

DUPLA

INGYENES
MAGAZIN
2010. NYÁR

WWW.DUNAPLAZA.HU

- Bikini story
- Strandriadó!
- Süss fel nap!
- Beachparty
a nagyvilágban

Egy nap
a Duna
Plazában

Zöldség-gyümölcs

ÚTI CÉL: Törökország
Keleti kényelem

FRISSÜLJ FEL!
koktélreceptek

Úgy élvezem én
a strandot...

STEFANOVICS Angélával

Simán nyár • Csobbanj! • Top bazár

■ DUNA PLAZA ■ MEGSZÍNESÍTI AZ ÉLETED!



Üzletünk elköltözött!

Duna Plaza földszint

(a KFC-nél a lift mellett)

Tel: 06-30-5888-363, 06-1-452-03-50



Tartalom

2010. Nyár

Vásárlás Szépség

4 Egy nap a Duna Plazában

16 Süss fel nap!

18 UVvédelem

24 Simán nyár

28 Napra kész



Életmód

30 Csobbanj!

32 Tuti tippek

34 Keleti kényelem

Gasztro

36 Ét(t)rend

38 Frissülj fel!



20 News

26 Hasznos infók

Divat

10 Ikerhatás

14 Bikini story: hol volt, hol nem volt...

Wellness

12 Strandriadó

22 Játék az élet

Relax

40 Könnyed nyár

42 Esti programok

44 Premier előtt

46 Horoszkóp

48 Nap/elem



Kedves Olvasó!

Az elmúlt hetek során jó néhányszor már a bőrünkön érezhettük a nyári napsugarak simogató hatását. Az élményfürdők, strandok, vízpart tengernyi lehetőséggel vár mindenkit, a természet sokszínűsége csábítóan hívogat, a külföldi utazások, nyaralások szezonja elrajtolt.

A Duna Plaza is nyári színebe öltözött, több mint 200 üzletünk széles kínálatából válogathatnak, kicsik és nagyok, családostok, vagy szinglik egyszóval mindenki, hétfőtől-szombatig 10-21 óráig, vasárnap 19 óráig. A fülledt melegben áruháznak klimatizált helyiségeiben, megpihenhetünk, egy frissítő elfogyasztása után, pedig beszerezhetünk mindent ami a felhőtlen pihenéshez szükséges lehet, a napszemüvegtől a fürdőruháig, a divatos nyári ruhákon át a fényképezőgépig. Utazási irodánk kecségetető ajánlatai, éttermeink ínycsiklandó ételei, ingyenesen látogatható programjaink, szolgáltatásaink gondoskodnak arról, hogy egy helyen könnyedén és mérsékelt áron elintézhessük teendőinket és, hogy jól érezzük magunkat. A **(1) 465-1666**-os telefonszámon üzleteinkkel kapcsolatos kérdéseivel forduljon bizalommal munkatársunkhoz. Részletesebb információkat a www.dunaplaza.hu oldalunkon találhatnak.

Hamarosan a H&M és a Jeans Club is megnyitja kapuit hűsöges és új bevők előtt, októbertől pedig a megújult, modernizált MATCH is újra várja vásárlóit.

Szeretettel várunk mindenkit, hisszük, hogy a nyár folyamán az Önökre váró élményeket mi is megszínésíthetjük.

Dankowsky György
Igazgató

DUNA PLAZA BEVÁSÁRLÓKÖZPONT Cím: 1138 Budapest, Váci út 178. Információs telefon: (1) 465-1666

Internet: www.dunaplaza.hu

MEGKÖZELÍTHETŐSÉG: M3 (kék) metró, Gyöngyösi utcai megálló, 105 busz, Gyöngyösi utcai végállomás

NYITVA TARTÁS: Üzletek: H-Szo: 10-21, V: 10-19. Szupermarket: H-Szo 8-22, V: 9-22. Éttermek: H-Szo: 9-21, V: 9-19.

Szórakozóhelyek: H-Cs, V: 9-01, P-Szo: 9-04.

Impresszum

Kiadó: BFB Kiadó Bt. **Lapigazgató:** Boros Ferenc

Szerkesztők: Karakas H. Norbert, Pitypang, Boros Ferenc **Tervezőszerkesztő:** Varga Komélia

Elérhetőségek: e-mail: duplamagazin2010@gmail.com **Web:** www.dunaplaza.hu

Egy nap a Duna Plazában

Stefanovics Angélával

Forgatókönyvíró, színész, rendező. Sokoldalúsága, színes egyénisége számos alkotásban, reklámfilmekben visszaköszön. Ezúttal mi színesítettük meg egy napját a kiváló művésznőnek.



Enni vagy nem enni?
Éttermeink széles kínálata közül Angéla ezúttal a speciálisan fűszerezett, ízletes pizzagolyókból csemegézett a Golyó Bistro jóvoltából.

A szerencse forgandó!
Pizzagolyó után rulettgolyó, adrenalinral töltve a Merkúr Casinóban.



Vadkörtézni mentem!
Éppen belesöpöpentünk a Süsü kiállítás kellős közepébe, „gyermekkorunk messze ringó világába”. Angéla sem bírta tovább, belevetette magát Süsü karjaiba.

Szövege: Boros Ferenc. Foto: Rácz Ádám



Kattan a zár!
Áruházunk Bűnmegelőzési tanácsadó irodájában is eltöltött néhány „lebilincselő” percet.



Rock 'n' Roll!
Lemez-lemez hátán, a bakelittől a cd-ig, véget nem érő kínálat a Saturnban, ahol Angéláról kiderült, hogy valóban bírja a metált!



MARKS & SPENCER

Sapka
2 990.-



Női kalap
6 990.-



Női felső
9 990.-



Táska
8 990.-



Ing
9 990.-



Öv
5 990.-



Nadrág
12 990.-



Szoknya
14 990.-



Esernyő
6 990.-



Foto: Rácz Ádám

Goldenland[®]
men's collection

MEGNYÍLT ÚJ ÜZLETÜNK
a **DUNA PLAZA**-ban
várjuk FÉRFI INGEK, PÓLÓK, NYAKKENDŐK
széles választékával!

DUNA PLAZA 122-es üzlet
BP. Váci út 178.
Tel.: 06 1 238 0204

www.goldenlandfashion.hu



Lépésről lépésre



12 900.-



14 900.-



5 900.-



11 900.-



21 900.-



13 900.-



12 900.-



20 900.-



13 900.-

Bata üzletek:
BATA – DUNA PLAZA
1138 Budapest, Váci út 178.

BATA – ARÉNA PLAZA
1087 Budapest, Kerepesi út 9.

BATA – ALLEE
1117 Budapest, Október 23. u. 8-10.

Bata



Charles
Vögele
Switzerland

ATTILA
 pulóver GAS 15 900.-
 póló GAS 6 900.-
 nadrág GAS 21 900.-
 cipő OFFICE SHOES 16 990.-

BRIGITTA
 felső MARKS&SPENCER 9 990.-
 nadrág TALLY WEIJL 8 790.-
 nyaklánc ORSAY 2 690.-
 karkötő ORSAY 1 590.-
 papucs TALLY WEIJL 2 490.-

IKERHATÁS

Talán nem túlzás azt állítani, hogy első pillantásra Attila és Brigitta nem olyanok, mint két tojás. Nyári lapszámunk modell felhívásának nyertesei bizonyítottan ikrek.

Parkolóházunk falait számtalan graffiti díszíti, kivétel nélkül remekművek. Érdeemes ellátogatni hozzánk, a testvérpárt is lenyűgözték a szebbnél szebb alkotások.

Szövege: Boros Ferenc Foto: Rácz Ádám

BRIGITTA
 ruha PROMOD 11 990.-

ATTILA
 ing MARKS&SPENCER 8 990.-

Hitech a köbön! Az XMS Apple üzletében igazi csodákra lelhetünk. Modelljeink is élvezték a csúcstechnika által nyújtott pillanatokot.

Ifjú párosunkat elkísértük a GSK kávézójába, ahol a különböző kávékülönlegességek mellett internetezhetünk is, mindezt impozáns környezetben.

BRIGITTA
 felső PROMOD 3 990.-
 nadrág PROMOD 9 990.-
 táská ORSAY 3 795.-
 nyaklánc ORSAY 2 390.-
 saru PROMOD 8 490.-

ATTILA
 pulóver GAS 15 900.-
 ing MARKS&SPENCER 9 990.-
 nadrág GAS 21 900.-
 cipő OFFICE SHOES 21 990.-

Tombol a nyár... Nem szabad elfelejtenünk, hogy a nyári melegben nem csak mi, bizonyos gombák, baktériumok is jól érzik magukat. Ezért nem árt az óvatosság.

➤ A gombák szaporodásának egyik alapfeltétele a meleg, nedves környezet. Uszodában néha az is elég, hogy elkapjunk egy fertőzést, ha mezítláb belépünk a zuhanyzóba. Ezért nyilvános helyen, strandon, uszodában soha ne járjunk papucs nélkül.

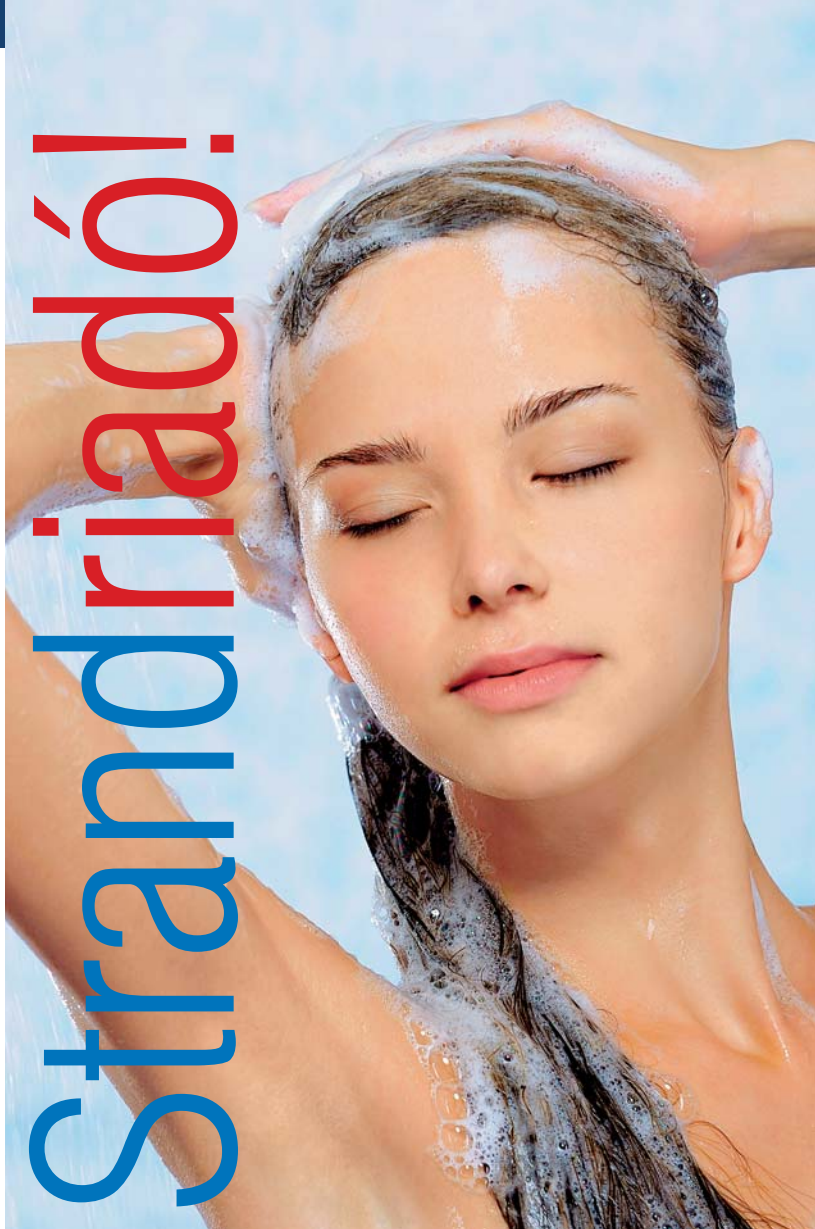


➤ Van egy másik fertőzés, amely nyáron fordul elő leggyakrabban. Ez a napgomba, amely test szerte elterjedhet. Elszórtan, kerek, világos foltokban jelentkezik a bőrön.

➤ A gombás fertőzések Európában népbetegségnek számítanak, egy felmérés szerint Magyarország lakosságának 54 százaléka életében legalább egyszer megfertőződik. A gomba akkor érzi magát igazán jól, ha meg növekedett páratartalmú bőrön, izzadt testfelületen telepedhet meg. Egy nem kellőképpen szellőző felsőrészel vagy egy levegőtlen cipő, műszálas zokni összetételével is beszerezhetjük a fertőzést.

➤ Higiénés óvintézkedésekkel és bőrünk szárazon tartásával elkerülhető, de azt sem szabad elfelejteni, hogy akik nem védekeznek, azok ugyanarra a strandra járnak, mint mi.

➤ Nyáron, nyaralás idején is előfordulhat, hogy gyógyszerrel kell szednünk. Több fájdalom- és lázcsillapító, gyulladáscsökkentő mellékhatása, hogy fényérzékenyvé teszi a bőrt. Feltétlenül olvassuk el a tájékoztatót, s ha ilyen pirulát



Strandriadó!

veszünk be, legalább 12 óráig ne menjünk napra, hogy elkerüljük a makacs bőrgyulladást.

➤ Az emberek egy harmadát a legszebb időjárásban lepi meg a nyári influenza. Vírusok támadják meg a hörgőket, begyullad az arcüreg.

➤ A hőség sokkolja a szervezetet. Az orrnyálkahártya kiszárad, így alig képes védelmet nyújtani a betolakodó náthát kiváltó kórokozók ellen.

➤ A huzat tovább gyengíti a szervezetünket. Szinte észre sem vesszük, milyen gyorsan

megfázunk a legenyhébb hűvös fuvalat hatására – a vonaton, az autóbussen, az irodában, otthon, az autóban.

➤ Robbanásszerűen sokasodnak a melegben a betegség kórokozói: a vírusok és a baktériumok. Miközben a szervezet a nátha vírusait igyekszik leküzdeni, a baktériumok könnyedén araszolnak befelé a testbe: az arcüregbe, a mandulákra, a tüdőbe, esetleg a belekbe. A következmény: láz, szédülés, levertség, hasmenés, vagyis nyári influenza.

Szöveg: Karakas H. Norbert
Fotó: Depositphotos



Vértezzük fel az immunrendszerünket!

- Legyen az éjszakai takaró könnyű, hogy ne rúgjuk le magunkról.
- Fontos a hosszú alvás, ilyenkor az immunrendszer is főtöltődik, leszámol a betolakodókkal.
- Viseljünk selymes, pamutos, laza öltözetet, amely az izzadságot kifelé továbbítja.
- Sok folyadékot, leveles gyümölcsöket fogyasszunk.



ENNI VAGY NEM ENNI

➤ Nem szabad megfelekedni, a nyáron oly sokszor előforduló ételmérgezésekről és azok veszélyeiről sem.

➤ Sajnos, ezen időszak különösen jó táptalajt nyújt a baktériumoknak. A kórokozók legkönnyebben ilyenkor találnak maguknak ideális életkörülményeket a nem megfelelően tárolt vagy felügyelt élelmiszerekben, amelyekben robbanásszerűen képesek elszaporodni.

JÓ TANÁCS

Az ételmérgezéseket persze el lehet kerülni, meg lehet előzni.

➤ Az egyik legfontosabb szabály a megelőzésben az, hogy ne fogyasszunk a szokásostól eltérő ízű, szagú és állagú élelmiszert.

➤ A konyhai munkához csak tiszta ivóvizet használjunk, mert a víz – és esetleg a belőle készült jégkocka is – szintén veszélyes kórokozókat tartalmazhat, amennyiben nem megfelelő forrásból származik.

➤ Bármennyire is olcsók és bizalomgerjesztők, ne használjunk fel és ne fogyasszunk olyan termékeket, amelyek minőség megőrzési vagy fogyaszthatósági ideje lejárt, ugyanis ezek fokozottan veszélyesek lehetnek egészségünkre a bennük elszaporodó mikroorganizmusok miatt.

➤ Ha tehetjük, zöldségekből és gyümölcsökből is friss nyersanyagot vásároljunk, és ezeket minden étkezés előtt alaposan mossuk meg.

HŰTVE JÓ!

➤ Szobahőmérsékleten az élelmiszerekben található baktériumok száma 20-30 percnként megduplázódik, és minél több az ételben a baktérium, annál nagyobb valószínűséggel váltanak ki súlyos megbetegedést. Emiatt rendkívül fontos – főleg a nyári időszakban –, hogy élelmiszereink időben a hűtőbe kerüljenek, itt ugyanis a baktériumok szaporodása jelentősen lelassul.

➤ Alapvető fontosságú elvárás, hogy a hűtő hőmérséklete 0 és 5 Celsius fok közötti, a fagyasztószekrényé pedig -18 Celsius fok legyen, és - ha tehetjük - ezt a nyári meleg idején ellenőrizzük hetente többször is hőmérővel.

➤ A hűtőszekrényben lehetőleg úgy helyezzük el az élelmiszereket, hogy a hideg levegő szabadon tudjon áramolni, így például nem szabad túlszűfolni a különböző polcokat, mert ez szintén növelheti a romlékonyságot és a fertőzésveszélyt.

➤ A készételeket fogyasztás után 2 órán belül hűtsük vagy fagyasszuk le, a legfontosabb azonban, hogy a nagyobb adagokat mindig kisebb egységekre szétosztva tároljuk.

GYORSSEGÉLY

Ha hiába minden elővigyázat, és mégis bekövetkezett a baj (hányás, hasgörcs), próbáljunk minél több folyadékot – naponta legalább 3 litert – magunkhoz venni, és tartózkodjunk a nehéz, zsíros ételek valamint a tejtermékek fogyasztásától. Ha panaszaink két napnál tovább tartanak, feltétlenül keressük fel háziorvosunkat: a különösen veszélyeztetetteknek – kisgyermek, idős emberek és gyenge immunrendszerűek – nem szabad eddig várniuk, a kellemetlen tünetek jelentkezésekor haladéktalanul orvosuk segítségét kell kérniük.



Bikini story:

hol volt, hol nem volt...

Hogy mi jellemzi a 2010-es év fürdőruha divatát? Nemsokára felfedem, de először nézzünk egy kis „fürdőruha történelmet”.

Időszámításunk előtt

→ A görögök és a rómaiak leginkább meztelenül fürödtek, de nem minden körülmények között. A római birodalom több részén maradtak fenn olyan mozaikok, amelyekből kiderül, hogy a hölgyek már akkor is elfedték a mell és csipő közeli tájékokat a kíváncsiskodó szemek elől.

→ A 18. századig hasonló ruhadarabok voltak divatban, mint az ókori birodalomba. A nők egy hosszú köntöszerű viseletbe mentek vízbe, melynek anyaga a vízzel érintkezve sem látszott át. Ezzel szemben a férfiaknak már akkor könnyebb volt a helyzetük, ugyanis ők a test vonalát sokkal inkább látni hagyó hosszú ujjú és hosszú lábszárú szerelésbe bújtak.

→ A 19. században a hölgyeknek a kétrészes fürdőruhák jöttek a divatba. Az övvel összefogott felső rész a válltól a térd alá ért, hozzá egy bokát takaró fekete harisnya dukált.

→ Az 1940-es évek végén jelent meg az első – a maiakhoz hasonlító – bikini. E híres-hírhedt ruhadarab arról a csendes-óceáni szigetről kapta a nevét, amely 1947-ben egy atomkísérletnek esett áldozatul. Ez az akkori-ban rendkívül kihívónak számító fürdőruha Rita Hayworth hollywoodi filmsztár által vált híressé.

→ A hatvanas évek közepe és a hetvenes évek közepe közötti időszakban hódított a hippy divat. Bár a lezser blúzok és pólók alatt nem viseltek melltartót a kor fiatal női, a fürdőruha divat ez idő tájt is hozott újdonságokat. Ekkor jelentek meg a vékony szálból horgolt, illetve kötött fürdőruhák. A bikini felsőrésze rendszerint kisméretű háromszög alakú volt. A sokat takaró alsó csipőnél végződött.

→ Az 1980-as években megjelent a tanga. A nevét egy brazil törzsről kapta, tagjai állítólag hasonló ruhadarabot viselnek az Amazonas őserdeiben.

Napjainkban

→ A bikini korábban nem számítottak azon ruhadarabok kategóriái közé, amelyeken szezononként túl sokat variáltak volna, ez idén változott.

→ Amíg a tavalyi bikini trendben a candy színek és minták domináltak, az idén sokkal inkább a népi motívumok ipari újraértelmezései, és a virágdíszítések, valamint a különleges tetoválás motívumok jellemzik.

→ A másik, legtöbbször visszatérő divatirányzat a navy, ami most a ruhák közt divat.

→ A keresztben csíkos fürdőruhákat tehát érdemes eltenni, valószínű, hogy néhány év múlva újra eljön az idejük, ha addig nem változtatnak rajtuk túl sokat.



→ Az állatminta a téli divat egyik slágere volt (főleg a stilizált leopárdminta kék, vagy fukszia alapon) nyáron inkább a szafari trend szokott megjelenni. Idén ezt a kettőt vegyítik. Jellemzőjük, hogy a minták már kevésbé hasonlítanak a valódi, szavannán élő állatok bundájához, a motívumokat szabadon keresztezik ezzel egyfajta különleges hatást elérve.

→ A pöttyös és kockás minták, valamint a csipőnél végződő, a combnál csak kissé felvágott bugyik is mindig visszatérnek.

Bármilyen színű, mintázatú, fazonú fürdőruhát viselhetsz anélkül, hogy ne néznének nyaraló embernek, nagyvilági üzletasszonynak, vagy romantikus bölcsésznek. Kell ennél nagyobb szabadság?

Jó hír azoknak, akik idén nem vesznek bikinit: a pöttyös és matrózcsíkos minta valamint a türkiz szín is visszatér az idei fürdőruhatrendbe.



WWW.OTHERSIDESTORE.HU

QUIKSILVER 

 ROXY

Szöveg: Pitipang Foto: Depositphotos

Süss fel nap!

Utazás, nyaralás, strandolás, egyszóval nyár.
Írany a természet a vízpart.
Íme néhány termék, amelyek biztonságot
nyújthatnak a felhőtlen kikapcsolódáshoz.

Clinique
Nápozó SPF 15, 150 ml
UVA/UVB védelem
5 900 Ft

Clinique
Moisture Face Spray
Arcpermet, 125 ml
6 600 Ft

Clinique
Moisture Surge
Hidratáló zselé, 50 ml
10 300 Ft

Clinique
Fényvédő stift SPF 35
UVA/UVB
5 600 Ft

Estée Lauder
Maximum Moisture Lotion
Hidratáló arckrém, 50 ml
11 500 Ft

Estée Lauder
Vízálló szempírál
6 900 Ft

Szöveg: Boros Ferenc Fotó: Rácz Ádám


YVES ROCHER

50 ÉV COSMÉTIQUE
VÉGÉTALE®

NYÁRI különlegességek
az YVES ROCHER-nál!



A LEGÚJABB!

Immár a Duna Plaza-ban is megtalálhatja
kedvenc YVES ROCHER szépségápolási
termékeit!
A legújabb Yves Rocher márkabolt
a Duna Plaza földszintjén.



NYÁRI KOLLEKCIÓ Ropogós Cseresznye

Végre itt a cseresznye szezonja!
A legzamatosabb, legillatosabb gyümölcsé.
Ne habozzon, válassza a limitált kiadású
Ropogós cseresznye kollekción!
Ínyencség, mely garantáltan nem hizlal!
Eau de toilette, hab-tusfürdő, szájfény
már 390 Ft-tól!

Várja Önt a NYÁRI KUPONFÜZET!

Vegye át ingyen a nyári kuponfüzetet és
használja ki az összes kedvezményt:
kedvezmények kedvenc termékeire
és egy meglepetés ajándék!

A kuponfüzet 2010. július 1-től
augusztus 31-ig érvényes.



www.yves-rocher.com/hu



A fokozott UV sugárzás káros hatásaitól a bőrünk mellett szemünket is megfelelően kell védenünk. Egy jól kiválasztott napszemüveg megóvhat bennünket a kellemetlenségektől.

UVvédelem

Az első, napszemüvegnek nevezhető okuláré a huszadik század elején készült el, bár egyes források szerint már az ősi Kínában is használtak színes üvegeket, leginkább vélt mágikus erejük miatt. Korábban elsősorban a nyár kelléke volt a napszemüveg, de manapság az év szinte minden szakában szükség lehet rá.

A nem megfelelő minőségű lencse nem segít, sőt kárt is okozhat! Ugyanis szemüveg nélkül, természetes körülmények között a szembogár beszűkítésével védekezik a szervezet a szembe jutó UV sugárzással és a túlzott fénnel szemben.

KONTAKTLENCSE-VISELŐK SZÁMÁRA

Nyáron a szemüvegviseelés kényelmetlenebb. A keret alatt könnyen beizzadhatunk, az orrtámasz műanyag papucsá így irritálhatja a bőrt. Napozáskor nyomot hagyhat a bőrön a szemüvegeret. Gyakran esik a választás a kontaktlencsére, mert kényelmesebb, praktikusabb viselet.

➤ A kontaktlencse egyszerű, kényelmes megoldás a látás javítására. Használatuk egyre elterjedtebb,

ugyanakkor nagyon fontos tisztában lennünk a kontaktlencse viselés szabályaival.

➤ A legtöbb lencse már önmagában megfelelő UVA és UVB védelmet jelent a szemnek.

Az ózónréteg vékonyodása, a környezeti hatások felerősítik az UV sugarakat, ami ellen nem csak nyáron kell védeni szemünket.

➤ Szabadabb a sportolás – nem eshet le, nem törhet el a szemüveg.

➤ A nyaralás alatt, „tábori” körülmények között gyakori, hogy nem fordítunk elég figyelmet a higiéniára. Elhanyagoljuk, elnagyoljuk a lencsék

ápolását. A nem megfelelően ápolott lencse sokkal sérülékenyebb: könnyebben szennyeződik, beszakad a széle, karcosodik. A sérült, szennyezett lencsét nem szabad a szembe visszatenni, mert további súlyos károsodást, fertőzést okozhatunk.

➤ Ugyanakkor, ha a gyulladás bármely jelét észleljük – pl. csipásodást, szempirosságot – szigorúan tilos a kontaktlencsét visszahelyezni a szembe!

➤ Mindamelllett, hogy a lencse is elfertőződik, tovább súlyosbítja a gyulladást, tüneteket. Ha azonban begyulladt a szemed, ne feledd, kontaktlencsét ne használj, míg teljesen el nem múlt a fertőzés.



Szöveg: Pitypang Foto: Depositphotos



RESERVED

News

Friss hírek a DUNA PLAZA új üzleteivel kapcsolatban.

SANDY BIZSU
A földszinten a Panoráma lift mellett

gyöngylánc
2 490 Ft

pink kalap
2 490 Ft

rózsás csatt
1 200 Ft

napszemüveg
2 990 Ft

T-MOBILE
Duna Plaza T-Pont
2. emelet, és
T-Partner földszint

strasszos táská
5 500 Ft

strasszos lánc
3 490 Ft

HAPPY BOX
II. emeleten
a mozgólépcsőtől
jobbra

nyakkendő
990 Ft

Duna Plaza
információs
telefon:
(1) 465-1666

telefon tok
990 Ft

Sony Ericsson
W595
6 900 Ft
(10 × 690 Ft)

Fotó: Rácz Adám

öv
3 590 Ft

ing
7 450 Ft

GOLDENLAND
I. emeleten a mozgó-
lépcsőtől jobbra

nyakkendő
5 900 Ft

Sony Ericsson
W995
49 900 Ft
(10 × 4 990 Ft)

teknőc
2 590 Ft

kincsesláda
3 290 Ft

zöldcitromos
hab- és
tusfürdő
990 Ft

feszesítő
testápoló
tigristúvel
5 500 Ft

olíva
szappan
790 Ft

zöldcitromos
golyós dezodor
890 Ft

zöldcitromos
tusfürdő
690 Ft

YVES ROCHER
A földszinten
a bejáratnál jobbra,
a Librivel szemben

nyakkendő
5 900 Ft

óra
30 000 Ft

TOSCANA
BÚTORBOLT
II. emeleten a Thai
Masszázs mellett

Játék az élet

STRANDJÁTÉKOK

Ha nem vagy a parton punnyadós fajta, hanem sokkal inkább azok közé tartozol, akik egy nyaralás vagy kiruccanás alkalmával sem képesek egy helyben lánogst rágcálni íme néhány mozgásforma, melyet a világ strandolói mind imádnak.

Idén talán a legnépszerűbb lesz STRANDFOCI

○ A Brazíliából induló sportág viharos hódítására jellemző, hogy 1996-97-ben a Grand Prix keretében már 60 tornát rendeztek, több országban: így Argentína, Brazília, Anglia, Franciaország, Belgium, Hollandia, Olaszország, Spanyolország, Portugália, Németország, Jugoszlávia, Monaco, Malaysia, USA, és Japán adott otthont a küzdelmeknek.

○ A Grand Prix-en olyan neves futballisták szerepeltek, mint Michel (Spanyolország), Cantona (Franciaország), valamint Romario, aki 2005-ben is a brazil válogatott tagja volt, továbbá Zico (Brazília). Két multinacionális szponzorral kötött szerződésnek köszönhetően a televíziós közvetítések a világ 120 országába jutottak el.

○ A mérkőzést két csapat játssza, 5-5 fővel, ezek közül az egyik a kapus. A verseny szabályainak megfelelően maximum 5 cserejátékos lehet (azaz 10 fő nevezhető az adott mérkőzésre). A kapus bármikor lecserélhető. Bármelyik nevezett játékos lehet cserekapus. A kapus cseréje alatt nem áll meg az óra.

○ A mérkőzés 3 x 12 perces tényleges, tiszta játékot tartalmazó részre oszlik. A szünet maximálisan 3 perces lehet. Csak közvetlen szabadrúgás van. Szabadrúgásból közvetlenül gól érhető el. Semmilyen helyzetben nem állítható sorfal.

○ Szabadrúgást annak a játékosnak kell elvégezni, aki ellen a szabálysértést elkövették. A szabadrúgást végző játékos a lábát vagy a labdát használva kis homokdombot képezhet, hogy a labdát megemelve.

Légy a saját kupád nyertese STRANDKÉZILABDA

○ A sportág az 1990-es évek elején alakult ki Olaszországban, és 1999-ben indult útjára hazánkban. A kezdeti regionális tornákból fejlődött ki 2003-ra a pénzdíjas Magyar Kupa, amelyen már több profi kézilabdázó is részt vett. A válogatott 2002-ben és 2004-ben részt vett a spanyol-, illetve törökországi Európa-bajnokságon.

○ A mérkőzés két féldőből áll, mindkét féldő eredményét önállóan kell értékelni. Mindkét féldő 10 perc közöttük legfeljebb 5 perc szünettel. A játékvezetők döntenek el, hogy mikor és mennyi időre kell a játékidőt megszakítani.

○ A strandkézilabda mérkőzéseket játszhatják női, férfi és vegyes csapatok. A játéktéren csapatonként 4 játékos (3 mezőny és a kapus) tartózkodhat. A többiek cserejátékosok, akik a saját cserehelyükön kötelesek tartózkodni.

A legszexisebb STRANDRÓPLABDA

○ A strandróplabda Kalifornia partjain született 1927-ben. A hatvanas években Marilyn Monroe és J.F. Kennedy is a mérkőzések lelkes látogatói voltak. Aztán a fejlődés szinte mindent elsöpört.

○ 1974-ben San Diego bajnokságán 250 néző előtt 1500 dollárért

küzdöttek a párosok, míg az első világbajnokságon - 1987-ben Rio de Janeiroban - már harmincezer néző izgulta végig a döntőt, s a pénzdíj is 5000 dollárra nőtt. A sportág 1996-ban vonult be az olimpia történetébe, Atlantában. Ma több mint 150 országban elismert sportág.

○ A mérkőzések folyamatosan, az előző mérkőzés végétől számítva 5 percenként követik egymást. A nyitást követően nincs meghatározott helyük a pályán, tehát bárki üthet és sáncolhat.

○ Játשמánként két cserére van lehetőség, sérülés esetén a tartalék játékos be lehet cserélni akkor is ha már játszott abban a szettben. Párosban nincs csere.

○ A pályán nincs középvonal, a játékosok átléphetnek az ellenfél téré felére abban az esetben, ha annak mozgását nem akadályozzák. A labdát a test bármely részével meg lehet játszani, kivéve a nyitást, amit sáncolni tilos, nyitáskísérlet nincs.

○ Kosárérintéssel áttett labda nem megengedett, ejteni csak ökölrel vagy nyitott tenyérrel, ütve szabad.

Szövegi: Karakas H. Norbert Foto: Depositphotos



digitális minőség

28 TV-csatorna

havi 2590 Ft

IPTV Alap csomagban, T-Home telefon és internet mellé, 1 év hűségdíjával, T-Home kedvezményvel, 990 Ft belépési díjjal.



Legyél ott minden helyzetben!

Szeretnél úgy szurkolni, mintha ott lennél a focivében? IPTV-előfizetéssel, akár HD-minőségben élvezheted a meccset, a Foci-vb Interaktívval percre pontos híreket olvashatsz, kvízzjátékokat játszhatasz, a vb végéig külön díj fizetése nélkül nézheted meg a világbajnokság - MTV által közvetített - összes meccsét, a T-Home Góltótó keretében pedig értékes nyereményeket nyerhetsz, ha megtippled a mérkőzések végeredményét. Rendeld IPTV-előfizetésedet Prémium opcióval +1000 Ft havi díjért, hogy bármikor megállíthasd, visszatérhesd az adást, és rögzítő nélkül is felvehesd kedvenc műsoraidat! További részletekért hívd a 1412-t, vagy látogass el a T-Pontokba!

Együtt. Veled

T-Home

Az ajánlat IPTV Alap csomag T-Home internet és telefon mellé új előfizetésként történő megrendelés esetén, 2010. június 1-jétől visszavonásig érvényes, T-Home lakossági előfizetők számára T-Home tripla kedvezményvel a kedvezményrendszer feltételei szerint, a Magyar Telekom Nyrt. meghatározott szolgáltatási területén belül, műszaki felméréstől függően, 1 éves hűségnyilatkozattal. A próbahónap 30 napig tart, a hűségdíjösszeg a 31. napon kezdődik. Az első 30 napban szerződésbontási díj fizetésének kötelezettsége nélkül felmondható az előfizetés. Műszaki okok miatt az IPTV-szolgáltatás csak meghatározott internetszolgáltatók, illetve a Magyar Telekom meghatározott internetcsomagjait mellé rendelhető, illetve az előfizetés fennállta alatt csak bizonyos internet-csomagok igénybevétele lehetséges. Az ár az áfát tartalmazza. Az ajánlat nem teljes körű, részletek, szerződés-kötési feltételek, a kedvezményrendszer igénybevételei feltételei: 1412, www.t-home.hu, T-Pontok, T-Partner üzletek. *Az opció lemondása esetén a Set top box készülékcsere kiszállítási díja (8250 Ft) kifizetendő.

Duna Plaza
T-Pont 2. emelet
T-Partner földszint (a lift mellett)

„Simán” Nyár!

Egyszerű, praktikus, hatékony.
A Saturn idén is gondoskodik arról, hogy
100%-ak legyünk a nyári hónapokban.

Vivamax
Fotonterápiás
készülék -
GYVS6

A készülék a beépített LED lámpákon keresztül természetes fényhullámokat juttat a bőrbe. A fényt alkotó fotonok energiát hordoznak, melyek aktiválják a bőrben található fényreérzékeny sejteket. Ezek a fotoreceptorok a felvett fényt energiává alakítják, így segíthetik a bőrsejtek regenerálódását. A készülék az ultrahangos funkciójának köszönhetően 3 millió ultrahang rezgést képes kibocsátani másodpercenként. A magas rezgésszámú ultrahangos vibráció hőt generál a bőrben, ezzel mozgásra készíti a sejteket, így serkentőleg hatnak azok anyagcseréjére is, a bőr könnyebben tisztulhat. Az ultrahang fontos szerepet játszik a bőr feszesítésében, illetve a narancsbőr kellemetlen tüneteinek enyhítésében is!

A RIO Salon Laser eljárás lényege: A fény a szőrszálak festékanyagában - melanin - nyelődik el, majd a szőrtüszőben hővé alakul, így megsemmisíti a szőrtüszőt. Használható lábon, karon, hónaljban, a bikini vonalon és az arcon is. A szinte fájdalommentes eljárással gyorsan és könnyedén, tartósan megszabadulhat a nem kívánatos szőrzettől. A RIO Scanning Laser készülék 808 nm hullámhosszú divergens lézersugarat bocsát ki, amelyet a bőr teljes mértékben átveszt, így csak a szőrtüszőre hat, a környező szövetek nem hevülnek fel, nem sérülnek.



Tartós
szőrtelenítés
lézeres szalon-
technológiával



Manikürszett
otthoni használatra.
1 feltöltéssel
45 percig működik.
7 feltétellel,
UV lámpával
(8000 üzemóra)

Revlon
RV0005E

A gyantázó szett tartalma: gyantamelegítő készülék, gyantapatron, lehúzó textília, lemosó olaj, oktató kézikönyv. A legújabb generációs görgős gyantázó készülékbe három különböző görgőfejjel ellátott gyantapatron helyezhető (széles, közepes, mini) annak függvényében, hogy milyen területet kívánunk gyantázni. Ergonomikus kialakítású. Kis helyet foglal, utazáshoz is ideális.



X-epil 9085
„Evolution”
gyantázó szett

Az elemmel működő Silk&Soft női borotva egy szita és nyíróegység segítségével távolítja el a szőrszálakat és biztosít rendkívüli hatékonyságot a test bármely területén, különösen az érzékeny testtájakon. A könnyebb hozzáférhetőségért a beépített SoftStrip kifesti a bőrt, az EasyGlide párna pedig segíti a borotvafej akadálytalan siklását, és csökkenti az irritációt.



BRAUN
LS 5160
női borotva

MINDEN FUKAR LABDÁBA RÚG!

Mosható epilálófej

5990

Ft



PHILIPS® HP 6400
EPILÁTOR

fém epilálórendszer, 21 db tárcsa, gyökerestől eltávolítja* a szőrszálakat, 2 sebességfokozat, extra sebességbeállítás a vékony szőrszálakhoz, ergonomikus fogantyú
1047069

Az ár az áfát tartalmazza. Csak háztartásban használatos mennyiségeket szolgálunk ki. A feltüntetett ár 2010.06.05-től a készlet erejéig, vagy 2010.06.20-ig érvényes, és kizárólag a Duna Plazában lévő Saturn áruházra vonatkozik. Nyomatási hibáért felelősséget nem vállalunk. A foto szimbolikus.

FUKAR
KÜLDETÉS

VÁLOGATOTT FUKARSÁGOK, KISPÁLYÁS ÁRON.



SATURN

A FUKAR MINDENIT!

HASZNOS INFÓK

Ha épp vásárolni indulsz a Duna Plazába, vagy vacsorázni, mozizni ugrasz be, akkor is jól jöhetnek ezek az információk!

DUPLA TIPP

A Saturnban leadhatod használt szárazelemeidet, kompakt fénycsöveket, szárazelemeket, nyomtatód kiürült patronjait, tonereit, CD-ket és DVD-ket!

Hamarosan a Duna Plazában!

Aruházunk nagy erővel készül az őszi megújulásra, de látogatóink addig is zavartalan kiszolgálásban részesülnek. Új üzletekkel bővül repertoárunk, A H&M és a Jeans Club is megnyitja kapuit az érdeklődők előtt, valamint a Clinique és Estée Lauder is új üzlettel várja vásárlóit. Újra nyit a Match egy prémium kategóriás szupermarkettel. A Posta megújult, a Patika megszépült, a parkolóházban fizethetünk kártyával vagy sms-sel, ám 1 órányi parkolás még mindig ingyenes. A Schlecker az első emeletre költözött, és új kontósbe bújtatta üzletét a Horváth cipő is.

Környezetbarát fukarkodás

Láttál már erdő szélére, utcára kidobott műszaki cikkeket? Szomorú látvány, ráadásul megfelelő szétválogatás és feldolgozás híján súlyosan szennyeznek a környezetet, mérgező anyagot juttatnak a talajba és a vízbe. A Saturn Duna Plaza

ez ellen kíván tenni azzal, hogy vevőszolgálatán bármikor ingyenesen átveszi a kiszuperált műszaki cikkeket, sőt, új nagykészülék (pl. hűtő, tv, mosógép) vásárlása esetén a házhözszállításhoz ingyenesen elhozza a régit és minden kidobásra szánt műszaki cikket. Ezzel a vállalással havonta több tonna régi készülék szakszerű kezelésről gondoskodnak, te pedig egyszerre kímélheted pénztárcád és a környezetet!

Az alma hatalma

Februárban Apple Authorized Training Center nyílt az XMS üzlettől alig pár méterre. Új szolgáltatásaikkal segítenek, ha megakadtál az Apple világában, vagy csak új dolgokat, tippeket, trükköket szeretnél megtanulni. Egyéni oktatásaikon egy szakember csak veled, speciális kérdéseiddel foglalkozik az általad választott szoftverrel kapcsolatosan. Ingyenes bemutatóikon segítenek megismerni az Apple termékek világát. Ha még nem tudod milyen lehet Mac-et használni, nézz be egy órára! További infókat a www.xms.hu/akademia weboldalon találsz.

DUPLA TIPP

A Bookcaféban 10 órától egy finom kávékülönlegesség vagy házias sütemény mellett átolvashatsz a friss napilapokat is!

Fotó: Depositphotos

Érintésmentes higiénia

Látogatóink kényelme érdekében felújítottuk a Duna Plaza 2. emeletén működő mosdókat. A beépített korszerű műszaki megoldásoknak köszönhetően Magyarország bevásárlóközpontjai közül elsőként hoztunk létre olyan mosdót, mely teljesen érintésmentes használatot tesz lehetővé. Az automatán működő bejárati ajtó, öblítő, ülőke-fertőtlenítő, szappanadagoló és kézmosó mellett 7 másodperc alatti tiszta érzést biztosító kézszáritó készülékkel felszerelt mosdót a karácsonyi időszakban vehették először birtokba a Duna Plaza látogatói. A női mosdó alapterületét 30 százalékkal megnöveltük, egész alakos tükörrel felszerelt „pipere-sarkot” és baba-mama szobát hoztunk létre. A legkisebbekre is gondolunk: nekik gyermekmosdót építettünk, ahol a pelenkázás is vidám környezetben, könnyen megoldható.

DUPLA TIPP

Ha már igénybe vetted megújult mosdóinkat, örömmel vennénk, ha megírnád véleményedet. Válaszd a Hírlevél/Vendégkönyv menüpontot a dunaplaza.hu oldalon! Köszönjük.

4 kerék, 1 óra ingyen parkolás

Ha gépkocsival látogatsz el a Duna Plazába, akár a fedett parkolóházban, akár a hátsó, szabadtéri parkolóban hagyod autód, az első órát továbbra is mi fizetjük helyetted! Közvetlenül a pláza épülete mögötti parkolóhelyeknél sajnos nincsen ajándék óra – csak így tudjuk biztosítani, hogy kedvenc üzletedbe a nap bármely szakában gond nélkül tudjanak árut szállítani. Ha moziba jössz, válaszd

a parkolóházat, így élhetsz a 3 óras ingyenes parkolásra jogosító egyedi kedvezménnyel, melyet jegyed felmutatásával a mozipénztárnál igényelhetsz. Elegend van a dugókból? Válsz kedvezményes parkolóberletet, hagyd autód a Duna Plaza parkolóházában és utazz tovább metróval! A részletekért hívd a parkolóház (30) 812-1252-es infóvonalát!

DUPLA TIPP

A parkolóház földszintjén rendelkezésedre áll a non-stop autómosó és a hétköznap 9-18 óra között nyitva tartó Auto Express szerviz is.

Ne legyél áldozat!

Február elején megnyitotta kapuit a kerületi Rendőrkapitányság Bűnmegelőzési Információs Irodája a Duna Plaza 1. emeletén, ahol minden kedden és csütörtökön 15-18 óra között tanácsadással állnak az érdeklődők rendelkezésére. Ha az áldozatvédelemmel, bűncselekményekkel és azok jogi hátterével, vagy kábítószer-problémákkal kapcsolatban lenne kérdéset, itt szakértőkhöz fordulhatsz. A Bűnmegelőzési Információs Irodában olyan technikai eszközöket is bemutatnak, melyekkel biztonságosabbá teheted otthonodat.

Reggelizz, mint egy király!

Gyakran elhanyagoljuk a reggelit, pedig döntő fontosságú lehet abból a szempontból, hogy miként indul a napunk. A Duna Plazában költenéd el reggelidet? Már reggel 8-tól vehetsz ropogós péksüteményt, friss gyümölcsöt a Match szupermarketben, de „mreggelizhetsz” a McDonalds étteremben is. Ha csak 9 óra után tör rád az éh-

ség, válogass kedvedre a KFC csirkés finomságai, forró italai és édességei közül, vagy bízd rá magad az ízletes Subway szendvicsekre! Bárhogyan is döntesz, jól indul a reggeled.

Legyél a DUPLA Magazin modellje!

Szívesen szerepelnél a pároddal, családdal modellként a DUPLA Magazin nyári számában? Keres egy digitális fotót, melyen mindannyian szerepeltek, és küldd el az elérhetőségeiddel a duplamagazin2010@gmail.com email-címre augusztus 30-ig! Ha szerencsések vagytok, és a DUPLA Magazin szerkesztősége benneteket választ modellnek, akkor ti mutathatjátok be a Duna Plaza üzleteinek legújabb kollekcióit. Ráadásul a profi fotózást követően nyereményként hazavihettek egy „Kényeztetés” Feldoboz élménycsomagot is!

DUNA PLAZA bevásárlóközpont

Cím:

1138 Budapest, Váci út 178.

Információs telefon:
(1) 465-1666

Internet:
www.dunaplaza.hu





Napra kész

A huszadik századig snassz volt a barna bőr. Valamikor 1920 körül Coco Chanel, a francia divatbábvány indította el a barna bőr örületét, ami az 1940-es években már divattá vált, s az 1970-es évekre extrém méreteket öltött. A csokoládészin mit sem veszített vonzerejéből, s a divat érdekében azóta is generációk süttetik magukat a napon. A divatot követők nagy árat fizettek és fizetnek a szépségért, mivel nem voltak és sajnos ma sincsenek elegendő tudatában a napozással járó veszélyeknek.

→ NEM ÁRT TUDNI!

A nyár eljövételével megnő a nap-sütéses órák száma, egyre többet vagyunk a szabadban. Csábít a vízpart, napozás, de fokozottan terheljük bőrünket az UV-B sugárzással, ami számos káros mellékhatással jár.

Évről évre egyre többet lehet hallani a napsugárzás káros hatásáról, aminek oka a fölöttünk lévő légköri védőréteg, az ózon folyamatos elvékonyodása, helyenként teljes megszűnése. Ez a réteg szűri meg, és véd az ultraibolya sugárzástól. A gyengébb szűrés következménye, hogy egyre fokozottabb ultraibolya sugárzásnak vagyunk kitéve. A szervezet reakciója különböző

bőrtípusú embereknél eltérő. Egyre több bőrrákos megbetegedést regisztrálnak a szakrendeléseken, pedig odafigyeléssel elkerülhetőek a leégések, és az azzal járó, esetenként súlyos következmények.

→ VÉDELEM A NAPSUGARAKTÓL

Használjunk naptejet, ha a szabadban tartózkodunk. Minél magasabb a fényvédő faktor száma, annál nagyobb biztonságot nyújt. Ha strandolunk, használjuk gyakrabban. Déli órákban viseljünk olyan lenge, szellőző ruházatot, amely karjainkat és lábunkat védi a napsugaraktól. A ruházat színe nem annyira mérvadó, mint a szövet fényáteresztő-képessége. A sűrűbb szövésű anyagok több biztonságot nyújtanak.



Használjunk naptejet, ha a szabadban tartózkodunk

→ JÓ VÁLASZTÁS

Milyen árfekvésű és típusú napvédő krémeket érdemes vásárolni? Íme néhány útmutató, hogy könnyebben megtaláld a bőrdődnek és a pénztárcádnak is

a legmegfelelőbb krémet. De ne felejtsetd el, ha teheted, ne spórolj ezen, hiszen bőrünk megfelelő védelme nagyon fontos!



Használjunk naptejet, ha a szabadban tartózkodunk

Naptejet, napolajat vásárolni lehet persze olcsón is, meg drágán is. Az ember, ha teheti, nyilván nem vásárol olyasmit, amiről messziről ordít: csak vacak lehet, hiszen anyagában is többbe kerülne - ha volna benne anyag. A hihetetlenül olcsó termékek általában azért hihetetlenül olcsók, mert épp arra nem jók, amire használnánk őket. Abban biztosak lehetünk, hogy a nagy kozmetikai cégek nem kockáztatják meg a blamázt valami rossz minőségű termék piacra dobásával. Abban is bízhatunk, hogy a teljesen névtelen termék, gazdaságos kiserelésben, összetevők feltüntetése nélkül, tört angolssággal/németséggel megírt tájékoztatóval biztosan nem lesz jó, bármilyen olcsón is adják. Legyen hát ez a két sarokkő: a két véglet között pedig bátran válogathatunk, hiszen nagy különbségek nincsenek.

Szöveg: Pitipang Fotó: Depositphotos



Nyár :-)

20% kedvezmény 1 kedvenc termékére!

Biztosak vagyunk abban, hogy van – legalább egy – olyan termék, mellyel régóta szemez az INTERSPORT-ban, melynek megvásárlását régóta tervezi, de ilyen-olyan okból kifolyólag valahogy mindig halasztásra került. Szeretnénk a kedvében járni, de legjobban dönteni Ön tud. Ezért ajándékozunk Önnek ezt a kupont, mellyel 20% kedvezménnyel vásárolhatja meg az Ön kedvenc termékét. A kupon más kuponokkal, kedvezményekkel nem összevonható, készpénzre nem váltható. Érvényes csak a Duna Plaza-ban 2010.07.06-ig. A kedvezmény csak ezen hirdetés leadásával érvényesíthető!

INTERSPORT

www.intersport.hu

INTERSPORT Duna Plaza, 1138 Budapest, Váci út 178, Nyitvatartás: H-Sz: 10.00–20.00, V: 10.00–19.00

Csobbanj!

Ahol mindent szabad – Szabadstrandok itt és ott

Most, amikor minden fillért nagyon meg kell nézni még nagyobb létjogosultsággal bírnak majd a szabadstrandok. Fontos kiemelni, hogy ami szabad, az ingyen van de ne várjunk ezért cserébe mindent amit egy fizetősen megtalálunk. Így nem feltétlen van folyamatos vízimentő szolgálat – bár a végén csak kiment minket valaki – sem teljes infrastruktúra.

Ha szabadstrandra vágsz számolj azzal, hogy csak a törölköződön tudsz kuporogni, a vándor-lángosostól veszed még a jégkrémet is.

Persze vannak kivételek szerte az országban, ahol elég sok szolgáltatás jár már a szabad strandon is.

DÉLEGYHÁZI SZABADSTRAND

Délegyházán, a Nomád parton található tiszta, ingyenes szabadstrand napos és árnyékos helyekkel, a kempingünkhöz tartozó részén stéggel, büfével várja a fürödni vágyókat. Ugrótorony, kötélcsúszda, homokos strandröplabda pálya, szörf és elektromos csónak bérlési lehetőség, a szabadstranddal szemben nagy kiterjedésű lakatlan sziget. Étterem, játékgépek, horgászási lehetőség. A tópart a kempingen keresztül bárki számára szabadon megközelíthető.

STRAND, NEM CSAK FÜRDÉSRE

A Kalocsa melletti Foktó közelében, a Dunából kiágazó Vajás-fok részben mesterséges mederben, illetve nagyrészt egykori Duna-medrekben folyik, és a Gemenci-

erdő magasságában a Vajás-toroknál éri el újra a Dunát. A dusnoki önkormányzat a településre bevezető út hídja és az 51-es főút hídja között kiszélesítette a medret, és strandot hozott létre. A környező erdős-füves terület parkosított, a területen zuhany, padok-asztalok várják a fürdőzőket. WC a területen éjjel nappal működő sörözőben található. A területen megengedett a táborozási is. Vízvételi lehetőség a közeli közkútnál.

BALATON PARTI HELYEK: ZAMÁRDI

A településhez tartozó kb. 10 kilométer hosszúságú partszakaszon több helyen is lehet fürdeni. A legnagyobb a 3,5 km hosszú Központi szabad strand, de sokan pihennek a Jegyene, a Klapka és az Orgona utcai szabad strandokon. A part közelében található szolgáltatások: öltözőkabinok, korszerű vizesblokkok, éttermek, büfék, sörözők, fagyfaltozók, standcikk- és ajándéktárgyüzletek. Sporteszközökölcsönzők (kerékpár, vízbicikli, szörf, csónak, stb.), sportpályák (foci, röplabda, tenisz), gyermekjátékszótér.

TOVÁBBI HELYEK:

Balatonakarattyá - Lidó
Siófok - Újhegyi strand
Tihany - Gödrös és Somlói stand
Zánka - Gyermek és Ifjúsági Centrum szabadstrandja
Balatonudvari - Fövényesi szabad strand
Balatonboglár - Platan strand

Szöveg: Karakas H. Norbert Foto: Depositphotos

Aquaworld - Castrol Cup 2010

Labdarúgó világbajnokság a Vízibirodalomban

- Óriáskivetítőn valamennyi mérkőzés
- Helyszíni szakmai beszélgetések
- Gól Totó, kvíz játékok, gyerekfoci

Szurkolj, mint a lelátón, ha felhevültél, csobbanj a hűs habokba!

www.vizibirodalom.hu

c | A 1044 Budapest, Íves út 16.
t | P 06 1 2313 760 | 06 1 2313 778
e | aquaworld@aquaworld.hu

Nyitva tartás: 06.00-22.00
a hét minden napján



Tiszta
Hawaii
Mogyoródon



www.aquarena.hu

Ragaskodj a nyaraláshoz!

Május 29-től, vár Magyarország legnagyobb vízi szórakoztatóparkja!

- 21 csúszda • 1,5 kilométernyi csúszda • szabadesés • rafting • fekete lyuk • 9 medence
- élménymedence • jakuzzi • háromszintes ugrómedence • lusta folyó • sportpályák
- gyerekjátékos- és foglalkoztató sarok • éttermek • szabadtéri klímarendszer
- animációs programok • kedvezményes időszakok • nyaralások • nyitva: minden nap 9-19 óráig.



www.csuszda Birodalom.hu

TUTI TIPPEK

A nyár beköszöntével már elkezdjük tervezgetni a nyaralást. De még mindig sokan vannak azok, akik megdöbbenve vetik bele magukat a nagy utazásba, kikapcsolódásba.

A nyaralás célja, a kikapcsolódás, a feltöltődés, pihenés. Jó esetben egészségesen vágunk neki az utazásnak, és arra számítunk, hogy feltöltődve, napbarnítottan, kipihenten, tele energiával térünk haza. Azonban a nyaralásnak számtalan veszélye van, amire érdemes odafigyelni.

Csak okosan!

Az úti cél kiválasztása után számításba kell vennünk néhány rizikó faktort. Vegyünk például egy külföldi utazást. Sokan megrögzötten utazásokra fizetnek be, és próbálnak némi pénzt spórolni a biztosításon. Vagy nem megfelelő biztosítási csomagot választanak, vagy egyáltalán nem is kötnek biztosítást.

Utazás, nyaralás előtt célszerű tájékozódni a szükséges védőoltásokról, illetve arról, hogy milyen gyógyszereket ajánlatos magunkkal vinni.

Annak érdekében, hogy vakációnk biztonságban és nyugodtan teljen, mindenképpen kössünk biztosítást. Nem csak egészségünket fenyegetik veszélyek

nyáron, hanem pénzünket, értékeinket is. Ajánlatos tehát azokra is odafigyelni. Gyakran hallani arról, hogy valakinek nyaralás alatt eltűnt a pénze, csomagja, iratai. Ez külföldön lehet nagyon kellemetlen. Ennek elkerülése a mi felelősségünk.

Ne tartsuk az összes pénzt egy helyen, hogy ha esetleg baj történne, még mindig legyen némi tartalékunk.

DUPLA TIPP



A legfontosabb, hogy soha ne hagyjuk őrízetlenül az értékeinket. Mindig csak a legszükségesebb értékeket, pénzt vigyük magunkkal. Soha ne hivalkodjunk értékeinkkel.

Kártya trükk

Bankkártyánk használatával kapcsolatban a következőkre kell figyelni. Érdemes külföldi utazás előtt a bankunknak is szólni, mivel a külföldi vásárlásokat mindig fokozott figyelemmel kísérik a bankok.

Ha csalás gyanúja van, az ügyfél védelme érdekében le is tiltják olykor a kártyát - ami roppant kínos tud lenni, ha az ügyfél valójában külföldön tartózkodik és csak kártyán van pénze. Persze előtte általában azért igyekeznek telefonálni, úgyhogy ha el is felejtettünk szólni a külföldi utunkról, tartsuk készenlétben a mobilunkat és mondjuk el a bankunknak merre járunk: kellemetlen meglepetésektől

óvhatjuk meg magunkat. És persze mindig legyen nálunk egy kis készpénz a biztonság kedvéért.

A külföldi pénzfelvétel egy ATM-ből igencsak drága mulatság lehet. Jó hír, hogy a nemzetközi bankhálózatok egyre inkább igyekeznek kihasználni a csoporton belüli szinergiákat.

Ha tehát ezt a pár szabályt betartjuk, akkor a nyaralás tényleg csak nyaralás lesz és nem pedig egy rossz álom.

Szöveg: Karakas H. Norbert **Foto:** Depositphotos



TALLY WEIJL
DUNA PLAZA

www.tally-weijl.com

Keleti kényelem

KLEOPÁTRA LÁBA NYOMÁN

Szinte minden évnek megvan a favorit utazási célpontja. Annak idején mind a Halkidiki-félszigetre esküdtünk, aztán jöttek a görög szigetek, Horvátország, majd ezt követően egy jobb országimázs miatt nyaralgattunk a Balaton-parton, de közben rá kellett jönnünk, hogy még mindig kétszer annyiba kerül, mint egy külföldi tengerpart.

Idei célpontunk tehát Törökország. Már nem az arany miatt, nem is a bőrkabátok azok amelyek vonzó árukkal magukhoz édesgetik a magyar vendéget, hanem a szépséges tenger és a Török Riviéra nyüzsgése.

Kezdetben az Égei-tenger partvidékének nyaralóhelyeit, Marmarist és Bodrumot lepték el a magyarok, majd következett a Földközi-tenger tagolt partvidéke, s azon belül is Antalya és Alanya üdülőparadicsomai vették át a vezetést.

Ez utóbbi a Riviéra keleti részén található és ami magát Kleopátrát is elvarázsolta. Ez Alanya, a nagy közkedveltségnek örvendő történelmi központ, amely egykor a kalózok székhelye volt, ma már az a hely, ahol olyan mértékben törődnek a turista kényelmével, mint sehol máshol.

A helyenkénti durvább homok, amelyet a monda szerint egyenesen a Nílus árterületéről szállítottak ide, gondoskodik a turisták fáradt lábairól.

Különösen kedvelt Kleopátra tengerpartja, amely a látogatók elégedettségének jelképeként az Európai Unió kék zászlajával büszkélkedhet.

Szöveg: Karakas H. Norbert Foto: Depositphotos

A reptérről egy rövid utazást követően azonnal pillantást vehetünk a városra, melynek látképéből már messziről kiemelkedik a hatalmas középkori erődítmény, amelynek széles bástyáiról csodálatos látvány tárul elénk.

A hat kilométer hosszan húzó-dó várfal főleg éjjel vonzza a tekinteteket. A tiszta tengerpart, a kikötőkben zajló éjjeli élet, az előnyös vásárlás a keleti bazárookban, valamint a part menti cseppkőbarlangokban való csónakázás, mindez választ ad arra, miért érdemes megismerni Alanyát.

A reménytelenül szerelmes Antonius ezt a területet nászajándékként Kleopátrának adta. Ha ilyen mértékű nagyvonalúságot mi nem is engedhetünk meg magunknak azért egy bő hét nyaralás itt szintén felejthetetlen élményt jelent barátunk vagy párunk számára.



Alanya

Neckermann



VÁLASSZA A MEGBÍZHATÓSÁGOT!

TÖRÖK RIVIÉRA

ALANYA, Hotel Dreams Beach ****

2 ágyas szobában félpanzióval

79.300

Ft/fő ártól*

TÖRÖK RIVIÉRA

ALANYA, Hotel Blue Star ****

2 ágyas szobában All Inklusíve

99.900

Ft/fő ártól*

*Az akció a fent felsorolt időpontokra vonatkozik, a részletekől érdeklődjön irodánkban. Kedvezménytel csökkentett összegek. A részvételi díjak tartalmazzák a megjelölt szállodai szolgáltatást, ellátást, a repülőjegy árát, a reptéri illetéket és a transzfereket. A biztosítás ezen felül fizetendő. Az ajánlatok a szabad helyek függvényében érvényesek. Eng.sz.: R00801/1999/1999.

www.neckermann.hu

06 40 200 776

N
Neckermann
Utazás



Szöveg: Karakas H. Norbert Foto: Depositphotos

Ét(t)rend

Hiába minden fogyókúra valami desszertre nyáron is mindenképpen szükségünk van. Ezt a receptet eredetileg egy olasz mester készítette, ezúttal kipróbáljuk jófajta magyar vörösborral.



Nyári eper bazsalikomos vörösborsziruppal

A vörösbort a bazsalikomlevelekkel felteszem és lassú tűzön gyöngyözni hagyom, majd a bazsalikomleveleket kivéve hozzáadok annyi cukrot, mely folyamatos kevergetés mellett sűrű sziruppá varázsolja a boromat.

Az epret apróra vágom, a szirupot elegáns pohárba öntöm és mártogatva fogyasztom.



Hozzávalók:
25 dkg eper
5 bazsalikomlevél
2 dl testes vörösbor
cukor

Gazpacho kortyok vendégváróként

A leveshez a gazpacho alapanyagait össze-turmixoljuk majd finom lyukú nedves szűrőruhára öntjük, egy éjszakán át hagyjuk a saját súlyától fogva lecsepegni.

Felespohárba töltve tálaljuk az érkező vendégeknek.

Köszönet a receptekért:

Soul food
design

Hozzávalók:
300 g paradicsom
100 g sárga húsú paprika
100 g piros húsú paprika
100 g kígyóborka
60 g koktélpáradicsom
15 g fokhagyma
20 g friss bazsalikomlevél
10 g friss snidling
2 g tengeri só
egy gondolatnyi chili olívaolaj



Frissülj fel!

Lágy áramlat

Ez az ivólé nagy adag kalciummal és vassal látja el a szervezetet, amely kiváló energiaforrás a legtöbb testmozgás előtt és közben is; de bármikor fel lehet hajtani egy pohárral. A kalcium fontos az egészséges csontok miatt, a vas pedig a kimerültség megelőzésére szolgál. C-, B1-, B2-vitamin forrás, van benne még niacin, B6-vitamin, folsav, réz, kálium, kalcium, magnézium és foszfor is.

Hozzávalók:

100 g földieper, 1 narancs, 75 g ribizli, 125 ml víz, 1 teáskanál tiszta méz

Elkészítése:

Mossuk meg az epret és a ribizlit, a narancs héját húzzuk le. Facsarjuk ki a gyümölcsöket, majd adjunk hozzá vizet. Öntsük pohárba, keverjük bele a mézet, és tegyünk hozzá jégkockát. Tetszés szerint ribizlivel díszítsük.

Hűsítő simogatás

A sok energiát megkövetelő, izasztó sportolás után és előtt is remek ital. B-vitaminokban gazdag, amelyek segítenek felszabadítani a szénhidrátokban rejlő energiát. Remek C-, B1-, és B6-vitaminforrás, megtalálható benne a kalcium és réz is.

Hozzávalók:

2 db körte,
1 lime,
1 hámozott ananász

Elkészítése:

A gyümölcsök levét facsarjuk ki, öntsük egy pohárba, és ízlés szerint tegyünk hozzá néhány jégkockát.

A nyár csókja

Ez a krémes ital magas szénhidrát-tartalmú, azonban zsírszegény, és ha fel akarjuk tölteni a szervezetünket energiával, vagy fáradt izmainkat szeretnénk megnyugtatni, kitűnő választás. A banánban rengeteg kálium található, amely az izmokban és az idegrendszernek létfontosságú, és a vérnyomást is szabályozza. C-, B1- és B6-vitamin forrása, ezenkívül tartalmaz folsavat, magnéziumot és foszfort is.

Hozzávalók: 1 kisebb érett banán, 75 g földieper, 250 ml narancslé

Elkészítése: Hámozzuk meg a banánt és mossuk meg az epret. Tegyük a fagyasztószekrénybe legalább két órára, vagy egész éjszakára. A fagyasztott gyümölcsöt és a narancslét rakjuk bele egy konyhai robotgéphez, és addig keverjük, amíg tömény nem lesz. Eperrel díszíthetjük azonnal tálalható.

Hozzávalók: 250 g földieper, 125 g kivi, 100 g banán, 1 evőkanál alga, 1 evőkanál lenmag

Elkészítése:

Az epret és a kivit csavarjuk ki, és robotgépben keverjük össze az algát, a lenmagot és két jégkockát. Ribizlivel díszíthetjük.

Gyümölcsvillám

Ez az ütős koktél magas kálium-, C-, és B12-vitamin-tartalmú, de tartalmaz fontos zsírsavakat is. Tápláló ital, és gyorsan elkészül. A gyümölcsök, főleg a banán, telítettségérzetet okoznak, stabilizálják a vércukorszintet, és ezzel együtt az energiaszintet is. A lenmagban található fehérje is harmonizálja a vércukorszintet. A magas B-vitamin-tartalom is hozzájárul az energia növekedéséhez.



Szöveg: Karakas H. Norbert
Fotó: Depositphotos

Élő közvetítés a KFC Duna Plazában!

Kövess velünk a nyár legfontosabb focimeccseit élőben a KFC-ből!

Foglalj asztalt: + 36 20 999 73 59



Ha a játékrészek előtt és alatt vásárolsz KFC kosarat, ajándékba adunk 2 doboz Heineken sört!

www.kfc.hu

Life tastes great!



Az ajánlat a készlet erejéig érvényes a mérközések ideje alatt, és azok előtt fél órával. A promócióban csak 18 éven felüliek vehetnek részt.

Könnyed Nyár

NYÁRESTI KONCERTEK A SZENT ISTVÁN PARKBAN

2010. június 13. - augusztus 22-ig

Június 13.

18.00 Gyerekfoglalkoztató - agyagmadár készítés a Noha Stúdió és Alkotóműhely közreműködésével

19.00 A XIII. Kerületi Zeneiskola Alapfokú Művészetoktatási Intézmény vonós és fúvós tanszakának koncertje. Klasszikus, romantikus és társastánccok a vonósenekar előadásában. Vezényel: Gulyás Nagy György. Indulók és népszerű dallamok a fúvós együttes előadásában. Vezényel: Kovács Marianna

Június 27.

18.00 Gyerekfoglalkoztató - pompom készítés a Noha Stúdió és Alkotóműhely közreműködésével

19.00 „Szól a kakas már...” a Klezmerész Együttes koncertje Az idén 5 éves együttes repertoárjában tradicionális jiddish, Héber szefárd dalok és ahogy a műsor címe mutatja, a legismertebb magyar dal is szerepel.

Július 11.

18.00 Gyerekfoglalkoztató - bábkészítés a Noha Stúdió és Alkotóműhely közreműködésével

19.00 A Jazz and More Énekegyüttes fellépése. Modern kórusmuzsika, amely minden korosztálynak szól! Repertoárjukon különböző átíratok, gospelek, örökzöldek, jazz standardek és musicalek találhatók

Július 25.

18.00 Gyerekfoglalkoztató - papírajátékok: pörgettyű, húzogatók készítése a Noha Stúdió és Alkotóműhely közreműködésével

19.00 A Cabaret Medrano együttes „Ez mind nem volt” és „Éjszakai járat” című lemezeinek koncertje

Augusztus 8.

18.00 Gyerekfoglalkoztató - zsonglőr eszközök készítése a Noha Stúdió és Alkotóműhely közreműködésével

19.00 A Budapest Ragtime Band koncertje Zenei utazás címmel. Az együttes a hagyományos ragtime zongorajátékot merész ötletekkel és újszerű hangszerezéssel ültette át egyedülálló zenei hangzássá. Később műsorukba jazz és dixiland - örökzöldek, zenei paródiák, ismert slágerek és operák humoros feldolgozásai is bekerültek.

SZÜNIDŐŐ PROGRAMSOROZAT

Szünidőő felfedező út a Margitszigeten

A program során új ismeretekkel és izgalmas játékokkal (kincsek az erdei talajon, fainterjú, kis élőlények megfigyelése, „faportrék”, „kövessük a fa sorsát”, időutazás a fával) próbáljuk felkelteni a gyermekek érdeklődését a környezetük és a környezetük védelme iránt.

Időpontok

Június 23., szerda 10.00-12.00

Július 7., szerda 10.00-12.00

Július 21., szerda 10.00-12.00

Helyszín: Margitsziget • **Találkozás:** a Margitsziget Árpád hídi lejárójánál • **Megközelítés:** 1-es villamos, 26-os, 34-es és 106-os busz

Szünidőő foglalkozások a Gyöngyösi sétányon

Rendhagyó kézműves foglalkozások keretében szeretnénk a gyerekek kreativitását és környezettudatosságát fejleszteni. Újrafelhasználható anyagokból, tejesdobozokból, műanyagflakonokból készítünk játékokat, képregényt rajzolunk, emlékművet készítünk.

Időpontok

Június 30., 10.00-12.00

Július 14., 10.00-12.00

Helyszín: Gyöngyösi sétány • **Megközelítés:** 105-ös busz



Foto: Depositphotos

JÁTÉK

BOX



Bizonyítvány akció!



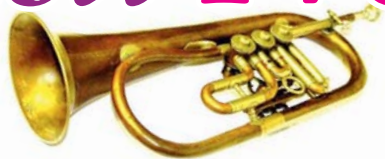
VAKÁCIÓ!

Minden 5-ös osztályzatod 1% kedvezményt ér. 2010 szeptember 30-ig.

Más kedvezménnyel nem vonható össze.

Telefon: 23-93-710
www.jatekbox.hu

Esti Programok



100 Tagú Cigányzenekar 25. jubileumi koncertje

Időpont: 2010. július 03.

A 25 éves jubileumi koncertet arra szeretnék a mester prímások felhasználni, hogy a nem mindennapi tehetség fiatal talentumokat bemutassák, valamint e koncert erejéig az örökös főprímás, **Boross Lajos** is visszatér a zenekar élére.

Presidance Company és a Holdviola Zenekar – tánc-show és koncert

Időpont: 2010. július 10.

A **Presidance Company** és a **Holdviola Zenekar** közös szuperprodukciója: **HUNGARYTHM** a tánc és a zene életre kelt... a **Szabadtér Színház** közreműködésében. Tánc- és lemezbemutató koncert.

Freddie Mercury emlékkoncert: Egy bohém rapszódiaja

Időpont: 2010. július 17.

A nagy sikerre való tekintettel 2010-ben is a **Margitszigeti Szabadtéri Színpadon!** Egy igazi koncert-show szöveges visszaemlékezésekkel, színházi elemekkel, látványos táncos betétekkel és panorámavetítéssel.

Muszorgszkij: Borisz Godunov (opera)

Időpont: 2010. július 24. - 2010. július 30.

A **Szabad Tér Színház** és a debreceni **Csokonai Színház** közös produkciójában kerül bemutatásra Muszorgszkij világhírű operája. A dráma sodró, áramló története a szabad akaratból megválasztott cár sorsát követi, akinek végzete önmaga, a saját lelkiismerete. A margitszigeti előadás főszerepeiben a híres moszkvai **Bolszj Színház** színészeit láthatják.

Tim Rice: Sakk (musical-koncert)

Időpont: 2010. augusztus 06. - 2010. augusztus 07.

A Sakk koncert-szerű, dramatikus változata a világon először kerül szabadterén bemutatásra! A szabadtéri bemutató show-elemekben és elképesztő látványban bővelkedik. A musical-koncert a hidegháború idején, a sakkvilágbajnokságon játszódik. A sakkbajnokság menetébe azonban beavatkozik a szerelem és a politika.

Szomor György – Miklós Tibor: ROBIN HOOD (musical)

Időpont: 2010. augusztus 13. - 2010. augusztus 14.

A méltán világhírű Robin Hood musical a **Margitszigeti Szabadtéri Színpad** természetes zöld környezetébe beleépítve elevenedik meg. Ez a rendhagyó műfajú előadás igazi kihívás az alkotóknak és a közreműködőknek is. A kosztümös, romantikus történet rengeteg humorral és kalanddal fűszerezve, mai színpadi stílusban kerül bemutatásra, mely izgalmas meglepetésekkel szolgál majd a közönség számára!



Thank God
I'm a woman



Fotó: Depositphotos

PREMIER előtt



KÉJJEL-NAPPAL

Amikor egy kisvárosi nő (Cameron Diaz) találkozik egy rejtélyes férfival (Tom Cruise), aki láthatóan nem fél semmitől, titkokkal teli, és mindig a legváratlanabb pillanatokban bukkan fel, azt gondolja talán ő az, ő álmai pasija. Azonban hamarosan gyanítani kezdi, hogy valami nem stimmel, és rájön, hogy a férfi nem más, mint egy profi ügynök. Nincs sok választása, vele kell tartania, és egyszer csak egy árulásokkal, átverésekkel teli helyzetben találja magát. Halálos kalandokon verekszik keresztül magukat, meghökkenítő helyzeteket cseleznek ki közös erővel. A túlélésük egyetlen záloga, ha bíznak egymásban. De vajon az ügynök az akinek mutatja magát? A film egy pörgős akció-vígjáték, melyben korunk két legsikeresebb és legvonzóbb színésze színporkázik és akiket a Vanília égbolt után most újra együtt láthatunk a vásznon. A Mission Impossible-filmek sztárja, Tom Cruise és a szupernőki, Cameron Diaz kirobbanó vígjátéka, férfiaknak és nőknek egyaránt jó szórakozást nyújt.

Szines, szinkronizált amerikai akció-vígjáték 2010 | Főszereplők: Tom Cruise, Cameron Diaz, Peter Sarsgaard, Paul Giamatti, Marc Blucas, Maggie Grace | Rendezte: James Mangold | Forgalmazza: InterCom | Premier: 07.15.



EREDET

A profi tolvaj mindent el tud lopni. Minél nagyobb mester a szakmájában, annál kevésbé lehet előtte akadály. Dom Cobb (Leonardo DiCaprio) a legjobbak között is az első: ő mások álmait szerzi meg. Amikor áldozata éjszaka az álmofázisba jut, ő belopózik, és a legnagyobb értékekkel távozik. E tudás tette Cobbot az ipari kémkedés legkeresettebb bűnözőjévé és örökké menekülő, magányos férfivá. És

most kap egy esélyt, hogy helyrehozza az összes régi hibáját, és visszaszerezze az elveszett életét. Ehhez nem lopnia kell, hanem profi bandája segítségével visszatérnie az eredethez, és egy gondolatot elültetni valakinek a fejében. Ez lesz a tökéletes büntény. De a legjobb tervet is keresztülhúzhatja, ha a kiszemelt áldozat maga is profi. Aki olyan veszélyes, amilyenről Cobb még csak nem is álmodott. Idén nyáron az agyad lesz a tethely.

Szines, szinkronizált amerikai sci-fi thriller, 2010 | Főszereplők: Leonardo DiCaprio, Ellen Page, Joseph Gordon-Levitt, Marion Cotillard, Cillian Murphy, Michael Caine, Tom Berenger, Ken Watanabe | Rendezte: Christopher Nolan | Forgalmazza: InterCom | Premier: 07.22.



SALT ÜGYNÖK

Evelyn A. Salt (Angelina Jolie) a CIA alkalmazottja, de egy szovjet disszidens felismeri benne az oroszok kémjét: azt állítja, hogy Salt alvó ügynök, aki évek óta arra vár, hogy feladatot kapjon igazi munkaadótól, és most el is jött az ideje. Hamarosan az USA-ba látogat az orosz elnök, őt kell majd megölnie. Salt főnökei nem bíznak semmit a véletlenre: azonnal lecsapnának addigi emberükre, ám

van egy baj vele: túl jól képezték ki. Az ügynök kicsúszik a gyűrűből, és elmenekül. Az egész CIA a nyomába veti magát, ő pedig a saját és a férje életét is kockáztatja, hogy bebizonyítsa: valaki más az áruló. Philip Noyce rendező az egyik legnagyobb név a kém- és akciófilmek készítői között: a Halálos nyugalom, a Férfias játékok, a Végveszélyben, A csonterember és A csendes amerikai után most Angelina Jolievel együtt készítet egy kirobbanó tempójú, vad, látványos, hiteles akciófilmet.

Szines amerikai akciófilm, 2010 | Főszereplők: Angelina Jolie, Liev Schreiber, Chivwetel Ejirofor, Daniel Olbrychski | Rendezte: Phillip Noyce | Forgalmazza: InterCom | Premier: 08.12.

AZ UTOLSÓ LÉGHAJLÍTÓ

Levegő, Víz, Föld, Tűz. Négy nemzetséget köt össze a végzet, amikor a Tűznemzetség brutális háborút indít a másik három ellen. Már egy évszázad telt el, és semmi remény arra, hogy letérjenek a pusztítás útjáról. A harcok próbára teszik Aang bátorságát is, aki rájön, hogy ő az egyetlen Avatar, aki képes mind a négy elemet irányítani. Így hát összeáll Katarával, a Vízhajlítóval, és Katara bátyjával, Sokkával, hogy visszaállítsák háborútól dúlt világuk egyensúlyát. A nagyszerű rajzfilmsorozat alapján készült látványos, izgalmas kalandfilm M. Night Shyamalan (Hatodik érzék) rendezte.

Szines, szinkronizált amerikai fantasy, 2010 | Főszereplők: Dev Patel, Noah Ringer, Nicola Peltz | Rendezte M. Night Shyamalan | Forgalmazza: UIP-Duna-film | Premier: 07.29.



LEVELEK JÜLIÁNAK

Sophie (Amanda Seyfried, Mamma Mia), aki ifjú títán egy magazinnál, munkamániás vőlegényével érkezik a festői Veronába, hogy karrierjüket félretéve végre átadják magukat egy romantikus kirándulásnak. A sors a lányt a reménytelen szerelem udvarába sodorja, ahol hajdan Rómeó és Júlia vallottak örök szerelmet egymásnak. A hely mára azoknak az összetört szívű hajadonoknak és asszonyoknak a zarándokhelye, akik itt hagyják néhány sorban leírt szerelmi bánatukat és Júliának szóló kérdéseiket. Véletlenül egy lány 50 éve írt levelére bukkan, aki ifjúkori olasz udvarlója után kutat. Sophie gondolt egyet és válaszol a levélre, ám igen csak meglepődik, amikor levele Veronába hozza a nagymama korú Claire-t (Vanessa Redgrave), aki szkeptikus unokája társaságában folytatni akarja a keresést régevesztett kedve után. A lány a jó sztori reményében bekapcsolódik a kutatásba. Kalandos utazás veszi kezdetét a napsütötte Olaszország zezugos vidékein, ahol mindhármuknak – az egyetlen igaz iránytű – a szív mutatja az utat.

Szines, teliratós amerikai romantikus film, 2010 | Főszereplők: Amanda Seyfried, Vanessa Redgrave, Christopher Egan, Gael García Bernal, Franco Nero, Anna Kuchma, Ashley Lilley, Daniel Baldock | Rendezte: Gary Winick | Forgalmazza: Palace Pictures | Premier: 08.05.



Szöveg: Cseri Dániel



Kedvezmények a mozijegy árából egész évben!

Udvarias kiszolgálás kényelmes környezetben a mozi kávézójában!



Mozi előtt? Mozi után? Mozi Kávézó!



3D filmek minden mennyiségben!

Kedvezményes jegyár és büfémenü minden szerdán!



Különleges ajándékok!



Jegyfoglalás, információ:

www.palacecinemas.hu, 06-1 999-6161

Rendezvények, különleadások bonyolítása:

dunaplaza@palacecinemas.hu, 06-20 772-3042



Horoszkóp



Kos

03. 21. - 04. 20.

Fontos, egyben sikereket hozó hetek következnek, figyelmedet elsősorban a munkára összpontosítsd, karriered most szárnyakat kaphat, ráadásul feljebb léphetsz a ranglétrán. Érdekes változások jöhetnek a munkáddal kapcsolatban, egy új lehetőséget is felkínálhatnak számodra. Most megalapozhatod egzisztenciádat, amely számodra nagyon fontos. A hónap végén pihenj sokat, szükség lesz az erődre. Természetesen szánj időt a párodra is; ha pedig még nem találtad meg az igazit, járj nyitott szemmel, mert minden perc tartogathat számodra meglepetést.



Bika

04. 21. - 05. 20.

A jelenleginél sokkal több időt kell fordítanod emberi kapcsolataidra, családotra, barátaidra. Ha van párkapcsolatod, azt is fel kellene frissítened; ha pedig még keresed a másik feled, akkor új szerelmi köteleket létesíthetsz. Június kiváló alkalom arra, hogy sok időt tölts szeretteiddel, és átértékelj hozzájuk fűződő viszonyodat. Kimondottan gondtalan időszaknak nézel elébe. Ne hagyd, hogy bármi vagy bárki visszatartson abban, hogy változtass valamit mindennapjaidon.



Ikrek

05. 21. - 06. 21.

A Nap végre újra az Ikrek jegyben jár, a hónap közepén azonban egy kellemetlen konstelláció megronthatja a dolgos mindennapokat. Különösen a meglévő párkapcsolatoknak árthat ez a néhány nap, ezért ne siess el semmilyen döntést, légy türelmes, és problémáid megoldását kivételesen odázd el. Most inkább saját szükségleteiddel törődj, töltsd fel magad energiával az elkövetkezendő hetekre. A hónap vége már jelentősen lazább lesz. Tarts ki tehát és pörgesd meg a júniusod!



Rák

06. 22. - 07. 22.

Bár már régóta álmodozol egy méltó és tartós kapcsolatról, újból meggyőződhetsz arról, hogy az idő „malmal lassan őrölnek”. Vagyis szinte sosem akkor és ott történik meg az emberrel a szerelemnek nevezett csoda, ahogy azt előzetesen elképzeli... Júniusban akár belföldön, akár külföldön jársz, tartsd nyitva a szemed és a szíved, ha szerelemre vágyasz. Komoly esély látszik arra, hogy utazásod során vagy annak szervezése közben egymásba botlotok. Ne próbál kitérni előle, mert ami sorsszerű, az elkerülhetetlen.



Oroszlán

07. 23. - 08. 23.

Meglepően sok új dolog vár rád júniusban. Jelentős fejlődést hozhat számodra a 19-ig tartó időszak. Szentelj figyelmet a váratlanul jött lehetőségeknek, szakíts beidegződéseiddel. Ne félj váltani, változtatni, legyen szó partnerkapcsolatról, munkáról. Újjászületési időszakot élhetsz meg, és csak akkor tudsz kiteljesedni, ha nem szabsgátát önmagadnak, lehetőségeidnek, érzelmeidnek. Arra vigyázz, hogy ebben a hónapban fokozottan ingerült lehetsz. Ha ezt a feszültséget rázúdítod a másikra, akkor megijeszítheted és elriaszthatod őt.



Szűz

08. 24. - 09. 22.

Sokkal nehezebben találsz a helyed a következő hetekben, mint máskor. Június folyamán kevesebb önbizalmad lesz a megszokottnál, és keresni fogod a magány lehetőségét is. Itt az ideje, hogy alapos önvizsgálatot tarts, felvedd a kapcsolatot belső éneddel, őszintén kiértékelj önmagadhoz és másokhoz való viszonyodat. Egy alapos tükörbenzés segítségével érzelmesebb hangulatba kerülhetsz, szinte alig ismered magadra. Több érdekes, új élményben is részed lehet mostanában.



Mérleg

09. 23. - 10. 22.

Habár az év legsikeresebb időszaka még hátra van, a június sem fukarkodik a jóval! Igazán jó és nagyszerű lehetőséget kapsz arra, hogy előbbre lépj munkahelyeden, elismerésben részesítsenek, sőt akár még egy jobb állást is megcsíphetsz. Most nagyon jól alakulnak dolgaid, egyenes út vezet a sikerhez, csak arra figyelj, hogy ki kell használnod minden adandó alkalmat! Ne téveszd szem elől a céljaidat. Maradj hű önmagadhoz. Légy kritikus saját magaddal, de soha ne szigorúbb a kelleténél!



Skorpió

10. 24. - 11. 22.

Számos régi, szőnyeg alá seprtetett dolgot megoldottál az elmúlt hónapokban, de mindennek nincs vége. Most elérkezett az idő ahhoz, hogy alaposan, mélyen áttekintsd és módosítsd kapcsolatodat családdal, barátokkal vagy akár kollégáiddal is. Új munka válhat aktuálissá, vagy jelentősen módosulhat a régi. Érdekes szerződést köthetsz, régiéket bonthatsz fel, és ez vonatkozhat dolgokra vagy személyekre is. A lényeg az, hogy változtatnod kell számos beidegződéseden, és tisztán kell látnod jelenlegi helyzetet.



Nyilas

11. 23. - 12. 21.

Tüzes, vehemens jellegeddel ellentétben most nemcsak magadra, hanem másokra is odafigyelsz. Júniusban a családod és barátaid élete kerül a középpontba. Jól teszed, ha alaposan átgondolod az emberekhez fűződő viszonyodat, így nemcsak őket, hanem önmagad is jobban megismerheted. Ez kiváló időszak arra is, hogy együtt legyél másokkal, és kissé toleránsabbá válj. Ez nem lesz könnyű menet, de nyáron talán elfogadóbb és nyitottabb vagy mint egyébként. Próbáld meg, és rájöhetsz sok új dologra.



Bak

12. 22. - 01. 20.

Hangulatod a hőmérséklet folyamatos emelkedésével együtt javul, egyre többet mosolyogsz. Igazán nagyszerű hónap a mostani, legyen szó akár tanulásról, karrierépítésről, munkahelyváltásról. Lehetőséged nyílik új barátokra szert tenni, akik hosszú távon, akár a bajban is mellett lesznek. Hajlamos lehetsz most arra, hogy többet filozofálgass, elmélkedj a kelleténél. Több önbizalom és magabiztonság jellemezheti a hónap végén. Ha kiruccanást tervezel a nyárra, már most kezd el szervezni.



Vízöntő

01. 21. - 02. 21.

Júniusban valaki hevesen fog ostromolni. Csodálatos, szenvedélyes élményekben lehetsz részes. Igaz, hogy mostanában bizonytalan, és zavaros érzéseid vannak, ami nem könnyítik meg az ismerkedést. Ennek ellenére kár lenne kihagyni ezt a lehetőséget. A júniusi eseményektől függetlenül júliusban beléphet a Vízöntő életébe a nagy szerelem. Ez végre komoly és tartós lesz. De vigyázz, mert bármit el lehet rontani egy meggondolatlan kritikával vagy egy félreérthető poénnal. A kezdődő kapcsolatot óvni és védeni kell, hisz az még nem elég erős ahhoz, hogy kibírja a terhelést...



Halak

02. 22. - 03. 20.

A június nem tűnik alkalmasnak az ismerkedésre. Valószínűleg költözéssel, az otthoniakkal vagy a munkahelyi feladatok megoldásával leszel elfoglalva. Ezek miatt elég feszült és fáradt lehetsz. Július elején sokkal jobbak a kilátások. Szűnni látszanak a gondok, így felszabadultabb és bizakodóbb leszel. Kedvező alkalom adódhat az ismerkedésre. Ennek előfeltétele, hogy nyitott szemmel és szívvel járj. Ne ijedj meg, ha a másik fél heves udvarlásba kezd. Nem kell menekülőre fognod azért, mert ilyen szenvedéllyel eddig még sosem szerettek!

Szöveg: Pityang Foto: Depositphotos



BEACH PARTY a nagyvilágban

Mindenkinek jár egy kis lazítás, amit ki így ki úgy hoz össze magának. Ha te a pörgősebb fajta vagy akkor olyan helyre kell menned nyaralni, ahol minden nap egy gigaparty. Ahol se templom, se romok, se múzeumok. Csak zene, tenger, naptény, pálmák és bulik!

TÜRKBÜKÜ, TÖRÖKORSZÁG

A Bodrum-félszigeten található kis török halászfalut aránylag kevesen ismerik, pedig adottságait tekintve nem sokban különbözik például St. Tropez-től. A legismertebb helyek közé tartozik a Mio Beach, a Bianca Beach Club, a Na Na Beach Club és a Maki Beach Bar.

HVAR, HORVÁTORSZÁG

Ha valakinek nincs kedve epülöni, akkor a legközelebbi buliszigetet Horvátországban fogja megtalálni, az autópályáknak köszönhetően autóval most már tényleg villámgyorsan ott teremhetünk, akár egy hosszú hétvégére is érdemes leugrani. Táncolhatunk valamelyik designer klubban, amelyek látványban folyton egymást próbálják túlszárnyalni, de választhatjuk a hajódiszkókát is, a hangulat garantált.

RIMINI, OLASZORSZÁG

A klasszikus nyaralóhelyet aligha kell bemutatni a tapasztaltabb hazai parti arcoknak. Azt viszont kevesebben tudják, hogy az itt található Turquoise Beach Club a saját kategóriájában a legnagyobb Itáliában.

PLAYA D'EN BOSSA, IBIZA, SPANYOLORSZÁG

Ibizán olyan nehéz beach partira bukkanni, mint pirospaprika fűzerekre Szeged belvárosában. - A legismertebb klubok közé tartozik a Playa d'en Bossa resort területén működő Space, a Bora Bora Beach Club vagy a Blue Marlin.

BLOEMENDAAL AAN ZEE, HOLLANDIA

Amszterdamtól kevesebb, mint félórnyira két helyet is érdemes meglátogatni: Zandvoort mellett Bloemendaal aan Zee éttermeivel, parti bárjaival várja a friss tengerparti szélre vágyókat. Itt a Bloomingdale mellett a Republiekbe érdemes venni az irányt.

PORTIXOL, MALLORCA, SPANYOLORSZÁG

Az utóbbi néhány évben jelentős átalakuláson ment át Palma de Mallorca ahol rengeteg új bár is nyílt. Közismert és népszerű az Estrench Beach Party is az Último Paradisóban.

MIKONOSZ, GÖRÖGORSZÁG

A legtöbb bulizós helyen a partik nagy része a különböző bárokban, klubokban folyik, Mikonosz azonban különleges ebből a szempontból, mert itt egyenest a parti homokban lehet áttáncolni az éjszakát. A két fő helyszín a Paradise és a Super Paradise nevű strandok, amelyek óriási nyitott diszkóként funkcionálnak nyaranta. Tenger, homok, jó zene – mi kellhet még egy jó partihoz?

ST. BART, KARIB-TENGER

A Karib tengerben fekvő egzotikus Saint Barthélemy sziget, röviden St. Bart, valószínűleg a legdrágább buliszigetek közé tartozik. St. Bart már régóta szolgált játszótérként a gazdagok, szépek és híresek számára, a sziget megszámlálhatatlan alkalommal tűnt fel filmekben, tévésorozatokban, könyvekben, mint ideális üdülőhely, legutóbb például a Gossip Girlben. Ha rászánjuk a megfelelő összeget, valószínűleg nem csak remekül érezzük majd magunkat, de egy rakás hírességgel is összefuthatunk, akik itt pihenik ki a munka okozta fáradalmakat és a papparazzikat. A hely különlegessége, hogy a legnagyobb szálloda is csak hetven szobás, itt minden kisebb, egyedibb és persze többbe kerül, mint máshol.

Szöveg: Pitypang Foto: Depositphotos

“ARANYNAK LÁTSZIK,
DE SOKKAL FINOMABB.”



MAGNUM
GOLD?!

AMERICAN STORIES MIAMI



BORKUTIME PARTNERÜZLETEK:
WESTEND, DUNA PLAZA, PÓLUS CENTER
ARÉNA PLAZA, ÁRKÁD, MAMMUT, GYŐR PLAZA
PÉCS PLAZA, SZEGED PLAZA, DEBRECEN FÓRUM

WWW.TIMECENTER.HU

TOMMY  HILFIGER
WATCHES