

# ÁRKÁD HÍRADÓ

2013. SZEPTEMBER 5. CSÜTÖRTÖK

AZ ÁRKÁD PÉCS REKLÁMKÖZÖSSÉG HÍREI

XII. ÉVFOLYAM 123. SZÁM



*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, újabb rendezvények sorozata várja Önöket az új szezonban, és az ÁRKÁD üzletkínálatában is újdonságokkal szolgálunk. Az ősszel üzleteink között köszönthetjük többek között a Tezenis, CCC cipő és INSIDE márkákat is, valamint újra kinyitja kapuit a Dundi Divat is.

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

*Hahner Klau*

**Hahner Klau**  
centrális menedzser

## Iskolakezdési kuponakció

Szeptember 4-8-ig ismét sok pénzt takaríthatnak meg vásárlásaik során bevásárlóközpontunk üzleteinek többségében. Már tart az ÁRKÁD e-kupon akció!

2. oldal

**KLIKKELJ!  
SPÓROLJ!  
NYOMTASS!**

## Őszi trendkalauz

Az új szezon beköszöntével elérkezett a gardrób átrendezésének, frissítés ideje is. Körülnéztünk kicsit a legújabb irányzatok között, itt az ÁRKÁD őszi-téli trendkalauza!

3. oldal



## Őszi méregtelenítés

A nyár tikkasztó melege bőrünket és szervezetünket is alaposan igénybe vette. Tegyük hát valamit regenerálásukért, hogy ellenállóbbá és energiadúsabbá váljunk.

6. oldal



# KEZDŐDIK A SULI

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



Újra itt az iskola! A napos idő ugyan még a nyarat idézi, mi több, sokan szeptemberre időzítettek kikapcsolódást hozó utazást, ám a gyermekes családoknak ez az időszak már a beiskolázásról szól. Az iskolaszezon mind a gyermekeknek, mind a szülőknek kihívásokkal teli időszak. Be kell szerezni a tanszereket, össze kell állítani az iskolai ruha szettekét, épp ezért fel kell frissíteni a gardróbát is. Fontos, hogy alaposan mélyre nézzünk az íróasztal fiókjainak is, hisz egész biztos maradt tavalyról néhány olyan eszköz, mely idén is tökéletesen használható. A meglévő

tanszerek listája mellett írjuk össze, mi mindent kell beszerezniünk, csak ezt követően érdemes nekiugrani a bevásárlásnak. Sok pénzt és időt takaríthatunk meg ezekkel az előkészületekkel, főleg ha az egyes üzletek iskolakezdési akciót is alaposan áttanulmányozzuk. Az ÁRKÁD bevásárlóközpont szeptemberi kedvezményes kuponakciója egész biztos nagy segítség a családoknak. Összegyűjtöttük Önöknek azt is, mely üzleteinkben milyen típusú iskolakezdési utalványt fogadnak el.

4-5. oldal

## Színes programok az egész családnak

# PROGRAMAJÁNLÓ

Szeptember 4-8. **ISKOLAKEZDÉSI KUPONAKCIÓ**

Szeptember 20. **VÉRADÓNAP AZ ÁRKÁD-BAN**

Szeptember 20-29. **SUZUKI KIÁLLÍTÁS**

Szeptember 28.-  
Október 10. **ZENESZÜRET FESZTIVÁL**

Október 3-5. **BMW KIÁLLÍTÁS**

Október 9-13. **JÖN! JÖN! ŐSZI DIVATNAPOK**

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



## JÖN, JÖN, JÖN! ŐSZI DIVATNAPOK

Október 9–13-ig látványos divatshow keretében ismerhetik meg vásárlóink a legújabb őszi-téli trendeket. A háttérben már javában folynak az egyeztetések és a munkálatok, hogy Önök igazi élményteli programsorozat részesei lehessenek. A kollekciókat az Eurodance Táncszínház tehetséges táncosai és modelljei mutatják be az általuk

megálmodott koreográfiákkal színesítve. *Aki szeretné a zene, a trendek és a mozgás harmóniáját átérezni, tekintse meg divatbemutatóinkat!*

2013.10.09. 15.00 és 17.00 órákor  
2013.10.10. 15.00 és 17.00 órákor  
2013.10.11. 15.00 és 17.00 órákor  
2013.10.12. 15.00 és 17.00 órákor  
2013.10.13. 15.00 órákor

## ÚJDONSÁGOK AZ ÁRKÁD-BAN

Bevásárlóközpontunk életében mindig nagy eseménynek számít egy-egy új üzlet nyitása. Vásárlóink növekvő igényeinek kielégítése érdekében folyamatosan színesítjük a palettát. Örömmel adunk hírt a **12th Street** és **INSIDE** üzleteink nyitásáról, melyek mellett további új üzletek is hamarosan megjelen-

nek bevásárlóközpontunkban. A **Tezenis** és a **CCC cipő** reméljük, hogy sokak kedvence lesz majd. Az **IBUSZ Utazási Iroda** megújulva várja ügyfeleit az ÁRKÁD felső szintjén, illetve **Dundi Divat** üzletünk is újra megnyitja kapuit a bevásárlóközpont alsó szintjén.



Az **INSIDE** fő koncepciója, hogy egyszerre kínáljon egyedi sportos, illetve divatos - utcai, mégis férfias márkákat. Az **INSIDE** tapasztalatai által összeállított profil a mindennapi emberről, a stílusos hétköznapi megjelenésről és a laza, sportos szettekről szól. Előbbit az üzletben a **Jack & Jones**, **Surplus** és a **Brandit**, utóbbit a **Goodyear** és a **Lonsdale** német prémium minőségű termékei képviselik.

### „Álom és valóság”

A Suzuki Varga bemutatja:

## Új SX4 S-CROSS 10 napig az Árkádban!

Szeptember 20.-29.

Főtitte le a Suzuki vadonatúj kiterjesztett valóság alkalmazását és ismerje meg az SX4 S-CROSS modelit testközből! A 360 fokos módban újával állíthatja a nézetet, de akár bele is nézhet az autóba, hogy alaposan megismerje az új modell minden részét. Látogasson el az Árkádba a Suzuki Varga kiállítására, és telefonja kameráját a szelvényben elhelyezett jelre irányítva az alkalmazás automatikusan megjeleníti az új modell valóságú, háromdimenziós képét életnagyságban, így készüléke segítségével egy virtuális sétát is tehet az SX4 S-CROSS körül. A programban továbbá kiválaszthatja az autó színét, erről fényképet készíthet, melyet rögzíten meg is oszthat ismerőseivel a Facebookon.

**További információ:**  
Suzuki Varga Kozárműhely 72/570-926 [www.suzukivarga.hu](http://www.suzukivarga.hu)

# ISKOLAKEZDÉSI KUPONAKCIÓ

## AZ ÁRKÁD-BAN SZEPTEMBER 4-8-IG

A suli kezdési időszakot és az őszi ruhátár felfrissítését is olcsóbban tudja megoldani, aki az ÁRKÁD elektronikus kuponjaival vásárol. Üzleteink polcain már várják Önöket a legújabb kollekciók, érdemes tehát körülnézni, mivel egészíthetik ki és dobhatják fel otthoni szettjeiket. Újuljanak meg a segítségünkkel, éljenek az e-kuponok nyújtotta kedvezményes vásárlási lehetőséggel. Kattintsanak a [www.arkadpecs.hu](http://www.arkadpecs.hu) web oldalra, s tekintsek meg, mely üzletek kínálják Önöknek akciós áron termékeiket.

### ÚTMUTATÓ

1. Klicke a [www.arkadpecs.hu](http://www.arkadpecs.hu) oldalra
2. Klicke az Őszi kuponnapok felületre
3. Kupon kiválasztása, kattintás a nyomtatóikonra
4. Több kupon együttes nyomtatásához használja a kuponygyűjtőt
5. A kinyomtatott kupont vásárláskor adja át az eladónak
6. Érvényességi időn belül használja el a kuponjait

### ISKOLAKEZDÉSI KUPONAKCIÓK

Csokorba szedtük Önöknek a lapzártakor rendelkezésre álló akciós listát. Friss listáért kattintsanak a [www.arkadpecs.hu](http://www.arkadpecs.hu) oldalra!

<b>Adidas</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre. Az akció Boost cipőre nem vonatkozik.
<b>Alexandra</b>	20% kedvezmény teljes áras könyvvásárlás esetén. A kedvezmények nem halmozhatók és nem vonatkoznak akciós termékekre, tankönyvekre.
<b>Apacs Ezüst</b>	30% kedvezmény minden teljes áras termékre, kivéve tisztító folyadék és kendő, alkatrészek, dobozok.
<b>Aranycipő</b>	70 Ft kedvezmény a házi bagett, rozs bagett és gyökér rúd árából. A kedvezmény egy kuponnal maximum 6 db termék vásárlására vehető igénybe, a termékek keverhetők.
<b>Beauty Hands</b>	20% kedvezmény a legújabb körömkímélő leoldható UV zselé árából! Brisa Lite az első valóban leoldható körömkímélő zselérendszer. Érdeklődjön üzletünkben!
<b>Bianco Oro</b>	1 pár karikagyűrű megrendelése esetén 20 000 Ft készpénz visszajár. Részletek az üzletben.
<b>Biotech</b>	20% kedvezmény 1db szabadon választott termék árából. Kivéve sportruházat, illetve akciós termékek.
<b>Budmil</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Burger King</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Butlers</b>	5000 Ft feletti vásárlás értékének 20%-át visszazakapja ajándékutalvány formájában a kupon ellenében. A kapott utalvány 48 óra elteltével használható fel, s egy évig érvényes.
<b>Claire's</b>	Kettőt fizet, hármat vihet akció minden teljes áras hajtermékre. Részletek az üzletben.
<b>C&amp;A</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Csoki Korzó</b>	13% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Devergo</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Dockyard Island</b>	20% kedvezmény a vásárlás teljes összegére a termékek eredeti árából, legalább 2 db termék vásárlása esetén.
<b>Douglas</b>	10% kedvezmény minden Douglas Sun napozási és Douglas Hair Sun hajpolási termékre.
<b>Envy Fashion</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Exclusive Gentleman's</b>	10% kedvezmény öltönyökre, zakókra, pantallókra és ezen öltözkészethez tartozó kiegészítőkre. Részletek az üzletben.
<b>Extrametal</b>	20% kedvezmény az Extrasol Solingen és Herbersz Solingen teljes áras cikkekre.
<b>Four Seasons</b>	20% kedvezmény a jeges- és melegitalokra. 1 kupont 1 fő használhat fel!
<b>Harmónia Reformház</b>	20% kedvezmény AROMAX illóolajok, bázisolajok és szauna olajokra. Részletek az üzletben!
<b>Heavy Tools</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Herbária</b>	2000 Ft kedvezmény minden teljes ára Berkemann lábbelire.
<b>Hervis</b>	20% kedvezmény 1 db kiválasztott teljes áras termékre. A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, és nem érvényes első áras, leértékelt, illetve szórólapos termékekre.
<b>Humanic</b>	10 000 Ft feletti vásárlás esetén a legdrágább termékből 2000 Ft kedvezményt adunk. Az akció legalább egy pár cipő vagy egy darab táská vásárlása esetén érvényes.
<b>Inside</b>	20% kedvezmény minden nyári termékre.
<b>Interspar</b>	Vásároljon egy összegben 7000 Ft felett a hipermarketben, és fizetésekor a kupon egyidejű bemutatásával 1 db 700 Ft értékű kupont kap ajándékba, melyet 2013.09.04-08. között válthat be újból 7000 Ft feletti vásárlás esetén. Az ajánlat göngyölgökre, mobiltelefon-feltöltő kártyára, SPAR utalványokra és -ajándék kártyákra, Máltai adomány kártyára, újságokra, folyóiratokra és az aktuális pontgyűjtő hűségakció termékeire nem vonatkozik. Készpénzre nem váltható be. Egy vásárlás alkalmával egy kupon váltható be.

Azon üzleteinkben, ahol minden termékre kedvezmény jár, az akció nem vonható össze más akciókkal, kedvezményekkel, és már leértékelt termékekre nem vonatkozik.

### KUPONNYOMTATÓ STAND

#### 2013. SZEPTEMBER 4-8-IG

Akinek nincs otthon nyomtatója, az ÁRKÁD felső szintjén felépített nyomtatóstandnál lehetősége van áttanulmányozni az akcióban résztvevő üzletek és a kedvezmények listáját. Ezt követően hostesseink kinyomtatják és átadják Önöknek a kedvezményes vásárlásra feljogosító kupont.

### TAKARÉKOSKODJANAK RENDSZERESEN

A [www.arkadpecs.hu](http://www.arkadpecs.hu) oldalon arra is lehetőségük van, hogy felvegyék velünk a kapcsolatot. Írjanak az [info@arkadpecs.hu](mailto:info@arkadpecs.hu) címre, vagy a [www.napiakcioi.hu](http://www.napiakcioi.hu) oldalon Vásárlói vélemények rovatában osszák meg velünk és a többi kuponfelhasználóval, hol mire érdemes vadászni, mely üzletben találták a legjobb ajánlatokat és legtrendibb kollekciókat. Aki pedig elsőként szeretne értesülni az ÁRKÁD Pécs üzleteinek akcióiról, programjairól, iratkozzon

fel hírlevelünkre! Regisztrált tagjainknak ugyanis időnként 10–20, akár 40% kedvezményre jogosító akciós kuponokat küldünk ki.



## NYOMTASS!

<b>J. Press</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Klier</b>	20% kedvezmény minden festés (mosás, szárítás) árából.
<b>Konkurencia Fehérnemű</b>	20% kedvezmény egyes termékekre. Részletek az üzletben!
<b>Marionnaud</b>	20% kedvezmény 2db teljes áras termék egyidejű vásárlása esetén. Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze, ajándékutalványra és törzsvásárlói kedvezménykuponra nem vonatkozik.
<b>Media Markt</b>	10 000 Ft és 19 999 Ft közötti vásárlás esetén 1000 Ft kedvezmény. 20 000 Ft és 49 999 Ft közötti vásárlás esetén 2000 Ft kedvezmény. 50 000 Ft és 99 999 Ft közötti vásárlás esetén 5000 Ft kedvezmény. 100 000 Ft feletti vásárlás esetén 10 000 Ft kedvezmény. Részletek az áruházban.
<b>Missy</b>	20% kedvezmény minden második teljes áras, olcsóbbik termékre.
<b>Mister Minit</b>	20% minden szolgáltatás árából.
<b>Monarchy</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Office Shoes</b>	10% kedvezmény minden új kollekciós termékre.
<b>Playersroom</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre. Az ajánlat PlayersClub kártyás vásárlásra nem vonatkozik.
<b>Prosis autósosó</b>	Minden prémium külső-belső tisztításhoz választott plusz szolgáltatások árából 15% kedvezmény. Részletek a szolgáltatónál!
<b>Reno</b>	20% kedvezmény minden termékre. Az engedmény a leértékelt árakra is vonatkozik, más kedvezménnyel vagy akcióval azonban nem vonható össze.
<b>Reserved</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Retro</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Salamander</b>	30% kedvezmény az üzletben megjelölt táskákra.
<b>Saxoo London</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Six Bijou</b>	2 db teljes áras termék vásárlása esetén 20% kedvezmény.
<b>Takko</b>	20% kedvezmény minden termékre, kivéve prospektusos, akciós és leértékelt termékek.
<b>Tally Weil</b>	2db teljes áras termék vásárlása esetén, az olcsóbbik termék árából 20% kedvezmény.
<b>Tatum</b>	10% kedvezmény minden teljes áras termékre. A törzsvásárlókártyával rendelkező vásárlók 20% kedvezményre jogosultak!
<b>Tchibo</b>	20% kedvezmény legalább 3 db teljes áras használati cikk vásárlása esetén. A kedvezmény csak a használati cikkekre érvényes, más kedvezménnyel nem vonható össze és a készlet erejéig tart.
<b>Tom Tailor</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Top Clean</b>	20% kedvezmény felsőruházat tisztítása esetén.
<b>Triumph</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre szeptember 06-08-ig! Egy vásárlásnál egy kupon használható fel.
<b>Vision Express</b>	A kupon 20% kedvezményt biztosít bármely termék teljes fogyasztói árából.
<b>Vodafone</b>	Most vásároljon tartozékot okostelefonjához és tabletjéhez akár 20% kedvezménnyel! Amennyiben egyszerre minimum 2 tartozékot vásárol az ÁRKÁD-ban található Vodafone szaküzletben, 20% azonnali kedvezményben részesül.
<b>Wrangler Lee</b>	20% kedvezmény minden teljes áras termékre.
<b>Yves Rocher</b>	40% kedvezmény 1db szabadon választott, nem Zöld Pontos termékre.

# ŐSZI TRENDKALAUZ

## Az őszi legnagyobb férfi trendjei

A divatvilág legnagyobb kifutói-ról már nyáron értesülhettünk, mit érdemes beszerezni idén ősszel, melyek lesznek a hűvösebb szezon legmenőbb darabjai. A férfiak öltözködését a letisztult vonalak mellett a merően új, akár régimódinak is ható darabok együttélése teszi a szezonban változatossá, izgalmassá. Bevásárlóközpontunk számos üzletében állnak rendelkezésre férfi kollekciók, így az uraknak is bőven lesz lehetőségük szemezgetni

a trendi megjelenés érdekében. Íme, néhány biztos tipp, ha indul a ruhadadászat.

### MENŐ LESZ...

- a szürke szín valamennyi árnyalata. Keressék a grafit színektől egész a fémeseig, ezek lehetnek a ruhatár alapdarabjai.
- a szürke és a sötétvörös, valamint a lila színek kombinációja vidámságot kölcsönöz a megjelenésnek, érdemes hát bátran variálni őket.

- a bátrabbak és a kreatívabb ruhapárosítások ősszel is megbolondíthatók neon színekkel. A narancs kifejezetten vagány, ő az abszolút győztes: jöhetnek a neon narancs pulcsik, nadrágok, kiegészítők!
- a kötött pulcsik és a bakancsok végre határozottan menők! Jól passzolnak a szürke alapdarabokhoz.
- utat tört magának a melegebb barokkos stílus is. A kifinomultabb öltözködést megcélzó férfiak többnyire kiegészítők és szabásvonalak

tekintetében találkoznak majd az új irányzattal.

- ismét hódít a bomber! Vízepergetős, szövetsből készült változatát érdemes keresni, s feltétlenül kombináljuk őket élénk színben virító bőrkesztyűvel
- igazi extrának és már-már kötelezőnek számít az öltönyhöz a derékszögű zsebkendő, valamint a hétköznapi viseletbe visszatért a svájci sapka! Csak viseljék bátran!



## Az őszi csábító női trendjei

A vezető divatházak kulcsdarabjaiból kiindulva az őszi női viselet legfőbb jellemzői a karcsú szabásvonalak, és sok-sok irány békés együtt élése. Kockástól a virágosig, tejfehértől a harsány színekig minden megtalálható a polcokon. Választék terén tehát nem lehet ok panaszra, választani, okos megoldásokkal variálni, a különböző stílusokat kombinálni azonban nem lesz egyszerű feladat. Érdemes időt szentelni a vásárlásra és a próbákra, s megfogadni néhány divattal kapcsolatos tanácsot.

### NYERŐ LESZ...

- a testhezálló fazonok hódító körútja veszi kezdetét ősszel. A XX. század első felének végére jellemző, az idomokat kihangsúlyozó szabást merész mintákkal ötvözték a divat diktátorok. Az örökké trendi fekete kockás minták aszimmetrikus vonalai, a szőrmellényké, kabátok bakancsokkal történő kombinálása igazán vagánnyá teszi a megjelenést.
- Túlásnak hathat minden tekintetben, mégis nyerő lesz! Nagy kockás és egészen aprócska virágminták, mesefigurás nyomatok egy kis bőrrel, szőrbetétekkel párosítva: feltűnően trendi viselet.

- Megint hódít az állatminta, a fekete-fehér erős kontrasztja és az aszimmetrikus cipzárás megoldások. A szelídebb klasszikus stílus kedvelői a fehér különböző árnyalataival tehetik játékosá viseletüket. A legtrendibb azonban az idei őszi-téli szezonban a mintegy félszáz árnyalatban pompázó sötétzöld!
- Egyszerű, mégis szupernőies fazonú, harsány egyszínű darabok okos kombinálásával nem marad el az összehatás, ez a lényege a menő colour blocking trendnek.
- Míg a férfiaknál a svájci fazon, hölgyeknél a kötött sapka lesz az a divatos darab, melyet most azonban

bármilyen, még a legcsinosabb outfithez is hozzárendelhetünk.

- Kabátok terén a színes, harsány mintás, feltűnő, valamint a műszőrméből készült darabok viszik el a pálmát.
- Minden hölgy legnagyobb öröme folytatódik a térd fölé érő csizmák uralma. Ezt az igencsak szexi darabot szépen ellensúlyozza az idén szuper trendi garbó.
- Új nadrágfazon követelt magának helyet a fashion világában! A laza szabású, bokánál szűkebbre szabott nacik magas sarkú lábbelivel a legmenőbbek.

## A legtutibb tinirucik

Kezdődik a suli, mi sem fontosabb hát, minthogy az önmagukat kereső tinilányok legalább az öltözködési stílusuk terén ne legyenek bizonytalanok. Annál is inkább, mivel ez egy központi és meglehetősen hangsúlyos kifejezési forma, nem lehet hát félvállról venni, mi kerül a tinik szekrényébe. Amit mindenképp beszéljünk meg gyermekeinkkel: melyik irány a szimpatikus nekik? A lazább, kényelmesebb, vagány stílus, vagy a csajosabb vonal?

### MINDEN, AMI CSAJOS...

- Nagyon menő a kék-fehér-piros

kombinációja. Egy matrózcíkos felső sötét farmerrel vagy szoknyával, valamint egy piros cipővel, esetleg táskával igazi telitalálat. Ez utóbbi akár az iskolatáska is lehet.

- A magasabb derékszabású szoknyák és nacik és a testhez simuló felsők kihangsúlyozzák az alakot, ezt nagyon szeretik ennek a vonalnak a kedvelői. Főleg, hogy optikailag lehet vele csálni, ha valaki nem tartja elég hosszúnak a lábait.
- Színek terén a szürke, narancs és lila a menő, inkább ezek pasztell változataiban.
- Sok tini kedvence lesz az állatmin-

tás – többnyire leopárd mintázatú, vagy kisebb leo betétes- lábbelivel. Emellett a telitalpú kifejezetten kényelmes és csini viseletek, ezeknek is széles skáláját találjuk a polcokon.

### CSAK LAZÁN...

- A csíkos itt is menő, csak épp a lengőbb fazonban, s tornacipővel, ez utóbbi szintén legyen színes, piros, narancs, vagy lila. Így nem slamos lesz az összkép, hanem lazán trendi.
- A sportcipőt nem ajánlott szoknyával viselni, ez minden tini előtt jó,

ha ott lebeg. A tornacipőt annál inkább! Az igazán édes tud lenni és minden tekintetben divatos.

- A feliratos megoldások tökéletesek lehetnek, ha ki szeretnének fejezni valamit tinédzser korú lányaink. Érdemes azonban ellenőrizni, mit is jelent magyarul a harsány üzenet, nehogy belefussunk egy-egy kellemetlen szituációba. Legalább újabb értelmet nyer a szótárzás! Koptatott, fakóbb nadrággal és tornacipővel, sportcipővel, bakancscsal egyaránt működik a feliratos póló, pulcsi vagy laza ingruha.

## Kisbabák divatja

Az egész picik és az ovisok divatos szettjeit az új szezonban is úgy válogassuk, hogy elsődleges szempont legyen azok funkciója valamint kihasználhatósága. Jól kombinálható, természetes alapanyagból készült darabokat részesítsünk előnyben, csak utána csábuljunk el az édes mintázatoktól és különleges szabásoktól, díszítésektől. Ők ugyanis

nem „kis felnőttek”, ők gyerekek! Hadd élvezzék ennek a kornak a szépségeit!

### MESÉS RUHATÁR...

- Babás minták sokasága teszi örömtelibbé az öltözködést a kicsiknek. A sok kedves állatocská, szivecske mellett a mesékből jól ismert Hello Kitty, Verdák, Donald kacsa és

barátai, Mickey Mouse, Monster High, My Little Pony és a leginkább trendi Muppet Show figurák teszik igazán mesésé a kicsikre szabott kollekciókat.

- A C&A és a H&M a jó minőség és a kedvező ár ötvözetének garanciája. Mintás, színes, kényelmes ruhácskák tökéletes anyagokból és kedvező áron.



# KEZDŐDIK A SULI

## BEVÁSÁRLÁS ELŐTT ÉS KÖZBEN

Az iskolakezdéshez szükséges tanszerek és ruházatok beszerzését mindenképp okos tervezés és időzítés kell megelőzze. Az ÁRKÁD e-kuponjai és a beiskolázási utalványok elfogadóhelyeit

terképezzék fel. Ebben újságunk és a [www.arkadpecs.hu](http://www.arkadpecs.hu) web oldal, valamint Információs munkatársaink egyaránt segítségükre vannak. Facebook oldalunkon, valamint hírleveleinken keresztül az üzletek

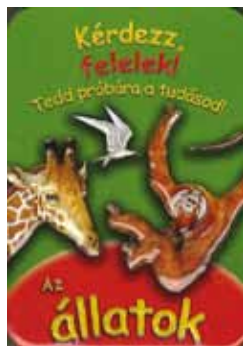
extra akcióiról is értesülhetnek, érdemes tehát csatlakozni rajongóink köréhez, emellett pedig feliratkozni hírlevelünkre. Mindenképp előre elkészített bevásárló listával induljunk beszerző körútra.



## SEGÍTSÉG, ELSŐS LETT A GYERMEKEM

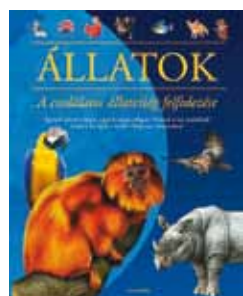
Véget ért a nyár, elérkezett a szeptember és vele együtt az új tanév. Érdemes nemcsak az iskolakezdés anyagi oldaláról szót ejteni, inkább arról, miként él meg a kicsik lelkileg a sulis kezdetét. Hisz épp az első osztály szerepe a legmeghatározóbb a gyermek jövője tekintetében. A kicsik eleinte a tanítók kedvéért tanulnak, épp ezért nagyon fontos az iskola és a pedagógusok szerepe. Amennyiben a gyerkőc a boldogság érzésével megy a suliba, sikerorientálttá válik. Épp ezért a szülők ne használják mumusként az iskolát! Építsék ki a kisgyermekben a pozitív képet az intézményről. Meséljenek nekik mindennap arról, mennyi mindent meg lehet majd tanulni az iskolában, milyen jó lesz, amikor már tudnak olvasni. Ennek öröme és az olvasás iránti érdeklődést számos szép kiadvánnyal tudjuk erősíteni, melyeket az Alexandra Könyvruház gazdag kínálatából tudunk a kisgyerek érdeklődési körének megfelelően kiválasztani. Az állatokat például minden gyermek szereti, akár nagyobb testvére is segíthet utazni a kicsiknek a betűk kalandos világába.

szom. Imádom a fák ágain luskálgatni. Kitaláltad, ki vagyok?"



### Kérdezz, felelek! – Az állatok

A dobozban található 40 színes kártya segítségével tedd próbára a tudásod, és válaszolj a kártyákon található kérdésekre! Nemcsak te fogsz jól szórakozni, de a barátaid és az egész családot is. A hátlapon lévő válaszokat csak akkor nézd meg, ha végképp nem tudod a megoldást



### Martin Walters, Jinny Johnson: Állatok – A csodálatos állatvilág felfedezése

jó szívvel ajánljuk. Hisz alig akad olyan hely a földön, ahol ne élnek állatok. Ez a könyv több mint ezer állatfajt mutat be érdekes leírásokkal és fantasztikus képanyaggal - a mikroszkopikus nagyságú apró férgektől a hatalmas testű bálnákig. Hallottál már a tengeri protisztákról, melyek saját fényt termelnek, és fénybe borítják a vizeket? Tudtad, hogy léteznek élő fűrdőszivacsok? Hihetetlen, de a világon a legkisebb béka mindössze 10 mm hosszú, tehát kényelmesen elférne az ujjunk valamelyik körmen... Ez a könyv feltárja előttem bolygónk állatvilágának titkait, és érthetően elmagyarázza a legújabb tudományos felfedezéseket. Egy év múlva az olvasás készség birtokában a kis elsős már maga

tanulmányozhatja kedvenc állatait.

### MINDENT A NAPIRENDRŐL

Fontos és nemcsak a kis elsősök életében, hogy az első pillanattól kezdve legyen egy pontosan felépített napirendje a gyermeknek és az egész családnak, hisz a nagyobbak és a felnőttek adják a mintát. A napirend elkészítése kellemes családi program is lehet. Kifüggeszthető a gyerekszobában, vagy bárhol, ahol mindenki hozzáfér. A Pirex Papírban és az Intersparban kapható parafa tábla, néhány színes rajzeszköz és némi fantázia segítségével népszerű, szívesen betartott lesz a családi napirend. Szoktassuk a gyerekeket rendre: íróasztalon, iskolatáskában, a tolltartóban is legyen minden szépen elhelyezve és rendszerezve. Persze, rossz példa egy anyuka mindennel teledobált táskája, érdemes tehát ebben is élen járni, ha eddig nem tettük volna. Tanulásnak jóllakottan, nem szomjasan, rendezett környezetben, ezáltal kényelmesen kezdjen csak neki a kisgyerek. Sokat segíthet, ha tantárgyanként – lehetőség szerint – mindig ugyanaz a családtag segít és ellenőrzi.

### SPORT ÉS MOZGÁS

A sport szerepe kimondhatatlanul fontos a gyerekek életében. Javítja az állóképességet, fejleszti a figyelmet és koncentráció képességet, szerepet lát el a kognitív fejlődésükben is. Sport programról gondoskodjunk gyerekeink számára, ne a számítógép vagy TV előtt üljenek, így válnak tartalmassá a szabadidős órák. Soha ne büntessük gyermekeinket a sport megvonásával!

### JÓTÉKONY PIHENÉS

Legkésőbb este 9-kor ágyba kell bújjanak a gyerekek, ebben ne ismerjünk alkut. Sem TV-nézés, sem játék ne térítsen el bennünket ettől a rendtől. Előtte beszéljessenek, értékeljék és zárják a napot, felkészülve a tartalmas másnapra.

## BEISKOLÁZÁSI ÉS EGYÉB UTALVÁNYT ELFOGADÓ ÜZLETEK

ÜZLET NEVE	UTALVÁNY FAJTÁJA
ADIDAS	SODEXO, EDENRED, ERZSÉBET UTALVÁNY
ALEXANDRA	EDENRED, ERZSÉBET UTALVÁNY, PUEBLA, POSTA PALETTA
BORGO	EDENRED, SODEXO, POSTA PALETTA, ERZSÉBET UTALVÁNY
C&A	EDENRED, SODEXO
DEVERGO	ERZSÉBET UTALVÁNY, EDENRED, SODEXO
DOCKYARD ISLAND	EDENRED, SODEXO, ERZSÉBET UTALVÁNY, ELSŐ CAFETERIA KÁRTYA
DOUGLAS	TOP PRÉMIUM, SODEXO PASS
INTERSPAR	ERZSÉBET UTALVÁNY, SODEXO BÓNUSZ, EDENRED, POSTA PALETTA, OPTISOFT, PUEBLA, MULTI-PAY, OTP CAFETERIA
JÁTEKSZIGET	EDENRED, ERZSÉBET UTALVÁNY
KONKURENCIA FEHÉRNEMŰ	ERZSÉBET UTALVÁNY, SODEXO, PUEBLA, TICKET SERVICE, EDENRED
MARIONNAUD	EDENRED, ERZSÉBET UTALVÁNY, SODEXO PASS
MEDIA MARKT	ERZSÉBET UTALVÁNY, SODEXO, EDENRED, POSTA PALETTA, PUEBLA
OFFICE SHOES	SODEXO, SODEXO AJÁNDÉK PASS, SODEXO BÓNUSZ
OPTI MARKT	TICKET WELLNESS, SODEXO PASS
ORSAY	TICKET, SODEXO BÓNUSZ
PLAYERSROOM	ERZSÉBET UTALVÁNY, TICKET SERVICE, SODEXO
RENO	TOP PRÉMIUM, TICKET SERVICE, SODEXO, POSTA PALETTA, PUEBLA, ERZSÉBET UTALVÁNY
RESERVED	EDENRED, SODEXO
ROLAND DIVATHÁZ	SODEXO PASS, TOP PRÉMIUM, EDENRED
SAXOO LONDON	ERZSÉBET UTALVÁNY, TICKET SERVICE, TICKET COMPLIMENTS, SODEXO, PUEBLA
TAMARIS	TOP PRÉMIUM, SODEXO, POSTA PALETTA
TATUUM	TICKET SERVICE, SODEXO, ERZSÉBET UTALVÁNY
TRIUMPH	SODEXO, EDENRED
YVES ROCHER	TICKET COMPLIMENTS, TOP PRÉMIUM

## ELMARADHATATLAN REGGELI

A gyerekek – legyen szó egész kicsikről és nagybokról is - egészséges táplálkozásának alapja a reggeli. Az egész napi étkezés egyharmada a reggeli és a tízórai kell fedezze. De milyen a jó reggeli? Csillapítania kell az éhséget és energiával kell dúsítsa a szervezetet. Tökéletes választás pl. a gyümölcs, zöldség, a friss péksütemények, méz, müzli, az édesítetlen italok és a tejtermékek. Vitamin és

ásványi anyagban gazdag táplálékkal kell induljon minden egyes nap. Gondoskodjunk róla előző este, ha reggel nincs erre időnk: szerezzük be a másnapi reggelit. Aranycipő üzletünk és az Interspar már reggel 7 órakor nyitva áll: tízóraiért oda is beugorhatnak, ha véletlenül elmaradt volna, vagy épp a frissen készült péksütemény vonzó illatával szeretnék indítani a napot.

### MI LEGYEN A TÍZÓRAIS TASAKBAN?

Édesség biztos, hogy ne! Cukor, csoki helyett kapjon benne helyet a kedvenc gyümölcs. Sózatlan mogyoró vagy más olajos magvak is mehetnek a tasakba. A szép csomagolás, egy édes mesefigurás szalvéta, vagy dobozka meghozza a tízórazás utáni kedvet. A Butlersben, az Intersparban és a Pirexben rengeteg ilyen találmányt találunk.



### OLVASNI CSUDAJÓ

Az Alexandra Könyvruházak szeptember 15-ig tartó akciójában közel kétezer kötet 50-80 %-os kedvezménnyel kapható. A hazai és a világirodalom kiemelkedő alkotásain kívül krimik, fantasy-k, történelmi és kalandregények, portrék, tudományos kötetek, női olvasmányok, egészség- és életmódkönyvek, zenés és filmes kötetek, valamint gyermekkönyvek tucatja vásárolható.

A **Veszélyeztetett állatok** című kötet tele van képekkel, az állatok titkaival és 35 matricát is tartalmaz.



„Kipp-kopp, ki van ott? Hegyes, szőrbojtos fülem van. Éjszaka vadászom, nappal pedig al-

## KÖZLEKEDJ OKOSAN – ÓVÓ UV SZÍNEK

A kisgyerekek iskolakezdése előtt érdemes már elkezdni taníttatni őket, hogy is kell majd egyedül közlekedniük. Az első osztályos gyermekeket azonban kezdetben mindenképp el kell kísérni a suliba és el is kell menni eléjük. Ahogy a címbe is szereplő mesében annak idején a mostani negyvenesek megismerkedhettek a közlekedés szabályaival, úgy érdemes játékos eszközökkel tanítani a kicsiket. A szabályok betartása, a veszélyforrások feltérképezése nagyon fontos lépés egy újabb mérföldkő, az önálló iskolába járás mezsgyéjén. Az úttesten való átkelést sem lehet elég korán

tanítani: már egész apró korában, ovi-ba menet is figyelik a kicsik szüleit, tehát semmi esetre se szabálytalankodjunk. Ne mutassunk rossz mintát, kitéve ezzel gyermekünket a felelőtlen, veszélyérzet nélküli közlekedés okozta veszélyeknek. Távobbb eső iskola esetén is már ovis kortól nap mint nap tanítani kell a gyerekeket a tömegközlekedés igénybe vételének szabályaira: a körültekintő fel- és leszállásra, a leszállásjelzők használatára, a jegy-bérlet meglétének fontosságára, a megálló megismerésére és persze a saját lakcím pontos ismeretére. Bicaj csak a teljesen magabiztos

bringázási technikával és közlekedési ismeretekkel rendelkező, lehetőleg kiépített kerékpáron át jöjjön számításba. Fontosak a fényvisszaverős, neon színekben pompázó láthatósági holmik is. Iskolatáska, mellyel, bicajosoknál pedig sisak óvja a gyermekek épségét. Az adidas, Hervis, budmil széles táska, cipő választéka mellett a divatüzletek polcain is sok idén az UV színű betétet tartalmazó, vagy teljes egészében UV színű holmi. Legyen mindenképp egy-egy feltűnő darab a gyermek outfittjében!



## A BŰVÖS SULITÁSKA

Akár kisebb, akár nagyobb gyerekről van szó, az iskolatáska kiválasztása talán az egyik legfontosabb eleme az őszi nagy bevásárlásnak. Sokat számít az is, hogy a gyerek örömmel viselje a táskát, épp ezért érdemes több időt szentelni a táskavásárlásra. Az adidas, budmil, Hervis három olyan tuti lelőhely, ahol érdemes körülnézni. A tökéletes iskolatáska súlya sosem haladhatja meg a gyermek testsúlyának tíz százalékát! Kapjon helyet a táskában egészségügyi csomag is, toalettpapír és zsebkendő is.

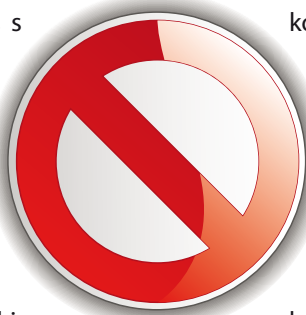
## TILTÓLISTA SZÜLŐKNEK

Féltéssel együttesen kavargó büszkeség van minden szülő lelkében, amikor a kisgyerek először lépi át az óvoda, vagy az iskola kapuját. Melyek azok a hibák, melyeket nem szabad elkövetni, ha sikeres gyermeket szeretnénk nevelni, s ha motiválni szeretnénk porontyunkat az új dolgok befogadására?

- Ne csináljunk felesleges, idegesítő felhajtást az ovi-és sulikezdés körül, ne fenyegetjük a sulival, de ne is tápláljuk belé, hogy ott aztán ő és csak ő lehet a legokosabb. Sokan

lesznek együtt, nem biztos, hogy ugyanúgy ő lesz a középpontban, mint otthon. Ahhoz bizony sokat kell tanulnia, s tennie.

- Az ovi 3 évig, a sulik akár 20 évig is tarthat. Egy-egy gyengébb minősítéssel még nem dől össze a világ. Ki kell alakuljon a kicsik saját tanulási ritmusa, érdeklődése, feladattudata. Lesz terület, ahol gyengébben teljesít,



másutt pedig ügyesebb lesz társainál. Ez így van rendjén, hadd ismerje fel saját képességeit és korlátait is.

- Amennyiben lassabban megy az olvasás, írás, nem kell rögtön pánikolni. Akár két évnyi különbség is lehet a gyerekek érettségében ebben az életkorban. Az a fontos, hogy ne csökkenjen a tanulni, befogadni vágyás, eredményezzenek igyekezetet és tudásszomjat az esetleges

kudarckok.

- Az óvoda-és iskolakezdés még az arra érett gyerekeket is megviseli. Az első hetekben beszéljünk velük nagyon sokat, hogy oldódhasson a feszültség.
- Sose a szülő végezze a másnapi előkészületeket. Ez a kisgyerek dolga, a szülők az első pár hónapokban ellenőrizzék, dicsérjék meg érte, ha rendben vannak a holmijai, segítsék tanácsokkal, ha nem teljesen sikerült a készülődés.
- Soha ne maradjon el a reggeli. Ez a szülő komoly felelőssége.



az Alexandra Könyv-áruháznak, az Apacs Ezüst ékszerüzletnek és a Media Markt-nak.

### SZÁGULDÁS SZERELMESEI – VERSENYAUTÓ KIÁLLÍTÁS

A nyár második felében Száguldás szerelmesei kiállításunk tartotta lázban a Forma 1, a motorok, és a rally autók rajongóit. A tárlat iránti hatalmas érdeklődést ifj. Ranga László, a Mecsek Rally neves versenyzőjének autója, a vele szervezett közönségtalálkozó-és fotózási lehetőség is növelte, sokakat inspirálva arra, hogy maguk is próbára tegyék tehetségüket. A július 26-i szimulátor versenyre 31 fő regisztrált. A selejtezőn az első 10 legjobb időt befutó játékos került be a döntőbe. A versenyen résztvevők a Hungaroringen gyorsulhattak.

Az első három helyezett az alábbi időket futotta, s került ezzel dobogóra. (perc:másodperc:századmásodperc)

- 1. helyezett**  
Gályár Balázs (idő 1:31.18)
- 2. helyezett**  
Kertész Dávid (idő 1:31.68)
- 3. helyezett**  
Barka Zoltán (idő 1:36.77)

Bár az első két helyezett között igen

szorosra sikeredett a verseny, mégis a legjobb időt Gályár Balázs futotta, akinek nyeresége egy 2 főre szóló belépőjegy volt a Forma-1 magyar nagydíjra, melyet ezúttal is köszönünk az IBUSZ Utazási Irodának! Valamennyi résztvevőnek gratulálunk, és bízunk abban, hogy még sokáig szívesen emlékeznek a nagy eseményre. Az augusztus 4-i kerékcseré versenyre öt 4 fős csapat jelentkezett. Az egyik teamnek hölgytagjai is voltak, nekik külön gratulálunk a férfias helytállásért. A legjobb időt teljesített csapatnak a 4MULA ONE bizonyult, melynek tagjai mindösszesen 11,8 másodperc alatt cseréltek kerekeket a Forma 1-es autón! A csapat nyeresége fejenként egy 5000 Ft értékű ÁRKÁD vásárlási utalvány, valamint egy-egy BREAK LAP című könyv volt, amely a Forma-1 drámai pillanataiból mutat be részleteket az olvasók számára. Valamennyi résztvevőnek elismerésünk a teljesítményért és a lelkesedésért, s egyúttal a menedzsment nevében köszönetünket fejezzük ki a rendezvény támogatóinak, az IBUSZ Utazási Irodának,

### 100 ÉVES A MÁV – KIÁLLÍTÁS

A Forma-1-es autókát bevásárlóközpontunkban azonnal újabb száguldó eszközök váltották. Augusztus 8-14-ig a vonatok, mozdonyok kerültek fókuszba. Idén ünnepelte ugyanis 100. születésnapját a pécsi MÁV Igazgatóság, melynek alkalmából született meg a kiállítás a MÁV és az ÁRKÁD szervezésében. A tárlat mellett a karácsonyról már jól ismert és igen népszerű kisvasutat is igénybe vehették a gyerekek. Hasonló érdeklődés kísérte a mozdony szimulátort is, mellyel ritka élményben részesültek a látogatók: megtapasztalhatták, milyen is lehet egy igazi mozdonyt vezetni. A születésnapos MÁV-nak ismételt gratulálunk!



# ŐSZI MÉREGTELENÍTÉS



## 7 napos tisztító kúra

Az őszi beköszöntével érdemes tartanunk egy alapos méregtelenítést, egyben megerősíteni immunrendszerünket is. Így ellenállóbbakká válunk a betegségekkel szemben és megfiatalítjuk bőrünket is.

### TUDTA ÖN?

- egy évben akár 4 kg-nyi méreganyag is felhalmozódhat szervezetünkben
- félévente, leginkább tavasszal és ősszel javasolt tisztító kúrát tartani
- a kúra immunerősítő, anyagcsere gyorsító, emésztéskönnyítő, energiagyarapító
- a kúra megfiatalítja és feszesíti a bőrt, mi több megszabadít pár kg feleslegről is

### HOGYAN KEZDJÜNK BELE A KÚRÁBA?

- két nappal előtte csak könnyebb ételeket fogyasszunk
- hagyjuk el az alkoholt, a koffeint és az édességek nasizását is
- kezdjük béltisztítással. 20 grammnyi keserűsót oldjunk fel 1,5 dl vízben, igyuk meg. Hatása miatt célszerű este bevetni ezt a programot, amikor már nem készülünk sehová.
- A kúra idején elengedhetetlen a

napi összesen 2,5–3 liter víz kétóránkénti bevétele! Emellett csakis ízesítetlen gyógytea és bio zöldség- vagy gyümölcsleves megengedett.

- a méregtelenítéshez szükséges alapanyagokat, teákat az ÁRKÁD Gyógyszertárban, a Harmónia Reformházban, a Herbáriában, a Rossmannban, a dm-ben és az Intersparban tudjuk beszerezni, ezekről előre gondoskodjunk.
- amennyiben nincs otthon turmixgépünk, szerezzünk be egyet az Intersparból, vagy a Media Marketből. Nagy szükségünk lesz rá!
- a méregtelenítés hetében javasolt minimum kétszer, de inkább naponta szaunázni, infrasaunázni.
- A méregtelenítés után fokozatosan szabad csak visszaállni a normál étrendre: a kúra utáni két napban csak enyhén emeljük meg az ételmennyiséget. Még ne együnk húst, cukrot, finomított élelmiszereket.

### ÉTREND A MÉREGTELENÍTÉS IDEJÉN

#### 1. NAP

18 óra után ne együnk semmit, utána jöhet a béltisztítás estéje a keserűsóval.

#### 2. NAP

**Reggeli:** Tea, reszelt vagy szétpaszírozott gyümölcs.

**Ebéd:** Összesen 15 dkg héjában főtt

krumpli, répa, vagy cékla. Tea és/vagy gyümölcsleves.

**Vacsora:** Párolt zöldségfélék, tea, gyümölcsleves.

#### 3. NAP

**Reggeli:** Vesetisztító gyógytea, ¼ citrom, 1 ek méz.

**Ebéd:** Barnarizs (1 órán át főzni kell!) passzírozva. Sózni tilos!!!

**Vacsora:** Krumpli, paradicsom, cékla vagy zellerleves, turmixban készítsük el. Sózni tilos! Helyette bazsalikom, borsika, petrezselyem jöhet számításba.

#### 4. ÉS 5. NAP

Ez a nap a gyomor-, epe- és májtisztító teáké. 3 kávéskanál mézet, nagyobb éhségérzet esetén rizsnyágot lehet fahéjjal, mézzel ízesítve elfogyasztani.

#### 6. NAP

Ebben a szakaszban jöhet a nyugtató tea, csalán, apróbojtorján, körömvirág teák, citrom és persze a méz.

**Reggeli:** Tea mézzel.

**Ebéd:** Zöldségből készült leves, turmixolva, rizsnyággal.

**Vacsora:** Leves, rizsnyág, méz, citrom.

#### 7. NAP

**Reggeli:** Bármilyen gyógytea, amit szeretünk.

**Délelőtt:** 1 kisebb szem hámozott alma.

**Ebéd:** Zöldségekből készült leves, második fogásként pedig héjában főtt krumpli picit olívaolajjal.

**Délután:** Erős feketekávé fél liter langyos vízzel, beöntésként hat!

**Vacsora:** Párolt zöldségek olívaolajjal. Só kizárt! Borsika, bazsalikom használható ízfokozónak.

## 5–7 napos burgonyás kúra

A héjában főtt burgonya létfontosságú vitaminok, rostok, enzimek gyűjtőháza. Tökéletesen lúgosít és salaktalanít. A burgonyakúra megszabadít

a kilóktól, emellett eltünteti a szem alatti táskákat is, mi több, tökéletes ellenszere a narancsbőrnek. A kúra idején naponta legalább ötször étkezzünk, sőt ne használjunk!

### MIT LEHET ENNI A KÚRA ALATT A HÉJÁBAN FŐTT BURGONYÁN KÍVÜL?

- bármilyen zöldséget, csak a hüvelyeseket kell kerülni.
- banán kivételével bármilyen gyümölcs ehető.
- 2–3 szelet teljes kiőrlésű kenyér is megengedett mindennap.

## 5 napos barnarizs diéta

A barnarizs kipucolja a bélflóra rakódott méreganyagokat. Karcúsít, jót tesz a bőrünknek és az anyagcsérének, valamint emésztésünknek is. Keressünk kerek szemű fajtát belőle, azt használjuk. A sőt hagyjuk el, pótoljuk szójaszósszal az íz kedvéért, de jó célt szolgálhat a fahéj és a méz is. A kúra idején minden egyes nap ugyanaz a menü.

**Reggeli:** 2–3 szelet teljes kiőrlésű tönkölykenyér és zöldtea.

**Tízórai:** alma vagy szőlő.

**Ebéd:** 3–4 evőkanál főtt barnarizs zöldséggel (nem hüvelyes) vagy gyümölccsel.

**Uzsonna:** gyümölcs vagy saláta zöldségekből.

**Vacsora:** ugyanaz, mint az ebéd.

## Őszi bőrmegújítás

A tisztító kúrákkal egyidejűleg bőrünket is újítsuk meg. A méregtelenítés kezdetén ne riasszanak el bennünket az arcunkon esetlegesen megjelenő apró pattanások. Ezek ugyanis épp azt jelzik, hogy távoznak

szervezetünkben a mérgek. Bőrünk véd minket a külső káros hatásoktól, anyagoktól. Célszerű lenne hát kellően gondoskodni róla. A házilag előállított természetes bőrradírok, pakolások kitűnőek a hidratálásban. A Harmónia Reformházban és Herbáriában kapható hidegen sajtolt növényi olajok, mint a shea vaj, kókuszolaj, mandula olaj, de akár az Interspar polcain található olívaolaj is kitűnő erre a célra. Ősszel és a hűvösebb idő beálltával még több tápláló anyagot igényel bőrünk, megelőzve dehidratáltságát. Zsíros, tápláló, gyümölcs-cukrokat, karotinoidokat és vitaminokat tartalmazó krémeket érdemes vásárolni. A Douglas, dm, Marionnaud, Rossmann és Yves Rocher szakértő eladói szívesen segítenek, tanácsot nyújtanak a bőrtípusnak megfelelő krémek kiválasztásához. Am nemcsak az arc-bőrünk, de testünk bőre is speciális gondoskodást igényel. A forró vizes tusolás szárít, érdemes lejjebb venni a vízszög hőfokát, fürdés után pedig ne maradjon el a hidratáló testápoló használata. Kéthetente egy bőrradírozással – speciális arc- illetve testradírok – frissíthetjük megkopott színünket, vitalizálhatjuk bőrünket. A tökéletes bőrradírt tartalmaz retinolt, alfa-hidroxisavakat és glükozamint. A napsugarak ellen ősszel is kell védekeznünk, ezért a fényvédő, napvédő krémeket se iktassuk ki a kozmetikumaink közül. Naponta 2,5–3 liter víz és a gyümölcsök, zöldségek fogyasztása nélkül azonban mit sem érnek a legdrágább krémek is. Nem csupán kívül, de belül is hidratálni kell. Alma, körte, szőlő, sárgarépa, káposzta, ezek mind-mind olyan ajándékok a természettől, melyekhez ősszel könnyedén hozzáférünk, segítenek bennünket abban, hogy vitaminok és ásványi anyagok juszanak a szervezetbe.

## SZEMÜNK FÉNYE

Akár elsősorl, akár nagybacsokról beszélünk, érdemes már az iskolakezdés előtt szemészeti vizsgálatra vinni a gyerekeket. Vision Express optikai üzletünkben a szemvizsgálattól a kész

szemüvegig, akár egy órán belüli, elkészítéséig minőségi és személyre szabott szolgáltatásokat nyújtanak. A szemüveg ma már nemcsak a tökéletes látás eszköze, hanem egy

divatos kiegészítő is, amely stílust ad, öltöztet. Amennyiben gyermekünk szemüveges lesz, ezt is hangsúlyozzuk ki neki. A lényeg azonban nem a divat, hanem az, hogy a látásproblémák okozta testi panaszok kiküszöbölése mellett az esetleges gyengébb teljesítőképességet, az esetleges hirtelen teljesítménycsökkenést is megelőzzük. Amennyiben az iskolakezdést követően azt tapasztaljuk, hogy gyermekünk nem helyesen jegyzi le a feladatokat, gyakorta téveszt és még ezek mellett a feje is fáj, bizony, gyanakodhatunk rövidlátásra. Milyen jelek hívják fel még erre a figyelmet óvodás, iskolás gyerekeknél? Ha a gyermek rosszul céloz a labdajátékokban, sokakat nem ismer

fel a távolból, messzebb nézőkor hunyorog, rosszul olvassa fel az írott szöveget, ez esetben mindenképp látogassunk el a szemész orvoshoz. A látásproblémák kialakulásánál az örökletes tényezők is befolyásolók, a hajlamot pedig felerősíti a nem megfelelő fényviszonyok melletti, túl közelről történő olvasás, valamint a gyakori számítógép használata. A látásvizsgálat igen egyszerű és egyáltalán nem fájdalmas, ezt mindenképp mondjuk el a gyerekeknek. Egy ilyen vizsgálat első lépése általában gyermektáblák olvastatása. Már a gyerekeknél is használható a komputeres szemvizsgálat. Csakis szemészeti vizsgálat után készülhet olyan szemüveg, amellyel az éleslátás

elérhető. Egy izléses kis keretet együtt megtalálni pedig kitűnő program a cél érdekében. Opti Markt és Vision Express üzletünk áll rendelkezésükre.



## Megnyitottunk!

Szeretettel várjuk kedves Vásárlóinkat megújult üzletünkbe, az ÁRKÁD Bajcsy-Zs. utcai bejáratának közelében!

(A gyógyszertár melletti második üzlet.)



# ÚJ SZÍNEIVEL BEKÖSZÖNTÖTT AZ ŐSZ

A nyár véget ért, az iskola elkezdődött, a munkahelyek újra benépesültek. A napokban kibontakozó kellemes

*Butlers receptek*

meleg idő még egy parányi emléket ad nekünk az elmúlt hónapokból, de bánkódnunk nem kell. A Butlers üzletbe is új színek költöztek, és ez még nem minden: a Butlersnek köszönhetően ezúttal néhány fantasztikus recepttel is készültünk Önöknek. Szeptember-

ben ugyanis ha hűvösebbre fordul az idő, egyre többször eszünkbe jut, hogy talán már be kéne kapcsolni a fűtést. Az éjszakák egyre hidegebbek, és a napnak sincs olyan ereje, mint egy hónapja. Ha úgy érezzük, hogy jó lenne egy-két fokkal mele-

gebb, érdemes a konyhában keresni a megoldást! Egy lusta őszi vasárnap elkészíteni az ebédet, vagy a vendégek fogadására szánt étket, a legjobb megoldás a didergésre. Ha elkészült, nincs más dolgunk, mint feltenni a szépen megterített asztalra,

és már ebédelhetünk is. A Butlersben a hangulatos konyha minden eszközt könnyedén beszerezhetjük, beleértve a kiegészítőket, asztali díszeket is. Így még jobban fog esni az étel, s emlékezetesebbé válik az együtt töltött idő.

Fotók: Butlers. A tálaláshoz és a terítéshez használt kiegészítőket a Butlers üzletében találja.

## Vendégváró hideg almaleves



### Hozzávalók:

- 6-8 db alma
- 1 db citrom
- 2 tk. fahéj
- 1 tk. szegfűszeg
- 2 dl tejföl
- 1 ek. liszt

- 2 dl tejszín
- méz

Az almákat meghámozzuk és felkockázzuk, majd a citrom levével meglocsoljuk, hogy ne barnuljon be. Egy edénybe tesszük a felkockázott almát,

majd felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje. Fahéjjal és szegfűszeggel ízesítjük, majd 20 percen keresztül főzzük. Közben elkészítjük a habarást. A tejfölt csomómentesen elkeverjük a liszttel, majd hozzáadjuk a tejszínt. A még meleg alma levéből

hozzáadunk a habaráshoz 1dl-t, majd csomómentesre keverjük. Hozzákeverjük a megpuhult almához, majd hűtőbe tesszük. A kifaragott almába csorgassunk egy teáskanálnyi mézet, majd egyenletesen kenjük szét és ezután ebben tálaljuk a levest.

## Barna sörös csirkecomb, vajás süttőtökös burgonyával



### Hozzávalók:

- 4-6 felső csirkecomb
- 1 üveg barna sör
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- só, bors
- petrezselyem
- 6-8 db közepes méretű burgonya

- fél süttőtök
- szezámmag

A húsokat barna sörben pácoljuk legalább 2 órán át. Legjobb, ha már előző este előkészülünk ezzel a lépéssel. A sörből kivéve lecsepegtetjük, majd forró serpenyőben először a bőrös felével lefelé, majd megfordítva

fehérédésig sütjük. A serpenyőből kiszedve pihentetjük, amíg a felkockázott hagymát a peccsenyében megfonnyasztjuk. Ekkor visszatesztjük a húsokat, felöntjük a pácolásra használt sörrel, majd 1 órán át lassú tűzön pároljuk. Amíg a hús párolódik, hámozzuk meg a burgonyát és a süttőtököt, majd

kockázzuk fel mindkettőt. A süttőtököt forró serpenyőben pirítsuk, ezután kis vízzel felöntve pároljuk meg. A burgonyát lobogó vízben főzzük puhára. Mikor megfőtt, vajon pirítsuk arany barnára és keverjük össze a süttőtökkel, szezámmaggal.

## Fehérborban párolt körte



### Hozzávalók:

- 6 db vilmoskörte
- 3 dl édes fehérbor
- 10 dkg cukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 kk. őrölt fahéj
- 200 g étcsokoládé

- földimogyoró
- 1 citrom

A körtéket hámozzuk meg, az alsó részükből vágunk le egy darabkát, hogy stabilan álljanak. Kenjük be mindet egy citrom levével, hogy ne

barnuljanak be. Öntsük egy lábosba a bort, adjuk hozzá a cukrot, vaníliás cukrot és a fahéjat, majd állítsuk bele a körtéket. Forraljuk fel a bort, majd forrástól számított 30-40 percig lefedve lassú tűzön pároljuk meg a gyümölcsöket. Ha elkészültek, hagyjuk

kihűlni őket és tálalásig tegyük hűtőbe. Eközben gőz fölött olvasszuk fel a csokoládét és daráljuk durvára a mogyorót. Tálaláskor a hideg körtéket először a mártjuk félig a csokoládéba, majd negyedig a darált mogyoróba.

## Grillázsos csokoládé torta



mandula

### • Fehércsokoládé réteg:

- 20 dkg fehércsokoládé; 2,5 dl tejszín;
- 5 db lapzselatin

A kekszet törjük össze, majd keverjük el a felolvasztott vajjal. Egy 28 cm-es tortaformát vajazzunk ki és öntsük bele az összekevert kekszet. 180°C-on 10 perc alatt süssük meg, ezután hagyjuk kihűlni. Közben olvasszuk fel az étcsokoládét, majd robotgéppel keverjük össze a mascarponéval és a tejszínnel. A krémet simítsuk a kihűlt keksz alapra, majd tegyük 30 percre hűtőbe.

Miután az étcsokoládé réteg kihűlt, készítsük el a karamellt. Karamellizáljuk meg serpenyőben a kristálycukrot és a mandulát, majd öntsük vajjal kikent alufóliára. Ha kihűlt, robotgéppel daráljuk durvára és szórjuk az étcsokoládé rétegre. Hagyjunk egy keveset a díszítéshez is.

Az utolsó réteghez a zselatin lapokat áztassuk hideg vízbe, a tejszínt verjük kemény habbá. A fehércsokoládét olvasszuk fel gőz fölött, a megpuhult zselatint pedig oldjuk fel 3 evőkanál forró vízzel. A két hozzávalót öntsük a felvert tejszínhez, majd jól keverjük el. Halmozzuk a karamell rétegre, majd

60 percre tegyük újra hűtőbe. Tálaláskor vágjuk tetszőleges szeletekre a tortát, majd szórjuk meg a tetejét a maradék grillázssal.

Valamennyi alapanyag beszerezhető az Intersparban.

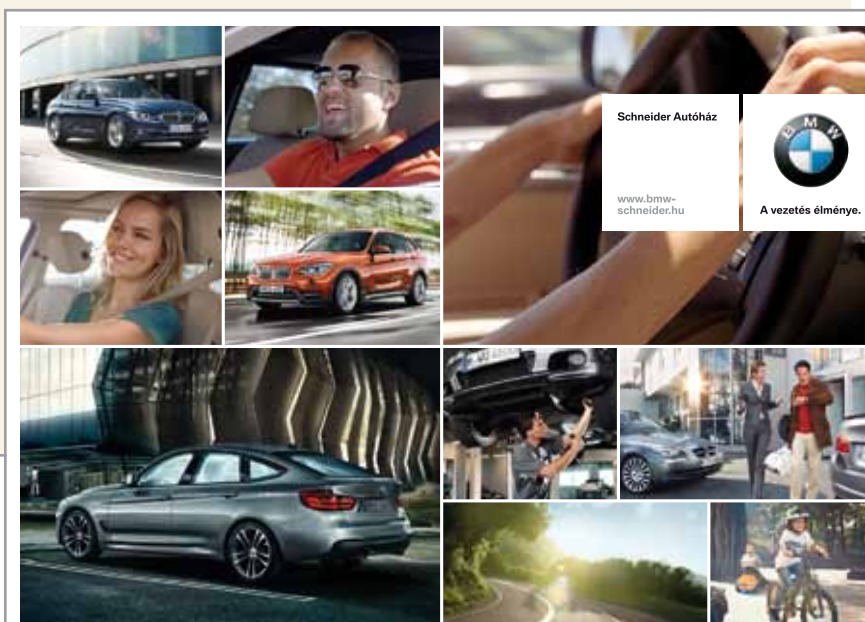
## ZENESZÜRET FESZTIVÁL – 2013.09.28.–10.10.

### A ZENE NYELVE KÖZÖS!

Bár a ZeneSzüret fesztivál még csak két esztendő, mégis sokan magukénak érzik a programot. A sikeres zenei rendezvény keretében idén ősszel is fantasztikus koncertek várják Önöket. A fellépő művészek között a hazai komolyzenei élet jelentős alakjait, külföldi vendégeket egyaránt találhatnak majd a zene-rajongók. A norvég szájharmonika

művész Sigmund Groven a Budapesti vonósokkal játszik, illetve a Pécsi Bazilikában orgonakoncerten is bemutatkozik Szamosi Szabolcs zenésztársaként. Fellép majd a King Singers együttes, a Dán rádió Big Bandje Oláh Kálmánnal és Bolla Gáborral, különleges Verdi nappal ünnepeljük majd a zeneszerző születésének 200. évfordulóját. A MÁV zenekar, a Pannon Filharmonikusok

és az MR Szimfonikusok is bemutatkoznak majd a kiváló akusztikájú Kodály Központ színpadán. A fesztivál sajátos arculatához hozzátartozó, izgalmas társművészeteket is bevonó performanszok, kiállítások, előadások, gyerekprogramok ezúttal is megfűszerezik majd a fesztivál hetét, amely programok egy része az ÁRKÁD-ban lesz megtekinthető! [www.zeneszuret.hu](http://www.zeneszuret.hu)



## ÉLMÉNY Á LA CARTE.

AZ ÉLMÉNY MAGA A BMW.  
SCHNEIDER AUTÓHÁZ PÉCS ÉS KAPOSVÁR.

Schneider Autóház – Pécs  
7630 Pécs, Buzsáki u. 1-3.  
Tel.: (+36 72) 539 000  
[www.bmw-schneider.hu](http://www.bmw-schneider.hu)

Schneider Autóház – Kaposvár  
7400 Kaposvár, Előd vezér u.1.  
Tel.: (+36 82) 528 290  
[www.bmw-schneider.hu](http://www.bmw-schneider.hu)

## Sikeres 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



### Kedves Olvasóink!

Kérjük írják meg nekünk, melyik üzlet kirakatában helyeztük el a képen látható táblát. Egy kis séta a bevásárlóközpontban, s már küldhetik is be a megfejtést!

A helyes megfejtést beküldők között egy 10.000 forint értékű vásárlási utalványt sorsolunk ki. A nyeremény átvételének feltétele, hogy az átadásról fotó készül, amely fotó a következő megjelenésben bekerül az ÁRKÁD Híradó újságba.

A helyes megfejtést küldjék be **2013. szeptember 20-ig** az alábbi címre: ÁRKÁD Pécs Bevásárlóközpont Igazgatóság, 7622 Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u. 11/1. Kérjük, a levelezőlapra írják rá telefonos elérhetőségüket is!

## Gyermekszemmel rajzpályázat

Képzeld el és rajzold meg:

### "Milyen egy hangszeres utazás a világ körül"

Pályazataitokat 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: 2013. szeptember 20.**

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

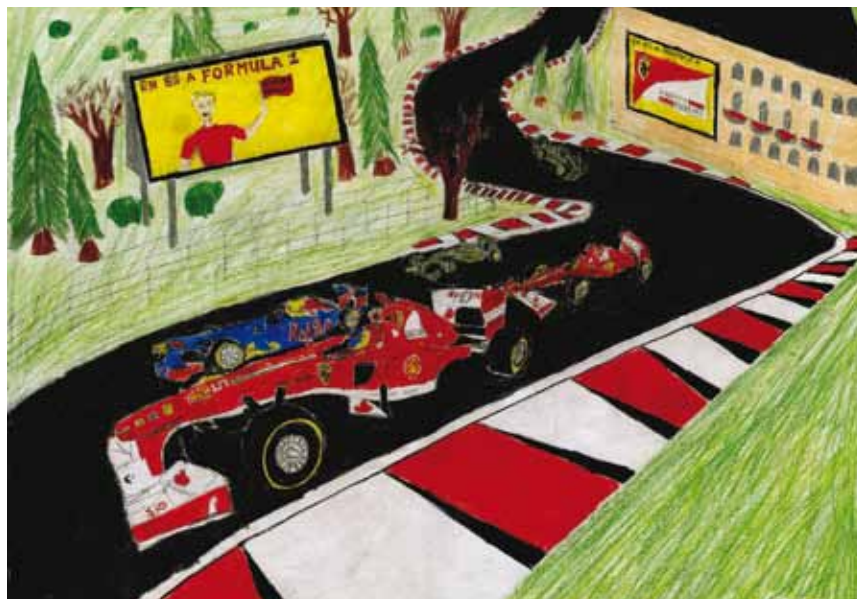
**A nyertest egy családi belépővel jutalmazzuk meg a Zeneszüret fesztivál ideje alatt a Filharmónia Desszert gyereksorozat friss évadának első előadására.**

Előadás ideje és helyszíne: 2013. szeptember 29. 16:00 óra, Palatinus szálló.  
A nyereményt a Filharmónia Dél-Dunántúli Koncertszervező és Rendező Nonprofit Kft. ajánlotta fel.



Előző "A hónap nyeresége" játéknak helyes megfejtése: "budmil".

Szerencsés nyertesünket, Bertáné F. Andreát Kárász Edina üzletvezető és Horváth-Dombóvári Linda, az igazgatóság munkatársa köszönti egy 10.000 Ft értékű budmil vásárlási utalvánnyal.



Előző Gyermekszemmel pályázatunk témája: "Én és a Formula-1".

A nyertes: Strecker Ádám (12 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 hibákért felelősséget nem vállalunk.

## ÁRKÁD

P É C S

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.