

DUPLA

INGYENES
MAGAZIN
2010. TAVASZ

WWW.DUNAPLAZA.HU

LEG-LEG-
LEGO

Kiállítás
a Duna Plazában!

**Csak
természetesen!**

Tavaszi újjászületés
Spájzgirl
A la na-Túra

Főpróba **Hámori Gabival!**

Nézz be hozzánk!

Premier előtt

Egy nap a Duna Plazában

Vásárolj a barátnóddel!

Hi! Tech!

Ünnepi bangulat

→ **Híres nyulak**

→ **Vigyázz, Kész, Tavasz**

→ **Én kis kertész...**

■ DUNA PLAZA ■ MEGSZÍNESÍTI AZ ÉLETED!

SZTÁR * TÁR

...SENKI TÖBBET HARMADSZOR

START: ÁPRILIS 1.

WWW.SZTAR-TAR.HU

Tartalom 2010. Tavasz

Divat

- 4 Egy nap a Duna Plazában
10 Főpróba

Wellness

- 12 Tavaszi újjászületés
14 Az éltető víz

Szépség

- 18 Spájpgirl



Vásárlás

- 20 News
22 Vásárolj a barátnőddel!
26 Hasznos infók

Életmód

- 28 Híres nyulak az állásbörzén

- 30 Én kis kertész...

- 32 A la naTúra

- 34 Vigyázz, Kész, Tavasz...



Gasztro

- 36 Ét(t)rend

Relax

- 38 Premier előtt
40 Leg-leg-LEGO
42 13 program a 13. kerületben
46 Horoszkóp
48 Dupla hetek



Kedves Olvasó!

Tavasszal felélénkül az élet, virágba borulnak a növények, kizöldellnek az erdők és a mezők. Nemcsak a természet közelségében, de a nyüzsgő nagyvárosban élve is sok okunk van, hogy örüljünk az új évszaknak, a hosszabb nappaloknak. Jó időben könnyebben indulunk el otthonról, akár családdal együtt. Örömmel ajánlom figyelmébe márciusi családi rendezvényünket, a LEGO Fesztivált, melyről a legfrissebb információkat a www.dunaplaza.hu weboldalon találja meg.

A folyamatosan megújuló Duna Plaza – időjárástól függetlenül – jó választás, ha kellemes környezetben, egy helyen intéznéd ügyeid, a csekkbefizetéstől kezdve a ruhatisztításon keresztül a bevásárlásig. 180 üzletünk gazdag kínálatából kényelmesen válogathat, és hogy a parkolással se legyen gond, fedett parkolóházunkban továbbra is ingyenes az első óra. A divatüzletek polcain már megtalálhatók a legújabb tavaszi kollekciónak, sok üzletben már a legújabb trendet tükröző nyári modellek is elérhetők, mindenképpen érdemes tehát alaposan körbenézni. Ha kérdése lenne üzleteinkkel kapcsolatban, információs szolgálatunkunk **(1) 465-1666**-os telefonszámán felkészült munkatársunk várja hívását. Ha a Duna Plazában sétál, akkor a szintenként három infotelefon egyikének kagylóját felemelve máris felteheti kérdését. Ajándékot keres családtagjának, ismerősének, és kifogyott a jó ötletekből? Kérje ki bátran az áruházakban, kisebb üzletekben dolgozó munkatársaink véleményét, ők szívesen segítenek Önnek megtalálni a legmegfelelőbb húsvéti vagy születésnap, névnap ajándékot.

Érezze magát otthon a Duna Plazában! Színes tavaszi napokat és vidám húsvétot kívánunk!

Lukácsi Péter
marketing 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

Tervezőszerkesztő: Varga Kornélia **Szerkesztők:** Barcza Anikó, Vezér Judit

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



Ellátogattunk velük a Libri könyvesboltjába, ahol számtalan könyv közül csemegéztek.

NORBI
 Pulóver MARKS&SPENCER 7 990.-
 Nadrág MARKS&SPENCER 4 990.-
 Cipő HUMANIC 15 990.-

DÓRI
 Felső TALLY WEIJL 5 590.-
 Karkötő MANGO 595.-
 Szoknya RESERVED 6 990.-
 Cipő BATA 23 490.-

Fotó: Talabér Géza Smink: Németh Franciska
 Haj: Marlon Adam Style: Sziert Lili



NORBI
 Kabát RESERVED 22 990.-
 Ing RESERVED 5 990.-
 Nadrág MARKS&SPENCER 14 990.-

...majd néhány kényelmes lábbelit is felpróbáltak a Borgo cipő üzletében.

DÓRI
 Kabát RESERVED 12 990.-
 Mellény TALLY WEIJL 5 590.-
 Ing TALLY WEIJL 5 590.-
 Leggings RETRO 3 990.-
 Táská RESERVED 10 990.-
 Cipő BORGO CIPŐ 9 490.-



...a nap végén még arra is maradt idejük, hogy benézzenek a Bowling pályára, és két fantasztikus koktéllal zárják a napot.

NORBI
 Bordó poló RESERVED 4 990.-
 Nadrág RESERVED 10 990.-
 Bowling táská CONVERSE 13 490.-

DÓRI
 Kabát RESERVED 9 990.-
 Blúz RESERVED 6 990.-
 Nadrág PROMOD 11 990.-

Ezúttal Dóri és Norbi a két nyertese a modellfelhívás versenyünknek. **Egy nap a Duna Plazában**

MARKS & SPENCER



Női blúz
13 990.-



Férfi ing
9990.-



Táska
9990.-



Pulóver
7990.-



Kendő
5990.-



Nadrág
14 990.-

Nyakkendő
4990.-



Esernyő
7990.-

Halásznadrág
13 990.-

Foto: Talabér Géza

Eladás csak lakossági mennyiségben. A nyomtatási hibák lehetőségét fenntartjuk. Műszaki okokból színeltérések lehetségesek.

TOP AJÁNLAT

AZ AJÁNLAT CSAK A KÉSZLET EREJÉIG ÉRVÉNYES.

Műbőr dzseki

6.990 Ft



Budapest Campána Bevásárló- és Szórakoztató Központ, Nagytétényi út 37-43; **Budapest Duna Plaza**, Váci út 178; **Budapest Ferihegy**, Market Central, Fő út 246-248.; **Budakeszi**, Bianka utca 1.; **Székesfehérvár**, Szent Flórián körút 13.; **Dunaharaszti**, Némédi út 69; **Gödöllő**, Bosányi Krisztina u. 2.; **Esztergom**, Dobogókői út 84.; **Sopron**, Ipar körút 31; **Mosonmagyaróvár**, Szekeres Richárd utca 19., a TESCO-val szemben; **Győr**, Malomszéki út 9; **Szombathely**, Viktória út 12.; **Ajka**, Fő út 29.; **Veszprém**, Stop Shop - az INTERSPAR-nál, Dornyai B. u. 4.; **Zalaegerszeg**, Aikola út 2; **Keszthely**, Murvás utca 2.; **Siófok**, Vak Bottyán u. 31. Park Center, a TESCO mellett; **Nagykanizsa**, Parkcenter, Récsei utca 26-28; **Székszárd**, Tartsay Vilmos u. 42. Parkcenter; **Baja**, Granátos út 20.; **Kaposvár**, Achim András utca 12-16.; **Hatvan**, Bibó István út 3.; **Eger Agria Park**, Törvényház utca 4.; **Miskolc**, Pesti út 19. Park Center; **Nyíregyháza**, Stop Shop, Pazonyi út 39/a; **Debrecen**, Kishalár út 9.; **Debrecen Tesco**, Kíshegyesi út 1-11; **Békéscsaba Csaba Center**, Andrassy út 37-43; **Hódmezővásárhely**, Kaszap út 20.; **Szeged**, Szabadkai út 7; **Kiskunhalas**, Füzér út 2.; **Szolnok**, Felső Szandalférfi 3.

Charles
Vögele
Switzerland

LÉPÉS INDUL!



20 900.-



23 400.-

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.

20 900.-



23 900.-

19 900.-



23 900.-



26 900.-

Bata

Foto: Talabér Géza

*Minden
ami
fitness!*

WWW.LANGSPORT.HU

LÁNG SPORT

DUNA PLAZA M5-ÖS ÜZLET

FŐPRÓBA

Ing
TALLY WEIJL 4490.-

Mellény
TALLY WEIJL 6990.-

Nadrág
GAS 24 500.-

Karkötő
PROMOD 2690.-

Fotó: Talabér Géza
Haj: Marton Ádám
Stílus: Szeft Lili

Hámori Gabriella

...az „Eszter hagyatéka”,
„Allítsátok meg Terézanyut”
és a legújabb „Szinglik éjszakája”,
nagyszerű alkotások szereplője.
Amikor az ideje engedi,
a sok fellépés és próba között,
szívesen bővíti ruhatárát
néhány divatos ruhadarabbal.

Hozzánk is beugrott, azonban nem csak válogatott üzleteink legújabb kollektióiból, de amint a fotókon láthatjuk, nagyot is alakított.

Szoknya
RESERVED 6990.-

Felső
RESERVED 3990.-

Cipő
RESERVED 5990.-

Karkötő
PROMOD 2690.-

A helyszínt a
RESERVED üzlet
biztosította.
Köszönjük!



TAVASZI újjászületés

BŐJTÖLJ AZ EGÉSZSÉGEDÉRT

A böjt a különböző kultúrákban hagyományosan vallási ünnepekhez, rituálékhoz fűződik, mely a test megtisztítása révén jó hatással van a lélekre, szellemre. A böjtöt (az önkéntes lemondás eme módját) évezredek óta alkalmazzák különböző betegségek gyógyítására, illetve prevencióra is. A keleti orvoslásban illetve a természeti népeknél a mai napig használatos gyógymód, de Hippokratész, a nyugati orvoslás atyja is előszeretettel és sikeresen alkalmazta.

FONTOS!

Vannak bizonyos betegségek és állapotok (terhesség és szoptatás, stressz stb.) amelyek fennállása esetén tilos böjtölni. Krónikus betegségek esetén, illetve ha három napnál hosszabb böjtöt választunk, mindenképpen konzultáljunk a háziorvossal.

A testi tisztítást, különösen tél végén, a felhalmozódott mérgeanyagok teszik szükségessé. A böjt alatt az emésztő és kiválasztó szervek pihenni tudnak, és a belső tisztításra koncentrálnak. A szervezet esélyt kap, hogy eltávolítsa a felgyülemlett mérgeanyagokat és lebontsa a sérült, beteg és szükségtelen sejteket. Egy-egy ilyen alkalom nem csak a sejteket szabadítja meg a toxinoktól, savaktól, a túl sok fehérjétől és víztől, de tehermentesíti az immunrendszert is és erősíti azt.

PONTOS IDŐZÍTÉS

Fontos a pszichés ráhangolódás és az elszántság: előre döntsük el, hogy mikor és milyen jellegű illetve hosszúságú böjtöt fogunk végigcsinálni. Lehetőleg válasszunk tehermentes időszakot, hogy az estleges hangulátingadozásainkkal ne terheljük környezetünket, és hogy a felszabaduló

Ilyenkor a természet is újjászületik, felébred téli álmából. Ébresszük hát fel mi is a bennünk rejlő erőket a böjt segítségével. S mivel test-lélek-szellem elválaszthatatlan hármast alkotnak, biztosra vehetjük, hogy a testi szinten való megtisztulás felüdíti a lelket, a tudatunk pedig örömmel veszi majd a pozitív változást.

energiánkat befelé figyelésre tudjuk összpontosítani.

Legideálisabb, ha erre az időre kiszakadunk megszokott környezetünkől, ha erre nincs mód, akkor is próbáljuk meg a nap egy bizonyos részét szabadrá tenni, hogy csak magunkkal foglalkozhassunk.

MILYET...?

Mindenki kedvére válogathat az interneten a különböző böjtűrák közül, ilyenkor vegyük figyelembe fizikai állapotunkat és a külső körülményeinket, lehetőségeinket.

LÉBÖJT KÚRA

A léböjt nem áll másból, mint hogy a kúra ideje alatt szilárd táplálékot nem veszünk magunkhoz, csupán folyadékot, de abból legalább 2,5-3 litert. Fogyasszunk forrásvizet, szénsavmentes ásványvizet, gyógyteákat, gyümölcsök és zöldségek kifacsart levét vízzel hígítva.

BÖJTI „MENETREND”

Felvezető napok

Fokozatosan hagyjuk a megszokott táplálékot, egyre nagyobb hangsúlyt helyezve a folyadékbevitelre.

Böjtnapok

Böjttörő napok

Fokozatosan visszaállunk a hagyományos táplálkozásra, de kihasználhatjuk ezt a kedvező alkalmat táplálkozási szokásaink megreformálására.

DUPLA TIPP
„Kezdő” böjtölőknek első alkalommal max. 1-3 napos kúra javasolt.

MIT MÉG...?

- ✓ A jó hatás elérése érdekében érdemes a böjtnapok előtt tehermentesíteni az emésztőrendszert a több éve vagy évtized alatt lerakódott mérgeanyagoktól és a rengeteg salakanyagtól.
- ✓ A böjt részét képezi a kiválasztó tevékenység serkentése is.
- ✓ A légzés útján történő kiválasztást rendszeres légzőgyakorlatokkal segítsük elő.

DUPLA TIPP

Amennyiben a böjt ideje alatt nagyfokú fáradtság, szédülés lépne fel, orvosolhatjuk a problémát, ha megesszünk egy kanál mézet vagy egy darab szőlőcukrot.

- ✓ A bőr kiválasztó munkáját szaunázással, hideg-meleg váltózuhanynyal, frotírozással, masszázzsal serkenethetjük.
- ✓ Pihenjünk, aludjunk eleget, hogy az idegrendszer is regenerálódhasson.
- ✓ Mozogjunk, sétáljunk minden nap legalább fél órát, mert ezáltal fokozódik a vérkeringés és a bomlás-termékek kiürülése a szövetekből.
- ✓ Fogyasszunk máj-, epe- és vese-tisztító teakeverékeket felváltva



Szöveg: Barcza Anikó Foto: Depositphotos

TUDDAD?

Mindenfajta tisztítóóra ideje alatt a napi 2,5-3 liter folyadékra azért van szükség, mert ezáltal távoznak a mérge- és salakanyagok a szervezetből.

HAGYJ EL MINDENT, AMI NEM LÉTFONTOSAGÚ

Elsősorban az élvezeti szereket, az alkoholt, dohányzást, és a kávé kell elhagyni, ami ilyenkor valószínűleg nem fog annyira nehezünkre esni. Ha valaki szeretné, ez egy kitűnő alkalom lehet a cigarettáról vagy a kávéról való végleges leszokásra. Ha nem is sikerül elszakadnunk a mindennapoktól, ne engedjünk a TV, internet csábításának. Mentessük magunkat a (rossz)hír-dömpingtől.

LÉLEKÁPOLÁS

Miközben szervezetünk folyamatosan kiüríti a felhalmozódott mérgeanyagokat, számolnunk kell azzal, hogy lelkünk is automatikusan beindítja öntisztító folyamatait, elfeledettnek vélt vagy elnyomott gondolatok, érzelmek formájában. Próbáljuk meg feldolgozni és elengedni negatív érzéseinket, gondolatainkat. Töltsük fel lelkünket és elménket pozitív dolgokkal, jó érzésekkel. Olvassunk, hallgassunk meditatív vagy klasszikus zenét.

LAZÍTÁS

Mind a test, mind a szellem ellazításához kitűnő, ha jóga gyakorlatokat végzünk, relaxálunk, meditálunk. Kényeztessük testünket egy lazító levendulafürdővel, gyógynövényekből készült olajokkal vagy saját készítésű arc- és testpakolásokkal.

BÖJT UTÁN

Változtass étkezési szokásaidon llt az idő, a természet most bőségesen kínál zsenge zöldségeket, friss gyümölcsöket, amelyek tartalmazzák a megfelelő vitaminokat és nyomelemeket. A gyümölcsök és zöldségek javítják a szervezet általános állapotát, ezáltal közérzetünket és nem utolsósorban erősítik immunrendszerünket.

Fontos, hogy minden nap fogyasszunk teljes értékű gabonákat ill. az azokból készült ételeket. Kerüljük a túlzott cukor- és sófogyasztást.

Naponta fogyasszunk gyümölcsöt és egy jó adag, lehetőleg nyers zöldséget. Ha tehetjük biozöldségeket és gyümölcsöket vásároljunk, hiszen most töltjük fel szervezetünk raktárait.



MOZGÁS!

Akármilyen jellegű munkát végzünk, fontos, hogy a mozgás szerepeljen a napi tevékenységeink között. Az is lehet, hogy utolért a tavaszi fáradtság, mégis a legjobb ellenszer a mozgás, főleg, ha szabadban végezzük. Kiránduljunk, kocogjunk, s ahova csak tehetjük, menjünk gyalog. Egy hosszabb séta serkenti a vérkeringést, megelőzi a stresszt.

TÖLTÖDJ FEL A NAPPAL

A jó meleg napsütés hatására a szervezetben endorfin boldogsághormon termelődik, ezáltal gyorsul a szívverés és a légzés, emelkedik a vérnyomás, sokkal energikusabbnak érezzük magunkat.

A BÖJT ELŐNYEI

- ✓ megszabadít a súlyfeleslegtől
- ✓ megtisztítja a szervezetet a mérgeanyagoktól
- ✓ javítja az energiafelhasználást
- ✓ növeli a szellemi frissességet
- ✓ a bőr kisimul, selymessé válik, megszűnik a narancsbőr
- ✓ segít józanabban látni a világot



A víz fogantatásunk pillanatától kezdve körülvesz minket, majd egész életünkön keresztül elkísér. Nem véletlenül érdemelte ki a jelzőt...

Az életető víz

Bolygónkon a szárazföld-víz aránya 25:75 százalék, a víz javára. Ugyanezt az arányt találjuk szervezetünkben, természetesen itt is a „víz az úr”. Talán bele sem gondolunk napi szinten, hogy szomjunkt csillapításán kívül mi mindenre hasznosítja szervezetünk a négy őselem egyikét.

Miért?...

Az ember minden sejtje és szerve tartalmaz vizet, mely lehetetlen sokoldalúságával igen fontos funkciókat lát el. A víz szállítja a tápanyagokat (vitaminokat, ásványi sókat) a sejtekhez, eltávolítja a képződött salakanyagot, azaz méregtelenít, rugalmassá teszi az ízületeket a csontok összekapcsolásához,

kiemelkedő szerepet játszik az emberi test hőmérséklet szabályozásában, rugalmas burkot alkot legfontosabb szerveink körül és jelentős szerepe van a sejtmegújulásban. Ahhoz, hogy szerveink kellőképpen elvégezzék feladatukat, lényeges, hogy megfelelő mennyiségben, minőségben és elosztásban fogyasszunk vizet.

Tudtad?

A Földön található víznek mindösszesen 2,5 %-a édesvíz, és ebből csak 1% hozzáférhető az emberi fogyasztás számára, a többi a jéghegyekben és gleccserekben található.

Mit?...

Nap, mint nap halljuk a figyelemztetést a napi folyadékbevitel fontosságáról, azonban nagyon fontos tisztáznunk, hogy a folyadékbevitel nem egyenlő a vízbevitellel.

Szomjúságérzetünket sokszor cukros, szénsavas üdítőkkel, fekete teával, kávéval csillapítjuk, amivel nemhogy nem jutunk hasznos vízhez, de még a meglévőt is elvonjuk, azaz általuk dehidratáljuk szervezetünket.

Akkor mi a legideálisabb „hasznos” folyadék?

→ elsősorban a víz, ezen belül a forrásvíz, a szűrt víz, a lágy víz és az alacsony ásványi-tartalmú ásványvíz

→ másodsorban frissen facsart zöldség- és gyümölcslevek, mivel ezek víztartalma kiemelkedően magas.



Mennyit?...

Egy átlagos felnőtt embernek naponta 2-3 liter folyadékot (elsősorban vizet) kellene fogyasztania, mivel a vízleadás is körülbelül ugyanilyen mértékű, azaz a különböző életfunkciókkal ennyi víz távozik naponta szervezetünkéből.

Fontos

Az optimális vízháztartás elérése érdekében csökkentsük a sóbevitelt, amennyiben szükséges változtassunk étkezési szokásainkon (gyümölcs- és zöldségfogyasztás növelése), növeljük a vízfogyasztást.

Hőségben, erős fizikai munka vagy sportolás során persze ez a mennyiség nő, ezáltal a vízzel együtt sok ásványi anyag és nyomelem is távozik szervezetünkéből. Napi folyadék-

szükségletünk mintegy felét a táplálékokkal, másik felét víz formájában vesszük magunkhoz. Éppen ezért ügyeljünk arra, hogy lehetőleg magas folyadéktartalmú ételeket fogyasszunk. A nyers állapotban lévő zöldségeket, gyümölcsöket jó ízük, magas vitamin és nyomelem tartalmuk miatt fogyasztjuk, de nem mellékes körülmény, hogy 75-90 százalékban a természet által desztillált vizet tartalmaznak.

Hogyan?...

Érdeemes felülvizsgálnunk vízivási szokásainkat. Ha csak akkor iszunk, amikor szomjasak vagyunk, akkor valószínűleg rossz úton járunk. Mire ez az információ eljut az agyba, sejtjeink már fuldokolnak a felhalmozódott salakanyagtól, ami nagyon sok betegség kialakulásához vezethet. A szomjúság a szervezet SOS üzenete, ne várjuk meg, amíg jelez, igyunk tudatosan, így számos problémát kiküszöbölhetünk. A kor előrehaladtával szervezetünk vízháztartása fokozatosan csökken, igyunk hát elegendő vizet, így őrizvén meg fiatalágunkat és egészségünket!

Miért az alacsony ásványianyag-tartalmú ásványvíz?

A víz funkcióinak egyikéhez sem szükséges az ásványok vagy egyéb oldott anyagok jelenléte a vízben. Bár szükségünk van ásványi anyagokra, de a vízben ezek szerves formában fordulnak elő. Az emberi test csak a szerves kötésű ásványi anyagokat képes hasznosítani és beépíteni, így a megfelelő ásványokhoz elsősorban az elfogyasztott ételekből és csak kis részben az ivóvízből jutunk. Felesleges tehát leterhelnünk szervezetünket, többletmunkára bírva a kiválasztó rendszert és táptalajt adva - többek közt - a különböző kóképződéseknek.

DUPLA TIPP
Ajánlott meginni egy pohár vizet éhgyomorra, minden étkezés előtt fél órával, valamint a délelőtti és délutáni órák folyamán 0,5-0,5 liter.



A víz hatására...

- ⇒ szépül és kisimul a bőr
- ⇒ könnyebben megy a fogyás
- ⇒ csökken a fáradtságérzet
- ⇒ nő a koncentrációs képesség
- ⇒ csökken a stressz
- ⇒ erősödik az immunrendszer
- ⇒ csökken a verejtékezés
- ⇒ számos betegség kialakulása megelőzhető



A víz világnapja: március 22.

Szöveg: Barcza Anikó Foto: Depositphotos

Idén is előbújtak a hótakaró alól a Clinique és az Estée Lauder tavaszi rügei. Szerezzen be közülük néhányat és garantáltan kivirágzik. Keresse a DUNA PLAZA-ban!

Szippantás a jóból...

Clinique Even Better Dark Spot Corrector – pigmentfoltokra
(kapható 2010. áprilistól)
12 800.- Ft

Estée Lauder Michael Kors
8 500.- Ft

Clinique Vitamin C Lip Smoothie – ajakápoló szájfény
6 200.- Ft

DKNY Pure
30ml: 11 100.- Ft
50ml: 15 800.- Ft

DKNY Men II
30ml: 10 500.- Ft
50ml: 15 000.- Ft

Clinique Happy Parfum Spray – parfüm, 50 ml
14 100.- Ft

Estée Lauder Hydrationist Creme, 50 ml
11 500.- Ft

Szöveg: Boros Ferenc Foto: Talabér Géza

SCHLECKER – Európában Nr.1. a drogéria piacon

SCHLECKER saját márkás termékek – minőség kedvező áron!

Próbálja ki a SCHLECKER saját márkás termékeit, úgy mint:
AS, Rilanja, Marbello.

Saját márkás termékeinket egy független labor folyamatosan ellenőrzi. Független vizsgálóintézetek tesztjein termékeink rendszeresen "jó", illetve "nagyon jó" minősítést kapnak. Termékeink továbbra is mindenkor meggyőző minőségben és kedvező árakon állnak vevőink rendelkezésére. Próbálja ki most!



RILANJA tusfürdő
300 ml

249.-

1 ml = 0,83 Ft



RILANJA testápoló balzsam
400 ml

379.-

1 ml = 0,94 Ft



RILANJA deospray
150 ml, többféle

279.-

1 ml = 1,86 Ft

RILANJA kéz és körömápoló balzsam
125 ml

299.-

1 ml = 2,39 Ft



RILANJA Care Q10 arckrém
50 ml

899.-

1 ml = 17,98 Ft



RILANJA vattakorong
70 db

229.-

1 db = 3,27 Ft



RILANJA fültisztító pálcika utántöltő
160db

149.-

1 db = 0,93 Ft



RILANJA folyékony szappan
500 ml, többféle

299.-

1 l = 598 Ft



AS körömlakkleső
125 ml

199.-

1 ml = 1,59 Ft

SCHLECKER – Európában Nr.1. a drogéria piacon

SpájzGirl

Elfogyott az arc tonik? Elfelejtettél hajkondicionálót venni? Vagy csak egyszerűen kíváncsi vagy dédanyáink szépségtitkaira? Kukkants be a kamrába, a hűtőszekrénybe – a szépségápolás teljes kelléktára ott bújik meg a polcokon.

Tisztaság-fél egészség!

A bőrápolás alapja a bőr gondos tisztítása. A téli hónapokban a mostoha időjárás gyötörte az arcbőrünket, most pedig az erősödő UV sugárzás ellen kell felkészülnünk. Az elhalt hámsejtektől kíméletes radírozással szabadulhatunk meg, ettől üdévé, rózsássá válik a bőr, felélénkül a vérkeringés és a krémek, pakolások is könnyebben felszívódnak. Minden bőrtípusra megfelelő házi bőrradír a mandulakorpa és a langyos víz keveréke (fél csésze felforralt, majd langyosra hűtött vízhez négy evőkanállal). Zsíros bőrre négy evőkanál búzacsírapelyhet keverjünk el fél csésze langyos tejben, ezt a keveréket hagyjuk egy ideig a bőrünkön, majd gyengéden mossuk le. Kiválóan tisztítja az arcot.

Dupla Tipp

A húsvéti locsolás illatkavalkádjától sem kell rettegned, ha meggyőződ a gavallérokat, hogy a hagyományokhoz visszatérve rózsavízzel érkezzenek. Gyorsan elpárolog, hidrátal és száz százalékig természetes!

Virágom-virágom

A tonikok többsége alkoholtartalmánál fogva szárítja a bőrt, és legtöbbször nincs is szükség ilyen erőteljes hatású szerre. A különféle virágvizek, melyeket gyógyszertárban vagy bioboltokban szerezhetünk be, jobbra helyettesíthetik ezeket. Száraz bőrre ideális lemosószer 50 ml rózsavíz, 50 gramm körömvirágkivonat és 4 csepp szantálfaolaj keveréke. Normál bőrre próbáljuk ki a rózsavíz és a narancsvirágvíz fele-fele arányú keverékét. Zsíros



bőr esetén egy kiskanál mézzel dúsítsuk a keveréket, a méz kíméletesen szárít, matt hatást kölcsönöz a zsíros területeknek.

Pakolások házilag

Kiváló ráncalanító pakolás készíthető 2 evőkanál teljes kiőrlésű búzaliszt, egy teáskanál búzacsíraolaj, egy evőkanál méz és fél csésze langyos tej keverékéből. Minden bőrtípusra alkalmazható. A zsíros bőr gyógyszere az élesztő-tej pakolás, a fáradt bőr új életre kel a natúr joghurtba cseppentett citromlével (ez utóbbival bánjunk takarékosan!), a száraz bőr pedig meghálálja ha tejszínnel elkevert érett avokádópürével kényeztetjük.

Hajbajokra

Hajunk egész télen sapka vagy kapucni alá gyömöszölve szomorkodott, ideje tehát kicsit felvidítani! Természetesen a fodrászunkhoz vezet az első út, hiszen a törött hajvégeken nem segíthetünk a házipatikával. Viszont különböző gyógynövények forrásaival regenerálhatjuk a tónusát veszített, megfakult



hajkoronát. Zsírosodásra, korpásodásra hajlamos hajra kiváló a csalánlevél forrázata, gyümölcssecettel vegyítve. Hajmosás után itassuk át a haját ezzel a keverékkel, és ne öblítsük ki – megelőzi a hajhullást is. A rózsaszirmokból készített forrázat gyönyörű fényt ad a hajnak. Ne használjunk virágüzletből származó rózsát, permetezőszer-maradványokat tartalmazhat! Kérjük meg inkább kiskerttulajdonos ismerőseinket, hogy az elnyílt virágok szirmait gyűjtsék össze nekünk.



A végső titok

Már dédanyáink is tudták, hogy a valódi szépség belülről fakad. Ez alatt nem csak a lélek harmóniája értendő, hanem a táplálkozás és a helyes életmód jótékony hatása is. A legjobb bőrszépítő szer a víz, belsőleg alkalmazva – a legveszélyesebb ellenség pedig az alkohol, a koffein és a dohányzás. A zab minden formában jót tesz a bőrünknek, a szinte teljes B-vitamin csoport, béta-karotin, E- és K vitamin mellett nyomelemeket és szöveterősítő kvasavát is tartalmaz. Panthenolt, a szép haj építőanyagát tartalmazza természetes formában a gomba, brokkoli, karfiol. A friss levegőn végzett testmozgás és a mély, pihentető alvás pedig valósággal újjávarázsol és megfiatalít mindenkit.

Szöveg: Vezér Judit. Foto: Depositphotos

orsay
THE FEMININE STYLE

Thank God
I'm a woman

www.orsay.com

News

Friss hírek a DUNA PLAZA
új üzleteivel kapcsolatban.

ORSAY Duna Plaza földszint

Tavaly októbere óta már a Duna Plazában is mazsolázhatsz a nőesség jegyében alkotott Orsay kollekcio remekeiből, melyeket kifejezetten a fiatalabb hölgyek számára ajánlanak.

Duna Plaza
információs
telefon:
(1) 465-1666

MK LEDER Duna Plaza 1. emelet

A megújult, nagyobb alapterületű üzlet az utazni vágyók igényeit elégíti ki. Néhány népszerű márka kedvcsinálójaként: Samsonite, Touareg, Björn Borg, Timberland, Lacoste.

PHOTO HALL Duna Plaza 1. emelet

Notebookok, GPS navigációs rendszerek, digitális fényképezőgépek, kártyafüggetlen mobilok és szakértő eladók várnak a Photo hall új üzletében.

TALLY WEIJL Duna Plaza földszint

A Tally Weijl, a szexis és életteli fiatal nők márkája elsősorban azoknak a lányoknak és nőknek szól, akik szeretnek divatosan öltözködni az utcán, a munkahelyen és az esti buliban is – és mindezt megfizethető áron!

BIOTECH USA Duna Plaza 1. emelet

Sportolj és élj egészségesebb életet! Ebben segítenek Neked a BioTech üzlet munkatársai is. Vitaminok és ásványi anyagok, a fogyni vágyók számára turmixok, tabletták, folyadékok, a sportolóknak zsírégető és izomtömeg-növelő fehérje.

Foto: Talabér Géza

A hosszú, békés párkapcsolat titka:

vásárolj a barátnőddel!

Azaz, bár akadnak olyan férfiak, akik hajlandóak elkísérni életük párját ruhabeszerző, ruhatárfrissítő körutakra, sőt, olyan példányokról is hallottam, akik mosolyognak (!) közben és őszintének tűnő lelkesedéssel véleményezik a különböző darabokat, hosszú távon jobb, ha nem tesszük ki őket efféle atrocitásokról. Íme, néhány érv, hogy miért a barátnőinkkel menjünk vásárolni:

1. A férfiaknak a padlízán egy zöldség. A barack egy gyümölcs. A pisztácia az a bigyó, amit a sör mellé lehet ropogtatni. Más szóval: ne várjuk, hogy eldöntsék, két lila árnyalat közül melyiket válasszuk, és semmiképpen ne meséljünk nekik a látott ruhadarabokról. A reakció legjobb esetben is üveges szem lesz.

2. Barátnők jóval kritikusabban fedezi fel minden mikroszkopikus (képzelt) súlyfeleslegünket, amelyet előnytelenül kiemel a választott darab, míg az elfogult hímnemű csak megpaskolja a fenekünket.

3. Ha elfog minket a lelkiismeretfurdalás és a kétely, hogy vajon valóban szükségünk van-e még egy pár zöld csizmára, barátnőknek azonnal eszébe jut néhány jó érv, valamint fel tudja sorolni mindazon ruhadarabokat, amelyek most parlagon hevernek a szekrényünkben, ám ezzel a csizmával végre viselhetjük őket.

4. A barátnők biztatnak, hogy próbáljuk fel azt a ruhát, amelyet magunktól eszünkbe sem jutna felvenni, és kiderülhet, hogy bűn lett volna kihagyni. Ezzel szemben a férfi egészséges életosztóntól hajtva örül, ha elfogytak a próbálgatnivalók és végre leülhetünk megenni egy szelet pizzát.

5. Barátnők készséggel elfogyaszt velünk egy cappuccinót és egy sütit a ruhapróbalgatás fátadalmi közben és nem mutat rá, hogy talán nem kéne ezt tennünk, ha két perce még a súlyfeleslegünkötől kaptunk pánikrohamot.

6. Ha megfélekednénk róla, barátnők biztosan figyelmeztetni fog rá,

hogy a kiválasztott darabhoz feltétlenül kell egy új táská vagy fülbevaló.

7. Ha végképp nem találtunk semmi érdemlegeset, barátnők megmentheti a napot, ha eszébe jut hogy szükségünk lenne egy új ágytakaróra/kaspóra/gyümölcsöstálra/könyvre/füstölőre...

FONTOS

Azt azért ne felejtsük el, hogy a barátnők is emberek... ne éljünk vissza a türelmükkel, ne felejtsük el viszonzni a szolgálataikat és elkísérni őket is, ha úgy hozza a sors hogy a segítségünkre szorulnak. És azt se feledjük, hogy bár megkíméltük a párunkat a bevásárlással járó megpróbáltatásoktól, de végső soron neki, érte van az egész hajcihő. Meg persze a többi férfi kedvéért. Na jó, beismerem, a nők azok, akiknek a többi nő igazán tetszeni akar, mert nálunk nagyobb kritikus nincs a földön...

Szöveg: Vezér Judit. Foto: Depositphotos



TALLY WEIJL
DUNA PLAZA



Sony DSC-W350

Részletgazdag, 14,1 megapixeles állóképek és HD felbontású videó rögzítése, 4x optikai zoom, 6 mm-es, széles látószög, panorámakép funkció, optikai képstabilizátor, Memory Stick, SD és SDHC kompatibilis. Kapható fekete, ezüst, rózsaszín és kék színekben.

Hi! Tech :)

Arc-és mosolyfeismerő funkcióval rendelkező mobiltelefon, 5 megapixeles kamerával, Xenon vakuval. Midezek mellett a környezetet is kíméli: újrahaznosítható műanyagból, vízbázisú festékekkel készült, és a takarékos papírhasználat jegyében elektronikus útmutatóval rendelkezik.



SonyEricsson C901 Green Heart



Freeplay Jonta

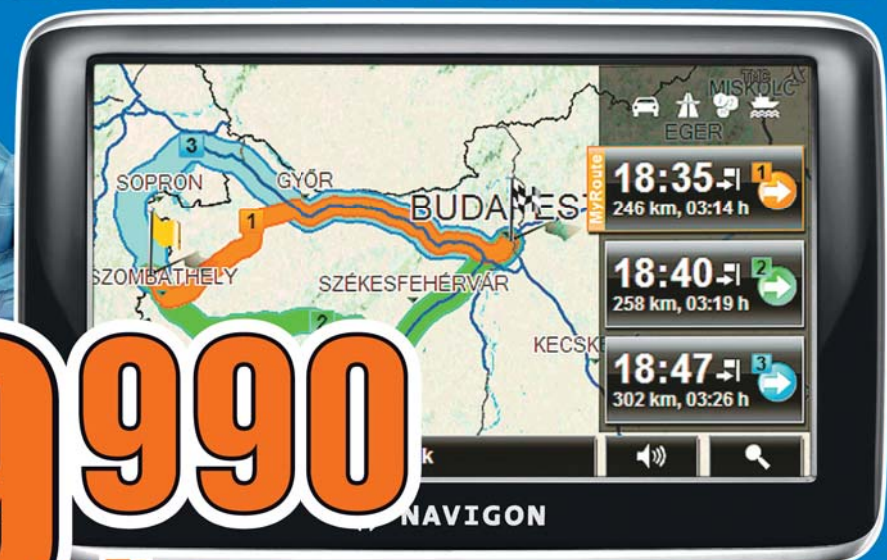
A világ első, digitális mikroprocesszor által vezérelt, intelligens LED zseblámpája. A korszerű szuperfényes LED technológiára és a külső energiaforrás nélküli ill. elemek nélküli használatra tervezett zseblámpa megbízható és mindentől független használatot tesz lehetővé. A generátor a kézi forgatvány segítségével a beépített akkumulátort tölti. Teljes fényerővel 50 m-re elvilágít és fénye 3 km-ről is látható. Működési idő: 24 óra teljesen feltöltött akkumulátor esetében vagy 2,5 óra (ultra fényes üzemmódban).

Bluetooth előkészítéssel, előlapi USB csatlakozóval rendelkező CD-s autórádió, Ipod, Iphone csatlakoztatható, kimeneti teljesítmény: 4x50 Watt, lejátszható formátumok: CD, CD-R, CD-RW, MP3, zöld vagy narancssárga háttérvilágítással

Alpine CDE-111



MINDEN, AMI FUKAR!



49990 Ft

NAVIGON 4350 MAX PNA NAVIGÁCIÓ
 4,3" érintőkijelző, Bluetooth kihangosító, teljes Európa térkép (40 ország), Navigon MyRoutes, Reality View Pro, sávasszisztens, sebességasszisztens, legfrissebb térkép garancia, Clever Parking, hangos TMC 1052974

Legfrissebb térkép garancia:
 A készülék első bekapcsolását követő 30 napon belül díjmentesen letöltheted Navigon készülékedre a legfrissebb Navteq térképanyagokat.

Az ár az áfát tartalmazza. Csak háztartásban használatos mennyiségeket szolgálunk ki. A feltüntetett ár 2010.03.10-től a készlet erejéig, vagy 2010.03.23-ig érvényes, és kizárólag a Duna Plazában lévő Saturn áruházra vonatkozik. Nyomatási hibáért felelősséget nem vállalunk. A foto szimbolikus.

PEST - DUNA PLAZA
 1138 Budapest, Váci út 178., Tel.: 1/465-3900, Fax: 1/465-3901
 Nyitva tartás: Hétfő - szombat: 10.00 - 21.00 Vasárnap: 10.00 - 19.00

A feltüntetett ajánlatok kizárólag a Duna Plazában lévő Saturn áruházban érvényesek.



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!

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 reggeliidet? Már reggel 8-tól vehetsz ropogós péksüteményt, friss gyümölcsöt a **Match szupermarket**ben, de „mreggelizhetsz” a **McDonalds étterem**ben is. Ha csak 9 óra után tör rád az éhség, 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.

DUPLA TIPP

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

Környezetbarát fukarkodás

Láttál már erdő szélére, utcára kidobott műszaki cikkeket? Szomorú látvány, ráadásul megfelelő szétszerelés és feldolgozás híján súlyosan szennyeznek a környezetet, mérgező anyagot juttatnak a talajba és a vizekbe. A **Saturn** Duna Plaza ez ellen kíván tenni azzal, hogy vevőszolgálatán bármikor in-

gyenesen átveszi a kiszuperált műszaki cikkeket, sőt, új nagykészülék (pl. hűtő, tv, mosógép) vásárlása esetén a házhozzállításnál ingyenesen elhozza a régit és minden kidobásra szánt műszaki cikket. Ezzel a vállalással havonta több tonna régi készülék szakszerű kezeléséről gondoskodnak, te pedig egyszerre kímélheted pénztárcád és a környezetet!

DUPLA TIPP

A **Saturnban** leadhatod használt száraz-elemeidet, kompakt fénycsöveket, szárazelemeket, nyomtatód kiürült patronjait, tonereit, CD-eket és DVD-eket!

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, tippet, trükköket szeretnél megtanulni. Egyéni oktatásaikon egy szakember csak veled, speciális kérdéseiddel foglalkozik az általad választott szoftverrel kapcsolatban. 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.

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 kézszerűtlenítő 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 véleményed. 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 nincsenek 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 órás 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 kérdésed, itt szakértőkhöz fordulhatsz. A Bűnmegelőzési Információs Irodában olyan technikai eszközöket is bemutatnak, melyekkel biztonságosabbá teheted otthonodat.

Ments meg három életet!

A **véradás** az a segítségnyújtás, amikor önkéntesen, saját vérünkön csekély mennyiséget más személy számára felajánlunk úgy, hogy az alkalmas legyen a beteg gyógyítására. Egy egységnyi vér három beteg életét segíthet. Te is lehetsz véradó, ha egészséges vagy, betöltötted a 18. életévedet, de még nem múltál el 65 éves, és testsúlyod meghaladja az 50 kg-ot. A véradás – adatfelvétellel és

kivizsgálással együtt – mindössze 30-40 percet vesz igénybe. Fontos, hogy előtte sok folyadékot igyál, ez segít a plazma pótlásában, és gyorsabban tudnak vért venni tőled. **Találkozunk a Duna Plaza következő véradásán: április 2-án (péntek) 12-18 óra között.**

Legyél a DUPLA Magazin modellje!

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

DUNA PLAZA bevásárlóközpont

Cím:

1138 Budapest, Váci út 178.

Információs telefon:

(1) 465-1666

Internet:

www.dunaplaza.hu



Fotó: Depositphotos

A húsvéti nyuszi mindannyiunk kedvence, bár el kell ismernünk, hogy nem sokat tudunk a családjáról, eredetéről. Gyanús manővereket folytat tojásokkal, baromfiak társaságában tűnik fel, olykor kantáros nadrágot visel, máskor ecsetet ragad és maga is beáll a népi iparművészek sorába, hímes tojásokat gyártva.



Híres nyulak az állásbörzén



Gyanakvó nyelvészek a német haselhuhn (császármadár) szóból eredő félrehallással magyarazzák a nyúl (hase) kötődését a húsvéti ünnepekhez, bár hogy a császármadárnak miért lenne több köze az ünnephez, már a tojások kivételével, az rejtély. A pogány mitológiák kutatói a nyúl szaporaságát hozzák fel érvként, a tavaszi napfordulóval beköszöntő újrakedés, termékenység, bőség kapcsán.

Bármilyen legyen az igazság, a húsvéti nyúl immár vitathatatlanul celebritásnak számít, és mint ilyenek számolnia kell a trónkövetelők feltűnésével. Számos méltán híres nyulat ismerünk, nézzük hát meg, milyen eredményre számíthatnának egy képzeletbeli állásinterjú a húsvéti nyúl pozíciójáért indulva:

A Legkisebb Ugrifüles

Údvarias, tekintélytiszteelő, nyitott személyiség. Képes csapatban dolgozni, proaktív, szívesen tanul. Hajlamos viszont elhamarkodott döntéseket hozni, kevésbé mérlegel, szeleburdi. Néhány év múlva, idősebb korában kiváló húsvéti nyúl válhat belőle.

Nyuszi a Micimackóból

Igazi munkamániás. Hatalmas kapcsolatrendszerrel rendelkezik (rokonok, barátok, üzletfelek) és határozottan képviseli a mindenkori megbízó érdekeit. Csapatmunkára alkalmatlan, hiperaktív, önfejű, sikerorientált. Alkalmazása esetén számíthatunk a hagyományokat felborító teljes reformra: MLM rendszerben terjeszti a praktikus ajándékokat, a gyerekek zoknira, fejlesztő játékokra és cukormentes édességre számíthatnak Nyuszi hálózatában. Meggondolandó, mit zúdíthatunk a fejünkre.

Roger Nyúl

Teljességgel alkalmatlan a világ megmentésénél kisebb horderejű feladatokra. Független személyiség, minden tettét a neje iránt érzett erős megfelelési kényszer motiválja, szétszórt, hebrencs. Ne is vesztegessünk rá több szót.

Bob és Bobek

Szétválaszthatatlan páros, jól kiegészítik egymást. Bob kötelességtudó karaktere („A munka nemesíti!”) garantálja, hogy

az ajándékok és a tojások időben eljutnak minden érintetthez, míg Bobek a maga spontán természetével az ünnep gyermeki báját és könnyedségét biztosítja. Esélyes jelöltek.

A kockásfülű nyúl

Kiváló konfliktuskezelő, problémamegoldó attitűdök jellemzők, remek megfigyelő (ez utóbbit néha gyanúsán jól csinálja). Általában a háttérbe húzódba tevékenykedik, így kérdéses, hogy az állással járó közszereplésnek mennyire képes eleget tenni.

A Véryúl (A Gyalog Galoppból)

„Sajnálattal értesítjük, hogy az állást már betöltöttük. További sikeres álláskeresést kívánunk. Üdvözlettel: a Dupla csapata”

A Fehér Nyuszi (Alice csodaországban)

Megjelenése határozottan előnyös a pozíciót illetően, ám az idővel való viszonya kérdéses. Folyamatos késésben van, emiatt stresszel, képtelen hatékonyan megoldani a problémát. Alkalmazása esetén a húsvéti ajándékok megérkezézte augusztusnál előbb ne is számítsunk.

Playboy-nyuszi

Egy speciális piaci szegmens igényeit kiválóan képes kielégíteni, ám az ünneppel járó sokrétű feladatok teljeskörű lefedésére nem alkalmas. A mindenkori húsvéti nyúl alvállalkozójaként sikeres lehet.

Zajcsik (No megállj csak!) és Tapsi Hapsi

Bajkeverő, nagyszájú, öntörvényű rágsálók. Az empátia teljes hiánya alkalmatlanná teszi őket a feladat ellátására. Ugyanakkor a húsvéti piac szórakoztatóipari szegmensében sikerrel tevékenykedhetnek.

Összegzésképpen elmondhatjuk, hogy az utánpótlás kérdése korántsem megoldott a húsvéti nyúl szakmában. Erdemes lenne OKJ-s tanfolyamokat indítani, hogy elébe menjünk a problémának, melyet egy újabb hiányszakma felbukkanása jelenthet. Addig is bízunk benne, hogy a jó öreg húsvéti nyuszi még sokáig kiváló egészségnek örvend és ereje teljében teljesíti kötelességét, kicsik és nagyok öröme.

Szöveg: Vezér Judit. Foto: Depositphotos

Nagy Húsvéti Vásár

I. emelet
23-93-710

JÁTÉK

BOX

www.jatekbox.hu

...és örülni fox!





Én kis kertész...

Itt a tavasz, vélhetően még a megrögzött városlakó aszfaltbetyárok és aszfalttündérek szívében is felbuzog a vágy a kertészkedés után. Ha nincs kertünk, vagy hétvégi telkünk, akkor sem kell lemondani arról az örömforrásról, melyet a növények nevelgetése-pátyolgatása jelent.

a választéknak csak a fantáziánk, no meg a pénztárcánk szab határt. Szinte minden fűszernövény természetű edényben, ha figyelembe vesszük az igényeit.

■ A pangó víz elvezetésére terítsünk homokkal kevert kavics-vagy agyaggyöngy-réteget az edény aljára és ne feledkezzünk meg a rendszeres tápoldatozásról sem.

■ A világos keleti és nyugati ablakok a legmegfelelőbbek a növényneveléshez, a déli ablakokat inkább télen vegyük igénybe, nyáron a perzselő déli napfényt szinte egy növény sem képes elviselni.



■ A legkisebb erkély is alkalmas arra, hogy a virágokon kívül fűszereket, sőt, néhány zöldségféléket, vagy akár gyümölcsöket neveljünk, de ha még erkélyünk sincs, akkor sem kell elkeseredni: az ablakpárkányon elhelyezett ládában is megterem sok minden.

■ Aki már próbálta, bizonyára egyetért a magállapítással, hogy a friss fűszernövényekkel készített étel összehasonlíthatatlanul finomabb, mint a szárított – gyakran tartósítószerrel, ízfokozóval, egyéb kemikáliákkal kezelt – fűszert tartalmazó fogás.

Neveljük magunk!

■ Illatos növényeket nevelni nem ördögösség, bárki megpróbálkozhat vele. A kalandvágyóbbak elkezdhetik a magról nevelést, bár ez a módszer inkább azoknak javasolható, akik egy fajta növényből kívánnak többet nevelni, vagy akik kedvet éreznek a kísérletezéshez.

■ Ha vegyes fűszerkertet szeretnénk, akkor célszerűbb megvásárolni a palántákat. A szupermarketekben kapható csenevész növények helyett jobb, ha kertészetekben vagy a piacon keressük, esetleg kerttulajdonos barátainkat környékezzük meg szaporítóanyagért.

■ A növények számára megfelelő edények alakja és mérete változatos lehet, de törekedjünk rá, hogy harmonizáljon a lakásunk, a ház stílusával. Részítsük előnyben a természetes anyagokat! Cserép, agyag, kerámia, fa, fűzfavessző, kő...

Jó szomszédok

■ Ugyeljünk rá, hogy hasonló igényű növények kerüljenek közös ládába vagy cserépbe: a meszes, szegényebb talajt és a napfényt kedveli a kakukkfű (sok fajtája van, érdemes kipróbálni a citromillatú és tarkalevelű változatokat is), a levendula (nemcsak illatosít, de zsenge leveleit használhatjuk mártásokba, virágjából teát főzhetünk, és a baracklevárba is finom) a rozmarying, és a zsálya.

■ A gazdagabb talajt és a délutáni napsütést kedveli a bazsalikom, oregánó, citromfű, tárkony. A metélőpetrezselyem, metélőhagyma egész évben természetű, a zeller is jó szolgálatot tesz, ha a gumóját a földben hagyjuk és csak a leveleiből csipegetünk az ételekhez. A men-

Szöveg: Vezér Judit
Fotó: Depositphotos

tával vigyázzunk: érdemes külön cserépben nevelni, mert hihetetlenül szívósan terjeszkedik, rövid idő alatt átveszi az uralmat a virágládában a szomszédai rovására.

Gondoljunk a télre is!

■ A fűszernövényeket különféle módokon tartósíthatjuk a téli hónapokra: szárítással, fagyasztással, sózással, de készíthetünk fűszerolajokat, eceteket is.

■ A szárításhoz legalkalmasabb a közvetlenül virágzás előtt álló növény; a reggeli, délelőtti órákban szedjük le a leveleket. Ilyenkor magas az illóanyag tartalom, a növény erős és teljesen kifejlett. Szellős, árnyékos helyen, csokorba kötve szárítsuk a fűszert, majd tegyük el jól záródó üvegbe, sötét helyre.

■ A fagyasztás történhet adagonként, jégkockatartóban vagy kis fóliatásakokban. Kiolvasztás után gyorsan használjuk fel a növényt, mert hamar elveszti az ízét, megpuhul, elázik.

■ A sózással tartósítás is ősi módszer, mint a szárítás. Ilyenkor a felaprított fűszernövényeket egy jól záródó üvegben sóval rétegenként lerakjuk, (a legfelső réteg só legyen!) lekötjük és hűvös helyen tároljuk. Felhasználáskor természetesen számolnunk kell a keverék sótartalmával ha az ételt ízesítjük.

Ne csak gyönyörködjünk a növényeinkben!

Bátran kísérletezzünk a fűszernövényekkel, kedvcsinálónak íme néhány bevált recept:

Zöld fűszervaj

25 dkg friss vajat szobahőmérsékleten állni hagyunk, hogy könnyebben keverhető legyen. Hozzáadunk egy kanál frissen facsart citromlevet, egy-egy evőkanál apróra vágott petrezselyemzöldet, bazsalikomot, fokhagymazöldet, metélőhagymát, sóskát. Összekeverjük és felhasználásig hűtőszekrényben tartjuk.

Klasszikus pesto

Friss bazsalikomlevél, fokhagyma, olívaolaj, fenyőmag (vagy mandula és pisztácia) só, parmezán sajt keveréke. Botmixerrel alaposan összedolgozzuk, frissen főtt tészta, mozzarellához, salátákhoz kiváló öntet.



Gyógyít is!

■ A különböző fűszernövényeknek gyógyhatása is ismert, így akár frissen, akár tartósítva a házipatika értékes elemei lehetnek.

■ Megfázásra, köhögésre jó a kakukkfű, ánizs, rozmarying, zsálya teája.

■ A levendula, majoranna, citromfű nyugtató, idegerősítő hatású.

■ Az édeskömény kiváló puffadás, gyomorgörcsök ellen.

■ A menta gyomorerősítő, élénkítő hatású, mint a bazsalikom, oregano, borsikafű.

■ A zsálya fertőtlenítő hatásáról is ismert: a középkorban a piacokon a zsálya leveleibe csomagolták a húst, így hűtés hiányában is frissen maradt.



Fűszerlekvár

Almából, narancsból vagy egresből készült lekvárhoz adjunk a kiválasztott fűszerekből, még forrás előtt. Így a semlegesebb ízű alapot átjárja a növény jellegzetes zamata. Tegyük néhány szép szál fűszernövényt az üvegbe, mielőtt ráöntjük a lekvárt: a tiszta zselében szépen mutat majd.

Jól illenek egymáshoz az alma és a citromfű, a rozmarying és menta a narancshoz, a kakukkfű a szőlő- vagy borszseléhez, a levendula a sárgabarackhoz.



Akik ismerik és szeretik, azoknak felesleges ecsetelni, hogy miért is olyan jó, de ha még nem, vagy csak ritkán éltél az alkalmal, a jó idő remélhetőleg meg hozza a kedved, hogy tégy egy „próba” túrát.

Elsőre kicsit nehéz rászánnunk magunkat, hiszen idővel szűken, azonban tennivalókkal bőven el vagyunk látva, de a természetben és a friss levegőn eltöltött idő remélhetőleg többszörösen kárpótol majd. Aki nem gyakorlott túrázó, annak érdemes először egy rövidebb vagy kevésbé fásasztó útvonalat választania, hogy a következő napjait ne tegye tönkre a kínzó izomláz.

A túrázás nemcsak felébreszti a téli hónapokban eltespedt izmainkat, de a mozgás illetve a valóban friss levegő erős lúgosító hatással bír, így segít megőrizni fittségünket, fiatalságunkat.



A túrázó legfontosabb alapszerelése a jó bakancs

- egy túracipő is lehet jó, de a bokát csak a bakancs fogja (főleg sziklás terepen), így elkerülhetőek a ficamok
- további nagyon fontos előnye a bakancsoknak a vastag talpa, mintázata ami meggátolja a csúszást, és a vízállósága, ami esőben vagy hóban nagyon lényeges
- magabiztosságot ad lépteinknek
- bár a jó bakancs nem olcsó, de sok éven keresztül kiszolgál
- vásárláskor válassz egy fél számmal nagyobb bakancsot, mint a lábad, mert ellenkező esetben hosszú ereszkedéseknél nagyon meg fog fájdulni a lábujjad
- új bakancsban (főleg, ha bőr felsőrésű) soha ne indulj el hosszabb utakra, tégy ragtapaszt a sarkadra és kisebb túrák alkalmával szoktasd hozzá magad az új lábbelidhez
- mindig kérdezd ki az eladót a bakancs karbantartásáról



A la naTúra

Dupla Tipp

Egynapos kiránduláshoz kitűnő túraútvonalakat találhatunk a kőzeli Pilisben vagy Börzsönyben, de ha csak egy pár szabad óránk akad, akkor is érdemes kimenni a Szigetre vagy felfogaszni a Normafához. Több napos túrák előtt érdemes alaposan tájékozódni és felkészülni. Hasznos lehet a www.turistautak.hu oldal.

A terep nehézségi fokától és a túra hosszúságától függően részesülhetünk egy igen kellemes erdei sétában vagy egy igazán kalandos nap elé nézhetünk. Utunk során nemcsak az erdőben, s annak ezernyi kis élő csodájában gyönyörködhetünk, de majdnem biztos, hogy találkozunk még működő forrásokkal, rég letűnt korok emlékeivel.

Egy-egy ilyen alkalom nemcsak a „Meg tudtam csinálni!”- érzéssel ajándékoz meg, de egyben kitűnő alkalom, hogy eltöltsünk egy napot barátainkkal vagy családtagjainkkal.

Mindig ügyeljünk, ha idősebbek, gyerekek vagy „kezdők” is vannak a csapatban, ilyenkor is érdemesebb egy-egy könnyebb úttal kezdeni és fokozatosan szoktatni hozzá a szervezetet a terheléshez.

A kiindulópontozóhoz való eljutáshoz sokan választják az autót, de érdemes a vonatot vagy a távolsági buszt is kipróbálnunk, így nem vagyunk kötöttek, hogy ugyanoda jussunk vissza, ahonnan elindultunk.

Ügyeljünk a réteges öltözködésre, mert a tavaszi időjárás nagyon csálóka, az alkonyattal együtt a hűvös is visszatér.

Mit tegyél a hátizsákba?

- kellő folyadékot, lehetőleg vizet
- szendvicseket vagy a hozzávalókat
- térképet, melyen fel vannak tüntetve a túraútvonalak
- esőkabátot, amennyiben nincs kapucnis túrakabátod vagy dzsekid
- plédet, de ha az túl sok helyet foglal vagy túl nehéz, fogj be egy használaton kívüli lepedőt
- egy zacskót, hogy a hulladékot, amit termeltünk elvigyük és kidobjuk a legközelebbi szemetesbe
- kullancsriasztót, persze használd is
- ragtapaszt, ha allergiás vagy a méh vagy rovarcsípésre, akkor legyen nálad mindig ellenszer
- és ha maradt egy kis hely a hátizsákban; növény- és madárhatározót



Szöveg: Barcza Anikó Foto: Depositphotos

Válasszuk a sportot!





VIGYÁZZ, KÉSZ, Tavaszz...!

Tavaszi napforduló – az igazi újrakezdés

A Húsvét ünnepe a tavaszi napforduló idejére esik, az egyre hosszabb nappalok a fény, az élet visszatértenek, újraéledésének örömeivel töltenek el minket. Ha még nem sikerült valóra váltanunk újévi fogadalmainkat, aggodalomra semmi

Némi kreativitással, pénztárcakímélő módon új hangulatúvá varázsolhatjuk otthonunk:

→ Egy-két vidám színű kaspó, díspárna vagy rongyszőnyeg, egy könnyed, légies függöny az újdonság és frissesség érzetét kelti.

→ Színek tekintetében lehetünk bátrak, a sárga, rózsaszín, élénkzöld árnyalatok a tavasz színei. Otthonunkat a tavasz színeivel és illatával töltsük meg egy-két tavaszi virágcsokor vagy cserepes virág.

→ Ne feledkezzünk meg szobanövényeinkről sem, hiszen egész évben élettel és jó hangulattal töltik meg lakásunkat. Kádba állítva, langyos vízzel zuhanyozzuk le a leveleket. Ha szükséges, ez a legjobb időszak az átültetésre.



ok! A természet ritmusa szerint a tavasz az igazi évkezdet, ilyenkor könnyebben megválhatunk rossz szokásainkól vagy átmenetileg velünk időző felesleges kilóktól. Hogy megkönnyítsük a folyamatot, vegyük figyelembe a holdciklusokat. Válaszd a fogyó Hold időszakát, ilyenkor egyszerűbb a dolgok elengedése.

Megújulás kívül-belül

Ideje nagytakarítást rendezni lakóhelyünk, életünk minden területén, hogy megtisztulva fogadjuk a beköszöntő új időszakot. Hogy a takarítást ne nyűgként éljük meg, tárjuk ki az ablakot, tegyük be kedvenc, lendületes zenénket és már előre gondoljunk arra, milyen jó lesz élvezni a tiszta, illatos otthon. Inspiráló lehet, ha valami kis aprósággal meglepjük magunkat a munka végeztével (egy kényeztető fürdő, egy délutáni traccs-party

a barátnővel). A tavaszi nagytakarítás sokkal többet jelent egyszerű fizikai munkánál. Szabaduljunk meg minden fölöslegesen felgyűlt lelki tehertől, szennyeződéstől, az elmúlt hónapok negatív lerakódásaitól. A megtisztulás után képessé válunk az új, a friss, a pozitív, a termékenyítő befogadására. Sétáljunk az újjáéledő természetben, engedjük, hogy átjárjon frissítő ereje!

Kifelé!

Nagy örömet szerezhetünk a kicsiknek, ha a húsvéti „nyuszifészek” felkutatásához kincskereső térképet készítünk. Ügyeljünk arra, hogy a feladatok, rejtvények megfeleljenek a gyerekek érdeklődésének, képességeinek, hogy sikerélményhez jussanak – ugyanakkor ők is jobban élvezik a játékot, ha megoldoztatja őket a fejtejtő. A bújócska is jobban esik a szabadban, nem is beszélve a labdajátékok számtalan fajtájáról. A tavaszi szeles időjárás ideális a sárkányeregetéshez is!

Kreatív kicsik

Bátran vonjuk be a gyerekeket a tojásfestésbe, remek, kreatív ötleteik vannak! Próbáljunk ki velük új dolgokat: például fessünk közösen arcot minden tojásnak, próbáljunk ki formabontó megoldásokat, mint a patchwork-technikával készült tojás, a népszerű szalvétatechnikával díszített (decoupage), vagy a szírványszínű himes tojás. Az egyszínű tojások is remekül festenek, ha szalonnabőrrel vagy más zsíradékkal kifényesítjük őket. Készíthetünk együtt „tojásfát”, barkaágakra aggatott kifűjt tojásokkal díszítve.

Szöveg: Vezér Judit. Foto: Depositphotos

www.zewa.hu

Tisztán és vidáman a Zewa jó barátaival!

Minden percben vidámságot varázsol a gyerekek köré a megújult Zewa Kids termékcsalád. A 3-féle kihajtható, állatfigurát ábrázoló dobozos zsebkendő, a barátságosan puha, kis csomagos zsebkendők, a kedves mintákkal nyomott toalettpapír és a nedves toalettpapír mind játékosabbá teszik a higiéniaát a kicsiknek.

Gyengédség minden érintésben



Zöldség- gyümölcs- boldogság!

LEVELET KAPTAM, LIGHT!

Kevésbé ismert, izgalmas növény a rebarbara. Zöldségféle, mégis gyümölcsként fogyasztjuk, desszertnek. Úgy fest mint a lapulevél, hatalmasra megnő, gyönyörű dísz is lehet a kertnek. A pirosas színű levélleveleket fogyasztjuk, vékonyan meghámozva és feldarabolva. Sajnos nyersen nem élvezhető, de nagyon rövid főzés után megpuhul, így megőrzi vitamintartalmának nagy részét.

Savanykás, pikáns ízű, eperrel igazi nyerő párost alkot. Kompótnak, süteménynek a legjobb, számos receptet találhatunk az interneten. A leveles zöldségek közül méltatlanul elhanyagolt a csalán, amely nemcsak teakurák főszereplője lehet ilyenkor, de főzeléknek és levesnek is felhasználható, a spenóthoz hasonlóan.

A medvehagyma is egyre trendibb, meghódította a jónévű éttermek étlapjait és az ingyencsek szívét. Ha magunk gyűjtjük, ügyeljünk rá, hogy könnyen



Ét(t)rend

Végre, megérkeztek az első hazai, friss, tavaszi zöldségek és gyümölcsök a piacra. Nem kell beérnünk az üvegházban termelt, vagy több ezer kilométerről importált termékekkel és a hűtőpultok helyett a kofák asztalairól válogathatunk.

összetéveszthető a fiatal gyöngyvirággal, amely súlyos mérgezést okoz! Legjobb, ha bioboltokban, nagyobb piacokon keresgélünk. A levelek között nem feledkezhetünk meg a zsege fejes salátáról, ruccoláról, spenótról, sóskáról sem.

JÖNNEK A ZÖLDEK

A tavasz slágere a spárga, zöld vagy fehér változatban is kapható a piacokon. Vásárláskor ügyeljünk rá, hogy friss példányokat válasszunk (próbáljuk meg körmünkkel megkarcolni, ha nedvdús, roppanós és könnyen beleszalad a köröm, akkor jó) és hamar használjuk fel, mert könnyen kiszárad és élvezhetetlenné válik. A klasszikus spárgaleves, a vajos vagy hollandi mártásos változat mellett számos kipróbálni érdemes receptet kutathatunk fel.

A friss tavaszi zöldborsó is várva-várt csemege, próbáljuk ki mentával vagy újhagymával elkészítve!

Az idény újdonságai még a brokkoli, vizitorma, újhagyma, retek, sárgarépa, karalábé, zöldfűszerek, édeskömény, articsóka is.

HÁT A GYÜMÖLCSÖK?

A tavasz sajnos nem kényeztet minket túl nagy választékkal, de a cseresznye és az eper – bár magában fogyasztva a legfinomabb és legegészségesebb – számtalan változatban felhasználható rafinált fogásokhoz. Törekedjünk rá, hogy a hazai, lehetőleg bio vagy háztáji gyümölcsöket válasszuk, ezek lehet, hogy nem hibátlan, egyforma, hatalmas „kirakati” darabok, de tápanyagtartalmuk és ízük felülmúlja a nagyüzemi társaikét.



Szöveg: Vezér Judit. Foto: Depositphotos

Receptek

SZÜZÉRMÉK BALZSAMEGETES EPERREL

Nagyon gyorsan elkészül. A szüzérméket 2 ujjnyi vastag szeletekre vágjuk, sóval és frissen őrölt borssal fűszerezzük. Ne klopfoljuk ki, nehogy kiszáradjon. Olaj és vaj keverékén, nagyon forró serpenyőben hirtelen kisütjük mindkét oldalát, ha szeretjük, hagyhatjuk szaftosra a belsejét, de semmiképpen ne szárítsuk ki! 3-4 perc elegendő egy oldalnak. A szeleteket halmozzuk pirított kenyérré és tegyük előmelegített tányérra. A mártáshoz kevés vaját melegítsünk fel, dobjunk rá egy marék friss epret. Ha már szép fényes, de még kemény, roppanós a gyümölcs, mehet rá egy kevés méz és egy lötytyintésnyi balzsamecet. 2-3 perc forralás után kóstoljuk meg, finomítsunk az ízeken ha kell, aztán máris mehet a tányérra, a pirítottoson pihenő hús köré. Frissen darált zöldborsossal meghintjük és már kész is!



EPRES-BAZSALIKOMOS TOAST

Teljes kiőrlésű kenyérszeleteket megpirítunk. Megkenjük natúr tejszínes krémsajttal és kirakjuk szép eperszemekkel. Friss bazsalikomlevelekkel és zöldborsossal fűszerezzük. Előételnek vagy könnyű uzsonnának, vacsorának is fogyasztható.

REBARBARALEVES

A rebarbara szárát (levélnyelet) vékonyan meghámozzuk és 2-3 centis darabokra aprítjuk, majd egy liter vízben mézzel vagy cukorral, fahéjjal, szegfűszeggel, egy darabka vaníliával puhára főzzük. Nagyon hamar megfő! Egy tojássárgáját kevés liszttel vagy keményítővel és 2 dl vízzel simára keverünk, folytonos kevergetés közben a forró leveshez öntjük. Jól lehűtve a legfinomabb.



MENTÁS ZÖLDBORSÓ-KRÉMLEVES

Egy fej hagymát kevés olívaolajon aransárgára párolunk, hozzáadunk egy gerezd fokhagymát és a friss zöldborsót. Sózzuk, majd rövid párolás után felöntjük húselevessel vagy vízzel. Hozzáadjuk a menta szárait és a vastagabb leveleket. Főzzük, amíg a borsó megpuhul. Kissé hűtsük ki, és botmixerrel pépesítsük. Vidám, valószínűtlenül neonzöld krémet kapunk, ezt ízlés szerint hígíthatjuk joghurttal. A tányérban egy kanál natúr joghurttal és néhány szép levél mentával díszítsük. Egy szelet teljes kiőrlésű kenyérből készült piritóssal könnyű, fogyókúrás vacsora.



ÉDESKÖMÉNY-SÁRGARÉPA SALÁTA

Egy szép édesköménymagot megtisztítunk és vékony csíkokra szeletelünk. A sárgarépát vékony csíkokra vágjuk, vagy durvára reszeljük. Egy citrom levélével és olívaolajjal elkeverjük, meghintjük az édeskömény apróra vágott zöldjével, sóval, frissen darált borssal. Kipróbálhatjuk répa helyett narancssal is, a bátrabbak egy kis újhagymával tehetik tavasziasabbá az ízeket.

„KONTYALÁVALÓ” PIROS GYÜMÖLCSÖKKEL

Egész nyáron át elmökázhatunk ennek a „folytatásos” itókának az elkészítésével. Vegyünk egy szép nagy befőttésüveget, az aljára terítsünk egy réteg cukrot. Erre jöhet egy réteg szép, válogatott, tisztára mosott és leszárított eper. Újabb réteg cukorral betakarjuk, majd felöntjük jó minőségű konyakkal, vodkával, amíg ellepi a gyümölcsöt. Sötét helyen, letakarva tároljuk, amíg hozzájutunk a következő friss piros gyümölcshöz, például cseresznyéhez. Ugyanígy járunk el azzal is, majd folytatjuk a sort málnával, ribizlivel, meggyel, szederral, áfonyával... kellő önfegyelmekkel eljuthatunk a dércsípte csipkebogyóig, aztán már csak várunk kell, hogy az ízek összeérjenek. Nem valami egészséges és a vonalainknak se tesz jót, viszont télen szívet-lelket melengető finomság és látványnak sem utolsó a piros gyümölcsök tablója...

VÁRJUK SZERETETTEL A II. EMELETEN!



Cabbe
Piccolo Mondo
Restaurant

Asztalfoglalás:
239 45 35

KFC® B smart !-)

- 1 2 H&S™ Strips + normál sültburgonya
- 2 Longer + normál sültburgonya
- 3 Mini Twister + normál sültburgonya
- 4 Alsó csirkecomb + normál sültburgonya

Az egyes B-smart
menük ára:
390Ft



Life tastes great!

www.kfc.co.hu

KFC a Duna Plaza földszintjén

LEG-LEG-
LEGO

Újra LEGO-kiállítás a Duna Plazában



Nincs felnőtt s gyermek, aki ne ismerné és szeretné Ole Kirk Christiansen, a dán asztalos által megálmodott játékot, melynek klasszikus formáját 1958-ban kezdték el gyártani.

Az évek során a játék sok fejlesztésen esett át és rengeteg témával bővült, igazodva a kor igényeihez, film- és mesehőseihez, eredeti formájából a mai napig mit sem veszített, a LEGO összetéveszthetetlenül LEGO maradt.

Neve is igen találó, a dán „leg godt” kifejezésből származik, ami azt jelenti: jól játszani.

A több mint 50 év alatt, a cég sok ezer készletet jelentetett meg, többek közt találkozhatunk űrhajós, bűváros, robotos, kalózos, vadnyugatos, vikinges, város, LEGO-val, de akár építhetünk irányítható játékautót is. A filmipar által ihletett témák közé tartoznak a Star Wars-os,

Indiana Jones-os, Batman-es, SpongeBob-os, Harry Potter-es és Pókemberes játékok.

A Duplo-val a cég a legkisebbekre is gondolt, amikor elkezdték gyártani a kiterjedésében kétszer akkora kockákat.

A LEGO, ez az összerakható és szétszedhető színes játék nagyban fejleszti a gyerekek kreativitását, fantáziavilágát; világsikerét valószínűleg ennek köszönheti és annak, hogy minden egyes sorozat, újonnan megjelenő készlet kompatibilis a már megjelent készletekkel.

A Duna Plaza ebben a sikerben szeretne osztozni kedves látogatóival, amikor március 12. és 28. között újra megrendezi, a már két éve is nagy sikert aratott LEGO-kiállítást, ahol a kiállított LEGO figurák, építmények mellett a játszórészben a gyermekek és akár a nosztalgizni vágyó felnőttek számára alkalmat nyújt az alkotásra, játékra.

TUDDAD?

A cég szimpatikus üzletpolitikáját tükrözi, hogy a LEGO – bár érintőlegesen szerepeltet katonafigurákat, például a nagysikerű Star Wars vagy Indiana Jones játékokban – közvetlen hadsereg témájú játékokat nem készít, mivel nem szeretnék, hogy a gyerekek a háborút játéknak tekintsék.



Szöveg: Barcza Anikó Foto: Lego kiállítás Duna Plaza 2008



DUNA PLAZA
www.dunaplaza.hu

LEGO
Fesztivál

2010. március 12-28.

Magyarország eddigi
legnagyobb LEGO-kiállítása!



13 program



ANGYALFÖLDI JÓZSEF ATTILA MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

1131 Budapest, József Attila tér 4.
Telefon: 452-4290
www.kulti13.hu

József Attila Művészeti Napok 2010. március 21 - 2010. április 17.

József Attilára, a Művelődési Központ névadójára emlékezünk minden évben a Költészet Napján. 2010-ben tizenhatodik alkalommal kerül megrendezésre a József Attila Művészeti Napok rendezvénysorozatára, melynek keretében különböző hagyományörző jellegű irodalmi, zenei, képzőművészeti események, kórustalálkozó, vers és mesemondó versenyek várják az érdeklődőket.

Hármas Oltár

Március 23. 19.00
Belépőjegy: 1700 Ft
Hobo koncertje mesterei tiszteletére

A csodaszarvas regéje

Április 14. 14.00
Belépőjegy: 800 Ft
Aranyszamár Színház
Az ősmagyar mondakör egyik legszebb darabja színpadra alkalmazva.

Kalács koncert

Április 17. 17.00
Belépőjegy: 1700 Ft

Prevent-Art

Színházzal, drámapedagógiával, művészetekkel – a józanságot
Március 25. 9.00-19.00
A belépés ingyenes.
Prevenációs és terápiás színházak, interaktív dráma-csoportok, kreatív programok, civil szervezetek egy napos találkozója – egymással és a fiatalokkal.

Zöld Nap a Zöld Környezetünkért

Április 25. • Belépőjegy: 300 ft
Egész napos rendezvény családok számára környezetünk védelmének jegyében.

„Tisztelet az embernek”- Japán Kulturális Hétvége

Május 7-8-9. 10.00-19.00
Belépőjegy: 550 Ft
Színes programok, színházi előadások, bemutatók, kiállítások a japán kultúra jegyében.



Fotó: Depositphotos

a 13. kerületben

ÉLETMÓD NAP

A rendezvény időpontja:
2010. május 8. 10.00-18.00
Helyszín: Budapest,
XIII. kerület, Szt. István Park

Ingyenes egészségügyi állapotfelmérés, minden, amit az egészséges életmódról, táplálkozásról tudni kell: tanácsadás, termékbemutató, vásárlási lehetőség, valamint színpadi programok várják az érdeklődőket.

Bővebb információ:
www.kult13.hu
Telefon 452-4290

VÍZIMAJÁLIS

A rendezvény időpontja:
2010. május 15. 9.00-18.00
Helyszín: Népsziget, Budapesti Evezős Egyesület telephelye és környéke

Evezős versenyek különböző kategóriában, interaktív gyermek és családi programok, evezési és sétahajózási lehetőség, művészeti csoportok bemutatói, kirakodó vásár várja egész nap a családokat.



VÁCI TAVASZI FESZTIVÁL 2010

Március 19.- Április 1.
A teljesség igénye nélkül az alábbi programok helyszíne: Vác - Madách Imre Művelődési Központ.
Információ:
www.dunakanyar.hu

Nyitógála koncert a Chopin-émlékév jegyében

Március 19. 19.00
Belépőjegy: 2300 Ft
Műsoron:
Erkel: Hunyadi László nyitány
Chopin. f-moll zongoraverseny
Szólista: Bogányi Gergely Kossuth- és Liszt díjas zongoraművész
Dvořák: IX. Az újvilágból szimfónia
Vezényel: Farkas Pál



„Fanni hagyományai”

Március 20. 18.00
Belépőjegy: 1100 Ft
Tánc - játék a magyar romantika jegyében: a Váci Néptáncgyűjtés műsora és táncház.

A dzsungel könyve

Március 21. 19.00
Belépőjegy: 2000 Ft
Dés László, Geszti Péter, Békés Pál
Zenés játék két részben a Sziget Színház előadásában.

Csik zenekar –koncert

Március 26. 19.00
Belépőjegy: 1800 Ft

Szalóki Ági – Gingalló című gyereklemez- bemutató koncert

Március 27. 15.00
Belépőjegy: 1000 Ft

Eszenyi Enikő:
A gyönyörben NINCS középút
Március 30. 19.00
Belépőjegy: 2300 Ft
Híres tangók, sanzonok, operettek.

EGY KIS MOZGÁS SENKINEK SEM ÁRT..., SŐT!

Angyalföldi József Attila Művelődési Központ
1131 Budapest, József Attila tér 4.
Telefon: 452-4290
www.kulti13.hu

Női kondicionáló torna

Egészségmegőrző, alakformáló torna minden nő számára, melynek célja a jó közérzet elérése, képzett fitnesz edzőn irányításával.
Minden kedden és csütörtökön
18.05 -19.00
Vezeti: Bodony Gabriella szakedző

Kubai Salsa - Bailar Casino Tánciskola

Vérpezsdítő latin zene és tánc; Salsa, Bachata, Merengue és Reggaeton.
Minden kedden
18.00-19.30



Kiállítás és vásár a húsvét jegyében Április 1., 9.00-20.00

Egész nap:
Míves tojások kiállítása, vására, tojásdíszítő bemutatók és foglalkozások.



ANGYALFÖLDI GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI HÁZ

1138 Budapest, Dagály utca 15/a.
Telefon: 330-5357
www.kulti13.hu

Bábtáncoltató – Hagyományörző Táncház

Böjtmás havának szokásai
Március 13. 16.00

Néptánc Találkozó
Április 24. 16.00

PREMIER előtt



IGAZBÓL APA

Mit tehet egy ausztrál festő (Kaszás Géza), ha csődbe megy? Hazautazik Magyarországra, hogy megkeresse régi képeit. Márk - pénzes és nőcsábászatra hajlamos barátja (Scherer Péter) támogatásával - meg is érkezik, hogy felkutassa ifjú művész korában hátrahagyott alkotásait, de egészen mást talál. Emlékeket. Meg egy kislányt, aki talán az ő gyereke. A 9 és fél randi, az S.O.S. szerelem és a Made In Hungária alkotói ismét könnyed, romantikus vígjátékot készítettek a legnépszerűbb magyar színészek segítségével.

Színes magyar romantikus vígjáték, 2010 • Főszereplők: Kaszás Géza, Kamarás Iván, Polyák Lilla, Gryllus Dorka, Scherer Péter, Rudolf Péter, Hernádi Judit, Kapócs Zsóka • Rendezte: Novák Emil • Forgalmazza: InterCom • Premier: 03.18.



TITÁNOK HARCA

A film a görög mitológia egyik legizgalmasabb részét, az olümposzi istenek és a titánok közti küzdelmet mutatja be: Perszeusz és néhány katonája indul csatába az alvilág rettentő ura, Hádész ellen. A digitális technikának köszönhetően életre kelnek a mítoszok különleges lényei, a hatalmas tengeri szörny, a Kráken és Pegazus, a szárnyas ló is. A látványos remake-et a fantasztikus színészgárda is különlegessé teszi.

Rendezte: Louis Leterrier • Szereplők: Ralph Fiennes, Sam Worthington • Premier: 04.15.



ROBIN HOOD

Az Oscar-díjas Russell Crowe alakítja a legendás figurát, akit hosszú nemzedékek óta Robin Hoodként ismer a világ. Hőstettei beépültek populáris mitológiánkba, és megihlették mindazok képzeletét, akikben ott lakozik az igazságosság szelleme. Akár

tolvaj ó, akár hős, de ez a szegénysorból jött férfi lesz a szabadság örök szimbóluma népe számára. Rendezte: Ridley Scott • Szereplők: Russell Crowe, Cate Blanchett, Vanessa Redgrave, Mark Strong, Scott Grimes, Kevin Durand, William Hurt, Danny Huston • Premier: 05.13.



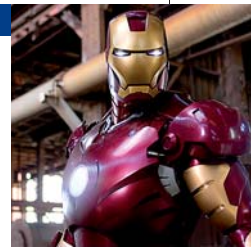
ÍGY NEVELD A SÁRKÁNYODAT

A történet középpontjában egy viking tinédzser áll, aki Berk szigetén él, ahol a sárkányokkal való küzdelem a mindennapi élet része. Elérkezik a beavatás ideje, amikor hősünk bizonyíthatja rátermettségét törzsének és apjának. Am amikor találkozik

VASEMBER 2

A történet hat hónappal az előző rész után játszódik. Tony Stark tovább fejleszti a páncélruháját, de már új konkurens is akadnak. Ivan Vanko (Mickey Rourke) egy orosz fegyverfejlesztő, és ő is kifejlesztett magának egy harci ruházatot, hogy Starkot legyőzhesse...

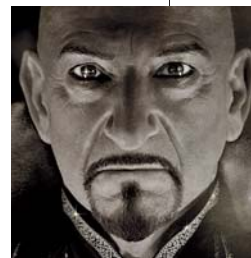
Rendezte: Jon Favreau • Szereplők: Robert Downey Jr., Gwyneth Paltrow, Don Cheadle, Jon Favreau, Mickey Rourke, Sam Rockwell, Scarlett Johansson • Premier: 04.29.



PERZSIA HERCEGE - AZ IDŐ HOMOKJA

A portyázó herceg összefog egy titokzatos hercegnővel, hogy együtt szálljanak szembe a sötét erővel. A cél nem más, mint az ősi tör megszerzése, mely képes visszafordítani az időt, felruházva tulajdonosát a világhatalommal. Mike Nevell direktor ismét hatalmas fába vágta a fejszét.

A Karib-tenger kalózái trilógia alkotói, újabb grandiózus művet készítettek. Színes, szinkronizált amerikai szinkronizált kalandfilm • Rendezte: Mike Newell • Szereplők: Ben Kingsley, Jake Gyllenhaal, Gemma Arterton, Alfred Molina • Forgalmazza: Fórum Hungary • Premier: 05.20.



egy sebesült sárkánnyal, és végül összebarátkozik vele, a kis "sárkányölő" világa a feje tetejére áll. A DreamWorks legújabb animációs kalandvígjátéka Cressida Cowell sikerkönyve alapján készült, amely melék viking harcosok és vad sárkányok világába repíti nézőit.

Színes, szinkronizált amerikai animációs film, 2010 • Rendezte: Chris Sanders és Dean DeBlois • Forgalmazza: UIP-Duna Film • Premier: 03.25.

Szöveg: Karakas Norbert



Kedvezmények a mozijegy árából egész évben!

Udvarias kiszolgálás kényelmes környezetben a mozi kávézójában!



Mozi előtt? Mozi után? Mozi Kávézó!



Családi akciók!

Kedvezményes jegyár és büfémenü minden szerdán!



Különleges ajándékok!



Jegyfoglalás, információ:

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

Rendezvények, különelőadások bonyolítása:

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



Horoszkóp



Kos

03. 21. - 04. 20.

MÁRCIUS: E hónapban lángol az égbolt a Kos felett! A Vénusz működésbe hozza a tüzes erőket a Merkúr és a Nap támogatásával. Ennek köszönhetően feltűnő jelenség lesz minden tekintetben. Habár az energiád a magasba szöknek, érdemes lesz egy kis pihenőt keríteni magadnak, melvett egy izgalmas személy társaságában tölthetsz.

ÁPRILIS: A Nap, áthaladván a Kos jegyén, hatalmas energiákkal ajándékozik meg. Mágnesként vonzó magadhoz azokat, akik éppoly tüzesek, mint te magad. A Mars a szerelem házában tanyázik e hónapban, így gyengéd, szenvedélyes percekkel lep meg. Ha már foglalt a szíved, ügyelj rá, hogy a Merkúr hanyatlása eszedbe juttatja a jó emlékeket, a rosszakat viszont a szőnyeg alá szorítja. Légy résen!



Ikrek

05. 21. - 06. 21.

MÁRCIUS: A türelem sohasem volt az Ikrek legjobb tulajdonsága, de e hónapban gyakorolnod kell ezt az erényt. Valaki, aki plátói módon régóta része az életednek, hirtelen romantikus jeleket kezd küldeni feléd. Ha érdeklődés iránta, várnod kell március 9-ig, hogy felderítgesd a lehetőségeket. Ha fontos kérdésekben kell tárgyalnod, várj 10-ig, mikor is a Mars segíti a kommunikációt.

ÁPRILIS: A Merkúr 17-én a titkok házába érkezik, így ha terveket szőnél erre az időszakra, kudarcot vallhatsz. Ez nem jelenti azt, hogy nem tudod megtenni amit szeretnél, de érdemes B-tervet készítened arra az esetre, ha az eredeti elképzelés nem válna be. Ebben a három hétben tartsd szem előtt Murphy törvényét: ami elromolhat, az el is romlik. Fogadd humorral a körülményeket!



Oroszlán

07. 23. - 08. 23.

MÁRCIUS: Profi vagy a flörtölésben! Csábítasz és leveszel a lábáról mindenkit, mire észbe kapna. E hónapban még ellenállhatatlanabb leszel. Ne élj vissza a lehetőséggel! Játssz becsületesen. Ne csábíts csak azért, hogy meglásd, mi történhet. Ha komolyan érdekel az illető, ne kínáld tálcán a szíved: egy pillantással tudasz vele, hogy ott vagy, aztán várd ki, mi lesz.

ÁPRILIS: A tüzes Mars jóvoltából még a szokottnál is szenvedélyesebb leszel. Ha kedved úgy tartja, felcíspiz bárkit, hirtelen szeszélynek engedelmesskedve. Ha az eredmény féltékenység, csak magadat okolhatod. Régóta szunnyadó aggodalmak árnyékolhatják be napjaidat. Ne költekezz meggondolatlanul, mert a Szaturnusz és az Uránusz váratlan kiadásokat hozhat.



Bika

04. 21. - 05. 20.

MÁRCIUS: Ha egyszer ráérez az őszinteség ízére, már nem tudsz másképp élni. Az őszinteség egyet jelent a megbízhatósággal, és mindkét erény előkelő helyen szerepel a szótárakban. Így ha valaki arra kér, hogy rád bízassa titkait, valószínűleg nem fogsz örülni, de meg fogod tenni. Ha csak azért adod be a derekad, mert lekötölte az érzed magad, ne tedd.

ÁPRILIS: A Nap, a Merkúr és a Vénusz mind áthaladnak a Bika jegyén e hónapban. Ez a trió kihozza belőled a szorgalmat, mely amúgy is jellemző tulajdonságod. Felbukkanhat a lehetőség, hogy saját vállalkozásba kezdj. Jobb, ha nem írsz alá semmit, míg túl nem jutsz április 17-én. 15-e után már ne tégy ígéreteket, inkább várj május 10-ig, vagy erőfeszítéseid hiábavalóan bizonyulhatnak.



Rák

06. 22. - 07. 22.

MÁRCIUS: A Rák a leginkább otthonülő fajta – így ha utazásról van szó, mindig megrémültsz egy kicsit, bármilyen csodálatos az úti cél. Most viszont legyen bár szó az egyiptomi piramisokról vagy egy mallorcai utazásról, senki sem lesz képes téged eltántorítani: elő a bőröndökkel, az útlevelel, irány a repülőtérré – azért ne felejtse el jó időben terved készíteni!

ÁPRILIS: A pénzügyek felbosszantanak ebben a hónapban. A szenvedélyes Mars hatására az anyagi dolgok is szeszélyesnek bizonyulnak. A hatás kiterjedhet a munkahelyi ügyeidre is: könnyen lehet, hogy új karrier elé nézel. Lehet, hogy előléptetés, fizetésemelés vár rád, de az is elképzelhető, hogy gyökeres változás jön. Izgalmas, nem?



Szűz

08. 24. - 09. 22.

MÁRCIUS: Még szingli vagy? Nos, ha változtatnál ezen, e hónapban biztosan sikerülhet. Öt bolygó út tanyát a kapcsolataid házában, mindegyik a Halak jegyében, mely jegy nagy barátja a romantikának, sőt, az újhoid is a Halak jegyében kel 15-én. Érzed már a bizsergést? Ha már foglalt vagy, pároddal most olyan közel kerültek egymáshoz, mint már régtől!

ÁPRILIS: A Szaturnusz e hónapban útjának végéhez közeledik a személyiség házában. E bolygó felel a köteleességűdésért, így ha régóta halogatott ügyeid végére akarsz járni, ez a legjobb időpont, hogy szólj – vagy hallgass mindörökké. Ha a hallgatást választod, együtt kell élned a következményekkel, s ezek nem lesznek inyedre. Használd ki a Merkúr hanyatlását, ez segít elrendezni a lezáratlan ügyeket.



Mérleg

09. 23. - 10. 22.

MÁRCIUS: Ha azt gondold, a február igazán jó volt, nézd csak meg a márciust! Az igazi móka csak most kezdődik! A Nap, Merkúr és Vénusz hármasának köszönhetően menthetetlenül elmerülsz a szerelemben. Ha már foglalt vagy, alkalmas lesz sok időt tölteni a pároddal, a legizgalmasabb kalandok közepette. Állj készen bármire!

ÁPRILIS: Rendszerint nem kedveled a rejtélyeket, de a romantikus titkokat illetően már más a helyzet! Mikor a Merkúr ereszkedőre fordul, elmerengsz a múlton: mi is volt pontosan közted és egy bizonyos személy közt? Szerencsére őt is ez foglalkoztatja, így ha mindketten egyedül vagytok, ismét lehetek egy pár. Csak óvatosan! Győződj meg róla, hogy van a tarsolyodban néhány új megoldás a régi problémákra.



Nyilas

11. 23. - 12. 21.

MÁRCIUS: Áll a bál a szerelem házában, kedves Nyilas! Bár amúgy is szétvet az energia, az égiek ezt megsokszorozzák. Hihetetlen? Pedig igaz. Készülj fel alaposan. Hogyan? Mindenképpen szedj vitaminokat, aludj legalább nyolc órát naponta, ne hagyd ki az étkezéseket, hogy készen állj az éjszakai igénybevételre.

ÁPRILIS: Döntés előtt állsz: szerelem vagy munka? Mindkettő hívogat, és mindkettő igényt tart minden percedre. Számos bolygó a Bika jegyében a köteleesség felé terelget, ám a Vénusz a kapcsolatok házába lép és arra csábít, hogy mindent otthagyva a szerelmed karjaiba omolj. Kemény döntést kell hoznod, de vedd figyelembe: egy nap csak 24 órából áll!



Vízöntő

01. 21. - 02. 21.

MÁRCIUS: Vagy olyan meggyőzően kommunikálsz, hogy mindenki egyetért majd veled és eszébe sem jut ellentmondani, vagy Te válsz csendes nyuszivá, aki mindent lenyel. Szép kis dilemma! Ne hozz döntést komoly kérdésekben, míg a Nap, a Vénusz és a Merkúr energiái ki nem fejtik energiáikat. Időt nyerhetsz, hogy átgondold a dolgaidat, de 29 után már kénytelen leszel elhatározni magad!

ÁPRILIS: Most a Mars fog szolgálatot teljesíteni a szerelem házában, így izgalma számíthat. A szenvedély csatározásba fordulhat, szándékosan elveted a sulykot – ám most nincs idő a megbánásra. Minden amit valaha tetél, most terítékre kerül. Ha bárkit megbántanál, a Merkúr 17-e után segít, hogy kiengeszteld az illetőt és helyrehozod amit elrontottál.



Skorpió

10. 24. - 11. 22.

MÁRCIUS: A Skorpió híresen szenvedélyes, így hát kedvére való lesz az e havi asztrológiai napirend. Öt bolygó lopakodik be a szerelmi kapcsolataid házába, mind a romantikus Halak köntösében. Most szükséged lesz egy józan barát szavára, aki segít különbséget tenni valóság és fantázia között. Pénzügyi nehézségeiddel jobb, ha szakértőhöz fordulsz.

ÁPRILIS: Különösen romantikus hónapod lesz! A Nap, a Merkúr és a Vénusz mind áthaladnak a kapcsolataid házában, 17-én pedig a Merkúr emlékeket ébreszt benned valakiről, aki fontos volt a számodra. Tán ő is éppen rád gondolt? Csak akkor tudhatod meg, ha kapcsolatba lépsz vele. Ebben az időszakban sok régi barátodról is hallasz majd.



Bak

12. 22. - 01. 20.

MÁRCIUS: A hónap elejétől érdemes nekilátnod, hogy megoldd a régóta húzódó vitáidat. 7-től a Vénusz hatására már élvezheted az életet, köszönhetően az elrendezett konfliktusok feletti megkönnyebbülésnek. E hatás megduplázódik 17-én, mikor is bolygók egész sora vonul át a Kos jegyén elősegítve, hogy a figyelmedet a feltöltődésre fordítsd.

ÁPRILIS: Zsúfolt napjaidban is legyen néhány pillanat, mikor zavartalanul relaxálhatsz néhány perccel! Sok dolgod lesz ebben a hónapban, köszönhetően három planétának a Bika jegyében. A trió áthalad a szerelem házában is, így az elfoglaltságok nem csak a munka terén jelentkeznek majd! 25-én a Vénusz belép az Ikrekbe, ekkor a köteleesség kerül előtérbe, de a munka is lehet szórakoztató!



Halak

02. 22. - 03. 20.

MÁRCIUS: Hihetetlenül mozgalmas hónap következik. Márciusban nem kevesebb, mint öt planéta halad keresztül a jegyeden, érintve a kapcsolataid házában. Hogy mi várható? Népszerűség az egkebe szökken, és érdemes lesz kéznél tartani a határidőnaplódát: készülj fel váratlan meghívásokra a legkülönbözőbb emberektől, a legkülönbözőbb eseményekre!

ÁPRILIS: Sok mondanivalód lesz ebben a hónapban, és számos bolygó fog ebben segíteni, melyek a Bika házában tartózkodnak. Nem számít senki véleménye, csak mondd, ami a szívedet nyomja. 17-e után ráébredsz, hogy az utóbbi időben minden beszélgetésed a múltbeli események körül forgott. Jó lenne végre kiszellőztetni a dohos szobákat és elengedni a dolgokat. Békéld meg a múltaddal végre.

Szöveg: Vezér Judit. Foto: Depositphotos

Dupla Hetek

A Duna Plaza minden hétre tartogat számodra valami színes programot!

03.15. – 03.21.

Még javában tart a Lego-kiállítás a Duna Plaza egész területén. Szórakoztató programlehetőség az egész családnak, kár lenne kihagyni!



03.22. – 03.28.

Ha utolért a tavaszi fáradtság, egy kényeztető masszázst biztosan kedvedre való lesz. Próbáld ki a Thai Masszázs Centrumot a Duna Plaza második emeletén!

03.29. – 04.04.

A húsvéti nagy-bevásárlást elintézheted egy helyen a Duna Plazában lévő Matchban, ahol széles áruválasztékkal és mindig friss árukkal várnak.

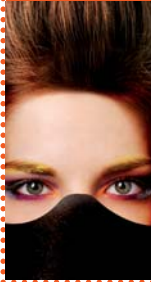


04.05. – 04.11.

A tavaszi időjárás oly szeszélyes, hogyha esne az eső, akkor sem kell lemondanod a jó programokról, válasszatok egy filmet a Palace Duna Plaza premier filmjei közül!



04.12. – 04.18.



A jó megjelenés titka a szép frizura és az ápolott kezek. A Crystal Szalon szépségtanácsadóival várja a Duna Plaza látogatóit; női-, férfi- és gyermekfodrászat, hajhosszabbítás, pedikűr, manikűr és műköröm.

04.19. – 04.25.

Április 22 – a Föld napja. Ha Te is szeretnél többet tenni a környezetvédelemért, használd a szelektív hulladékgyűjtőket, takarékoskodj az energiával és ha módodban áll, ültess egy fát!



04.26. – 05.02.



Ne feledd, vasárnap Anyák Napja! A Duna Plazában lévő Starfleur virágüzletben szebbnél szebb csokrok és cserepes virágok közül válogathatsz.



05.03. – 05.09.

Ünnepi alkalmak, meghitt vacsorák elengedhetetlen kelleke a jó bor. A Duna Plaza 1. emeletén lévő Book Cafe-ban kedvedre válogathatsz hazai termelők minőségi termékeiből.

05.10. – 05.16.

Egy jó napszemüveg nyáron nemcsak kellemes viselet, hanem a jó látás megőrzésének egyszerűs fontos eszköze is. Az Ofotért és Vision Express boltjaiban biztosan megtalálod a kedvedre való darabot.

05.17. – 05.23.

Unod a régit és divatosabbra vágysz? Erdemes körülnézned a Skiny és a Claudia Fehérnemű szaküzleteiben, ahova megérkeztek a legújabb fürdőruha kollekciók.



05.24. – 05.30.

Vasárnap Gyereknapi! Ha még nem sikerült beszerezned a gyerkőcöknek a meglepetést, a Duna Plazában lévő Játékbox-ban biztosan megtalálod, amivel örömet szerezhetsz.

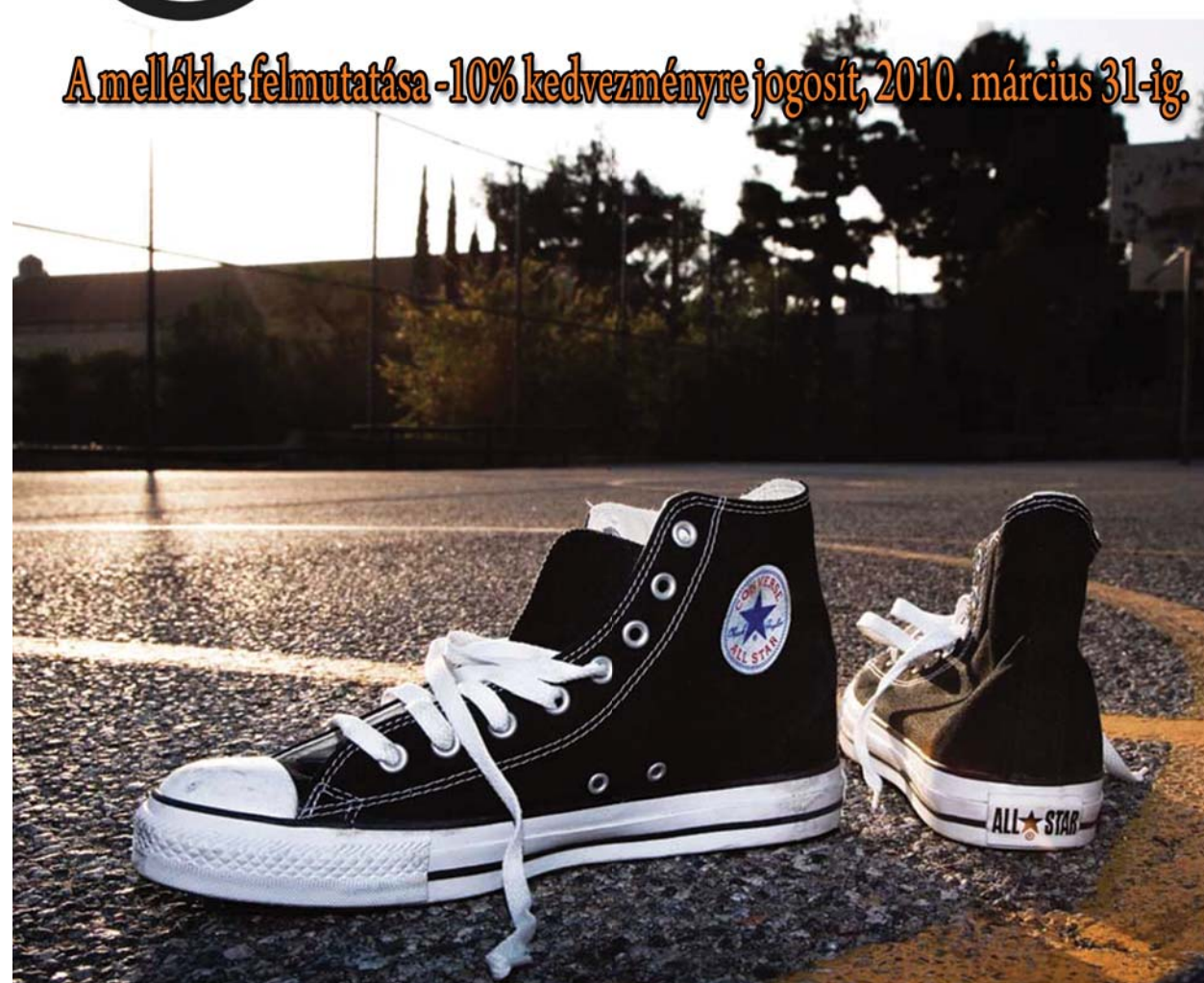


05.31. – 06.06.

Ezen a héten kerül megrendezésre az Ünnepi Könyvhét, ahol jeles kortárs szerzők, illetve fiatal tehetségek jelentkezők legújabb műveikkel. A Duna Plaza Libri és Alexandra könyvesboltjaiban Te is kedvedre válogathatsz az újdonságok közül.



A melléklet felmutatása -10% kedvezményre jogosít, 2010. március 31-ig.



márkabolt

Astória Üzletház

1072 Budapest

Rákóczi út 4-6.

1073 Budapest

Erzsébet Krt. 37.

Duna Plaza

1138 Budapest

Váci út 178.

www.converse-shop.hu

Szövegi: Barcza Anikó Foto: SXC

XMS Akadémia



Authorized
Training Center



A fejlődés nem áll meg!

Megnyitottuk Apple Authorized Training Centerünket.

Egyéni vagy csoportos Apple Pro, iLife, iWork, Adobe
oktatásokkal várunk 90 nm-es oktatótermünkben,
a Duna Plazában, a hét minden napján.

XMS.hu

www.xmsakademia.hu | www.xms.hu

oktatas@xms.hu | +36 1 239 0362 | 1138 Budapest Váci út 178.



Premium Reseller

MATCH

A DUNA PLÁZÁBAN LÉVŐ ÁRUHÁZUNKAT
2010. ÁPRILISÁTÓL FELÚJÍTJUK

NYITÁS:
2010. NOVEMBER

DUNA PLAZA
XIII. kerület Váci út 178.

TIME FORCE
ultimate concept watches

**ultimate
concept
watches**

Rafael Nadal Collection
Black Limited Edition Wimbledon



A TIME FORCE ÓRÁKAT AZ ALÁBBI SZAKÜZLETEKBEN KERESSE:

BUDAPEST: Borkutime Óraszaküzletek Westend, Duna Plaza, Pólus Center - Újvilág Ékszer-Óra Aréna Plaza - Aranyboa Óra-Ékszer Campona - Óradoktor Mammút I. • BALASSAGYARMAT: Specziár Óraszaküzlet Tesco DABAS: Aranykorona Óraszaküzlet Bartók B. u. 63. • EGER: Berecz Óraszaküzlet Érsek út 14. • FEHÉRGYARMAT: Dobos Óra-Ékszer Petőfi út 4. • KECSKEMÉT: Hanga Óraszaküzlet Hornyik J. krt. 2. • MISKOLC: B&S Óraszaküzlet Széchenyi út 35. - Chrono Óraszaküzlet Szinvapark • PAKS: Korvin Óraszaküzlet Dózsa Gy. u. 10. • PÉCS: Two Time Óraszaküzlet Pécs Plaza • SIÓFOK: Vior Óra-Ékszer Hock J. köz 2. • SZEGED: Időzóna Óraszállomás Szeged Plaza, Kárász u. 5. • SZENTENDRE: Óra-Ékszerház Vasúti villasor 3. • SZOLNOK: Chronotime Óraszaküzlet Tiszavidék Coop Áruház • TISZAUJVÁROS: Elliptic Óra-Ékszer Szt. István u. 13.

www.timecenter.hu