

# ÁRKÁD HÍRADÓ

2012. ÁPRILIS 12. CSÜTÖRTÖK

AZ ÁRKÁD PÉCS REKLÁMKÖZÖSSÉG HÍREI

XI. ÉVFOLYAM 108. SZÁM



## Áprilisi ÁRKÁDOZOO

Április 16–22-ig az ÁRKÁD Bevásárlóközpont alsó szintjén mini állatkert várja az állatbarátokat. Egy napra a pécsi állatkert kis oroszlánja is ellátogat az ÁRKÁDOZOO-ba.

6. oldal



## Kiállítások az ÁRKÁD-ban

Az ÁRKÁD tavasszal is több kiállítás helyszínéül szolgál. Jön! Jön! Hamarosan kezdetét veszi a robot bemutató, a retro kiállítás, majd a repüléstörténeti tárlat!

6. oldal



## ÁRKÁD Vívókupa

Május első hétvégéjén nem csupán a sportrajongóknak jelent majd tartalmas kikapcsolódást az a program, melynek főszereplői a páston küzdő ifjú és tehetséges vívók.

2–3. oldal



## Tisztelt Olvasók!

Az április is nagyon izgalmasnak ígérkezik az ÁRKÁD-ban!

Szokás szerint rendezvények sora várja Önöket és családjukat. A mindennapjaik megkönnyítése céljából hasznos bemutatókkal szolgálunk. De a szórakozásnak is teret adunk, ráadásul jótékony keretek között! A hónap fő attrakciója ugyanis a kupolában a pécsi Zoo beköltözése lesz sok-sok érdekes állattal és természetesen mindenki kedvencével, a kisoroszlánnal, akinek a névadóját április 21-én tartjuk az ÁRKÁD-ban. A rendezvény ideje alatt lehetőség nyílik arra is, hogy támogassák az Állatkert működését. A kupola gyönyörű növénydekorációjáról a PTE Botanikus Kertje gondoskodik majd.

Töltsék velünk az áprilist!  
Várjuk Önöket sok szeretettel!

*Hahner Klau*

Hahner Klaudia  
centermenedzser

# ÁRKÁD STÍLUSVADÁSZAT



www.arkadpecs.hu



## Az ÁRKÁD mindig útba esik!

### Megközelíthető:

#### ■ 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 ÁRKÁD Pécs Bevásárlóközpont tökéletes hely a stílusvadászok számára. A trendi darabok azonban önmagukban még kevesek az egyéni stílus megteremtéséhez, mindemellett a felesleges költségek is érdemes elkerülni. Tartsanak velünk az ÁRKÁD tavaszi stílusvadászatán és mi megosztjuk Önökkel azokat a titkokat, melyek ismeretében Önök saját maguk stílistjai lehetnek. Építsük ki együtt a tökéletes ruhatárat! Stílusvadászatunk során megismerkedünk a különböző testalkatokkal, feltérképezzük a legelőnyösebb vonásokat. Kitérőt teszünk a színek világába, valamint

átvizsgáljuk a méretábrázolatokat. Áttanulmányozzuk az öltözködéssel kapcsolatos főbb bakikat, hogy ne kerülhessünk csapdába. Megismerkedünk a szépiészek trükkjeivel, hogy megérdemelt előnyre tehesünk szert. Célkeresztbe helyezzük a ruhatárral kapcsolatos teendőket, hogy aztán telitalálat lehessen minden egyes vásárlásunk. Az egyéni stílus megteremtése ugyanis az öltözéken túlmutat: az önbizalom megalapozásának is fontos eszköze. Akinek pedig az önbizalma helyén van, a siker útjára is könnyebben lép.

4–5. oldal

## PROGRAMAJÁNLÓ

Színes programok az egész családnak

április 10–15.	IMMUNOTIC PROMÓCIÓ
április 12-15.	GLAMOUR VÁSÁRLÁSI LÁZ
április 12-15.	WWF NAPOK
április 16-22.	ÁRKÁDOZOO
április 16-30.	AVON PROMÓCIÓ
április 27-28.	KATASZTRÓFAVÉDELMI ROBOTVERSENY
május 6.	ÁRKÁD VÍVÓKUPA
május 11-13.	JÖN! JÖN! JOY NAPOK
május 14-20.	JÖN! JÖN! RETRO KIÁLLÍTÁS
május 31.-június 17.	REPÜLÉSTÖRTÉNETI KIÁLLÍTÁS

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÁRKÁD

P É C S

Egyéniség a középpontban

130  
üzlet

850  
parkolóhely

Az ÖN  
kényelméért

ZÁRVA: Május 1.  
Május 27–28.

Hétfő-Csütörtök  
Péntek  
Szombat  
Vasárnap

## Nyitva tartás

07:00 - 21:00  
07:00 - 22:00  
07:00 - 21:00  
08:00 - 19:00



# HOLLYWOODI HANGULAT AZ ÁRKÁD-BAN

## Katasztrófavedelmi robotverseny

Alig pár napja ért véget a húsvéti rendezvény, s máris valami újabb attrakcióra készül az ÁRKÁD. Április 27-én pénteken és 28-án szombaton délután 4 órakor egy hollywoodi akciófilm minden hozzávalója jelen lesz a bevásárlóközpontban. Nem hiányzik majd az autós üldözést követően az ÁRKÁD-ba beszánguló autó - csomagtartójában egy bombával -, egy elrabolt csinos fiatal lány, felfegyverzett profi bűnöző, az őket

üldöző motoros rendőrök, kommandósok és helyszínelők sem. Mindez persze megfűszerezve egy kis sci-fivel! A baleset helyszínét speciális felderítő robotok kémlelik majd ki, előkészítve a különlegesen kiképzett kommandósok elfogási akcióját. Nem egy újabb híres amerikai producer választotta forgatási helyszínül az ÁRKÁD-ot. A Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Karának hallgatói rendezik meg a

katasztrófa-helyszínelő robotok versenyének újabb fordulóját a Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság Mélyégi Ellenőrzési és Közterületi Szolgálat munkatársainak közreműködésével. A PTE-TTK Informatika és Általános Technika Tanszékén 1998 óta folyik űrszonda- és robot modellek fedélzeti elektronikájának fejlesztése. Kutatóinknak több szakcikke jelent már meg erről a területről rangos szakmai folyóiratokban.

A Szentágotthai Szakkollégium tehetőség gondozó programja keretében most a jövő robotfejlesztő diákjai próbálják alkalmazni az űrtechnológiát a bűnüldözés szolgálatában. A PTE 10 szakkollégiuma közti tehetőség gondozási összefogás szép példaként az Egészségtudományi Kar tehetséges hallgatói adnak tanácsokat a robotfejlesztőknek a felderítendő áldozatok biológiai nyomainak (infravörös sugárzás, vér) azonosításához,

valamint az elfogási szimuláció során gondoskodnak a baleseti sérültek ellátásáról. A rendezvény rangját méltatja, hogy a megnyitót maga a PTE Rektora, Prof. Dr. Bódis József és Dakos József megyei rendőr főkapitány fogja lebonyolítani. Szeretettel várunk mindenkit bűnöző-elfogási gyakorlattal kombinált robotversenyünkre, ahol bemutatjuk, hogy ember és gép hogyan működik együtt mindannyiunk védelmében.

## NYOLC KÉRDÉS – NYOLC VÁLASZ – NYOLC NYERTES

Március 31-én nyolcadik életévét töltötte be az ÁRKÁD. Szülinapunk alkalmából előző számunkban egy kvízt tettünk közzé, melyekre mindazok könnyedén válaszolhattak, akik figyelmesen végig olvasták az ÁRKÁD Híradóban megjelent cikkeket.

### 8 ÉVES AZ ÁRKÁD – KVÍZ A HELYES VÁLASZOKKAL:

#### Mikor nyitotta meg kapuit az ÁRKÁD Pécs Bevásárlóközpont?

2004. március 31.

#### Hány négyzetméter kereskedelmi területű az ÁRKÁD?

35 000 m<sup>2</sup>

#### Hány főből áll az ÁRKÁD centermenedzsmenete?

18 fő

#### Milyen színű a karbantartó kollégák munkaruhája?

piros

#### Melyik centerben volt elsőként centermenedzser Hahner Klaudia?

Fórum Debrecen

#### Hány kolléganő tért vissza GYES-ről és GYED-ről az ÁRKÁD-ba?

3 fő

#### Hol kapható az ÁRKÁD vásárlási utalvány?

Információs pult

#### Ki az ÁRKÁD Pécs jelenlegi csapatának legrégebbi dolgozója?

Hahner Klaudia

A beküldött közel 250 kvízből ki-sorsoltuk a nyerteseket. A szerencsés nyerteseket Dombóvári Linda, a centermenedzser munkatársa köszöntötte és adta át a nyereményeket.

**Nyerteseink:** Banna Gabriella, Gerber Katalin, Csöszné Szabó Csilla, Vessző Adrienn, Arnold Antal, Horváth Zoltán, Pálfi Ferenc, Tóth Tibor Attila olvasónk.

#### Nyeremények:

Valamennyi férfi nyertesünk üzleteink jóvoltából az alábbi ajándékokat kapta: 2.000 Ft értékű Alexandra utalvány, 3.000 Ft értékű Tchibo utalvány, 10%-os Prosis Autómosó kedvezménykártya, 10%-os Tatum törzsvásárlói kártya és egy szépségápolási termék a Marks and Spencer jóvoltából

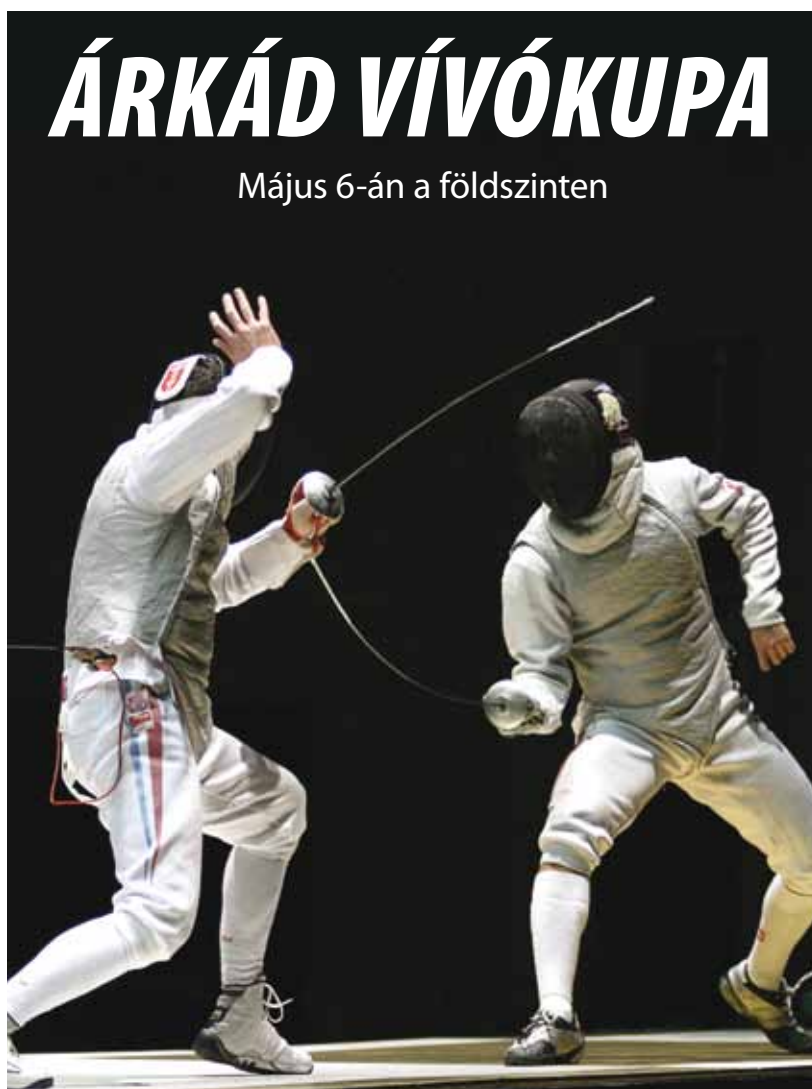
Valamennyi Hölgy nyertesünk üzleteink jóvoltából az alábbi ajándékokat kapta: 2.000 Ft értékű Alexandra utalvány, 3.000 Ft értékű Tchibo utalvány, 10%-os Prosis Autómosó kedvezménykártya, 10%-os Tatum törzsvásárlói kártya, Mayo Chix póló vagy pénztárca, továbbá szépségápolási termékek az Yves Rocher és a Marks and Spencer jóvoltából.

Olvasóinknak köszönjük, hogy velünk játszottak, támogató üzleteinknek pedig külön köszönet a felajánlott nyereményekért.

ÁPRILIS  
27-28.

## ÁRKÁD VÍVÓKUPA

Május 6-án a földszinten



A Magyar Vívó Szövetség Kard Szakági Bizottsága minden idényben megrendezi a Gerevich-Kovács-Kárpáti Reménység Körversenyt, amelynek célja a legfiatalabb kardvívók számára egységes versenyrendszer kialakítása, az utánpótlás élmezőny kiválasztása, és egyúttal a

kardvívó utánpótlás bázis szélesítése. A program látványos eredményre járt az elmúlt években: a kard szakág, amely létszámát tekintve rendre elmaradt a legnépszerűbb párbajtörtől, az elmúlt idényben a legkisebbek között utolérte a rivális fegyvernemet, a versenyeken

részvevő gyermekek számát tekintve. A sorozat zárásaként minden évben gálát rendeznek, ahol a három résztvevő korosztály (gyermek - U13, újonc - U14 és serdülő - U15) ranglistájának első 8-8 helyezettje vív egymással direkt kieséses táblát (párosítás ranglista – helyezések szerint: 1-8, 2-7, 3-6, 4-5). A mérkőzések, vagy ahogy szaknyelven mondják, az asszók győztesei jutnak az elődöntőbe, majd ezek győztesei vívnak a végső sikerért. A gálára az elmúlt években Budapesten került sor. Idén a bizottság a pécsi PTE-PEAC Vívószakosztálynak adta a körverseny utolsó fordulójának és egyúttal a gálának a rendezési jogát. A sportág népszerűsítése jegyében a gálát egy sűrűn látogatott, központi nyilvános helyszínre kívánták vinni, így került a választás az ÁRKÁD-ra. A bevásárlóközpont aulájában vívópástot állítunk majd fel, korszerű találatjelző berendezéssel. A pást mellett a versenyről és a sportág alapvető szabályairól tájékoztató táblák is informálják majd az érdeklődőket. A verseny napján a 3-3 mezőny legjobbjai vívják majd le a fentebb ismertett rendszerben a gálát. A vívókat a gála kezdetekor röviden bemutatják, eredményeikről szólnak pár szót, illetve a sportárról is említést tesznek a szervezők. Május 6-án várja Önöket az "Árkád Vívókupa" vívóverseny! Szurkoljanak Önök is kedvenc versenyzőjüknek!





# ÁRKÁDOZOO

Április 16–22-ig a pécsi állatkerttel közös szervezésben MiniZoo rendezvényünk várja majd a látogatókat. Bevásárlóközpontunkba kapucnis majmocskák, ormányos medvék, mosómedvék és kecskék költöznek. Ezekben a napokban vendégünk lesz egy kedves sárgabóbitás kakadu és egy tigrispiton is. Látványtetések, állatsimogató programok teszik majd izgalmassá az ÁRKÁD MiniZoo-jában eltöltött percekét. Törzslátogatóink közül bizonyára sokan emlékeznek még Dzsungelparádé elnevezésű nagy sikerű rendezvényünkre, melynek főszereplői szintén az állatok

voltak. Igazán látványossá azonban a temérdek növény révén vált az akkori program. A MiniZoo idején ismét szeretnénk különleges növényvilágot varázsolni az állatkák köré. A PTE Botanikus kertje ezúttal is együttműködik az ÁRKÁD-dal, tehát növényben sem lesz hiány. Ennek a csodának április 22-ig bárki részese lehet, aki az ÁRKÁD-ba látogat. Azonban nem titok, hogy az állatkertünk támogatásra és segítségre szorul. Rendezvényünk egyik fő célja felhívni a figyelmet arra a problémára, mellyel a város állatkertje egyedül nem tud megküzdeni. Környezetvédelmi okokból ugyanis a

ZOO költözésre kényszerült. Az ehhez szükséges anyagi háttér nem áll rendelkezésére. A város és a régió lakosságának segítségével megmentheti az állatkertet a szomorú jövőtől. Szeretnénk, ha unokáink is láthatnák a ZOO lakóit és nem kellene ezért hosszú utazásra indulni más városba. A pécsi ZOO a helyi kultúra értékes része és egyben regionális vonzerő is, melyet féltve kell őriznünk. Bevásárlóközpontunk épp ezért lehetőséget nyújt arra, hogy a költözködésre kényszerült pécsi állatkertet az állatbarátok adományaikkal támogassák. Segítségüket előre is köszönjük!

## Egy kisoroszlán névadója

A pécsi ZOO kétségtelenül legnagyobb attrakciója hónapok óta az a kis oroszlán, aki február közepén a nyíregyházi állatkertből városunkba érkezett. A ma már 4,5 hónapos hím kisoroszlánt az Akvárium-terráriumban bizonyára sokan látták már, ám aki elmulasztotta, most bepótolhatja! Az ÁRKÁD Híradó márciusi kiadványában közzétettük azt a névadó pályázatot, melyet a kis ragadozó elnevezésével kapcsolatosan hirdetett meg a pécsi ZOO. A tíz legeredetibb névjavaslatot az

ÁRKÁD facebook oldalán is közzétesszük. Döntsék el Önök, melyik a legeredetibb és legtalálhatóbb a pécsi kis oroszlánnak! A tíz legeredetibb és legtalálhatóbb névjavaslatot az ÁRKÁD Pécs facebook rajongói oldalán szavazásra bocsájtjuk. A nyertest megjutalmazzuk, s díszvendégként várjuk majd a kisoroszlánt április 21-i ÁRKÁD Névadó ünnepségén.

**Bővebb információ:**  
www.arkadpecs.hu web oldalon és az ÁRKÁD Pécs facebook oldalán



### APELLA CSUKLYÁSMAJOM



Szubtrópusi, trópusi erdők lakója. Elsősorban fákon élnek, de sokszor leereszkednek a földre táplálkozni vagy játszani.

Nappal aktív, 8–14 fős csoportokban élnek. Főleg gyümölcsöket fogyaszt, de rovarokat, kisebb gerinceseket is elkap.

Hat alfaja ismert. Az apellák gyakori és népszerű állatkerti állatnak számítanak. Viszonylag könnyen tarthatók, a gondot csak túl jó szaporodási rátájuk jelenti, illetve az, hogy fogságban szinte csak hímek születnek. Ezért találkozzhatunk itt is agglégény csapattal.

### SÁRGABÓBITÁS KAKADU



Nappal aktív, párban vagy kis csapatokban él. Olykor nagyobb, több száz egyedből álló csapatok is kialakulhatnak. Éles, rikácsoló hangja van. Tápláléka magokból, gyökerekből, gumókból, mogyoróból, különböző rovarokból, valamint ezek lárváiból tevődik össze. Évente egyszer költ, ekkor 2, ritkán 3 tojást tojik a tojó és ezeken mindkét szülő kotlik. Fogságban 50 év felett is élhetnek, de a rekord egy 82 éves példány volt. A faj szerepel a Természetvédelmi Világszövetség Vörös Listáján. Az itt látható példány neve Kokó.

### KECSKE



A mondás szerint a kecske a „szegény ember tehene”. Már időszámításunk előtt 8000 évvel házasították. Igen hasznos állat, hiszen méreteihez képest nagy mennyiségű tejet ad, húsa nagyon ízletes, bőrét és szőrét, sőt még a trágyáját is hasznosítják. Tartása nem igényel nagy erőbefektetést. Előszertettel legelészik réteken, de a sziklás területeken is talál ennalót, olyanokat, melyek más haszonállatok számára veszélyesek lehetnek, a mostoha körülményeket is jól viseli. Szarvaik a második hónap folyamán ütköznek ki.

### MOSÓMEDVE



Eredetileg észak-amerikai erdős, ligetes vízparti területek lakója. Elterjedt mára Nyugat Európában is, ahol bundája miatt tenyésztették. Vakmerően közeledik az emberhez az élelemért. Leleményessége, bátorsága és ügyes mancsai hozzásegítik, hogy emberi környezetben is feltalálja magát. Természetes ellenség híján Európában sok kárt okoz ez a kis mindenevő bandita. Látása, szaglása, kiváló. Jól mászik, szeret a fákon tartózkodni. Minden táplálékot alaposan megtapogat- gyakran a vízben- ezért kapta a mosómedve nevet.

### ORMÁNYOS MEDVE



Trópusi esőerdőkben, bozótokban, vízpartokon is előfordul a koatinak is nevezett kis ragadozó. Nappal aktív, 10–20 fős csoportokban – igen zajosan – kutat tápláléka után. Minden- evő, kiváló szaglása vezeti kedvenc csemegéihez. Veszély esetén azonnal a fák tetejére menekül, éjszakára ott is marad.

Fákra építi fészket a vemhes nőstény is, melyben világra hozza 2–7 kölykét. Könnyen szelídülnek, de az őslakosok nem csak házikedvenként tekintenek rá, hanem húsáért vadásszák is. Ennek ellenére is igen gyakori állatnak számít.

### TIGRISPITON



Főként Indiában, Indonéziában és Délkelet-Ázsiában terjedt el. Élőhelye a trópusi esőerdők és vízpartok.

A legnagyobb kígyók közé tartozik, akár 6 méter hosszúra is megnőhet. Nappal a napon sütkeznek vagy egy üregben, mélyedésben pihent. Éjjel aktív, akkor vadászik. Tápláléka madarakból, kisebb szarvasokból és vaddisznókból kerül ki.

Néha letelepedik egy vízfolyás mellé, és kivárja, hogy áldozatai odasétáljanak. Ilyenkor közel kúszik hozzájuk, és miután megragadta zsákmányát, körbetekeri és megfojtja azt.

# ÁRKÁD STÍLUSVADÁSZAT

## A trendek és én – célkeresztben a stílusom

ÁRKÁD Stílusvadászat indul! A trendeket úgy képzeljük el, mint egy hatalmas tortát! Krémmel, habbal, csoki reszeléssel, vagy gyümölcscsel díszítetted! Korántsem biztos, hogy minden egyes részét szeretjük, s az sem valószínű, hogy egyszerre habzsoljuk be az egészet. Mindenki akkora szeletet, vagy épp azt a részét csípi le belőle, amely leginkább kedvére való. Így van ez a trendekkel is. Nem kell fejvesztve rohanni és azonnal mindent megszerezni. Tanulmányozhatjuk a divatmagazinokat, megismerkedhetünk a gyönyörű modelleken látható ruhákkal, de a cél nem az, hogy épp úgy nézzünk ki, mint ők. Csak kevesen rendelkeznek modell alkattal. Sokan legyintenek is egyet: rajtam úgysem így nézne ki! Ám a magazinoknak nem is az a céljuk, hogy topmodelleket faragjanak az olvasókból. Ötleteket adnak, és ez nagyon fontos ebben a világban. A divatipar ontja felénk a szebbnél szebb ruhákat, melyek üzleteinkben már

oly könnyedén elérhetők. Dönteni nem könnyű, hisz mindent nem vehetünk meg. Első és legfontosabb szabály, hogy lapozzunk át sok-sok divatmagazint. Ezeket az Interspar és az inmedio-ban is könnyedén beszerezhetjük. Vegyünk a Pirexben kis jelölő cédulákat. Azokat az oldalakat, amelyeken nekünk tetsző, már-már irigyelt modellek vagy hírességek láthatók, jelöljük meg. Végezetül tegyük egymás mellé a hölgyeket ábrázoló oldalakat. Keressük meg, vajon mi a közös bennük? Miért épp azok a modellek tetszettek nekünk? Ráfogunk jönni, hogy van a különböző hölgyekben közös tulajdonság. Lehet, hogy a frizurájuk színe, fazonja, vagy a sminkjük lesz hasonlatos. Öltözékük talán az

összekötő elem? Tán épp mindig a pasztellszíneket viselőket tetszettek? Vagy épp az általuk bemutatott fazonok hasonlóak? Ha ezekre a kérdésekre megtaláltuk a választ, megleltük a saját stílusunkat is. Tisztán fogjuk látni, milyenné szeretnénk válni, mi a vágyunk, milyennek lássanak bennünket mások. Ötletet kapunk egy új frizúrához, sminkelési módhoz, megjelenéshez. Ezekre és csak ezekre vadászunk!



## Stílusvadászat indul – célkeresztben a bevásárlás

**Nézzük át a ruhanaplónkat! Vannak ugyanis olyan darabok, melyek elengedhetetlenek egy tökéletes ruhatárhoz. Ha ezek hiányoznak, máris tudjuk, mit kell beszereznünk és ettől semmi esetben se térjünk el. Íme, a kötelező gardrób elemek:**

### A KLASSZIKUS „KISFEKETE”

Szexi, mégis elegáns, alkalmas kell legyen akár hivatalba, akár munkahelyre, akár esti programra is. Ezt az univerzális és individuális ruháskát érdemes hosszasan felkutatni.

**Lelőhely tipppek:** C&A, Envy, H&M, Marks & Spencer, New Yorker, Orsay, Promod, Reserved

### EGYSZERŰ FEKETE BLÉZER

Amennyiben magasabbnak szeretnénk benne tűnni, hosszított fazont keressünk. Ha a derékvonalra esik a hangsúly, derékban karcsúsítottat keressünk. Előnyösebb az egysoros gombolású.

**Lelőhely tipppek:** C&A, H&M, Marks & Spencer, New Yorker, Orsay, Promod, Reserved

### HÓFEHÉR, ELŐL VÉGIG GOMBOS INGBLÚZ

Figyeljünk a gallérmegoldásra és a nyakmegoldásra, elkerülve, hogy állandóan póderfoltos legyen az ingünk. Semmi csipke és turbo megoldás: a legegyszerűbb, ám karcsúsított, könnyen vasalható hófehér inget keressük!

**Lelőhely tipppek:** C&A, H&M, Marks & Spencer, New Yorker, Orsay, Promod, Reserved

### EGYSZERŰ FEKETE NADRÁG

Jó szabás, egyszerű, kitűnő minőségű darab legyen. Mindenképp szerezzünk be hozzá megfelelő, fekete ruhákhoz ajánlott mosószert. A dm, a Rossmann, az Interspar polcain többféle márkájú és árkategóriájú termék között válogathatunk. Megnöveljük vele a fekete holmik élettartamát, ne sajnáljuk rá a pénzt.

**Lelőhely tipppek:** Amnesia, C&A, Envy, H&M, Magenta, Marks & Spencer, Mayo Chix, New Yorker, Orsay, Promod

### EGYSZERŰ FEKETE ALJ

Nem miniszoknya, de nem is maxi alj. Kb. térdig érjen, bárhol meg lehessen benne jelenni. Lehet szűk és a vonalú is, attól függ, mi előnyösebb, de alapszoknya legyen, hatalmas zsebek és díszes varrások nélkül. Lehetőség szerint ne pamut legyen, a könnyű gyapjú a legjobb választás.

**Lelőhely tipppek:** C&A, H&M, Marks & Spencer, Orsay, Promod, Reserved

### KLASSZIKUS STÍLUSÚ, PASZTELL-SZÍNŰ BALLONKABÁT

Mellőzzük a hatalmas zsebeket és díszítéseket, visszafogott kabátra vadászunk, mely éveken keresztül hű társunk lehet szazonról szazonra. Olyan hosszúságút válasszunk, mely

nadrággal, szoknyával, cipővel, csizmával is megfelelő és előnyös.

**Lelőhely tipppek:** C&A, H&M, Marks & Spencer, Mayo Chix, Orsay, Promod, Reserved

### FEKETE BŐRBŐL KÉSZÜLT TÁSKA

Télen-nyáron is hordható, közepes méretű legyen. Alapdarab, melyre érdemes költeni. Férjen el benne egy kis kozmetikai táská, összecukható ernyő, pénztárca, esetleg egy sál is. Ha műbőr táskát veszünk, ne legyen olcsó hatású!

**Lelőhely tipppek:** Deichmann, Humanic, Leather Exclusive, Reno, Salamander, Tamaris, Samsonite, Magenta, Amnesia, Extra Italia 13

### FEKETE FÉLCIPŐ

Célszerű magas sarkúban, elegánsban gondolkodni. Legyen kényelmes, hogy bármelyik napszakban könnyen viselhessük.

**Lelőhely tipppek:** Borgo, Deichmann, Humanic, Office Shoes, Reno, Salamander, Tamaris

### FEHÉR ÉS FEKETE SZÍNŰ KARDIGÁN

Egy egyszerű pamut is tökéletesen megfelel. A lényeg, hogy ne legyen túlcicomázott.

**Lelőhely tipppek:** C&A, H&M, Marks & Spencer, Orsay, Promod, Reserved

### SÖTÉT SZÍNŰ FARMERNADRÁG

Alapdarab. Lehetőség szerint egyenes szárú legyen, a lényeg, hogy magas sarkúval és lapos cipővel, saruval is

feleljen meg a hossza. Érdemes emiatt akár kettőt is beszerezni. Fontos tudnivaló: öltözékünkben mindig csak egy farmerdarab legyen. Ha a nadrág mellett döntünk, aznap ne legyen rajtunk farmerdzseki. Ha farmerdzsekiben vagyunk, párosítsuk vászonnadrággal, vagy szoknyával! A farmer farmerrel nem divat és egyáltalán nem stílusos.

**Lelőhely tipppek:** Amnesia, C&A, Cosmos City, Esprit, Gas, H&M, Kenvelo, Legends, Levi's, Magenta, Mayo Chix, New Yorker, Tally Weijl, Tom Tailor, Wanabe, Woodoo, Wrangler Lee

### VILÁGOSRA KOPTATOTT FARMERNADRÁG

Vigyázat! A combon illetve a fenéktájt koptatott farmernadrág erősít. Csak vékonyknak ajánljuk. Kerüljük a fenékrészénél alább nyúló nagy zsebeket is, ezek nagyobbak mutatják a popsit.

**Lelőhely tipppek:** Amnesia, C&A, Cosmos City, Esprit, Gas, H&M, Kenvelo, Legends, Levi's, Magenta, Mayo Chix, New Yorker, Tally Weijl, Tom Tailor, Wanabe, Woodoo, Wrangler Lee

### EGY SZOLID NYAKLÁNC (LEHET BIZSU IS!) ILLETVE FÜLBEVALÓ

Tévhit, hogy egy gyöngysor

vagy egy csillogó bizsu csak alkalmakkor viselhető. Tökéletes munkahelyen és formális alkalmak esetén is.

**Lelőhely tipppek:** Alaszka, Apacs Ezüst, Beatrix Bijou, Bijou Brigitte, C&A, H&M, Promod, Orsay, Six Bijou, Swarovski, Timer Ékszer, Thomas Sabo, Claire's

Ezek a darabok szinte mindig kaphatók, szezonoktól és trendektől függetlenül. Épp hívjuk őket alapdaraboknak: sose mennek ki a divatból. Az ÁRKÁD-ban közel száz divatüzlet áll rendelkezésre, ahol ezeket a ruhaneműket be lehet szerezni.

A [www.arkadpecs.hu](http://www.arkadpecs.hu) oldalon tájékozódhatnak a shopokról, emellett telefonon is érdeklődhetnek Információs kollégáinknál. A 06-72-523-100-as telefonszámon készséggel állnak az Önök rendelkezésére. Ajánlhatnak Önöknek boltokat, segítenek abban, hogy időt takaríthassanak meg.



# A stílusom és én – tesztlap Hölgyeknek

Vajon milyen az alapstílusunk? – Karikázzuk be a ránk leginkább jellemző választ!

**Akkor érzem magam legjobban, ha ilyen ruhadarabot viselek:**

- a bő, hosszabb fazonú, mindent takar
- b kötött holmi
- c egy falatnyi szexi bikini
- d a legtrendibb darab
- e fehér ing és klasszikus farmer
- f egy kényelmes szabadidőruha

**Akkor érzem magam legjobban, ha a szabadidőmet itt töltöm:**

- a egy kedves vidéki környezet
- b egy vidéki sportpálya
- c vízpart
- d egy igazi nagyváros
- e „home sweet home” – az otthonomban barátaimmal
- f gyerekeimmel egy családi kiruccanás vidékre

**Akkor érzem magam legjobban, ha ilyen csecsebecsét hordok:**

- a sok és feltűnő arany karkötő
- b szolid gyöngy nyaklánc
- c szűk és szexis csillogó felső
- d a legtrendibb táska
- e a legtrendibb napszemüveg
- f egy nagy mintás vászontáska

**Akkor érzem magam legjobban, ha ilyen cipőben járok:**

- a papucs
- b balerinacipő
- c mezítláb a homokban
- d egy vadító túsarkú
- e lapos sarkú cipő
- f trendi tornacipő

**Akkor érzem magam a legjobban, ha ilyen színt viselek:**

- a fehér
- b marine blue
- c élénk, feltűnő, harsány színek
- d fekete
- e pasztell
- f sötét

Számoljuk össze, mely betűjellel ellátott választokból adtuk a legtöbbet! Íme, a Stílusvizsga eredménye!

## Legtöbb "a" válasz

Vagány, szabad stílus

Ez a stílus leginkább laza, bő felsőkben és ruhákban mutatkozik meg. Kényelmes, mégis csinos, kissé bohém megjelenést takar. Elégedettséget, gondtalanságot közvetít. Jellemző színei a fehér, piszkosfehér, földszínek, valamint a türkiz és a korall.

## Legtöbb "b" válasz

Sportosan elegáns stílus

A pólók, vasalt nacik és shortok mellett a kardigánok is jellemző

darabjai ennek a stílusnak. A laza, sportos szerelések színei többnyire a marine blue, zöld, hófehér és a babarózsaszín.

## Legtöbb "c" válasz

Sikkesen szexi stílus

Sikkes és szexis kisugárzást közvetítenek azok a szűk, testhez álló, gyakran a hasat is bátran láttató felsők, melyek ezt a stílust jellemzik. A külvilág véleménye nem számít, a lényeg, hogy viselője jól érezze magát a bőrében. Jellemző ruhaszínei a sárga, vörös, kék, melyek homokszínnel, törtfehérrel vegyítve érvényesülnek.

## Legtöbb "d" válasz

Trendszerelmes stílus

A trendek szerelmeseinek stílusa fesszenen igazodik a szezonok új kreációihoz. Ezt a stílust az igazi exkluzív megjelenés jellemzi leginkább.

Tetől talpig a legfrissebb divatot mutatja. Legjellemzőbb színe a fekete. Csak ritkán tesz kivételt egy-egy feltűnő divatszínrel.

## Legtöbb "e" válasz

Klasszikus stílus

Könnyed, sikkes, emellett elegáns stílus, sok-sok alap ruhadarabbal: színes kiegészítők, sálak, kendők, táskák, klasszikus fehér blúz, farmer, blézer jellemző erre a ruhatárra. Színekben a farmerkék, fehér és fekete uralja a ruhatárat.

## Legtöbb "f" válasz

Kertvárosi stílus

Laza nyugodtság, kellemes életvitel az alapja ennek a stílusnak. Edzések, fitness, gondoskodás a gyerekekről, ehhez csinos szabadidős viseletre van szükség. Farmer, laza nadrág és pulcsi, mindez tengerészkék, szürke és fekete színekben.

## Nincs két egyforma

Bár az esküvők szezonja a májustól szeptemberig terjedő időszak, a szervezést minimum félévvel meg kell kezdeni. Ideális tehát egy kis kitekintőt tennünk az esküvői ruhák 2012-es vonulataira is. Klotz Edit pécsi divattervezőt, a Kloé Szalon tulajdonosát kérdeztük az év menyasszonyi ruháiról. A tervezőnő gyermekkorától foglalkozik divattervezéssel, szabással és varrással. Az ő esetében minden saját és barátnői Barbie babájának öltöztetésével kezdődött. A Játékszigetben ajándékba vásárolt Barbie babáktól tehát akár idáig is vezethet a gyerekek útja. Természetesen kézügyesség is szükséges a szakmához. Klotz Edit családjában francia, angol- és férfiszabó is van, akiktől örökölhette és megtanulhatta az alapokat. Egy ügyes és kreatív anyuka vagy nagymama mellett könnyen kialakulhatnak azok a készségek, melyekre felnőtt korban a gyerekek szakmai sikereiket alapozhatják. Ma már több tagozaton is lehetőség nyílik a szakma tanulására és külföldön is nyitottak a magyar tehetségekre. Klotz Edit a Magyar Divatiskolában végezte tanulmányait. S hogy a menyasszonyi ruhák mennyire alakulnak a mindenkori trendek szerint?



**Klotz Edit:** „Magyarország nem tartozik a divat-és trenddiktáló országok közé: mi inkább követjük a fashion vonulatokat. Figyelemmel kell kísérni a nemzetközi divatforumokat, fashion week-eket, wedding expo-kat. Természetesen nekem is van kedvencem: ez Olaszország, ahonnan a ruhákhoz felhasznált alapanyagok nagy részét is beszerezem. A szezonról szezonra megújuló kollektívákban mindig jelen van az örök klasszikus elegancia, melyet a legfrissebb trend jegyeivel kell ötvözni. A 2012-es pret-a-porter kollektívára az élénk színhasználat, a paszpólok, csíkos sujtások és a kissé meghökkenítő színparosítások jellemzők. A trendi csontfehér színű menyasszonyi ruhákat illetően a formák letisztultak, a díszítések minimálisak. A menyasszonyi ruhát a hölgyek egyszeri és megismételhetetlennek szeretnék látni. Egyedit kell alkotni, mint ahogy minden hölgy is egy egyéniség.”



**Kloé modell**  
Letisztult, minimál stílusú menyasszonyi ruha  
Tervezte: Klotz Edit



**Pronovias modell**  
Letisztult, nagyobb volumenű menyasszonyi ruha kevés díszítéssel  
Spanyol modell, a PRONOVIAS prémium képviselője a Kloé Szalon

## A ruhatáram és én – gardrób-lesen

A pénztárca alaposan meghatározza, milyen volumenű stílusvadászatba kezdhetünk. Havonta csak bizonyos mennyiségű összeget szánhatunk erre a hobbihoz. Ez az úgynevezett ruhapénzünk, mely többet érhet, ha az akciókra is vadászunk. Aki regisztrál honlapunkon, hírleveleinkből is tájékozódhat a kedvezményes vásárlási lehetőségekről. Jó tanács, hogy akciók idején igyekezzünk időtálló alapdarabokra szert tenni, melyek több éven keresztül is divatosak maradnak. Ilyen egy klasszikus kis fekete, egy jó blézer, vagy egy farmernadrág. Ám az is lehet, hogy ezek az alapdarabok már rég ott lapulnak a gardróbunkban. Mindenkinek azt ajánljuk, hogy

kövesse a shopok példáját: leltározzon! A ruhanapló tökéletesen mutatja majd, mi az, amiből már több is van, és felesleges lenne egy sokadikkal zsúfolni a szekrényt. Hajlamosak vagyunk ugyanis arra, hogy szinte egyforma hatású ruhadarabokat halmozunk fel. A hölgyek legnagyobb sajnálatára a férfiak sajnós igazat mondanak akkor, amikor semmi különbséget nem látnak két fekete nadrág között. Színekben, fazonokban és kiegészítőkben rejlik az egyedi stílus és az észrevehetőség. Ne ijedjenek meg, ez még nem azonos a feltűnőséggel. Aki mindennap hasonló darabokat hord, könnyen az egyhangúság és a szürkeség csapdájába esik. Célunk olyan

stílus megteremtése, mely elég merész ahhoz, hogy napi hangulatunkat, érzéseinket, mi több, napi céljainkat is tükrözze. Néha elsősorban visszafogottak vagyunk, esetleg hivatalosak, máskor vidámak és bohók, megint máskor szexisek és vonzóak. A kérdés csupán az, hogy a bennünk rejlő sokszínűségből az adott napon melyiket szeretnénk mások felé megüzenni. A ruhanaplóban szereplő darabokat tehát csoportosítsuk úgy is: melyiket vehetjük fel munkába, üzleti ebédre, utazásra, sportolni, vagy épp a piacra igyekezvén. Mi több: melyikben lehetünk hódítók? Észre fogjuk venni, melyik területen vannak hiányosságok, s máris tudjuk, mire kell vadásznunk!

## Méret kisokos

Méretünknek és alakunknak megfelelően öltözködjünk! Saját, egyéni stílusunk megteremtéséhez tisztában kell lennünk a méreteinkkel. A fő a kényelem! Az amerikai, az angol, a francia és az olasz méretezések az alábbiak szerint alakulnak:

	xs	s	m	l	xl	xxl
<b>US</b>	2	4	6	8	10	12
<b>UK</b>	6	8	10	12	14	16
<b>France</b>	34	36	38	40	42	44
<b>Italy</b>	38	40	42	44	46	48

# 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. Bőngésszen oldalunkon Ön is!

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

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

## BESZÉDES KOZMETIKUMOK

A parfümök és a színes kozmetikumok a divatvilág legfontosabb alkotóelemei közé tartoznak. Tökéletes kiegészítői annak az egyedi stílusnak, melyre mindenki vágyik. Harmóniában vannak viselőjének egyéniségével, ruházatával és hangulatával, mi több, az aktuális szezonnal is. Ezek az illatok és sminkszerek mágikus erővel rendelkeznek. A parfümök mindenki bőrén másképp érvényesülnek, s hatásuk akkor is fennáll, amikor viselőjük már rég tovalibbent. Az illatokat tehát nem a ruházatunkhoz, hanem a bőrünkhöz kell választani. A színes kozmetikumokkal más a helyzet. Bár befolyásoló a bőrünk típusa és állapota, alapjában véve a smink mégis legfőképp a ruházat színével kell harmonizáljon. Emellett mind a parfüm, mind a smink készítmények esetében fontos, hogy milyen alkalmából élünk velük. Mindennapos viseletre, hivatali ügyintézéshez, vagy épp esti programhoz. Az ÁRKÁD-ban a Douglas és Marionnaud mellett az Yves Rocher, a dm és a Rossmann a tökéletes leőhelyek. Ám sokan elveszetteknek érzik magukat a hatalmas árukinálatban. Nekik ajánljuk az ABSOLUTE

Douglas dekorkozmetikai termékcsaládot, mely egy hölgy összes elképzelhető kedvencét egyetlen letisztult kollekcióban kínálja. Kiváló minőségben ötvözi a klasszikus és a legtrendibb, legdivatosabb színeket, és kínálja azokat egy modern, időtlen termékdizájnnal – minden nőnek, minden alkalomra. Tuti tipp az illatanyag mentes és egyben klinikailag tesztelt IsaDora is, melyet a legérzékenyebb bőrűek is bátran használhatnak. Ezeket a termékeket szigorúan, nem állatokon végzett kísérletek során tesztelték. A Pearls of Passion tavaszi smink kollekció a 2012-es iránynak megfelelően a divatos pasztell árnyalatok mellett csodálatosan fénylő, a szívárvány árnyalatait felsorakoztató négyes szemhéjpúdert is tartalmaz, s nem hiányozhatnak belőle a lányszobák édes rózsaszín világát megidéző hidratáló rúzsokat és szájfényeket.

### Tuti tippek még az ÁRKÁD

#### Douglasból:

BIG BOLD Mascara szempillaspirál, Flex Tip Eyeliner, Glow Stick Blusher, Jelly Kiss rúzs, Smooth'N'Shine szájfény, Perfect Moisture Lipstick, Perfect Lipliner, Wonder Nail körömlakk, Twist-Up metallic eye pen



## VIRÁGADOMÁNY AZ ÁRKÁD-TÓL

Az ÁRKÁD Bevásárlóközpont húsvéti dekorációjának minden évben fontos és elengedhetetlen elemei az élővirágok. Már hagyományá vált, hogy a centermenedzser a káprázatosan szép virágszőnyeggel hozzájárul egy-egy intézmény környezetének megszépítéséhez. Az idei húsvét során nárciszok, primulák, korallvirágok, begoniák, fokföldi ibolyák, kecskerágók, tuják és barkafák ragyogtak be a mesészeteket. A növények beszerzésével az ÁRKÁD Fleur-t virágüzletét bízta meg az ÁRKÁD. A rendezvény idején a virágüzlet munkatársai szakértően gondozták a növényeket, hogy azok

az átadás pillanatán túl is csodaszépen ragyoghassanak majd az új otthonukban. Köszönjük segítségüket, és nélkülözhetetlen ápolási tanácsaikat, melyeket továbbadtunk a virágok új tulajdonosainak. A közel 1000 cserép virágot ebben az esztendőben a Szent Mór Katolikus Általános Iskola, Művészeti Iskola és Gimnáziumnak, valamint a Városcsoponti Óvoda Belvárosi óvodájának szépítésére ajánlottuk fel. A dekorációban felhasznált mulcsot is újra hasznosítjuk, tovább adjuk: az Apáczai Nevelési és Általános Művelődési Központ Bölcsődéje kertjük szépítésére fogja felhasználni.



A képen láthatóak (balról jobbra): Kutnyák Judit és Szalainé Fábrián Zsuzsanna a Szent Mór Katolikus Általános Iskola, Művészeti Iskola és Gimnáziumtól és Győri Márta a Városcsoponti Iskola Belvárosi Óvodájától (Pappnevelde utcai), Hahner Klaudia centermenedzser

## Sikerés 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**  
P É C S  
Együtt az igazi

ÜZLETHELYISÉGEK  
KIADÓK

## GLAMOUR NAPOK AZ ÁRKÁD-BAN ÁPRILIS 13-15.

Április 13-15-ig Önök ismét olcsóbban vásárolhatnak a résztvevő üzletekben. Aki most indul stílusvadászatra, az országosan kedvelt Glamour napok keretében olcsóbban vásárolhat. Igyekezzenek az inmedio-ban és az Interspar újságárusánál keresni a Glamour magazin március

14-én megjelent számát, mely az akciós kuponokat tartalmazza. A kedvezményes hétvége idején a magazinból kivágott kuponok átadásával Önök 20, 30, 40, akár 50%-kal kedvezőbb áron vásárolhatnak az akcióhoz csatlakozó üzletekben. Glamouros shoppingolást mindenkinek!



# FRISSÜLJÜNK FEL A TAVASSZAL!

Vajon tehetünk bármit is az időjárási hatásokkal szemben? A környezeti hatások akarunk ellenére befolyásolják napjainkat. Hol erősebbé, hol gyengébbé tesznek bennünket. Kire a hideg, kire a meleg van rossz, szerencsés esetben jó hatással. A tavaszi fáradtság is egyike azon jelenségeknek, mikor az időjárás külső tényezőként hat ránk. Szervezetünkben ilyenkor alkalmazkodási folyamat zajlik, melyben olykor zavar támadhat. A gyengébb immunrendszerrel rendelkezők állapotát negatívan befolyásolják a légköri tényezők és az időjárási frontok. Egyéni érzékenységtől függően álmosággal, levertséggel, fáradtsággal reagálhatunk rájuk, sokakat pedig még fejfájás is kínoz. Számos olyan népi gyógymódot ismerünk, melyek hasznosak lehetnek és átsegíthetnek bennünket a kellemetlen tüneteken. A hagyományos gyógyításnak gyakran használt eszköze a böjt, mellyel nem csupán a húsvétot megelőző 40 napban érdemes élni. S hogy miért is van szükség olykor a hús nélküli étrendre? A téli hónapokban szervezetünk kívánja a magas zsírtartalmú ételeket. A hideg miatt keveset vagyunk a szabadban friss levegőn. Otthonunkban ülve szervezetünk nem tud gondoskodni a felesleges kalóriák elégetéséről.

Így aztán könnyedén felkúszik ránk néhány felesleges, nem várt kiló. Emellett a mozgás és a természetes fény hiányában életfolyamataink is lelassulnak. Nem elég hatékony a méregtelenítésünk és lerakódnak azok a salakanyagok is, melyek a legfőbb okozói a fáradékonyságnak és a levertségnek. Intsünk hát búcsút a tavaszi fáradtságnak és kezdjünk bele egy alapos frissítő kúrába! Méregtelenítsünk és aktiváljuk a kiválasztó rendszerünket! A salakanyag eltávolításáért emésztőszerveink, veséink, légző rendszerünk és bőrünk is felelős. Amennyiben ezek segítségére sietünk, cserébe segítenek nekünk friss és üdévé válni.

## MÉREGTELENÍTŐ TIPPEK

### Étrend

Hetente 1-2 alkalommal fogyasszunk halételt. A hal húzában található telítetlen zsírsavak jótékonyan csökkentik a koleszterinszintet, továbbá a hal feldolgozása jóval kevesebb terhet ró a szervezetre. Grillezve, párolva, vagy fóliában készítsük el az olajban sütés helyett. A fehér kenyeret és a süteményeket mellőzzük. Fogyasszunk barna színű, teljes kiőrlésű gabonából készült kenyeret. Magas rosttartalmuk révén megtisztítják a bélfalat a rátapadt salakanyagoktól.

Zöldségek, gyümölcsök fogyasztása magas ásványi anyag tartalmuk miatt kötelező! A káposzta, kelkáposzta, savanyú káposzta, cékla, sütőtök, retek, alma, aszalt gyümölcsök mindenképp legyenek étlapunk főszereplői. Az édesszájúak fűgét, datolyát nassoljanak csokoládé helyett. A diót, mogyorót, mandulát mazsolával tehetik édesebbé, s ne feledkezzünk meg a méz selymes ízéről sem. Ételeinket kissé sózzuk csak, helyette a változatos fűszerezés a cél. Próbáljuk ki, milyen ízt ad egyes ételeinknek a rozsmaring, vasfű, borsikafű, szerecsendió, kakukkfű, kapor, lestyán, majoránna, szurokfű, vagy a bazsalikom. A Sparban, a Harmónia Reformházban időzzünk el a fűszeres polcnál, olvasgassuk el a tájékoztatókat: melyik fűszer milyen ételek készítéséhez javasolt, s máris megújíthatjuk az étlapot. A csírázó növények jótékony hatását is teszteljük le. Az épp csak kicsírázott búza édeskés íze, a mustármag csípőssége, a lucerna zamatos zöld íze mind-mind új gasztronómiai élményt jelentenek. Magas vitamin- és nyomelem tartalmuk miatt kihagyhatatlan fegyverek a tavaszi fáradtság elleni csatában.

### Gyógyító teák

Minden nap igyunk gyógyteát!

Tegyük mindezt legalább egy hónapra át! Az apróbojtorján, borsmenta, aranyvessző, bodzavirág, kukoricabajusz, gyermekláncfűlevél és -gyökér, csalánlevél, kökényvirág, szederlevél, nyírfalevél teák különböző hatásuk miatt lehetnek segítségünkre a méregtelenítésben. Egyesek vértisztító, mások epe- és májműködést serkentő, vízajtó hatásúak. 3-4 fajta tea elegyítésével is bátran megpróbálkozhatunk. Fontos, hogy mindennemű édesítés nélkül, reggel éhgyomorra fogyasszuk el gyógyító teánkat! Gyógyszertárunkban, a Harmónia Reformházban és a Herbária szaküzletben egyaránt segítenek Önöknek abban, hogy a megfelelő hatású és ízű tea kerüljön majd a csészéjükbé.

### Folyadékbevitel

Legalább 2-3 liter folyadékot be kell vinnünk a szervezetünkbe, lehetőség szerint ásványvíz, gyógytea formájában. Minderre a helyes veseműködés miatt van oly nagy szükség. A kombucha teából készült frissítő ital az egészséges bélflóra kialakításában segít, ezzel hozzájárul az ásványi anyagok, vitaminok felszívódásához. Serkenti az agyműködést is, így különösen jó szolgálatot tehet, amikor fokozott szellemi terhelésnek vagyunk kitéve.

### Friss levegő

Naponta legalább fél órát töltsünk a szabadban. Tehetünk egy sétát, vagy épp kerékpárra pattanhatunk: a hangsúly a friss levegő belélegzésén és az éltető napfényen van. Ne feledjük, közeleg az ÁRKÁD Kerékpártúra is. Június 9-én vasárnap Önök is csatlakozhatnak majd hozzánk, hogy együtt kerekesszünk Harkányba.

### Mindent a bőrnek

A loofa szivacs vagy mosdókesztyű töltson be főszerepet zuhanyozáskor. Ezek az olcsón beszerezhető kellékek segítenek leradírozni az elhalt hámsejteket. Élénkítjük velük a bőr vérkeringését, s egyben felgyorsítjuk a salakanyagok távozását is szervezetünkéből. Ne feledkezzünk meg a testápolók hidratáló hatásáról sem. Ezek elengedhetetlenek a bőrnek. A dm-ben, Rossmann-ban is olcsón hozzájuthatunk ezekhez a nélkülözhetetlen fürdőszobai kellékekhez.

### Üdítő masszázs

Aki teheti, éljen a masszázs gyógyító hatásával. A masszázs élénkíti az anyagcsere-folyamatokat, gyorsítja a méreganyagok kiválasztását. Naponta 4-5 perc masszázs már érezhető eredményeket hoz.

## JÖN! JÖN! REPÜLÉSTÖRTÉNETI KIÁLLÍTÁS

A repülés létrejöttétől a jövőben várható fejlesztésekig vázolja majd a repüléstörténetet az a tárlat, mely több mint két hétre költözik az ÁRKÁD Bevásárlóközpontba. 9 témaszigetet építenek majd fel a szervezők, melyek mind a földszinten, mind az első emeleten a repülés izgalmas „találmányát” teszik emberközelivé és könnyebben érthetővé az érdeklődők számára. A kiállítás interaktív lesz, tehát Önök nem csupán megismerhetik, de ki is próbálhatnak néhány kiállítási darabot. A felhajtóerő-mérővel például azt

tesztelhetik majd, hogy lábmeghajtással a felemelkedéshez szükséges erő hány százalékát tudják előállítani. Lesz papírrepülő-hajtogatás és nem hiányozhatnak a repülő-szimulátoros játékok sem, melyek X-Box vagy PC alapon lesznek jelen. S ha már repülésről lesz szó, a Pogányi reptér történetét is szeretnénk Önöknek bemutatni, mindemellett egy-egy igazi repülőtárgy is kiállításra kerül. A szervezési munkálatok még mindig folynak: az ÁRKÁD a Baranya Megyei Múzeumok Igazgatóságával is felvette a kapcsolatot, hogy igazán

emlékezetessé tegyünk Önöknek ezt a nem mindennapi tárlatot. Nyere-ményjátékkal is készülünk, melynek téje nem kevesebb, mint egy sétatrepülés lesz! Repüljön velünk Ön is az izgalmak és az élmények világába!



Május 31.-június 17-ig az ÁRKÁD-ban

## JÖN! JÖN! RETRO KIÁLLÍTÁS

Május 14-20-ig az ÁRKÁD-ban minden a nosztalgiairól szól majd! Jön ugyanis az a kiállítás, mely a 80-as és 90-es évek legkedvesebb emlékeit fogja felidézni. A retro rajongók a szocialista rendszerben oly népszerű autótípusokat láthatnak majd, mint a Dacia, Polski Fiat 1500, Moszkvics, Zastava 1100, Skoda 120, vagy a Trabant 500 kombi. Mindösszesen tizennégy autót helyezünk majd el a bevásárlóutcákon. A retro autók mellett a korszak jellegzetes tárgyai is megtekinthetők lesznek, mint a kis TV, Sokol rádió, tárcsás

telefonkészülékek, szódás szifon, fagyisdoboz, bakelit lemezek, vagy a híres-neves bólogatók kutya. Szeretnénk, ha minél többen leadnák voksukat a kiállított retro autó szépségversenyre is. S persze, lesznek olyan időpontok, melyekben egy-egy retro autóra be is lehet ülni egy kis nosztalgiaútra. Akinek nincs jó fényképezőgépe, itt az ideje, hogy beszerezzen egyet. A Fotoplusban és a Media Marktban érdemes körülnézni, hiszen ezeket a vissza nem térő pillanatok meg is kell örökíteni. A gyerekek számára kiállítunk pedálos

autót, melyet hajthatnak is, felidézve ezzel apu és nagypapa gyerekkori élményeit. Igazi retro érzés, valódi retro élmény az egész családnak az ÁRKÁD-ban.



Május 14-20-ig az ÁRKÁD-ban

## KÁVÉ ÉS TEA OTTHONRA A SZAKÉRTŐTŐL

Megnyílt a Four Seasons Cafe kávé- és teashop az alsó szinten a mozgójárda alatt!

Március 14-e óta várja a kávé és tea kedvelőit a Four Seasons Cafe kávéshopja, ahol nem csak kávé és teát vásárolhatnak, hanem különböző kiegészítők, eszközök is elérhetőek. A frissen pörkölt, egyedi kiserelésű kávék a világ legjobb termőterületeiről származó ültetvénykávék, amelyek a legmagasabb minőséget képviselik. A több mint harminc féle tea mindegyike szálas tea, frissen csomagolva. Mindezek mellett ajándékosomagok széles választéka is kapható, kávé és tea válogatásokból, és kiegészítőkből összeállítva. Ezen túlmenően bemutatókat és

termékkóstolókat is szerveznek, amelyen szakértő vezeti be - szaknácádással egybekötve - az érdeklődőket a kávé és tea termelésének, szárításának, pörkölésének és fogyasztásának világába. A shopban a csomagolt termékek értékesítése mellett továbbra is kaphatók a korábbi kávébári termékek.



Immunotic  
egészségét

2012. április

13-án:  
18 órától

14-én:  
14 órától

Immunotic egészségét 2012. április  
10-től 15-ig az Árkád Pécs bevásárlóközpontban!

Személyesen találkozhat  
a készülék feltalálójával,  
Szloboda Balázzsal  
és feleségével  
Botos Mónikával!



# Rajzolj az ajándékokért!

Rajzold le, hogy mit szeretsz a tavaszban! Hozd be a rajzot a Játékszigetbe és mi kiteszük az üzletbe. A legjobb munkát jutalmazzuk: a legszebb rajz készítőjének nyereménye egy Játékszigetes hátitáska és egy törölköző.

A rajzok leadási határideje: **2012.05.04.**



## Rejtvénysarok – ÁRKÁD Skandi

MEGFEJTÉS 1. RÉSZ A POSZTUM VEGYJELE	GYORS (FEJLŐDÉS)	ÉTRÓN ARRA FELIANT	PRÉS	EGYÜTTES SZÖRÉNYI LEVÉNYE ZINOKARA	SPANYOL GÉPNÖCSI- MÁRKA	ÁRÉCEK ELŐ KÉT MAGÁN- HANGJÁRA	FALU CSOMOR MELLETT	LŐ- VERSELY	VLÁG- TENDER	E DOKTOR EGYÜTTES- SEN	RJAZANY ÉS KALISIA FOLYÓJA	SZÓVAK AUTÓ- JELZÉS	JELZŐKENT- RÉG, ELAVULT	LOVAT SZEMES TAKAR- MÁNYVAL ÉTTET
														Z
ÖTT LENN, HÉRESH					PORTÉKA								OSZ PERFI, HÉRESH ARÁNYVAL ATSZOTT KELME	
SZEP FOR- MAJÚ IV					SPORTLÉ- MÁRKA HAGYI SZEMÉ PASCALY, FAJZÓVAL							BOKZMAGYI KIFEJEZŐ INKALATZÓ CÍMRE KEREK SÍFTI		
ERETTEK VODGAKÉ- DÉS MEL- LEKPEL- ADATA						PÁRILT, UNALMAS					BAGDAB A FŐVÁROSA			
GYÁRI MÉRŐSÉ- ELLENKÖ					SZEMÉ- RÁKNC, A SZABÓ HÍFÉ- JÉZÉVEL TEREANT			HÖVSI DÓ MÁLVÁ						
AZ ÖZMÖM VEGYJELE			HYAJAT HÁJZÓ	TÖBB SZÁL- BÓL VODORT KARUL, LAKÓJA							BORZOKI FALU A TÖZSÁRÁL ÖSSZE- ELÉGYIT			
A RÉM VEGYJELE		POT (PL. KÉRKI) AKARATFAL ELNOMÁ- LYOSIT									RÉM DOK- LATPUS			OK. BAJNOK (1979) KIRKAI IKALÓSI LORINC HEB- HANGZSI
	OPÓ- FÉNYVÉSTŐ ESZKÖZ ELŐBÚJK A NÖVÉNYRE				A VIZBE HYOM TYPÉST UTÁNKÓ SZOPAR								PORTUGÁL AUTÓJÁR	
KERÉK ALAKÚ ARVÓ- VEDELENI ÉRTYÉNYI						HELYEZÉS, KAKAS KIRKAI TÁNC ÉS ZENE STÁLS NEVE						FALU ZALA- EGERSZÉG ÉS KEZET- HELY KÖZÖTT	A PASCAL JELE	
ESZMÉNY, MORTA- SZERÁ							KERULEY, RÖVDEK					BORZOKI KÖZSEG MEGEMEK- SÍTŐ EREJAI TILKAZÓZÁS		
ILLATOS VENKÉK HEVIT ÁDÓ MÉNÉT NAGYVÁROS					LEKÉSZ LÁNGOLÓ, AZZO			PENZINGI ELLENKÖ HOSZRAJ ROVYÁROS (NÁK)						
ZSÉNY, ZAPOR					EVÉS MELKUL A TULSÓ OLDALARA									
KÖZEPEN PELNGI				KÖLLÁNYI FELM RÖVDE KÉRDŐZŐ										ESZTELŐ
MEGFEJTÉS 2. RÉSZ														

### Szerencse fel, kedves Olvasóink!

A helyes megfejtést küldjék be 2012. április 27-ig az alábbi címre: ÁRKÁD Pécs Bevásárlóközpont Igazgatóság, 7622 Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u. 11/1. Kérjük, a levelezőlapra írják rá telefonos elérhetőségüket is! A helyes megfejtést beküldők között egy 6 000 Ft értékű ajándékot sorsolunk ki.

## Gyermekszemmel rajzpályázat

E havi témánk:

### "A kisoroszlán"

Pályázataitokat az ÁRKÁD Információs pultjánál adhatjátok le, de küldhetitek postai úton is.

Címünk:

ÁRKÁD Pécs Bevásárlóközpont Igazgatóság  
7622 Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u.11/1.

**Beküldési határidő: 2012. április 27.**

Ne feledjétek el megadni nekünk neveteket, életkorotokat és telefonos elérhetőségeteket!

**A nyertest egy 5 000 Ft értékű ÁRKÁD Pécs vásárlási utalvánnyal jutalmazzuk!**



### Előző skandink helyes megfejtése: Magyar Jazz Ünnepe

Nyertesünk Laki Edit egy 2 főre szóló belépőjegyet nyert a Pécsi Kulturális Központ jóvoltából az É78-Zsolnay Kulturális negyedben szervezett április 12-i Egri János - Horváth Plútó József lemezbemutató koncertre.



### Előző Gyermekszemmel pályázatunk témája: „Tavaszcímő”.

A nyertes: Nagy Zsófia (10 éves). Nyereménye egy 5 000 Ft értékű ÁRKÁD vásárlási utalvány.

## ÁRKÁD HÍRADÓ

Az ÁRKÁD Pécs Bevásárlóközpont önálló terjesztésű reklámújsága

**Főszerkesztő:** Hahner Klaudia  
**Hirdetésfelvétel:** Dombóvári Linda

**Kiadja:**

Az ÁRKÁD Pécs Bevásárlóközpont  
**Szerkesztőség és kiadóiroda:**  
ÁRKÁD Pécs Bevásárlóközpont  
7622 Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u. 11/1.  
Tel.: 06-72/523-000; Fax: 06-72/523-001  
linda.dombovari@ece.com

**Grafikai tervezés, nyomdai előkészítés:**

Rubinszki Reklámstúdió  
Pécs, Somogyi Béla u. 3.  
Tel.: 06-72/517-240, 72/517-241,  
Fax: 06-72/517-242  
E-mail: info@rubinszki.hu

**Nyomda:**

Print Média Kft. Pécs  
Tel.: 06-72/525-070

Egyes termékeket szimbolikus fotóval ábrázoltunk.  
A nyomtatási hibákért felelősséget nem vállalunk.

**ÁRKÁD**  
**P É C S**  
Együtt az igazi

www.arkadpecs.hu

**Az ÁRKÁD-ban  
irodák és raktárak  
bérelhetők!**

Rippner Péter bérbeadási menedzser készségesen ad további felvilágosítást az ÁRKÁD-ban rendelkezésre álló irodákról és raktárhelyiségekről a (30) 507-0107-es, illetve az (1) 434-8200-as telefonszámon.

