

ÁRKÁD HÍRADÓ

2012. SZEPTEMBER 6. CSÜTÖRTÖK

AZ ÁRKÁD PÉCS REKLÁMKÖZÖSSÉG HÍREI

XI. ÉVFOLYAM 113. SZÁM



Új üzletekkel gazdagodtunk
Bevásárlóközpontunkban megújult üzleteink mellett hamarosan olyan új üzletekkel is találkozhatnak látogatóink, mint a Bershka, vagy a UPC irodája.

2. oldal



Őszi divatnapok
Közlegnek divatnapjaink, ahol professzionális divatshow-k keretében az új szezon trendjeit és üzleteink legújabb kollekcióit mutatjuk be látogatóinknak.

6. oldal



Sztárok a divatról
Kedvelt előadóművészeket, az X-Faktor tehetségkutatóban fel-tűnt Muri Enikőt és Kocsis Tibort kérdeztük a divatról, stílusukról, kedvenc darabjaikról.

3. oldal



Tisztelt Olvasók!

Újra itt a szeptember, ami egyben a nyár végét, az iskolakezdést és a mindennapok újra beköszönő rutinját is jelenti.

A szeptember nemcsak a családok életében, hanem bevásárlóközpontunkban is változást tartogat. A boltok polcain megjelennek az idei őszi-téli időszak első ruhadarabjai, de ugyanakkor az ÁRKÁD alaprajzában is újdonságokkal szolgálunk. Néhány üzletünkől elbúcsúztunk, de helyükre egymás után költöznek be az eddig hiányzó, megújult vagy új koncepciók: legyen szó neves divatmárkáról, mint a Bershka, vagy újabb szolgáltatóról, mint a UPC.

A változás Önökért van, éljenek vele! Várjuk Önöket továbbra is!

Üdvözlettel,

Hahner Klau
Hahner Klaudia
centrallymenedzser

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 őszi beköszönéssel kezdetét vette az iskola, s ezzel egy időben elérkezett az ideje a ruhatár átrendezésének is. A gardrób mélyére kerülnek a fesztiválra való sortok, szakadt farmerek és vicces pólók, melyeket felváltanak a suliban is viselhető csinos, mégis fiatalos öltözékek. Az időjósok szerint szeptemberben még várhatók a nyárra jellemző nagy melegek, ám ezt a hónapot is egyre gyakrabban tarkítják már az esős napok. Mindezért a nyári és az őszi holmik együttesen kell uralják a szekrényeket, okosan kell tehát kialakítani a munkahelyi- és

szabadidős ruhatárunkat egyaránt. Az ÁRKÁD kuponnapjai szeptember 9-ig kitűnő lehetőséget nyújtanak arra, hogy a szükséges darabokat olcsóbban szerezhessék be. Üzleteink az iskolakezdésre is alaposan felkészültek, hogy mind árban, mind minőségben a legmegfelelőbb darabokat szerezhessék be gyermekeiknek. Bekukkantottunk hát néhány üzletbe, hogy összegyűjtsük Önöknek legfrissebb őszi ajánlatukat. Listát készítettünk azon helyekről is, ahol az iskolakezdési utalványokat levásárolhatják.

4-5. oldal



www.arkadpecs.hu

Színes programok az egész családnak PROGRAMAJÁNLÓ

Szeptember 5-9.	ISKOLAKEZDÉSI KUPONAKCIÓ
Szeptember 6.	18 ÓRÁTÓL TAKÁCS NÓRA DEDIKÁL AZ ALEXANDRA KÖNYVÁRUHÁZBAN
Szeptember 8.	EURODANCE TÁNCNAP 14, 15, 16, 17 ÓRÁKOR
Szeptember 14.	VÉRADÁS
Szeptember 19-26.	SYLVANIAN FAMILIES & GEOMAG KIÁLLÍTÁS
Szeptember 28-29.	BLEND-A-MED PROMÓCIÓ
Október 1-7.	ZENESZÜRET FESZTIVÁL

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÁRKÁD

P É C S

Egyéniség a központban

130
üzlet

850
parkolóhely

Az ÖN
kényelméért

Hétfő-Csütörtök
Péntek
Szombat
Vasárnap

Nyitva tartás

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



ÚJDONSÁGOK AZ ÁRKÁD-BAN



ESPRIT üzletünk új helyen, megújulva várja vásárlóit az ÁRKÁD felső szintjén

Bershka

BERSHKA üzlettel gazdagodik az ÁRKÁD! Az üzlet bevásárlóközpontunk felső szintjén nyílik szeptember közepén.

Bizonyára minden fiatalnak nagy örömet jelent majd a Bershka jelenléte Pécsen. A Bershka a spanyol Inditex csoport új márkájaként 1998-ban jelent meg. A márka üzleteiben különféle és változatos termékvonalak vannak jelen. A Bershka, BSK és Man (Férfi kollekció) is az elegánstól a sportosig, az alap ruhadaraboktól a divatosabb öltözékekig a ruhák széles spektrumát kínálja. A BSK a fiatalabb márkája, az ő érdeklődésüket és igényeiket azáltal próbálja meg fenntartani és kiszolgálni,

hogyan kollekciónak alapja a fiatalok zenei ízlése, ideáljai, kedvenc rock sztárjaik és így tovább. A Man (Férfi) szekció sokkal többet kínál a fiataloknak, mint divatos farmerruházatot. Ez a termékvonal elegáns, sportos és divatos ruhákat egyaránt tartalmaz. Mindezek felül pedig a Bershka a ruhák széles választékán kívül kiegészítők és cipők egész sorával is színesíti kínálatát. Zene, képernyők, kivetítők, modern grafika, divatos színek, modern bútor-dizájn, trendi világítás – mind-mind olyan jellemzők, amelyek szintén élménnyé teszik a Bershka-ban való vásárlást. Ebben az élményben bárki részesülhet, ha ellátogat az ÁRKÁD szeptember közepén nyíló új üzletébe, a BERSHKA-ba.



TELENOR üzletünk szeptember 4. óta új helyen, bővebb területtel várja vevőköreit az ÁRKÁD emeleti szintjén



Ügyfélbarát üzletet nyit októberben a UPC az ÁRKÁD emeletén

Október 1-jétől az ÁRKÁD-ba költözik a kábelszolgáltató UPC ügyfélirodája. Az ÁRKÁD-ban az új, könnyebben megközelíthető és kitűnő parkolási lehetőséget is kínáló helyszínen megújult, igényes kivitelezésű, kényelmesebb üzlethelyiséggel várja ügyfeleit és az érdeklődőket a szolgáltató. Az új üzletben immár hatra bővül az ügyintéző pultok száma, a várakozást pedig tévéarok könnyíti meg, ahol bárki kipróbálhatja a UPC korszerű szolgáltatásait. Az irodában az ügyfélszolgálati ügyek intézése mellett lehetőség van a UPC digitális televíziós, vezeték nélküli internet és telefon szolgáltatásainak, illetve immár a legújabb mobilinternet szolgáltatásának



COSMOS CITY immár az ÁRKÁD alsó szintjén nagyobb területen, megnövekedett készlettel



BEAUTY HANDS nyílt az ÁRKÁD alsó szintjén.

Mindent az ápolts kezekért! Kis Manikűr, komplett manikűr, japán manikűr, lakkozás, francia lakkozás, gél lakk, zselés műköröm, saját köröm erősítése zselével a Beauty Hands-nél.

a megrendelésére is. A UPC ügyféliroda meghosszabbított, ügyfélbarát nyitva tartással áll majd a pécsiek

rendelkezésére, hétfőtől szombati 9-től 20 óráig, vasárnap pedig 10-től 18 óráig.

ISKOLAKEZDÉSI KUPONAKCIÓ

SZEPTEMBER 9-IG VÁSÁROLJANAK ÁRKÁD KUPONOKKAL!

Szeptember 9-ig még lehetőségük van az ÁRKÁD őszi, iskolakezdési kuponakciója keretében kedvezményes vásárlásra. Akik szeretnének olcsóbban vásárolni kedvenc üzleteikben, kattintsanak a

www.arkadpecs.hu web oldalra. Honlapunkon látni fogják, mely boltjaink kínálnak termékeiket akciósan a kuponnapok idején. Akinek nincs otthon nyomtatója, az ÁRKÁD alsó szintjén felépített nyomtatóstandnál tudja kiválasztani a kupont kínáló üzletek közül a kedvencét,

majd hosstesseinkkel kinyomtatattatni a kedvezményes vásárlásra feljogosító kis szelvényt. Mindazoknak, akik még nem éltek az elektronikus kuponakció lehetőségével, közzétesszük a kuponok használatára vonatkozó tudnivalókat:

1. Kattintsanak honlapunkra, a www.arkadpecs.hu web oldalra!
2. Kattintsanak az Őszi kuponnapok felületre!
3. Válassza ki az Ön számára érdekes kupont és a nyomtatóikonra kattintva máris Öné a kedvezményes vásárlási lehetőség.
4. Minden kuponon található egy „kuponygyűjtőbe” link. Amennyiben Ön több kupont szeretne egyszerre kinyomtatni, a kívánt szelvényeket helyezze bele a kuponygyűjtőbe, onnan ugyanis a kuponygyűjtőre, majd a kuponok nyomtatása linkre kattintva egyszerre 3-4-5 kupont is kinyomtatthat.
5. A kinyomtatott kupont a kedvezményt kínáló üzletben vásárláskor mutassa be, majd adja át az eladónak, így Ön máris olcsóbban vásárolhatja meg a kiválasztott terméket.
6. Fontos, hogy érvényességi időn belül használja el a kuponjait, melyre vonatkozóan a kuponok jobb felső sarkában talál utalást. Előfordulhat, hogy a szelvény több üzletben is beváltható, ez esetben a pontos címeket a kupon alatti „Elfogadóhelyek” rész tartalmazza.

Szeretettel várjuk minden körmére igényes vendégünket kézápolási szalonunkba!



Nyitási akciónk keretében minden szolgáltatásunk árából

50% kedvezmény!

Nyitás: szeptember 1.

A kedvezmény október 15-ig érvényes.

ÁRKÁD BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Cím: 7622 Pécs, Bajcsy Zsilinszky utca 11/1.

Telefon: 30/9023-003

E-mail: beauty.hands@yahoo.com

Honlap: www.beautyhands.hu

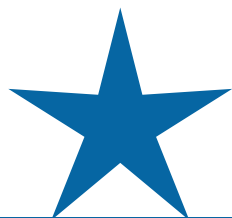
Nyitva tartás: hétfő-szombat 9⁰⁰-20⁰⁰ vasárnap 10⁰⁰-18⁰⁰



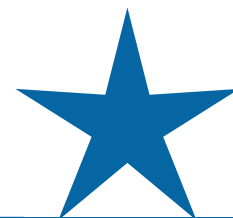
Egy kis ízelítő a kuponos kedvezmények sorából. Amennyiben szeretné a kínált kedvezményt igénybe venni, kattintsanak a www.arkadpecs.hu-ra és nyomtassa ki kuponját!

Alexandra	20% kedvezmény könyvvásárlás esetén. Csak teljes áras termékekre vonatkozik, illetve tankönyvekre nem érvényes.
Apacs Ezüst	30% kedvezmény minden teljes áras termékre
Aranycipő	Házi bagett, gyökér rúd vagy magos gyökér rúd termékekre 60 Ft kedvezmény. A kedvezmény maximum 6 termék vásárlására vehető igénybe, a termékek nem keverhetők. Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.
Biotech	Biotech USA Zinc készítmény 1590 Ft helyett 1270 Ft; Biotech USA Womens Hair, Skin&Nails Formula 3590 Ft helyett 2870 Ft; Biotech USA Hyaluronic&Collagen 3990 Ft helyett 3190 Ft
Butlers	Vásárlása értékének 25%-át visszakapja 3000 Ft feletti vásárlása után ajándékutalvány formájában a kupon átadása esetén. Az ajándékutalvány 48 óra elteltével válik felhasználhatóvá, és 1 évig érvényes
Dávid Férfidivat	20% kedvezmény minden férfingre és nyakkendőre
Dockyard Island	20% kedvezmény minden teljes áras új kollekcióra
Douglas	10 000 Ft vásárlás felett smink ajándékutalvány 3000Ft értékben
Exclusive Gentlemans	20% kedvezmény a megjelölt termékekre
Fotoplus	20% kedvezmény igazolványkép készítésére
Four Seasons	40% kedvezmény minden jegesitalra és 20% kedvezmény minden melegitalra
Hervis	1db termék áfa-mentesen! Más akcióval nem összevonható és nem érvényes szórólapos, leértékelt és első áras termékekre!
Humanic	10 000Ft vásárlás felett, 2000Ft értékű ajándékutalvány
Interspar	5000 Ft vásárlás felett, 500 Ft értékű ajándékutalvány ajándékba
Játéksziget	20% kedvezmény minden teljes áras termékre, kivéve a Legokra
Korona óra	20-25% kedvezmény a megjelölt termékekre
Mister Minit	20% kedvezmény minden szolgáltatás árából, kivéve a kereskedelmi tételek árából
Neckermann	akár 20% kedvezmény egyes Last Minute utak esetében a katalógusárhoz képest (részletekért forduljon az üzlet munkatársaihoz)
Prosis Autómosó	20% kedvezmény minden külső és belső szolgáltatás árából
Reno	Szeptember 7-9-ig 20% kedvezmény minden termékre, az akcióskokra is
Tally Weil	kettő vagy több termék vásárlása esetén, minden második termékre 20% kedvezmény
Tchibo	20% kedvezmény minden teljes ára termékre, 2 db használati cikk vásárlása esetén
Top Clean	Öltöny vagy kosztüm tisztítás esetén, 1 db nyakkendő vagy 1 db sál tisztítása ajándék
Triumph	20% kedvezmény minden teljes áras termékre szeptember 7-9-ig
Yves Rocher	40% kedvezmény 1db kiválasztott termékre
Budmil, Burger King, C&A, Csoki Korzó, Heavy Tools, J.Press, Legends, Marionnaud, Monarchy, Office Shoes, Optimarkt, Playersroom, Retro, Saxoo London, Six Bijou, Takko, Tatum, Tom Tailor, Wrangler Lee, Woodoo	20% kedvezmény minden teljes áras termékre

Aktuális kuponakciós üzletlista: www.arkadpecs.hu



SZTÁROK A DIVATRÓL



KOCSIS TIBOR

**A 2011-es X-Faktor győztese
Az év férfihangja**

Születési idő: 1981. szeptember 1.
Csillagjegy: Szűz
Magasság: 184 cm
Testsúly: 85 kg
Kedvenc színe: Kék



Tibor első önálló nagylemeze 2012 júliusában jelent meg Irány az élet címmel. Vezető helyen nyitott az iTunes letöltési listáján, és vezeti a Mahasz listáját is! A lemezen a vadonatúj szerzemények között négy olyan dal is szerepel, melyeknek létrehozásában Tibor nem csak előadóként, de szerzőként is részt vett, valamint egy duett is helyet kapott Janicsák Vecával. Lírai, szórakoztató, vidám és markáns dalok keverékéből áll össze az "Irány az élet!".



5 KÉRDÉS VÁLASZ

Mi a véleményed a divatról?

Szerencsére a divat ma már nem csupán a szebbik nemet foglalkoztatja, s épp ezért nekünk is van lehetőségünk arra, hogy az öltözködésben is kifejezhessük önmagunkat. Rég elmúlt már az az időszak, amikor csak öltönyben, farmerban, meg egy-két színben gondolkodhattunk. Örülök annak, hogy az élénk színek, a kényelmes és jól szellőző anyagok is bekerültek a férfidivatba. Számunkra ugyanis ugyanolyan fontos a személyiséghez illeszkező ruházat kiválasztása és viselése, mint a hölgyeknek. Az ápoltság alapkövetelmény, a stílus pedig valami plusz, ami azonban tanulható és egyengethető.

• Stylistoddal mindig egyezik a véleményetek?

A szereplések alkalmával Holdampf Linda stylist segít nekem abban, hogy a legmegfelelőbb darabokat viseljem. Számítanak a tanácsai és határozottan bátrabbá váltam az ő tudására alapozva. Mint már említettem, hiszek a színek és fazonok kifejező erejében. Ezt jórészt Lindának köszönhetem. Mindig is tetszettek a vagányabb viseletek, s a stylist megerősített abban, hogy szabad a divat terén is bevállalósnak lenni. Egy tökéletesen eltalált öltözködés magabiztossá tesz, s könnyebb sikert is elérni, ha tetőtől talpig találó darabokba öltözünk.

• Van-e olyan ruhád, melyhez

kifejezetten ragaszkodsz?

Érdekes, de hozzám az X-Faktoros piros ballonkabátom áll a legközelebb. Talán az az oka, hogy valahányszor felveszem, eszembe juttatja mindazt a küzdelmet, mosolyt, és végezetül a sikert, melyet a verseny alatt megéltem. Ez pontosan igazolja Enikő elméletét, miszerint tárgyakra, ruhadarabokra asszociálunk számunkra mérföldkövet jelentő eseményekre, megélt pozitív élményekre. Ami a lábbeliket illeti, nagyon szeretem a mokkaszínűket. Kényelmesek és az általam kedvelt fazonú nadrágokhoz jól illeszkednek. Barnában, feketeben is van egy-egy kedvencem. Bízom benne, hogy ősszel is divatban maradnak.

• Mi a helyzet az otthonoddal?

A lakásomnál arra figyeltem a legjobban, hogy miközben otthonossá teszem, a zenei alkotásra is maradjon terem. E nélkül ugyanis elképzelhetetlen számomra a „Home sweet home”. A zene a munkám, de még inkább a hobbim, melynek a nap huszonnégy órájában tudnék hódolni. Szeretem a fényt, és a világos falszíneket, melyek harmóniát teremtenek a belső terekben. Szeretem a rendet és a rendezett szekrényeket. A nappalim és a konyhám is elég világos, így ott szeretek a leginkább időt tölteni.

• Van-e szerencsehozó tárgyad, házi kedvenced?

Kifejezett kabalám nincsen, de a rajongók ajándékait megpróbálom mindig méltó helyre tenni a lakásban. Valahányszor rájuk nézek, újra-és újra átélem azt a körülírhatatlan érzést, melyet az jelent számomra, hogy engem

tiszteltek meg a nézők a tehetségkutató győztes címével. S bár az X-Faktor óta a közönségnek és a zenének élek, otthon, Lajosmizsén engem is vár egy hű négy lábú.

MURI ENIKŐ

A 2011-es X-Faktor legjobb női hangja

Születési idő: 1990. április 24.
Csillagjegy: Bika
Magasság: 172 cm
Testsúly: 60 kg
Kedvenc színe: Barna, narancssárga

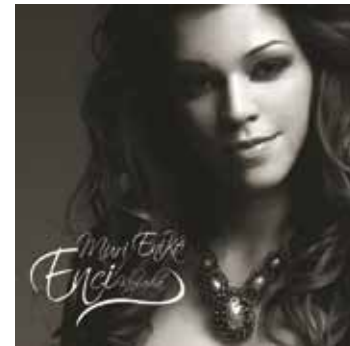


Enikő első önálló nagylemeze 2012 augusztusában jelent meg Enciklopédia címmel. „Szeretném, ha az emberek sírnának a dalaimon, szeretném, ha nevetnének a szövegeimen, szeretném, ha buliznának rájuk. Szeretnék ilyen hatásokat kiváltani az emberekből.” Ezzel az albummal valóra vált a kívánságom, egy igazi álmod tartasz a kezvedben. Fogadd sok szeretettel, mert Neked készült, Érted dolgoztam!” /Muri Enikő/

Az X-Faktor második szériájának legjobb női hangjának lemezén felcsendül Enikő első rádiós slágere és klipjes dala, a Késő már és a dal angol verziója, a Make Me Okay, egy igazi klasszikus,

a Dés László és Beremény Géza által írt Botladozva feldolgozása, valamint 10 vadonatúj sláger. Az album zenei

producere Szabó Zé, a dalszövegeket többek között Molnár T. (Anti Fitness Club), Márton Bence, Bokor Fekete Kriszta és Johnny K. Palmer írták. Igazi csajos lemez, a nyár és az ősz slágereivel!



5 KÉRDÉS VÁLASZ

• Mi a véleményed a divatról?

Meggyőződésem, hogy bár figyelni kell a legújabb trendeket, egyedi stílus nélkül mit sem ér az egész. Az egyes darabokat tudni kell viselni, és ez csak akkor sikerülhet, ha a személyiségünket igazán tükröző holmikot veszünk fel. A stílusidegenség azonnal láthatóvá válik. Tartásunk, arckifejezésünk, hangulatunk árulkodik róla, ha nincs eltalálva az aznap öltözködésünk.

A stílusidegenség azonnal láthatóvá válik. Tartásunk, arckifejezésünk, hangulatunk árulkodik róla, ha nincs eltalálva az aznap öltözködésünk.

• Egy stylist segít az előadónak abban, hogy a színpadon kényelmes, divatos legyen az outfit. Mindig egyezik a véleményetek?

Meggyőződésem, hogy a közös munka vezethet csak sikerre és ez így van a színpadi kellékek, viseletek terén is. Egy stylist akkor segítség, ha a mindenkori trendek mellett kellő figyelmet szentel ránk is. Ismernie kell bennünket, ízlésünket, mi több, a színpadi körülményekhez is igazítania kell a nekünk kiválasztott szetteket. Tudnia kell, mi illő egy elitebb, vagy épp egy lazább környezetben, hisz a közönségnek szeretnie kell bennünket. Ez pedig csak akkor működik, ha nem öltözzük túl illetve alul őket. Persze, valami pluszt mindig kell viseljünk, ebben különbözünk a hétköznapi öltözködéstől, de hát ez része a szereplésnek. Aszmann Timi, az én stylistom szerencsére tökéletesen ismer és az általa összeállított kollekciók mindig jól működnek a színpadon.

• Van-e olyan ruhád, melyhez évek óta ragaszkodsz?

Igen, természetesen van ilyen és valóban több éve már, hogy szolgál engem. A gardróbban

főszerepet kapott egy piros kabát, melyhez igazán kötődöm. Valahogy a fazonja, anyaga és színe is olyan tökéletes egységet alkot, melyre nem is olyan könnyű rátalálni. Hasonló kedvenceim még a balerinacipők, s bár a lábbelik hosszú éveken át nem feltétlenül bírják az igénybe vételt, a fazon maga a lábnak nyújtott kényelem miatt hosszú ideje a kedvencem. Épp most szereztem be egy helyes köves darabot, amely kétségtelenül az idei évem egyik favoritja a maga kislányos, csinos kis stílusával.

• Az otthonban elhelyezett darabok, a lakásfelszerelések divatjában is hiszel?

Meggyőződésem, hogy minden lakást fel tudnak dobni a kiegészítők, és fontos, hogy a ránk jellemző dolgok színesítsék. Nálam például sok a gyertya. Majdnem minden kis asztalon van egy illatos gyertya, és természetesen ügyelek a színeikre is. Mindamelllett, hogy kifejezik, befolyásolják is a hangulatunkat, akár a parfümök, vagy a ruházatunk. Árulkodnak rólunk, megmutatják, kik vagyunk.

• Van-e kabalád, amelynek tulajdonítás szerencsét, sikert?

Nem igazán hiszek sem a véletlenekben, sem a vakszerencsében, ezáltal a kabalákban sem. Abban azonban annál inkább, hogy az ember sikeres helyzetekben viselt darabjai értékebbé válnak a számára, hiszen ezek a tárgyak kellemes emlékeket idéznek. Kaptam például egy gyűrűt a szüleimtől, amikor bekerültem a 2010-es X-Faktor legjobb tizenkettő versenyzője közé. Azóta szinte mindig viselem. Az emberi kapcsolatok ápolása azonban mindennél fontosabb, s legalább ilyen érték számomra a kutyám hűsége. S bár mostanában keveset látom őt, mindig ugyanazzal a szeretettel ajándékoz meg.

BORGO

cipőbolt



WWW.BORGO.HU



ÁRKÁD SZEPTEMBERI TOP 10 AJÁNLAT



1

C&A
100% pamut, hosszú ujjú nagylány felső, 122-176-os méretben 1.490 Ft-ért a C&A-tól!

Az egész családnak érdemes körülnéznie az áruházban, hisz a gyerekek, tinédzserek, hölgyek, urak, molettek, kismamák egyaránt találnak maguknak méretben, fazonban, színben megfelelő stílust. A C&A-ban nem csupán a választék, de az árak is családbarátok!



3

HEAVY TOOLS
Szeptemberi ajánlat az Effendi táska, mely most 6 990 Ft helyett 4 990 Ft-ért kapható!

A Heavy Tools Air Stream hátkiképzés nemcsak kényelmes, hanem különleges kialakításának köszönhetően megakadályozza a hát izzadását is. Tulajdonságok: ergonomikus hátpanel, megerősített alsó rész, belső rendezősebek, kényelmes, széles, állítható vállpánt.

Úrtartalom: 28l, Méretek: 43 cm x 32 cm x 21 cm

2


DOUGLAS
Új IsaDora kollekción a Douglas-ban!

A határozott maszkulin megjelenés és a lány nőies sziluettek ötvözte, a klasszikus nosztalgia és napjaink divatja inspirálták az IsaDora őszi Paradox kollekciónját, mely a sötét, mélyebb feketéket és kékeket a vörös szenvedélyes árnyalatival párosítja. Az IsaDora termékek kizárólag a Douglas Parfümériában kaphatóak.



4

PROSIS AUTÓMOSÓ
Szeptemberi akció az autómosóban!

Ősszel is várja Önöket akciós szolgáltatásokkal a Prosísi Autókozmetika. A részletekről érdeklődjön személyesen az ÁRKÁD Tetőparkolóján. Spróroljon az autóján is!

5


INTERSPAR
Design füzetek a sulikezéshez!

Az Interspar polcain várják Önöket a sulikezéshez elengedhetetlenül szükséges eszközök. A gyerekek A5-ös méretű füzeit 39 Ft-os, az A4-es méretűeket 69 Ft-os darab áron lehet megvásárolni.


SALAMANDER
A Salamander Mary Jane-fazonú cipője ideális választás iskolába, de akár az irodába is.

A cipő divatos, fiatalos és narancs-sárga színének, valamint velúr anyagának köszönhetően igazán trendi megjelenés az idei ősszel. Ára: 34.990 Ft.


SAXOO
A Saxoo London új kollekciónja férfiasan figyelemfelkeltő, igényesen divatos, mégsem hivalkodó..

Olyan öltözeteket, összeállításokat szerezhetünk be a Saxoo London üzletekben, amelyek remekül variálhatók, jól kihasználhatók, kényelmesek, és ugyanakkor saját stílusuk is van.



8

TATUUM
A Tatuum ruhák alkotói az egyszerűség és a praktikum mellett ismételten izgalmas mintákkal és formákkal kápráztatnak el minket.

A hagyományos őszi színek mellett a lime és a kék szín is megjelenik a 2012/2013-as őszi kollekciónkban.



9

YVES ROCHER
Szeptemberi illatújdonság - SO ELIXIR PURPLE Eau de Parfum 50 ml

Egy mámorító és ellenállhatatlan illat, a csábítás erejének leleplezése. Pacsuli és Vetiver esszenciák és Tubarózsa párlat egyedülálló szövetsége egy hihetetlenül nőies, fás-virágos elixírben, melyet csipetnyi Tonka bab és Tömjén kivonattal is megfűszereztek. Ára: 11200 Ft

10


BUDMIL
Trendi, kényelmes, praktikus táskák széles választéka az új szezonra!

A Budmil kemény hátlapos hátitáskája közkedvelt modell, melynek fedelén húzózáras zseb található. Bővíthető oldalrészrel, szabályozható főrésszel, külső kulacstartóval felszerelt. Ára: 10 990 Ft

GEOMAG VÁNDORKIJÁRATÁS
2012. szeptember-november
10 héten át 10 helyszínen várunk titeket és az egész családot!

Isz rendeződés is!

szupererős mágnesekből különleges játékokat építhettek!

Játszhatok a sylvanian varázslatos világában!

Különleges építményekből álló kiállítással is várunk titeket!

Meneteg sylvanian falvakó és házikó van rájuk minden helyszínen!

Várunk titeket sok színes játékkal!

FORMATEX

JÖN! JÖN! JÖN! ŐSZI DIVATNAPOK AZ ÁRKÁD-BAN



DIVATSHOWK AZ ÁRKÁD SZÍNPADÁN

Október 10. Szerda 15 és 17 órákor

Október 11. Csütörtök 15 és 17.30-kor
17 órákor Wolf Kati az ÁRKÁD színpadán!

Október 12. Péntek 15 és 17 órákor

Október 13. Szombat 15 és 17 órákor

Október 14. Vasárnap 15 órákor

Az október 10-14-ig tartó divatrendezvény során az érdeklődők megismerkedhetnek az új szezon legújabb kollekcióival. A színek, vonalak, szabások és párosítások örök mozgása a divattrendek lényege,

melyek révén évről évre megújul és izgalmasabbá válik öltözkünk. Az ÁRKÁD divatshow-inak épp ezért fő témája a mozgás lesz: örök mozgásban a divat, örök mozgásban az ember! Mozogni, sportolni, bajnokká válni az élet minden területén! Gyerekek, tinik és felnőttek egyaránt láthatóak lesznek majd a kifutón. A csinos modellek bemutatói látványos akrobatikával egészülnek majd ki, még dinamikusabbá téve a tour-okat. Divatbemutatóinkkal szeretnénk eleget tenni azon fontos küldetésünknek, hogy az öltözködési kultúrát a nemzetközi trendek irányába tereljük. Bevásárlóközpontunk divatüzleteinek egy része egyértelműen a női divatra koncentrál,

mint az Amnesia, a Magenta, vagy a Mayo Chix, melyek kollekcióit már biztos, hogy látni fogják a divatnapokon. A férfiak öltözködésére fókuszáló Exclusive Gentleman's az eleganciát és a csúcsmínőséget testesíti meg. A kifutón a J.Press alsóneműi, a Borgo lábbelije és a Tchibo divattermékei is megjelennek majd. Az ÁRKÁD divatnapjai a Glamour napokkal egy időben zajlanak majd, így duplán megéri hozzánk ellátogatni. Természetesen nem maradhat majd el a sztárvendég sem, aki emeli a rendezvény színvonalát. S hogy ki lesz a fellépőnk? Honlapunkon, a www.arkadpecs.hu weboldalon, facebook rajongói oldalunkon és következő lapszámunkban erről is hírt adunk.

EURODANCE TÁNCNAP

Szeptember 8-án az ÁRKÁD-ban

14, 15, 16 és 17 órai kezdettel

Szeptember 8-án ismét az ÁRKÁD látogatói körében tartja meg az új táncévnitóját az Eurodance Táncstúdió, mely immár egy önálló, szép új, tükrös, légkondicionált belvárosi teremben várja a táncolni vágyókat. Az ÁRKÁD szomszédságában, a Légszeszgyár u. 18-ban található táncstúdió a modern-tánc területén a legszínesebb kínálattal rendelkezik. Az utcai táncok, mint a hip-hop, vagy a most népszerű Dubstep mellett színpadi táncokkal is foglalkozik, mint a musical-táncok, show-táncok. A tehetséges fiataloknak sok fellépési lehetősége van Pécsen és az egész országban, sőt profi színházi előadásokban is van lehetőségük szerepelni, mint az Aida, vagy a Zrínyi 1566 rock musical. A stúdiót Rovó Attila nívódíjas táncpedagógus vezeti, ezen kívül sok meghívott országos hírű tanár és koreográfus segíti a táncosok fejlődését. A stúdió különlegessége, hogy profi modelleket is képez, akik már külföldön is népszerűek (Erdei Heléna, Mester Luca, Tóth

Csaba). Többször csodálhattuk meg őket az ÁRKÁD Pécs színpadán, s számos szépségverseny győztese, katalógusok szereplői voltak. Szeptember 8-án évnitő bemutató, toborzás és beiratkozás lesz az ÁRKÁD Pécs színpadán. A tánc szerelmesei megtekinthetik azokat a táncprodukciókat, melyek a táncstúdióban folyó edzések és a kitartó, komoly munka eredményei. Ezen a délutánon óvodások, kiskolások általános és középiskolások, valamint egyetemisták köszöntik majd a tanévkezdést. A pécsi csoporton kívül a kozármislenyi, pécsvári és újpetrei csoport táncadásában is gyönyörködhetnek a nézők, mi több, a gyerekeknek és felnőtteknek is lesz lehetőségük egy kis rögtönzött tánctanulásra. Aki pedig úgy érzi, hogy szüksége van rendszeres testmozgásra, mindene a zene és a tánc, szeretne táncos vagy modell karriert építeni Pécs legpatinásabb stúdiójában, akár helyben beiratkozhat az őszi induló kurzusok valamelyikére.



EuroDance
Táncszínház

Zeneszüret fesztivál Pécs - 2012 október 1-7

A puttonyban izgalmas zenei csemegék, ősbemutatók, fantasztikus koncertek várják a klasszikus zene szerelmeseit október 1-7 között Pécsen. Az idén második alkalommal megrendezendő fesztivál látogatói csodavilágba csöppenhetnek, ha szeretik a komolyzenét, ha nem - élmények nélkül biztosan nem térnek haza.

Mazsolázzunk csak az események között:

Az esti nagy koncertek jó része az EKF évében felépült – Európában is kiváló akusztikájáról híressé vált – Kodály Központban lesz hallható. A Zene Világnapján a **Pannon Filharmonikusok** koncertje, **Károly Róbert szerzői estjén** a város ismert előadóművészei szerepelnek majd. A nívós énekversenyek díjazottjai, lemezfelvételek, színpadi szerepek résztvevői **Kiss B. Attila és Horváth István ezúttal a Csillag születik tehetségkutatóban megismert, megkedvelt énekes**, **Mészáros János Elekkel** közösen adják elő a legismertebb tenoráriákat. Műsoron Nápolyi dalok, Verdi, Donicetti, Puccini, Erkel, Kálmán, Lehár művei. Ez a különleges produkció a Zeneszüret Fesztivál meghívására jött létre, így Önök hallhatják először! A Vashegyi György vezette **Orfeo zenekar** a régizene legavatottabb tolmácsolója Magyarországon, akik korhű hangszereken játszanak. Vendégük Malcolm Bilson a zeneszerető közönség számára is csak ritkán hallható

hangszeren, a **fortepianon** játszik. A **Budapesti Fesztiválzenekar** muzikusai és Fischer Iván által válogatott gyerekszerelők a frissen színre állított Britten gyermekoperát, a Noé Bárkáját mutatják be a Zeneszüreten, a családok gyerektagjai (8-18 éves korig) ingyenesen vehetnek részt a koncerten. A **Bazilikában egy különleges hangszerpárosítást** hallhatnak: Wolfgang Kogert orgona- Nikola Djoric harmonika. **Izgalmas kamarakoncertekre kerül sor**, melyek egyik különlegessége, hogy a nézők maguk is a Kodály Központ színpadán ülhetnek, így abban a ritka élményben lehet részük, hogy koncert közben ugyanazt hallják, amit a művészek is játék közben.

Az ÁRKÁD-ban az alábbi programokkal találkozhatnak a fesztivál idején:

- Minden nap, azaz október 1-7-ig 12 órákor Déli zongoraszó a Pannon Power zenelépcsőn.
 - Október 1. és 4. között minden nap 16:30-kor Kincskereső hangszerbemutatóval: A város zeneiskoláinak diákjai együtteseikkel mutatkoznak be a fesztivál ideje alatt az ÁRKÁD Bevásárlóközpont kupolájában felállított mini hangversenyterem színpadán. Azok a gyerekek, akiket érdekelnek a megszólaló hangszerek az előadás után közelebről is megismerkedhetnek velük.
 - A belépés a rendezvényre díjtalan.
 - **Filharmonia tegnap és ma** - mini tárlat október 1. és 7. között.
- Bővebb információ: www.zeneszuret.hu



KATTINTS AZ ÁRKÁDRA!



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

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

HITEK ÉS TÉVHITEK

SULIKEZDÉS – FONTOS A HELYES ÉTREND

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (www.mdosz.hu) számos olyan alapvető megfogalmazott, melyeket figyelembe véve és betartva szülőként a lehető legtöbbet tehetünk gyermekeinkért. Az iskolakezdéssel egyidejűleg a gyerkőcök napirendje megváltozik. Fokozott teherbírással csakis megfelelő táplálkozás esetén rendelkezhetnek, épp ezért fontos, hogy étrendjüket életkoruk figyelembe vétele mellett megfelelően állítsuk össze és biztosítsuk számukra nap mint nap.

Íme, 20 fontos szabály, mellyel érdemes megismerkedni, s valamennyit be is kell tartani.

1. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek!
2. Segítsen gyermekének megérteni, hogy nincs jó vagy rossz étel. Ismertesse meg minél többféle étel-miszterrel és étellel! Mutasson jó példát, próbáljon ki újdonságokat!
3. A zsiradékok mennyiségére és minőségére is ügyelni kell!
4. Az édességek, desszertek, rágcsálnivalók fogyasztása csak mértékkel javasolt!
5. Legyen szívügye a só fogyasztás mérséklése!

6. Teljes értékű gabonafélék alkossák az étrend alapját!

7. Ismerje meg a helyes bevásárlás szabályait! A kiegyensúlyozott táplálkozás alapja ugyanis a körültekintő bevásárlás.

8. Zöldséget és gyümölcsöt naponta többször is kell enni!

9. Tej, tejtermék fogyasztása naponta ajánlott!

10. Sovány húsok, húskészítmények, halak és a tojás fontos alkotóelemei az étrendnek!

11. A szomjúság legjobban az ivóvízzel oltható!

12. Törekedjen az ideális étkezési körülmények megteremtésére az egész családnak!

13. Fontos a helyes étkezési ritmus is!

14. Tegyen meg mindent annak érdekében, hogy gyermeke ne menjen reggeli nélkül iskolába.

15. Amikor gyermeke szomjas, mindig kapjon – lehetőleg cukormentes – folyadékot.

16. Engedje meg gyermekének, hogy annyit szedjen és annyit egyen, amennyi jólesik. Ne egye túl magát amiatt, hogy nem szabad ételt hagyania a tányéron.

17. Soha ne jutalmazza a gyermekét étellel, és ne büntesse az étkezés megvonásával!

18. Az ételeknek és az italoknak legyen kijelölt helye (a konyhában, az étkezőben), ne tartson a számítógép vagy a tévé közelében még rágcsálnivalókat sem.

19. Teremtse meg a lehetőségét annak, hogy gyermeke rendszeresen mozogjon, és a testmozgásnak minél több formáját megismerje.

20. Mutasson ebben is példát: mozogjon együtt gyermekével!

MIT MIVEL HELYETTESÍTSÜNK?

Cukrozott, szénsavas üdítők helyett rostos gyümölcs- és zöldséglevelek, valamint ásványvíz kerüljön a kosárba. A zsiradékban gazdagabb, fehér lisztből készült sütemények (linzerek, leveles-vajas tészták) helyett inkább különböző töltelékkel készült rétesek, piték, piskóták, illetve túrós, diós, mákos pékáruk élvezzenek előnyt. A csokoládék, cukorkák nem tilosak ugyan, de ajánlott őket müzli szelettel, aszalt gyümölcsökkel, kompóttal, befőttel, friss gyümölcsrel vagy tejes desszertekkel helyettesíteni. Sokan esküsznek a hagyományos szendvicsekre, ezzel sincs gond, ha sok-sok zöldséggel gazdagítjuk. A chipsek és sós ropik sok gyerek kedvencei. Ezek helyett vásároljunk inkább szezám-magos ropit, pattogatott kukoricát, puffasztott gabonaszeteleket, natúr olajos magvakat, vagy extrudált kenyereket. Hamar nagy kedvencük

lesz bármelyik!

ELTERJEDT TÉVHITEK ÉS A VALÓSÁG

Tévhit: Bizonyos élelmiszerek egészségtelenek, mások egészségesek.

Tény: Nincs egészségtelen étel-miszter, csak rosszul összeállított étrend.

Tévhit: A zöldségek és a gyümölcsök egészséges élelmiszerek, míg a zsiradékok egészségtelenek.

Tény: A zöldségek és a gyümölcsök a helyesen összeállított étrendben nagyobb, a zsiradékok pedig kisebb mennyiségben fordulnak elő.

Tévhit: Naponta egy alma a doktort távol tartja!

Tény: A gyümölcsfogyasztás valóban a kiegyensúlyozott táplálkozás egyik alapelve, de ez a mennyiség – bár a semminél több – nem elegendő. Optimálisan napi öt alkalommal, de legalább háromszor ajánlott zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani.

Tévhit: Minden „barna” kenyér rosttartalma nagy.

Tény: Nem minden sötétebb színű kenyér, péksütemény készül teljes őrlésű lisztből, lehetséges, hogy malátával színezett. Mindig érdemes megnézni a termék összetételét is.

Tévhit: A növényi olajok energiatar-

talma kisebb, mint az állati eredetű zsiradékoké.

Tény: 100 g napraforgó, tökmag, vagy szójaolaj energiatartalma 3757 kJ (898 kcal), amely teljesen megegyezik 100 g sertézsír energiatartalmával. A növényi zsiradékok zsírsav-összetétele azonban előnyösebb.

Tévhit: A vaj egészségesebb, mint a margarin, mert a margarinban transzszírsavak vannak.

Tény: Egyik étel-miszter sem egészségesebb a másiknál, ez rossz megközelítés. A transzszírsavak a biológiailag inkább hátrányos tulajdonságú telített zsírsavakkal azonosak. A korábban előállított étkezési margarinokban a transzszírsavak mennyisége elérhette a 10 százalékot, vagy még ennél is többet. A korszerű eljárásokkal azonban az arányt a csészés margarinok esetében sikerült minimalizálni, így ezek a termékek gyakorlatilag transzszírsav-mentesek.

Tévhit: A margarin egészségesebb, mint a vaj, mert nem állati zsiradék.

Tény: A vaj zsiradéktartalma valóban állati eredetű, hiszen a tejből származik, de fogyasztását emiatt nem tekintjük kevésbé előnyösnek. Elsősorban a csökkentett energiatartalmú vaj, illetve a vajkrémek fogyasztása javasolt.

Sikerés üzleti döntés előtt áll?

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

Érdeklődni a **+36 30 443 5092**,
illetve a **+36 1 434 8200**
telefonszámon
lehetséges.

ÁRKÁD
P É C S
Együtt az igazi

ÜZLETHELYISÉGEK
KIADÓK

BEISKOLÁZÁSI UTALVÁNYT ELFOGADÓ ÜZLETEK

ÜZLET NEVE	UTALVÁNY FAJTÁJA
ADIDAS	TICKET, SODEXO, CATDHOC, POSTA PALETTA
ALEXANDRA	TICKET SERVICE, CATDHOC
AMNESIA	SODEXO
BUDMIL	TICKET SERVICE, SODEXO, CATDHOC, POSTA PALETTA, OTP CAFETERIA
C&A	TICKET, SODEXO, CATDHOC
DOCKYARD ISLAND	TICKET SERVICE, SODEXO, CATDHOC
GRIFF GENTLEMAN	TICKET SERVICE, SODEXO, CATDHOC, TOP PRÉMIUM, ACCOR, EDENRED
HEAVY TOOLS	EDERNER, SERVICE, CATDHOC
HERVIS	TICKET EXPRESS, SODEXO, CATDHOC, POSTA PALETTA, ACCOR, PUEBLA
INTERSPAR	SODEXO, CATDHOC, POSTA PALETTA, ACCOR
KENVELO	SODEXO
KORONA ÓRA	SODEXO, CATDHOC, TOP PRÉMIUM
MARKS & SPENCER	TICKET, SODEXO, CATDHOC
MAYO CHIX	SODEXO
NEW YORKER	ACCOR, SODEXO, CATDHOC
LEGENDS	SODEXO
PIREX	TICKET SERVICE, SODEXO, CATDHOC, POSTA PALETTA, PUEBLA
PLAYER'S ROOM	SODEXO, CATDHOC, TOP PRÉMIUM
PROMOD	TICKET SERVICE, SODEXO, ACCOR
SAMSONITE	SODEXO, CATDHOC, TOP PRÉMIUM
TAKKO	TICKET SERVICE, SODEXO, ACCOR, CATDHOC

FITTEEN MARADNI



Az egészséges életmóddal ma már szinte mindenki foglalkozik, ennek ellenére sajnos az elhízás hazánkban is egyfajta járványszerűen terjed. Pedig az elhízás oka a szélsőséges esetektől eltekintve többnyire igen egyszerű: jóval kevesebb kalóriát használunk el, mint amennyit elfogyasztunk.

IDEÁLIS TESTSÚLY

Azt, hogy mennyire ideális a súlyunk, az ún. Broca-képlettel meglehetősen egyszerűen kiszámolhatjuk. A testmagasságból vonjunk le 100-at. Amennyiben az így kapott számnál nem több a testsúlyunk, még nem kell aggódnunk, de nem árt tudni, hogy az ideális testsúly mindig ennél az értéknél még 10%-kal kevesebb.

TESTTÖMEG INDEX

Sokat hallunk a testtömeg indexről is (BMI – Body mass index). Hogy kell kiszámítani? A testsúlyunkat osszuk el a testmagassággal, majd a kapott számot ismételtelen osszuk el a magasságunkkal.

Pl. 55 kg, 1,60 méter

$55/1,6 = 34$

$34/1,6 = 21$

Amennyiben a másodikként kapott szám 25-30 között van, túlsúlyról, ha 30 fölé esik, elhízásról beszélünk. A 18-19 körüli érték kóros soványságra utal!

TESTSÚLYCSÖKKENTÉS

A helyes testsúlycsökkentés egyik módja a mérsékelt módszer, mely

kb. 5% súlyvesztést jelent. Kicsinek tűnik, de jelentősen csökkenti egyes betegségek kialakulását. Tartós testsúlycsökkentésnek hívjuk, amikor a testsúly uralását tűzzük ki célul a gyors fogyás helyett. Fokozatos a módszer, amikor havi 1,5 kg maximális fogyásra törekszünk.

RENDSZERES TESTMOZGÁS

Rendszeres testmozgás nélkül lehetetlen a súlyunkat kordában tartani. Persze, ne gondoljunk feltétlenül kemény sportokra. Futás, mi több, gyaloglás is segíthet, ha naponta tesszük. Ez utóbbit hetente három alkalommal fél órában elegendő beiktatni a programjaink közé. Egy fél óras sétával kb. 150 kalóriát használunk el. Kezdjük tehát hozzá, legyen része az életünknek, váljon a szokásunkká, hogy például a lift helyett a lépcsőt választjuk. Amennyiben nincs túl messze a munkahelyünk, az út egy részét tegyük meg gyalog mind oda, mind hazaútból. Így akár naponta összehozható az a fél órás mozgás, amit mozgással töltünk, s mindez különösebb teher vállalása nélkül. Hasonlóan javasolt az úszás, mely mindamellett, hogy kíméli az ízületeket, meglehetősen sok kalóriát lehet vele elégetni. Ez fél óra alatt közel 250 kalóriára is tehető. Az idősebbnek javasolt például a jóga, mely kímélő, mégis fél óra alatt 120 kalóriát használhatunk el közben. A kerékpározás, azaz egy bicajos

félóra 250 kalória, míg a görkoris harminc perc 160 kalória felhasználását eredményezi. Amennyiben sikerült eldöntenie, hogy melyik mozgásformát építi be a mindennapjaiba, érdemes a megfelelő ruházatról is gondoskodnia. A sporteszközök és sportruházatok széles választékát kínálja Önöknek a Hervis, s

természetesen olyan márkák is megtalálhatók bevásárlóközpontunkban, mint az adidas, Budmil, Playersroom, Heavy Tools, OF vagy az Office Shoes. Információs pultunknál kollégáink készséggel tájékoztatják Önöket arról, hogy melyik sporthoz milyen üzletünkben találják meg a keresett ruházatot vagy eszközöket.

HOGYAN LEGYEK JÓ NŐ?

Könyvbarátoknak

Az Alexandra Kiadócsoporthoz tartozó Art Nouveau Kiadó gondozásában az elmúlt hónapban jelent meg Takács Nóra: *Hogyan legyek jó nő?* című kötete, melynek pécsi dedikálási helyszíne az ÁRKÁD Alexandra Könyvárúháza.

Dedikálás időpontja: Szeptember 6. csütörtök 18 óra

Tökéletes smink, ápoltság, megjelenés, trendi stílus – minden, amit a szépségápolásról és az egészséges életvitelről tudni kell, egyetlen noteszbe sűrítve. Takács Nóra, a *Life.hu* népszerű szépségzakértője egykori modell-életéből vett példák alapján, praktikus tanácsokkal és könnyen megvalósítható tippekkel olyan kérdésekre adja meg a választ, amelyek minden nőt foglalkoztatnak.

"Egy nő nemcsak nő, hanem anya, gyerek, osztálytárs, kolléga és társ is egyszerre. Nagyon összetett, sok munkát és odafigyelést igénylő feladataink vannak. Éppen ezért írtam ezt a noteszt, hogy segítsek! Kell egy hely, ahová mindent össze tudunk gyűjteni. Egy notesz, amiben minden benne van, ami nekünk, nőknek fontos. Egy hely, ahová feljegyezheted, mikor voltál utoljára fodrásznál, mikor radíroztad a héten a bőrödöt, mikor van a barátnőd szülinapja, hány órája van a gyerekednek keddenként, és mit kell vásárolnod hétvégre. Főleges mindent fejben tartanod, ha le is írhatod.

Épp ezért a notesz nagy részének kitöltése rád vár. Vezesd figyelmesen, írd le mindent! Meglásd, ha rendszert viszel az életedbe, sokkal könnyebben megőrzöd a szépségedet is!" (A Szerző)

VÉRADÁS AZ ÁRKÁDBAN

Szeptember 14-én 10-18 óráig

A biztonságos hazai vérellátáshoz évente 500.000 egység vérre van szükség. Ehhez évente közel félmillió önkéntes embertársunk véradományát, önzetlen segítségét várják a gyógyulásra váró betegek. Az ÁRKÁD Bevásárlóközpont 2012-ben minden hónapban közel 100 véradó segítségével közreműködött. Várjuk Önöket ezúttal is, s valamennyi véradónknak ezúttal szeretnénk tiszteletünket kifejezni segítő szándékukért. Véradó lehet mindenki, aki egészséges, betöltötte a 18. életévét, de még nincs 65 éves, és testsúlya meghaladja az 50 kg-ot. Nők évente háromszor, férfiak évente ötször adhatnak vért. Két véradás között minimum 56 napnak kell eltelnie. Mivel az ÁRKÁD-ban havonta van véradás, épp ezért fontos, hogy új segítők is érkezzenek. A véradás alkalmával steril vérvételi zsákba, egyszer használatos tű segítségével 4,5 deciliter teljes vért vesznek le. Egy véradás 30-45 percet vesz igénybe. Fontos a véradás előtti folyadékfogyasztás, mely segít a véradás alkalmával levett plazma pótlásában, emellett ha megfelelő mennyiségű folyadék van a szervezetben, az erek teltebbek, a véna

jobban látható, így gyorsabb a vérvétel. A levett vérből vörösvérsejt-koncentrátum, plazmakészítmények és vérlemezke-koncentrátum készül, így egy egység teljes vér 3 beteg életén segíthet. Minden véradás egyben szűrővizsgálat is. A véradás után a mintacsövekbe levett vért minden alkalommal kivizsgálják függetlenül attól, hogy a véradó hányszor adott vért. A kötelező tesztek a HIV, Hepatitisz-B, Hepatitisz-C, szifilisz kimutatás és a vércsoport meghatározás.

Hogyan zajlik egy véradás?

Ön megadja személyi adatait a nyilvántartáshoz, kitölt egy kérdőívet egészségügyi állapotáról. Az adatfelvételhez a személyi igazolványra és TAJ kártyára feltétlenül szükség van. Külföldi állampolgár esetén útlevél és magyar TAJ kártya szükséges. Ezt követően Ön elfogyaszt egy-két pohár teát, hogy a leadandó folyadékot előre pótolja szervezetében, majd laboratóriumi és orvosi kivizsgálás következik. A steril vérvételi zsákba 5 perc alatt leveszik a vért, majd 5 perc pihenő következik. Fontos tudni: véradásra soha ne menjen éhgyomorral!

blend-a-med
STANNOUS COMPLEX

Project
STANNOUS COMPLEX

**ÁTTÖRÉST JELENTŐ MEGOLDÁS:
SEGÍT CSÖKKENTENI A
FOGÍNYPROBLÉMÁKAT 4 HÉT ALATT**

blend-a-med
PRO-EXPERT

CLINIC LINE
HELPERS REDUCE GUM PROBLEMS AND A HEALTHY GUM PROTECTS AGAINST FUTURE GUM PROBLEMS

blend-a-med **RESEARCH INSTITUTE** **Oral-B**

**PRO-EXPERT
CLINIC LINE**

Rajzolj az ajándékokért!

Rajzold le, hogy számodra melyek az ősz legszebb pillanatai! 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. 10. 07.



Rejtvénysarok – ÁRKÁD Skandi

	ÖNKÉNTES IFJÚSÁG-NEVELŐ MÓDGAZDÁI CSOPORT	A SZÉCSÜM VEJŐJELE	STARKADTÁRÓL: TELJES ÉRŐVÉL (FUT)	PÉNYES SELVÉN-SZÖVET	GRANARZTÓI PAL HÁRCHÓZOT TARTALMAZÓ KÖTETE	ÁRECEK 1. BETŰJE	A GALLÉRI VEJŐJELE	ORSZÁGI BETET- SZOTÓTÁ- BI ALAP, RÖVIDEN	GEFET ÖNDIOT, NEM HÁGY LÉ-RODALAM	KURKAC, HORGASZ HORGLERÁ- VALÓ	NŐI HÉV (JAH. 19)	ISME... ET STUBO; PÁRTATLA- HUL ILATHI HÖNÉAS)	SI. BÓHAI SZÁMMAL	UTER, RÖVIDEN	SORBAK FEL- PÜGEEJÉT			
MEG- FEJTÉS, 1. RÉSZ																	G	
KÖZEL- HELETI FELSZÓRÍT						FINOR NÉLJES JELŐJE RILLANDÓ, NÉPESÉN								SCHÖDLAT- KEZDEKÉNYI SZICILIAI TUDMÁNYO				
SPANYOL AUTÓJEL		LIBAHOR KATONAI SZÖRVEZET CÍZPLETI TÖRMEKEL					HAGY TESTÜ PAPAÓJ DEKAZIVA SZETOSIT							EURÓPAI GAZDASÁGI KÖZÖSSÉG, K. EREVENY- YELÉN				
RESZVEH- YARSÁG, RÖVIDEN			DAL, NÓTA					KETTŐZVE: MALANDESA SZIVVEREST RAJZOLÓ MŰTÉR V.					VETERÁN HOLLAND FÖ- GÖTA (JAHF) ... LÓDUSAME, AH. MÓDORÓ					
FÜLÖVET KESZIT				ELBESZÉLO KÖLTÉSZEI FÖDHELMÉ- RES SÉRÜ- LES MANT								FACÓ ... I. LEÖNGÖS REAL-BAL- SZELŐ V. VILÁGBRETI						
GYŰMÖLCS PROSO- GASA					A RÁDONSÚ- RÓSSÓ EGY- SÉGE (EMMI) SPAIFVOL AUTÓMÁRKA						NŐI HÉV (JAHUS 3.) VALAKON- NAI IDE- SZELLIT						A HITRODÉN VEJŐJELE	
SÁBEL, SORZAT- ISCHÉS LÁGBAN, REZIBANI						ESZELI KÉPESÉO HATAFRAG											PARATLANI MEGDI OHLADEK	
DEZKA- DARABI			SZALONNÁN VAGÁSONAT CIBNÁL BRÁNKÓZÓ SZÓPARI										A BANCÍ- SZERKAR SZÖKÖVET KAJKA LEINI					
A SZEV VEJŐJELE		DUPAKÉ- SZI HÉZSE FELSMÉN, KERESK, SZÓVAL					FRÉMES ÁLLATBOR GÁRATS SA HAJT AZ AUTÓVAL						HOSZÚ IDŐ MŰLYA KIVAN, VAGYIK RA					
EDYÉH (TULAJDÓN)							PALESTOR- TANC-FELE MŰVÉSZET- TÖRT. VOLT (KÁRÓLYI)							NEM YORAI OPERA, RÖV. A FÖLÉNÖSI- TEHER-MEL- LÉKTEHÖRE				
AZ A MEG TAYOLABBI					A FELSŐ- FOR. JELE ISTEN, ANODULU				ZAPOR, TREFASAI (JAPAN VA- RÓI ES DÖL, (HAI)								A HÖLJESÉN VEJŐJELE ÁLLATBOR (TAKARATI)	
BARNAS SZÓRÓ, SÓ- TET IÓRÉ- NYU ES PARKU LÓ				HAGYÜZEM														A TÖBBSÉ SZÁM JELE KÁNDGHI KESZI
AUTÓHÖR TENÜLET, RÖVIDEN				PÁZSIT- PÜVEK LEVÉLHEJJE														
SILÁGEREK ES ELŐ- ADÓK SENO SZEMLEJE, VERSEHVE																		

Szerencse fel, kedves Olvasóink!

A helyes megfejtést küldjék be **2012. szeptember 13-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 ezúttal 3 helyes megfejtőt fogunk kisorsolni a Szederkényi Turisztikai és Borosgazda Egyesület jóvoltából. Nyeremények: 3x2 db VIP belépőjegy a szederkényi Republic koncertre (szept. 15.), illetve 3 db Aranyalbum CD, melynek dedikálására, illetve a Republic zenekarral közös fotózásra is lesz lehetőség a koncert után.

Gyermekszemmel rajzpályázat

E havi témánk:

"Szüret"

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. szeptember 27.

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

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



Előző skandin helyes megfejtése: **Budapesti Operettszínház.** Szerencsés nyertesünket, Kiss Anitát Somogyi Renáta a Budapesti Operettszínház közönségszervezője és Horváth-Dombóvári Linda, az igazgatóság munkatár- sa köszönti egy két főre szóló belépőjeggyel a Miss Saigon című musical-re.



Előző Gyermekszemmel pályázatunk témája: **„Kezdődik a sul!”.** A nyertes: Fehér Adrienn (11 éves). Nyereménye egy 5 000 Ft értékű ÁRKÁD vásárlási utalvány.

ÁRKÁD HÍRADÓ

Az ÁRKÁD Pécs Bevásárlóközpont önálló terjesztésű reklámújsága

Főszerkesztő: Hahner Klaudia
Hirdetésfelvétel: Horváth-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 hibáért felelősséget nem vállalunk.

ÁRKÁD PÉCS

Együtt az igazi

www.arkadpecs.hu

Az ÁRKÁD-ban irodák és raktárak bérelhetők!

Schmidt Tamás bérbeadási menedzser készségesen ad további felvilágosítást az ÁRKÁD-ban rendelkezésre álló irodákról és raktárhelyiségekről a (30) 443-5092-es, illetve az (1) 434-8200-as telefonszámon.