dl fehérbor
- ☞ 2 ek. hideg vaj

a burgonyához:

- ☞ 60 dkg újburgonya
- ☞ 1 tk. só
- ☞ 2 ek. vaj
- ☞ 1 csokor friss petrezselyemzöld

Elkészítés:

A kacsacombokat előkészítjük: ha van rajta tollmaradék, eltávolítjuk, majd egy magasabb falú hőálló tálba helyezzük.

Megsózzuk, a rozmaringot és a megtisztított, de egészben hagyott fokhagymát rátesszük, a felolvasztott kacsaszőrt ráöntjük, majd 120-130 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük. 3-4 órát sütjük, majd egy villával megszurjuk, ha könnyedén belemegy és ki is jön a húsból, akkor elkészült.

A combokat a zsírban hagyjuk, amíg fel nem használjuk. A lényeg, hogy a



zsír teljesen fedje el a húst, így több hétig is eláll a hűtőben. Amíg sül a kacska, a zöld borsot lassú tűzön, sós vízben 10-15 percig főzzük.

Az epert megmossuk és cikkekre vágjuk, a zöld spárgát megmossuk és a kemény részeket letördeljük, az újburgonyát kicsit megsikáljuk, majd sós vízben megfőzzük.

A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük, a kacsacombokat a zsírból ki vesszük, lecsepegtetjük, és egy tepsire helyezzük.

A zöld spárgát az olívaolajjal és a sóval átkeverjük, a tepsit másikkal felére sorakoztatjuk, majd 15-20 percre a sütőbe toljuk.

Közben egy serpenyőben a vajat felolvasztjuk, és a burgonyát át forgatjuk rajta, majd az apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk.

Egy másik serpenyőben a mézet habzásig melegítjük, az epert rátesszük, egy csipet sóval ízesítjük és átkeverjük. 1 evőkanál meg főzött, leszűrt zöld borsot hozzáteszünk, a fehérborral felöntjük, 1-2 percig forraljuk, majd a tüzet lekapcsoljuk. Az epres raguhoz a hideg vajat hozzáadjuk és elkeverjük, ez kicsit besűríti a mártást.

A kacsacombokat a spárgával a sütőből kivesszük, a spárgát 4 tányérra szétosztjuk, a kacsacombot, a burgonyát és végül az epres ragut mellé tesszük.

Ételfotó: Kaszás Gergely, Menza

Kiszel Tünde



Áfonyás sajtorta

Hozzávalók:

- ☞ 40 dkg édes, rostos keksz
- ☞ 15 dkg vaj
- ☞ 60 dkg mascarpone krémsajt
- ☞ 3 db tojás
- ☞ 2 csomag vaníliás cukor
- ☞ 20 dkg cukor
- ☞ 1 ek. finomliszt
- ☞ 1 citrom reszelt héja
- ☞ 50 dkg áfonya

A tészta elkészítése:

A kekszet apró darabokra összezúzzuk, hozzáadjuk az olvasztott vajat, majd a keveréket jól összegyúrjuk.

A tésztát sütőpapírral kibélelt, 26 cm átmérőjű tortaformába nyomkodjuk, és 180 fokra előmelegített sütőben 8 percig elősütjük. A sütőt továbbra is 180 fokok hőmérsékleten tartjuk.

A krém elkészítése:

A lisztet összekeverjük a cukorral és a vaníliás cukorral, hozzáaduk a felvert tojásokat és a citromhéjat, belekanalazzuk a krémsajtot, majd simára keverjük a masszát.

A torta összeállítása:

A krém felét az elősütött keksztésztára öntjük, rászórjuk az áfonya felét, rásimítjuk a maradék mascarpone és krémet, végül rászórjuk a gyümölcs másik felét.

Sütőbe tesszük, és 180 fokon 40-50 perc alatt megsütjük.

Akkor készül el, ha a sütemény teteje egy kicsit barnulni kezd, de a belseje még remegős marad.

A kész tortát a formában hagyjuk kihűlni, majd egy éjszakán át hűtőben tároljuk.



Fábián Éva



Fetás, diós csirkesaláta

Hozzávalók:

- ☞ 1,3 dl olívaolaj
- ☞ 1,3 dl citromlé
- ☞ 1,3 dkg barna cukor
- ☞ saláta fűszerkeverék
- ☞ 50 dkg csirkemellfilé
- ☞ 2 cs petrezselyem
- ☞ 1 cs újhagyma
- ☞ 25 dkg feta sajt
- ☞ 3 dkg margarin
- ☞ rozmaring
- ☞ 25 dkg dióbél
- ☞ 3 db paradicsom
- ☞ 6 db retek, vékonyra szeletelve
- ☞ 12 db kaliforniai érett olívabogyó, szeletelve

Díszítéshez:

- ☞ friss salátalevél, retek, fél dióbél



Elkészítés:

Az olajat, citromlevet, cukrot, salátafűszerkeveréket együtt addig rázzuk, míg jól összekeveredik.

Egy nagyobb tálba öntjük, és a főtt csirkedarabokat megforgatjuk benne. Hozzákeverve a finomra vágott petrezselymet és a vékonyra vágott újhagymát lefedjük.

Legalább 1 órát, de inkább egy éjszakán át hűtjük a hűtőszekényben.

Egy kisebb serpenyőben, alacsonyabb hőfokon megolvasztjuk a margarint, hozzáadjuk a rozmaringot, beletesszük a diót, még 5 percig sütjük, így a dió kissé megbarnul.

Tálaláskor a fetát, diót, retket, a rokkolát és az olajbogyót hozzáadjuk a csirkekeverékhez, alaposan összekeverjük. Salátalevéllel bélelt tálra rendezzük a paradicsomokkal együtt.

Díszítsük friss salátalevelekkel, romaringszállal és retekseletekkel.



Rábaközi Andrea



Tonhallas zöldbabsaláta

Hozzávalók:

- ☞ 40 dkg zöldbab
- ☞ 50 dkg újburgonya
- ☞ 2 fej lila-vagy zöldhagyma
- ☞ 1 db tonhalkonzerv
- ☞ 2 dl vörösborecet
- ☞ 1 dl olívaolaj
- ☞ 1 csomag petrezselyemzöld
- ☞ fehérbors ízlés szerint
- ☞ cukor ízlés szerint
- ☞ só ízlés szerint

Elkészítés:

A zöldbabot és a burgonyát megfőzzük.

A burgonyát kisebb kockákra vágjuk, a zöldbabot háromfelé, a hagymát pedig karikákra vágjuk.

Dresszingtont készítünk vörösborecet, olívaolaj, só, fehérbors, cukor és petrezselyemzöld hozzáadásával.

Végül a dresszingtont összekeverjük a babbal, a burgonyával, a tonhallal és a hagymával.



Csongrádi Kata színművész-énekes-író



Gombával töltött camembert

Hozzávalók:

- ☞ 30 dkg gomba
- ☞ 3 ek. olaj
- ☞ só és durvára tört fekete bors
- ☞ 3 gerezd fokhagyma
- ☞ 2 korong natúr camembertsajt
- ☞ 10 dkg liszt
- ☞ 2 tojás
- ☞ 10 dkg zsemlemorzsa
- ☞ a sütéshez bő olaj

Elkészítés:

A sütőt előmelegítjük 200 fokra (gázsütőnél 6-os fokozat).

A gombát megtisztítjuk és vékony szerletekre vágjuk.

Egy serpenyőben megmelegítjük a olajat és beledobjuk a gombaszeleteket. Sózzuk, borsozzuk, és addig pírítjuk-pároljuk, amíg az összes leve el nem fő. Közben a fokhagymát pépesre zúzzuk.

Mielőtt levennénk a tűzről, az utolsó pillanatban a serpenyőbe dobjuk a fokhagymát, és 1 percig együtt sütjük a gombával.

A camembertkorongokat keresztben félbevágjuk, mint zsemlet, és a sült gombával megtöltjük az alsó sajtdarabokat.

Ráborítjuk a másik felüket, és az így kapott szendvicseket bepanírozzuk. először lisztbe, aztán felvert tojásba, majd zsemlemorzsaába mártjuk. És hogy a bunda megtartsa a könnyen folyós sajtot, az utolsó két műveletet még egyszer megismételjük: még egyszer tojás, aztán még egyszer zsemlemorzsa következik.

Egy nagy serpenyőben felforrósítjuk az olajat, és beletesszük a bebundázott camembertsajtokat.

Közepes tűzön, kb. 2-3 perc alatt, egyszer megforgatva kisütjük, és párolt rizszel tálaljuk.

A fogadott testvérem, *Dr Kiss Gabriella* készítette ezt a finomságot abból az alkalomból, hogy megkaptam írói munkálkodásom elismeréseként a Krúdy Örökség díjat.





Czanik Balázs TÖLTÖDJ EXTRA VITAMINOS ÉDESSÉGEKKEL



A tavasz közeledtével a szervezetünk szinte könyörög a vitaminokért. Finom édességekkel segíthetünk feltölteni vitaminraktárainkat.

„Receptkönyveink elkészítésénél az elsődleges szempont, hogy egészséges és alakbarát fogásokat mutassunk, ami különösen fontos a tél végi, tavaszi eleji hónapokban, hiszen nagyobb mennyiségű vitaminbevitelre van szükség ilyenkor. **Oláh Zoltánnal**, a hollókői Hotel Castellum séfjével olyan gyümölcskristályokkal készült, alakbarát édességeket alkottunk, amelyek különösen jó szolgálatot tesznek, hiszen rengeteg vitamint tartalmaznak.” – mondja **Czanik Balázs**, a Life 1 SpringDay személyi edzője.

Diétás szilvásgombóc



Hozzávalók:

a tésztához:

- ☞ 25 dkg zsírszegény túró
- ☞ 5 dkg Love Diet Rizsliszt
- ☞ 7 dkg Love Diet Zabpehelyliszt
- ☞ 1 tojás
- ☞ 1 citrom reszelt héja
- ☞ 1 narancs reszelt héja

a töltelékhez:

- ☞ 12 db egész szilva
- ☞ 1 tk. őrölt fahéj
- ☞ 3 ek. etitrit por

a morzsához:

- ☞ teljes kiőrlésű morzsa

a díszítéshez:

- ☞ 1 ek. MagMaxx Kék Spirulina

Elkészítés:

A tészta hozzávalóiból tésztát keverünk, majd 1 órára hűtőbe tesszük.

A szilvát félbevágjuk és kimagozzuk. A mag helyére teszünk édesítőszeret és fahéjat ízlés szerint.

A teljes kiőrlésű morzsát kevés kókuszszíron megpirítjuk.

A tésztát kinyújtjuk fél cm vékonyra. 10 cm-es korongokat szaggatunk belőle, majd egy egész töltött szilvát teszünk a tészta közepébe.

Gombócokat formázunk, figyeljünk rá, hogy ne maradjon rés a tésztán. A gombócokat forró, lobogó vízben kifőzzük, míg felúszik a víz tetejére.

Ezután plusz 3-4 percet még főzzük. Pirított, teljes kiőrlésű morzsába forgatjuk.

TAVASZI RECEPTEK

Meggyes Pannacotta

Hozzávalók:

- ☞ 1 liter kókusztej
- ☞ 3,5 dkg zselatinlap
- ☞ 0,5 dkg Love Diet Eritrit
- ☞ fél üveg MagMaxx Meggyes Gyümölcskristály

Elkészítés:

A kókusztejet és az eritritet felmelegítjük.

A zselatinlapot vízbe áztatjuk. Amikor a tej elkezd forni levesszük és hozzáturmixoljuk a zselatinlapot és a meggyes gyümölcskristályt.

Tálalás előtt a hűtőben 1 órát pihentetjük, majd meggyes gyümölcskristállyal díszítjük.



FALPENÉSZ? SALÉTROM? VAN HATÉKONY MEGOLDÁS!

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



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



SALÉTROM
KIVIRÁGZÁS
ELTÁVOLÍTÓ
MEGSZÜNTETI A
SALÉTROMOSSÁGOT.

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



www.damisol.hu

KERESSE A FESTÉK ÉS HÁZTARTÁSI BOLTOKBAN!



HUMORISTA FAKANÁLLAL...

...meg szakácssapkával a feje tetején.

Hazánkban mindenki főz, kotyvaszt, kuktáskodik, ételeket kreál. Miért éppen a humorista legyen a kivétel, aki nem üti bele az orrát a konyhatündérek dolgába?

Selmecki Tibor, a kitűnő humorista is írt jó pár évvel ezelőtt egy szakácskönyvet *Férj fakanállal* címmel.

A könyvbőlesorokírójának is adott egy tiszteletpéldányt, dedikálva, *Kemény Gyurinak*, a kollégának. Megtisztelő volt számomra a titulus, amit annak köszönhetek, hogy a néhai Mikroszkóp Színpadon több humoros jelenetemet is előadták.

Vajon milyen egy humorista, amikor a konyhában szorgoskodik?

Nyilván akár a humoros írásaiból, az ételekből sem sajnálja a sót – a show-t – és borsot.

A szakácskönyvében leírt, saját kezűleg kipróbált receptjei csak annyiban különböznek a hagyományos szakácskönyvek ételeitől, hogy némi humorral fűszerezi őket.

Az étel elnevezései is speciális *Selmecki* stílusúak.

Néhány példa.

Húsleves: Mondja marha, mért oly bús.

Köreték: Kolbászból kerítés.

Főbb ételek: Auf Wienerchnitzel; Bugygyantsunk otthon franciásan; Csöndes óceáni halvacSORA.

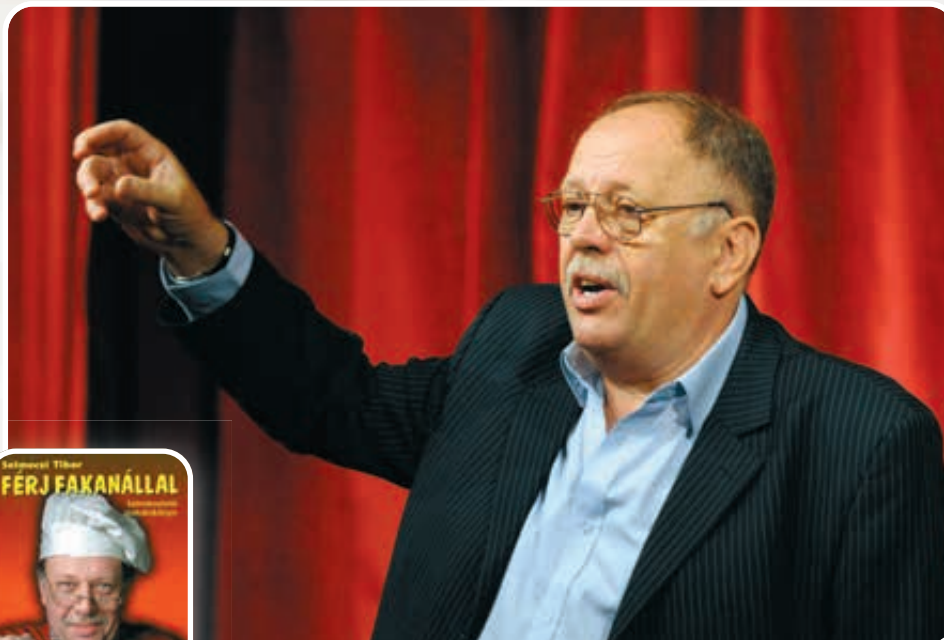
Tészták: Hortobágy melléki palacsinták; Mese borhabbal.

Diéta: Saláta evő- és ütőhangszerekre.

Jöjjen ezek után három melegen ajánlott recept *Selmecki Tibor* módra.

BÉCSI SZELET À LA CARTE

Volt francia afrikai gyarmatokon, fiatal szenge tevének, másutt borjúnak a combjából vékony szeleteket vágunk. Gyöngéden,



szinte biztatón kive-regetjük.

Ezután lisztben, tojásban, majd préz-liben, ami kiválóan helyettesíthető zsemlemorzásával, megforgatom, magyarán bepanírozom. Forró olajban (naná, majd egészségtelen jóízű zsírban) kisütöm.

Ha osztrák vagyok, akkor citrom szeletkével, ha magyar vagyok, sült krumplival tálalom. Ha kínai vagyok, akkor viszont rizzsel, ha indiai, akkor is rizzsel, de elhagyom mel-lőle a húst.

VÉRESHURKA LEVES

A neve horrorisztikus, mint egy *Van Damme* film címe, de az íze mennyei.

A fejenként tíz deka hurkát körülbelül fél liter vízben megfőzöm, természetesen az asztalnál ülők számával beszorzom a tíz dekát. Némi babérlevelet teszek mellé (nem az asztalnál ülők, hanem a hurka mellé) csak az íze miatt. Amikor megfőtt, hagymás rántással berántom, belekeverek két evőkanál

ecetes tormát, pici ecetet teszek hozzá, no ezt is csak az íze miatt. Még egy-két percig főzöm, ha kell sózom, majd láss csudát: jó sok tejföllel tálalom. Tetejére díszítésül egy citromkarika mellé, egy karéj kenyér dukál, azután az utolsó cseppig meg lehet enni. Már csak az íze miatt.

TEJKOCSONYA

Egy liter tejet tíz deka cukorral és egy fél rúd vaníliával felforralok. Lehütöm, belekeverek két kanál langyos vízben feloldott egy evőkanálnyi zselatint.

Poharakba öntöm, majd, amikor kihűlt, nem kínlódom a hűvös ablakokkal, hanem egyenesen beteszem a jégbe.

Tejszínhabbal és egy szem magozott meggybefőttel a közepén tálalom.

Ez sem nagyon egészséges, de viszonylag gyors, ráadásul akkor is elkészíthető, ha nincs otthon semmi, és jólesik a miskolci kocsonya után.

Jó étvágyakat!

Kemény György

DUBLIN



Az írországi Dublin viselheti a Turizmus Intelligens Európai Fővárosa címet 2024-ben. A díjat az Európai Bizottság 2018-ban hozta létre. Első alkalommal, 2019-ben a finnországi Helsinki és a franciaországi Lyon, 2020-ban a svédországi Göteborg és a spanyolországi Málaga, 2022-ben a franciaországi Bordeaux és a spanyolországi Valencia, 2023-ban pedig a ciprusi Páfosz és a spanyolországi Sevilla viselhette a címet.

SIKERES UTAZÁS



A tájékoztatás szerint Dublin azért nyerte el a címet, mert a digitális megoldások a város turisztikai kínálatának szerves részévé váltak. Ez azt jelenti, hogy világszínvonalú, egész városra kiterjedő digitális túraútvonalat hoztak létre, amelyet követve segít életre kelteni a város nevezetességei mellett annak történeteit és közösségeit is.

Dublin a Culture Near You Map létrehozásával interaktív felhasználói élményhez juttatja a látogatókat, lehetőséget adva a turisták mellett a helyi lakosoknak is arra, hogy naprakész információkat találjanak.

A digitális program a kultúrával kapcsolatos események mellett az emberekkel és az aktuális eseményekkel összefüggésben is tartalmaz információkat. Mindez egyetlen platformon keresztül érhető el, amely egy gombnyomással feltárja a város látnivalóinak gazdagságát.

Mindkét nyertes számos programmal készül 2024-ben. Dublin jövőre az úgynevezett európai okosvárosok közötti tudásmegosztás és együttműködés fokozására készül a Capital in Residence program indításával.

Írország fővárosáról a festői tájak, a négylevelű lóhere, a Guinness sör, a pubok és a vöröshajú koboldok jutnak az eszünkbe.

A városon belül busszal vagy villamossal közlekedhetünk. A város zónákra van felosztva, így a jegyárak ennek függvényében alakulnak. Lehetőségünk van korlátlanul használható busz és a villamos jegyekre is, de a városközpont elég kicsi, így gyalogosan is könnyen bejárható.

Rengeteg szálloda, airbnb és hostel található a városban.

Dublin nem csak a fővárosa Írországnak, hanem Írország legnagyobb városa is. Dublin a keleti parton, a Liffey folyó torkolatánál fekszik. Dublint a Wicklow-hegység egy része veszi körül és határolja, amelyet Dublin-hegységnek neveznek.

LÁSSUNK EGY KIS IDEGENVEZETÉST!

Trinity College

Dublin belvárosában található a legrégebbi egyetem épülete. Az egyetem 1592-ben kezdte meg működését az akkor még kolostorként működő épületben. *I. Erzsébet* királynő építtette. Az egyetem olyan híres diákokkal büszkélkedhet, mint *Oscar Wilde*.

Trinity College régi könyvtárában található a *Book of Kells*, egy illusztrált kézirat, amelyet ír szerzetesek készítettek i.sz. 800-ban.



Szent Patrik székesegyház

A Szent Patrik székesegyházat 1191-ben alapították eredetileg római katolikus katedrálisaként, ma az Ír Egyház nemzeti katedrálisaként működik. A katedrális mellett található a parkot, ahonnan gyönyörű kilátás nyílik a székesegyházra.

Guinness Storehouse

Dublin a jellegzetesen fekete színű sör, a Guinness otthona. Az Arthur Guinness által 1759-ben alapított márka a világ egyik legsikeresebb alkohommárkája, közel 50 országban főzik, és több mint 120 országban kapható. A Guinness Storehouse-ban 7 emeleten mutatják be a sörfőzés menetét, és lehetőségünk van megkóstolni is. A sörgyár fő látványossága azonban a 7. emeleten található Gravity Skybar, ahonnan pazar kilátás nyílik Dublinra.



Temple Bar és pub túra

A Temple Bar a Liffey folyó déli partján elterülő kulturális negyed. Nyüzsgő utcáiban számtalan kocsmá és étterem található, ahol esténként élő népzenevel és ír steppel várják a betérőket. A negyed leghíresebb pubja maga a *The Temple Bar*, melyről a negyed a nevét is kapta.

Phoenix Park

A Phoenix Park Európa legnagyobb parkja, több mint 700 hektáron terül el Dublin szívében. Itt található többek között a Dublini Állatkert, Írország elnökeinek rezidenciája és az Amerikai Nagykövetség is. De legfőbb látnivalója a parkban szabadon élő szarvas csorda, akiket a Papal Cross környékén keressünk.



SIKERES UTAZÁS



A dublini rozsdamentes acéltorony, amelyet hivatalosan a „Fény emlékművének” neveznek, Dublin egyik legújabb műemléke. Az O’Connell Streeten található, ahol találkozik a Henry Street és a North Earl Street között.

Dublin szép hídjairól is ismert: Ha’penny Bridge, Rosie Hackett Bridge, Samuel Beckett Bridge, Mellows Bridge, O’Connell Bridge és Millenium Bridge.

Dublinban számos ingyenesen látogatható múzeum várja az érdeklődőket az egyik a National Gallery of Ireland - Nemzeti Galéria. Nemzeti Múzeum a bronzkortól napjainkig tartogat számunkra érdekességeket, különlegesen szép műveket tekinthetünk meg. Az építészet, a festészet, a történelem iránt érdeklődők nagyon jól fogják érezni itt magukat.

Érdeemes megnézni a Guinness múzeumot. A központban található „turism office”-ban lehet befizetni a túrákra.



Bray, Greystones és Howth Irány a tengerpart

Érdemes vonatra ülni és ellátogatni valamelyik tengerparti kisvárosba. Braybe a vonatút nagyrészt a tenger mentén halad végig, ahonnan gyönyörű kilátásunk nyílik a sziklás partokra. Ha szeretünk túrázni, ne hagyjuk ki a Bray-t Greystones-szal összekötő kb. 6 km-es part menti túrát! De ellátogathatunk Howth idilli világító tornyához is.

A város sétálóutcája a Grafton Street, melynek mindkét oldalán üzletek sorakoznak. A Grafton Street és a St. Stephen Green sarkán található a Stephengreen áruház, mely a város legnagyobb bevásárlóközpontja. Az üzletek este 6-ig tartanak nyitva.

Együnk egy jó ír reggelit!

Az ír reggeli nagyon hasonlít az angol reggelire. Hagyományosan a következőket tartalmazza: bacon, kolbász, tojás, sült bab, gomba, grillezett paradicsom, sült krumpli, szódás kenyér, vaj, fehér és fekete puding.

Feltétlenül el kell mennünk a Taylor's-ba vagy a Johnny Fox's-ba. Kiváló éttermek, ír zené vel és táncos műsorral.

Az ír konyha fontos alapanyaga a hús, különösen a marha, a bárány és a sertéskaraj. Isteni a tradicionális ír kenyér.

Aki életében egyszer eljutott ide, az örökre az Ír-sziget rabja lesz – nem véletlen, hogy a sziget egyik legvirágzóbb iparága a turizmus.

Szerk.-



PRADER-WILLI SZINDRÓMA: CSILLAPÍTHATATLAN EVÉSKÉNYSZER MEGANNYI TÁRSBETEGSÉGGEL



A Prader-Willi Szindróma (PWS) egy komplex genetikai rendellenesség, melynek fő tünete a kényszeres evés, amihez gyakran társulnak viselkedésproblémák, értelmi fogyatékoság. Bár sokan akár dolgozni is tudnak felnőttként, de teljesen önálló életet nem képesek élni.

Bár a várandósság során is ki lehet mutatni, de ez igen ritkán fordul elő, és ha mégis kiderül, nem befolyásolható az, hogy a magzat kevesebb vagy enyhébb tünetekkel érkezzen a világra. A PWS-ben érintett gyermekek többségükben a vártnál korábban születnek, izom hipotóniával (rongybaba effektus), ami az egész testet érinti, így az arc izomzatát is, emiatt nagyon gyenge a babák szopási reflexe. Ebből következik, hogy roppant nehezen tudnak enni, sokszor szondával táplálják őket, így a súlygyarapodásuk is jóval lassabb. Bár genetikai teszttel, egy vérvételből könnyen kimutatható, de mivel mindegyik tünet sok más betegségre is utalhat, ezért a diagnózis felállítása elhúzódhat, pedig rendkívül fontos lenne a korai diagnózis. Hiszen minél hamarabb derül ki a problémák oka, annál gyorsabban el lehet kezdeni a fejlesztést.

„Érintett édesanyaként elmondhatom, hogy az a legjobb és a legfontosabb a csa-



ládunk, ha minél előbb kiderül, hogy mivel állnak szemben, és a fejlesztések mellett ki tudják alakítani a PWS-es gyermek igényeihez szabott új életet, hiszen át kell alakítani mindent. A később jelentkező csillapíthatatlan étvágy, kognitív rendellenességek, viselkedési problémák, az értelmi fogyatékoság mindig velük marad, ám ha ezekre időben fel tudnak készülni, akkor sok minden megelőzhető” – mondja Balogné Liplin Tünde, a Magyar Prader-Willi-Szindróma Egyesület vezetője.

A PWS-es babák étvágya egyéves kor után elkezdi javulni, tipikusan növekednek a kortársaihoz hasonlítva is, de nagyjából óvodás korban megindul az átlagostól nagyobb súlygyarapodás, túlságosan nagy lesz az étvágyuk, ám extrém plusz kalória bevitel nélkül is hízhatnak hirtelen, mert az anyagcseréjük sem működik megfelelően. Ekkortól szigorú diétát kell követni, egész életükön át korlátozni kell az ételhez jutás lehetőségét, és erre fel kell készíteni a családokat, az óvodai környezetet. 7-8 éves kortól indul el igazán a kényszeres evés és a folyamatos, extrém éhségérzet, ami a PWS vezető tünete. Ez abból adódik, hogy sérült a hipotalamusz, ami befolyásolja az éhségérzetet, és folyamatosan azt az ingert küldi az agy, hogy enni kell. Érintettek érzelmileg és mentálisan is, tehát tanulási nehézségek-

kel élnek, többnyire enyhe értelmi fogyatékos kategóriába a tartozhatnak, ám ebben spektrumot kell elképzelni: léteznek nagyon jól funkcionáló PWS-esek és persze vannak súlyos esetek is.

Egyelőre sajnos nincs olyan gyógyszer, ami csökkenteni tudná az extrém falánkságot. Ugyan sok kutatás zajlik, és ha valamelyik jó eredményeket hozna, nagyjából 10 év múlva lehetne elkezdni használni a mindennapokban. Az elhízás alapvetően veszélyes mindenkinek, mert rengeteg más egészségügyi problémát hoz magával, például cukorbetegséget, szív- és érrendszeri, valamint mozgásszervi problémákat. A PWS-eseknél ez nagyobb arányban és könnyebben előfordulhat, mert nekik nem ugyanúgy működnek a szerveik, mint a tipikus populációban. Sőt, mivel mindig éhesek és nincs telítettség érzetük, akár addig lennének képesek enni, amíg a gyomorfaluk kireped.

„Mindezek mellett szerencsések vagyunk, mert ahogy fejlődik az orvostudomány, úgy kitolódik a megelőhető életkor Prader-Willi szindrómával és már tudunk hazai környezetben is bőven 40 pluszos, külföldön pedig 70- 80 éves PWS-est is. Ez azonban a család részéről hatalmas aggodalmat is jelent, hiszen a PWS-esek nem képesek teljesen önállóan élni, így a szülők szeretnék biztonságos környezetben tudni gyermeküket, hogy ha ők már nem tudnak gondoskodni róluk, akkor legyen olyan közeg, ami segíti a mindennapjaikat. Éppen ezért – amellett, hogy edukáljuk és informáljuk az érintett családokat a PWS velejáíróról és szakmai együttműködésekkel is kialakítunk társszervezetekkel, orvosokkal, intézményekkel –, egyesületünk legfőbb célja, hogy létrehozunk egy olyan bentlakásos otthont, ahol a Prader-Willi szindrómások élhetnek. Kiemelten fontosak számunkra az adományok, hiszen abból tartjuk fenn a szervezetet, ezen belül is a mindenki által felajánlható adó 1%-a az, ami igazán sokat segít” – teszi hozzá az egyesület elnöke.

A szervezet gyakorta indít olyan programokat, amelyeken találkozhatnak a PWS-esek és családjaik, valamint sok olyan eseményt tartanak, ahol edukálják a családokat.

Magyar Prader-Willi-Szindróma Egyesület





Exkluzív környezet a felhőtlen pihenésért!

Közép-Magyarország leginnovatívabb konferencia és wellness szállodája Pest vármegye nyugati kapujában, Budapesttől 15 percre, Herceghalmon található. Az ABACUS Hotel inspiráló légköre, kimagasló rendezvénykapacitása és újraértelmezett gasztronómiai filozófiája miatt az üzleti és szellemi életközösség tere.

Foglaljon weboldalunkon kedvező csomagajánlataink közül és töltődjön fel nálunk!

www.abacus.hu

Tel.: +36-23-532-360 E-mail: hotel@abacus.hu



FENNTARTHATÓSÁG ÉS PRÉMIUM MINŐSÉG KÉZ A KÉZBEN

A Tamási-Hús Kft., a Gierlinger Holding magyarországi leányvállalataként, a minőségi hústermékek gyártásának elismert szereplője, a piacvezető Prémium Bacon gyártója. A cég a magas minőségű termékek előállítását mellett kiemelkedő hangsúlyt fektet a fenntarthatóság és a családbarát célok előmozdítására is. Tolna megyében, Tamásiban található gyártóüzemük közel 500 munkavállalót foglalkoztat, jelentősen hozzájárulva ezzel a régió munkaerőpiaci és kereskedelmi aktivitásához is.

Környezettudatos gyártás

A vállalat fenntarthatósági stratégiája a teljes értékláncot átfogja, a beszerzéstől kezdve az értékesítésig, az ENSZ Fenntartható Fejlődési céljai mentén. A környezeti fenntarthatóság jegyében a vállalat többek között innovatív rendszereket telepített, amelyek jelentős mértékben hozzájárulnak az energiafelhasználás csökkentéséhez. Emellett a vízhasználat optimalizálása és a hulladék minimalizálása is prioritást élvez a gyártási technológia tervezésekor.



Társadalmi Felelősségvállalás

A Tamási-Hús Kft. nemcsak a környezet, hanem az munkavállalók felé is hasonló gondosággal fordul. A családbarát munkahelyi környezet, a tisztességes bérezés, és a munkatársak egészségének védelme alapvető elveik közé tartozik. Az oktatás és képzés területén is kiemelkedők, hiszen a folyamatos tanulási lehetőségek biztosításával gondoskodnak a munkatársak szakmai fejlődéséről. A vállalatirányítási

gyakorlatok a fenntarthatóság jegyében történnek, az élelmiszerbiztonság, a jogi és gazdasági előírások maradéktalan betartásával. A cég alapelve, hogy a hagyományos hústermék-gyártást a modern fenntarthatósági törekvésekkel ötvözze, bizonyítva, hogy a gazdasági siker mellett a környezeti és társadalmi felelősségvállalás is prioritás. A vállalat tevékenységei nem csak a jelen generáció számára biztosítanak értéket, hanem a jövő generációinak lehetőségeit javítják, miközben a családi értékeket és a munkavállalói elégedettséget is előtérbe helyezik.



A tudatos gyártás mellett a legfontosabb természetesen az, hogy kiváló minőségű, sokoldalúan felhasználható bacon termékeket juttassanak el a családok asztalára, nemrégiben megújult honlapjukon pedig izgalmas receptekkel is inspirációt nyújtanak a főzéshez.

A minőségi bacon termékek felismerése nem kis kihívás a vásárlók számára, a hatalmas kínálat mellett. A cég kereskedelmi igazgatója, Kovács Péter szerint egy jó bacon termék felismerésének kulcsa az összetevők listájának rövidegében rejlik. Egy minőségi bacon nem igényel mesterséges színezékeket vagy felesleges adalékanyagokat. A prémium bacon élmény érdekében a Tamási-Hús olyan bacon variációkat kínál, amelyek kiváló alapanyagokból, gondos feldolgozással készülnek, így biztosítva, hogy minden egyes szelet vagy kocka bacon valódi inyencséget jelentsen az asztalon.

