

summer woman

Hogyan
utazzunk?

SZÉPSÉGÁPOLÁSI TIPPEK

Üdítő gyümölcsök
Higiénia nap, mint nap
Simán nyár

UGORJ FEJEST!

★ Szabadstrandok –
ahol mindent szabad
★ Waterworld

Bringatúra, hegyen-völgyön
Süsd meg, avagy afféle kerti parti

13 JÓ TANÁCS
UTAZÁS ELŐTT

„Hidegfront”

Hűsítő percek

Meleged van?

Hidegkonyha!

A nyár slágere

★ Az élet napos oldala! ★



Üzletünk elköltözött!

Duna Plaza földszint
(a KFC-nél a lift mellett)

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



Tartalom

2010. augusztus

Napra kész

- 4 Üdítő gyümölcsök
- 6 Allergiaszezon
- 8 Higiénia nap mint nap

Napozó

- 10 Waterworld
- 12 A nap kérdése
- 14 Simán nyár
- 16 Hogyan utazzunk?

Nagy Nap

- 24 Augusztusi filmpremierek
- 32 Horoszkóp
- 34 Programajánló

Napenergia

- 22 Hűsítő percek
- 26 A nyár slágere: bodzaszörp

- 28 Süsd meg!
- 30 Meleged van? Hidegkonyha!

Napról Napra

- 18 Csobbanj!
- 20 Hegyen-völgyön két keréken



IMPRESSZUM

Kiadó: BFB Kiadó Bt.
Lapigazgató: Boros Ferenc
boros.zsirosdeszka.ferenc@gmail.com
Tervezőszerkesztő: Varga Kornélia
Szerkesztők: Vezér Judit, Ambrus Beáta,
Karakas H. Norbert

Ügynökségi értékesítési képviselő:
Adaptive Media
<http://adaptivemedia.hu>
print@adaptivemedia.hu
Elérhetőségek: 06 70/268-0304
E-mail: summerwoman01@gmail.com

Üdítő gyümölcsök

Kényeztető pakolással az arcunkon ellazulva pihenni a kádban, egy finom jeges tea és kellemes zene mellett sokunk számára jelent élvezetet. Testünket-lelkünket építő kikapcsolódás, szépítő hatása elbűvölő, ami nem elhanyagolható, ha egy-egy alkalommal különösen jól akarunk kinézni. A magunkra fordított percek segítenek abban is, hogy jó előre ráhangolódjunk az estére.

Sokféle pakolás kapható a szépségpiacon, ám a változatos kínálat ne tévesszen meg bennünket - alapvetően két típus létezik:

1. A bőrön megszilárduló, kiszáradó arcpakolás, ami alatt a bőr átmelegszik. Ez javítja a vérellátást, a maszk eltávolítása pedig úgy hat, mint egy kíméletes radírozás.

2. Nedves pakolások, melyek a bőrön sem száradnak meg, ehelyett a felső bőrréteget nagy nedvességtartalmukkal megduzzasztják, így érve el, hogy feszese, friss, rózsás arcbőr legyen az eredmény.

Az arcpakolást mindig gondos arctisztítás előznie meg! A nyakra és a dekoltázsra is juthat a keverékből, ám a szemek környékét hagyjuk ki.

summer
woman
Tipp

A házilag is elkészíthető, friss gyümölcsös kencék az utóbbi típusba tartoznak. Ezek már akkor is a házi kozmetika fontos kellékei voltak, mikor a természetes, natúr szépségápolás újrafelfedezése még el sem kezdődött. A gyümölcssavak természetes, kímélő hámlasztó hatását már dédanyáink is ismerték.

Magától értetődik, hogy vegyszermentes, friss gyümölcsöket használunk ilyen célokra: legjobban, ha biopiacon vagy saját kiskertünkben szerezzük be a hozzávalókat. Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy ezek a finomságok belülről is szépítenek, természetes folyadék-tartalmuk és vitaminjaik segítenek abban, hogy sejteink új életre keljenek. A nyár a legjobb időszak arra, hogy gyümölcs-kúrákkal, gyümölcsnapokkal erősítsük immunrendszerünket, feltöltsük testünket vitaminokkal a téli hónapokra.

Heti egy-két alkalomnál többször ne végezzünk arcpakolást, mert a túl gyakori kezelés fellazítja a sejtszerkezetet, így a hatás még káros is lehet!

summer
woman
Tipp

Gyümölcspakolásokat készíteni nem ördögösség, a teljesen kezdők számára is sikerélményt jelent, ha megpróbálkozik az alábbi receptek valamelyikével. A felsoroltakon kívül szinte minden egyéb gyümölcssel is kísérletezhetünk, az általános eljárás az, hogy a megmosott, meghámozott gyümölcs húsát pépesítjük és tejszínnel elkeverjük. Általában elég, ha 10-15 percre hagyjuk a bőrünkön.

Szöveg: Vezér Judit. Foto: Depositphotos

- Kívül-belül!

Mivel a gyümölcsök savtartalma magas (ennek köszönhető kíméletes hámlasztó hatásuk), elképzelhető, hogy némelyik bőrpírt okoz majd. Ez teljesen normális, nem kell aggódnod miatta. Viszont érdemes óvatosan lenni: ne éleled nagy estéje előtt kísérletezz egy új keverékkel, ha nem akarsz piros foltokkal az arcodon megjelenni. Ha csipős, viszkető érzést tapasztalsz, egyszerűen mosd le a pakolást tiszta vízzel és kenj fel bőrrugasztó krémet - néhány percen belül elmúlik.

Pakolás után mindig gondosan öblítsük le az arcunkat és frissítsük fel tonikkal vagy rózsavízzel. A kezelést hidratáló krémmel fejezzük be.

summer
woman
Tipp

Sajnos ezek a házi kencécikék nem kenhetőek fel olyan tisztán, mint gyári társaik, meglehetősen nagy maszattal jár a használatuk. Ugyan megéri a takarítást, hogy nem terheljük a bőrünket mesterséges adalékanyagokkal, de ha nem szeretnénk a pihe-nés-kikapcsolódás után nagyta-kezelést csapni, jobb, ha a szépítkezést összekötjük egy relaxáló fürdőzéssel. Teríthetsz az arcodra gézlapokat is, így könnyebb lesz eltávolítani a keveréket és nem folyik le az arcodról a pakolás.

Jobb, ha a párod csak a pakolás végeredményében gyönyörködik. Nem férfiszemnek való látvány a gyümölcs-pépes pofi: legjobb egyedül, vagy barátaink társaságában szépítkezni!

summer
woman
Tipp

Citrom-joghurt arclemosó

Keverj össze néhány kanál natúr joghurtot egy kevés citromlével, majd ezzel mosd le az arcod. A citromlé csökkenti a faggyúmirigyek működését, erősíti a bőr savköpenyét. Sérült bőrön ne használd! Zsíros bőrnek jót tesz az egres is, az összenyomott gyümölcsöt kevés hintőporral teheted kenhető krémé.



Alma-pakolás

A meghámozott gyümölcsöt lereszelve keverd el búzacsírral, tejszínnel vagy a saját levéllel hígíthatod ha sűrűre sikeredik. Nyugtat, táplál, mindentféle bőrtípusra alkalmazható.

Őszibarack-pakolás

Leturmixolt őszibarackot tejporral és zsíros éjszakai krémmel elkeverünk. Táplálja, hidratálja a bőrt. Sárgabarackkal is kiváló hatást érhetünk el.



Ribizli-pakolás

Friss ribizli leszűrt levét és tejet keverjük össze fele-fele arányban. Csodát tesz a tág pórusokkal! Száraz, érzékeny bőrűek csak óvatosan kísérletezzenek vele!



Meggy-pakolás

Leszűrt meggy és friss tehéntúró keverékével hatékonyan nyugtathatjuk a meggyötört, fáradt arcot. Tápláló, hidratáló hatású. Vigyázzunk, a meggy leve kimozhatatlan foltot hagy a ruházatunkon!

Eper-pakolás

Friss, jól megmosott eper áttört levét vagy zúzott húsát félzsíros arckrémmel vagy szójaliszttel elkeverjük aszerint, hogy száraz vagy zsíros bőrre alkalmazzuk. Eperallergiásoknak külsőleg sem ajánlott! Korpás, száraz, viszkető fejbőrre is ajánlható. Az eper apró magjai miatt kíméletes bőrradírként is használható.



Allergiaszezon!

Ma már minden nap hallhatod az éppen aktuális pollen-jelentést, ami nem is csoda, hiszen szinte minden második honfitársunk szenved valamilyen allergiás kórban.

Ha Ön is azok közé tartozik, akinek szörcsög az orra, viszkét a szeme, antihisztamint és orrspray-eket használ, és lassan megtanul levegő nélkül is létezni, akkor íme néhány tipp. Természetesen oda kell figyelni a megfelelő kezelésre, hiszen az elhanyagolt esetek akár az asztmáig is fejlődhetnek. Ezt megelőzendő, keressünk fel allergológust, de mielőtt agresszív kezelésbe kezdenénk, nem árt néhány alternatív gyógymódot is kipróbálni.

Csaláncsípés

A csalán hatóanyaga hisztamint termel, ami a testünkben allergiás reakciót vált ki, így segít kialakítani egyfajta toleranciát. Egy portland-i egyetemi tanulmány szerint a páciensek 64 százalékánál a csalán csökkentette az allergiás tüneteket.

Immunterápia

Ez valójában nem alternatív módszer, allergológusok is használják. Az alapelve az, hogy néha a legjobb ellenszer éppen az, ami megbetegít. Ezek a kezelések leginkább szezonon kívül végezhetőek, és az intenzív kúra során szervezetünk megtanulja, hogy ne adjon túlzott reakciót az adott anyagra.

Akupunktúra

A megfelelő helyre adott tűszúrások erősítik a szervezet immunrendszerét, állítja egy amerikai tanulmány. E szerint egy tucat fél órás akupunktúrás kezelés 60 százalékkal csökkentette az allergia okozta tüneteket a pácienseknél.

Homeopátia

A hasonlót hasonlóval elven működő szelíd gyógyászati módszer a szervezetet magát tanítja meg védekezni a túlzott immunreakciótól. A homeopátiás

Méz

A méz pollent tartalmaz, így a fogyasztása segíti a szervezetet az akklimatizálódásban (a tolerancia szint növelésében). Plusz, a méz olyan enzimeket tartalmaz, amelyek csökkentik a gyulladást, és antibiotikus hatásuk segíti az immunrendszer erősítését.



Szöveg: Ambros Beáta Fotó: Depositphotos



Gyengéd és megbízható ápolás az allergiaszezonban

A Zewa Softis papírzsebkendőkre biztosan számíthatunk az allergiaszezonban is. Az illatmentes változatban is kapható zsebkendők egyszerre puhák és erősek, nem irritálják az érzékeny vált orrot, és gyengéden, de alaposan eltávolítják a beszippantott polleneket.

Gyengédség minden érintésben



Higiénia nap mint nap

A tisztálkodást az elmúlt évszázadokban - finoman szólva - nem vitték túlzásba. Werningerodében (Harz-hegység) ma is megvan az a fürdő, ahová a nőket esküvő előtt ünnepélyes menetben vitték, hogy életükben másodszor megfürödjenek.

Scarron (1610-1660) francia író - versbe szedve - azt írta a francia udvarhölgyekről, hogy jóllehet fehér inget vesznek fel, annak váltására havonta csak egyszer kerül sor. A magas nyakú ruhák, fodros gallérok és kézelők eltakarták a szifiliszos bőrelváltozásokat, a rühösség nyomait és az elvakart tetű-, bolha- és poloskacspéceket. Az elterjedten használt grattoir (vakaró) - a kontyon keresztültűzött hosszú csonttű - arra szolgált, hogy a tetűcspéceket a hölgyek meg tudják vakarni bonyolult hajépitményük lebontása nélkül. A zsebkendőt inkább dísznek tekintették, semhogy a drága, csipkés selymet orrfújásra használták volna.

Napjainkban - jóllehet heves bírálatok közepette - számos szakember között terjed az a vélemény, hogy az immunrendszer működéséhez környezet bizonyos fokú szennyezettsége szükséges, mert a steril környezet és a steril ételek csökkentik a szervezet védekezőképességét. Mindez azonban nem teszi feleslegessé a fürdőszoba rendszeres használatát.

TETŐTŐL - TALPIG

A tiszta, izléses és divatos öltözék mellett a test ápoltsága és tisztasága - a személyi higiénia - az egészséges élet követelményeihez tartozik és személyiségünk részét képezi. A testi tisztaság a kulturáltság velejárója, és nem csak magunknak jelent jó érzést, hanem embertársaink is elvárják tőlünk, ezért nem tekinthető magánügynek.

A tisztálkodás folyamata a következő három részből tevődik össze: oldó, kémiai és mechanikai hatás.

Az oldó hatás a meleg víz és szappan együttes használatának következménye. A kémiai hatás következtében a szappan által biztosított lúgos közegben a bőrhöz tapadó zsírok kicsapódnak. A mechanikai hatás pedig a felületen tapadó szenny szivaccsal, vízsugárral történő eltávolítását biztosítja.

✓ A mosakodás során külön figyelmet kell fordítani a testhajlatok, különösen a hónalj megtisztítására, mert az ott keletkezett testszag az ápolatlanság benyomását kelti.

✓ A dezodoráló szerek alkalmazásánál tudni kell, hogy sokan érzékenyek ezekkel szemben, és természetesen azt, hogy ezeket tisztálkodás után, és nem tisztálkodás helyett kell használni.

✓ A lábápolás követelménye a lábak szappannal való alapos mosása és szárazra törlése. Különösen fontos a lábujjak közének gondos törlése, mert ha ez a terület nedves marad, jó táptalajul szolgál a fertőző gombáknak.

✓ A nők ápoltsága és tisztasága nem képzelhető el intim testrészük rendszeres gondozása nélkül. Természetesen ugyanez vonatkozik a férfiakra is! A testrészek közül leginkább a kéz szennyeződik, ezért gyakori mosása nélkülözhetetlen.

✓ A kéz és a láb ápolásához tartozik a köröm gondozása. Az ápoló köröm éppen csak túlér az ujjak hegyén. Ha hosszabb, akkor a kórokozók megtelepedésére nagyobb lehetőség adódik alatta, ha rövidebb, nem védi ujjunkat.

✓ A száj ápolása egészségügyi és esztétikai szempontból egyaránt nélkülözhetetlen. A rendszeres fogmosás biztosítja a fogak fizikai és kémiai úton való megtisztítását.

✓ Célszerű minden étkezés után, de este és reggel feltétlenül fogat mosni. A fogmosáshoz olyan keféket használjunk, hogy a fogak közötti réseket is meg tudjuk tisztítani.

✓ A hajápolás szintén a testi tisztasághoz tartozik, és különösen a nőknél fontos esztétikai tényező. A hajszálak között gyűlik fel leginkább a levegőben szálló korom és por, ezért a haját megfelelő időközönként meg kell mosni, majd kibontva, kíméletesen szárítani. A hajápoláshoz tartozik a rendszeres mosáson kívül a naponkénti alapos átkelés.



Ha nyaralni is tisztán szeret...

Nyaralás közben is fontos Önnek a higiénia? Távol az otthonától is a megszokott tisztaságot és frissességet élvezheti a Zewa nedves toalettpapírjaival. Az illatos, aloe vera-kivonattal és E-vitaminnal átitatott, puha lapok gyengédek a bőréhez, nem tartalmaznak alkoholt, és használat után a toalettben lehúzhatók.

Gyengédség minden érintésben

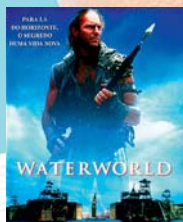


Waterworld

EURÓPA TOP 5 AQUAPARKJA



Szöveg: Ambrus Beáta Fotó: Depositphotos



Valószínűleg Kevin Costner is belevetné magát a habokba ezeken a helyszíneken, azzal a kis különbséggel, hogy ezúttal neki kellene fizetnie ezért, mondjuk egy belépőt.

Manapság már hazánkban is bőséges a kínálat a vízi „birodalmakból”, ám ha véletlenül a következő országokba tévednek, mindenképpen próbálják ki, a leghosszabb, legkacskaringósabb, szupercsúszdákat!

Adaland, Kusadasi, Törökország

Az aquapark területén delfinárium, és Európa egyetlen akváriumparkja is található. Már ezekből a tényekből is érzékelhető, hogy nem mindennapi élményben lehet részünk. Több, mint tucatnyi, minden képzeletet felülmúló csúszda, és közel 30 különböző attrakció (pl. rafting, jakuzzi, 4 óra után esőtánc, és még hosszan lehetne sorolni) várja a nyaralókat. 9 éven felülieknek 20, míg fiatalabbaknak 13 Euró a belépő.

Alton Towers – Cariba Creek Aquapark, Anglia

A karibi hangulatot árasztó, nagyon esztétikusan, és szépen megtervezett aquapark fedett, így egész évben látogatható. Annak ellenére, hogy nem szabad ég alatt van, akár le is lehet barnulni, ugyanis a tetőt úgy alakították ki, hogy beengedje az UV-fényt. A Cariba Creek Anglia szívében, Staffordshire városában található. Sokkal több, mint egy aquapark, hullámvastakkal teli vidámpark is üzemel, ahová külön belépőt kell venni. Az aquaparkba szóló belépő ára 13 Font.

Aqualand Aquacity, Mallorca, Spanyolország

A belépő felnőtteknek 21, gyermekeknek 13 Euró, 4 év alatti gyermekeknek pedig ingyenes. Igényes kialakítás, számos izgalmas, és érdekes csúszda, és csodálatos környezet várja az ide látogatókat.

Aqualand Aquasur, Maspaloma, Kanári-szigetek, Spanyolország

A Kanári-szigetek legnagyobb aquaparkja, a környék kellemes klímájának köszönhetően egész évben nyitva tart. 90 ezer négyzetméteren 33 csúszda, és 13 egyéb programlehetőség szolgálja a látogatók felhőtlen szórakozását. 13 éven felülieknek 23, míg ennél fiatalabb gyerekeknek 16,5 Euró a belépő. Lélegzetelállítóan izgalmas, máshol nem látható, legújabb generációs csúszdákkal tűzdelt megastrand.

Aqualand Cap D'agde, Cap D'agde, Franciaország

Európa egyik legismertebb aquaparkja 9 csúszdával, és igen szép kialakítással várja a vízi szórakozás szerelmeseit, a kisebbek pedig fantasztikus vízi játszótéren szórakozhatnak, miközben a személyzet megfelelően felügyel rájuk. A francia üdülőparadicsomban lévő aquaparkot a tenger felől fújó kellemes szél hűsíti. A felnőtt belépő 23,5 Euró, a 12 éven aluli gyerekek számára pedig 17 Euró a jegy.



Aqualand Aquasur



Aqualand Aquacity



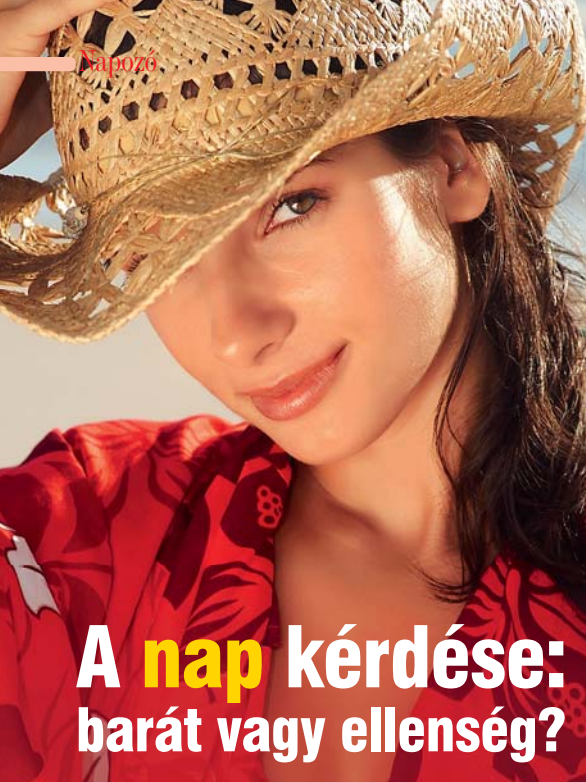
Adaland



Cariba creek Aquapark



Aqualand Cap d'Agde



A nap kérdése: barát vagy ellenség?

Jótekonny érintés

A napsugarak kellemes simogatása kikapcsol, ellazít bennünket, nem csoda, hogy vágyunk a napfényre. A napfény hatására a látóidegeken keresztül az agyba jutott ingerek jótekonny hatással vannak az anyagcserénk, hormonrendszerünk, immunrendszerünk. A nélkülözhetetlen D-vitamin beépülése sem lehetséges az áldott napsugarak nélkül. Enyhítő, gyógyító hatású a napfürdőzés a mitesszerekre, pikkelysömörre, ekcémára, és a depresszió tüneteit is csökkenti.

Veszélyes kaland

Az UV-sugarak hatására a bőr felső rétegeiben található sejtek természetes védőpigmentet, melanint állítanak elő: ennek köszönhető a napsütötte, barna szín. Ez az árnyalat nagyban függ a napozás időtartamától, a fény erősségétől és egyéni túróképességünktől. Ma már mindannyian tudjuk, hogy a túlzásba vitt napimádás veszélyes: csúnya leégés, kötőhártya-gyulladás, de akár melanóma is lehet az eredménye. A bőr gyorsabban ráncosodik, kiszárad, öregszik, foltosodik néhány ilyen felelőtlen kaland után...

Recept napimádóknak:

5 evőkanál avokádóolaj, 5 evőkanál szezámolaj, 5 evőkanál olívaolaj, 2 kapszula E-vitamin, 1 teáskanál citromlé



Nyissuk fel a kapszulákat és a tartalmukat keverjük el a többi hozzávalóval. Lehetőleg egy nappal a napozás megkezdése előtt kenjük fel, hogy bőrünk hozzászokhasson. Ez a keverék nem helyettesíti a magas faktorszámú napvédőket, ám kiválóan megóvja bőrünket a kiszáradástól.

Előzzük meg!

- ☀ A közismert „tiltott időzóna” idején maradjunk távol a napfénytől, azaz délelőtt 11 és délután 3 óra között jobb, ha hűvös, árnyékos helyen tartózkodunk. Árnyékban is leéghetünk: érzékeny, világos bőrű emberek számára a lombok nyújtotta szűrt fény nem jelent védelmet.
- ☀ Napszemüveget megbízható helyen vásároljunk, viseljünk kalapot, szellős de zárt ruházatot.
- ☀ Gondoljunk arra, hogy az autóban különösen kiszolgáltatottak vagyunk a napsugaraknak! Mindig használjunk fényvédő krémet.
- ☀ Használjunk magas fényvédő faktorszámú rúzszt! Az ajkak vékony bőre különösen érzékeny.
- ☀ Fogyasszunk minél több folyadékot, lehetőleg ásványvizet, frissen facsart zöldség-és gyümölcsleveket!
- ☀ A vízálló naptejeket is meg kell újítani néhány mártózás után. Gondoljunk arra is, hogy a legtöbb készítménynél a felkenés után mintegy húsz percre van szükség, hogy kialakuljon a védelem.

Jó tudni, hogy ruhán keresztül is leéghetünk – használjunk naptejet a ruha alatt is!



Csak szépen

Ha szépen, egyenletesen akarunk barnulni, érdemes a bőrünket előkészíteni: ha pikkelyes, itt-ott szarusodó, vastagabb bőrrészeket találunk, ezeket feltétlenül radírozzuk le. A naptej előtt használjunk hidratáló krémet az egész testre. A sminket is távolítsuk el, és ne feledkezzünk meg az ékszerekről: a napon felforrósodott fém komoly égési sérüléseket okozhat!

Bioboltban vásárolt körömvirág krémhez adjunk néhány csepp levendulaolajat, ezzel kenegessük a leégett bőrt!



Ha már megtörtént a baj

- ☀ A fájó, megégett ajkaknak azonnali hűsítő segítség, ha bekenjük mézzel és túróval.
- ☀ Azonnal menjünk árnyékba, hogy a mélyebben fekvő kötőszöveti sejteket megóvjuk.
- ☀ Fájó, piros bőrűkre használhatunk gyógyszerárban kapható hűsítő készítményeket, de nagyon eredményes a joghurtos borogatás is, néhány csepp citromlével. Vigyázat, csíp!
- ☀ A gyulladást belsőleg is enyhíthetjük: a C-és E-vitamin segíthet a gyógyulásban.

Szöveg: Vezér Judit. Foto: Depositphotos

havaianas®

www.havaianas.hu



Aki még nem ismerné, ideje, hogy egy pillantást vessen a **HAVAIANAS STRANDPAPUCSOKRA**. Ez ugyanis nem egy egyszerű papucs. Amellett, hogy csinos és divatos, bőr- és lábbarát is. Nem műanyagból, hanem valódi kacsukból készül, ráadásul a talpa és a pántja ugyanabból az anyagból van. Ez garantálja, hogy nem megy tönkre, hiszen nem vág el, és több évig is hordhatjuk.

A forgalmazó boltokat és az online rendelési lehetőséget megtalálhatjuk a www.havaianas.hu honlapon!

www.suntimes.hu www.suntimes.hu www.suntimes.hu www.suntimes.hu www.suntimes.hu www.suntimes.hu

suntimes
...hogyan érezd a nap melegét!



Repülj Velünk!

Törökország

Főszezon AKCIÓ! Július 7-től Augusztus 21-ig.

Fiataloknak ajánljuk!
Kemer/
New Bonn Hotel 4* All In.

109.900Ft/fő
+járulékos költségek

A hirdetés felmutatója irodánkban 5% kedvezményt kap a részvételi díjból!
Suntimes Utazási Iroda
1067 Budapest, Teréz körút 31. Tel: (+36-1)354-1057 MKEH: R-01998/2000

Kiemelt Családi Ajánlat!
Club Konakli Hotel 5* All Inclusive
Alanya-Konakli

1. gyerek: 14 éves korig
2. gyerek: 7 éves korig INGYEN szállás!

139.900 Ft/fő



suntimes@suntimes.hu suntimes@suntimes.hu suntimes@suntimes.hu suntimes@suntimes.hu suntimes@suntimes.hu

„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 fényérzékeny 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 hathat 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 átérsezt, így csak a szőrtüszőre hat, a környező szövetek nem hevülnek fel, nem sérülnek.



**Tartós
szőrtelenítés
lézeres szalon-
technológiával**

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



**Revlon
RV0005E**

A gyantázó szett tartalma: gyantamelegítő készülék, gyantapatron, lezuhó textil, 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. Ergonómikus 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**



OTHERSIDE
snow and surfwear

WWW.OTHERSIDESTORE.HU



Hogyan utazzunk?

Hogy a nyaralás ne csak szép, de kényelmes is legyen

Az indulásnál a csapat férfi tagjai heroikus küzdelemmel próbálják a legutolsó kis csomagocskát is elrejteni a csomagtartó valamely eldugott kis szegletébe. A hölgyek soha nem látott mennyiségű szendvicssel próbálnak az erősebb nem kedvében járni és ártatlan mosollyal adják át az a kis pipere táskát, melybe párjuk akár a teljes heti ruhatárát is el tudná csomagolni, hogy: Ugye van még egy kis hely szívem? De mielőtt végképp elmerülünk e meghitt káoszban gondoljuk végig, hova megyünk, milyen úton, és leginkább mennyi ideig leszünk az autóban?

AUTÓ

Az autó az egyik legkedveltebb utazási eszköz.

➤ Nyugat-Európa útjai jellemzően kényelmesek, jó minőségűek, biztonságosak. Autópályán a legtöbb úti cél is könnyen megközelíthető. Az utak mentén rendszeres autós-pihenők vannak.

➤ Ellenkező irányba, illetve a Balkán felé szerényebb

lehetőségekkel találkozunk. Az Unió forrásainak köszönhetően az utak azonban szépen fejlődnek. Amire azonban minden autónak jobban kell ügyelni, a szabályok betartása, a sebesség megválasztása. Itt a rendőri jelenlét is gyakoribb.

➤ Szomszédos országok 3-7 óra alatt elérhetők, de más tengerpartok 12-18 órai autózással sem. Az ilyen hosszú utakon a sofőrök váltják egymást, Ha erre nincs mód, álljunk meg éjszakára.

➤ Panziók, fogadók általában védett parkolóval rendelkeznek. Lehetőleg ne néptelen parkolóban éjszakázzunk.

➤ Célszerű egy úti poggyászt is összeállítani ezekre az esetekre. Nincs rosszabb, mint az egész autót kirámolni egy váltás tiszta ruha miatt. Útlevelek, biztosítási papírok, pénz, telefonok soha ne hagyjuk az autóban.

➤ Hosszú úton próbáljuk elkerülni a folyamatos majszolást. Szervezetünknek út közben sem kell több táplálék, mint egy átlagos napon. Ráadásul a biológia kényelmetlen helyzetbe is hozhat a mértéktelenség miatt.

➤ A folyadékpótlásra azonban ügyelni kell. Lehetőleg víz, vagy mértékletesen ízesített tea legyen bekészítve.

BUSZ

Sokan a busszal való utazást választják úti céljuk eléréséhez.

➤ A nemzetközi normák és szabályok már kényelmes buszokat biztosítanak. Ennek ellenére a naphosszas utazás nagyon kimerítő tud lenni. Öltözzünk kényelmesen és rétegesen, pláne, ha éjszaka is megy a busz.

➤ A légkondicionáló berendezés miatt szervezetünk észrevétlen veszíti el folyadéktartalékait, aminek pótlásáról gondoskodni kell.

➤ Azok a szerencsések, akik buszon is tudnak aludni, könnyebben viselik a megpróbáltatásokat. Akiknél ez nem működik, inkább előző napon aludják ki magukat, és gyönyörködjenek a suhanó táj szépségében, és élvezzék, hogy nem nekik kell a volán mögött ülni.

➤ A busz utasterébe korlátozottan lehet csomagokat vinni. Ide is érdemes önálló úti csomagot összeállítani. Úti okmányok, biztosítási papírok, szállással kapcsolatos egyéb dokumentum, illetve némi költőpénz legyen nálunk, lehetőleg fémpénz formában.

➤ A busz igyekszik olyan helyen megállni, ahol a körülményekhez képest kulturált formában tudjuk biológiai szükségleteinket elvégezni. A szolgáltatásokért azonban pénzt kérnek és legritkább esetben „tudnak” visszaadni.

➤ Használjunk ki minden megállást. Ha másra nem, legalább a tagjaink átmozgatására. Néhány frissítő gyakorlattal hosszú órákra biztosíthatjuk jó közérzetünket. A mozgást mindenki fizikai képességei szerint tegye.

REPÜLŐ

Repülőgépen sokkal gyorsabban tehetjük meg a távolságokat. Bár a teljes utazást nem csak a repülőút jelenti.

➤ Az utóbbi időben világszerte bevezetett biztonsági szabályok jelentősen megnövelték a reptéren töltendő időt. Nemzetközi gyakorlat, hogy gépindulás előtt két órával kint kell lennünk a reptéren és túl kell esni a jegykezelésen. Ekor még nem kötelező a tranzit váróba átmenni. Ha rokonok, ismerősök kísérnek ki az induláshoz, célszerű megérkezés után a lehető leggyorsabban átadni a jegykezelésen és a csomagokat feladni. Ezt követően búcsúzódhatunk még, vagy megíthatunk egy gyors kávé.

➤ Kapunyitás előtt azonban még át kell jutnunk a vámvizsgálaton és a biztonsági ellenőrzésen is. Biztonsági ellenőrzések országoként változóak, de mindenhol komolyan veszik.

➤ Nem vihetünk magunkkal szűrő vágó éles eszközöket, még körömrészelőt sem! Folyadékot csak meghatározott mennyiséget egy speciálisan e célú szolgáló műanyag üvegben szállíthatunk.

➤ Kézi poggyászunk mérete nem lehet nagyobb, mint a fedélzeti csomagtartó rekesz. Ezt a csomagfeladásnál tudjuk ellenőrizni. Minden járat esetében van súlykorlátozás. Ezt igyekezzünk még otthon ellenőrizni, mert a túlsúlyt nagyon drágán díjazzzák.

➤ Műszaki berendezéseinket táskájukból kivéve, szétszedett állapotban szokták átvilágítani.

➤ Az Európai Unió belül a reptéri adómentes boltban már nem lehet adómentesen vásárolni. A vásárláshoz beszállókártyánkra is szükségünk lesz. Általában a repülőn is lehet apróságokat vásárolni.

➤ Távol keleti, illetve latin amerikai országok esetében – ahol a kábítószer elterjedt – kerülnünk az olyan szíveségeket, amikor bizonytalan eredetű csomagok hazaszállítását kéri alkalmi „barátaink”. Legyünk éberek és elővigyázatosak.

VONAT

Napjainkban a vonatkozás már sokat veszített korábbi kedveltségéből. Jellemzően hazai úti célok elérésére használt eszköz, de nemzetközi viszonylatban is használható, praktikus jármű.

➤ Legnagyobb kihívást csomagjaink biztonsága jelenti, ami leginkább a keletre tartó vonatoknál probléma. Értékeinket, személyes dokumentumainkat igyekezzünk mindig magunknál tartani. Nagy segítség lehet egy nyakba akasztható kis táska, melyet ruhánk alatt viselhetünk. Igyekezzünk csomagjaink számát redukálni.

➤ Hosszabb, éjszakai utazáshoz hálókocsi is igénybe tudunk venni. Itt, ha nem is tudunk aludni, de legalább fekvé tudjuk tölteni az út egy jelentős részét.



UTAZÁSI IRODA

Ha irásunk segítséget jelentett utazásuk kellemesebbé tételéhez a Lili-N Tour csapata további utazási ötletekkel várja Önöket. Ezen felül, ha utazását közreműködésünkkel valósítja meg, két személyes éttermi meghívással kedveskedünk Önöknek. Mert jöjjön ki Óbudára, egy jó utazásra!

Irodánk már 4 éve, több mint 70 utazási iroda ajánlatát kínálva utaztatja Óbuda lakosait. Egyéni igények kidolgozása, kiemelkedő minőség, megbízhatóság jellemzi irodánkat. Itt a remek alkalom, ha még nem foglalta le nyaralását, most látogasson el irodánkba!

Amennyiben 2010. július 1. és 2010. augusztus 30. között legalább 200.000 ft értékben foglal irodánkban (utasok számától függetlenül), megajándékozunk egy 2 személyre szóló, 5000 ft értékű vacsorakuponnal a kellemes hangulatú, teraszos **Anytime Cafe** és étteremben.



AKCIÓK

	ft/fő/hét ártól
KORFU repülővel Hotel Popi Star	58 000.-
ZAKYNTHOS repülővel Hotel Letsos	66 835.-
MÁLTA repülővel Aparthotel Soreda	77 920.-
TUNÉZIA repülővel Hotel Saaida Garden	66 700.-
BULGÁRIA repülővel Hotel Zornitsa	90 910.-
KOS repülővel Hotel Imperial	89 580.-
COSTA DEL SOL repülővel Hotel H10 Palmasol	140 670.-

A fenti árak csak a megjelölt szállást, alap ellátással, repülőjegy árát és a transzfereket tartalmazzák. Nem tartalmazzák a repülőtéri illetéket és a biztosítások díját! További részletes információk a honlapon találhatóak meg.



info@lilintravel.hu • www.lilintravel.hu
Telefon: (1) 244 80 55

LILI-N TOUR KFT. • 1035 Budapest Vörösvári út 21.
Telefon: +36 1 244 80 55 • Fax: +36 1 244 80 54
Honlap: http://www.lilintravel.hu • Engedélyszám: U001136



Foto: Depositphotos

Csobbanj!

Ahol mindent szabad – Szabadstrandok itt és ott

Ha szabadstrandra vágysz számolj azzal, hogy csak a törölköződön tudsz kuporogni, a vándorlángosostól 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 Jegénye, a Klapka és az Orgona utcai szabad strandokon. A part közelében található szolgáltatóegységek: öltözőkabinok, korszerű vizesblokkok, éttermek, büfék, sörözők, fagyaltozók, standcikk- és ajándéktárgyüzletek. Sporteszköz- kölcsönzők (kerékpár, vízbicikli, szörf, csónak, stb.), sportpályák (foci, röplabda, tenis), gyermekjátéktér.

TOVÁBBI HELYEK:

Balatonakarattya	Lidó
Siófok	Újhegyi strand
Tihany	Gödrös és Somlói stand
Balaton udvari	Fövényesi szabad strand
Balatonboglár	Platán strand
Zánka	Gyermek és Ifjúsági Centrum szabadstrandja

Szöveg: Karakas H. Norbert Foto: Depositphotos



Strandbérlet Egész nyáron várnak a strandok akár napi 500 Ft-ért!

Napi egyszeri belépés egy strandra május 1-től augusztus 31-ig

Minden budapesti strandra érvényes:

Palatinus, Római, Dagály, Pünkösdfürdői, Csepeli, Paskál és Csillaghegyi strandokon. Bérletét megvásárolhatja a fenti strandokon kívül a Gellért, Lukács, Széchenyi, Rudas és Király fürdőkben.

Esős időben a Dagály várja a bérlettulajdonosokat.

Ismét strandváró napok!

50 % KEDVEZMÉNY a hétvégi felnőtt és a gyermek-jegyek árából hétköznapokon!

Hétfő: Dagály Kedd: Paskál Szerda: Csepeli
Csütörtök: Római Péntek: Csillaghegyi

(A délutáni kedvezmény nem érvényes!)

Délutáni jegy

Minden strandon zárás előtt 3 órával 50 % kedvezmény a felnőtt belépőjegyekből!

Újra családi jegy!

2 felnőtt és 2 gyermek belépésére!

ÚJDONSÁG!

www.budapestgyogyfurdoi.hu

BUDAPEST



Hegyen-völgyön, két keréken!



Beköszöntött az igazi bringatúra-szezon, a hosszú, meleg nyári napokat nyeregben töltve bejárhatod az országot, ha igazán elszánt vagy. Természetesen nem árt formába lendülni, a kezdő vagy városi biciklisekre ráfér egy-két hét alapozó edzés.

Jó hír, hogy egy óra alatt 400-500 kalóriát is elégethatsz, a pedálozás pedig izmossá és feszessé teszi a vádliat, a combodat, sőt még a hátsódat is! Ráadásul enyhíti a stresszt, megóvja a szív és a tüdő egészségét, növeli az állóképességedet is, és serkenti az anyagcserét és az emésztést.

Ha hát-, nyak- vagy térdfájdalmaid vannak kerékpározás után, valószínűleg túl magasán, esetleg túl alacsonyan van a kormány vagy az ülés. Ha nem tudod egyedül beállítani ezeket a magasságát, menj el egy szakemberhez, aki kifejezetten a te testedhez fogja igazítani a kerékpárt!



Poggyász nélkül nem megy

Sajnos, ha két keréken utazol, a kerékpárodra kell aggatnod mindazt, amire szükséged lesz az úton. Pakolj takarékosan, minden deka számít! A hátizsák nem jó ötlet, hosszabb távokon megterhelő lehet. Kerékpár-szaküzletekben válogathatsz a túrázóknak kifejlesztett zsákok, csomagtartók közül. Legjobb, ha a járműveddel érkezel, így helyben fel is tudod rá próbálni, esetleg a helyszínen fel is szerelik neked.

Ami mindenképpen szükséges

- sátor, hálósák, polifoam
- gumipók, defekt szett, kisméretű pumpa
- zseblámpa vagy erős fényű fejlámpa
- szúnyogriasztó, naptej, kullancsriasztó
- sapka, napszemüveg (lehetőleg kerékpározáshoz való, oldalt is takaró fazon a rovarok ellen)
- esőkabát, ponyva, nylonzacskók
- bicska, gyufa, tartalék elemek
- kulacs; könnyű, de kalóriadús harapnivaló (csoki, müzliszelet, mazsola)

Ha sokat szoktál városban kerékpározni, szerezz be egy maszkot, amely kiszűri a nagyobb porszemcséket - de ha lehet, kerülj a forgalmi dugókat, és azokon a napokon se pattanj nyeregbe, amikor magas a levegő szennyezettsége. Figyeld a meteorológiai jelentéseket, vagy keress rá az aznapi adatra az interneten!



Szöveg: Vezér Judit. Foto: Depositphotos

Készülj fel mindenre!

Mindig használd fényvédő krémet, mert bár a menetszél kellemesen hűsít, a nap végére könnyen leéghetsz, ha nem védekezel a sugarak ellen. Jobb, ha a forró déli órák idejére időzítet a pihenőt vagy a városnézést. Ilyenkor a strandolás sem a legjobb ötlet, a vízcseppek apró nagyítólencsék módjára csak felerősítik a napsugarakat és könnyen megtörténik a baj.

Indulás előtt nézsd át a járgányodat egy szervizben, sok bosszúságtól kímélheted meg magad!



Érdemes előre felkészülni a látványlókából, vigyél térképet, útikönyvet magaddal! Interneten tájékozódhatsz a tervezett útvonalon található kerékpárszervizekről is, valamint foglalhatsz szállást is kempingben, vagy barátoknál. A Magyar Kerékpáros Klub honlapján (<http://kerekparosklub.hu>) tájékozódhatsz számos praktikus témáról.

A legfontosabb persze az, hogy érezd jól magad! Ne tervezz be túl sok mindent, hogy maradjon idő a spontán programoknak is. Ne bosszankodj rajta, ha valami nem pontosan a tervek szerint alakul: egyszerűen élvezd a szabadságot és hagyd a dolgokat megtörténni - a kerékpározás élménye erről szól!



Búcsú a gardróbától

A több napos bringatúra során belekóstolhatsz a nomád életformába. Ez sajnos azt is jelenti, hogy a ruhatárad zömét otthon kell hagynod, ellenben nem úszhatod meg a mosást. Válassz olyan darabokat, amelyeket nem sajnálsz: a kézi mosás, csavargatás bizony tönkretelheti a pamut holmikát. Érdemes beruházni egy speciális kerékpáros mezbe: az anyaga elvezeti a bőrről az izzadságot, jól szellőzik, percek alatt megszárad és fantasztikus színekben és fazonokban kapható. Ráadásul profinak látszol benne, olyannak, aki komolyan veszi ezt az életformát.

Nagyon fontos a folyadékpótlás a túra alatt. Nem kell túl nagy kulacsot vinned, mindenhol szívesen megtöltik friss vízzel a fáradt kerékpáros butykosát.



Úti tippek

Balaton Ha van rá egy heted és szereted a vizet, ez neked való túra! 2002 óta körbeciclikelhető a tó, az északi parton szinte végig kiépített bicikliút van, a déli parton pedig úgynevezett kerékpárbarát utak vannak, ahol autók és kerékpárosok is közlekedhetnek. A látvány csodás, a táv pedig 200 kilométer. Ha csak egy hosszú hétvégét szánsz a túrara, vagy nem vagy elég edzett, válaszd inkább a déli partot: kevesebb emelkedő, több szálláshely és rövidebb távok várnak. Az északi parton viszont a Badacsonyi kihagyhatatlan csemege az elszántabbaknak! Nincs szebb, mint a csúcs közelében egy kis pince előtti padon fröccsel leöblíteni az út porát...

Dunakanyar A dunakanyari kerékpárút szinte végig közvetlenül a folyó mellett halad, így csodálatos látványban lesz részed, ha Budapesttől vagy Gödöllőtől egészen Szobig eltekersz. A táv összesen 44 kilométer, az út többször érinti a Duna-Ipoly Nemzeti Park területét, de felfedezheted Vác barokk templomait is, és Kismaroshoz érve akár kismarosozással is összekötheted a túrát!

Bükk A Bükk legszebb helyeit csodálhatod meg, ha Lillafüredtől Jávorkúton, Nagymezőn és Olaszkapun át egészen Szilvásváradig tekersz! Az út erdős, ligetes terepen vezet, és mivel néha komolyabb emelkedők vannak, főleg gyakorlott kerékpározóknak ajánlott. A táv 36 kilométer, csendes, kis forgalmú utakon biciklizhetsz.



Hűsítő percek

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



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

Nyári eper bazsalikos vörösborsziruppal

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

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

Gazpacho korig vendégváróként

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

Felespohárba töltve tálaljuk az érkező vendégeknek.

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



Szöveg: Karakas H. Norbert. Foto: Depositphotos

KFC KRUSHERS

390 Ft

PRÓBÁLJ KI!

www.kfc.hu

Life tastes great!™



Augusztusi filmpremierek

A rovatot a **Palace** támogatja
CINEMAS



RAGADOZÓK – PREDATORS

Néhány zsoldos és exfegyenc (Adrien Brody, Topher Grace, Alice Braga, Laurence Fishburne és Danny Trejo) egy távoli bolygóra utazik, hogy titokzatos megbízójuk utasításait követve végül egy kegyetlen vadászat során eljuttassák szerepüket: a csalétekét.

amerikai akció - kalandfilm - sci-fi - thriller • 107 perc • Forgalmazza: InterCom

Szereplők: Adrien Brody, Topher Grace, Laurence Fishburne, Danny Trejo, Alice Braga, Derek Mears, Walton Goggins, Mahershala Ali, Carey Jones, Oleg Taktarov, Louis Ozawa Changchien
Munkatársak: Forgatókönyvírók: Michael Finch, Alex Litvak, Robert Rodriguez • Producer: Elizabeth Avellan, Robert Rodriguez • Executive producer: Alex Young • Zene: John Debney • Operatőr: Pados Gyula • Látványtervező: Caylah Eddleblute, Steve Joyner

Rendezte: Antal Nimród
Mozipremier: 2010. augusztus 19.

Szöveg: Ambrus Beáta Foto: Depositphotos

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 véletlenül: 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.

amerikai akció - thriller • 100 perc • Forgalmazza: InterCom

Szereplők: Angelina Jolie, Liev Schreiber, Chiwetel Ejiofor, Zoe Lister Jones, Yara Shahidi, Gaius Charles, Cassidy Hinkle, Victor Slezak, Corey Stoll, Kevin O'Donnell, James Cronin

Munkatársak: Forgatókönyvíró: Kurt Wimmer, Brian Helgeland • Producer: Lorenzo di Bonaventura, Sunil Perkash • Zene: James Newton Howard • Operatőr: Robert Elswit • Vágó: Stuart Baird, John Gilroy • Látványtervező: Scott Chambliss

Rendezte: Phillip Noyce
Mozipremier: 2010. augusztus 12.



A VARÁZSLÓTANONC

Dave Stutler (Jay Baruchel) egy átlagos főiskolás srác, aki épp fizikavizsgájára készül, és szeretne randit kérni álmai nőtől, Beckytől (Teresa Palmer). Balthazar Blake (Nicolas Cage) pedig egy igazi varázslómester, aki a mai, modern Manhattanben tengeti napjait, és próbálja megvédeni a várost ősi ellenfelétől, Maxim Horvath-tól (Alfred Molina). Balthazar nem boldogul egyedül, így felfogja tanoncának Dave-et, akiben rejtett mágikus képességeket vél felfedezni. Sajnos ezek az erők túl mélyen lapanganak Dave-ben, aki bár keményen próbálkozik, csak nehezen tudja elsajátítani Blake összetett varázsművészetét.

A mágus és segítje azonban keményen dolgoznak azon, hogy visszaszorítsák a sötétség erőit. Az ifjú Stutlernek most minden bátorságára szüksége lesz, hogy túljelje a kiképzést, megmentse a várost, és még a kiszemelt lány szívét is meghódítsa, hogy végül joggal nevezhesse magát igazi varázslótanoncnak.

amerikai fantasy - kalandfilm - vígjáték • 103 perc • Forgalmazza: Fórum Hungary

Szereplők: Nicolas Cage, Jay Baruchel, Alfred Molina, Monica Bellucci, Toby Kebbell, Teresa Palmer, Peyton List, Jake Cherry, Alice Krige, James A. Stephens, Robert Capron, Gregory Woo
Rendezte: Jon Turteltaub
Mozipremier: 2010. augusztus 5.



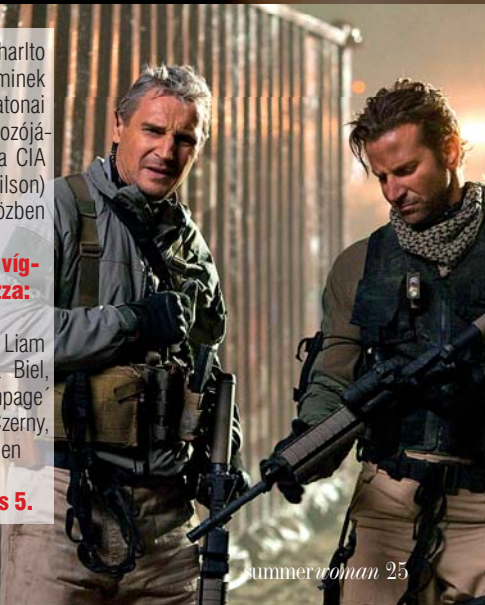
A SZUPERCSAPAT

Egy különleges egység négy tagját olyasmivel vádolják meg, amit nem követtek el. Azóta a csapat többé már nem engedelmeskedik a parancsoknak, megrendelésre dolgoznak, és egyszer talán tisztázzák a nevüket. Hannibal Smith ezredes (Liam Neeson) akkor van elemében, mikor a legkilátástalább a helyzet egy bevetés során, és a legagyafurttabb tervet kell kitalálnia a siker érdekében. Ő a főnök. Egyik embere, a karizmatikus Peck hadnagy (Bradley Cooper) a kivitelezésben profi, a másik Baracus őrmester (Quinton Jackson) – többek között – elkerülhetetlen a pofonok kiosztásában,

a kicsit örült Murdock százados (Sharlto Copley) pedig mindent elvezet, aminek szárnya van. A nyomukban a katonai rendőrség lerázhatatlan nyomozójával (Jessica Biel), a közelükben a CIA titokzatos ügynökével (Patrick Wilson) a csapat a túlélésért küzd. És közben még élvezik is.

amerikai akció - kalandfilm - vígjáték • 121 perc • Forgalmazza: InterCom

Szereplők: Bradley Cooper, Liam Neeson, Sharlto Copley, Jessica Biel, Patrick Wilson, Quinton "Rampage" Jackson, Gerald McRaney, Henry Czerny, Yul Vazquez, Brian Bloom, Terry Chen
Rendezte: Joe Carnahan
Mozipremier: 2010. augusztus 5.



A nyár slágere: *bodzaszörp*

A legismertebb felhasználási módja a bodzalimonádé és a bodzaszörp.

Bodzaszörp

Hozzávalók 10 fő részére

- 10 db nagy bodzavirág
- 50 dkg cukor
- 5 l víz
- 3 db citrom

Előkészítés

A bodzavirágokat mossuk meg. A citromokat is tisztítsuk meg, majd szeljük fel vékony karikákra.

Elkészítés

Tegyük az üvegbe a bodzavirágokat, öntsünk rá vizet, majd adjuk hozzá a cukrot és citromkarikákat. Amennyire lehet keverjük össze és hagyjuk állni 2-3 napig. Ezek után szűrjük le és tegyük hűtőbe, egy hétig biztosan eláll.

Az előbbi elkészítése igen egyszerű: nagy kancsó limonádét készítünk, és abba néhány jól megmosott virágot áztatunk. Néhány óra múlva kellemes, muskotályos ízzel gazdagodik limonádénk, és kész van a pompás, tisztító és gyógyhatású frissítőital.

A friss bodzavirágokat le is lehet fagyasztani, így télen is készíthetünk belőle üdítőt.

summer
woman
Tipp

A bodzaszörp receptje is ezen alapul, csak, mivel hígítva fogyasztják majd, jóval több cukorral, citrommal, - és ha télire szárnják - tartósítva készül.

Nyersen hashajtó hatása miatt nem ajánlatos sokat fogyasztani belőle, (nagy mennyiségben ciánglikozid tartalma miatt toxikus hatású is lehet).

A virágból nemcsak ital, hanem palacsintatésztába mártva és forró zsiradékban kisütve különleges édesség is készülhet. Ha a virágokat nem szedték le, kék, fényes kis bogycskák érik nyár végére.

Más gyümölcsökkel, például szilva vagy körtedarabokkal együtt elkészítve kellemes ízű, gyógyhatású kompótot, lekvárt főzhetünk, szörpöt készíthetünk vele, egyes vidékeken bort és pálinkát is főznek belőle. Szárítva teának is használják.



Szöveg: Ambrus Beáta Foto: Depositphotos



Süsd meg!

Egy afféle kerti party...

Nappal perzselő forróság, egy falatot sincs kedved enni, még mozdulni sem; csak heverni a hűvös szobában egy kancsó jeges víz társaságában... ám ha leszáll az este, enyhül a hőség, megkordul a gyomor – és felébred a vágy a jó társaság és a szórakozás után. A megoldás tálcaán kínálja magát: rendez kerti partit!

A hozzávalók legfontosabbika természetesen a kert. Ám megoldható a sütés-főzés a kirándulóhelyek tűzrakóhelyein, nyaralóban, strandon, tetőterazon, sőt, szerencsés esetben a társasház lakóközössége sem ellenzi a belső kertben rendezett szerény összejövetelt – bár ilyenkor az éhes szomszédokra is számítanunk kell. Hogy az összejövetel jól sikerüljön és emlékezetes maradjon, néhány szabályt érdemes szem előtt tartanunk:

→ Gondoskodj a biztonságos tűzrakásról, legyen kéznél egy vödör víz és homok – a lángra lobbant olajat-zsirt nem tanácsos vízzel oltani.

→ Ha kisgyerekek is vannak a partin, biztosíts a számukra megfelelő helyet a játékokra, mossa a tűztől és a veszélyes eszközöktől. Ne maradjanak felügyelet nélkül, óvjuk őket a tűz napjától. Érdemes kitalálni néhány játékot a számukra, hogy ne unatkozzanak amíg készül a harapnivaló.

→ A türelmetlenebb, korgó gyomrú vendégek kedvéért gondoskodj néhány falatnyi szendvicstről és gyümölcsről – de ne legyen túl laktató, maradjon hely a vacsorának is!

→ A tömény italokkal bánj óvatosan, inkább koktéllalapanyagként legyenek jelen: a könnyű fröccs és a gyümölcslevek, ásványvizek jobban esnek a grillételek mellé. A nagy melegben könnyen a fejünkbe szállhat az alkohol.

→ Vond be a vendégeket a főzőcskézésbe, hogy ne legyen fárasztó robot számokra a vacsorakészítés! A barátaid is hálásak lesznek a szórakoztató feladatokért, mindenki megtalálhatja a neki való elfoglaltságot: a fiúk a nyársfaragásban és a tűzrakásban jeleskedhetnek, de akadhat köztük tehetős koktélmester vagy grillspecialista is.

→ Gondolj a vegetáriánus barátokra is, legyen bőségesen saláta és sütni való zöldség az ételek között!

→ Ha estebe nyúlik a mulatság, gondoskodj megfelelő világításról. A mécsesek és gyertyák romantikus fénye mellett jól jöhet egy erős lámpa, ha a húsok állapotát akarod ellenőrizni.

→ Aki játszik hangszeren, feltétlenül hozza azt magával! A táborniz és a gitár úgy összetartoznak, mint Dr. House és a botja...

A szünyogokat távol tartják az illatos gyertyák, mécsesek. Ha elkészült az étel, a parázsra dobott fűszercsokor illatos füstje is elriasztja a vérszívókat. Legjobb erre a célra a citromfű és a levendula.

summer
woman
Tipp

Szöveg: Vezér Judit. Foto: Depositphotos

HAGYD A PÁCBAN!

A parázon grillezett húsokat minden esetben érdemes pácolni. Jó, ha a szeletek néhány napot töltenek a fűszeres olajban, így könnyen átsülnek és jól átjárja őket az íz. Szóni csak közvetlenül sütés előtt szabad!

Provance-i pác Kakukkfű, oregano, bazsalikom, fokhagyma 1:1 arányú keverékével szórd be a hússzeleteket, majd tölts rájuk annyi olajat, hogy ellepje őket. Csirke-és pulykamellhez, bárányhoz illik.

Mustáros-fokhagymás pác A szeleteket megborsozzuk, bekenjük mustárral, megszórjuk durvára vágott fokhagymával, aztán mehetnek az olajos fürdőbe. Sertéstárájához kiváló.

Grillpác Só, pirospaprika, lestyán, őrölt kömény és bors olajos keverékével bekenjük a hússzeleteket. A só miatt ezt elég sütés előtt 1-2 órával a grilleznivalóra kenni. Bármilyen húshoz illik, különösen nyársonstültekhez ideális. Jó csapatot alkot a bambuszpálcikán a füstölt szalonna, hagyma, zöldpaprika és a grillpácban fürdetett húskockák serege.

Joghurtos-currys pác Natúr joghurtba egy-két evőkanál curryt, egy teáskanál chilipaszttal, néhány gerezd összezúzott fokhagymát és egy evőkanál olívaolajat keverünk. Ezzel kenjük meg a hússzeleteket, a maradék keveréket pedig ráöntjük, hogy ellepje. Csirke, pulyka, nyúl ideális kísérője.

A grillrácsról lecseppenő olaj lángra lobbantja a parászt – használj inkább fémtálcát, vagy diszkosz a sütéshez, így az izletes szaft semvész kárba!

summer
woman
Tipp

BALKÁNI GRILLSPECIALITÁSOK – EGY RECEPT, HÁROM ÉTEL!

Darált marhahúst, sertéshúst és bárányhúst keverj össze egyenlő arányban. Fűszerezd sóval, borssal, rengeteg fokhagymával és egy csipet szerecsendióval. A keverékből formázhatsz ujnyi rudacskákat, ekkor a klasszikus csevapcsicsát kapod. Ha hamburger formára lapítod, a pljeskavica nevű szerb különlegességet kínálhatsz vendégeidnek. Bambuszpálcikákra is nyomkodhatod, mint a jégkrémet: így készül a török köfte. Mindhárom fogást forró vaslapon vagy diszkoszban süsd, és tálald frissen felvágott lilahagyma-ágyon. Jól illik hozzá az egészben sült zöldpaprika és egy kanál csipős ajvár.



NÖVÉNYEVŐKNEK

Szinte bármilyen zöldséget süthetünk grillen: felkarikázott cukkinit és padlizsánt, egész zöldpaprikákat, paradicsomkarikákat, gombát, hagymát... a provance-i pác illik a legtöbb zöldségféléhez. Nyársakat is készíthetsz belőlük. A parázonban alufóliában sült krumpli a húsk mellett is kiváló köret lehet. Töltött hagymafejek készítéséhez néhány nagyobb hagyma belsejét óvatosan szedd ki. Az üreget megtöltheted sajt, vaj, tejföl és fűszerek keverékével, majd alufóliába burkolva mehet a parázsra. Nagyobb gombafejeket juhtúróval töltözhetsz meg, ezeket a grillrácsra süsd szép pirosra. Régi népi praktika a sajt levelében főtt kukorica: a csöveket hámozatlanul, zöld burkolatukkal együtt ágyazd be a parázsra. Egy idő múlva hallhatod majd, ahogy susorog, rotyog a levében – a kóstolás persze nem kis kihívás elé állítja a bátor jelentkezőket...

SALÁTABÁR

A friss zöldségeket megmosva, felszeletelve sorakoztasd fel az asztalon tálakba rakva, néhány citrom, egy üveg olívaolaj és friss, házi majonéz társaságában. Ki-ki maga állíthatja össze a salátáját saját ízlése szerint ízesítve. Ne feledkezz meg a kenyérről sem!

ÖTCSILLAGOS KERT

A kerti parti nem kell, hogy feltétlenül a műanyag tányérokra és a hangyákról szóljon. Tedd elegánsá a környezetet! Bátoran hozzátok ki a fa alá az ebédlőasztalt, teríts fehér damasztal, porcelánnal. Akár a kristálypoharakat és a gyertyatartókat is bevetheted az ügy érdekében. A textilszalvéták, fákra aggatott lampionok és a klasszikus zene a csillagos éggel és a tücsökciripeléssel pikáns elegyet alkot majd. Nyugodtan ess túlzásokba, barátaid sokáig emlegetni fogják a barokkos pompájú vacsorapartit!

Meleged van? Hidegkonyha!

A nyári forróságban felejtöd el a töltött káposztát és a bablevest! Teljes menüsört állíthatsz össze hideg fogásokból, ezek jó része még főzést sem igényel.

Rengeteg finomabbnál finomabb gyümölcs és zöldség érkezik be minden nap, dúsíthatunk a vitamindús és kalóriaszegény alapanyagokban. Környezettudatos választás, ha a hazai termékeket részesíted előnyben, melyeket nem kell több száz vagy ezer kilométer távolságról ideszállítani. Jó mulatság a piacokon vásárolni, a kistermelők portékája pedig nagy valószínűséggel vegyszermentes. Ha biztosra akarsz menni, természetesen a biopiacokat válaszd! A hozzávalók között szereplő tejtermékek is beszerezhetők a nagyobb piacokon háztáji gazdaságokból, akár kecsketejéből is. Laktózérzékenyek a bioboltok gazdag gabonatej választékából szemezgethetnek.

TARATOR (HIDEG BOLGÁR UBORKALEVES)

Hozzávalók

- 3 gerezd fokhagyma • 1 teáskanál só
- 4 evőkanál olívaolaj • 1 kg salátauborka • 4,5 dl joghurt • 1,2 dl tejszín
- csipetnyi fehér bors • 1 csokor kapor
- 2 evőkanál apróra vágottogyoró



A fokhagymát a sóval összetörjük, az olajat cseppenként hozzákeverjük. Az uborkát meghámozzuk, lereszeljük és a joghurttal meg a tejszínnel elkeverjük a fokhagymás olajban. Sóval és borssal ízesítjük, letakarva legalább két órát érleljük a hűtőben. Csészékbe töltjük, adagonként két jégkockával. Megszórjuk a frissen vágott kaporral és a mogyoróval.

TÖLTÖTT ÓSZIBARACK RÓZSASZIRMOKKAL

Hozzávalók

- 10 db magvaváló ószibarack • 0,5 kg túró • néhány csepp vaníliaesszencia
- 2 evőkanál tejföl • 2 evőkanál méz
- csipet só • 2 piros rózsaszirm (természetesen nem a virágüzletből, hanem kiskertből, vegyszerek nélkül!)



A barackokat meghámozzuk, félbevágjuk, magjukat kiszedjük. A túró a hozzávalókkal összekeverjük, hozzáadjuk a rózsaszirmokat és megtöltjük a barackokat. Jéghidegen tálaljuk.

MEDITERRÁN RIZSSALÁTA

Hozzávalók

- 2 csésze barna rizs • 2 kis cukkini • 1 kis padlizsán • 4 szép kemény paradicsom • egy marék fekete olajbogyó • fokhagyma
- Az öntethez: olívaolaj • balsamecet • méz • citromlé • egy csokor friss bazsalikom • fokhagyma



A rizst a zacskón található utasítás szerint megfőzzük. Kihűtjük, közben a cukkinit és a padlizsánt falatnyi kockákra vágjuk (nem kell meghámozni!) és olívaolajon egy kis fokhagymával megpároljuk. Sóval és egy kis kakukkfűvel ízesítjük. Maradjon roppanós, ne várjuk meg, amíg lótytyedre puhul. Hozzáadjuk a rizshez, a csinosan felaprított paradicsommal és az olajbogyókkal együtt. Az öntethez a hozzávalókat izlés szerinti arányban elkeverjük, beletépkedjük a bazsalikomleveleket (néhány szép szálat félreteszünk a díszítéshez) és néhány óráig érleljük nem túl hideg hűtőszekrényben. Ha szeretjük, gazdagíthatjuk tenger gyümölcsei keverékkel, néhány forgács parmezánnal is.

RÓZSALIKÓR

Hozzávalók

- 4 marék piros rózsaszirm (szigorúan nem permetezett kertből), 40 dkg kristálycukor, 5 dl konyak, 5 dl víz, két evőkanál meggyszörp

A rózsaszirmokat megmossuk és üvegbe tesszük. A kristálycukorból és a vízből szirupot főzünk, összeöntjük a konyakkal és ráöntjük a virágszirmokra. Hozzákeverjük a meggyszörpöt, ez gondoskodik a szép piros színről. Az üveget légmentesen lezárjuk és meleg helyen (napsütötte ablakpárkányon) legalább két hétig érleljük. Naponta rázzuk fel, ha kész, szűrjük át egy szép üvegbe. Jól lehűtve fogyasszuk desszertekhez, vagy keverjük belőle koktélt!

Szöveg: Vezér Judit Foto: Depositphotos

Végtelen élvezet,
pont amikor megkívánod!



EREDETI



Új Pöttyös Pont2
narancsos
Szamos Marcipánnal!

Horoszkóp



Az elmúlt időszakban keményen dolgoztál, de a Szaturnusz a hó 21-től egy teljesen más életterületen állít kihívás elé: a kapcsolataidon kell munkálkodnod. Még ha korábban képes is voltál a munka és a magánélet egyensúlyát megteremteni az életben, ez a következő időszakban nagy erőfeszítést kíván majd. Jobb, ha a karrieredet pihenteted egy időre – a fennmaradó energiatöbbletet meghálálja majd a párod, ha szingli vagy, akkor pedig itt az ideje körülnézni a piacon!

KOS

03. 21. - 04. 20.

BIKA

04. 21. - 05. 20.

Négy bolygó halad át e hónapban a kapcsolataid házán, így az amúgy is vonzó egyéniségednek és ennek az együttállásnak köszönhetően nem győződ majd távol tartani az ostromlókat. Vannak ennél rosszabb dolgok is az életben, nem igaz? Bár egy idő után arra eszmélhetsz, hogy jóval több előjegyzés van a határidőnaplódban, mint ahánynak eleget tudnál tenni. Két lehetőség van: építsd le a csodáldodat, vagy szervezz jóval több programot!



Sohasem kellett aggódnod az anyagiak miatt, mivel remek tehetséggel gyűjtöd magad köré azokat az embereket, akik révén váratlan és érdekes munkákhoz juthatsz. Néha csak úgy özönlik a pénz, van, hogy csak csurran-cseppen, de ebben a hónapban még kevésbé kell ezzel foglalkoznod, mint máskor. A pénzügyeid háza az otthonteremtő Rák jegyében áll e hónapban, így ha lakásfelújítást vagy bútorvásárlást tervezel, bátran csaphatsz nagy költségekre!

IKREK

05. 21. - 06. 21.

RÁK

06. 22. - 07. 22.

A Rák bolygója a Hold, az érzelmek királynője. Így ha hangulatembernek minősítenek, ne vedd a szívedre, inkább légy rá büszke – elvégre ebben igazán profi vagy!

11-e után a Hold erősödő energiáinak köszönhetően bátran tervezhetsz nagyobb változtatásokat a külsődön, csak engedj a hangulataidnak: új frizura vagy hajszín, teljes ruhatár-csere, új sportok – a választás a Tiéd!



OROSZLÁN

07. 23. - 08. 23.

Az Oroszlán jegyet számos vonzó tulajdonsággal áldották meg az égiek, ezek közt a hódítás tehetsége a listavezető. Az erőteljes Szaturnusz 21-én a kommunikáció házába lép, ennek hatására ezúttal még a szavaidnak sem képes ellenállni senki. A csábítást mesterfokon űzheted egész júliusban, mivel Vénusz, a szerelemistennő bolygója a személyiséged házában időzik. Mindenképpen készülj fel a nagy felhajításra!

SZŰZ

08. 24. - 09. 22.

Az égbolt leghíresebb szerelmespárja: Vénusz és Mars kézenfogva andalognak át a Szűz jegyén e hónapban.

A személyiséged házában aztán összejönnek a komolykodó Szaturnusszal és a cserfes Merkúrral, és ez a négyes a hónap második felében menthetetlenül a szervezkedés kellős közepébe taszít majd. Ha régóta halogatott ügyeid vannak, ez a legjobb időszak, hogy végre pontot tégy a mondatok végére.



MÉRLEG

09. 23. - 10. 22.

A komolykodó Szaturnusz a Mérleg jegyébe lép júliusban, méghozzá a személyiséged házába. Két és fél évig fog ott időzni, tehát lesz módod hozzászólni a stílusához: mindig felkészült, racionális, csak a legjobbal éri be – mindamelllett végtelenül elbűvölő. 11-e után a Nap extra energiákkal ajándékoz meg, hogy még inkább kifejezésre juttathasd az igazi egyéniségedet és a benned rejlő lehetőségeket is kibontakoztathasd.



SKORPIÓ

10. 24. - 11. 22.

Két égi hatalmaság ad egymásnak randevút a foglalkozás házában e hónapban, hogy inspirációt adjon neked. A Jupiter és az Uránusz az impulzív Kos jegyében találkozik, nyilvánvaló hát, hogy egy perc vesztegetni való idő sem marad, bármilyen projekten is munkálkodsz éppen. Amit eddig a szőnyeg alá söpörtél, most menthetetlenül előkerül. Készíts egy listát a rég megtenni vágyott dolgokról – most reális esélyed lesz megvalósítani ezeket!



BAK

12. 22. - 01. 20.

Mivel a Bak a munkabírásról híres, egyáltalán nem kell megijedned attól, hogy a következő két és fél éves periódusban a Szaturnusz, a saját bolygó uralja a foglalkozás házába a képletében. A Mérleg jegyében üt tanyát, e jegyre pedig jellemző, hogy különösen jó hatással van a csapatmunkára. Tehát ha új vállalkozáson-üzleti társuláson gondolkodsz és a körülmények is kedvezők, ne tétovázz tovább – ez lesz a megfelelő időszak!

VÍZÖNTŐ

01. 21. - 02. 21.

A testvérek és rokoni kapcsolatok házába e hónapban két erős bolygó veszi ostrom alá: a Jupiter és az Uránusz, a saját bolygó, amely híresen kiszámíthatatlan. Ők aztán gondoskodnak róla, hogy semmiféle magánéleted ne legyen; legalábbis keményen meg kell küzdened érte. Ugyanakkor ez hasznosnak bizonyulhat a karriered és a társasági életed terén, szóval készülj fel az érdekes új ismeretsegekre és légy nyitott!



NYILAS

11. 23. - 12. 21.

A kezdeményezőkézségéről híres Uránusz és a saját bolygó, a nagylelkű Jupiter mind a segítségére lesznek abban, hogy néhány nagyon kedves új baráttra tégy szert mostanában. Akad majd köztük komoly érdeklődő is – egyikük mindenképpen annak bizonyul. Ne félj a visszautasítástól: ki tudna ellenállni Neked? Különösen a lényegre törő, bölcs Szaturnusszal a hátd mögött, aki a kommunikációban segít majd.



HALAK

02. 22. - 03. 20.

A Szaturnusz, a bolygók e legmegbízhatóbbika, megkezdí éveken át tartó sétáját a kapcsolatok házában. Ez a komoly fickó semmiképp sem fogadja el válaszként a nemet, így hát akármilyen keményen is kell küzdened azért, akit szeretsz, végül megszerzed – méghozzá elég hamar. Hosszú, szilárd, komoly kapcsolatra készülj fel – erre minden lehetőség adott most, csak meg kell ragadnod a kínáló alkalmat. Gratulálunk!

Programajánló

MARGITSZIGETI SZABADTÉRI SZÍNPAD

A Margitszigeti Szabadtéri Színpad Budapest legnagyobb közparkjában, a Margitszigeten található. A műemlék víztorony tövében álló épület nézőtere 2800 férőhelyes. 1938 óta kisebb megszakításokkal az ország legnépszerűbb szabadtéri játszóhelye, kulturális szolgáltatója. A páratlan

adottságokkal rendelkező színpadon kezdetek óta nagyoperettek, klasszikus baettek és operák, valamint az utóbbi évtizedekben rockoperák és musicalek kerülnek bemutatásra. A hazai neves énekesek és zenészek mellett minden évben számos világhírű együttes és előadóművész is fellép itt.

Benny Andersson - Tim Rice - Björn Ulvaeus: SAKK

Musical koncert – Világpremier!

2010. augusztus 6.-7. szombat 20.30

Esőnap: augusztus 9.

Sakk: a szerelem, szenvedély, játék és küzdelem darabja, két sakkvilágbajnoki döntő története, amelyet két szupernagyhatalom harca irányít.

A SAKK újraserkesztett, friss verziója még nem volt látható szabadtéri színpadon. 1992-ben és 1995-ben a magyar közönség a Rock Színház előadásában láthatta a darabot. 2008-ban Londonban, a Royal Albert

Hall-ban, a musical új kiállításban, kimagasló sikert aratott.

Szomor György - Miklós Tibor: ROBIN HOOD

Musical 2 részben – Magyarországi ősbemutató!

2010. augusztus 13. péntek 20.00

Esőnap: augusztus 15.

A Robin Hood szórólappal felmutatásával augusztus 10-én 15 és 19 óra között a Városmajori vagy a Margitszigeti Szabadtéri Színpad jegypénztárába kettőt vihet, egyet fizet akcióban vehet részt! Jó vadászatot és kellemes szórakozást!

NAPLEGENDA

Világszínvonalú magyar táncjáték

2010. augusztus 21. szombat 20.00

Esőnap: augusztus 23.

A Naplegenda friss, kreatív, szellemében 21. századi táncszínházi előadás, mely a művészet sajátos eszközeivel jeleníti meg a Nap kultuszát, életünkben betöltött szerepét, égi útjának és az emberi élet menetének, fordulópontjainak kapcsolatát. 10 éves lankadatlan sikeresorozat!

JAQUES LOUSSIER TRIO

2010. augusztus 24.

Az Élő Legenda ismét Budapesten ad feledhetetlen koncertet. Eddigi munkásságát változatosság és meglepő zenei ötletek jellemzik. Loussier mindig ott tűnik fel, ahol legkevésbé várjuk. Johann Sebastian Bach műveinek jazz adaptációival lett világhírű, de ezen kívül részt vett számos más produkcióban is, valamint többszáz mozi és tévéfilm zenéje fűződik a nevéhez.

EGY DARABOT A SZÍVEMBŐL

Máté Péter és Cserháti Zsuzsa legszebb dalai

2010. augusztus 25. szerda 20.00

Esőnap: augusztus 27.

A két csodálatos hangú és tragikus sorús énekesre emlékeznek a mai sztárok, színésznők, színészek. Közreműködik: Fehér Adrienn, Tóth Gabi, Fésűs Nelly, Brasch Bence, Szomor György, Tabáni István, Gáspár Laci, Csonka András, Serbán Attila. Zenél: a Főnix zenekar - Máté Péter eredeti kísérőzenekara

FENYŐ MIKLÓS KONCERT

2010. augusztus 28. szombat 20.00

Természetesen a tradícióvá vált nyár végi Fenyő koncertre minden érdeklődőt szeretettel várunk, akik az elmúlt 11 évben már voltak a koncerten és természetesen azokat is, akik még nem. Idén is egy teljesen új díszlettel, hatalmas hang- és fénytechnikával készül Mr. Rock and Roll a bulira. A koncert címe a Film – Színház – Muzsika a színpadon is megjelenik majd, sok meglepetéssel, sztárvendégekkel.

TV-előfizetés és videotéka egyben!

27 TV-csatorna
havi **2590 Ft**

IPTV Alap csomagban,
T-Home telefon és internet mellé,
1 év hűségdíjával, T-Home kedvezményrel, 2990 Ft belépési díjjal.



Most
próba-
hónappal!

- Videotéka több száz sikerfilmmel, akár a TV-premier előtt, külön díj ellenében.
- Elektronikus műsorújság, nyelvválasztás, gyerekzár
- Akár tűéles képben, HD-minőségben.
- Rendeld Prémium opcióval +1000 Ft havi díjért: megállítható adással és videomagnó nélküli felvétel lehetőséggel!*

Együtt. Veled

T-Home

Az ajánlat 2010. augusztus 1-jétől visszavonásig érvényes, 1 éves hűségnyilatkozattal, T-Home kedvezményrel, új előfizetés megrendelése esetén. Az IPTV a Magyar Telekom Nyrt. meghatározott szolgáltatási területén belül, műszaki felméréstől függően létesíthető. Internet vagy telefon-szolgáltatás megléte nem feltétele a megrendelésnek, azonban amennyiben internettel rendelkezel vagy internetre szeretnél előfizetni, felhívjuk figyelmed, hogy műszaki okok miatt a szolgáltatás csak meghatározott internetszolgáltatók, illetve a Magyar Telekom meghatározott internet-csomagjai mellé rendelhető, illetve az előfizetés fennállta alatt csak bizonyos internetcsomagok igénybevétele lehetséges. A próbahónap 30 napig tart, a hűségdíjszak a 31. napon kezdődik. Az első 30 napon szerződésbontási díjfizetésének kötelezettsége nélkül felmondható az előfizetés. Áraink az áfát tartalmazzák. A tájékoztatás nem teljes körű, további információ a www.t-home.hu oldalon, 1412, T-Pontokban és T-Partner üzletekben.

*Az opció lemondása esetén a Set top box készülékcsere kiszállási díja (8250 Ft) kifizetendő.

Duna Plaza

T-Pont 2. emelet

T-Partner földszint (a lift mellett)

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