



IX. évfolyam, 7. szám 2010. július

# Magazin

TRENDI  
NAPSZEMÜVEGEK

HOROSZKÓP

SZŐRTELENÍTÉS  
FELSŐFOKON

SZTÁRINTERJÚ:

# GUNDEL TAKÁCS GÁBOR

CBA CENT  
KUNTSZENTMÁRTONBAN

Horvátországi  
kalandozás



Nyári  
hűsítő  
italok

Kovács  
Lázár  
receptjei





# Gyerekjáték lesz a vásárlásból!



Gyűjtse a pontokat, hogy 70% kedvezménnyel juthasson minőségi DUNLOP labdákhöz minden CBA üzletünkben! 2010. július 19. – augusztus 29. között vásárlásai után – 1000 forintként – egy-egy öntapadós bónuszpontot kap, melyet gyűjtőfüzetbe ragaszthat. További részletes információ: [www.cba.hu](http://www.cba.hu)



DUNLOP™ and the Flying D device™ are trade marks of Dunlop International Limited and used under licence by TCC Global N.V.



## Biztos megélhetés a tanulásért cserébe!



### Kedves Szülők és Tanulók!

A CBA immáron 3. éve hirdeti meg ösztöndíjas szakmunkás képzését. A **képzés megnevezése:** Élelmiszer és vegyi áru eladó **A képzés időtartama:** 2 év. **A képzés helyszíne:** Budapest. Kollégiumi elhelyezés igényelhető. A tanulók a tanulmányi eredményüktől függően **15.000-50.000 Ft bruttó/hó ösztöndíjban** részesülnek, amelynek ellentételezéseként a képzés befejezését követően **2 évig a CBA franchise partner vállalkozásában** kell munkát végezniük.

**Jelentkezési határidő:** 2010. július 30. **E-mail:** [rona.tivadardne@cba.hu](mailto:rona.tivadardne@cba.hu) **www.cba.hu**

**Fax:** 06/29 620-150 **Telefon:** 06/29 620-091 8-16.30 óráig. **Levélben:** CBA Ker. Kft.: 2351 Alsónémedi, Pf.19.

### Jelentkezési lap

A CBA ösztöndíjas szakmunkás képzésére/2010-2011-es tanévre. Nyomatott betűkkel kérjük valamennyi rovatot hiánytalanul kitölteni!  
A felhívás megtekinthető, a jelentkezési lap letölthető honlapunkról.

Képzésre jelentkező neve: ..... Születési helye és időpontja: .....

Lakáscím, irányítószámmal: ..... Gondviselő napközbeni elérhetősége: .....

Tanuló napközbeni elérhetősége: telefon: ..... e-mail: ..... telefon: ..... e-mail: .....

Kollégiumi elhelyezést igénylek: igen ..... nem .....

#### Tudomásul veszem a felvételi feltételeket:

Betöltött 16. életév, maximum 21. életév; egészségügyi alkalmasság • Jelentkezésem alapján egy alkalommal személyes, CBA-s meghallgatáson kell részt vennem • A CBA illetékeseknek, mint a tanulmányi ösztöndíj finanszírozóinak jogában áll a felvételre kerülők létszámáról és a személyekről dönteni • A felvételre kerülő tanulók kötelesek a meghallgatás napján magukkal hozni valamennyi személyes okmányukat (szem. igazolvány, taj kártya, adókártya, általános, vagy későbbi isk. bizonyítvány), toll és a megadott bolti gyakorlati képzőhely címén/telefonszámán a tanévkezdést megelőzően, legkésőbb augusztus 14-ig a bejelentésükhöz szükséges iratokkal bejelentkezni.

2010..... Jelentkező aláírása..... Gondviselő aláírása.....

#### Csak a 18. életév alattiaknál kötelező az alábbi rovatok kitöltése

Jelentkező édesanyjának leánykori neve: .....

Gondviselő lakáscíme/amennyiben eltérő a jelentkezőtől: .....

Gondviselő édesanyjának leánykori neve: .....

Kedves Olvasó!

## Ha végre itt a nyár...

Amikor magazinunk ezen száma megjelenik, már túl is vagyunk az első nyári hónapon, a júniuson.



Azt hiszem, az év hatodik hónapját, legalábbis a 11-ével kezdődő részét nagyon sokan „részleges szobafogságban” töltötték, függetlenül attól, hogy kinn zuhog-e az eső vagy tűz-e a nap. Igen, a nyár nagy sporteseményére, a férfiakat – és egyre több nőt is – a tévék elé szögező labdarúgó-világbajnokságra gondolok. A statisztikák szerint a foci a világ legnépszerűbb sportága, egy-egy vb eredménye pedig nagyban befolyásolja az emberek hangulatát. Gondoljunk csak a magyar válogatott elvesztett 1954-es döntőjére... Sajnos, ma ilyen letargia nem fenyeget minket, ugyanis nemzeti csapatunk 1986 óta egyetlen rangos nemzetközi tornára sem jutott ki, még a mostani, megemelt létszámú, 32 csapatos vb végső küzdelmeibe sem tudta beverekedni magát.

Júliusban a hajrájába fordul a dél-afrikai vb, a csoportmeccsek után ekkor kezdődik az egyenes kieséses szakasz, majd

11-én a bajnokavatás zárja az egyhónapos derbit.

Persze, nem mindenki fociőrült, és a nyarat nem a szobában, hanem a strandon, víz mellett, vagy egyéb, kikapcsolódást nyújtó helyen tölti. A statisztikák nem csak arról vallanak, hogy mennyire közönségvonzó a labdarúgó-vb, hanem arról is, hogy a nyár „veszélyes üzem”, különösen a csaknem három hónapos vakációjukat töltő gyerekek számára. Ilyenkor megsza- porodik a kéz- és lábtörések száma, és sajnos gyakoriak a vízi tragédiák. Az még érthető, hogy kicsit lazítanak az emberek, de az már nem, hogy felelőtlennek válnak. Nem lehet elégszer figyelmeztetni, hogy az úszni nem tudók ne menjenek mély vízbe, felhevült testtel senki se ugorjon a hús habokba, bármennyire is csábítóak. A nyár legyen a pihenés, a szurkolás, a gondtalan kikapcsolódás ideje – de ne a meggondolatlanságé!

### Füredi Marianne

Vegyen részt Ön is a CBA Magazin szerkesztésében!  
Küldje el véleményét, témajavaslatát szerkesztőségünk címére:

**CBA Kereskedelmi Kft.  
marketingosztálya**  
2351 Alsónémedi, Pf. 19.





# Tartalom

## Házunk tája

CBA Cent Kunszentmártonban

6

## Borban az igazság

Borban az igazság: Orosz Gábor Pincészete  
Szőke Mátyás Borászata  
CBA Vinotéka  
Koch Borászat villányi pinceavatója

8-12

## Házunk tája

CBA nemzetközi kiállítása  
A libamáj nemzeti ügy

13-14

## Minden gyermek lakjon jól!

Táboroztatásra készülve

15

## Sztárinterjú

Gundel Takács Gábor: A sport örök

16-18

## Irány a világ

Ha útnak indulunk  
Horvátországi kalandozás  
Instant utasbiztosítás a CBA Prímákban

19-23

## Divat

Trendi napszemüvegek

24

# Tartalom



25-31

## Gasztronómia

Kovács Lázár receptjei  
Nyári hűsítő italok  
Kerti grillparti

32

## Körkérdés sztároknak

Hol nyaral a nyáron?

34-37

## Itthon otthon van

A Velencei-tó legjobb strandjai  
Hátizsákkal a Velencei-tó körül

38-41

## Egészségünk

A hónap gyümölcsei, zöldségei  
Szórtelenítés felsőfokon

42-43

## Fitness

Hitek, tévhitek a hasizomról

44

## Barkácsolás

46

## Programajánló

47

## Keresztrejtvény

48-49

## Július havi horoszkóp

50

## Előzetes, rejtvény, nyertések





### CBA Cent már Kunszentmártonban is



A magyar üzletlánc 2009. november közepén nyitotta meg első CBA Cent névre keresztelt diszkontüzletét a Pest megyében található Mogyoródon. Ezt követően a 2010. év elején Alsónémediben, május 27-én pedig Kunszentmártonban adták át a legújabb CBA-diszkontüzleteket. A kunszentmártoni Cent nemcsak a kilencezres lélekszámú település vásárlóközönségének árulását tekinti feladatának, hanem a vonzáskörzetében élőket is, hiszen a város a környék közigazgatási központja. Az egység megközelítése rendkívül egyszerű, mivel a város központjában, a buszpályaudvarral szemben, a Kossuth Lajos utca 23. alatt található. Aki autóval szeretné megközelíteni az üzletet, annak sincs nehéz dolga, hiszen a főutak mentén kihelyezett útbaigazító táblák segítségével könnyen megtalálhatja Kunszentmárton legújabb élelmiszerüzletét.

Az ezer négyzetméteres eladótérben több mint 3500 termék található, ami majdnem háromszorosa az eddig hazánkban megszokott diszkontüzletek választékának. Minden termékkör szerepel a kínálatban, és valamennyi nagyon kedvező áron. Ab-

szolút újdonságnak számít a mindhárom boltban a kasszák mögött kialakított étkezősarok. Itt lehetőség van a diszkontüzletben megvásárolt készételek megmelegítésére és elfogyasztására is.

Az üzletben a termékek előtti polcsímban digitális árkielzők működnek, amelyek nagyban leegyszerűsítik a termékek árak mindenkor pontos megjelenítését.

Még arra is alkalmasak, hogy az akciós árakra külön felhívják a vásárlók figyelmét. A kedvező fogadtatás itt sem maradt el, a megnyitásra várakozók meglepedésüknek és köszönetüknek adtak hangot, hogy a CBA Cent átadásával nem kell más, környező városokba utazniuk, ha napi bevásárlásaikat szeretnék lebonyolítani. A közeljövőben újabb Cent-üzletek nyitnak Enyingen, Mórahalmon és Kaposvárott is.

Sok szeretettel várjuk Kedves Mindnyájukat!

A CBA Cent nyitva tartása:  
Hétfőtől szombatig: 6-20;  
vasárnap: 7-15.

Fodor



### Új CBA-üzlet Gyálon



runkba. Bevásárlás előtt vagy akár utána is kihagyhatatlan az áruház Grill Étterme, ahol a napi menü mellett megtalálhatóak a pékségben készült sütemények, deszertek, és el ne feledjünk szót ejteni a tortáikról: választhatunk a kisebb, 6 szeletes és a 24 szeletes között.

Nagy is a forgalom délidőben, még a kasszánál is ebédelnek. Amennyiben már jóllaktunk, teli kosárral és pocakkal megtekinthetjük a shop kínálatát is, kitölthetünk egy lottószelvényt, vagy igénybe vehetjük a szoláriumot. Az üzletsoron hódolhatunk bio szenvedélyünknek, vagy az ékszerüzletbe betérve választhatunk egy szép láncot vagy gyűrűt szeretteinknek, de a bőrdíszműves táskáit is megcsodálhatjuk, ahol akár javítást is vállalnak. Az elromlott zárunkat is kicserélhetjük és leadhatjuk ruháinkat a tisztítóba.

**2010. május 20-án** a Kft. új régi üzletet nyitott Gyálon. Egy konkurens üzletlánc épületét vásárolták meg, alakították át és ideiglenesen megnyitották. Ideiglenes, mivel ide egy új, közel akkora áruházat terveznek, mint a Vecsésen lévő. Amíg az építkezés tart, addig is szerették volna Gyál lakosságának bevásárlási gondjait megoldani, a szépen rendezett és megnövelt alapterületű üzlettel. Ez a bolt is hamar közkedvelt lett a környéken lakók között. Szeretnek ide járni, hiszen mosolygós és kedves eladók várják a betérőket. Ez a népszerűség természetesen köszönhető a versenyképes áraknak és a széles áruválasztéknak is.

Vecsés életében nagy könnyebbség volt, amikor 2005. december 7-én a Rubók Kft. megnyitotta új áruházát, a CBA Vecsés Centert. A több mint 3000 m<sup>2</sup>-en a hústól a könyvekig mindent megtalálunk, ami a háztartásban szükséges. Az eladók kedvesek, készségesek, mindig jár egy mosoly a pultból kapott áru vagy blokk mellé, a versenyképes és minőségi árak mellett.

Az áruház tulajdonosa régi álmát valósította meg, amikor a pékség is megépült, ezzel is a vásárlók kedvében szeretne járni, hogy a régi hagyományokat felidéző pékáru melegen kerüljön a kos-





Orosz Gábor Pincészete

*nincs szöveg*

Szőke Mátyás Borászata

*nincs szöveg*

Vincze Árpád, a CBA főborásza a következő borokat különösen ajánlja:



Az alábbi boltokban találkozhatnak a CBA Vinotéka kínálatával:

**Budapest I.** Alagút u. 5. - **I.**, Krisztina krt.37. - **I.**, Támok u. 22-24. - **I.**, Batthyány u. 28. - **I.**, Naphegy tér 3. - **II.**, Budenz u. 26. - **II.**, Pusztaszeri út 57. - **II.**, Törökvesz út 1/b. - **II.**, Hidegkúti út 167. - **III.**, Ernőd u. 9. - **III.**, Miklós u.8. - **III.**, Vihar u. 17. - **III.**, Bécsi út 38-44 - **III.**, Tündérliget u. 2. - **III.**, Hatvány Lajos u. 10. - **IV.**, Berda J. u. 48. - **IV.**, Óceánárok u. 1. - **V.**, József Attila u. 16. - **V.**, Sas u. 17. - **V.**, Városház utca 14. - **V.**, Veres Pálné u. 12. - **VI.**, Bajcsy zs. út. 31. - **VII.**, Damjanich u. 23. - **VII.**, Dózsa Gy. út 54. - **VII.**, Károly krt. 9. - **VII.**, Thököly út 24. - **VII.**, Király utca 53. - **VIII.**, Szentkirályi u. 17. - **IX.**, Ferenc tér 13. - **IX.**, Liliom utca 43-45. - **X.**, Kőrösi Csoma sétány u. 2. - **X.**, Gyömrői u.99. - **X.**, Kada u. 122. - **X.**, Széktúrvág u.7. - **X.**, Üllői út 128. - **XI.**, Lágymányosi út 17/b. - **XI.**, Kondorosi út 7. - **XI.**, Kőrösi J. u.9. - **XI.**, Nádorliget u. 5/A. - **XI.**, Sasadi út 83. - **XI.**, Allende park 20. - **XII.**, Szarvas G. út. 8/a. - **XII.**, Eötvös út 38/B. - **XII.**, Nógrádi u.39. - **XII.**, Márvány u. 33. - **XIII.**, Klapka u. 17-23. - **XIII.**, Pozsonyi út 25. - **XIV.**, Egressy u. 135. - **XIV.**, Nagy Lajos király útja 212-214. - **XIV.**, Hungária krt. 140-146. - **XIV.**, Szabó József u.6. - **XV.**, Páskomliget u.49. - **XV.**, Zsókvár u. 24-26. - **XVI.**, Állás utca 45. - **XVI.**, Imre utca 2. - **XVII.**, Szabad Május tér 1. - **XVIII.**, Duna u.8. - **XVIII.**, Nemes utca 105-107. - **XIX.**, Üllői út. 266. - **XX.**, Mártírok útja 205. - **XX.**, Kossuth L. u. 33. - **XX.**, Mártírok útja 33. - **XXII.**, Árpád u. 54. - **Abda.**, Hunyadi u. 47. - **Ács.**, Zichy park 4. - **Alsógöd.**, Pesti út 51. - **Balassagyarmat.** Möricz Zs u. 1. - **Balatonmáriafürdő.** Keszeg u. 12. - **Biatorbágy.** Mészöly László u. 2. - **Bicske.** Bocskai köz 3-5. - **Budakeszi.** Dózsa Gy. tér 1/A. - **Budakeszi.** Fő út 36. - **Budaörs.** Szabadság út 52-54. - **Bük.** Kossuth Lajos 127. - **Cegléd.** Mozdony u. 2. - **Dunaharaszti.** Némedi út 67. - **Dunavarsány.** 071/33 hrsz. - **Eger.** Deák Ferenc út 14. - **Előszállás.** Balatonai út 5. - **Enying.** Váci Mihály u. - **Érd.** Bajcsy Zsilinszky út 125-127. - **Érd.** Budai út 28. - **Esztergom.** Bánomi út - **Esztergom.** Irinyi út 11. - **Etyek.** Kőrpince utca 4. - **Fertőd.** Gábor Aron u. 11. - **Göd.** Pesti út 72. - **Gyermely.** Petőfi tér 3. - **Gyömrő.** Tánácsos M. u. 75. - **Gyöngyös.** Kohányi út 3. - **Győr.** Mohi út 11. - **Győr.** Móruss Illés utca 24/b. - **Győr.** Nagysándor J. utca 31. - **Győr-Ménfőcsanak.** Új Élet utca 26. - **Győrújbarát.** Szechenyi krt. 18. - **Harta.** Kékési út 86. - **Jánossomorja.** Rákóczi út 25. - **Kecskemét.** Korona u. 2. - **Kiskunlacháza.** Rákóczi u. 1 - 3. - **Kismaros.** Szokolai u. 3. - **Kisorozsi.** Szechenyi út 104. - **Lábatlan.** Rákóczi F. u. 154-156. - **Lébény.** Dózsa u. 2. - **Marcali.** Petőfi Sándor u. 1. - **Miskolc.** Andrassy Gyula út 49. - **Mosonmagyaróvár.** Szent István király u. 26. - **Nagyatád.** Kossuth utca 14. - **Nagykanizsa.** Európa Tánács u. 2. - **Nagykáta.** Tüzeltő u. 14. - **Nagykovácsi.** Nagykovácsi u.6/E. - **Nagymaros.** Magyar u. 21. - **Nyergesújfalu.** Május 1. tér 1. - **Nyiregyháza.** Szegegy u. 75. - **Páty.** Somogyi B. u. 3. - **Pécs.** Sztárai Mihály u.1. - **Piliscsaba.** Fő u. 131. - **Piliscsaba.** Fő u. 49. - **Pomáz.** Árpádegyetem útja 2732/8. - **Salgótarján.** Ipari Park, Park út 9. - **Salgótarján.** Pécskő út 3. - **Siófok.** Ady E. u. 131. - **Sopron.** Lackner Kristóf u. 35. - **Szada.** Dózsa György út - **Szécsény.** Rákóczi út 118-120. - **Szeged.** Kossuth Lajos sugárút 119. - **Szentendre.** Dunakanyar krt. 46. - **Szentgotthárd.** Hunyadi u. 5. - **Szigetszentmiklós.** Szentmiklósi út.1. - **Szolnok.** Ady E. út 3. - **Szombathely.** Köröendi utca 52-54. - **Taksony.** Szechenyi út 93. - **Tát.** Bécsi út 35-36. - **Tét.** Debrecen út - **Tököl.** Fő út 88. - **Törökbalint.** Baross u. 29. - **Vecses.** Szechenyi u.2. - **Veresegyház.** Budapesti út 1. - **Verőce.** Rákóczi út 33. - **Veszprém.** Budapesti út 20-28. - **Veszprém.** Haszkovó u.14. - **Zalaegerszeg.** Landorhegyi u. 25/A. - **Zalaegerszeg.** Stadion utca 5. - **Zsámbék.** Magyar u. 75.



A bor sokak által különösen nagy tiszteletnek örvend hazánkban, és egyre inkább megfigyelhető a borkultúra széles körű térhódítása. A CBA főborászat, Vincze Árpádot kérdeztem az optimális borfogyasztás rejtelmeiről és e nemes ital pozitív tulajdonságairól.

*Mire érdemes odafigyelnünk, amennyiben valóban élvezni kívánjuk a bort?*

A bor igazi élvezetéhez fontos a megfelelő környezet, a jól kiválasztott pohár, a megfelelő fogyasztási hőmérséklet és az, hogy lehetőség szerint ne üres gyomorral álljunk neki a borkóstolásnak. A nem megfelelő körülmények között megköstölt kiváló minőségű bor is gyengének tűnhet!

*Hogyan érdemes fogyasztanunk a különböző típusú borokat?*

Az ideális fogyasztási hőmérséklet a könnyű vörösborkok esetében 15-16 °C, míg a nehéz, testes vörösborkoké 17-19°C között van. Testes és a régebbi évjáratokból származó vörösborkokat érdemes a palackból óvatosan dekantálni, lassan, a természetes üledéket nem felzavarva, átönteni például karaffba, amiben a bor a palacküledéktől megszabadulva kiszellőzik és a zamatok kiteljesedéséhez szükséges mértékű oxigént vesz fel. Ezzel szemben a fehér- és rozéborokat általában 9-11°C között érdemes fogyasztani, testes fehérborokat 11-13°C között. Ezeknél az italoknál nagyon fontos a megfelelő

fogyasztási hőmérséklet. Figyelni kell a pohár és a környezet hőmérsékletére, mert a bor a pohárban kissé felmelegszik, ezért a palack behűtésénél ezt be kell kalkulálni. Célszerű az ideális fogyasztási hőmérsékletnél 2-3 °C-kal alacsonyabbra hűteni a palackot.

*Milyen pozitív tulajdonságai vannak a bornak?*

A borok egészségmegőrző hatása ma már tudományos szinten is megerősítésre került. A természetes összetevők közül fontosak az antioxidáns hatású vegyületek, szerves savak, mikroelemek, vitaminok és az alkohol is. Különösen a vörösborkokban jelen lévő polifenolok és flavonoidok, ezek közül is a resveratrol nevű molekula hatása nagy jelentőségű. Hatását elsősorban az érfal betegségeinek megelőzésében tartják kiemelkedőnek. Ennek köszönhetően bizonyításra került, hogy hatékonyan csökkentheti a kardiovaszkuláris halálozás esélyét (Prof. Dr. Rosivall László). Tehát érdemes naponta egy kis bort fogyasztani, kivéve persze annak, akit orvosai eltiltottak a borfogyasztástól. De a mértékletesség betartása (max. 1-4 dl/nap, kortól, nemtől és egészségi állapottól függően) nagyon fontos. Judit







## A Koch Borászat villányi pinceavatójának képriportja



*Koch Csaba, a Koch Borászat tulajdonosa*



*Baldauf László, a CBA elnöke*

A Koch Borászat termékeit a borszerető fogyasztók már régóta jól ismerhetik, hiszen a Hajós-Bajai Borvidékről származó remek nedűk kezdetek óta állandó tagjai a CBA Vinotéka válogatásának. Koch Csaba tulajdonos hisz a kitartó, becsületes munkában, amelynek köszönhető az is, hogy manapság már 60 hektár saját szőlőültetvényt rendelkezik. Folyamatos fejlődéssel egyre magasabb minőségű borokat készít, és mára szinte kihozta a borvidéken lévő lehetőségekből a maximumot.

A szakma szeretete és a folyamatos fejlődés igénye vezette arra, hogy a lakóhelyéhez mindössze 80 km-re levő Villányi borvidéken is vásárolt szőlőterületeket és egy több mint száz esztendővel ezelőtt épült nagyharsányi pincét.

*A szépen rendbe hozott patinás épületet Baldauf László, a CBA elnöke avatta fel.*



## CBA nemzetközi kiállítása



Az idén 18. születésnapját ünneplő magyar üzletlánc nemzetközi szakmai kiállítást és partnertalálkozót szervezett Domonyvölgyben, a Lázár Lovasparkban. A 2010. május 28-án megrendezett eseményen szép számú – több mint 3500 – érdeklődő vett részt, az élelmiszerszakma teljes vertikuma képviseltette magát, magyar termelők, gyártók és forgalmazók részvételével. A jelenlévők megannyi jó minőségű magyar termékkel és hungaricummal ismerkedhettek meg, és az esemény a kapcsolatépítésre is remek lehetőséget biztosított.

A nemzetközi kiállításon részt vettek a határon túli CBA franchise partnereinek (Bulgária, Csehország, Horvátország, Lengyelország, Litvánia, Románia, Szerbia-Montenegró, Szlovákia, Szlovénia) képviselői is.





### A libamáj nemzeti ügy



**Chicago, Sanghaj, Orosháza...** Tudják Önök, hogy mi a közös ebben a három városban? Ha hiszik, ha nem – bevallom, eddig én sem tudtam –, mindháromban külön ünnepe van a magyar konyha egyik ínycsínégének, a libamájának.

a liba- és kacsamáj-értékesítés. Az 1800 tonnás libamájtermelés a világtermelés több mint 80 százaléka. Ezzel hazánk világelső ebben a szektorban. A hazai éttermek 95%-ának étlapján megtalálható ez a finomság, amely gyakran a hazai gourmet-turizmus egyik mozgatórugója. Persze, ezek csak a száraz – ám igen fontos – tények, a Libamájfesztivál nem csak erről szólt. Ökrös Mariann és Esküdt Attila, az esemény főszerzői nem titkolták, hogy idei céljuk között szerepelt a 2009-es rendezvény 15 ezer főt meghaladó látogatószámának és az egy tonna libamáj fogyasztásának a túlszámolása.

Nos, mindkét rekord megdőlt – stílszerűen szólva: hízhattak rendezők mája –: a 17 ezer vendég mintegy 1200 kg libamájat fogyasztott el. A látogatószám növelését családi, szórakoztató programokkal, míg a libamájfogyasztást a helyszínen vásárolható hűtött libamáj árusításával sikerült növelni. Zenélt az Edda, volt libahajtóverseny, vicces libaolimpia, négy étterem 17 féle recept alapján tálalta a libamájás ínycsínégeket, és sorolhatnánk – de jövőre győződjenek meg róla személyesen is!

Mert 2011-ben is lesz Libamájfesztivál, sőt, a szervezők azt tervezik, hogy nemzetközi résztvevői is lehetnek az orosházi rendezvénynek.

Füredi Marianne



Pataki Attila, az EDDA frontembere

Június első hétfőjén Orosháza-Gyopárosfürdőn már második alkalommal rendezték meg a Libamájfesztivált. A 2009-ben életre hívott, nagysikerű eseménynek még az volt a célja, hogy visszaszorítsa a magyar libamáját ért támadásokat, 2010-ben pedig már a termelés felvirágztatása került előtérbe. A háromnapos eseményt kísérő szakmai konferencián elhangzott, hogy a Magyarország egyik védjegyének számító libamáj nemcsak azért nemzeti ügy, mert mintegy 3500 család, vagyis 10-12 ezer ember megélhetése múlik az ágazaton, hanem mert évente hatmillió libát és kacsát tenyésztünk, amelyek értékesítése 18-20 milliárd Ft árbevételt jelent, és ebből 8 milliárd Ft



### Ételcsomagok és balatoni nyaralás

**Az iskolai tanév** hivatalos befejezése előtt, június 10-én már több mint 5000 gyereknek adott át „évváró csomagot” a Hegedűs Zsuzsa szociológus professzor asszony által életre hívott „Minden gyermek lakjon jól!” Alapítvány. Az ország hátrányos helyzetű kistélepüléseiben élő, alultáplált kicsinyek sorsát szívükön viselőik januárban kezdték járnivalójukat az országot, és apró falvak óvodáit és kisiskoláit örvendeztették meg egészséges élelmiszerekkel, gyümölcsökkel tartalmazó csomaggal.

A jövőnk missziójába az élet, pontosabban az időjárás is beleszólt, ám az árvízre rögtön jött a felelet tett formájában. Június 9-én a Borsodban kitelepített családokhoz látogató Hegedűs Zsuzsa és csapata 540 élelmiszercsomaggal. A professzor asszony további lépéseket is fontosnak tartott, és máris szervezni kezdte a bajba jutott családok gyerekeinek elhelyezését, táboroztatását. A nyár folyamán, egészen pontosan június 15-től több mint 500 gyerek számára Balatonberényben, a Vas

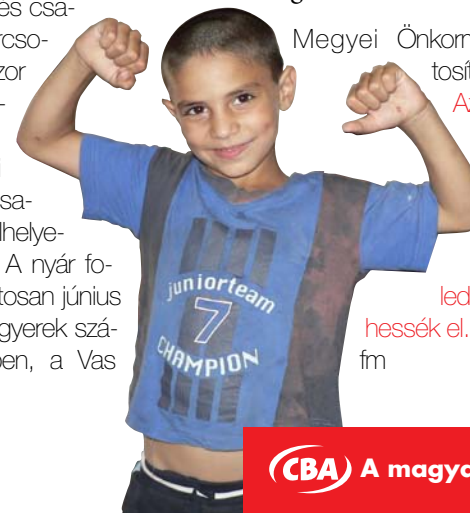


Hegedűs Zsuzsa szociológus

Megyei Önkormányzat üdülőjében biztosítanak elhelyezést.

Az Alapítvány arra kéri mindenkit, lehetőségéhez mérten segítsen, hogy a gyerekek a következő heteket, a vakációt önfeledt kikapcsolódással tölthessék el.

fm





# Gundel Takács Gábor

## A sport örök



*– Bár többféle műsort vezettél már, mégis elsősorban sportriporterként vagy ismert. Hogyan, miért választottad ezt a pályát?*

– Habár évekig dolgoztam a Magyar Televízió Sportosztályán külsős ügyelőként, eszembe sem jutott, hogy tévés legyek. Pedig sportrajongó voltam és vagyok, teniszeztam, majd kézilabdáztam.

Édesapámat nemigen érdekelt, de én minden meccset megnéztem a tévében. Mégis inkább a színház vonzott. Az életem azonban úgy alakult, hogy amit nagyon szerettem volna, az nem sikerült. Amikor rájöttem, hogy nem lennék jó színész, és gondolkodóba estem, hogy most mit kezdjek magammal – ekkor már 24 éves voltam –, sportriporter-pályázatot hirdetett az MTV sportosztálya. Pont ott az orrom előtt. Gondoltam, megpróbálom. Azóta nem küldtek el. Ennek már húsz éve. A sportosztálynak nagyon sokat köszönhetek. Igazi műhely



volt, ahol megtanítottak a műsorkészítésre, műsorvezetésre, szerkesztésre, közvetítésre, riportkészítésre, s mindezt élőben, vagy előszerűen. Ennek köszönhettem, hogy a sporton kívül más műfajokban is kipróbálhattam magam. Azt mondom, elsősorban sportriporterként ismernek. Nos, manapság sokan már nem annak tartanak. Épp a minap kérdezte egy újságíró, hogy miért nem dolgozom sportműsorokban?

Pedig közvetítettem a legutóbbi nyári és téli olimpiáról, foci Eb-ről, dolgoztam BL-közvetítésekben, s az idei foci vb-n is ott leszek. Csak hát sokakban élénken él még mindig a Játék határok nélkül, az Ál az alku, a 10 év rádiózás, s az a sokféle beszélgetős és magazinműsor, amiket mostanában csinállok. De nincs ezzel semmi baj, én nagyon jól érzem magam ebben a sokféleségben. Egyébként pedig műsorok jönnek-mennek, a sport azonban örök – a magánéletemben is.

*Két fiadat és a lányodat megfertőzte a sport?*

– Sportos családban élünk. A feleségem kosarazott Zalaegerszezen, majd az OSC-ben, sajnos hamar abbahagyta az egyetem miatt. A lányom is kosárlabdázik, a nagyobbik fiam kézilabdázik, a kicsi pedig focizik. Nem könnyíti meg az életünket, hogy minden hétvégén több

most a vébén elsősorban a szép, látványos fociért szorítok, s remélem, hogy olyan csapat lesz a világbajnok, amelyik nem agyontaktikázott, racionális focit játszik, hanem egy olyan, amelyik még mer játszani! Hogy ki lesz a világbajnok? Könnyen lehet, hogy olyan csapat nyer, amelyik eddig még sohasem.



képaláírás

meccs is van, sokszor nem egyszerű a családi logisztika megszervezése, de óriási élmény a gyerekeknek és nekünk is. A kertünkben medence helyett inkább egy kis sportpályácskát építettünk, van palánk, pingpongasztal, kis focikapu, sőt olykor ügyességi bringapályává alakul – és még olcsóbb is, mint a medence.

*Az idei év a foci éve, hiszen ismét elért minket a négyévenkénti „örület”, a világbajnokság. Van kedvenc csapatod? Előzetesen, még az elutazás előtt, tippelnél arra, hogy ki lesz a világbajnok?*

– Kedvencei vannak mindenkinek, de a kommentátor nem árulhatja el, hogy melyik csapat az, mert nem ronthatom el a nézők örömét. Egyébként inkább a klubfociban drukkolok egy-egy csapatnak,

*Hány foci vb-t közvetítettél eddig? Dél-Afrikában jártál már? Hogy készülsz erre az útra, mi az, ami sosem hiányozhat a csomagodból?*

– Ez lesz a második vb-m, 1998-ban Franciaországból közvetítettem korábban. Négy hét alatt 100 órát töltöttem utazással, de óriási élmény volt. Két nyári és két téli olimpia mellett ez a legemlékezetesebb sportesemény, amelyen dolgozhattam. Annak ellenére, hogy már rutinos kommentátornak mondhatom magam, nagy izgalommal készülök az idei foci világbajnokságra. Egyrészt az ilyesmit soha nem lehet megenni, soha nem lehet rutinból lehúzni. Másrészt némi izgalommal tölt el, hogy milyen körülmények fogadnak minket. Még soha nem jártam Afrika déli részén, így egyrészt vonz az eg-



zotikus Afrika, másrészt némi aggodalommal várom, hogy milyenek lesznek a munkakörülmények, milyen lesz a közlekedés, a közbiztonság, odaérek-e minden stadionba időre, rendben lesznek-e a kép- és hangvonalak? Persze a munka mellett, a szabadnapokon szeretnék egy kicsit turistáskodni is, s ehhez hozzátartozik a helyi gasztronómia remekeinek megízlése is. Azért biztos, ami biztos, mindig viszek magammal egy kis jó fajta hazai gyomorkeserűt, ami még soha nem hagyott cserben.

Füredi Marianne



Névjegy

## Gündel Takács Gábor

Született: Budapest,  
1964. augusztus 27.

Foglalkozása: újságíró, műsorvezető, sportriporter

Főbb műsorai: sportközvetítések, Játék határok nélkül, Dalnokok ligája, Ál az alku, Az örökös, Eurovíziós dalverseny, Sztársáv, Hogy volt?

Kedvencek (sportág, sportoló, ország, város, étel, ital): Általában az élet semmilyen területén nincsenek kedvenceim. Sokkal inkább szeretek kipróbálni új dolgokat. Persze szeretem a sportot, de azért jobban érdekel, ha van labda. Szeretek utazni, de Barcelona mindig szép emlék, szeretek új ízeztet kipróbálni, de a mediterrán konyha sok tengeri „herkenyűvel” és egy pohár jó borral újra és újra elvarázsol.



## Ha útnak indulunk

Ha a fővárosból indulunk, a leggyorsabb útvonal az M7-es autópálya, amely egészen a letenyei határátkelőhöz vezet. Horvátországban az E71-es autópálya egészen Splitig tart, az autópályán kapus rendszer működik, így a kiutazás költsége úti célunk távolságától is függ. Az aktuális benzinárak 8 kuna körül mozognak, tehát gyakorlatilag megegyeznek a hazai árakkal.

Ha szállodai ellátást választunk, érdemes teljes ellátásra befizetni, zárt és kiadós étellel várják a nyaralókat. Az élelmiszerárak hasonlóak a hazaiakhoz, egy liter üdítő 7-8 kuna, egy tej 5 kuna, a kenyér 6 kuna, a felvágottak, sajtok kilója 50 kuna körül mozog. Az éttermi étkezés talán picit drágább a hazai viszonylatokhoz képest. Az előételek, levesek nagyjá-

ból 15 kunába, a főételek 45-50 kunába, a horvát nemzeti étel, a csevap 35-45 kunába, a friss tengeri gyümölcsök – tintahal, kagyló, rák – 50-100 kunába kerülnek. Egy pohár sörért nagyjából 6 kunát kell fizetnünk, a kávé körülbelül ugyanennyibe kerül. Ami szinte minden étteremről elmondható Horvátországban, hogy az ásványvízért a hazai ár háromszorosát kérik. A belépőjegyek árai nagyon változóak, sőt, szezonon belül is változhatnak, ezért kiutazás előtt érdemes interneten utánanézni az aktuális áraknak. A nemzeti parkok belépőjegyeinek árai szezontól függetlenül állandóak, a felnőtt napijegyek majdnem mindenhol 100-120 kunába kerülnek.

A cikket Erdősi Brigitta írta.

A CBA Magazin utazásszakértője Sarkadi Nagy Zita.

## CARTOUR Utazási Iroda.

<b>KÖRUTAZÁSOK:</b>		
ELBA, KORZIKA, SZARDÍNIA	10 nap, 3* hotel, busz + R	2010.09.01. 174.900 Ft/őfő
BELLA ITALIA	8 nap, 3* hotel, busz + R	2010.07.18., 09.05. 119.900 Ft/őfő
RÓMA AZ ÖRÖK VÁROS	8 nap, 3* hotel, busz + R	2010.06.20., 09.05. 119.900 Ft/őfő
RÓMAI HÉTVÉGE REPÜLŐVEL	5 nap, 3* hotel, rep. + R	2010.07.14., 08.18., 10.20., 11.17. 84.900 Ft/őfő
ÉSZAK-OLASZ HÉTVÉGE	4 nap, 3* hotel, busz + R	2010.07.01., 08.19., 09.23. 54.500 Ft/őfő
TOSCANA, ITALIA ÉKSZERDOBOZA	5 nap, 3* hotel, busz + R	2010.07.21., 08.18. 69.900 Ft/őfő
AZ ÉSZAK-OLASZ TÖVIDÉK	5 nap, 3* hotel, busz + R	2010.07.14., 08.11. 69.900 Ft/őfő
<b>ÜDÜLÉSEK:</b>		
MAREBELLO DI RIMINI / HOTEL BELAIR	8 nap, 3* Hotel + R	53.900 Ft/őfő-től
LIDO DI JESOLO / HOTEL TOKIO	8 nap, 2* Hotel + R	60.200 Ft/őfő-től
BIBIONE / AZZURRO APARTMANTELEP	8 nap, 3* Apartman	12.600 Ft/őfő-től
ROSALINA MARE / RESIDENCE LA PIGNA	8 nap, 3* Apartman	7.225 Ft/őfő-től
LIGNANO / CONDOMINIO GARDENIA	8 nap, 3* Apartman	19.000 Ft/őfő-től
LIGUR TENGERPART / JOKER APARTMANOK	8 nap, 2-3* Apartmanok	12.850 Ft/őfő-től
TOSCANA / I PIOPPI FARMHÁZ	8 nap, 3* Apartmanok	15.990 Ft/őfő-től
CATTOLICA / HOTEL CORMORAN	8 nap, 4* Hotel + FP	126.700 Ft/őfő-től
GARDA-TÓ – SIRMIONE / HOTEL SMERALDO	8 nap, 3* Hotel + FP	95.200 Ft/őfő-től
RICCIONE / RESIDENCE ALTOMARE	8 nap, 3* Apartmanok	45.000 Ft/őfő-től

1137 Bp., Katona József u. 15. Tel.: 269-4744 • 1067 Bp., Teréz krt. 21. Tel.: 302-5896 • 1052 Bp., Sütő u. 2. Tel.: 317-2620 • 1088 Bp., Rákóczi út 25. Tel.: 266-0996 • 1024 Bp., Retek u. 5. Tel.: 336-0722 • 2800 Tatabánya, Fő tér 18/d. Tel.: 34511-711 • 3530 Miskolc, Arany J. u. 11-13. Tel.: 46506-299 • 4024 Debrecen, Dósa Nádor tér 12. Tel.: 52534-028 • 5000 Szolnok, Szapháry u. 25-29. Tel.: 56514-556 • 6000 Kecskemét, Csányi J. u. 1-3. Tel.: 76508-349 • 6720 Szeged, Kiss Menyhért u. 2. Tel.: 62424-709 • 7030 Paks, Dózsa Gy. út 29. Tel.: 75101-477 • 7400 Kaposvár, Noszlogy G. u. 10. Tel.: 82512-862 • 7621 Pécs, Jókai u. 4. Tel.: 72233-914 • 8000 Székesfehérvár, Rákóczi út 4. Tel.: 22506-171 • 9022 Győr, Kenyér köz 2. Tel.: 961618-205



### Horvátországi kalandozás



A legkedveltebb horvát úti célok – elsősorban közelségük miatt – az északi részen fekvő területek. Töretlen népszerűségnek örvend Isztrián Rovinj, Pula, Porec és Medulin városa, a Kvarner-öbölben Opatija, Rabac, Kraljevica nyaralóövezeteit látogatják előszeretettel a turisták. Dalmácia legkedveltebb üdülővárosai Zadar, Vodice és Biograd, délebbre Split, Sibenik és Dubrovnik, valamint a Makarska-riviéra vonzza a legtöbb nyaralót. Rab, Krk és Hvar szigete is igen népszerű úti cél, ahova komppal juthatnak el az odalátogatók.

Az utóbbi évek legkeresettebb szállástípusai az apartmanok és a magánházak. Ezeket az összkomfortos kis „otthonokat” önellátással lehet igénybe venni, így nagyjából előre kikalkulálhatóak a nyaralás költségei. Időben tájékozódjunk a leendő szálláshely felszereltségéről! Sok esetben például konyharuhát, ágyneműhuzatot, tisztítószeret, mosogatószer szükséges magunkkal vinni, konyhai evőeszközökkel és elektromos berendezésekkel azonban általában minden apartman, magánház jól felszerelt. Természetesen szállodai ellátást is választhat a nyaralni vágyó, az egyszobos besorolástól a luxuskategóriáig minden szállodai típus megtalálható az országban.

**Kisgyermekes** családok számára a homokos tengerparttal rendelkező városok, mint a Rab szigeteki Lopar, vagy a dalmát Ducen a legideálisabbak. Mindkét helyen igazi, finom homokos a part, így a legkisebbek is élvezhetik a pancsolást.

A szórakozni vágyó fiatalok, baráti társaságok számára kihagyhatatlan a „horvát lbizának” is nevezett Pag szigeten található Zrce Beach. Mesterségesen kialakított homokos tengerpartja, éttermei, bárjai és rengeteg zene vonzza éjjel-nappal az odalátogató fiatalokat.



lokát. A nyugodtabb üdülésre, pihenésre vágyó nyaralókat Brac szigete várja, egyik nevezetessége, a „Zlatni rat” vagyis az Aranyszarv strand, amelyet 2009-ben a Daily Telegraph című napilap Európa legszebb strandjának választott.

**Horvátország az aktív pihenést kedvelők számára is bővelkedik látnivalókban. Kihagyhatatlanok csodálatos nemzeti parkjai, mint Plitvice, vagy Krka.**

A vízi sportok szerelmeseit várja Omis, a Cetina-folyó kanyonja a rafting paradicsoma. A kulturális látnivalók iránt érdeklődő nyaralók egyik kedvelt úti célja Isztria fővárosa, a 2000 éves Pula. A római Colosseumnál is nagyobb mérettel rendelkező, I. században épült pulai amfiteátrumot évente több tízezer látogatják. Az aréna a római korban gladiátorviadók helyszíne volt, az egykor 23 000 főt befogadó műemlék épület ma koncerteknek, szabadtéri előadásoknak ad otthont. Gyönyörű műemlék Pula óvárosának bejárata, a Sergius-diadalív Aranykapuja, vagy az Augustus császár által építtetett ókori római templom. Családok számára is bővelkedik látnivalókban Isztria legna-

gyobb települése, a parttól néhány kilométerre terül el a 14 szigetből álló Brijuni Nemzeti Park. Veli Brijun szigetén igazi szafaripark várja a turistákat. A szigeteket szervezett hajókirándulással egybekötve lehet meglátogatni. Pula leghíresebb tengerparti sétánya, a Stoja csodálatos sziklával övezve csalogatja a fürdőzni-napozni vágyókat.

A gyönyörű horvát óvárosokon túl az ország az UNESCO-világörökség részét képező emlékművekkel is büszkélkedhet Splitben, Sibenikben, Porecen, Dubrovnikban és Trogirban; a csodás Plitvicei-tavak vidéke pedig a természeti örökség része.

A cikket Erdősi Brigitta írta.

A CBA Magazin utazásszakértője Sarkadi Nagy Zita.

**CAR-TOUR Idegenforgalmi Szolgáltató Kft.**  
1137 Budapest, Katona József u.15.  
269-4744, info@cartour.hu  
www.cartour.hu

#### Irodáink:

1024 Bp., Retek u. 5. Tel.: 336-0722  
1052 Bp., Sütő u. 2. Tel.: 317-2620  
1067 Bp., Teréz krt. 21. Tel.: 302-5896  
1088 Bp., Rákóczi út 25. Tel.: 266-0996  
Győr Tel.: 96/518-205  
Kaposvár Tel.: 82/512-862  
Kecskemét Tel.: 76/508-349  
Miskolc Tel.: 46/506-299  
Paks Tel.: 75/510-477  
Pécs Tel.: 72/233-914  
Szeged Tel.: 62/424-709  
Székesfehérvár Tel.: 22/506-171





### Instant Utasbiztosítás a CBA Prímákban – Biztosítás a bevásárlókosárban



Idén nyártól újdonsággal bővül a CBA kínálata: vásárlóink immár utasbiztosítást is levehetnek a polcról, így külföldi utazásukhoz a lehető legegyszerűbben és rendkívül kedvező áron kaphatnak biztosítási védelmet. A Groupama Garancia Biztosító Instant Utasbiztosítása július 1-jétől érhető el Príma Üzleteinkben.

#### A Groupama

Garancia Biztosító instant utasbiztosítása kóddal ellátott csomagokban vásárolható meg a CBA Príma üzleteiben. A csomagok egy külön polcra emelhetők le, a vásárlók egyszerűen beletehetik azokat a bevásárlókosárba és a pénztárnál, a többi vásárolt áruval együtt fizethetik ki. Ezt követően egyszerűen aktiválhatják telefonon vagy interneten bármikor.



**Biztosító**

Az öt napra, egy személyre szóló instant utasbiztosítási csomag ára 1990 forint. A szolgáltatások tartalmazzák a klasszikus utasbiztosítás elemeit, megfelelően magas szolgáltatási limitekkel, hiszen például baleset vagy betegség esetén 8 millió forintig téríti a biztosító a felmerült orvosi költségeket. Több csomag vásárlásával megfelelő biztosítási védelem teremthető hosszabb európai utazásokhoz is. Egy személy egy utazáshoz akár három csomagot is felhasználhat.

Az instant utasbiztosítási csomagok érvényességének ideje korlátlan és Magyarországról tetszés szerinti időben érvényesíthetők. A csomag tartalmaz minden szükséges információt a biztosítási feltételekről és tennivalókról baleset vagy poggyászkár esetén, illetve három világnyelven szerepel rajta minden szükséges információ a sérültet kezelő külföldi orvos számára is.

### Hogyan működik az Instant Utasbiztosítás?

1. A CBA Príma üzleteiben jól látható helyen kifüggesztett Instant Utasbiztosítási csomagokat egyszerűen beteszünk a bevásárlókosarunkba.
2. A pénztárnál pontosan úgy fizetünk érte, mint bármelyik élelmiszerért, vagy más termékért.
3. Egyszerűen az utazás előtt, de még Magyarországon tartózkodva, aktiváljuk a csomagot. Ezt a nap 24 órájában bármikor megtehetjük on-line vagy telefonon.



### Érdeemes az EU területére is utasbiztosítást kötni?

Az Európai Egészségbiztosítási Kártyát (EEK) kiváltó személy az Európai Unió országaiban orvosi ellátás szempontjából a tagállam állampolgáraival egyenlő elbánásban részesül. Utazásunk alatt is ennek megfelelően jogosultak vagyunk sürgősségi betegellátásra, de az – országonként eltérő mértékű – önrész, vagy az azonnal kifizetendő gyógyszerek költsége baj esetén az orvosi ellátást igénylő beteg terhel. További nehézséget jelenthet, hogy az EKK-kártyát kizárólag az adott tagállam egészségbiztosítójával szerződött egészségügyi intézményekben és kórházakban fogadják el.

Az Instant Utasbiztosítással rendelkező ügyfelek azonban bármely egészségügyi intézmény szolgáltatásait igénybe vehetik, és önrész sem terheli őket. Emellett a biztosító segélyszolgálat is segítséget nyújt külföldön bajba jutott ügyfeleinknek, pl. a hazaszállítás megszervezése, vagy nyelvi nehézségek felmerülése esetén.



#### Tudta-e Ön?

Az orvosi ellátás költségeinek nagyságára legtöbbször csak akkor döbbennek rá, ha megtörtént a baj. Csak egy pár – sajnos gyakran előforduló – példát említenénk arra, hogy egyes tipikus nyári baleset ellátása Európa országaiban mekkora összeget jelent:

- Lábtörés ellátása: 60-120 ezer Ft
- Vakbélműtét: 150 ezer Ft-on felüli összeg
- Felületi sérülések ellátása: 20-70 ezer Ft
- Allergiás rohamok pl. darázscsípés kezelése: 10-20 ezer Ft
- Ételmérgezés kórházi kezelése, pl. Törökországban: 170 ezer Ft
- Sürgősségi fogászati kezelés: akár 50 ezer Ft



## Trendi napszemüvegek

### A méret a lényeg – trendi óriáskeretek

Nyári öltözékünk legfontosabb kiegészítője a napszemüveg, mivel amellett, hogy védi szemünk világát a káros UV-sugaraktól, egy jól megválasztott darab abszolút trendivé teheti a megjelenésünket. Az egyetlen lényeg a méret, idén ugyanis a feltűnő óriáslencsék a legdivatosabbak. Ha hinni lehet a feljegyzéseknek, a napszemüveg is a kínaiak találmánya. Igaz, a XV. században még inkább csak mágikus eszközként tekintettek a csiszolt kristályokra, fényvédő funkciójuk miatt először az ókori római légiközpontok használták. A színezett lencséjű, száraz napszemüveg viszont már a XX. század terméke, széles körű elterjedését pedig a katonaságnak köszönheti, az amerikai légierő pilótái hozták divatba. A Ray Ban Aviator modellje például a második világháború óta tartja magát – majd ötven évvel később Tom Cruise is ezt viselte a Top Gunban –, s máig kedvelt a sportos elegancia hívei között. Ráadásul idén kifejezetten menőnek számít, ugyanis 2010-ben mindössze arra kell figyelni, hogy a kiválasztott darab minél többet takarjon az arcból, a szín, a forma és a díszítés frontján szinte minden megengedett. Vagyis a

### Milyen színű lencsét válasszunk?

**Szürke:** tökéletes látást biztosít, a legkevésbé torzítja a színeket  
**Barna:** nyugtatja a szemet, növeli a kontraszt- és mélységlátást  
**Zöld:** minden fényviszonynál használható, kiemeli a sárga és vörös színt  
**Türkiz:** a természetes színeket nem változtatja meg, de erősíti a színek közötti kontrasztot  
**Narancssárga és rózsaszín:** rossz látási viszonyok között, illetve lapos fényben ajánlott  
**Platina- és bronztükrös:** eltereli a fényt és a csillogást a szemtől  
**Kék és sárga:** leginkább kozmetikai célra alkalmas

korábbi kedvenctől sem kell megválni, viszont érdemes egy optikában bevizsgáltatni, hogy valóban kiszűri-e a káros sugarakat. Ma már a szemüvegeseknek sem kell lemondania a napvédelemről, a dioptriás lencse napszemüvegkeretbe is beilleszthető, de a fényre sötétedő, vagy a hagyományos üvegre rögzíthető változat is könnyen elkészíthető. CSB



**Borajánlat:**  
száraz Rizlingszilváni  
(Müller Thurgau)

### LÁZÁR LECSÓJA KOLBÁSSZAL ÉS ZSEMLEKOCKÁKKAL

4 személy részére

#### Hozzávalók:

császárszalonna	100 g
szárazkolbász	150 g
zsemle	2 db
paradicsom	600g
vagy ugyanennyi konzerv	
lecsópaprika	1 kg
paprika	1 db
fokhagyma	2 gerezd
vöröshagyma	2 kisebb fej
petrezselyemzöld	1 csomag
fűszerpaprika	1 teáskanál
só	1 teáskanál

25 perc

1725 kJ  
412 kcal

Nehézségi fok:



Ár: 970 Ft  
Fehérje: 17 g  
Zsír: 25 g  
Szénhidrát: 30 g  
Koleszterin: 69 mg

**Tipp:** Mielőtt a kenyeret felkockáznánk, pirítsuk meg, majd ezután, még forrón dörzsöljük át fokhagymával és csak ezután kockázzuk fel.

#### Elkészítés:

A császárszalonnát vékony csikokra vágjuk, majd egy nagyobb méretű lábasban (akkoriban, hogy a belehelyezett lecsópaprika egy rétegben elteríthető legyen, ugyanis a paprikának gyorsan kell párolódnia) elkezdjük kipirítani. Amikor már kezd megpirulni, adjuk hozzá a karikára vágott szárazkolbászt. Rövid idő után vegyük ki a szalonnával együtt a serpenyőből, majd rakjuk félre. A visszamaradt zsiradékot futtassuk meg a félfőre vagy finomra vágott vöröshagymát, sózzuk, szórjuk meg fűszerpaprikával és öntsük fel kb. 50 ml vízzel. Mikor a víz elpárolgott, adjuk hozzá a zúzott fokhagymát és a karikára vágott lecsópaprikákat (amelyeket úgy lehet könnyedén megtisztítani, hogy a paprikát a száránál erősen benyomjuk, majd jobbra-balra forgatva kihúzzuk, így a magok és a szár, tehát a csomója egyszerre, egy mozdulattal eltávolítható). Tovább pirítjuk, majd újból víz aláöntésével rövid ideig, kb. 8 percig fedő alatt pároljuk. Ezek után hozzáadjuk a forrázott, hámozott, cikkre vágott paradicsomot vagy lecsópögtetett paradicsomkonzervet és a karikára vágott paprikát. Pár percig forraljuk, majd a karikára vágott, kipirított szalonnás kolbászkarikákat is hozzáadjuk. Még egyszer jól átkavarjuk, megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel. A legvégén összekeverjük, és nagyobb kockára vágott, sütőben aranybarnára pirított zsemlekockával, forrón tálaljuk.



További receptek megtalálhatóak Az amerikai küldetés című szakácskönyvben, amely megvásárolható a CBA-boltokban.

**Borajánlat:**  
száraz Ezerjő



### CUKKINIS LECSŐ

2-4 személy részére

Hozzávalók:

olívaolaj	5 evőkanál
cukkini	1 db
paradicsom	3 db
lecsőpaprika	1 db
póréhagyma	150 g
fokhagyma	2 gerezd
petrezselyemzöld	1 csomó
fűszerpaprika	1 kávéskanál
egész tojás	3 db
só	1 teáskanál

25 perc

983 kJ  
235 kcal

Nehézségi fok:



Ár: 760 Ft  
Fehérje: 8 g  
Zsír: 17 g  
Szénhidrát: 13 g  
Koleszterin: 135 mg

**Tipp:** A cukkini zöld héját mindig kóstoljuk meg, mert a nagyobb daraboknál előfordulhat, hogy keserűs. Ilyenkor tisztítsuk meg és így használjuk fel a cukkinit.

#### Elkészítési:

Ennél a lecsónál a paprika nagy részét cukkinival helyettesítjük. Gyakori kérdés, hogy felhasználás előtt megtisztítsuk-e a cukkinit. A válasz roppant egyszerű: kóstoljuk meg a héját. Ha keserűnek érezzük, ami egyébként a nagyobb méretű, keményebb héjú zöldségekre jellemző, tisztítsuk meg. A fiatal, zsebébb cukkinik általában vékony héjúak, és külső héjuk is felhasználható. A cukkiniket először vágjuk félbe, majd vékony cikkre, de nagy lyukú reszelőn le is reszelhetjük. A lényeg, hogy darabolás után enyhén sózzuk meg, hogy egy kicsit összeessen.

A félkarikára, vagyis félfőre vágott póréhagymát olívaolajon megfonnyasztjuk, és hozzáadjuk a megtisztított és felkarikázott színes lecsőpaprikát. Rövid pirítás után adjuk hozzá az előkészített cukkinit, majd kevés vizet hozzáöntve, fedő alatt 8 percig pároljuk. Ezután jöhet a zúzott fokhagyma és a késhegynyi fűszerpaprika. Pár perc rotyogás után adjuk hozzá a forrázott, héjától megfosztott és cikkre vágott paradicsomot vagy a leszűrt paradicsomkonzervet. Forraljuk át, és vágott petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk. Az étel igen ízletes akkor is, ha felvert egész tojásokkal dúsítjuk a befejezés előtti pillanatokban. A húsimádók készíthetik a kolbászos lecsó receptje alapján is, csak a paprika nagy része helyett használjanak cukkinit.



**Borajánlat:**  
száraz Rizlingszilváni  
(Müller Thurgau)



### GRILLEZETT TENGER GYÜMÖLCSEI SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL ÉS SÜLT BURGONYÁVAL

4 személy részére

Hozzávalók:

250 g tenger gyümölcsei
(CBA-boltokban kapható, 0,5 kg-os kiszerelésben)
1 evőkanál ketchup
1 kávéskanál mustár
0,5 dl olívaolaj
2 db piros kaliforniai paprika
3 gerezd fokhagyma
0,5 citrom
1 csomag petrezselyem
0,5 fej lilahagyma
1 mokkáskanál őrölt fekete bors
1 teáskanál só
körethez: burgonya (4 adaghoz)
1 fej jégсалáta

15 perc

1750 kJ  
419 kcal

Nehézségi fok:



Ár: 1350 Ft  
Fehérje: 21 g  
Zsír: 13 g  
Szénhidrát: 54 g  
Koleszterin: 100 mg

**Tipp:** a citromlevelet helyettesíthetjük 5 evőkanál száraz fehérborral vagy pezsgővel is.

#### Elkészítés:

Az olívaolajon megpirítjuk a szeletekre vágott fokhagymát, hozzáadjuk a kiolvasztott, lecsöpögtetett tenger gyümölcseit és hirtelen átpirítjuk. Ezután ízesítjük sóval, fűszerezük őrölt fekete borsal. Rácsavarjuk fél citrom levét, megszórjuk apróra vágott petrezselyemmel és lehúzzuk a tűzről. Ekkor adjuk hozzá az apró csikokra vágott kaliforniai paprikát és cikkre vágott lilahagymát, valamint 1 evőkanál ketchupot és 1 kávéskanálnyi mustárt. A zöldségeket a tenger gyümölcseivel összerázzuk és salátalevelekkel, sült burgonyával tálaljuk úgy, hogy a sült burgonya kerüljön alulra, rá a salátalevél és a tetejére helyezzük a pikáns tenger gyümölcseit.

Az ételekhez a legmegfelelőbb borokat Vincze Árpád, a CBA főborásza ajánlotta.  
Dietetikus: Fodorné Békes Erzsébet





## Nyári hűsítő italok

A nyári melegben különösen nagy figyelmet kell fordítani a megfelelő folyadékbevitelre. Napi 2 liter folyadékot meg kell(ene) innunk legalább, de a hőségben biztosan nem fog megártani, ha több, akár 2,5-3 liter is lecsusszan a torkunkon. A legjobb a hűtött, de nem túl hideg szén-savmentes ásványvíz. Természetesen ez hosszú távon unalmassá válhat, így összegyűjtöttük kedvenc nyári frissítőinket!

### Gyümölcsleves

A legmelegebb évszakunkban nem is szürcsölhetünk jobb levest a friss, hideg gyümölcsleveseknél. A legnépszerűbb a meggy-, a málna- és az almaleves, de szederből is hűsítő finomság készíthető, ha a megtisztított 50 dkg szedret 8 dl vízben megfőzzük, majd szítán áttörjük. Felforraljuk, majd behabarjuk 2 evőkanál liszttel és 1,5 dl tejjel, hozzáadunk 4 evőkanál cukrot. Amikor kihűlt, kifacsarunk egy fél citromot, és annak levét hozzáadjuk a leveshez. Tálaláskor rakjunk a levesbe egész szederszemeket, mindenképpen hidegen fogyasszuk.

### Limonádé

A citromos víz készítése hihetetlenül egyszerű: cukrot, citromlevet és vizet keverünk össze ízlésünknek megfelelő arány-

ban, majd citrom- vagy limekarikával díszítjük. Egyes éttermekben, szórakozóhelyeken meglehetősen borsos ára van ennek az italnak, mivel az üdítőbe különböző gyümölcsbetéteket kevernek, amit otthon mi is könnyedén megtehetünk. Válasszuk ki a gyümölcsöt, például az epret, a zöldalmát, a narancsot, vagy a mangót; jégkockákkal, reszelt citromhéjjal és cukorsziruppal összeturmixoljuk, beleöntjük a pohárba, majd hozzáadjuk a limonádét, hidegen kínáljuk. A gyümölcsökből turmixot is készíthetünk.

### Szörpök

A bodza sajnos már elvirágozott, így a bodzaszörp készítéséről lemaradtunk, de kárpótolhat minket a friss málna, eper, barack, amelyekből nemcsak lekvárt, hanem szörpöt is készíthetünk. Az italok hűsítésére szolgálhatnak a jégkockák, amelyekbe látványos vendégváróként, fagyaszthatunk apróbb gyümölcsöket – meggyet, cseresznyét stb.

Kedvencünk a málnaszörp: A málnaszörp elkészítéséhez 3 kg érett málnát alaposan átváloga-



tunk, megmosunk, lecsöpögtetünk, majd egy befőttesüvegbe töltjük, lazán letakarjuk és pár napig érleljük. A málnát ezután egy vászonzacskóba töltjük, aláteszünk egy megfelelő nagyságú edényt és hagyjuk, hogy pár óra alatt lecsöpögjön. A vászonzacskót végezetül átnyomkodjuk. A lecsöpegtetett, hideg málnalébe belekeverünk 1 dkg citromsavat és 2 kg cukrot, megvárjuk, amíg elolvad, majd állandó kevergetés mellett felforraljuk a lét. A tejetéről folyamatosan eltávolítjuk a habot – addig főzzük, amíg a habképződés befejeződik. A szörpünket még forrón üvegekbe töltjük és lezárjuk. Hidegen kínáljuk.

### Felnőtteknek

Szigorúan nagykorúak fogyaszthatják a narancsszorbetét, aminek készítéséhez 5 dl teát, 5 dl narancslét, 1 citrom levét, 20 dkg porcukrot egy nagyobb edényben habverő segítségével keverjük össze, majd töltjük poharakba, öntsünk rá egy kevés narancslikórt. Narancsszeletekkel díszítve, hidegen kínáljuk.

Mottó:  
Fröccsnek, szörpnek  
szódavíz a teteje

„Mert a szódavíz nem ásványvíz, ezt jegyezzük meg jól. A szóda már a civilizáció, az igaz, de nemzedékek és évszázadok fortélyá kellett hozzá, míg a magyar megtanulta és feltalálta a fröccsöt, ami a hosszú élet titka.”

/Márai Sándor/

A fröccs a férfiaknak mindig jólesik, ráadásul nem kell hozzá más, mint bor és szódavíz. Számítalan változata van, úgy mint a nagyfröccs

### Fröccsfajták

Kovács Lázár gyűjteményéből:  
Spriccer: szódavízzel hígított bor  
Újházy-fröccs: kovászos uborka levével hígított bor  
Tisza-fröccs: vörösbor pezsgővel  
Fordított fröccs (hosszúlépés):  
1 dl bor, 2 dl szódavíz  
Kisfröccs (rövid lépés): 1 dl bor,  
1 dl szódavíz  
Nagyfröccs: 2 dl bor, 1 dl szódavíz  
Mafias: 0,5 l bor, 0,5 l szódavíz  
Házmester: 3 dl bor, 2 dl szódavíz  
Vén házmester: 4 dl bor, 1 dl szódavíz  
Krúdy-fröccs: 9 dl bor, 1 dl szódavíz  
Csattos: 1 l bor, 0,5 l szódavíz  
Góréfröccs: 2 dl bor, 1 kortynyi szódavíz  
Sóherfröccs: 9 dl szóda, 1 dl bor  
Kisvadász: 1 dl vörösbor, 1 dl kóla  
Nagy vadász: 2 dl vörösbor, 1 dl kóla  
Matrózfröccs: 1 korsó sör mellé  
0,5 dl rum  
Postásfröccs: dupla presszókávét rummal  
Színészfröccs: 2 dl langyos szódavíz,  
utána 2 cl Unicum  
Kőművesfröccs: 2,5 l bor, 0,5 l szódavíz

(2 dl bor hozzáadásával): Móra Ferenc „ide a gallér mögé”-nek nevezte el, a kisfröccsöt (1 dl bor hozzáadásával) József Attila füttynek, mert „egy füttyre meg lehet inni”, Krúdy Gyula pedig saját magáról nevezte el a fröccs azon fajtáját, amely 9 dl bort és 1 dl szódavizet tartalmaz. A gyerkőcök számára bor helyett kínálhatjuk alma- vagy szőlőlével.

### Cukorbetegeknek

A cukorbetegeknek nem ajánlott az üdítőitalok fogyasztása, így számukra a hideg (ice) teákat, hozzáadott cukrot nem tartalmazó, „light” gyümölcslevek fogyasztását ajánljuk – valamint a klasszikus limonádét (ásványvíz+citromlé, cukor nélkül).  
Zsivocza Diána





# Kerti grillparti

A nyár beköszöntével a piknikezés mellett a kerti (angolosan „garden”) parti(k) ideje is eljött, amelyeken remekül érezhetjük magunkat a jó levegőn családjunk, barátaink társaságában, miközben ráadásul még kiváló grillezett finomságokat is készíthetünk, fogyaszthatunk közösen – a hűsítő italokról nem is beszélve (ezekről egy külön anyagot is összeállítottunk). Amitől a grillezés olyannyira népszerű: könnyű rá előkészülni és nem jár sok mosogatnivalóval.

Nézzük, mi kell az igazán jó kerti partihoz! Először is szükségünk van egy megfelelő helyszínre, egy kertre, de egy nagyobb méretű terasz is megteszi, télvíz idején pedig akár még a lakásunkban is hódolhatunk a grillezésnek, ha van beépített, grillfunkciós sütőnk vagy elektromos konyhai készülékünk – tehát gyakorlatilag sem az idő, sem a hely nem szabhat hátrát a tevékenységünknek.

Az eszközök tekintetében nem árt, ha van grillfelszerelésünk, mint például gáz- vagy faszenes grillező (vagy csak egy egyszerű tűzrakóhely), gyújtóeszköz, nyársak,

amelyekre húsokat, zöldségeket tűzdelhetünk, grillecset szilikonsörtével a húsok kenéséhez, grill-lapát a hamburgerek, húsfogó csipesz (cca. 30-40 cm hosszú) a húsok, zöldségek megfordításához. A bevásárlásnál a kosarunkba mindenképpen kerüljenek friss zöldségek, húsok (csirke, pulyka, hal, marha, sertésoldalas, szalonna, kolbász), kenyér, zömlé, bor, kész BBQ-szósz, gyümölcsök.

**A húsok** fűszerezésénél a sóról és a borsról semmiképpen se feledkezzünk meg, a hamburger készítésénél pedig csak ezeket használjuk. A darált marhahúst keverjük össze a sóval és a törött fekete borssal. Semmi mással nem kell ízesítenünk, tojást sem ajánlott hozzáadni, mert nagy az esély rá, hogy ettől sütésnél nem marad egyben a húspogácsánk. Vízzel mártott kézzel ujjnyi vastag húspogácsákat formázunk belőle, majd mindkét oldalát szép pirosra sütjük.



Hamburgerzsömlénket megforgatjuk a tűz fölött, rakunk bele salátalevelet, szeletekre vágott paradicsomot, sajtot, és persze húspogácsát.

A szeletekre vágott húsokat grillezés előtt érdemes bepácolni, amely még különlegesebb ízt adhat ételünknek. Ilyen pác lehet például a mézes-mustáros, currys, vörösboros-fok-h a g y m á s vagy a barbecue fűszeres. A pácolás ideje függ a hústól: marhahúsokat akár egész éjszakán át, csirkecomb-melletszárnnyal elég 1-2 órán át pácolni.

A nyársak sem hiányozhatnak, amelyeket mindenki maga tűzdelhet fel és süthet meg. A klasszikusok közé tartozik (a régi nyarak tábori hangulatát idézve) a kolbászos-virslis, valamint a szalonnával, hagymával megtűzdelt nyárs, amelyről a sütés közben lecsöpögő zsiradékot a nyárs alá tartott kenyérszeletünkkel fel tudjuk itatni. Ezeket a nyársakat bonyolíthatjuk ízesíthetjük különböző húsokkal, klasszikus példa erre a rablólús, amelyet gyor-

san puhuló húsból, például csirkemellből készíthetünk. A filézett csirkemellett kockákra vágjuk, majd a többi nyársra kerülő hozzávalót is ugyanakkorára daraboljuk, nyársra húzzuk (a nyárs lehet fémből, hurkapálcából is), majd megsütjük. Az ilyen típusú ételeket mindig nyárral együtt kínáljuk, és mivel a nyáron már rajta van a köret is, elég, ha valamilyen pikáns mártást vagy mártogatót kínálunk mellé. Ízletes mártogató lehet a grillácson kisebb edényben megolvasztott sajt (esetleg egy kevés fehérborral elkeverve), amelybe kenyérszeleteket is mártogathatunk.

A grillezés a lehető legjobbat hozza ki a zöldségekből, így felesleges külön köretekkel vesződnünk, a húsok mellett egyszerűen grillezzük meg a zöldségeket is, például a burgonyát, a hagymát, a gombát, a cukkinit, a kaliforniai paprikát stb., de ezek mellé kínálhatunk még különböző dresszingsel kevert salátákat is.



A grillezett gyümölcsök, például körte, őszibarack, ananász remek desszertként szolgálhatnak, pláne egy kis olvasztott csokoládéba mártogatva. Nos, nem is maradt más hátra, mint felhívni a barátokat és egyeztetni a kerti grillpartink időpontját – akár már a következő hétvégére.

Zsivicza Diána

## Sótéglá

Ha nem akarunk túl sokat költeni a grillfelszerelésre, akkor csak egyszerűen szerezzünk be egy-két sőtéglát, amelyen garantáltan nagyon finom sülteket tudunk készíteni. A sőtéglát akár sütőben, akár kerti grillező rácson, vagy faszen fölött is fel tudjuk hevíteni, majd erre helyezzük rá a vékony szeletekre vágott húsokat, zöldségeket – ezeket ráadásul nem kell előzőleg megsózni, ízesíteni, bepácolni.



# PICK

## Körkérdés sztároknak

### Hol nyaral a nyáron?



#### Erdei Zsolt,

amatőrésprofikölvívó-világba

– Gradóban. Ez a csendes kisváros az olasz Adria gyöngyszeme. Kis Velenceként is emlegetik, mivel egy hídon megközelíthető szigetről van szó. Nagyon hangulatos hely, a feleségem, Arabela már szinte hazajár Gradóba, de én is megfordultam már ott. Termálvize, valamint só- és jódtartalmú levegője miatt gyógyközpontként is ismert, de minket inkább a nyugalomával és a remek éttermeivel fogott meg. Egyébként nem jellemző rám, hogy mindig ugyanoda járok pihenni, kifejezetten szeretek felfedezőtúrákat tenni, de most egy csendes tengerparti lustálkodásra vágytam a családdal, és az úticélunk ennek tökéletesen megfelel.

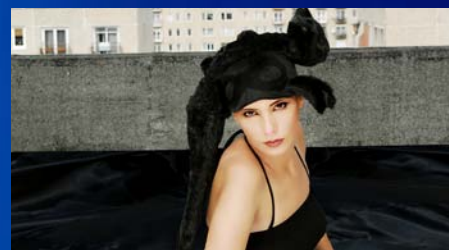
amibe koncertek, kiállítások, kirándulások férnek bele. Aztán másfél hét Róma következik, kettőben a barátommal. Itt tartják a Nemzetközi Költőtalálkozót, így egy nap munka is lesz, de utána miénk a város. Ugyan háromszor voltam már Rómában, de nem tudom megunni, ez az egyik kedvenc városom. Itthon a kapolcsi Művészetek Fesztiválja nem maradhat ki a programból, na meg a szigligeti írótabor. Na és még Berlinbe is elutazom egy minivakációra. A tengerparti henylés nálunk mindig októberre csúszik.



#### Hajas László

mesterfodrász:

– Horvátország szerelmesei vagyunk, nem kérdés, hogy idén nyáron is oda megyünk pihenni. Az még nincs eldöntve, hogy pontosan hová, de azt hiszem, Biograd környékét célozzuk meg. Ami már biztos, hogy az egyik hetet kataránál hajózva töltjük. A családuknak egyébként nagyon felkészült, hiszen nemcsak nekem, hanem a feleségemnek és a nagylányomnak is megvan a vízi jártasságja, így bárki kapitánykodhat, ha kedve tartja. Gyönyörűek a szigetek, korábban a kis motorcsónakommal már bejártuk a nagy részét, s elképzelni sem tudok annál hangulatosabbat, mint amikor csavargás közben a delfinek a hajótest mellé szegődnek.



#### Karafiáth Orsolya

költő, író, énekesnő:

– Nemrég költöztem, ezért idén nagyon pihenős nyarat terveztem. Először Svájcba csinállok egy kis kulturális kiruccanást,



## Itthon otthon van

### A Velencei-tó legjobb strandjai



#### VELENCEI VÍZ VÁR ÉSZAKI STRAND

Velence, Enyedi u.  
[www.velencestrand.hu](http://www.velencestrand.hu)



#### NAPSUGÁR STRAND

Agárd, Chemel I. u. 1.  
Tel.: 0622-370-026



Mintegy 500 m-es partszakasz áll a vendégek rendelkezésére, amelynek egy része tengerparti hangulatot idéző strandfürdő. Gyermekeknek ugrólóvár, vízcicsúszda, mini motorcsónak található a strandon, felnőtteknek szombatonként Vpartyplus bulik, felejthetetlen esték kiváló nemzetközi és hazai előadókkal. Belépőjegyárakról a helyszínen tájékozódhat!

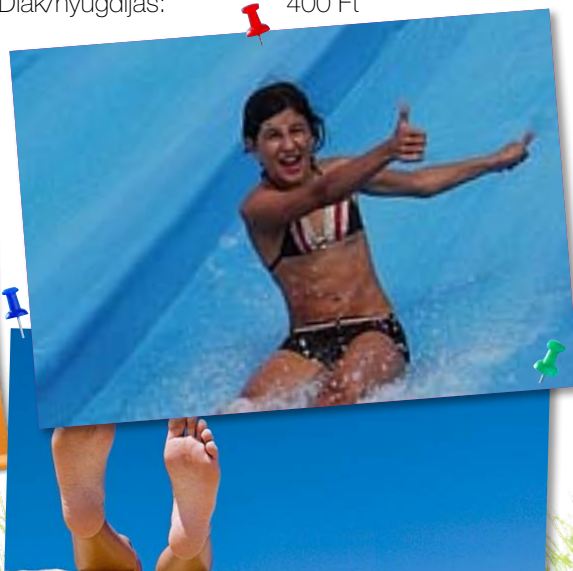
A gondosan füvesített strand 3 strandröplabda-, kosárlabda-, lánbtenisz-, strandfoci- és strandkézilabda-pályával rendelkezik. Szörfözésre, vízibiciklizésre, tollaslabdára és még sok egyéb játékra van lehetőségük az aktív pihenés kedvelőinek! A strandon a homokos gyermekmedencében – amelynek vize nagyon gyorsan felmelegszik – homokozó és mászóka is van, a gyerekek nagy öröme.

Egész napos belépők:

Felnőtt:	600 Ft
Gyermek:	300 Ft
Diák/nyugdíjas:	400 Ft

**Kisokos:**  
Ásványi anyagokban gazdag, kellemes vizű tó. Területe 26 km<sup>2</sup>, könnyen és gyorsan felmelegszik. A tó vize nyáron akár a 26 fokot is eléri. Páratlan élővilága és környezeti adottságai révén közkeletű kicsik és nagyok körében egyaránt.

**Tipp:**  
Rossz idő esetén látogassanak el az Agárdi Gyógy- és Termálfürdőbe. Az európai színvonalú fürdőkomplexumban nyitott és fedett gyógyvizes medence, valamint családi és élménymedence garantálja a kellemes kikapcsolódást!



## Itthon otthon van

#### AGÁRDI POPSTRAND

Agárd  
Tel.: 0622-579-999



Ha szeretik a színvonalas, látványos koncerteket és a gyepszőnyeges, vízparti környezetet, akkor irány Agárd! Az Agárdi Popstrand néven ismert Regionális Rendezvényközpont már 34 éve működik, és ez nem véletlen! Az együtteseket nem kell távcsővel vagy kivetítőn nézni, a nagy teljesítményű technikának köszönhetően szinte testközelben játszanak és látszanak, a zene pedig stúdiómínőségben szól! A háromgenerációs közönség „nosztalgiazó rétege” már a gyermekeivel és unokáival vesz részt a nagy szabású programokon, majd a koncertek után együtt táncolnak a vízparti DANCE BEACH zenéire!

Program:

Július 3.	Dance	Beach,
Chameleon		
Július 10.	EDDA Művek	
Július 17.	Irigy Hónaljmirigy	
Július 24.	Mobilmania-Rockband,	
Keresztes Ildikó		
Augusztus 7.	Demjén Ferenc	
Augusztus 14.	Kormorán, Ismerős arcok	
Augusztus 20.	Tankcsapda	
Augusztus 21.	R-GO	
Belépő: 3000-3600 Ft		



#### PARK STRAND és Kemping

Agárd, Chemel I. u. 56-58.  
[www.parkcamping.hu](http://www.parkcamping.hu)

Több mint 500 m hosszú partszakaszon lubickolhatunk, sportolhatunk és horgászhatunk, ha ezt a strandot választjuk. Vízcicsúszda, snooky és vízibicikli bérlésére van lehetőség, valamint gyerkőcöknek leválasztott sekély vizű öböl, homokozó és fajtászóter emeli a strand szolgáltatásainak körét. A biztonságos pancsolást

képzett vízi mentők felügyelik.

Egész napos belépők:

Felnőtt:	600 Ft
Gyermek:	350 Ft
Diák/nyugdíjas:	450 Ft



#### SPORT BEACH & Camping

Gárdonyi, Harcsa u. 2.  
[www.sportbeach.hu](http://www.sportbeach.hu)

A strand egyik különlegessége a Jazz-Egészség-Sport Terasz, ahol kellemes vízparti környezetben zenét hallgatva lehet relaxálni vagy a kivetítőn vetített sporteseményeknél szurkolni. A területen lehetőség van szelektív szemétygyűjtésre, 18 féle szárazföldi és vízi sport kipróbálására és biotermékek fogyasztására. Az Ökostrand kiadványai újrahasznosított papírra készülnek, a zuhanyzók vizét napenergiával melegítik, és lehetőséget biztosítanak füstmentes szigeten pihenni. Az már csak hab a tortán, hogy hétvégenként programok vannak, és itt rendezik a legjelentősebb strandsportok döntőit. A belépőjegy megváltásával a sportpályák ingyenesen használhatók.

Egész napos belépők:

Felnőtt:	600 Ft
Diák:	500 Ft
Gyermek/nyugdíjas:	400 Ft

A Velencei-tó körül számos szabadstrand is felfedezhető. Szolgáltatásaik színvonala változó, nem mindig éri el a fizetős strandokét. A nagy tömeg ezeken a helyeken elkerülhetetlen, érdemes korán reggel érkezni.

zsococca





## Hátizsákkal a Velencei-tó körül

### Programok, látnivalók

A Velencei-tó méltán a turisztikai élet egyik legnépszerűbb központja. A strandolás mellett idén is számos kulturális, zenei, szórakoztató és sporteseménynek adnak otthont a tó környéki települések, a látnivalókról és a gyönyörű természeti adottságokról nem is beszélve!

### Amit feltétlenül látni kell

#### Gárdony

Gárdonyi református templom  
Gárdonyi Antikvárium

#### Agárd

Gárdonyi Géza Emlékház – látogatható hétfő kivételével minden nap 10.00-18.00  
Velencei-tavi Galéria – látogatható hétfő kivételével minden nap 10.00-18.00  
Agárdi Gyógy- és Termálfürdő  
Agárdi Pálínkafőzde Látogatócentrum  
Szent György római katolikus templom  
Országzászló – kültéri emlékmű  
Gárdonyi-mellszobor  
Nádasdy-obelisz  
Madárvárta

#### Dinnyés

Chemel István Madárvárta – a madárflygelő állomásról a Velencei-tavi Madárrezervátum sokszínű madárvilágával ismerkedhetünk meg  
Dinnyési Fertő Természetvédelmi Terület – csak vezetővel látogatható  
Madárdal Tanösvény – csak vezetővel látogatható  
Dinnyési Templomkert Hagyományőrző Turisztikai Központ

#### Zichyújfalu

Zichy-kastély, kastélykert – a Zichy-család tulajdona volt több mint két évszázadon át, ezalatt kastélyt és vadaskertet létesítettek rajta



#### Kápolnásnyék

Helytörténeti kovác-s és ásványkiállítás  
Vörösmarty Mihály-emlékház – a híres író szülőháza, amelyben relikviák is láthatók  
Vörösmarty Emlékmúzeum Parkja

#### Martonvásár

Brunszvik kastély – parkjának közepén egy tóval, amelynek szigete egy hangversenykertet rejt  
Beethoven Emlékmúzeum – a híres zeneszerző többször ellátogatott a Brunszvik-kastélyba, itt látható a zongora, amelyen egykor játszott, valamint néhány kottája és egy hajfűrtje is

#### Pázmánd

Kvarcit sziklaalakzatok – korai földtörténeti különlegességek (sziklahasadék, kőfülke, asztallap)  
Vízimalom – 2001-ben felújították a már teljesen lerombolt malmot  
Téglaházi forrás  
Pázmándi Kálvária (Hármas kereszt)  
Tájház

#### Nadap

Szintezési Ősjegy – a magasságmérés állapontja

Böngésző: [www.velenceito.hu](http://www.velenceito.hu), [www.lakevelence.hu](http://www.lakevelence.hu)  
[velenceito.lap.hu](http://velenceito.lap.hu), [www.velenceitokartya.hu](http://www.velenceitokartya.hu), [www.gardony.hu](http://www.gardony.hu)

Vörösmarty keresztelőkútja  
– 1800. december 3-án itt keresztelték meg kiváló írnokat  
Palermói Szent Rozália-templom

#### Sukoró

Sukorói református templom  
Pákozdi-Sukorói Arborétum, Tájélmúzeum és Halászati kiállítás  
Ingókövek  
Sukorói pincék

#### Pákozdi

Pákozdi Emlékmű – 1848. szeptember 29-ei győztes pákozdi csata emlékére  
Doni Emlékkápolna  
Katonai Emlékpark Pákozdi (KEMPP)  
Szabadtéri Geológiai Múzeum – ingókövek  
Szent József római katolikus templom  
Pákozdi református templom  
Gyurgyalagtelep

#### Velence

Vörösmarty-pince – a helyi fehérborok megízlése mindenkinek javasolt  
Babák Rózsakertje  
Beck-kastély  
Római katolikus templom  
Nepomuki Szent János-szobor

### Amit ki kell próbálni

Kenutúra a Csillárka tanösvényen  
–nadasto@gmail.com  
Sétahajózás a Velencei-tavon  
–to@velenceitohajozas.hu  
Vízis- és wakeboardoktatás  
– [www.wakeboarding.hu](http://www.wakeboarding.hu)  
Sárkányhajózás  
– <http://sarkanyhajo.kobeka.hu>  
Horgászat  
– [www.mohosz.hu](http://www.mohosz.hu)  
Kerékpártúrák  
Lovaglás

### Ahol ott kell lenni

Július 1-augusztus 13. TóParty Kaval-kád (Gárdony)

Minden csütörtök és péntek este ingyenes koncertek az AGÁRDEN Szabadtéri Színpadon [www.agarden.hu](http://www.agarden.hu)  
Július 2-4. VW Bogártalálkozó és Bud Spencer Fesztivál (Gárdony, Sport Beach)

Évről évre a világ különböző tájairól látogatnak ide a „bogarások”. Programokkal, ügyességi versenyekkel, koncertekkel, felvonulással, autókiállítással készülnek a szervezők. Bud Spencer-rajongók figyelem! Kvizek, vetélkedők, sör-virslis- és banánevőverseny, kötélhúzás, szkander, csapatversenyek, valamint hagymásbab-kóstolási lehetőség az ország legnagyobb serpenyőjéből, hogy csak néhányat említsék a fesztivál programjai közül! Ott találkozunk – különben dühbe jövünk! [www.sportbeach.hu](http://www.sportbeach.hu)

Július 23-25.

XV. Gárdonyi Country Fesztivál (Gárdony, központ)

Július 28-július 1.

A Part fesztivál (Agárd, szabadstrand) [www.agardzeneifestival.hu](http://www.agardzeneifestival.hu)  
zsococcka

### Tipp: Velencei-tó-kártya

A kártyát megvásárlók a kistérségbe látogatva számos kedvezményhez juthatnak. Szálláshe-lyeken, éttermekben, múzeumokban, hajóuta-ron, standokon és egyéb fürdőhelyeken vehetik igénybe a kártya által biztosított engedményt.



## A hónap zöldségei, gyümölcsei

### Spenótt

Zsenge, zamatos, és egy kis fokhagymával ellenállhatatlan. Ez az igazi zöldség kalóriában szegény, vitaminokban és ásványi anyagokban annál gazdagabb. Fogyasztható nyersen salátába keverve, préselve zöldségnektárként, párolva köretként, főzeléknek főételként. K-vitamin-tartalma kimagasló, a gyomor és bélrendszer működését aktívan támogató, emésztést elősegítő, egészséges és finom eledel. Kellemes íze és jótékony hatása akkor érvényesül a legjobban, ha minél kevesebb hő éri – tehát inkább csak pároljuk, alacsony lángon főzzük.

### (Főtt) csemegekukorica

Lédús, édeskés, laktató finomság. Azon túl, hogy a főtt kukorica forrón, egy pici vajjal megkenve, lehelethelyi sóval meghintve igazi csemege, béta-karotinban és B-vitaminokban gazdag zöldség. Tulajdonságai bőrünkre és a nyálkahártyák egészségére vannak pozitív hatással. A belőle készült liszt gluténmentes, így a lisztérzékenyek is bátran fogyaszthatják. Szénhidrát-összetétele jótékony hatással van a vércukorszint optimalizálására. A kukorica levelének főzete húgyúti panaszok, vesekő megelőzésére is alkalmas. A kukorica vérnyomáscsökkentő tulajdonságát alátámasztó kutatások – biztató prognózisokkal – még folynak.



### Újburgonya

Egyik legalapvetőbb táplálékunk, a burgonya főzve, párolva, sütvé – szinte bárhogyan fogyasztható. Az újkrumpli nemcsak zsendőbb és lágyabb öregebb csa-



ládtagjánál, hanem tápanyagokban, vitaminokban és ásványi anyagokban is gazdag. C-vitamin, B-vitamin, réz, mangán, cink, folsav, foszfor, sőt, még E-vitamin is található benne. Tápértéke igen magas, ám tévhit, hogy a fogyókúrázók nem fogyaszthatják. Csak az olajban, zsírban készült/sült burgonya hizlal, önmagában, párolva, főzve, sütvé, fűszeresen grillezve, fóliában készítve 10 dkg csupán 85 kalóriát tartalmaz.

Erdősi Brigitta



tamin- és ásványi anyag-tartalma sem elhanyagolható, különösen gazdag C-vitaminban, B-vitaminokban, kalciumban és vasban. Kifejezetten ajánlott a fejlődésben lévő szervezetnek, hiszen támogatja a csontok és a fogak erősödését, fejlődését.

### Görögdinnye

Akár a „nyár legjobb itala” díját is elnyerhetné, hiszen több mint 90%-a szintizta víz. Rendkívül laktató, finom, édes gyümölcs, mégsem hizlal. 10 dkg görögdinnye csupán 30 kalóriát tartalmaz. Nem csak a nyári szomjat oltja, antioxidáns-tartalma megköti a szabadgyököket, így a kóros sejtburjánzások ellen is felvértez fogyasztása. C-vitaminba, B-vitaminokban, vasban, káliumban, magnéziumban, szelénben gazdag. Kitűnő méregtelenítő hatással bír, szinte átmossa a veséket. Fel-fázások, húgyúti fertőzések esetén igazi gyógyírt jelent.

### Földieper

Illatos, gyönyörű, ellenállhatatlan, méz-édes. Van olyan ember, akinek nem ezek a szavak jutnak eszébe az eperről? Szép-sége és ízletessége ráadásként létfontosságú vitaminokat és igazi ásványi-anyag-kincstárát rejt. Méregtelenít, serkenti az emésztést, támogatja az immunrendszert, vércépző: íme csak néhány a számos élettani hatása közül. A diétázók kedvence is lehet, hiszen 10 dkg eper csak 35 kalóriát tartalmaz. A gyümölcs egyes embereknél allergiás reakciókat válthat ki, azonban kutatások kimutatták, hogy az allergén reakciókért az esetek többségében az eper magja, s nem maga a gyümölcs a felelős. Alapos passzírozással az allergiás reakciók sok esetben kiküszöbölhetőek.

Erdősi Brigitta

### Cseresznye

Mélyvörös, ropogós, lédús és édes. Az egyik legfinomabb idénygyümölcsünk már az ókoriak kedvelt eledele volt. Az apró kis gyümölcs 80%-a víz, így miközben a cseresznye élvezetének hódolunk, testünk folyadékpótlásáról is gondoskodunk. Nyári diéta vagy a könnyű táplálkozás tökéletes kiegészítője lehet, hiszen 10 dkg cseresznye csupán 65 kalóriát tartalmaz. Rosttartalma az egészséges bélműködést és a jó anyagcserét támogatja. Vi-







## Szörtelenítés felsőfokon

*Mára az ápoltság alapkövetelménye lett, hogy a hajunkon kívül más bozont ne fedje a testünket. Szerencsére számos módszer létezik a nemkívánt szőr eltávolítására, amelyet nemcsak a nők, hanem a férfiak is egyre gyakrabban alkalmaznak.*

Szörtelenítés esetén a két legfontosabb szempont, hogy mennyire fájdalmas a választott eljárás, illetve meddig élvezhető az eredménye. Dédanyáink idejében még meggyújtott újságpapírral pörkölték le a kikandkáló szálakat, vagy horzsakövel smirglizték csupaszra a bőrt. Előbbi nem elég, hogy égési sérüléssel fenyegetett, tartós eredményt sem hozott, míg utóbbi csúnyán roncsolta a hámréteget. A cukorból vagy mézből, illetve citromléből készített szirup használata – amelyet az ókori Egyiptomban is ismeretek – már lényegesen kíméletesebb megoldásnak számít, nem véletlen, hogy továbbfejlesztett változatát, a cukorgyantát máig al-

kalmazzák. Szakértőnk, dr. Révész Klaudia bőrgyógyász, kozmetológus szakorvos segítségével most a XXI. század kedvelt módszereit szedtük csokorba. Borotválás – Talán a legnépszerűbb eljárás, mivel gyors, olcsó és nem igényel szaktudást. Hátránya, hogy hatása maximum két napig tart, és a visszánövő szőr erőteljesebb lesz. Csipeszelés – Inkább csak egy-két zavaró szál esetén javasolt, gyors, ám kissé fájdalmas megoldás. Viszont hetekre sima marad a bőrünk. Epilátor használata – Gyakorlatilag a gépi csipeszelésnek felel meg, ám ez az eljárás már nagyobb felületen is sikerrel alkalmazható. Sajnos azonban előfordulhat utána szőrbenövés vagy szörtü-



szőgyulladás. Gyantázás – Akár hideg, akár meleg gyantáról van szó, meglehetősen fájdalmas procedúra, de mivel gyökerestül távolítja el a szórt, a csupaszság hetekig megmarad. Érdeemes azonban figyelni arra, hogy ha ugyanarra a helyre többször is felvisszük az anyagot, úgy elvékonyodhat a felső hámréteg, hogy pigmentációs zavar lép fel. Krémek, habok – Gyors és fájdalommentes, ráadásul hatékonyabb, mint a borotválás, mert oldja a szőrszál anyagát, a keratint. Emiatt a visszánövő szál is vékonyabb. Hátránya, hogy az arra érzékenyeknél irritációt, allergiás tüneteket okozhat. Lézeres, villanófényes technológia – Messze a legtartósabb, akár 7-10 évre megszabadít a szőrszálaktól, igaz, ezért mélyen a zsebünkbe kell nyúlni. Hátránya, hogy csak őstől kora tavaszig alkalmazható, s a végleges eredményhez 5-8 kezelésre van szükség. Persze akadnak olyan esetek is, amikor egyáltalán nem javasolt a szörtelenítés. Gyulladt, ekcémás vagy pattanásos bőrrel otthon semmiképpen se kísérletezzünk, inkább kérjük ki szakember tanácsát.

Szakértőnk  
Dr. Révész Klaudia  
Bőrgyógyász-kozmetológus  
Allure Medical Spa  
1026 Budapest, Gábor Áron utca 74.  
Tel.: +36-1-391-59-08  
www.alluremedspa.hu

CsB

**Jó tudni** A testünkön található szörtüszők nincsenek mindig aktív állapotban. Testtájtól függően csak mindössze 20-40%-uk termel szőrszálát azonos időben. Mivel a szörtelenítő technikák mindig csupán az éppen aktív, tehát növekedési fázisban lévő szálakat képesek kezelni, ezért van az, hogy még a tartós szörtelenítésnél is több kezelés kell a végleges eredményhez.

## Szakértőnk



Dr. Révész Klaudia  
Bőrgyógyász-kozmetológus  
Allure Medical Spa  
1026 Budapest, Gábor Áron utca 74.  
Tel.: +36-1-391-5908  
www.alluremedspa.hu

## Fájdalomcsillapítás

Az otthoni gyantázás, illetve a kézi epiláló használata tagadhatatlanul fájdalmas. Ám a kezelés előtt jégzsellel, vagy akár egy konyharuhával betakart, lefagyasztott zacskós tejjel lehűthetjük a kívánt testfelületet. Vigyázat: ha már nem érezzük hidegnek, le kell venni a zacskót, mert megfagyhat a bőrünk!

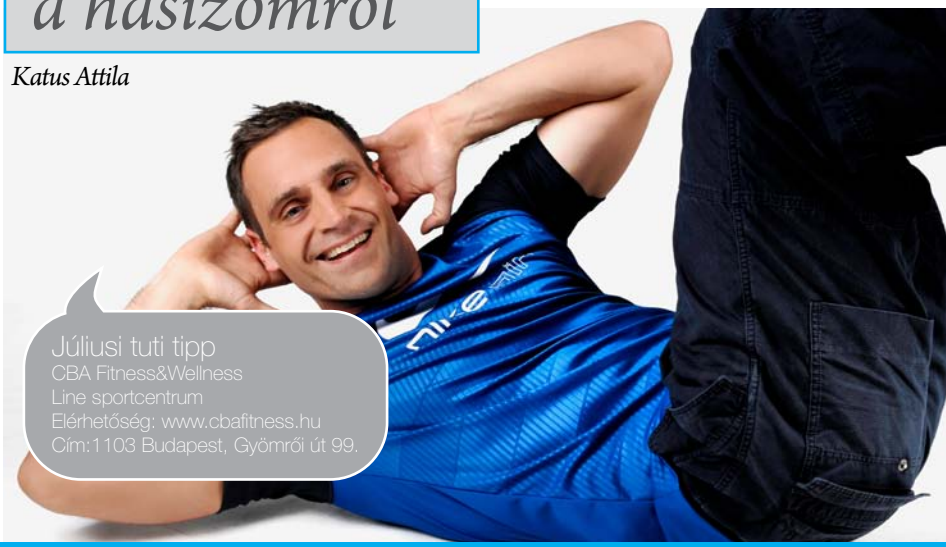
**VEET** A szörtelenítés professzorának számító termékcsalád tartalmaz szörtelenítő krémet, habot, hideggyantát, sőt, még szőrbenövést gátló testápolót is. Aki tehát pénztárcabarát, gyors, hatékony és a legcsekélyebb fájdalommal sem járó megoldást keres, válassza bátran a bőrtípusának (normál, száraz, érzékeny) megfelelő Veet krémet/sprayt. Használata pofonegyszerű, a megfelelő testfelületre (láb, kar, hónalj, bikinivonal) kell kenni/fújni, és kb. 5-10 perc múlva spatulával lehúzni, vagy szivaccsal ledörzsölni, az eredmény pedig bársonyosan sima bőr.



# Hitek, tévhitek a hasizomról

Katus Attila

(CBA)  
Fitness & Wellness  
line



Júliusi tuti tipp

CBA Fitness & Wellness

Line sportcentrum

Elérhetőség: [www.cbafitness.hu](http://www.cbafitness.hu)

Cím: 1103 Budapest, Gyömrői út 99.

A nyári hónapokban sokkal többet foglalkozunk az úszógumikkal, na nemcsak a színes, felfújható darabokkal, hanem a has- és deréktájon lerakódottakkal is! Szakmai tanácsadónk továbbra is Katus Attila, illetve a CBA Fitness & Wellness Line sportcentrumának egyik edzője, Kiszty Roland!

## Tudták...?

**Tudták,** hogy anatómiailag mindannyian kockás hassal rendelkezünk, csak nem látható ez minden esetben, mert zsírpárna fedí?

**Tudták,** hogy tévhit az, hogy hasizomgyakorlatokkal el tudjuk tüntetni a has és csípő tájéki zsírpárnákat? Természetesen kalóriákat azért égetünk el, de a hasizom viszonylag kis izomcsoport, ezért a legkeményebb edzéssel sem

nagyon égetünk el annyi kalóriát, mint ha pl. gyalogolnánk! Mindez persze nem jelenti azt, hogy nem fontos a törzsizmainkat erősíteni, de nem ezen szempontok miatt.

**Tudták,** hogy azért elégedetlen a legtöbb nő az alhasi résszel, mert általánosságban úgynevezett körte alakkal rendelkeznek, aminek az egyik ismérve, hogy combra, alsó hasra és karra történik leginkább a zsír raktározása?

**Tudták,** hogy a legjobb, ha nem a tarkó mögé, hanem a fülünkhöz vagy testünk mellé tesszük a kezünket hasprések vagy felülések alkalmával, ugyanis az egyenes hasizom a mellkas és a csípő között található. Amennyiben viszont a tarkóhoz tesszük a kezünket, hajlamosak leszünk a fej mozdulatára koncentrálni, ami egyrészt sé-



rülésveszélyes, másrészt pedig nem lesz hatékony a hasizom edzése.

**Tudták,** hogy hasizmozásnál hasi légzést kell alkalmazni, hiszen a hasprések és a felülések folyamán a levegő akadályt képez a hasizom összehúzódásában? Mindig felfelé irányuló fázisban fújjuk ki a levegőt.

**Tudták,** hogy a zsírraktáraink csökkenése elsősorban a táplálkozásban rejlik? Viszont az is igaz, hogy egészséges és tartós módon csak a testmozgás segítségével szabadulhatunk meg ezen súlyfeleslegünktől.

**Tudták,** hogy testünk olyan, mint egy nyaklánc, amely a leggyengébb láncszem mentén fog elszakadni? Ezek az izmok pedig elsősorban a mély hátizom és másodsorban a hasizom. Ennek oka, hogy mióta két lábra álltunk, a szervezet nagyon lassan alkalmazkodott anatómiailag ezen változáshoz, ráadásul egyre mozgásszegényebb életmódot folytatunk. Ezen felül pedig lebetonozott kemény talajon járunk és cipőt hordunk, ami kikapcsolja az egyensúlyozásért felelős izmokat, valamint generációról generációra egyre magasabbak is leszünk! Ezért nagyon fontos mind a hasizmokat, mind a mély hátizmokat erősíteni!

## ▶ 4 alappillér

A hasi zsírpárnák eltüntetéséhez négy dologra van szükség:

1. erősítő edzés
2. kardioedzés
3. megfelelő táplálkozás
4. kitartás

## ▶ Edzésterv

### Egyenes hasizom felső területe

– azaz hasprés talajon

A gyakorlat lényege, hogy hanyatt fekve a talajon, lábunkat feltesszük egy vízszintes edzőpadra (otthon székre) és a mellkasunkkal közelítjük a csipőnket úgy, hogy csak a hátunk felső részét gördítjük fel. A gyakorlat felső holtpontjánál megfeszítjük a hasizmainkat, majd visszaengedjük a kiinduló helyzetbe.

### Egyenes hasizom alsó része

– azaz hasprés kartámasszal

A gyakorlatot egy párnázott kartámaszos állványon célszerű végezni. A párnázott kartámaszon támasszuk fel a felsőtünket, majd a kiinduló helyzetben húzzuk fel térdünket a köldökünk magasságába. Emeljük fel a térdünket a fejünk fölé, gömbysszük be a hátunkat, mintha labdává akamánk gömbölyödni. A gyakorlat holtpontján feszítsük meg a hasizmainkat, majd engedjük vissza lábunkat a felhúzott térdű kiinduló helyzetbe! Otthon a földön fekvé végezhetjük ugyanezt!

### Ferde hasizmok fejlesztése

– azaz törzsfordítás

Térdeljünk fel a twister gépre és állítsuk be a forgás irányát! Fogjuk meg a gép fogódkódját és fordítsuk el törzsünket a megadott irányba a maximális mozgástartomány kihasználásával, majd vissza. A meghatározott ismétlésszám után végezzük el a gyakorlatot ellenkezőleg is!

Ha otthon szeretnénk a ferde hasizmokat edzeni, feküdjünk hanyatt a földön, és húzzuk fel térdeinket. Az egyik lábunkat helyezzük keresztbe a másik felhúzott térdre, és apró emeléseket végezzünk törzsünkkel az átrakott láb irányába, majd lábcseré és ugyanezt a másik oldalra is.



## Jó tanácsok, ha mesteremberre van szükségünk



nek az anyag- és munkaköltségek. Ha a megbízás jellege személyes felmérést kíván meg, akkor is ragaszkodjunk az előzetes irányár-ajánlatkéréshez. Kérdezzük meg, hogy melyek azok a leglényegesebb adatok, amik szükségesek az ajánlat elkészítéséhez – méretek, súly, felületszám, darabszám –, becsüljük meg őket, majd azok alapján kérjünk egy körülbelüli irányár-ajánlatot. Így csökkenthetjük annak kockázatát, hogy esetleg átverjenek bennünket, hiszen az általunk mért paraméterektől – lényegesen – ők sem térhetnek el. Az sem mellékes, hogy nyerünk egy kis szakmaiságot, ami miatt szintén nehezebben verhetnek át minket. Ha azt látják, hogy fogalmunk sincs az alapanyagok minőségéről, illetve áraiokról, valamint a szükséges munkafázisokat sem ismerjük, akkor sajnos ideális áldozatok lehetünk. Az ajánlatkérés során ne feledkezzünk meg a kiszállási díjról és más, egyéb költségekről érdeklődni.

A további intelmeket és jó tanácsokat a következő számban olvashatják.

E.B.



Legyen az festő, asztalos, villanyszerelő, kőműves, kertész, ha mesterembert hívunk, nem mindegy, milyen mélyen kell a zsebünkbe nyúlunk, és természetesen az sem, hogy a pénzünkért milyen munkát kapunk cserébe.

Igyekezzünk több szakembertől árajánlatot kérni – így könnyebb a legmegfelelőbbet kiválasztani. Érdeklődjünk referenciákról, arról, hogy milyen márkájú és típusú anyagokkal dolgoznak, mennyi időt vesz igénybe majd a megbízás elvégzése, és a legfontosabb: milyen fázisai, lépései lesznek az adott munkának. Kérjünk úgy ajánlatot, hogy az egyes munkafázisokhoz külön kerüljenek árak, illetve minden esetben külön szerepelje-



## Az újjáéledt Ezermester barkácsbolt hálózatot a CBA partnerként üdvözli

Az elmúlt években egyre több kisebb barkácsüzlet, barkácsárut is forgalmazó bolt zárt be. A kisebb üzletek csak egyesült erővel, összefogva képesek megállni a helyüket a mai versenyhelyzetben. Ezt az összefogást, együttműködést célozza meg az Ezermester Magyar Barkács Kft. A már több évtizedes hagyománnyal rendelkező „Ezermester” logó használatával, első lépésként egy beszerzési társulás megszervezése kezdődött el. A közös beszerzések során a társulás előnyben részesíti a hazai termékek forgalmazását. A CBA hosszú idő óta példamutató módon törekszik a magyar kereskedők összefogására.

A magyar üzletlánc felismerve és egyetértve ezzel a kezdeményezéssel, mint támogató partner vesz részt az együttműködés fejlesztésében.

Közös beszerzés! Közös marketing! Közös siker!

**Bak Péter**

**Ezermester Magyar Barkács Kft. – [www.ezermestermb.hu](http://www.ezermestermb.hu)**

**Ezermester üzletek címei:** 1039 Budapest, Bécsi út 343.; 1092 Budapest, Ferenc krt. 28.; 1117 Budapest, Váli u. 2.; 1117 Budapest, Váli u. 4.; 1173 Budapest, Pesti út 41/c.; 1183 Budapest, Széchenyi István u. 20-22.; 1185 Budapest, Üllői út 829.; 1222 Budapest, Borkó u. 12.; 2011 Budakalász, József A. u. 73.; 2013 Pomáz, Kossuth Lajos utca 19.; 2045 Törökbálint, Munkácsy M. u. 1/a.; 2060 Bicske, Szent István út 86.; 2065 Mány, Kossuth u. 11.; 2091 Etyek, Kossuth u. 17.; 2132 Göd, Révai u. 1/a.; 2230 Gyömrő, Táncsics M. u. 103.; 2251 Tápiószecső, Deák F. u. 15.; 2330 Dunaharaszti, Némedi út 10.; 2344 Dömsöd, Dózsa Gy. U. 1.; 2760 Nagykáta, Kossuth L. u. 7-11.; 2900 Komárom, Klapka György út 49.; 2941 Ács, Gyár u. 3.; 5000 Szolnok, Szántó krt. 61-63.; 5008 Szolnok-Szandaszőlös, Munkácsy u. 28.; 5130 Jászapáti, Kossuth Lajos u. 25.; 6066 Tiszaalpár, Hunyadi J. u. 52.; 6100 Kiskunfélegyháza, Bercsényi u. 63.; 6100 Kiskunfélegyháza, Izsáki út 10.; 6900 Makó, Kossuth u. 22.; 7624 Pécs, Hungária u. 70.; 7633 Pécs, Kórártár u. 18.; 8000 Székesfehérvár, Seregélyesi út 70.; 8087 Alcsútdoboz, Szabadság u. 86.; 8360 Keszthely, Külső Zsidi út 2.; 8800 Nagykanizsa, Récsei u. 7.; 8800 Nagykanizsa, Csengeri út 21.; 9012 Győr-Ménfőcsanak, Mérföldkő u. 9.; 9200 Mosonmagyaróvár, Nap u. 40.; 9300 Csorna, Bartók Béla u. 50.;

## Minden gyermek lakjon jól!

A CBA Kereskedelmi Kft. több szervezettel összefogva létrehozta a „Minden gyermek lakjon jól” elnevezésű alapítványt. A kezdeményezés célja társadalmi összefogással biztosítani, hogy az éhes, de legalábbis alultáplált gyerekek – akiknek száma már 2008-ban közel félmillió volt – legalább az iskolai étkeztetés keretében megfelelő táplálékhoz jussanak. Az alapítványhoz beérkező élelmiszer-, illetve pénzádományok kizárólag a gyerekek megfelelő élelmiszerelel látására fordítódnak.

A CBA-üzletekben kihelyezett gyűjtőmák már megteltek, az eddig összegyűlt összeg: 560 095 Ft. A befolyt támogatás a „Minden gyermek lakjon jól!” alapítvány számlájára került és segítségével tovább tudtuk bővíteni az ellátásban részesített gyerekek számát. Köszönjük segítő közreműködését minden Kedves Vásárlónknak, Adományozónak! A nemes küldetés folytatódik, segítő támogatásukra a jövőben is számítunk!

**Alapítvány neve: „Minden gyermek lakjon jól”**

**Alapítvány számlaszáma: OTP 11794008-20534156**

**weboldal: [www.mindengyereklakjonjol.hu](http://www.mindengyereklakjonjol.hu)**

**e-mail cím: [mindengyereklakjonjol@mindengyereklakjonjol.hu](mailto:mindengyereklakjonjol@mindengyereklakjonjol.hu)**

**telefonszám: 06-40/200-767**

## Programajánló



### Kulturális Kikötő

Július 16.-augusztus 23.

Helyszín: Balatonföldvár  
Bővebb információ:  
<http://www.kultkikoto.hu>

A Kultkikötő Fesztivál fő profiljának azt tekintik, hogy az idei nyár a Balatonon a kultúra jegyében teljen. Színházi előadások, koncertek, kiállítások és filmvetítések színesítik a kulturális palettát.



### Badacsonyi Borhetek

Július 17.-augusztus 1.

Helyszín: Badacsonytomaj  
Bővebb információ:  
[www.badacsonyi.com](http://www.badacsonyi.com)

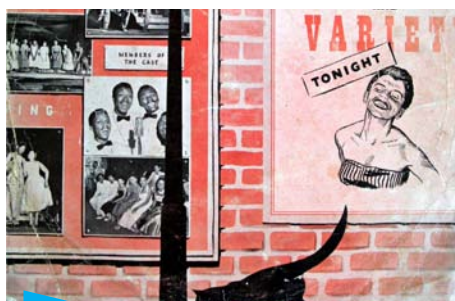
A badacsonyi szőlő, bor, napfény tökéletes összhangot teremt egy kulturális programhoz, mediterrán stílusban. Lesz itt népművészeti és kézműves vásár, a helyi borászok termékeinek kiállításával és vásárával egybekötve.

### Művészetek Völgye

Július 23.-augusztus 1.

Helyszín: Kapolcs, Taliándörögd, Vigántpetend, Monostorapáti, Pula, Öcs, Nagyvázsony  
Bővebb információ:  
[www.muveszetekvolgye.hu](http://www.muveszetekvolgye.hu)

A Művészetek Völgye szinte már sajátos fogalommá vált. Ez a fogalom mindent magában hordoz, ami a művészettel kapcsolatos: zenés, táncos, utcai előadásokat, könyvbemutatót, irodalmi esteket, kézműves találkozót, ráadásként még környezetvédelmi programokkal is találkozhatunk.



### Jazz & Wine

Július 30.-augusztus 8.

Helyszín: Esztergom  
Bővebb információ: [www.esztergom.hu](http://www.esztergom.hu)

Az esztergomi nyár idén a jazz és a bor együttes erejével fog bennünket felrázni, mégpedig olyan előadókkal, mint a Soundgixer, a Soul Station, Harcsa Veronika, a Lattmann Béla Quartett, a Step By Step, a Nagy János Trió, a The Electronic Dreams, a Kovács Linda Quartett, a Fekete-Kovács Kvartett és a Charlie Firpo Band.

## Rejtvény

* / pl. a forint	Szikora Róbert zenekara	autó-vezetést tanít	nőies ellentéte	akna, ház és csillag is van ilyen								
hivatásos (pl. sportoló)												
a tiszta mennybölt színe												
...-Dame; párizsi székes-egyház												
Zorro jele	afrikai, röv.	1										
Natália egyik beceneve				kockás (mintájú)								
az elején efelé!		apadni kezd!	dudva, gaz		fonal és rongy azonos része!	közönyössé válik	ezen a helyen	*	névelő	európai szigetlakó		
annak ellenére sem												
* / Roszál határai! alávaló, gonosz			gyermek-arc! írásmű újságban					az egyik vércsoport				
2	F							V	karvégi! víztócsa eltávolítása szivaccsal			
értékhatar, mennyiségi korlátozás				Akos ...; énekesnő jól megtermett (férfi)								
a szélein jeges!		becsapás, bizalmasan tanít, tréfásan					-zat, -... a magasba					
a távolabbiak			messzire, tájszóval fanyar ízű gyümölcs									
vízszintes			Bajnokok Ligája, röv. tetőpont				-atik, -... szobor-takaró					
* / például a hal mecseki város											hűtő szeszes ital gyümölcsből	
Peti							abrak-növény kábítószer					
ennyire léha a méhecske!		a Bánság közepe! majdnem cél!		az egyik kisbolygó túl is lehet belőle!								
becézett Cecilia			örökül hagy a kálum vegyjele									
meghívókat postáz								séta elejét				

xxxxxxx  
xxxx  
xxxx



## Június havi horoszkóp



**Kos**

március 21–április 20.

Egy váratlan kiadásra lehet készülni, amelyhez lehet, hogy kölcsönt kell igényelnie. Aki munkajogi peres eljárásban érdekelt, annak az előnyösen zárulhat. A vállalkozók egy remek üzletet köthetnek, és minden hivatalos ügyben Fortuna kegyeltjei. Néhány helyen helyütt egy újszülöttel is bővíthet a család. Ám a társas kapcsolatok némelyikére válságos időszak vár.



**Bika**

április 21–május 20.

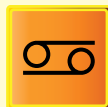
A múlt havi pénzügyi deficit megszűnőben. Akik nemrég alapítottak céget, az gyümölcsözőnek ígérkezik. Egy új munkakör, vagy egy magasabb pozíció betöltése is elképzelhető, ám ahol átszervezik a céget, az előnytelenül is érintheti. A magányosokhoz egy új szerelem kopogtathat. Sajnos a házasságok egynémelyike jogi útra is terelődhet.



**Ikrek**

május 21–június 21.

Egy remek üzlet most gyümölcsözőnek bizonyul, ami akár egy ingatlanértékesítés is lehet. A privát szektorban érdekelteknek kedvező irányt vehetnek cége ügyei. A hónap végén egy új munka vagy feladatkör betöltése válhat aktuálissá, váratlan lehetőségként. Sajnos néhány elhidegült házastárs, vagy élettársi kapcsolatot újraindít.



**Rák**

június 22–július 22.

A július némelyek munkahelyén nagy átszervezést tartogat, ami nem mindenkit érinthet előnyösen, ám a megváltozott feladatkörök a szerencséseknél előrelépést is eredményezhetnek. Néhányan pedig a privát szektort kívánják megcélozni. Az anyagi szegmens kedvező jeleket mutat. Egy komoly szerelem van kilátásban, a tartósság ígéretével.



**Oroszlán**

július 23–augusztus 23.

A pénzügyi terület előnyös fordulatot tartogat. Egy ingatlanhoz köthető ügylet sok utánajárást kíván. A hivatás területe fordulatokban gazdag lehet, ahol is egy átszervezés, illetve egy új állás is elképzelhető. Néhány szerelmi kapcsolat leáldozóban, ahogyan néhány házasság is. A vállalkozások átmeneti regresszióra számíthatnak.



**Szűz**

augusztus 24–szeptember 23.

A vállalkozók közterheinek mértéke meghaladhatja a tervezett, ám ezt mérsékelni hivatott, egy hosszú távú szerződés lehetősége, amellyel, hogy egyik megszűnhet. A szerelmi és a társas kapcsolatok új irányt vehetnek, lesz, ahol a felek kénytelenek újra felvenni az élet fonálát. A hónap második felében kedvező irányt vehetnek pénzügyei.

## Június havi horoszkóp



**Mérleg**

szeptember 24–október 23.

Egy ingatlan- adásvétel nem könnyű, de eredményes kilátásokat ígér, illetve egy májusi ügyletre itt pont kerül. Munkája is fordulatot jelez, pl. egy új állás formájában, de egy vállalkozás alapítása is remek ötlet lehet. Egy váratlan kiadása keletkezhet, ám egy nagyobb összeg is érkezik. Néhány életszövetségben gondok lehet számolni.



**Skorpió**

október 24–november 22.

Pénzügyi szempontból ez a hónap könnyebbséget jelenthet. A szerelmi kapcsolatokra a szakítás árnyéka vetülhet, és sajnos a házastársi kapcsolatok egynémelyikére is ez vár. A privát szektorban érdekeltek a hónap második felében átmeneti deficitre számíthatnak, a hónap végén pedig többen dönthetnek egy állásváltás mellett.



**Nyilas**

november 23 – december 21.

Nagy pénzforgalmat ígérnek a csillagok. Aki egy kinevezés várományosa, most elfoglalhatja az ígért státuszt. A vállalkozóknak halmozódhatnak kiadásai, ám gyümölcsöző, új megrendelésre is kilátásuk van. A szerelmi életben is átalakulás várható, amelyet egy új érzelmű ígérete siettet. Az életközösségekben nehéz idők járnak.



**Bak**

december 22–január 20.

A cégüket vezetőik közül sokan egy sikeres periódust remélhetnek. Egy új lehetőségben bizakodva többen szánhatják rá magukat egy állásváltásra. E hónap kisebb bevételek lehetőségét jelzi, és a hitelkérelmeket is erre az időszakra célszerű ütemezni. Sok életközösség új irányt vehet, és a társulásokra iránuló igény is növekedhet.



**Vízöntő**

január 21–február 20.

E hónapban érzelmi élete felvirágzása várható. Némely házasságban sorsfordító változások lehetnek. Nagy pénzforgalmat jeleznek az égi állások. Néhány munkahelyen bércsökentés vagy juttatásmegvonás is lehetséges. A hónap második felében hivatásában a változások előhírnöke lehet, illetve felajánlhatnak egy magasabb pozíciót.



**Halak**

február 21–március 20.

Otthona és karrierje kerülhet figyelem középpontjába. Egy ingatlan nagyságrendű bevétel is elképzelhető. Hivatásában fordulat várható, esetleg felettese személye változik, egy átszervezés kezdődhet, vagy érkezik a végére. A magánszektorban felvirágzás várható. Sok kapcsolatra megpróbáltatás vár, ám a szerelmekben nehéz idők találhatnak.

Demeter Mónika okleveles asztrológus

## Nyertések, előzetes



### Múlt havi nyerteseink

**A Holiday Beach Budapest Hotel jóvoltából kétéjszakás, két személyre szóló utalványt nyert:**

Németh Gáborné – Sopron  
Szentgyörgyi László – Kecskemét

**A Vígyszínház színpadán az Othellót megnézheti:**

Takácsné Manelics Gabriella – Gyál  
Tuba Viktória – Dunaharaszti  
Faragó Márton – Szolnok

**A Szudoku rejtély szerencsés megfejtői:**

Sztancsik Káth...  
Gál Kata – Szik...  
Vinczné Nagy...  
Kovácsné O. Il...  
Robotha András...  
Takácsné Huk...  
Németh Virág –...  
Horváthné Jene...  
Gebhardt Móni...  
Nagy Istvánné –...

# nincs szöveg

**Előzetes**  
**Horváthné Jene**



Felkészítő: **Baldaur Laszlo, a CBA elnöke**  
Főszerkesztő: **Fodor Attila**  
Szerkesztőbizottság vezetője: **Vartus Péter**  
Nyomda: **Infopress Group Hungary Zrt.**  
Design és nyomdai előkészítés: **Createam Concept Kft.**

Lapzártá: 2010. május 31.  
**CBA zöldszám: 06-80-203-228**  
[www.cba.hu](http://www.cba.hu)

## Ismerje meg a Balaton-felvidék gyöngyszemeit a Theodorával!

A nyári melegben nemcsak ásványvízre, hanem tudásra is szomjazik? Ha kimozdulna a szabadba, de még nem döntötte el merre induljon, akkor van egy tippünk: látogasson el a Theodora tanösvényekre, amelyek hazánk egyik leggyönyörűbb táján vezetnek keresztül. Aki ellátogat a Balaton-felvidéki Nemzeti Park területén lévő Theodora Tanösvényekre, az nemcsak élete egyik leglátványosabb kalandtúrájának indul neki, hanem lépésről lépésre fedezheti fel a Theodora ásványvizek szülőföldjét, a Káli-medencét is.

### A Theodora életútja

A Theodora története a bizánci időkre nyúlik vissza. A legenda szerint egyik kedvence volt a híres Theodora császárnénak. A Balaton-felvidéki Nemzeti Park védett természeti környezetében, a Káli-medence szívében fekszik Kékkút, amely évezredek óta őrzi forrását. A Theodora Kékkúti és a Theodora Kereki ásványvizek több mint 200 millió éves karbonátos kőzetek mentén áramlanak a vízkivétel helyéhez, s közben telítődnek értékes ásványi anyagokkal. Ezt a különleges utat mutatja be a Theodora palackokon található ábra.



### Theodora Tanösvények

Az önmagába visszatérő Theodora Tanösvény a Káli-medence belsejének földtani, víztani, zoológiai és botanikai értékeit mutatja az idelátogatóknak. A Theodora Tanösvény „kistestvére”, a Theodora Kékkő Tanösvény pedig a föld mélyének titkaiba, azaz a környék geológiai kincseibe nyújt betekintést a turistáknak. Az egyenként 8 km hosszú gyalogutakat információs táblák szegélyezik, ahonnan az idelátogatók többet is megtudhatnak a táj természeti értékeiről. A Theodora Tanösvényt és a Theodora Kékkő Tanösvényt az Idő Ösvénye köti össze, egyedülálló módon bemutatva a földtörténet különböző szakaszait. Az 1,1 km hosszú Idő Ösvényén végigsétálva minden lépéssel 2 millió évet haladhat előre az időben, míg nem elér napjainkig. A gyalogosan is kellemesen bejárható útvonalak egész évben ingyenesen látogathatók. Népszerűségüket mi sem mutatja jobban, mint hogy megnyitásuk óta több tízezer látogatták meg őket. A Theodora Tanösvényeket a Kékkúti Ásványvíz Zrt. a Balaton-felvidéki Nemzeti Park Igazgatóságával együttműködésben építette ki.



[www.theodora-info.hu](http://www.theodora-info.hu)

\*Az ásványvizek, így a Theodora® keletkezésének útja. Illusztráció.



