

# ÁRKÁD HÍRADÓ

2011. JÚNIUS 16. CSÜTÖRTÖK

AZ ÁRKÁD PÉCS REKLÁMKÖZÖSSÉG HÍREI

X. ÉVFOLYAM 98. SZÁM



## Tisztelt Olvasók!

Végre itt a nyár és a szünidő! Megjött a várva várt forróság, megtelnek a strandok és utaznak a családok.

Mindenki tervezgeti, mit fog tevékenykedni e hosszú időszak alatt.

Akinek még nem telt be a naptár, mindenképp nézzen be hozzánk.

Az ÁRKÁD ugyanis a következő hetekben is programokkal várja Önöket.

Aki pedig a nyaraláshoz szükséges kellékeket szeretné beszerezni az ÁRKÁD-ban, hasznos tippel szolgálhatunk lapunk hasábjain.

Térjenek be hozzánk egy hűsítő bevásárlásra, limonádéra vagy fagyira júniusban is!

*Hahn Klau*

Hahn Klau  
centrális menedzser

**Nyári Gyermek-játszóház**  
Július 14-24-ig az ÁRKÁD alsó szintjén játszóházat alakítunk ki, mellyel legfőbb célunk, hogy a gyerekeket a hasznos szabadidő eltöltésére tanítsuk.

2. oldal



**Fagyi-recept verseny**  
A nyári hőségben ki ne ízeltne meg szívesen egy-egy gombóc finom fagyaltot. Mi több, bizonyára vannak saját receptjeik is!

5. oldal



**Nyári véradónapok**  
Ebben az évben minden hónapban, így júniusban és júliusban is várjuk azon látogatóinkat, akik szívesen segítenek a rázorulókon.

6. oldal



**DIVA**

NYARALÁS NAPOLAJ FAGYALT FÜR...  
STÍLUS VÁLASZ...  
NYARALÁS NAPOLAJ NA...  
ZÓ UTAZÁS NYARALÁS NA...  
AJ FAGYALT FÜR...  
RU...  
SZ...  
N...  
KINI SZIKRÁZÓ UTAZÁS N...  
ZÁS NYARALÁS NAPOLAJ...  
OLAJ FAGYALT FÜR...  
LUS VÁLASZTÉK KIEGÉSZ...  
UTAZ... NYARALÁS NAPOLAJ FA...  
S NYA... AS NAPOLAJ FAGYALT F...  
LAJ F... ALT FÜR... STÍLUS...  
ÉSZÍT... VAT TRENDEK ELEGÁNS...  
I SZIK... UTAZÁS NYARALÁS NA...  
S NYA... NAPOLAJ FAGYALT F...  
LAJ FA... FÜR... STÍLUS...  
US VÁ... KIEGÉSZÍTŐK DIVAT...  
SÍTÉS RIKINI SZIKI... YARAI AS NAPOLAJ I F

| Egyéniség  
a középontban |  
[www.arkadpecs.hu](http://www.arkadpecs.hu)

## Az ÁRKÁD mindig útba esik! Mégközelíthető:

### Helyi tömegközlekedés:

2, 2/A, 3, 4, 4/K, 6, 7, 20, 20/A, 20/E, 21, 27, 30, 31, 31/A, 32, 33, 38, 38/A, 40, 41, 42, 43, 50, 50/A, 60, 60/C, 103, 106, 107, 113/Y, 114, 161, 162, 431 buszokkal

### Távolsági buszjáratokkal



Az idei nyár nem csupán a vízpartokat, de a színeket is életre keltette. Elillantak a tompa árnyalatok, minden, ami karakteres, az egyben trendi is! Olykor már meghökentető színösszeállításokkal és kombinációkkal is

találkozhatunk, de hát mi is jelképezné jobban a nyári szabadságérzetet, mint az öltözködésünk megvadítása! A kiegészítőkkal is lazábban bánhatunk: jöhetnek a színes szemüvegek, cipők, táskák, bőröndök, sőt, sporteszközök

és műszaki cikkek terén is hódítanak a színek. Tetőtől talpig, laptoptól a telefonig mindenhol utat törtek maguknak a vibráló, üvöltő neon színek! Ám legalább ennyire határozottan teret kapnak az UV sugarak is, ezért nem csupán bőrünk, hajunk kicsinosítására, de ápolására, védelmére, gyakran eltakarására is gondolkodni kell. Nem elég, ha szép egy napszemüveg, funkcióját is el kell látnia. A haj csillogását, arc bőrünk ragyogását pedig nem csupán kozmetikumokkal, de sok-sok folyadékkal, lédús táplálékokkal, gyümölcsökkel, zöldegekkel is meg kell támogatnunk! Amennyiben mindezt megadtuk a szervezetünknek, már csak némi testmozgásra, egy-egy kitűnő nyári programra, egy jó társaságra, egy remek esti olvasmányra lehet szükségünk. Ilyen a tökéletes nyári koktél, amit Önöknek készítettünk!

4-5. oldal

## PROGRAMAJÁNLÓ színes programok az egész családnak

06.16.-07.10. EURO KIÁLLÍTÁS

06.17. VÉRADÁS AZ ÁRKÁD-BAN

07.08. VÉRADÁS AZ ÁRKÁD-BAN

07.14-24. NYÁRI GYERMEK-JÁTSZÓHÁZ AZ ÁRKÁD-BAN

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÁRKÁD

P É C S

Egyéniség a középontban

130  
üzlet

850  
parkolóhely

Az ÖN  
kényelméért

ZÁRVA: Augusztus 20.

Hétfő-Csütörtök  
Péntek  
Szombat  
Vasárnap

## Nyitva tartás

07:00 - 21:00

07:00 - 22:00

07:00 - 21:00

08:00 - 19:00



## VI. ÁRKÁD KERÉKPÁRTÚRA



Június 5-én csúcsot döntöttek az ÁRKÁD-os kerékpárosok: míg a tavalyi túrán 258-an tartottak velünk, ehhez képest idén 367-en találták kitűnő programnak, hogy együtt bringázzunk Harkányba. Bizonyára az időjárásnak is köszönhető volt a magas részvételi arány, ugyanis verőfényes napsütés kísért bennünket

végig a túra és a strandolás idején. A Czinderi parkban történt regisztráció során valamennyi résztvevő átvehette az üzleteink által felajánlott ajándékokat, majd mindenkire felkerültek az ÁRKÁD-os pólók is, hogy együtt startolhassunk. A cél hagyományainkhoz híven Harkány volt, ahol a ferasztó, ám

mégis kellemes táv után a Harkányi Gyógyfürdő jóvoltából valamennyi kerékpárosunk ingyen fürdőzhetett. A kerékpártúra lényege idén is a szabadidő hasznos és kellemes eltöltése volt, nem volt tét, ki ér le gyorsabban, nem számított, ki maradt kissé le a többiekhez képest. Azt viszont idén is fontosnak tartottuk, hogy kiemeljünk egy nagycsaládot és egy kis ajándékkal kedveskedjünk. A Huszár család ajándéka 25 000 Ft értékű ÁRKÁD vásárlási utalvány, melyet egész biztos lesz majd mire költeniük a vakáció kezdetekor. S hogy ki volt idén a legifjabb bicajos? Legfiatalabb résztvevőnk, egy 1 éves kisgyermek, a papája mögött, a bringára szerelt ülőkéjében szundikálva vett részt az eseményen!

Főtámogatónk, akinek évről évre a strandbelépőket köszönhetjük: Harkányi Gyógyfürdő

Támogató partnereinknek voltak, nekik is külön köszönetünket szeretnénk kifejezni:

Adidas, Aranycipő, Hervis, Interspar, Playersroom, Yves Rocher



## NYÁRI GYERMEK-JÁTSZÓHÁZ Július 14–24-ig 10–17 óráig az ÁRKÁD-ban

Hű látogatóink számára bizonyára emlékezetes még Gyermekparádé rendezvényünk, mellyel 2009 nyarán leptük meg a kicsiket, mi több, a tiniket is. Számos visszajelzés érkezett hozzánk Önöktől, melyekben hasonló jellegű nyári program iránti igényüket fejtették ki. A menedzsment épp ezért úgy döntött, ebben az esztendőben Nyári Gyermek-játszóház néven szervez olyan programot, mely mindamellett, hogy hatalmas örömet jelent a gyerekeknek, egyfajta segítség is a szülőknek és a nagyszülőknek. A Gyermek-játszóház július 14-én veszi kezdetét és tíz napon át biztosít a gyerekeknek lehetőséget arra, hogy megtanítsuk őket a vakáció idején megnövekedett szabadidejük hasznos eltöltésére. Annál is inkább fontos ez, mivel a szülők többsége igen nehezen tudja megoldani a szabadságok összehangolását még az esetben is, ha a nagyszülők a közelben laknak és segítséget tudnak nyújtani a gyerekek felügyeletében. Sokaknak problémát jelent a nyaralásra szánt összeg megtakarítása is, ezért jó néhány gyermek számára sajnos a vakáció nem jelent egyet a gondtalan szünidővel, mert

kifejezetten unatkozik! A játék, az élményekkel való feltöltődés lehetőségét fogják ezek a gyerekek megtalálni az ÁRKÁD Nyári Gyermek-Játszóházában, ahol szakképzett pedagógusoknak köszönhetően megtanítjuk a gyerekeket és a szülőket – újra – játszani. Fontos tudnivaló, hogy az ÁRKÁD játszóháza nem gyermekmegőrző, épp ezért a kisebb gyerekeket minden esetben kísérik el hozzánk és maradjanak is velük! Önök is élvezni fogják az együtt töltött percek! Az alsó szinten a kupolában kis szigetcsoportokat fogunk kialakítani, melyek különböző játék kultúrák szellemében lesznek berendezve. Kalózkodás, Indiánok vidéke, Modern Játékvilág és Régi Játékok Földje övezi majd a legkisebbeknek felépített és berendezett Apróságok játszótérét.



Arcfestéssel, papírbábok készítésével, kvízzjátékokkal és kifestőkkel, legokkal, számítógépes játékokkal is találkozhatnak majd a gyerekek a játszóházban, emellett megismerkedhetnek olyan régi játékokkal is, melyeket anyu-apu, mi több, nagyiék játszottak, amikor kicsik voltak. A program változtatásának a jogát fenntartjuk!

# Euróval Európában

## Nemzetközi vándorkiállítás

Pécs ÁRKÁD 2011. június 16 - július 10.



EURÓPAI BIZOTTSÁG  
Gazdasági és Pénzügyi Főigazgatóság

*EU* 2011.hu



## EGY NAP A BIKALI ÉLMÉNYBIRTOKON

### Ahol érdemes csellengeni

Az ÁRKÁD Bevásárlóközpont Csellengő fiatalok kampányának egyik győztese, a Pécsi József Nádor Gimnázium diákjai már részt is vettek azon a csapatépítő kiránduláson, melyet a versenyen nyertek. Az ÁRKÁD jóvoltából ugyanis

a kategória győztes osztályok vidám hangulatban tölthettek el a Bikali Élménybirtokon egy-egy kalandos napot. Ezek a diákok nem a suliból csellengtek! Ismét gratulálunk nekik a tanuláshoz és az iskolai oktatáshoz való fegyelmezett hozzáállásukhoz.

*„Ezúton szeretném megköszönni az egész osztály nevében a bikali kirándulást. Nagyon jól éreztük magunkat, mesésen a birtok és vicces programot találtak ki nekünk a szervezők. A személyzet kedves és segítőkész volt. A program végére mindannyian nagyon elfáradtunk, de megérte, mindenki jól szórakozott. Jókát neveltünk, játszottunk és egy kicsit közelebb kerültünk egymáshoz és tanárainkhoz. Ez az a hely ahova az ember többször is elmenne, mert olyan élményekben részesültünk, amilyenre egyikünk sem gondolt volna. Még egyszer nagyon szépen köszönjük a lehetőséget, hogy elmehettünk erre a feledhetetlen kirándulásra!”*

**Borbély Gabriella**, a Pécsi József Nádor Gimnázium és Szakközépiskola Virágkötő-berendező osztály tanulója

## SIKERES VIZSGA UTÁN NYEREMÉNY BANKETT

A Pécsi József Nádor Gimnázium Virágkötő-berendezői osztálya az ÁRKÁD által meghirdetett tablóversenyen dobogós lett. Nyereményük az ÁRKÁD által finanszírozott bankett volt a hangulatos Cellárium étteremben, melyet már meg is tartottak. A diákok számára azért is volt oly különleges az esemény, mert a bankett napjának délelőttjén tették le utolsó vizsgájukat, s estére már szakképzett virágkötő-berendező kereskedőként ünnepelhették a

sikert. Az ízletes vacsora mellett kellemes beszélgetés zajlott: a vizsgák kiértékelése a pedagógusokkal, s persze tervek a jövőre nézve, melyeket megoszthattak egymással és az őket támogató szaktanárokkal. Ki virágoltban szeretne továbbra is besegíteni, ki saját üzlet nyitására gondolkodik, s van, aki érettségire szeretne készülni. Bízunk benne, hogy terveik valóra váltásában is legalább oly sikeresek lesznek, mint az ÁRKÁD versenyein.



# ÁLLATI NAPOK

Hatalmas sikerrel zárult az ÁRKÁD és a Misina Természet-és Állatvédő Egyesülettel közösen szervezett rendezvényünk, az Állati napok. A program sikerének titka kétségtelenül kis barátainknak volt köszönhető. Az állatokat meg is lehetett simogatni, s a kutyás bemutatók során meggyőződhattünk arról, mi mindenre képesek négylábú kedvenceink, ha szakértelemmel és sok szeretettel oktatjuk őket. A képiállításon csodaszép fotókat tekinthettek meg a látogatók, emellett a fényképek segítettek is őket abban, hogy az ügyességi totó kérdéseire helyes válaszokat adhassanak. A

jó megoldásokért természetesen ajándék is járt. A Misina Egyesület jóvoltából öt szerencsés játékos kedvű totózó egy-egy óra lovaglást nyert az egyesület parkjában. A rendezvényre érkező látogatók az egyesület által kihelyezett urnába adományokat helyeztek el, melyből 95 970 Ft gyűlt össze. A látogatói adományt az állatvédők az egyesület fenntartására, az ott lakó állatok gondozására fordítják. Fifi, Gigi és a



többi állatka nevében is szeretnénk megköszönni a temérdek szeretetet és érdeklődést is, mellyel feléjük fordultak.



## AZ EMELETRE KÖLTÖZTÜNK!

## Audi az AutóCity-nél



Az AutóCity Kft. május elején nyitotta meg a márkához méltó elegáns autószalon a pécsváradai úti Shell benzinkút szomszédságában. A szalonban történik az értékesítés, illetve a kiegészítő szolgáltatások ügyintézése. Liszác Mihály, az AutóCity Kft. ügyvezetője elmondta, hamarosan teljes körű szervizszolgáltatás is kínál majd az Audi tulajdonosoknak, az ezzel kapcsolatos szerződéseket jelenleg készítik elő. Az Audi szerviznek a Diósi út 1-ben található kitűnően felszerelt műszaki bázison biztosítanak helyet, ott ahol a konszernhez tartozó autómárkákat (Volkswagen, Skoda) is szervizelik. A cég húsz évvel ezelőtt, 1991. decemberében alakult. 1995-ben kötöttek szerződést a Volkswagen személyautók és Volkswagen haszongépjárművek értékesítésére és szervizelésére. Ekkor vették fel az AutóCity Kft. cégnevet is. Ez alapján immár 16 éve Volkswagen márkakereskedésként ismerik az AutóCity Kft.-t Baranya megyében, illetve országos viszonylatban is.

– Szeretnénk elérni, hogy rövid időn belül az AutóCity Kft. nevével azonosítsák az Audi márkát – mondta Liszác Mihály. – Már 16 éve dolgozunk együtt az importőrrel, a Porsche Hungária Kft.-vel, ezalatt alaposan megismertük egymást, kölcsönösen a legjobb kapcsolatra törekedtünk. Véleményem szerint ennek is köszönhető, hogy május elejétől az Audit is az AutóCity Kft. forgalmazza.



## AutóCity Kft.

7630 Pécs, Pécsváradai út 8.  
Tel: 72/517-555  
www.autocitypecs.hu

# LAZA NYÁRI KOKTÉL

A nyári esték, kerti partik, piknikek kedvenc itala a koktél. Szódavizet, szörpöt és sok-sok gyümölcslevet tartalmaznak, ám ha egy kis rövidital is kerül bele, figyeljünk rá, nehogy hamar megártson! Az a kis nyári koktél, amelyet mi állítottunk össze Önöknek, csupa olyan dolgot tartalmaz, amely üdítően hat majd az Olvasókra. Lesz benne egy kis divat, kultúra, egészséges nyári ételek és persze programajánló. Fogyasszák egészséggel!

## VIDÁM DIVAT TURMIX

Légies, már-már éteri anyagokból készült hosszú szoknyák, csípőben bő nadrágok, hihetetlenül élénk és neon színek, apró-és mosott virágminták, népies motívumok, állatminták, krokodilbőr utánezatok: ezek uralják a 2011-es nyári trendeket. Utat tört magának a kockás és a pöttyös, visszatértek a masnik is, a divatvilágot eluralta a vidámság! Persze, a pasztelek is tartják magukat és az örök uralkodó fehér-fekete is megtalálható a nyári kínálatban, mi mégis a színes darabokat ajánljuk

figyelmükbe! Aki a kifinomult öltözékek kedvelője, ebben az évben bátran gondolkodhat csipkében, mely már-már a nőiesség szimbólumának is nevezhető. Az extravagánsabb fazonok kedvelőinek a lovaglóstílust megjelenítő magas derekú, csípőben bő szabású nadrágokat ajánljuk, melyek egyértelműen a legújabb trend

át-törő sikerének számítanak. S hogy mi a helyzet a ruhák hosszával? A mini és a maxi is divatos, bár a fodros maxi szoknyák kifejezetten az ideai nyárban robbantak be. Elsősorban közepmagas hölgyeknek ajánljuk, szigorúan lapos lábbelivel! Ne féljünk a maxi ruhákon megjelenő harsányságtól: az apróvirágos és a mosott, nagyobb virágos minták mellett az akvarell hatás is jellemző a textíliákon, ezek mind-mind bátran hordhatók. Mindamelllett, hogy vidám mintáikkal fiatalítják viselőiket, ki is emelik őt a szürkeségből. Sokak öröme ismét

divat az overall, ráadásul olyan lenge, selymes anyagokból készül, mely maximális kényelmet biztosít viselőjének. Mindemelllett az overall hosszítja az alakot, kiemelve a derékvonalat. Ahhoz, hogy igazán lenyűgöző legyen az öltözékünk, változatlanul a kiegészítők segítenek hozzá bennünket. Ráadásul ezek a láncok, sálak, övek is kissé vadított formában vannak jelen, ugyanis feje tetejére borítva, rendhagyóan hordható valamennyi. Aki igazán trendi szeretne lenni, bátran tegye a könnyű, lenge anyagból készült sálát

a derekára, vagy épp nadrágja övbújtatójába. A vékonyabb öveket karkötő gyanánt csuklónk fölé tekerve, bokánk köré csavarva is hordhatjuk idén, és a nyakláncok sem feltétlenül nyakba kell kerüljenek. A hosszabb láncok övként, sokszor körbetekerve, akár medáljaikkal együtt karkötőként és bokaláncként is viselhetők. Egyszóval mindegyik csecse-becse szinte bárhol viselhető, a

lényeg, hogy kicsit borítsuk fel a megszokott rendet! Aztán itt vannak nagy kedvenceink, a kalapok! Szinte valamennyi divatüzlet polcain megjelentek és ragyogó színekben kaphatók. Mindamelllett, hogy divatosak, védenek is bennünket az erős napsugárzástól! S hogy mi a helyzet a napszemüvegekkel? A nagy márkajelzések eltűntek, ám a nagy lencsék továbbra is maradtak és persze itt is hódítanak a színek! Azonban a szemüvegek esetében sem szabad megfélemlíteni az UV védő funkcióról, melyet minden

esetben ellenőrizzünk le vásárlás előtt. A táskák és a strandszatyrok méreteiket tekintve még mindig nagyok, ám szintén vidámak, mintásak, színpompásak. Rojtos, csíkos, matrózós, mesefigurás, virágos, kinek-melyik tetszik, mindegyik a legújabb nyári trendekbe illeszkedik, tehát szabadon válogathatunk a hatalmas kínálatból. A gyakorta strandolóknak is van egy jó hírünk: ismét trendi az egyrészes fürdőruha, persze, modern szabással, melyet nyakba akasztható pánttal tettek még izgalmasabbá a tervezők.

## NYÁRI CIPELLŐK

Egy nemzetközi kutatás szerint egy hölgynek átlagosan 15 pár cipője van. Bár nem mindenki ilyen szerencsés, az egész biztos, hogy valahogy a csinos lábbelikekből sosem lehet elég, hiszen ez a kiegészítő az, amely egyértelműen meghatározza viselője stílusát, ezzel koronázzuk meg és tehetjük igazán sikkessé az öltözékünket. Az ideai nyári trendek változatossága szinte minden ízlést kiszolgál, azonban egyértelműen a pántos cipők és szandálok kerültek előtérbe. Gyakran színes szatén-szalagok, cipőfűzők, vászoncsíkok, zsinórok, bőr és gyöngyök érdekes kombinációjából állnak a szandálok pántjai, melyek szépen követik a láb vonalát. Még mindig hódít a platform! A kényelmes, mégis nőies stílus kedvelőinek ajánljuk az egyenes, magas talpú platform szandikat, melyek a magasságot is növelik, és a lábat is hosszabbítják. Természetesen a lábbelik esetében is hódítanak a krokodil, állatbőr, ázsiai, virág és geometriai minták. A színes lenyomatok a cipőkön is visszaköszönek. Aki alkalmi lábbelit szeretne vásárolni, a csipkével vagy flitterekkel díszített kacér darabokat részesítse előnyben! A perforált, azaz lyukacsos bőrből, vásznából készült lábbelik mindamelllett, hogy kicsit csipkésebb hatást adnak a cipőnek, a láb szellőzését is lehetővé teszik. Választani tehát bőven lesz miből, de hogy az esztétika és a külcsín mellett mire érdemes odafigyelni, adunk néhány tanácsot.

- Ellenőrizzük, milyen a lábbeli kérge, elég erős vagy kemény-e ahhoz, hogy ne csúszkáljon el benne a sarkunk.

- A pántos cipők, szandálok esetében a rugalmas pántúakat részesítsük előnyben, a jó tartást pedig a T-pántok biztosítják, érdemes ilyent választani.
- Nézzük meg, elég rugalmas-e a lábbeli talpbetéte és hogy a betét íve egyezik-e a cipő ívével.

- Maximum 7 cm magas legyen a választott lábbeli sarka! Minél szélesebb a sarok, annál stabilabb a cipő, ezért is javasolt annyira a platformos szandál.
- Aki a magas sarkúak híve, a talp elülső részén is magasított lábbelit keressen, hiszen minél nagyobb a különbség a lábujjak szintje és a sarok szintje között, annál nagyobb nyomás nehezedik a láb elülső felületére.
- Győződjünk meg vásárlás előtt arról, hogy a díszítések, mint csat, gyöngy, strassz, nem a láb egyes hajlataiba kerülnek viseléskor.
- A díszvarrások miatt érdemes ellenőrizni, hogy az öltések nem fogják-e dörzsölni, irritálni a láb bőrét.
- Igyekezzünk természetes anyagból készült lábbelit választani a légáteresztés és a puhaság miatt.
- Zárt nyári cipő esetén a kerek vagy mandula alakú cipőorr legyen a cél, hogy legyen elég hely a lábujjaknak a mozgásra. Hegyes, keskeny orrú cipő esetén a hegy a lábujjak tövétől legalább 1 cm-re kezdődjön!

## NYÁRI SMINKTRENDEK

Változatos sminkkel a megjelenés is izgalmassá válik. A legfontosabb, hogy a smink a napi öltözékhez, a hangulathoz, de elsősorban a személyiséghez illeszkedjen. S hogy



mire kell figyelni idén nyáron? Az ajkak kihangsúlyozására idén a piros, a narancssárga és a pink a legalkalmasabb, ez utóbbi kettő azonban kizárólag matt lehet! Amennyiben ezeket a színeket használjuk, a smink legyen természetes egy jó alapozóval, finoman kihangsúlyozott szempillával, nappal

fehér, este fekete szemceruzával. A természetes smink tehát továbbra is népszerű. A világos smink jó kis trükk az esték folyamán, ám merész színű szemhéjfestékeket alkalmazva, mint a narancssárga, a rózsaszín, a zöld, a kék, végképp érvényesül a szem és központi figyelmet kap az arc. A füstös smink sem tűnt el a palettáról, tehát továbbra is trendi a smokey eyes! Egyszerű az elkészítése, melyhez leginkább fekete és szürke szemhéjfestékeket, sötétkéket ajánlunk.

## KÖNNYŰ NYÁRI ÉTELEK

A nyári hőségben szervezetünknek nagy szüksége van pehelykönnyű étkekre és hűsítő italokra, zöldségekre, friss, lédús gyümölcsökre. Ezek nélkül könnyen előfordulhat, hogy elnehezedik a mozgásunk és koncentráció képességünk is csökken. Mindemelllett a strandokon és a vízparti nyaralások során meg kell szabadulnunk jó néhány ruhadarabtól, s ezzel együtt olykor a kilóinktól is, hogy karcsúbbak legyünk, s bőrünk is feszesebb legyen. Kirobbanó formába kerülni pedig csak úgy lehet, ha a napi szükséges folyadékbevitel mellett étkezésünk minőségére is fokozott figyelmet fordítunk. Nézzünk körül a Harmónia Reformházban és a Herbáriában is, ugyanis az egészséges étkezéshez szükséges számos alapanyagot, gyógyteákat itt egész biztosan be tudjuk szerezni. Rostokban gazdag, alacsony kalóriatartalmú étkezésekre törekedjünk, tehát amikor kiválasztjuk a főzés alapanyagait, részesítsük előnyben az Interspar gyümölcs-és zöldséges részlegét! A zamatos és színes zöldségek, az ízletes gyümölcsök ugyanis sokoldalúan felhasználhatók, menyeien kombinálhatók hússal, a tenger

## Kitűnő nyári programok

A shopping túrák után hol is mutassuk be legújabb szerzeményeinket? Szemezgettünk egy kicsit, milyen programokra érdemes ellátogatni a nyáron.

POSZT	2011.06.09–06.18.
VOLT FESZTIVÁL	2011.06.29.–07.02.
ROCKMARATON	2011.07.04–10.
HEINEKEN BALATON SOUND	2011.07.07–10.
HEGYALJA FESZTIVÁL	2011.07.13–17.
SZIGET FESZTIVÁL	2011.08.10–15.
SZIN	2011.08.24–28.

gyümölcsseivel vagy öntetekkel. Akár frissen párolva, grillezve, aszalva, szárítva fogyasztjuk, mindenképp jótékony hatással lesznek szervezetünkre. Ne kizárólag hideg ételekben gondolkodjunk tehát, a meleg ételekre is szükségünk van nyáron is! A könyvespolcokon kítűnő recept-könyvek várják a háziasszonyokat mind az Intersparban, mind az Alexandra Könyváruházban. Érdemes belelapozni néhányba, s a kedvencet megvásárolni, hiszen egy kis újítás a konyhába is be kell költözzön, nemcsak a gardróbba! A nyári hőség miatt a higiénia és az alapanyagok tárolására is jobban oda kell figyelniük.

- A főzéshez és étkezéshez az alapanyagokat csakis megbízható forrásból vásároljuk!
- A csomagoláson feltüntetett címkéket, feliratokat gondosan tanulmányozzuk át, ezek tartalmazzák a fogyaszthatósági-és lejárati időt, az összetételt és a tároláshoz javasolt körülményeket is.
- A nyers húst és a tojásokat tároljuk jól elkülönítve egymástól. A darált húst lehetőség szerint még a vásárlás napján készítsük el!
- Ügyeljünk a higiénia. Legyen tiszta a konyhánk és minden konyhai eszközünk is, s a főzési fázisok közben többször és alaposan mossunk kezet! A konyhai tisztítószereket, fertőtlenítőket, zsírtalanítókat a dm-ből, Rossmannból, Intersparból is beszerezhetjük, kinek melyik a kedvence!
- A nyers húsokat és a nyers zöldségeket, gyümölcsöket is alaposan mossuk meg, és az ételek előkészítésénél sose használjuk ugyanazt a vágódeszkát és kést a húshoz, mint a zöldségekhez, gyümölcsökhöz!

## MINDEN NAPRA EGY TIPP

### ILLAT NAPSZAKOK SZERINT

Az Eau de Sisley 3 nyári illatból álló kompozíciójának lényege, hogy mindhárom napszakban más-más könnyű nyári illattal tegyük még változatosabbá és vonzóbbá a megjelenésünket. Keressék a Marionnaud Parfümériában, s természetesen válogassanak a Douglasban és az Yves Rocherben is!

### UTAZÁSHOZ AJÁNLOTT

A Media Markt-ban kapható Fujifilm S 1800-as digitális fényképezőgép 18-szoros optikai zoom-mal, HD felbontással, mindemellett akciós áron kítűnő útitársunk lehet a nyaraláskor!

### NAPPAL SZEMBEN

Mindamellet, hogy trendik, az OF Oakley Gascan férfi és az Oakley Liv női napszemüvegei UV szűrős, törhetetlen, hajlított lencséivel a nyár igazi szenzációinak számítanak. S ha már az OF-ban járunk, vízparti nyaraláshoz szerezzünk be egy-egy divatos szőrfnadrágot is!

### NYÁRI ESTÉKRE

A felnőtt szórakoztató irodalom 3 kítűnő darabját mindenképp érdemes beszerezni az Alexandrából. Ken Bruen: London Boulevard, Kazuo Ishiguro: Ne engedj el és Pataki Tamara: Ember a sötétben című kötete kítűnő kikapcsolódást nyújt az olvasónak.

### CSALÁDI MOZIDÉLUTÁN

Nyári filmajánlatunk között szerepel a Harry Potter és a halál ereklyéi, A szerelem hálójában és az Üvegtigris 3. Az Alexandra, a Media Markt és az Interspar dvd-i között bőven lesz miből válogatni!

### GYEREKEKNEK VALÓ

A Trunki már kapható az ÁRKÁD-ban. A színes, állatfigurás kis Trunki 3 in 1 funkciójával hamar a gyerekek kedvencévé válik. Bőröndként, játékként, székként is használható, már 3 éves kortól. Az Alexandra a Trunki-n kívül a kicsiknek a Legszébb La Fontaine meséket, tinilányoknak a Sellők házáat, nagyobb fiúknak pedig a Kezdődik a bajnokság című Luigi Garlando kötetet ajánlja a vakációra.

### KÖNNYŰ 3 FOGÁSOS

Könnnyű 3 fogásra vágyóknak az Aranycipő friss gyümölcssalátáját ajánljuk reggelire, ebédre egy jó kis kalóriaszegény grillezett csirkefalatot zöldséggel a Lecsóból, vagy egy finom jéghideg gyümölcslevest. A nyár beköszöntével ugyanis a Lecsó eperből, málnából, barackból és az örök sláger meggyből is készíti a hazai utánozhatatlan ízű gyümölcslevest.



# ÁRKÁD FAGYI-RECEPT VERSENY

Június 16-án indul az ÁRKÁD fagyi-recept versenye! A Gelati fagyizóval közösen indított pályázatra várjuk mindazok fagylalt receptjeit, akik szívesen megosztják velünk legféltettebb titkukat! Önök mennyire bátrak, amikor az összetevőket és az ízeket kiválasztják? Örömmel készítenék el szuper fagyijukat a Gelati fagyizó tulajdonosával, Bez Noéval? Mi több, szívesen végignéznék, ahogy a sok-sok fagyizni vágyó ÁRKÁD látogató az Önök receptjére esküszik, miután megkóstolta az eddig féltve őrzött recept alapján készült édes, hús csodát? Amennyiben a kérdésekre igen a válaszuk, jelentkezzenek a mellékelt lapon a versenyre! A jelentkezési szelvény természetesen honlapunkról, a [www.arkadpecs.hu](http://www.arkadpecs.hu)-ról is letölthető, valamint Információs pultunknál is beszerezhető.

**A versenyre két kategóriában lehet pályázni: „Tejes fagylaltok” és „Gyümölcsös fagylaltok”**

**Kik pályázhatnak?** 18. életévüket betöltötték

**Mit kell tartalmazzon a pályázat?** A jelentkezési lapot kitéve és aláírással ellátva, valamint magát a recept leírást. Egy pályázó több recepttel is pályázhat!

**Milyen formában adhatják le a pályázatokat?**

**Postai úton az alábbi címre:**

ÁRKÁD Bevásárlóközpont Igazgatóság  
7621 Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u.11.

A borítékra kérjük ráírni: Fagyi-recept verseny

A borítéknak tartalmaznia kell a kitöltött és aláírt jelentkezési lapot is!

**Információs pultunknál**

A borítékra kérjük ráírni: Fagyi-recept verseny

A borítéknak tartalmaznia kell a kitöltött és aláírt jelentkezési lapot is!

**Meddig lehet pályázni?** A pályázatok beküldési határideje: 2011. 06. 30.

**Mik lesznek a nyeremények?**

- |                     |   |
|---------------------|---|
| <b>1. helyezett</b> | 3 napos (2 éjszaka), 2 főre szóló olaszországi utazás Velencébe |
| <b>2. helyezett</b> | Otthoni használatra alkalmas fagylaltgép                        |
| <b>3. helyezett</b> | Otthoni használatra alkalmas fagylaltgép                        |

**Ki és mi alapján értékeli a recepteket?**

A beküldött recepteknél a megvalósíthatóságot, a kreativitást és az elkészíthetőséget veszi figyelembe a zsűri, azaz a menedzsment és a fagyizó munkatársai. A két kategóriából összesen 3 pályázó kerül majd a döntőbe, ők lesznek, akik a Gelatiban elkészíthetik saját receptjük alapján a szuper ízbombát! A helyezéseket az ÁRKÁD látogatók szavazatai alapján fogjuk megítélni, ők lesznek, akik a Fagyiverseny döntőjének napján – melyet időben közzéteszünk – kóstolással tesztelik majd a versenyzők remekeit. A legjobb fagyira a [www.arkadpecs.hu](http://www.arkadpecs.hu) weboldalon lehet majd szavazni.

## ÁRKÁD FAGYI-RECEPT VERSENY JELENTKEZÉSI LAP

név .....  
 életkor .....  
 lakcím .....  
 tel. szám .....  
 e-mail cím .....  
 aláírás .....

Aláírással hozzájárulok, hogy a rendezvény időtartama alatt, valamint a díjátadáskor a szervezők rólam felvételeket készítsenek és a fotókat, amelyeken felismerhető és beazonosítható vagyok, az ECE Budapest Kft., ill. az ÁRKÁD Pécs Bevásárlóközpont nyomtatott és elektronikus anyagaiban felhasználhassa, továbbá hozzájárulok ahhoz, hogy adataimat a Bevásárlóközpont adatbázisában rögzítse és marketing céljaira használja.

# KATTINTS AZ ÁRKÁDRA!

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

Aktuális információk üzleteinkről, akcióinkról, rendezvényeinkről. A weboldal, ahol mindent megtalálnak rólunk! Amennyiben szeretnének mindig az elsők között értesülni az ÁRKÁD-ban éppen aktuális akciókról, illetve a szenzációs programokról, iratkozzanak fel hírlevelünkre! Regisztrált tagjainknak időnként 10-20, akár 40% kedvezményre jogosító akciós kuponokat is küldünk ki, melyeket a pécsi ÁRKÁD üzleteiben lehet beváltani. Bongésszen oldalunkon Ön is!

[www.facebook.com/ÁRKÁD Pécs](http://www.facebook.com/ÁRKÁD Pécs)

Érdekes témák, vásárlási tippek, beszédes fotók programjainkról. A rajongói oldal, ahol mindent megbeszélhetünk! Csatlakozzon hozzánk Ön is!



a neten  
megbeszéljük.

**Pécsi Újság.hu**



**Jubileumi ajánlat!**

**20 év  
- 20 %**

**Kóstolja meg Ön is a '90-es  
évek ízvilágával harmonizáló**

**3 kg-os  
paraszt kenyerünket!**

**600 Ft helyett 480 Ft**

**Keresse az üzleteinkben!**

Megvásárolható az alábbi üzleteinkben:

Pécs, Árkád Bevásárlóközpont, Pécs, Ferencsek u. 50., Pécs, Hársfa u. 76., Pécs, Esztergár L. u. 1/1., Pécs, Diana tér 22., Szigetvár, József A. u. 5., Bonyhád, Szabadság tér 12., Siklós, Felszabadulás u. 28., Mohács, Jókai u. 2/a., Pécsvárad, Vak Béla u. 6., Győr, Árkád Bevásárlóközpont, Pécs, Nagy I.u.51.

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

## CSODAVERZUM, AZAZ A FIZIKA CSODÁI



**Nagy sikerrel  
zárult a kiállítás**

Lezárult az ÁRKÁD Pécs Csodaverzum kiállítása, melyet május 19-30-ig tekinthettek meg az érdeklődők. A rendezvényen négy szigeten harmincféle játékot próbálhattak ki a látogatók, melyek csodái mind-mind a fizikai törvényszerűségeken alapultak. A kiállítás egyik darabja a gravitációs tölcsér volt, melyben a kísérletező kedvűek ovális pályán köröztethették a pénzerméiket. A tölcsérben aprópénzekből összegyűlt közel 40 000 Ft-ot a kiállítás megalkotói és szervezői, azaz a flensburgi Phänomena és az ÁRKÁD Pécs Bevásárlóközpont a Szentágotthai János Szakkollégiumnak ajánlotta fel. A szakkollégium interdiszciplináris szellemi műhely és alma mater. Ablakot tár

a világra, lehetőséget biztosít a minél gazdagabb ismeretszerzésre, az önálló gondolkodásra, az ismeretek gyakorlati hasznosítására, ugyanakkor szellemi, lelki otthont, baráti közösséget takar, Micimackó szavaival élve: „Jó társaságot és valami harapnivalót jelent.”



## VÉRADÓ NAPOK AZ ÁRKÁD-BAN

Az ÁRKÁD Pécs nyitása, azaz 2004 óta 22 alkalommal tartottunk vérado napot a bevásárlóközpontban, mi több, ebben az esztendőben havonta adunk lehetőséget a segíteni vágyóknak a véradásra. A legutóbbi ilyen napon 58-an adtak nálunk vért, s ez a mutató átlagosan is igaz. Egy-egy ilyen

alkalommal ugyanis 60-70 látogatónk szokott segíteni, a sikeres véradók aránya pedig általában 98-99 százalékos. Az idej, havi sűrűségű véradások során is hasonló részvételi arányra számíthatunk. A statisztikák szerint nyáron még nagyobb szükség van a friss vére, épp ezért szeretnénk Önöket

ösztönözni, hogy lehetőség szerint látogassanak el hozzánk június 17-i és július 8-i vérado napjainkra is. A Magyar Vöröskereszt munkatársai 10-18 óráig várják majd Önöket a vérado standon. Köszönjük, hogy segítettek, és hogy továbbra is számíthatunk Önökre!

## Sikeres üzleti döntés előtt áll?

Rippner Péter bérbeadási menedzser készséggel nyújt felvilágosítást Önnek az ÁRKÁD-ban rendelkezésre álló, bérbe vehető üzlethelyiségekkel kapcsolatosan.

Érdeklődni a +36 30 507 0107, illetve a +36 1 434 8200 telefonszámon lehetséges.

**ÁRKÁD**  
PÉCS

Egyéniség a középontban

**ÜZLETHELYISÉGEK  
KIADÓK**

Samsonite



Cosmolite, a valaha készült **legkönnyebb** és **legerősebb** Samsonite bőrönd.

