

Az InterCity-vonatok
fedélzeti lapja Onboard magazin

InterCity

2008. 3. SZÁM

MAGAZIN



Karintia

A tavak birodalma

Eger

TINÓDI UTÁN SZABADON.

Presser Gábor

„HISZEK A ZENE GYÓGYÍTÓ EREJÉBEN”

Feng shui

LAKBERENDEZÉS VAGY LELKI BÉKE?

Ez az Ön példánya
InterCity Magazin
This is your complimentary copy

Kedves Utazó!

Kedves Utazó!

Dear Passenger,

München Németország legkedveltebb úti céljai közé tartozik, hiszen csak az Oktoberfest évente több mint 6 millió látogatót vonz az Isar folyó partjára.

2008. szeptember 20. és október 5. között immáron 175. alkalommal kerül megrendezésre a „világ legnagyobb népünnepélye“, ahol a sör-sátrak és ringlispilek árnyékában müncheniek és turisták együtt élvezik a sörrel, csirkével, mézeskaláccsal tálalt bajor életörömet.

München a világhírű sörünnepen túl is sok élményt kínál. Aki a városban tölt néhány napot, az szívélyes bajor vendégszeretre számíthat, és számtalan rendezvényre, karneválra, látnivalóra. Az Oktoberfest kapcsán az utóbbiak közül külön említést érdemel a Sör- és Oktoberfest Múzeum, amely München egyik legrégebbi polgári házában található, és amely a belvárosból egy könnyed sétával is elérhető. Mivel a Budapestről érkező napi két közvetlen vonattal a magyar vendégek is kényelmesen és közvetlenül juthatnak München központjába, bátran ajánlom Önöknek a sör ünnepét és múzeumát is úti célnak.

A müncheni viszontlátás reményében üdvözlí az InterCity Magazin olvasóit:

Lukas Bulka
igazgató
Bier und Oktoberfestmuseum

Munich is one of the most favoured destinations in Germany. The Oktoberfest alone attracts more than 6 million visitors to the bank of Isar River.

Between 20th September and 5th October this year „the biggest public festival in the world“ is going to be organized for the 175th time, where Munichers and tourists together can enjoy the Bavarian joie de vivre garnished with beer, chicken dishes and gingerbread cookies in the shade of beer tents and carousels.

Munich has got more to offer than the world-famous beer festival. If you are planning to spend a few days in town, you can take Bavarian hospitality for granted together with the innumerable festivals, carnivals and programmes. Speaking of the Oktoberfest, the Beer and Oktoberfest Museum, which is located in one of the oldest townhouses of Munich and is within a short-walk's reach from the City, deserves special attention. Because of the two direct trains from Budapest daily even Hungarian visitors can reach the city centre easily, and that is why we recommend You the beer festival and museum with perfect confidence.

Hoping to meet You all in Munich,
Yours sincerely,

Lukas Bulka
managig director
Bier-und Oktoberfestmuseum



VENDÉGEK

ÁLLOMÁS	6
Eger – Tinódi után szabadon	
Látogasson el a történelmi városba, és kóstolja meg a hami- sítatlan egri borokat!	
ÍZELÍTŐ	14
Bikavér és palacsinta	
Hagyományos egri finomságok, amelyeket nem szabad ki- hagyni.	
SZEMÉLY-VONAT	20
A kortalan Locomotív – Presser Gábor	
A múltról, a jelenről és a januári 1 koncertről mesél az olvasók- nak Presser Gábor.	
ÚTIKALAUZ	32
Karintia – A tavak birodalma	
Ha a nyarat a tengerparton töltötte, ősszel érdemes egy hosz- szú hétvégére az „ezer tó országába” látogatnia. Mesésép tájak, kastélyok és persze felhőtlen kikapcsolódás. Mindez nem is olyan messze...	
BÜFÉKOCSI	36
Finomságok Karintiából	
Segítséggünkkel most önök is elkészíthetik a hagyományos ka- rintiai ételeket.	
ÚTIPATIKA	40
Életbevágó triumvirátus	
Szemünk, fogaink és szívünk védelme különleges odafigye- lést igényel. Összeállításunkban hasznos tippet, tanács- kat olvashatnak, amelyek segítenek egészségük megőrzé- sében.	
ALAGÚT	42
Feng shui	
Lakberendezés vagy lelki béke? Sokan hisznek benne, mások csak újabb hóbortnak tartják. A Feng shui egyre nagyobb te- ret hódít, érdemes tehát kicsit jobban megismerni a filozófiáját és tanait.	
STÍLUSKALAUZ	46
Pomo d’oro	
Öltözzön ön is a paradicsom színeibe! Az őszi trendek most a pirosra és a zöldre voksolnak.	
SPORTSZELET	48
Testedzés a négy fal között	
Tudta, hogy a fallabda eredetileg a rabok találmánya? Cikkünk- ből mindent megtudhat, amit a squash-ról tudni érdemes.	
IDŐVONAT	56
Kulisszatitkok a Transzszibériai Expresszről	
A Föld leghosszabb vasútvonalának nyomában.	



TÖRZSUTASOK

ÖSVÉNY	10
Nem csak a történelmi városban akadnak látnivalók. Eger kör- nyékén számos felfedeznivaló várja az ide látogató turistákat.	
AJÁNLÓ	12
Vendéglátás felsőfokon	
KULTÚRA EXPRESSZ	27
Őszi programajánló	
JÁTEKSAROK	52
Játékok, fejtörők kicsiknek és nagyoknak	
KISOKOS	53
Rögtönzött úti elmebajnokság.	
REJTVÉNY	59
Skandináv rejtvény	
BEHÁLÓZVA	60
Hasznos honlapok ősszel is.	

KALAUZ

HAZAI PÁLYA	16
MÁV-START hírek	
KULTÚRA	24
Komolyzenei, jazz- és világzenei koncertek a Művészetek Palotájában	
KULTÚRA	26
A Reneszánsz Éve	
NEMZETKÖZI AJÁNLATOK	38
Utazzon a MÁV-START-tal az Oktoberfestre!	

ENGLISH CORNER

STATION	62
Eger - Following in Tinódi's footsteps	
History lovers have always considered the Middle Ages the nea- rest to the world of tales. In Eger, all settings are given so that you yourselves can become parts of the tale.	
TOUR GUIDE	63
Carinthia - The Home of Lakes	
The Austrian regions normally specialize in culture, passive or active holidays but Carinthia is unique because it can be recom- mended anytime to almost anyone.	
HOME GROUND	64
MÁV-START news	
HELPFUL HOMEPAGES	65
Just a click away	





EGER

Tinódi után szabadon

EGER

A történelmet kedvelők számára mindig is a középkor állt a legközelebb a mesék világához. Hát még, ha az ember olyan helyre keveredik, mint Eger, ahol nemcsak egy „igaz is, meg nem is” történet játszódik, hanem minden díszlet adott ahhoz, hogy mi magunk is a mese részévé válhassunk...

„...gyakorlatilag lépten-nyomon történelmi emlékekbe botlunk.”



Ismert? „...A pataokban két gyermek fürdik: egy fiú meg egy leány...” Azok, akik annak idején félretették a kötelező olvasmányokkal szembeni általános, bár sokszor érthető ellenérzésüket, bizonyára azonnal rávágják, hogy ez az Egri csillagok első mondata. Gárdonyi Géza ifjúsági regénye 1899 óta olyan hírnevet szerzett a városnak, amelyet a bikavéren kívül talán senki és semmi. A romantikus stílusban íródott műben a magyarok jók, a törökök gonoszak, és a vége csupa happy end. És mégis, ez talán az első

olyan könyv, amiből az ember már gyerekkorában többet tudhatott meg a magyar történelemről, mint később évek alatt az iskolai órákon. Nem véletlen, hogy ez lett Gárdonyi leghíresebb munkája, a 2005-ös Nagy Könyv vetélkedő első helyezettje és egyúttal egy város szimbóluma is. Ha szeretnénk a tulajdon szemünkkel látni a híres helyszíneket, semmi akadály. A város büszke gazdag történelmi örökségére, és még valamire: egy olyan minőségű borra, amelynek nemcsak hírneve, hanem már legendája is van.

„Summáját írom...”

Heves megye székhelye gyakorlatilag ősidők óta lakott település. Már a kőkorszakban is éltek errefelé emberek, majd később német, avar és szláv törzsek népesítették be a területet. Azután jöttek a magyarok, a X. század, valamint I. (Szent) István, és ezzel a kocka el volt vetve. Első királyunk püspökséget alapított itt, és az első székesegyház megépülésével Eger fontos vallási központ lett. A középkorban megindult a szőlőtermesztés is, és boraival a város hamar hírnevet szer-

zett magának. Eger történelmének talán legismertebb időszaka, amikor a három részre szakadt Magyarország egyik fontos végvára lett. 1552-ben történt ugyanis, hogy Dobó István várkapitány vezetése alatt a vár kevesebb, mint 2100 védője (és ebbe beleszámolták a nőket és gyerekeket is) visszaverte a 80 ezer fős török sereg támadását. A többi már történelem. Pontosabban irodalom. Ami ezek után történt, senkinek sem hozott dicsőséget, hiszen a vár nem sokkal később elesett, és több mint nyolcvan évre török uralom alá került.

Miután 1687-ben kiűzték a törököket, Eger ismét virágzásnak indult. Bár a Rákóczi-szabadságharc és egy azt követő pestisjárvány sok kárt okozott a városnak, az 1700-as években mégis fellendült itt az élet: több ezer ember költözött Egerbe, és megindultak azok a jelentős építkezések is, amelyek a középkori emlékek mellett a város fő arculatát adják. Ekkor épült a Bazilika, az Érseki Palota, a Megyeháza és a Líceum (ma Eszterházy Károly Főiskola). Az 1800-as években Eger kétszer is leégett, majd kolerajárvány



Ami kihagyhatatlan, az...

- ...a vár alatti alagútrendszer. A könyvből is ismert „figyelődobok” a mai napig láthatóak – vagy legalábbis korhű másolatuk.
- ...az Egri Vár Napja (október 17.), amikor a vár összes múzeuma ingyenesen látogatható.
- ...egy (vagy esetleg több) pincelátogatás borkóstolással és zsíros kenyérrel a Szépasszony-völgyben.
- ...egy kis lazítás a Törökfürdő nyolcszögletű medencéjében.

Az Egri Bikavért Garay Jánosnak és Gröber Jenőnek köszönhetjük



pusztított a városban. A háborúk, járványok, tűzvészek és árvizek dacára Eger mégis az ország egyik leglátogatottabb, nemzetközileg is ismert turisztikai célpontja.

A műezsin éneke

Eger turistaszemmel nézve egyszerűen tökéletes. Szinte felesleges is listába szedni azokat a helyeket, amelyeket mindenképp fel kell keresni, hiszen gyakorlatilag lépten-nyomon történelmi emlékekbe botlunk. Az első természetesen a vár. A romkert és a gótikus Püspöki Palota csupán felvezetés az igazi nyencségekhez, mint amilyen a kazamatákbeli séta, Dobó István eredeti sírköve és a börtönkiállítás, amely már nevében is sokat sejtet. Ha gyerekekkel keressük fel a várat, akkor bármennyire is szeretnénk intellektuálisabb irányba terelgetni őket, mégis ez a kiállítás fogja leginkább felkelteni a figyelmüket. Ha kinéztünk minden lőrésen, és belenéztünk minden ágyúba, akkor irány a város, de még mindig maradjunk a török emlékeknél. A világ legészakibb, történelmi időkből származó minaretje ma is áll, és várja a bátor látogatókat, akik a klausztrofóbia érzését legyűrve juthatnak fel 97 lépcsőn a 40 méteres magasságba. A török uralom alatt naponta ötször mászta meg ezeket a lépcsőket az éppen aktuális műezsin, hogy imára szólítsa fel a híveket a parányi erkélyről. Aki azonban ma felmegy, valószínűleg soha többé nem akar majd, viszont egész életében büszkén mesélheti, hogy járt az egri minaretben.



A törökök egy kimondottan kellemes élménnyel is gazdagították a várost, mégpedig hírneves fürdőikkel. A mai Törökfürdő elődjét 1610 és 1617 között építették az akkori megszállók, hogy rituális tisztálkodási céljaikat szolgálja. Bár az évszázadok alatt többször is felújították, mindvégig megőrizték a fürdő török jellegét. A számárhátíves, Zsolnay kerámialapokkal kirakott falak, a zöld ablaküvegek és aranylemezekkel borított kupola gondoskodik a hangulatról és az ellazulásról. Mára a fürdő elsődleges célja a gyógyítás és a felfrissülés, úgyhogy bátran válogathatunk a hideg és meleg vizes medencék között, vagy esetleg állig merülhetünk a pezsgőfürdőben.

...az első székesegyház megépülésével Eger fontos vallási központ lett.

Tudta?

- ...Eger egyike annak a négy magyar településnek, amelynek a nevét kráter viseli a Marson.
- ...A város is pályázik a 2010-es Európa Kulturális Fővárosa címre.
- ...Itt forgatták Magyarország első interaktív filmjét, a Jumurdzsák Gyűrűjét.
- ...A város szülötte Bródy Sándor (író), Fesztbaum Béla (színész), Kálnoky László (költő, műfordító) és Madaras Norbert (világ- és olimpiai bajnok vízilabdázó).
- ...Gárdonyi Géza állítólag a várral szemközt álló házából nézve írta meg az Egri csillagokat. A ház ma múzeum, az író sírja pedig a várban, a Bebek-bástyán található.



2008. ősz

És, hogy még mindig ne legyen elég a jóból, irány a Szépasszony-völgy és egy pohár kellemesen hideg Egri Leányka. A ma közel kétszáz pincét számláló pincesoron végiginni magunkat nem csekélység, ezért inkább nézzünk ki egy szimpatikus helyet, ahol az estét vagy a délutánt tölteni szeretnénk. A tulajok mindenhol szívesen válaszolnak a kérdésekre, számolatlanul gyártják a bort kísérő falatkákat, és hamar meggyőznek bennünket arról, hogy az ő boruk a legjobb a környéken.

In vino veritas

A közterek kerülése nem egyszerű feladat, ha az ember egy olyan, szinte vallásos tiszteletnek örvendő dologról szeretne írni, mint amilyen a bor. Néhány éve ismét divatba jött a bor szeretete és ismerete, és talán ennek köszönhetően olyan fajták is porondra kerülhettek, amelyek korábban nem voltak rivaldafényben.

Ha Eger, akkor természetesen bikavér. Azonban nem volt ez mindig ilyen egyértelmű. A középkor óta termeltek szőlőt a várost övező dombokon, és a XIX. század végéig nagy általánosságban a vörösbort adó szőlőfajták voltak az uralkodók. A fehérbort termő szőlők a század derekán szaporodtak el, majd a filoxeravészt követően egy időre ki is szorították a vörösbort adó szőlőfajtákat. A XIX. század vége felé azonban egy új nevet kezdtek emlegetni, az Egri Bikavérét, köszönhetően Garay Jánosnak és Gröber Jenőnek. Bár Garaytól csupán a nevet kapta, Gröber Jenő volt az, aki

„feltalálta”: minden szőlőfajtának külön ültetvényt hozott létre, külön kezelte és szüretelte őket, majd a fajtiszta borok házasításával hozta létre a bikavért. A ma is érvényben lévő Egri Bikavér Szabályzat szerint az Egri Bikavér olyan borházasítás, amelynek nem lehet fajtajellege. Készítéséhez a következő szőlőfajták boraiból kell minimum hármat felhasználni: kadarka, kékfrankos, cabernet sauvignon, cabernet franc, merlot, portugieser (régebben kékoportó), pinot noir, blauburger, kékmedoc és zweigelt. A bikavér borokat az előírásnak megfelelően legalább egy évig kell fahordóban érlelni. 2002-ben a legenda megújult, ekkor ugyanis megszületett az Egri Bikavér Superior. Ebben már a fent említett szőlőfajták közül legalább négynek kell szerepelnie, és a szüretelés utáni második évben hozható csak forgalomba. Mivel csupán bő száz éve fogyasztjuk, egyértelmű, hogy nincs alapja annak az egri legendának, mely szerint az elnevezés a török időkből származik. Sokáig ugyanis úgy tartották, hogy az 1552-es egri diadal annak volt köszönhető, hogy a magyar vitézek vörösbort ittak ostrom közben, amiről a törökök azt gondolták, hogy bikák vére, így a vár népe legyőzhetetlen. El is vonultak szépen, de mint tudjuk, sajnos először és utoljára. Mi a mese, és mi a valóság? Gárdonyi óta nehéz eldönteni, hiszen ki ne gondolna szívesen arra, hogy ha Egerbe jön, akkor nemcsak a valaha élt hősök, hanem esetleg Jumurdzsák lépteinek nyomán is jár...

Bende Nelly

97 lépcső vezet a 40 méteres magasságba



1552-ben Dobó István és a 2100 várvédő visszaverte a 80 ezer fős török sereg támadását

Útvonalterv

Vonattal Egerbe!

Budapest	Eger
Budapest-Keleti pu. 05:05	Eger 07:24
Budapest-Keleti pu. 07:05	Eger 09:24
Budapest-Keleti pu. 11:05	Eger 13:24
Budapest-Keleti pu. 15:05	Eger 17:24
Budapest-Keleti pu. 19:05	Eger 21:24
Eger	Budapest
Eger 04:36	Budapest-Keleti pu. 07:12
Eger 08:36	Budapest-Keleti pu. 10:57
Eger 12:36	Budapest-Keleti pu. 14:57
Eger 16:36	Budapest-Keleti pu. 17:57
Eger 18:36	Budapest-Keleti pu. 19:57

MÁVDIRÉKT: 06 (40) 49 49 49
www.mav-start.hu



InterCity Magazin 9

EGER és környéke

Száz völgy és ezer patak vidékén

Ha ellátogatunk Egerbe, ne feledkezzünk meg annak természeti szépségekben és történelmi emlékekben gazdag környékéről sem! Kirándulások, fürdőzés, múltidézés és kényeztető kikapcsolódások várnak ránk.



Látogasson el Ön is a parádsasvári üvegyárba

Parádsasvár

Parádsasvár egyik leghíresebb látnivalója a ma ötcsillagos szállodaként működő egykori Károlyi-vadászkastély, amely 1881-82-ben épült Ybl Miklós tervei alapján. Valószínűleg a Károlyi család keresztelte el Sasvárnak az épületet, s innen kapta később a település is a nevét. A község másik nevezetessége az üvegyár, amely kristály, ólomkristály és egyedi festett üvegei révén vált ismertté. Parádsasvár régóta nevezetes ásvány-, illetve kénes vízeről. A parádi völgy nyugati végén, a Széchenyi-hegyből fakad a két Csevice-forrás, innen származik a híres víz.

Mátraháza

Mátraháza az egyik legjobb túra-kiindulópont a Kékes és a Mátra belső része felé. 1930-ban építették közadakozásból első állandó épületét, a Mátra Egylet Menedékházát. Ennek rövidítéséből kapta a település. Innen 3,5 kilométernyire található Kékestető, hazánk legmagasabb pontja (1014 m). A Kékes klimatikus viszonya asztmatikus betegségekre, idegkimerültségre egyaránt gyógyító hatással van. A nemzetiszínű kőhöz, amely a terület magassági jele, szinte mindenki elzarándokol. Közvetlenül mellette található a tv-torony, amely a 70-es években készült el, később pedig kilátót is kialakítottak benne.



A '70-es évekbeli tv-toronyon ma már kilátó is működik

Mátraháza

Mátraháza az 1930-ban épült menedékház rövidítéséből kapta a nevét



Parádsasvár



Ezer patak vidékén

Egerszalók

Egerszalók meghatározó látványossága a hegyoldalból lefolyó, gyógyvíz alkotta különleges, teraszos mészkőképződmény. Európában egyedülálló a fenyőerdővel övezett sódomb, amelynek lábánál a Gyógy- és Wellnessfürdő található 17 kültéri és beltéri medencével. A termálvíz 1961 óta tör fel, amikor kőolaj és földgáz után kutatva fúrásokat végeztek. A 65-68 Celsius-fokos, ásványi anyagokban gazdag hévíz végigfolyik a domboldalon, folyamatosan építve ezzel a csipkézett, fehér mésztufaképződményeket.



1961 óta tör fel termálvíz Egerszalókon

Szilvásvárad



Szilvásvárad legérdekesebb látnivalója a Szalajka-völgyben közlekedő erdei vasút (kb. 5 km hosszú), amely Márkus Ágoston tervei alapján készült, és 1908-ban indult első útjára. A 30-as években főleg faanyag és mészkő szállítására használták, majd a 60-as évek végétől az áruszállítás helyét átvette a turizmus. A vonat megállójától könnyen megközelíthető az Istállóskői ősemberbarlang, a Fátyolvízesés, a Szabadtéri Erdei Múzeum, az Erdészeti Múzeum, a pisztrángos tavak és a lipicai ménes.



A szilvásváradai Hajtókocsi kiállítás egyik „szekere”



Az erdei vasút 1908-ban indult első útjára

Vendéglátás felsőfokon

Egerben járva nemcsak a finom boro-
kat kell megkóstolni, hanem érdemes
ellátogatni egy-egy helyi étterembe
is. Ajánlatunkkal segítünk Önöknek
a szálláshely kiválasztásában is.

Mesés Shiraz Wellness & Tréning Hotel

3394 Egerszalók, Széchenyi út 31.
Tel.: +36 (36) 574-500
www.shiraz.hu

Jellemzők, szolgáltatások

Eger központjától mindössze 6 km-re, az egerszalóki kis pa-
tak mentén található az Ezeregyéjszaka meséibe illő Shiraz
Hotel. A pihenni vágyók 42 különböző kategóriájú szoba, il-
letve a Tan-Tan családi, Kalifa elnöki és Marrakesh nászutas
lakosztályok közül választhatnak. A berber fali mintákkal
pompázó Mór Fürdő, az Észak-Afrikai Fürdőház, az Arab
Udvar és az Afrikai Hamam is csábítja az érdeklődőket, ahol
különböző fürdő-, masszáz- és „megtisztulási” programok
közül válogathatnak. A Shiraz Étterem, a CaféCairo és az új
Casablanca Bár pedig kulináris kikapcsolódást nyújt a ven-
dégeknek.



HOTELEK • PANZIÓK

Hotel Szent István

3300 Eger, Legányi út 12.
Tel.: + 36 (36) 511-300
www.hotelszentistvan.hu



Jellemzők, szolgáltatások

Eger belvárosától 15 percre, 6000 négyzetméteres zöldövezet-
ben terül el a Hotel Szent István, öt különálló épületével. Az
idelátogatók kettő-, három-, illetve négyfős apartmanok és egy
130 négyzetméteres luxuslakosztály közül választhatják ki a
számukra legmegfelelőbbet. Minden szobában található tv, te-
lefon, légkondicionáló és minibár, az apartmanokban pedig
főzési lehetőséget is biztosítanak. A hotel wellnessrészlegében
várják a fürdőzni, szaunázni és pihenni vágyó vendégeket.



ÉTTERMEK • KÁVÉZÓK



Fehérszarvas Vadásztanya Étterem

3300 Eger, Klapka út 8.
Tel.: +36 (36) 411-129
www.feherszarvasetterem.hu

Jellemzők, főbb ételek

Aki szereti a vadat és halat,
a jeges palackból töltött vad-
körtepálinkát, a tejfölös vad-
malaclevest vagy a hutai szar-
vasfilét, annak a Fehérszarvas
Vadásztanya étterem biztos
kedvenc törzshelye lesz. A tanya közepén
faszénparázzsal táplált, nyílt tűzhelyen sü-
tik az ingyenségeket a vendégek szeme láttá-
ra, akik az egri borvidék legkiválóbb borai
közül is kedvükre válogathatnak. Étlapjuk
változatos, a magyar és a nemzetközi kony-
ha specialitásait ajánlják. A jó hangulatról a
házigazda, Konkoly György és az elsőrendű
sramli, szalon- és jazz-zene gondoskodik.
Kellemes, vadásztanyához illő környezetben,
speciális vad- és halételekkel és flambírozott
desszertekkel várják vendégeiket.



Hotel Senator-Ház

3300 Eger, Dobó-tér 11.
Tel.: +36 (36) 515-237
www.senatorhaz.hu

Jellemzők, főbb ételek

A Hotel Senator Ház, étterem és kávézó
széles kínálatában megtalálhatjuk a ha-
zai- és nemzetközi ételek, és desszert kü-
lönlegességek legjavát. Ezen kívül minden
évszaknak megfelelően gasztronómiai
rendezvényekkel mint pl.: Farsangi újbör
bemutató, Húsvéti sonkaparádé, Májusi
spárga napok, Nyári saláta fesztivál, Szüre-
ti és Márton napi lakomákkal kényeztetik
az oda látogatókat. Decemberben pedig az
Adventi sátorban forralt borral, puncossal,
sült gesztenyével és kocsonyával forrósít-
hatják fel magukat.



SZABADSÁG A PAPLAN ALATT...

SZEX MINT FORRADALOM
1968–2008

2008. ÁPRILIS 30-TÓL
A TERROR HÁZA MÚZEUM
IDŐSZAKI KIÁLLÍTÓTERMÉBEN



Bikavér és palacsinta

Az ingyencek elsősorban a táj borai miatt látogatnak a városba. Borozgatáshoz azonban elengedhetetlen egy-két finom falat. Vagy azért, hogy jobban érvényesüljön a bor zamata, vagy épp fordítva, az ízletes fogások kedvelői jóféle borok kíséretében élvezik a helyi specialitásokat. Akármelyik megközelítésről is legyen szó, egy biztos: az egyre népszerűbb borászat és gasztronómia Egerbe is sokakat vonz.

Boros falatok

Eger méltán híres borairól, így tehát az sem meglepő, hogy a helyi szakácsok, háziasszonyok és főzéskedvelők előszeretettel használnak bort vagy mustot az ételekhez. A megfelelő időben alkalmazott egy-két pohár bor finomítja és különlegessé teszi az ételeket. Az így alkalmazott boroknál a szőlő eredeti íze gazdagítja az ételt, illetve azok a zamatanyagok, amelyeket a bor tartalmaz. Az alkohol a sütés-főzés során elpárolog. Az egri borvidék legismertebb fajtái a Bikavér és az Egri Leányka. Az egri sertésborda bikavérmártással rangos bortálalkozókon is szóhoz jutott már.

Nem egy vendéglő étlapján szerepel az egri(es) húsleves. Ez az ízletes étel általában kétféle répából, kockára vágott marhahúsból készül, eperlevéltésztával. Az egri káposztás tyúkhöz pörköltnek készítik el a szárnyast, majd hozzáadják a jól kimosott savanyú káposztát. Tejfölös habarással sűrítik, majd tálalják.

Gömbpalacsinta Egerből

Az egri gömbpalacsintához kisütünk néhány édes palacsintát, majd elkészítjük a tölteléket. Ehhez elkeverjük a tejet cukorral, majd hozzáadjuk a diót is, és sűrűre főzzük. Citromhéjat, vaníliás cukrot és mazsolát teszünk bele. A töltelékkel megkenjük az egymásra halmozott palacsintákat, a felsőt viszont üresen hagyjuk. Ezután benedvesítünk egy konyharuhát, amit vajjal is megkenünk. Közepére helyezük a palacsintahalmot, és gömb alakúra összekötjük. Egy gömb helyett készíthetünk több kisebbet is! Felforralt vajos tejbe áztatjuk a konyharuhába bugyolált palacsintákat, és 15 percig főzzük.

Az öntethez kikeverjük a tojássárgáját liszttel és egy kis tejjel, majd a maradék tejjel, cukorral és vaníliával felfőzzük. Ezután belekeverjük a tojásfehérjéből vert habot, és újra felforraljuk. A tűzről lehúzára belekeverjük a rumot.

Tálaláskor ráöntjük a palacsintagömbre az öntetet, majd kevés dióval megszórjuk.

START Klub kártya: nem csak utazásra!

Turisztikai kedvezményekkel gazdagodott a 2008 februárjában bevezetett START Klub kártya immáron 2800 tulajdonosa. Vonattal történő utazás során a 2. osztályon 50%-os, 1. osztályon közel 50%-os, míg külföldi utazás során 25%-os árengedményt biztosító kék kártya ugyanis a Hungary Card Light által nyújtott kedvezményekkel bővült. A START Klub kártya tulajdonosai így üdülésük vagy pihenésük során már nemcsak kedvezményes vasúti közlekedést vehetnek igénybe, hanem számos turisztikai célpont is olcsóbban elérhető számukra. Az éttermek és szállások 10-20%, a múzeumok 10-50% kedvezményt adnak a kártya felmutatásakor. Emellett a kártyával olcsóbban látogathatók egyes termálfürdők;

kulturális, zenei és gasztronómiai programok, rendezvények; valamint különböző turisztikai szolgáltatások árából is engedmény jár. Így nemcsak az utazáson spórolhatnak, hanem az egész nyaralás alatt kedvező árak mellett használhatják ki szabadidejüket.

A Hungary Card elfogadóhelyein is használható START Klub kártya megrendelhető a www.mav-start.hu honlapon, továbbá bármely menetjegyirodában és vasútállomáson, az elfogadóhelyek listája pedig megtekinthető a www.hungarycard.hu oldalon.

Fontos tudnivaló, hogy a jelenlegi START Klub kártya tulajdonosoknak el kell fáradniuk valamelyik kártyaátvételi helyre, hogy a kártyát felruházzák a Hungary Card logójával!



A START Klub kártya ára

Fél évre

26 éven aluliaknak 14 900 Ft,

26 éven felülieknek 19 900 Ft,

Egy évre

26 éven aluliaknak 24 900 Ft,

26 éven felülieknek 34 900 Ft.



A sanofi-aventis/Chinoin EgészségVonat őszi állomásai:

Szeptember 12-13: Miskolc
Szeptember 19-20: Kaposvár
Szeptember 26-27: Zalaegerszeg
Október 3-4: Budapest, Déli Pu.

2008-ban ismét útjára indult a MÁV-Start támogatásával a sanofi-aventis/Chinoin EgészségVonat. Vonatunk egy speciálisan átalakított, 4 kocsiból álló szerelvény, amely az egészség értékére igyekszik felhívni a magyar lakosság figyelmét. A vonatra látogatókat felkészült orvosok, orvostanhallgatók és nővérek segítik ingyenes állapotfelméréssel, személyre szabott tanácsokkal és szűrővizsgálatokkal.

Elrettentő statisztikai adatok mutatják, hogy jelenleg Magyarországon a várható élettartam átlagosan 5-10 évvel kevesebb, mint akár a szomszédos Ausztriában. Legfőbb misszióink felhívni a lakosság figyelmét arra, hogy egészségünk a legfontosabb értékünk, azt hosszútávon meg kell őriznünk; amiben az egyénnek különös felelőssége van.

A sanofi-aventis/Chinoin EgészségVonaton külön figyelmet fordítunk a prevencióra és arra vonatkozó tanácsokat is adunk, hogy milyen egészen egyszerű eszközökkel javíthatunk egészségi állapotunkon.

Az EgészségVonat teljes mértékben ingyenes!



sanofi-aventis/Chinoin
1045 Budapest, Tó utca 1-5. • Tel.: (06-1) 505-0050
www.egeszsegvonat.origo.hu • egeszsegvonat@sanofi-aventis.com

EGÉSZSÉGVONAT

Az egészség a legfontosabb!

Csoportos utazás és charterjárat

RUGALMAS UTAZÁSI LEHETŐSÉGEK VONATTAL

A forró nyári napok után beköszöntött a felfrissülést hozó ősz és persze az új tanév. A vénaszonyok nyara remek alkalom arra, hogy az osztály kihasználja az alkalmat egy izgalmas osztálykirándulásra, de az ősz a túrázók kedvelt időszaka is. Számukra jó hír, hogy a MÁV-START nagy-szerű lehetőségeket kínál a csoportos utazásukhoz vonatot választóknak. A vállalat ugyanis igény szerint külön kocsit biztosít, vagy megfelelő létszám esetén akár különjáratot indít a csoport tagjai számára, így garantálva a zavartalan, kényelmes utazást. Remek lehetőség, hogy az osztály már útközben élvezhesse a kirándulást, a vonaton a gyermekek kényelmesen játszhatnak, beszélgethetnek. Ráadásul a diákok további kedvezményekkel élhetnek, ezért anyagi szempontból is előnyös választás a vasút. A kísérők dolgát jelentősen megkönnyítheti a külön vonattal való utazás szervezése: igény szerint indul, pontosan érkezik, sőt a kívánt helyeken is megáll. Így a rögzített programokhoz is tökéletesen igazodik. Egnapos belföldi utazásokhoz szervezett chartervonatok indulnak az útrakezők kényelmének érdekében. Magyarország nevezetességeinek megtekintéséhez kínálja a MÁV-START ezt az egyedülálló lehetőséget. Megfelelő létszám esetén az ország bármely városába közlekedik chartervonat igény szerinti időpontban. A kocsikban a rendelkezésre álló szabad kapacitás függvényében biztosított az együttes elhelyezés is, osztálykirándulások és csoportos utazás alkalmával is érdemes tehát a vonatra gondolni! A túrázók és osztályfőnökök bátran érdeklődjenek a MÁVDIREKT 06 (40) 49 49 49-es telefonszámán vagy a www.mav-start.hu honlapon!



Fontos

20 főt meghaladó csoportlétszám esetén legkésőbb 7 nappal az utazás megkezdése előtt lehetséges az együttes elhelyezési kérelem benyújtása!

Vonatjegyet az internetről

A MÁV-START 2008. június 16-án bevezette az internetes jegyrendelést. Az on-line rendszer az ország bármely területéről kényelmesebb és gyorsabb jegyvásárlást tesz lehetővé az utasok számára. Az újonnan bevezetett rendszer hamar népszerű lett, aktív felhasználóinak száma immáron több mint 20 000 fő, közel 23 000 jegyet értékesítettek, melyből 9300 a helyjegyek száma.

Az on-line jegyvásárlás sikere nem meglepő, hiszen menetjegyüket hosszú sorban állás nélkül, akár néhány gombnyomással otthonról is megvásárolhatjuk. Ehhez nincs másra szükség, csak egyszeri regisztrációra a www.mav-start.hu honlapon. A weboldalon található menetrendi keresőből több szempontot értékelve kell kiválasztanunk a menetjegyet, mint például az induló, illetve cél-

állomás, vagy a jegy típusa, de az esetleges kedvezmény kiválasztására is lehetőség van. A fizetés banki átutalással történik, melyhez a honlapon felsorolt bankkártyák valamelyikére van szükség. Sikeres jegyvásárlás esetén 10 számjegyből álló kódot kapunk, melynek az állomáson található kioszkokban történő beütése után kézhez is vehetjük menetjegyüket.

Nyár vége óta országosan összesen már 40 vasútállomáson van lehetőségünk az interneten megvásárolt jegyek átvételére. A MÁV-START honlapján megtekinthető, hol találhatók internetes jegykiadó automaták, illetve a rendszer működéséről is itt kaphatunk további információkat.



Budapest – 2008. október 19.

Rajt: Margitsziget, Központi út

Távok és rajtok

3.5 km	09.45 és 10.50 óra
2.8 km - gyaloglás	10.55 óra
10 km	12.00 óra
10 km párban (5.5 + 4.5 km)	12.00 óra

...a közönség szinte együtt élt velünk, az első taktustól kezdve ráhangolódtak a dalra.

Elmúlt hatvan, de valahogy nem illik hozzá ez a szám. Túl sok, túl komoly, túlságosan tiszteletet parancsoló. Elmúlt hatvan, de nem foglalkozik vele, és a közönséget sem érdekli az idő múlása. Presser Gábor most a XXI. században is ugyanolyan népszerű, mint amikor egy kantáros, kopott farmerben, kendővel a nyakában mély, rekedtes hangjával belekezdett ott, a Tabánban.

A kortalan Locomotív

PRESSER GÁBOR ÉS AZ 1 KONCERT

A Locomotív GT zenekar generációk kedvencévé, s a magyar könnyűzene meghatározó együttesévé vált. Zenéje soha egyetlen pillanatra sem ment ki a divatból, tombolhatott diszkoláz, funky-őrület, tátoghattak fiú- vagy lányzenekarok – az LGT a topon maradt. Csoda-e, ha Presser Gábor ma is állandó szereplője a magyar kulturális életnek, szerepel különböző show-műsorokban, tehetségkutató versenyeken. Pedig semmit sem változott, nem lett belőle showman, megmaradt Kossuth-, Erkel-, Huszka Jenő-, Emerton- és arany zsiráf díjas zenésznek. Elmúlt hatvan, de csak előre néz, nem nosztalgiazik, ehelyett készül az LGT sokadik visszatérésére. Pici bácsi – ahogy mindenki hívja – biztos benne, hogy lesz még Locomotív-koncert, s talán egy vadonatúj lemez is – előtte pedig egy különleges, születésnap koncert a Papp László Budapest Sportarénában. A cím árulkodó: 1 koncert.

Tudja, a tavalyi Szigeten megrendezett LGT-koncert még ma is ott dolgozik megannyi rajongó lelkében. Ha nem tévedek, nagyjából hatvanezer ember tombolt, énekelt, sírt, nevetett és nosztalgiazott azon a rendezvényen. Magyarországon ennyi ember előtt nem sok hazai zenekar játszhatott. Igazi öröme volt az, korszó sörökkel, felszabadultsággal, időutazással. Mi maradt meg Önben abból a csodálatos buliból?

Szinte minden pillanat. Ennyi ember előtt talán sohasem játszottunk, s a közönség szinte együtt élt velünk, az első taktustól kezdve ráhangolódtak a dalra. Ha nem lett volna nálunk egyetlen hangszer sem, talán akkor is ugyanilyen elementárisra sikeredik a koncert – a közönségtől...

Alighanem megfoghatta a Sziget hangulata, hiszen 2007 után most 2008-ban is ott volt zenészként, alapító szervezőként a Magyar Dal Napján. Üzleti vállalkozás

volt ez, vagy valamiféle művészi vágy hajtotta, hogy mindez létrejöjjön?

Több mint fél éve szerveztem ezt a rendezvényt, régi vágyam volt, hogy egy színpadra hozzam a hazai zenészvilág színe-javát. Nagyjából kétszáz előadóművész lépett fel, és ilyen aligha volt a magyar könnyűzene történetében.

Mi hajtja még mindig?

Nem vagyok nosztalgikus alkat, nem ringatózom a múltban. De az idő múlásával meg kell gondolnom, hogy mit és hogyan válllok el. Egy koncert általában két és fél óráig tart, gyakorlatilag szünet nélkül, énekelek és zongorázom, ami erős megterhelést jelent. Nem tagadom, néha fárasztó. Az ülő pozíció nagyon kényelmetlen tud lenni, arról nem is beszélve, hogy sokszor vinne, magával ragadna a zene ritmusa – mindezt csak azért mondom, mert bizony már fel kell készülnöm az effajta megterhelésekre.

Hogyan tud felkészülni, fitneszterembe jár?

Az nem az én világom. Én inkább az erdőben sétálok, vagy éppen úszom.

Azt mondja, nem nosztalgikus alkat, de azért gyanítom, sokszor eszébe jut a Nyugati pályaudvaron rendezett Locomotív GT koncert, amely az év eseményének számított 1992-ben. Nem csupán a helyszín megválasztása, sokkal inkább az LGT néhány éves pihenője okán.

Öt évig nem volt LGT. 1987 és '92 között pihentettük a zenekart, nem készítettünk új lemezt, és nem álltunk a közönség elé. Aztán jött az ötlet, hogy a Nyugati pályaudvaron térjünk vissza, és nekiálltunk a szervezésnek, nem volt kis meló, de végül is remekül sikerült. Négyezer tizenötezer ember hallgatta és énekelt végig a dalainkat.

Azért csak nem hagyom békén a múltidézés: mennyire volt feketelistás az LGT a visszafogott lendülettel épülő szocializmusban?

Erről órákat tudnék mesélni. Akarja?

”

...az emberek sokszor a zenében találnak megnyugvást, örömet, vigaszt, – magam is így vagyok ezzel.

Akkor csak címszavakban...

Néha igen, néha nem... Bonyolult viszony volt ez. Évekig hiába próbáltam bejutni Erdős Péterhez, a Hanglezgyár mindenható urához, nem fogadott. Nem volt ennek konkrét oka, egyszerűen csak játszottak velünk is úgy, mint sok más zenekarral. Aztán enyhülés, békülés. Aztán újra előről. A hatalom örök élvezete a húzd meg, ereszd meg játék. Ha éppen olyan kedvük volt, vállon veregettek, engedték, hogy dolgozz, hogy koncertezz, hogy lemezt készíts. Érdeemes visszanezni a statisztikát: volt olyan zenekar, amely néhány év alatt több lemezt csinált, mint mi eddigi pályafutásunk során összesen.

Ha jól számolom, tizenkét LGT-lemez jelent meg.

Igen. Most ennyinél tartunk.

Még ma is felhúzza magát a régi dolgokon?

Nem jellemző. De ha mesélek róla, eszembe jutnak azok a megalázó szituációk, amelyekbe akkoriban kerültem. Életem egyik legrosszabb döntése volt, amikor az 1976-ban Amerikába disszidált Laux Józsi után elvállaltam az LGT vezetését. Attól kezdve nemcsak a zenélésre, a számok megkomponálására kellett figyelmem, hanem a zenekar ügyes-bajos dolga-

inak elintézésére is. Hivatalról hivatalra mászkáltam. Már persze ha szóba álltak velem... de nem szeretnék beállni azok közé, akik mártírnak állítják be magukat, vagy a rendszer üldözöttévé.

Bármi is történt a kommunista diktatúra alatt, a május 1-jei Tabánban rendezett LGT-koncertek alighanem kárpótolták valamelyest Önöket is a megpróbáltatásokért.

Csodálatos élmény valamennyi tabáni buli. És a Sziget valamelyest hasonlít is a tabáni bulikra. Az a Sziget, amely a '93-as indulásától kezdve jóval fejlettebb infrastruktúrával rendelkezett, mint mondjuk a hetvenes években a Tabán, vagy akár a legendás Woodstock.

Biztos sokan kérdezik Öntől, hogy hallgat-e LGT-dalokat, s emellett milyen muzsikával szórakoztatja magát autójában, otthon, bárhol?

Nem tartozom azok közé, akik folyamatosan hallgatják régi dalaikat. Nincsenek kedvenceim. Ha olyan kedvem van, komolyzenét hallgatok, máskor jazzt, és persze főleg rockzenét bömböltetek. És az újakat. Sok-sok tehetséges fiatal van. Sajnos néhány velem egykorú zenész nem vesz tudomást a mai zenéről, ami nem jó. Mi sem szerettük annak idején, hogy lekezeltek bennünket.

Egyébként hisz a zene gyógyító erejében?

Ha valakinek nincs meg valamiért a lelki békéje, akkor a fizikai állapota is romolhat. Igen, hiszek a zene gyógyító erejében, mert az emberek sokszor a zenében találnak megnyugvást, örömet, vigaszt –, magam is így vagyok ezzel.

Ahogy az imént mondta, öt év volt a leghosszabb idő LGT nélkül, gondolom, most nem szeretné, ha újra éveket kellene várni az újabb Locomotív-koncertre.

Annyira élveztük a tavalyi bulit a Szigeten, hogy van kedv a folytatásra. Ám most a január 24-ei budapesti Aréna-koncertem áll az első helyen, akkor lépek fel először nagy közönség előtt az LGT nélkül. Bevalom, már nagyon izgatott vagyok, hiszen ahogy a neve is jelzi: ez 1 koncert lesz. Remélem, hogy egy igazán különleges estét tudok nyújtani zenekedvelőknek...

Sinkovics Gábor

www.tennisclassics.hu

TENNIS CLASSICS

BLACKROCK
Tour of Champions ATP

2008. október 9-12.
PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST SPORTARÉNA



Tenisz a legfelsőbb fokon

A sportág legragyogóbb csillagai most Budapesten csapnak össze.

Az ATP (Hivatásos Teniszezők Szövetsége) által szervezett Tour of Champions versenysorozat keretében októberben hazánkba látogatnak a sportág legragyogóbb csillagai. Ők, akik forradalmasították a teniszt, most két négyfős csoportban küzdenek a vasárnapi döntős helyekért – a tét a trófea, a világranglista-pontok és természetesen a büszkeség.

8 bajnok, 4 nap, 1 győztes. Ez nem gála, nem bemutató – ez igazi harc, a Legendák Csataja!

Jegyek kaphatók a Ticket Expressz Jegyirodákban és az Eventim hálózatában:

www.tex.hu

www.eventim.hu

☎ 06 30 303 0999

További jegyinformáció: www.tennisclassics.hu

www.plakatnyomda.hu

Őszi csillagkép a MÜPA-tól

Puccinitól Webberig – az őszi színekavalkádjával összhangban a zenében is változatos évszak elé néznek a MÜPA vendégei, hiszen a komoly- és könnyűzene legnagyobbjai előtt tisztelegnek az előadók.

PUCCINI-PARÁDÉ

2008.
09. 16.

A Művészetek Palotája a Turandot olasz nyelvű, részben szcenírozott színpadra állításával tiszteleg a 150 éve született Giacomo Puccini előtt. A címszerepet az idén Kossuth-díjjal kitüntetett Lukács Gyöngyi alakítja. Liut a másik világhírű magyar szoprán, az ugyancsak Kossuth-díjas **Rost Andrea** játssza. A férfifőszerepeket az Egyesült Államokból érkező, operaénekes családból származó Frank Porretta és a sokszoros versenygyőztes bolgár Dejan Vacskov énekli. A rendező Kovalik Balázs, a dirigens Stefan Soltész.

A MINIMALISTA ZENE URALKODÓJA

2008.
10. 21.

Philip Glass után korunk másik világhírű zeneszerzője érkezik a Müpába. Michael Nyman 1944-ben Londonban született, és a Királyi Zeneakadémián folytatta tanulmányait. A 70-es években lett a Londoni Nemzeti Színház zeneszerzője, amelynek együtt maradt zenésztársulata alapította meg 1976-ban a Michael Nyman Band-et. Nyman legnagyobb sikereit Jane Campion (Zongoralecke) és Peter Greenaway filmjeinek (pl. Prospero könyvei, A rajzoló szerződése, Számokba fojtva, A szakács, a tolvaj, a feleség és a szeretője) zenéivel érte el, melyekből jó néhányat ezen az estén is műsorra tűz.

EGY NEMZETI A NEMZETIBEN

2008.
10. 21.

Igazi „nemzeti” zenekar érkezik a Bartók Béla Nemzeti Hangversenyterembe, hiszen az Orchestre National du Capitole de Toulouse 1980 óta hivatalosan használhatja nevében ezt a titulust. A világszerte elismert együttes vendégkarmestere és művészeti tanácsadója a 2005/2006-os évad óta Tugan Szokijev. A budapesti hangversenyen Csajkovszkij és Berlioz egy-egy népszerű művét adják elő, a b-moll zongoraverseny szólóját napjaink egyik legjelentősebb kínai származású zongoraművésze, **Sa-Chen** játssza.

CSOMA-LEGENDÁRIUM

2008.
10. 24.

Műfaji sokszínűség, eredeti és stilizált hindu dallamok, klasszikus zenei idézetek, filmek és fények – azaz a lefordíthatatlan „Opéra cinématique” hangja és képi izgalmaival teli estét ígér. Szemző Tibor legújabb művének cselekménye hatalmas filmvászonra kel életre, Csoma belső hangját és a róla szóló varázslatos történeteket a szerző mesemondóbból, énekesekből és hangszerekből álló társulata szolgáltatja meg. A beszéd, a szövegben lévő 14 különböző nyelv sajátos dallama járul hozzá a mű zeneiségéhez. A darabban Töröcsik Mari is közreműködik.

„BEST OF WEBBER”

2008.
11. 15-16.

Andrew Lloyd Webber minden idők egyik legsikeresebb zeneszerzője, a musical koronázatlan királya idén 60 éves. A műsor végigtekint a páratlanul gazdag életművön, amelyet olyan darabok fémjeleznek, mint a József és testvérei, a Jézus Krisztus szupersztár, az Evita, A szerelem arcai, Az Operaház fantomja és a Volt egyszer egy csapat. Emellett magyarországi ősbemutatóként olyan Webber-művek – köztük a Starlight Express, a Whistle Down the Wind és a Sunset Boulevard – dalai is elhangzanak, amelyek hazánkban eddig még nem kerültek színpadra. A fellépők a zenés színház legismertebb és legsikeresebb előadói, valamint a popvilág sztárjaiból kerülnek ki.

2008. őszi

Új évad a MÁV Szimfonikusoknál

Az újdonságok közül a legfontosabb az új vezető karmester, Kollár Imre bemutatkozása. A nyugat-európai és amerikai zenekarok régóta követett gyakorlatát átveve, ettől az évadtól kezdve új nevek is megjelennek majd a zenekar művészeti vezetésében. Első vendégkarmester címet kap a zenekarban Takács-Nagy Gábor, a nevével fémjelzett vonósnegyes korábbi primáriusa, aki az utóbbi években karmesterként is egyre ismertebb. 2005 óta rendszeresen dolgozik a zenekarral, közös munkájuk nagyon sikeresnek bizonyult. A zenekar állandó vendégkarmestere Rodrigo de Carvalho lesz. A Brazíliában született művész tanulmányait a budapesti Zeneakadémián végezte, ahol egyik tanára Gál Tamás, a MÁV Szimfonikusok korábbi vezető karmestere volt. Diplomájának megszerzése után Bécsben tökéletesítette tudását.

A bérleti évad vendégtitkárai közül ki kell emelnünk Kobayashi Ken-Ichirót, a Magyarországon továbbra is nagyon népszerű japán karmestert, valamint Vásáry Tamást, a kiváló zongoraművész-karmestert, aki mindkét minőségében bemutatkozik zeneakadémiai hangversenyén. Sok érdekes és izgalmas koncertet ígér a vendégművészek névsora is. **Miklós Erika**, a New York-i Metropolitan magyar szólistája évek óta a MÁV Szimfonikusok kíséretével tartja elsőpró sikerű gálaestjeit a Művészetek Palotájában. 2009-ben erre a koncertre a MÁV Mesterbérlete keretében kerül sor, „Miklós Erika és barátai – másképp” címmel. A meglepetéseket tartogató műsorról annyit már most elárulhatunk, hogy a „barátok” ezúttal fiatal, tehetséges magyar

A MÁV Szimfonikus Zenekar októberben kezdi meg új, bérleti hangversenysorozatait a Zeneakadémián, a Festetics-palotában és a Művészetek Palotájában. A régi gyakorlat folytatása mellett több újdonság is lesz a zenekar működésében.

További információk: www.mavzenekar.hu



Fenyő Gábor

2008. őszi

Terítéken a kortárs kultúra

KÖZEL 200 PROGRAM ÉS PÁLYÁZATOK ORSZÁGSZERTE

A RENESZÁNSZ ÉV

2008 ŐSZI PROGRAMKÍNÁLATA



Nagy sikerrel zajlottak a Reneszánsz Év 2008 nyári programjai az ízek, színek, illatok, élmények jegyében.

A zamatokról és a látványról azonban ősszel sem kell lemondaniuk az érdeklődőknek, amikor is terítékre kerül a kortárs kultúra.



Újjáéledés mandulafákkal

Mandulafa-projekt 2008. ősz, Pécs

A nyári vidéki reneszánsz programforgatag után ősszel a városi lét és az ezzel szorosan összefüggő kortárs kultúra kerül előtérbe. Programjainkkal és kezdeményezéseinkkel nem kevesebbre vállalkozunk, mint hogy formáljuk, definiáljuk a modern ember látásmódját, pályázataink révén pedig új arculatot kapjanak köztereink, közös nemzeti értékeink. E gondolat jegyében a Reneszánsz Év 2008 egyedülálló kezdeményezéssel jelentkezik ősszel, amellyel azt szeretnénk elérni, hogy a jelen korban is kedvező talaja legyen a kultúra és a művészet szeretetének. A *Mandulafa-projekt* keretében közös faültetésre hívjuk az embereket Pécsre, ahol az akció eredményeként megváltoznak, újjáélednek a nyilvános terek. A dunántúli mandulafa újraélesztése az emberi alkotóerő és a természet közös tőkéjét hozza létre, és nem utolsósorban tudatosítja azt a reneszánsz gondolatot is, hogy „minden ember művész”.

Építészet reneszánsz módra

Neoreneszánsz építészet Budapesten 2008. szeptember, Budapest Főváros Levéltára

A főváros belső negyedeinek építészeti kincseire hívja fel a figyelmet a *Neoreneszánsz építészet Budapesten* című szeptemberben nyíló kiállítás *Budapest Főváros Levéltárának* szervezésében. A kiállítás a lakóházak eredeti terveiből, a főváros középületeinek dokumentumaiból, valamint a nagyszerű építész, *Ybl Miklós* tervrajzokkal, épületmodellekkel illusztrálva az építészeti áttekintést. Semmiképp sem nevezhető hagyományosnak a reneszánsz építészet emlékeit a legmodernebb technikával bemutató *Reneszánsz látványtár – Építészet Magyarországon 1476–1580* című, a *Magyar Nemzeti Múzeum* októberben nyíló kiállítása, ahol kortárs-korszerű módon reflektálunk a reneszánsz művészet, jelesül az építészet előremutató vívmányaira, kiemelkedő emlékeire. A tárlaton a reneszánsz építészet világába engedünk betekintést – eredeti tárgyak és a legkorszerűbb prezentációs technikák segítségével.

A Reneszánsz Év 2008 már eddig is egyedülálló eredményeket mutathat fel: rekord, 130 ezer fős látogatottsággal büszkélkedhet a Szépművészeti Múzeum *A Mediciek fénykora* című kiállítása; több mint 62 000 látogató regisztrált a színvonalas ismeretterjesztés jegyében létrehozott *Reneszánsz iWiW honlapra*; és több mint 12 000 játékos kereste *Leona Miller* kincseit az egymillió forintos fődíjú internetes reality játékban. A *Nagy ugrás a Tiszáért* rendezvényen több száz ember ugrott egyszerre vízbe a környezeti kultúra megmentéséért, a *Reneszánsz túság* pályázat keretében pedig országszerre több mint 45 000 diák kel útra az év végéig, hogy megismerje Magyarország reneszánsz emlékhelyeit.

Virtuális találkozások

444 év 2008. november 20-tól Kiscelli Múzeum

Izgalmas szellemi kalandra hív a *Reneszánsz utak – virtuális találkozások* című, novemberben nyíló kiállítás is, melynek középpontjában a reneszánsz budai udvar egyetlen tudós társasága, a Sodalitas Litteraria Danubiana áll. A Petőfi Irodalmi Múzeum virtuális találkozóján az ő tudományukkal ismerkedhet meg a látogató, interaktív módon kapcsolatot teremtve a reneszánsz és a mai modern kor között. Igazi kuriózumnak számít *Eleőd Akos* művészeti koncepcije, a *444 év* című kiállítás is, amely november 20-tól a Kiscelli Múzeum Templomterében valósul meg. A tárlat és a hozzá kapcsolódó művészeti események középpontjában a *Michelangelo* haláláról (1564. február) és *Shakespeare* születéséről (1564. április) való megemlékezés áll. Alakjuk közös megidézése a művészettörténeten túlmutatva beszél az emberiség egyik legfontosabb értékéről: magáról a Művészetről.

www.reneszanszev2008.hu

KÖNYV



Hankiss Elemér Ikarosz bukása Osiris Kiadó



Az emberi kaland című trilógia harmadik kötetében olyan kérdésekre keresi a szerző a választ, mint a Lét, a Nemlét és az emberi Sors. A valódi kérdés azonban talán az, hogy érdemes-e egyáltalán ezeken a dolgokon elmélkednünk, és nem kellene-e inkább egyszerűen csak jól éreznünk magunkat, és élveznünk az életet.

Richard Blake Róma – Az összeesküvés Ulpius-ház



Richard Blake trilógiája Róma egyik legkegyetlenebb, legkomorabb és legdicsőbb korszakába vezeti az olvasót, az Örök Város felvirágzásától egészen a bukásáig. Alarik, akinek apját megölték, szerelmétől elszakították, és örökségéből is kirekesztették, eretnek összeesküvésbe keveredik a háború és járvány sújtotta Rómában, miközben a bizánci császár és a pápa között hatalmi harcok folynak...

Jennifer Crusie Isten hozott Kísértésben Kelly Kiadó



Sophie Dempsey az a típus, akitől Phineas Tucker apja mindig is óva intette gyermekét, és fordítva. Ahogy az már lenni szokott ilyen helyzetekben, természetesen egymásba szeretnek, és hihetetlen kalandokba keverednek Kísértés városában. Pletykák, zsarolás, politikai összeütközések, gyilkosság. Izgalommal teli, szexi, magával ragadó történet szókimondó stílusban, nem kevés ironiával fűszerezve. Isten hozott Kísértésben!

SPORT

Tennis Classics – Legendák Csatája

2008. október 9–12.
Papp László Budapest Sportaréna

A fehér sport történetének legnagyobbjai ezúttal Budapesten adnak egymásnak randevút egy olyan gála keretében, amelyet még nem látott Magyarország. A rendezvényt szervező egykori wimbledoni bajnok, Taróczy Balázs olyan sztárokat nyert meg az eseménynek, mint az ötszörös wimbledoni győztes svéd Björn Borg, a showman (és zseniális játékos) amerikai John McEnroe, az ausztrál Pat Cash, a szervakirály Goran Ivanisevic és az egykori világlövő Thomas Muster. A nyolc vendég három napon át két csoportban küzd meg egymással, az utolsó napon pedig a döntőt és a bronzmérkőzést izgulhatjuk végig.

<http://www.tennisclassics.hu/>

CD



Alanis Morissette Flavours Of Entanglement Warner Music Hungary



A négyszeres Grammy-díjas énekesnő legújabb albuma szimpla és dupla kiadásban jelent meg. Az egy CD-s verzió 11 új szerzemény, míg a dupla CD-n 16 dal hallható. Alanis személyes érzelmeibe enged betekintést a dalokon keresztül, finom párhuzamot von a párkapcsolati zűrök és a világ felfordulása között. Az elgondolkodtató szövegek mellett természetesen a már jól ismert és szeretett hangzás- és dallamvilág sem okoz majd csalódást a hallgatónak.

Emilio Miért búcsúznánk? Universal Music



Emilio érzelmgazdag énekstílusa szinte azonnal felismerhetővé teszi zenéjét. Legújabb *Miért búcsúznánk?* című lemeze várhatóan hasonlóan nagy sikerű lesz, mint az eddigiek, köszönhetően dalai harmonikus, egyedi stílusának. Az album különlegessége, hogy több duett is helyet kapott rajta: Emilio többek között az egykori Romanticos Kunovics Katinkával, Charlie-val, illetve Mario G.-vel énekel közösen egy-egy szám erejéig.

Mamma Mia – The Movie Soundtrack Universal Music



17 remek ABBA-sláger, mintegy 70 percben, és a világ ismét ABBA-lázban ég! A már jól ismert dalok Meryl Streep, Amanda Seyfried, Christine Baranski, illetve Pierce Brosnan előadásában teljes mértékben őrzik az ABBA által megteremtett színvonalat, és a hangjuk is meglepően jó, sőt! Sem a film, sem a filmzene nem fog csalódást okozni – annak, aki valaha is szerette a csapatot.

KONCERT

**Hobo Blues Band**

2008. szeptember 27.
Papp László Budapest Sportaréna



Jubileumi koncert keretében ünnepli a Hobo Blues Band a zenekar 30 éves fennállását. Az elmúlt három évtized során több mint 3000 koncert adtak és összesen 22 albumuk jelent meg. Közel 30 kiváló zenész fordult meg eddig a zenekar soraiban, akik közül sokakat a szeptemberi koncerten is láthatnak. A fellépők között már biztosan ott lesz Deák Bill Gyula, Kőrös József, Tátrai Tibor, Póka Egon, Pálmai Zoltán és még sokan mások. A ceremóniamester Cserhalmi György lesz, a rendező pedig Vidnyánszky Attila.

Coldplay

2008. szeptember 23.
Papp László Budapest Sportaréna

A Viva La Vida Tour 2008. június 16-án Londonban vette kezdetét, és szeptember 23-án ér a Budapest Sportaréába. Mivel a turné legkeletebbi állomása lesz a magyarországi koncert, a környező országokból érkező rajongókkal is számolnunk kell. Ajánlott tehát a jegyeket minél korábban beszerezni! Az album címadó dala, a Viva La Vida rekordidő alatt feljutott a zenei ranglisták élére, ami nem meglepő, tekintve, hogy a Viva La Vida or Death And All His Friends a Coldplay eddigi leggyorsabban fogyó albuma.



MOZI

**Star Wars: A klónok háborúja**

Bemutató: 2008. szeptember 18.

Ősszel mutatják be hazánkban a Star Wars: A klónok háborúja című animációs filmet. S bár George Lucas azt mondta „A Sith-ek Bosszúja” lesz az utolsó Csillagok Háborúja-film, mégis elkészítette ezt az animációs mozit, amelyben egyre több világ kerül a Sötét oldal uralma alá, és a Köztársaságot eddig nem tapasztalt veszélybe sodorja a szeparisták hatalmas droid-hadserege. A Jedi-lovagok nem tudják fenntartani a békét, és a Csillagok Háborúja folytatódik...

**Harry Potter és a Félvér Herceg**

Bemutató: 2008. november 21.



A hazai mozik november közepén mutatják be a várva várt hatodik epizódját. A könyv rajongóinak véleménye bizonyára megegyezik abban, hogy ez lesz az egyik legizgalmasabb Harry Potter-film. Harry és barátai ismét izgalmas kalandokba keverednek, a Griffendél és a Mardekár közti ellentét továbbra sem enyhül, Dumbledore különóráinak köszönhetően pedig Harry (és a néző is) bepillantást nyerhet Voldemort nagyúr múltjába azokból az időkből, amikor még egyszerűen csak Tom Deneknek szólították...

DVD

**I. e. 10 000**

FHE



Az idők kezdetén egy fiatal vadász, D'Leh (Steven Strait) beleszeret a szépséges Eolettebe (Camilla Belle). Faluját titokzatos harcosok támadják meg, akik elrabolják szerelmét. D'Leh néhány társával együtt felkerekedik, hogy megtalálja szíve választottját. Az ismeretlen tájakon vándorolva felfedezik, hogy más civilizációk is léteznek a világban, és hogy az emberiség sokkal messzebb jutott már a fejlődésben, mint ahogyan azt ők valaha is gondolták. Kalandos útjukat meséli el a film, Roland Emmerich (A függetlenség napja, Holnapután) rendezésében.

Hajnali mentőakció

FHE



A film megtörtént eseményeket dolgoz fel egy német származású amerikai pilótáról, Dieter Denglerről (Christian Bale), akinek 1965-ben a vietnami háborúban Laosz felett lelövik a gépét, őt pedig hadifogolytáborba hurcolják, és brutálisan megkínözzák. Dieter nem adja fel, sőt bajtársaival szökést tervez... ez azonban nem elég a túléléshez. Odakint a könyörtelen dzsungel várja őket. Werner Herzog torokszorítóan izgalmas filmje, Christian Bale felejthetetlen alakításával.

Szerlem a kolera idején

FHE



Megható és őszinte történet egy férfiról, Florentino Arizáról (Javier Bardem), aki több mint ötven évet várt igaz szerelmére, Fermina Dazára (Giovanna Mezzogiorno). Fermina apja lányát másik városba költözteti, mikor értesül a fiatalok szerelméről, hogy távol tartsa őket egymástól. Eleinte levelekkel tartják a kapcsolatot, de ahogy telnek az évek, Fermina feleségül megy egy orvoshoz, Dr. Juvenal Urbínóhoz (Benjamin Bratt), aki Cartagenában harcol a kolera ellen. A házasság később évekre Párizsba költözik, s Fermina elfeledkezik volt szerelméről, ám Florentino sosem felejt el a lányt... Gabriel García Márquez felejthetetlen regényének filmfeldolgozása.

FESTIVÁLOK

**Nemzetközi Jazzfesztivál**

2008. október 10–11.
Nagykanizsa, Hevesi Sándor Művelődési Központ



A több mint 30 éves múltú rendezvény idei csillaga Archie Shepp amerikai szaxofonos lesz, aki nem először lép fel Nagykanizsán, ugyanis tíz évvel ezelőtt már résztvevője volt a Nemzetközi Jazzfesztiválnak. A híres zenészen kívül a hazai jazzélet kiválóságai is színpadra lépnek: Dörnyei Gábor, a Stúdió 11 dobosának kvartettje, a Fusio Group, Tony Lakatos szaxofonos, aki a Trio Midnight-tal közösen koncertezik, a Soul What, Sárík Péter triója, valamint a László Attila Quintet is színvonalas műsorral várja a zene szerelmeseit.

Operaverseny és Fesztivál a Mezzo Televízióval

Döntő
2008. november 2–17.
Szegedi Nemzeti Színház

Az első alkalommal megrendezésre kerülő Operaverseny és Fesztivál a Mezzo Televízióval kihagyhatatlan esemény az igényes zene kedvelőinek és az operarajongóknak egyaránt. A Szegedi Nemzeti Színházban két hét alatt öt ország meghatározó operaháza mutatja be előadásait. Az egy éven át tartó, többfordulós verseny alatt több száz jelentkező közül kiválasztott énekesek (köztük két magyar fiatal), meghatározó hazai (Alföldi Róbert, Balázs Zoltán, Telihay Péter) és német rendezők mérik össze tudásukat és tehetségüket Szegeden. A magyar kezdeményezésű, nem mindennapi vállalkozás értékét növeli, hogy az egész Európában hallatlanul népszerű Mezzo Televízió a döntő minden előadását közvetíti.

www.operaverseny.hu



SZÍNHÁZ

**A tündérlaki lányok**

2008. szeptember 27.
Vígsház



A Tündérlaki lányok sikere szinte példátlan a magyar színház-történetben. Az 1914-es vígsházai bemutatót két év múlva bécsi, egy évre rá pedig berlini előadások követték. A történet szerint a Tündérlaki lányok (Boriska, Mancsi, Sári és Olga) apjuk halála után is együtt élnek anyjukkal. A darabban a család életét látszólag áthatja a szeretet, mögötte azonban anyagi üzemek, szenvedés és szegénység rejtezik...

ExperiDance – Román Sándor táncársulata

Ezeregyév

2008. október 5.
Nemzeti Táncszínház



A produkció történelmünket dolgozza fel a honfoglalástól egészen a XXI. századig rengeteg kosztümre, fénytechnikára és csodálatos zenére épülve. Isten angyalaival (a Föld, Ádám és Éva megteremtésével), Lucifer pedig ördögeivel alakítja ebben az egész estét betöltő előadásban az arányokat. Román Sándor méltán híres társulata ezúttal sem hazudtolja meg magát az 1001 éves magyar történelem nagy pillanatainak bemutatásával.

KIÁLLÍTÁS



Carla van de Puttelaar

„Mi nők, szerintem”

2008. szeptember 2. – október 10.
Nessim Galéria



Carla van de Puttelaar holland fotóművész a női szépség esszenciáját keresi alkotásaival. Aktjai sebezhető, finom erotikát sugároznak, ugyanakkor elidegenítő hatással is bírnak, amit leginkább a színek használatával ér el. A nemzetközileg is elismert, rengeteg díjjal jutalmazott művésznő fotóinak lényege a természetes női szépség bemutatásában áll. Modelljei nem a magazinokról ismert arcok, egyáltalán nem tökéletesek, de a művész véleménye szerint pont ez a lényeg.

KIÁLLÍTÁS



Ferdinand Hodler

Egy szimbolista látomás

2008. szeptember 9. – december 14.
Szépművészeti Múzeum



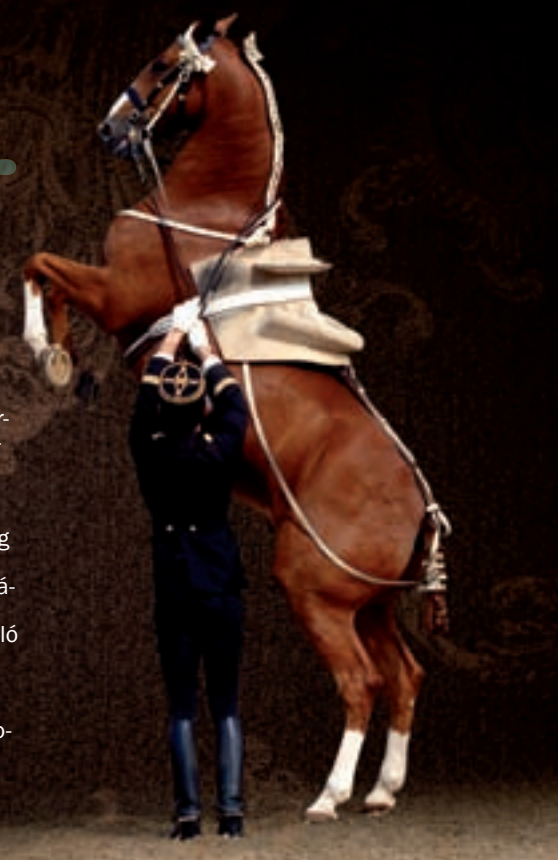
Ferdinand Hodler művei – másképp. Az 1853-as születésű svájci művész képeiből készült válogatást szeptember 9-től láthatják az érdeklődők. Közel 130 festményt mutatnak be, melyek közül sokat csak erre a célra restauráltak. Hodler kedvenc témái közé tartoznak az Alpok hegyes-havas tájai és a portrék. A kiállítás képeit úgy válogatták össze, hogy Ferdinand Hodler munkáinak szimbolikus dimenzióit helyezik előtérbe. Többek között olyan remekműveket is láthatnak, mint a „Nappal”, „Éjszaka”, „Szerelem” és a „Pillantás a végtelenbe”. Megnyílt a Szépművészeti Múzeum Terasz is, ahol hangulatos környezetben, egy frissítő kávé társaságában megoszthatják élményeiket, a kiállítással kapcsolatos véleményüket barátaikkal.

Pavilonavató gála ősbemutatóval a HUNGEXPO Budapesti Vásárcsopontban

Zárkörű szakmai nappal nyit az EQUIFEST – A Ló Ünnepe eseménysorozata október 17-én, pénteken a HUNGEXPO Budapesti Vásárcsopontban. A következő két nap látványos lovasbemutatóit, illetve a lovas turisztikai kiállítást és vásárt a magánérdeklődők is megtekinthetik. Az EQUIFEST ünnepi programja az új G pavilon avató gálája lesz, melynek külföldi sztár-vendége a Cadre Noir de Saumur, a Francia Nemzeti Lovasiskola. A nagyszabású lovas esemény támogatói a Generali Biztosító és a Szerencsejáték Zrt., médiapartnere pedig a Magyar Televízió.

A lovas turizmus, a lovas élet bemutatása és népszerűsítése közel tíz évig a HUNGEXPO Zrt. rangos turisztikai kiállítása, az UTÁZÁS programjai között szerepelt, melyet idén a hagyományteremtés szándékával nagyszabású eseménysorozat, az EQUIFEST – A LÓ ÜNNEPE vált fel. A lovas múlt hagyományát idéző esemény a lovas élet képviselőinek önálló bemutatkozási lehetőséget kínál a C pavilonban. Az UNIC és a Pays de la Loire régió szervezésében felépülő francia faluban, illetve a HUNGEXPO Zrt. magyar falujában a hazai és külföldi lovas turisztikai vállalkozások, szervezetek, panziók, lovas kellék- és felszerelésekészítők kínálatából válogathatnak a látogatók.

www.alounnepe.hu



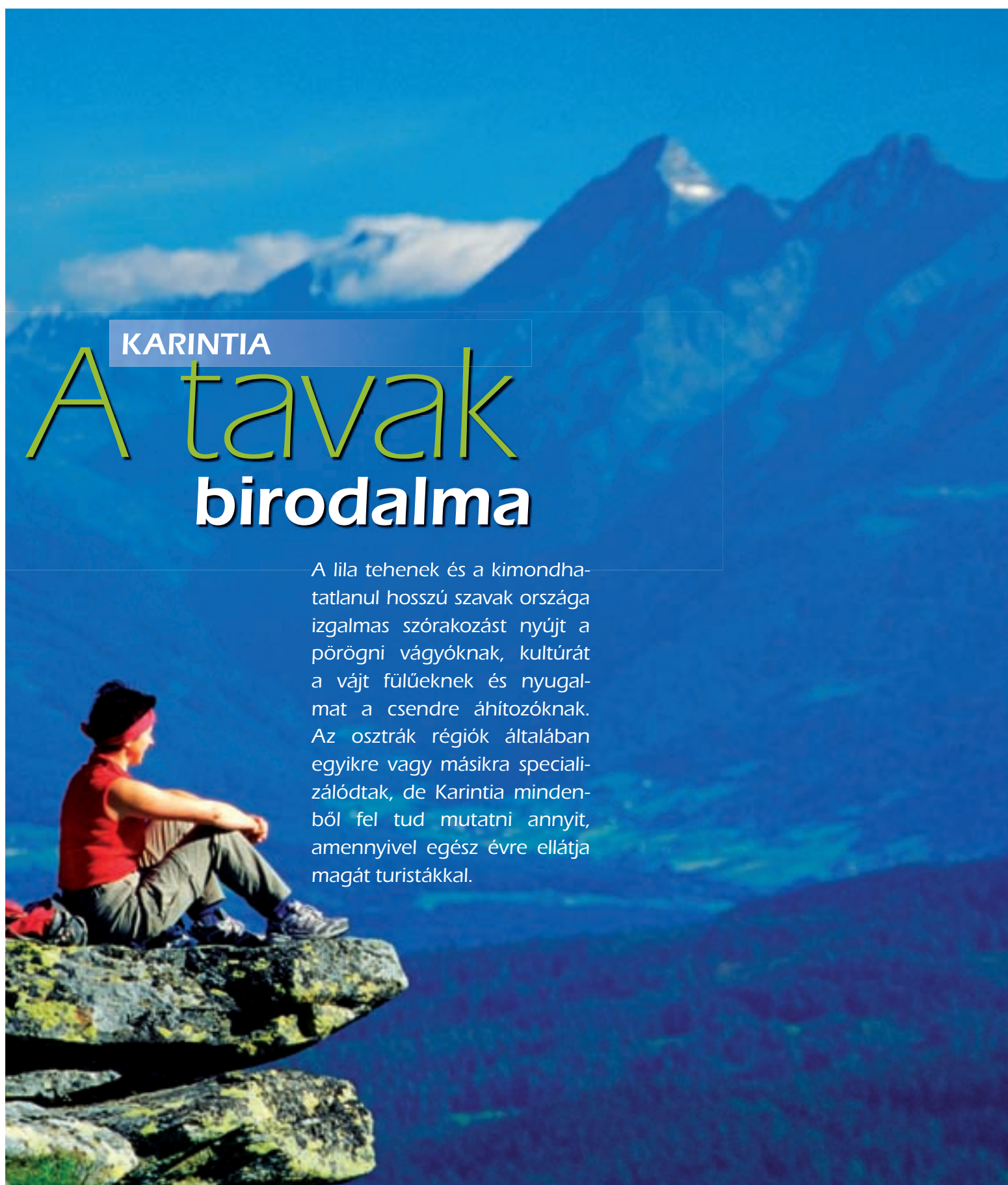


Acsodavárás teljesen általános jelenség, ha az ember nyaralni utazik, vagy csak „el”. Ilyenkor azt reméljük, hogy az ismeretlenben feloldódnak a problémák, agyunk kitisztul, testünk felfrissül, és mindeközben életre szóló élményeket élhetünk át. Az a furcsa, hogy ilyenkor általában a világ valamely nevezetes pontjára (Velence, Párizs) vagy egzotikus tájára (Tunézia, Bali) gondolunk, pedig a megoldás néha az orrunk előtt van, pontosabban a szomszédban.

„Nyáron nyaralok, télen telelek...”

Az üdülőhelyeknek megvan az a sajátosságuk, hogy valamilyen réteg igényeit szolgálják ki. Vannak helyek, ahova párban érdemes menni, van, ahova baráttal, van, ahova gyerekekkel. Karintia ebből a szempontból egyedülálló, mert annyi és olyan helyszín, esemény és látnivaló található itt, hogy gyakorlatilag bárkinek és bármikor ajánlható.

MONDJUK ÖSSZEL. Amikor már túl vagyunk a legnagyobb melegeken, de még nem köszöntött be a havas téli idő, akkor mindannyiunknak jól esik egy kicsit visszavonulni és lazítani. A legjobb mód egy wellnesskúra lehet, amely akár két hétig is elhúzódhat. Karintia termálfürdői tökéletes célpontot jelentenek ilyen szempontból, hiszen a Römerbad és a St. Kathrein fürdőkből, valamint Bad Eisenkappelben és Warmbad Willachban minden együtt van a teljes kapcsolódáshoz. A fürdők vize lazít, rendbe hozza a keringést és a szívet, sőt, a gyerekek szórakoztatásáról is gondoskodnak csúszdák és vízi játékokkal.



KARINTIA

A tavak birodalma

A lila tehenek és a kimondhatatlanul hosszú szavak országa izgalmas szórakozást nyújt a pörögni vágyóknak, kultúrát a vajt fülűeknek és nyugalmat a csendre áhítozóknak. Az osztrák régiók általában egyikre vagy másikra specializálódtak, de Karintia mindentől fel tud mutatni annyi, amennyivel egész évre ellátja magát turistákkal.

VAGY TÉLEN. Ausztria a síelők paradicsoma – mondhatnánk közhelyesen. Elcsépett vagy nem, a mondás igaz, és a leghidegebb évszakban gyakorlatilag ellepik az országot a téli sportok kedvelői. Karintiában tobzódhatunk a kisebb és nagyobb sítérek között, minden település határában található egy-egy sípálya, ezek közül a legnagyobbak a Skiarena Nassfeld, Bad Kleinkirchheim/Turrach, Katschberg, Heiligenblut és a Mölltaler-geleccser. Váltunk sítérletet, vagy kössük fel a korcsolyát, és csúszkáljunk egyet valamelyik befagyott tavon.

ESETLEG TAVASSZAL. Bár az idő még hűvös, a természetjárók már ébrednek téli álmukból, és gyalogosan, botokkal felszerelve, netán biciklivel egyre hosszabb túrákat tesznek a lassanként kizöldülő alpesi tájban. A Nordic Walking itt nem csupán divat, hiszen ezzel elkerülhetjük a térdízületek terhelését. Lessük el a módszert a profiktól, majd vágjunk neki a Großglocknernek vagy a Hohen Tauern egyik hegyének. Akik nem a csúcs felé törnek, azoknak a golfozás jelenthet megoldást, ha a több hónapos bezártság után szabadulni szeretnének a négy fal közül.

NETÁN NYÁRON. Fürdés, fürdés és fürdés. És nemcsak a 200 tó valamelyikében (a Karintiában található többi mintegy ezerben nem tanácsos fürdeni az alacsony hőfok miatt), hanem a fantasztikus mennyiségű programban is. A tavak között nincs két egyforma, de mind ivóvíz tisztaságú, és némelyik akár 28 °C-ra is felmelegedhet. A legismertebb a Wörthi-tó, de érdemes felkeresni a Millstätter-tavat, az Ossiacher-tavat és a Weißen-tavat, s olyan kisebbeket is, mint a Faaker-tó, a Klopeiner-tó és a Pressegger-tó. Lubickolhatunk, sétahajózhathatunk, vagy kipróbálhatunk valamilyen vízi sportot is.



”A Nordic Walking itt nem csupán divat...”



Utazáshoz ajánljuk!



Az amerikai SanDisk cég két új MP3-lejátszót mutatott be a közelmúltban. Az olcsóbb, „Clip” névre keresztelt készülék MP3- és WMA-fájlok lejátszására alkalmas, míg nagyobb tudású testvére a „Fuze” MPEG4- és JPEG-fájlok kezelésére is képes. Mindkét típus rendelkezik beépített digitális diktafonnal és FM-rádióval. A lejátszók 2 és 4 GB-os kapacitással rendelkeznek, a Fuze memóriája microSD-kártyával bővíthető.

A SanDisk-termékeket a Hama Kft. forgalmazza!

www.hama.hu



A Karintiában található
1200 tó közül kétszázban
fürdeni is lehet

Klagenfurt

Karintia 90 ezer lakosú tartományi székhelye a Wörthi-tó partján fekszik. A virágok városának is nevezett település jelképe egy hatalmas sárkány (Lindwurm), amely a legenda szerint valaha a város helyén lévő mocsárban élt, és emberekkel táplálkozott. A lakosok ennek ellenére Klagenfurt jelképének választották, szobrot állítottak neki, és már az 1200-as években bekerült a város címerébe. Klagenfurt egyik legismertebb látnivalója a Minimundus, a „kicsinyített világ”, ahol több mint 150 híres építmény apró modellje között sétálgatva bejárhatjuk az egész világot, valamint a Happ hüllőállatkert, ahol kigyókat, gyíkakat és más, hasonlóan vonzó élőlényeket csodálhatunk meg.

Ausztria mesészerű tájait a sziklaszirtéken egyensúlyozó várak még valószínűtlenebbé teszik.

Sehenswürdigkeiten

Karintiában a bőség zavarával kell megküzdenie a kevésbé felkészült utazónak. Az elsődleges látnivaló errefelé maga a táj. Érdemes céltalanul is bebarangolni, de akad nem egy olyan helyszín is, amelyről jó, ha tudjuk, hogy merre keressük. A Nockberg Nemzeti Park körülbelül húsz éve áll különleges védelem alatt, és nem véletlenül. A végtelen smaragdzöld alpesi rétek látványa még a természeti szépségekre kevésbé fogékonyakat is rabul ejti, csak úgy, mint a Malta Hochalm Straße, amely egy számtalan vízesés mellett elhaladó, 18,3 km-es élményútvonal. A túra végén lenyűgöző látvány kárpótol a néha talán erőteljesebb hegyi kaptatókért: a Kölnbrein-gát 200 méteres gátfala. Ha a magasból csodálnánk a tájat, akkor irány a 905 méter

magas Pyramidenkogel kilátó, ha pedig arra lennénk kíváncsiak, hogy mit rejtene a hegyek, akkor keressük fel valamelyik cseppkőbarlangot (Obir, Griffen), esetleg a Terra Mysticát, amely gyerekekkel különösen élvezetes – köszönhetően a benne rejtőzõ számtalan csúszdának.

Ausztria amúgy is mesészerű tájait az erdőkben megbúvó kastélyok és a sziklaszirtéken egyensúlyozó várak még valószínűtlenebbé teszik. Ilyen például a mintegy ezer éve álló Hochosterwitz vára, amely országos szinten is az egyik leglátogatottabb építmény. Ugyanilyen izgalmas épület a Porcia-kastély, amely reneszánsz bájával, valamint a nyaranta sorra kerülő Komédiai Játékokkal vonzza Spittalba a történelem- és kultúrákedvelőket. Azoknak, akik látták a Hét év Tibetben című filmet, talán a Heinrich Harrer Múzeum lesz a legnagyobb élmény. Az élettrajzi vonásokat is tartalmazó film meglevenedik, ahogy bejárjuk a híres hegymászó-felfedező egzotikus tárgyakkal berendezett szülőházát. Karintia nemcsak sí-, hanem gyerekparadicsom is. Hogy mit nézhetünk meg a kölykökkel? Például Landskronban az Affenberget, ahol 93 majom él a szabad ég alatt, vagy a Rosegg vadaskertet a Burgberg-hegy körül, esetleg egy ragadozómadár-bemutatót Landskron váránál. Ha a gyerkőc nem állatbarát, vagy esetleg még kicsi ahhoz, hogy nagytestű vadászmadarak közelébe engedjük, akkor egy igazi mesevilágba is elvihetjük. Az egyik lehetőség a Nockberg ősi hegyvidéken található Heidi-világ. Az ismert osztrák gyereksorozat meglevenedik mintegy 80 mesefigura, miniatűr múzeum és családi túra segítségével.



Útvonalterv

Vonattal Klagenfurtba!

Budapest		Bécs
7:10 Budapest-Keleti pu.	10:08 Wien Westbahnhof	
Bécs		Klagenfurt
10:57 Wien Südbahnhof	15:11 Klagenfurt Hbf.	
Klagenfurt		Bécs
12:48 Klagenfurt Hbf.	17:02 Wien Westbahnhof	
Bécs		Budapest
17:52 Wien Westbahnhof	20:53 Budapest-Keleti pu.	

MÁVDIRÉKT 06 (40) 49 49 49
www.mav-start.hu

És van itt még valami, amit garantáltan élvezni fognak a gyermeklelkületű felnőttek is, mégpedig a Trebesing bébi- és gyermekfaluban található mese-túraútvonal. A séta mindössze 3 km, de közben találkozhatunk Piroskával, Hófehérkével és Holle anyóval is. Átmehetünk egy indiánfalun, egy pónifarmon, és kipróbálhatjuk a sárkányhintát. És borzonghatunk is, ahogy egy jó mesében illik, miközben Európa leghosszabb gyalogos függőhídján átkelünk a 80 méter mély sárkányszurdok felett.

Karintiai mesevilág, vagy Karintia maga a mesevilág? A helyiek mindent megtesznek, hogy ezt elhittessék velünk. Hogy ez nekik is jó üzlet? Valószínűleg így van, na de mit számít mindez, ha mi meg közben jól szórakozunk!

Bende Nelly



Harmónia
csak magyaroknak!

A három bad kleinkirchheimeri szállodából (Hotel Kirchheimerhof, Hotel Prägant, Hotel Kärtnerhof) álló Harmony's csoport különleges ajánlata, csakis magyar vendégeknek!

* Kényeztetés a Kirchheimerhof szállodában

5 nap/4 éjszaka, félpanzió az új cirbolya- és gránátszobákban. Üdvözlőital, 25 perces Speick-masszázs, részvétel a Harmony's aktív programjaiban, Harmony's ajándék, Karintia-kártya, wellnesshasználat. Ár: 308 euró/fő

* Határtalan családi élmények

5 nap/4 éjszaka, vagy 4 nap/3 éjszaka kényelmes családi szobában. Félpanzió, a spa-részleg használata, Harmony's ajándék, Karintia-kártya, vandorlás és kulináris élvezetek. Két gyermek elhelyezése tízéves korig ingyenes! Ár: 564 euró/2 felnőtt

Kapcsolat:

Harmony's Bad Kleinkirchheim Kirchheimer Weg 6. 9546 Bad Kleinkirchheim, Karintia Tel.: +43-4240-8711 www.harmonys.at

Megjegyzés: az ajánlat 2008. október 19-e és 26-a között érvényes.





Finomságok Karintiából

KÄRTNER KASNUDELN

(Karintiai ravioli)

Hozzávalók

A töltelékhez:

50 dkg burgonya
25 dkg túró
1 fej vörshagyma
3 evőkanál zöldfűszer
menta
só

A tésztához:

50 dkg liszt
1 evőkanál olaj
langyos víz

Elkészítés:

A töltelékhez héjában megfőzzük a burgonyát, átpasszírozzuk, és összekeverjük a túróval, a felkockázott vörshagymával, sóval, majd ízesítjük a zöldfűszerekkel. A lisztből, a sóból, az olajból és a vízből sima tésztát gyúrunk, majd egy órára a hűtőbe rakjuk. Ha kihűlt, a tésztát hosszúkásra formáljuk, és húsz egyenlő részre vágjuk. Ezeket kinyújtjuk, és ráhelyezzük a töltelékkel. Összecukjuk, ügyelve arra, hogy a gombócban ne maradjon levegő, mert akkor főzés közben kilyukadhat. A széleit összenyomjuk hüvelyk- és mutatóujjunk segítségével, így a tészta széle csipkés lesz. A gombócokat a sós főzővízbe helyezzük, és kb. tíz percig főzzük. Mentalevéllal, szalonnacsíkokkal és zöldsalátával tálaljuk.

Ahhoz, hogy igazi kulináris élvezetekben legyen része, nem kell Karintiáig utaznia, segítségünkkel otthon is elkészítheti az osztrák konyha hagyományos ételeit.

KÄRTNER REINDLING

(Karintiai kuglóf)

Hozzávalók

A tésztához:

50 dkg liszt
2 dkg élesztő
10 dkg vaj
2 tojás
1 teáskanál só
1 teáskanál ánizsmag
2,5 dl tej
2 evőkanál cukor

A töltelékhez:

5 dkg vaj
4 evőkanál cukor
2 evőkanál fahéj
10 dkg mazsola
5 dkg vaj (a forma kikenéséhez)

Elkészítés:

A tejet langyosítjuk, hozzáadjuk a vajat, a cukrot, és megvárjuk, amíg az élesztő feloldódik. Összekeverjük a lisztet, a sót, az ánizst, a tojásokat és az élesztős keveréket, majd a tésztát néhány percig alaposan dagasztjuk. Ezt követően formázunk belőle egy nagy gombócot, majd letakarjuk az edényt egy tiszta, enyhén nedves konyharuhával, és fél-, egy órán át, meleg helyen kelesztjük. A megkelt tésztát 6 mm vastagra nyújtjuk, majd megkenjük az olvasztott vajjal, és rászórjuk a cukrot, a fahéjat és a mazsolat. Szorosan feltekerjük, „csigát” formálunk belőle, és az előre kikent formába tesszük. Nem előmelegített sütőben kb. 1 órán át sütjük. Sütés után a kuglófot hagyjuk kihűlni, majd a formából kiemelve tálra helyezve szervírozzuk.



Irány az Oktoberfest!

Jubileumot ül idén a sör ünnepe, hiszen már 175. alkalommal gyűlnek össze a habos nedű szerelmesei Münchenben. Akinek még nincs lefoglalt szállása az eseményre, ne aggódjon: München vonattal különösebb szervezés nélkül is elérhető.

Útvonalterv

Például így is eljuthatunk Münchenbe:

Budapest	München
13:10 Budapest-Keleti pu.	20:34 München Hbf.
20:20 Budapest-Keleti pu.	06:15 München Hbf.
München	Budapest
23:45 München Hbf.	09:23 Budapest-Keleti pu.
09:26 München Hbf.	16:53 Budapest-Keleti pu.



Az Oktoberfest ma már éppen annyira München jelképének számít, mint az FC Bayern München vagy a BMW. A nagy múltú sörünnep idén szeptember 20. és október 5. között várja a söröshordókhoz a világ minden tájáról érkező vendégeket. Egyedülálló látvány az Oktoberfest legnagyobb sátra, a 10 000 fő befogadóképességgel bíró Hofbräu fesztiválsátor, amelyet a bajor koronáról már messziről fel lehet ismerni. Csak a Hofbräu-ban a rendezvény ideje alatt átlagosan – a híres literes korsókban felszolgálva – 550 000 liter sör fogy, hozzá pedig rengeteg sült csirke és persze bajor kolbász. Az Oktoberfestre látogatóknak ajánljuk, hogy mindenképpen nézzenek be ide, és részesüljenek felejthetetlen kulináris élvezetekben. Aki idén is át akarja élni a müncheni sör-fesztivál-hangulatot, annak igazán jó hír, hogy nem kell az amúgy is telt házas szállodák között keresgélnie, amennyiben éjszakai vonattal érkezik és távozik: Budapestről naponta kettő közvetlen járat indul Münchenbe, amelyek a városközpontba érkeznek. A vonatút mellett szól a MÁV-START müncheni ajánlata is, amellyel akár 29 euróért is eljuthatnak a bajor fővárosba. Az akciós jegyeket azonban ajánlatos minél előbb megvásárolni, mivel korlátozott számban állnak rendelkezésre.

Le ne maradjanak az Oktoberfestről!

Kirándulójeggyel Bécsbe

ALBERTINA

Aki a karintiai úti ajánlón felbuzdulva már ausztriai kirándulását tervezi, annak figyelmébe ajánljuk az osztrák fővárost is. Az egykori császárvárost joggal nevezik a múzeumok hazájának, a lenyűgöző kiállítások garantáltan többnapos programot kínálnak a kultúra szerelmeseinek. Jó hír, hogy Bécs fontosabb látnivalói tömegközlekedéssel nagyszerűen megközelíthetőek. A Hundertwasser-ház, a Hofburg és az Albertina Múzeum gyorsan és egyszerűen elérhető a bécsi pályaudvarokról, a Bécsbe szóló vasúti Kirándulójeggyel pedig nemcsak a vonatot, hanem a helyi tömegközlekedést is korlátlanul vehetik igénybe. Egy vasúti Kirándulójegy, amely Bécsen kívül váltható Grazba és Bécsúj-helybe is, 4 napig érvényes, és bécsi látogatás esetén 29 euróba kerül. A kedvező áron túl azért is érdemes vonattal érkezni, mert így sem a parkolóhely-keresés, sem a helyi tájékozódás nem vesz el időt a városnézéstől, ráadásul a vonat közvetlenül Bécs belvárosába érkezik: a Westbahnhofból kilépve máris a Maria-hilferstrassén sétálhatnak tovább.

UTAZZON VONATTAL A BÉCSI VAN GOGH-KIÁLLÍTÁSRA!

2008. szeptember 5. – december 8. között a bécsi Albertina Múzeumban megrendezésre kerülő kiállításon Van Gogh művészete új megvilágításba helyeződik: egyedülálló módon 150 munkája kerül kiállításra. Amennyiben bécsi Kirándulójegyet vagy egy útra szóló, 3 eurós, korlátozott számban rendelkezésre álló menetjegyet vált, és azt az Albertina Múzeum pénztárában felmutatja, 30%-os kedvezményt kap a belépőjegy árából, így mindössze 7 euróért csodálhatja meg Van Gogh varázslatos képeit!



Életbevágó triumvirátus

Az emberi szervezet számára szinte minden apró porc és izom létfontosságú szerv. Ezek közül három mégis különösen nagy figyelmet érdemel: a szem, a szív és a fogak. Fordítsunk hát gondot egészségükre!



A mosoly kövei

Fogaink állapota egész testünk egészségét meghatározza. A fogszuvasodás ugyanis kihat más szervekre, így megbetegíthetik azokat. Ezért nem csak esztétikai okokból kell a szájhigiénét szem előtt tartanunk. A szája-polás legfontosabb eleme a fogkefe, amelynek helyes használatára érdemes nagy figyelmet fordítani. A fogakat a hiedelemmel ellentétben tilos sikálni, erőteljesen súrolni, mert így csak a fogzománcot és a fogínyt sértjük fel. A helyes fogmosás titka a körkörös mozdulatokban rejlik. Fogainkra rajzoljunk kis köröket a fogkefe segítségével, így alapos és kellőképpen hatékony tisztítást végezhetünk. Persze az sem mindegy, hogy ezt a műveletet meddig ismételjük. Szakemberek szerint a fogmosás akkor éri el a kellő hatást, ha azt körülbelül három percig végezzük. Fontos, hogy fogkefeinket két-három havonta cseréljük. Ha nem akarjuk számolgatni a heteket, egyszerűbb,

ha indikátoros fogkefét vásárolunk, melynek színe a használat során veszít intenzitásából.

Egy kis szemle

Csak kevesen tudják, hogy a látás élességét éppúgy erősíthetjük, szemünket éppúgy karbantarthatjuk vitaminokkal, mint egész szervezetünket. A tökéletes látásért a szemben található retina-sárgafolt, más néven a makula felel. Makulabetegsége különösen hajlamosak lehetnek a nők, az idősek, a világos szemszínűek, valamint a szervezetet károsító tényezők esetében, tehát a dohányzók, az alkoholt, valamint gyógyszereket fogyasztók. De a többiek sem lélegezhetnek fel: a táplálkozási szokások nagyban meghatározzák, hogyan működik és mennyire egészséges a szemben található makula. Étrendünk tartalmazza ugyanis a szemünk számára létfontosságú luteint. Ez az antioxidáns a retina sárgafoltjának szerves alkotórésze, melynek segítségével a sárgafolt kiszűri a szervezetünk számára káros kék fényt. Luteint nem képes előállítani a szervezetünk, ezért a táplálékból vesszük fel a nekünk szükséges mennyiséget. Ezért fontos, hogy minél több antioxidánsban gazdag spenótot, kelkáposztát fogyasszunk, így megelőzhetjük látásunk romlását és a különböző szembetegségeket.



A robotoló motor

Minden szervünk közül az egyik legfontosabb testünk motorja: a szív. Nemtől, kortól függetlenül vigyáznunk kell rá, nemcsak táplálkozással, de fizikai aktivitással, mozgással és egészséges életmóddal is sokat tehetünk érte. Sajnos szívünk nem mindig annyi időt, mint mi magunk, sokszor a káros hatások és körülmények miatt sokkal gyorsabban öregedik, mint a test más szervei. Igyekezzünk étrendünket zöldségekre, gyümölcsökre, zsírmentes húsokra, sovány tejtermékekre és teljes kiőrlésű gabonára szorítani. Kerüljük a cukrot, a zsírokat, az alkoholt és a dohányzást. Mozogjunk sokat! Szinte mindegy, milyen sportot űzünk, a legfontosabb alapszabály a rendszeresség. Higgyük el, testünk meghálálja a gondoskodást, és energikusan, egészségesen vághatunk neki a mindennapoknak.

Kiss Henrietta

Útípatika-lista ősze



Bio-Melatonin

Alvászavarok kezelésére, melyek az alvás-ébrenlét ciklusának megzavarásából adódnak.



Coldrex MaxGrip forroital

Megfázás és influenza elleni gyógyszer



Febrilin 750

Láz- és fájdalomcsillapító



AIR OPTIX™ AQUA

Havi viseletű légáteresztő kontaktlencse



Cetebe

Hosszan tartó, fokozatosan felszabaduló C-vitamin

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

ZYRTEC START - ALLERGIA STOP!

- A **Zyrtec start** filmtabletta a világ egyik leggyakrabban alkalmazott allergia elleni hatóanyagát tartalmazza
- **Gyorsan és erőteljesen** enyhíti a pollenek, házipor, állati szőrök, gyógyszerek, fémek, ételek és más allergizáló anyagok okozta kellemetlen tüneteket
- **Naponta 1 Zyrtec start** filmtabletta, és enyhülnek tünetei: orrfolyás, könnyezés, kötőhártyagyulladás, bőrkütiés
- 6 éves kortól adható

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



Vessen véget a megfázásnak, mielőtt igazán elkezdődne!

Meditonsin®
(Homeopátiás gyógyszerkészítmény)

Csecsemőknek és kisgyermekeknek már 7 hónapos kortól adható!

- A torok-, az orr- és a garattájék akut gyulladására
 - influenza
 - megfázásra
 - fejfájásra
 - lázra

Növényi és ásványi eredetű anyagok felhasználásával készült alkoholos cseppek belsőleg.
A készítmény vény nélkül megvásárolható a patikákban.

Ellenjavallatok:
Elsősorban az érzékenységi vizsgálatok alapján nem alkalmazható. További információk olvashatók a dobozban található betegájékoztatóban.

OGYHG-128/01 (35 g)
Fogalmazta: Pharmatika Kft.
1139 Budapest, Lomb u. 31/b, Telefon: 06-1-239-61-91

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Feng shui

Lakberendezés vagy lelki béke?

A keletiek számára filozófia és az élet része, a nyugatiak számára divathóbort és egzotikum. Ahhoz, hogy valóban megérthessük, nem kell kínai fejjel gondolkodnunk, csupán félretenni előítéleteinket, amelyek materialista világnézetünket jellemzik.

Amikor azt olvassuk, hogy „segítsük a csi áramlását”, vagy helyezzünk el bambuszfurulyákat otthonunkban, mert így boldogabbak leszünk, racionálisan arra gondolunk, hogy egy-két tárgy vagy hókuszpókusz nem fog segíteni az életünkön. Ez valóban így van, de ha a gondosan ráépített misztikumot lebontjuk róla, akkor meg tapasztalhatjuk, hogy a Feng shui közelebb áll a való élethez, mint gondolnánk. Egészen egyértelmű, hogy senki nem érzi jól magát, ha súlyos, sötét mennyezet van fölötté, ha háttal ül egy hosszú folyosó-

nak, vagy túl közel van az ajtóhoz az ágya. Ezek ösztönös félelmek, hiszen az ember védelemre, biztonságra, kiegyensúlyozottságra vágyik, amelyet egy megfelelően berendezett lakásban találhat meg. A sötét mennyezet azzal fenyeget, hogy ránk omlik, a folyosón nincs hova bújni, az ágyban pedig nem alszunk jól, ha bármikor ránk támadhatnak az ajtóból. A magyarázat egyszerű és logikus, a Feng shui pedig mindezt rendszerbe foglalja, tanácsot ad, és segít, ha valamit rosszul csinálunk, hiszen megérzéseink már messze nem olyan jók, mint néhány ezer éve...



A Feng shui több ezer éve jelen van a kínai emberek életében

„...a cél a harmónia megtalálása önmagunkban és önmagunk körül...

„Ami kint van, az van bent is”

A Feng shui története egészen régre nyúlik vissza, akár azt is mondhatnánk, hogy egyidős az ember harmónia iránti vágyával. A Térrendezés Művészete, vagyis a Feng shui több ezer éve van jelen a kínai emberek mindennapjaiban.

A Feng shui misztifikálásának oka kettős: egyrészt a keleti világ ismeretlenségéből, másrészt annak számunkra idegen voltából fakad. A rendszert nem ismerők számára valóban furcsának tűnhet, hogy mennyiben befolyásolja életét egy jó helyen elhelyezett kristálygömb vagy a megfelelő színű padló. A Feng shui azonban ennél jóval több és ésszerűbb: az emberi pszichéből indul ki, és az emberi pszichére hat vissza. A titok tehát nem a

Yin

tulajdonságok

**Yang**

tulajdonságok

nő, észak, hideg, árnyék, föld, vízszintes, sötét, nedves, narancssárga, páros számok, kicsi, kerek, díszes stb.

férfi, világosság, szögletes, egyszerű, függőleges, geometrikus, széles, egyenes, azúrkék, páratlan számok stb.



kristálygömbben van, hanem annak ránk gyakorolt hatásában. Valójában nem az a lényeg, hogy precízen kialakítsunk egy számunkra szokatlan szabályokra épülő otthont, hanem az, hogy életterünkben jól érezzük magunkat. És ezzel el is jutottunk a Feng shui lényegéhez: a cél a harmónia megtalálása önmagunkban és önmagunk körül, amely által sikeresebb, boldogabb és kiegyensúlyozottabb lesz az életünk. Otthonunk és munkahelyünk, azaz a környezet, ahol nap mint nap tartózkodunk, hat ránk. A hatás egyrészt lelki, másrészt fizikai. Ha környezetünkben nem érezzük jól magunkat, feszengünk, fáradtak vagyunk vagy idegesek, az előbb-utóbb kihat egészségünkre is. A Feng shui abban segít, hogy egy több ezer éves tapasztalaton alapuló szabályrendszer alapján alakítsunk ki egy olyan környezetet, ahol lelki és testi egészségünket egyaránt fenntarthatjuk. Ahhoz, hogy ez sikerüljön, és fejlődni tudjunk az élet minden területén, rendet kell teremtenünk, mégpedig három különböző szinten:

- a bennünket körülvevő anyagi világban;
- emberi kapcsolatainkban és érzelmeinkben;
- gondolatainkban.

Bármelyiket érzük el elsőnek, az jótékony hatással van a másik kettőre is. Talán könnyű belátni, hogy ezek közül legkönnyebben a rendezett környezetet a legegyszerűbb megvalósítani és fenntartani. És hogy miként? A válasz ismét a Feng shui.



A bágua térkép a lakás minden részének meghatározott jelentést tulajdonít

A sárkány lélegzete

A Feng shui történeti és elméleti alapjait több könyvet is meg lehetne tölteni, a lényeg azonban nem árt ismerni ahhoz, hogy jobban megértsük a „harmónia művészetét”. A Feng shui alapvető célja kezdetektől az volt, hogy a lehető legmegfelelőbb helyet, küllemet és elhelyezést találjon lakóházaknak, sírhelyeknek, sőt, egész városoknak is. Összekapcsolja a geofizikai jellemzőket (terepadottságok, klíma, mágneses mezők) és az asztrális jelenségeket (napfordulók, holdciklusok, csillagmozgások) az ember pszichoszomatikus történéseivel, és így az embert a természet szerves részeként kezeli.

A régiek úgy képzeltek, hogy sárkányok testesítik meg a mennyet és földet, és lélegzik ki és be az életenergiát, azaz a csit, – így az ellentétek folyamatos egyensúlyban tartásával mozgatóják a világot. Ez a két ellentét a yin és a yang, amelyek egymás nélkül nem létezhetnek, és egyesülésükből született a harmónia, vagyis a Tao. A yin tartalmazza a yangot, és a yang is a yint. Az ellentétpárok és a hozzájuk rendelt tulajdonságok környezetünkben is érvényesülnek, így ha a yin vagy a yang túlsúlyba kerül otthonunkban, akkor az egyensúly felborul, mi pedig kellemetlenül érezzük magunkat.

Rendszer és módszer

A Feng shui gyakorlati alkalmazása rendkívül sokrétű. Minél inkább elmerülünk ennek az ősi művészetnek a tanulmányozásában, annál inkább tudatosul bennünk, hogy nem csupán lakásunkra, hanem egészségünkre, sőt, még anyagi jólétünkre is hatással van.

Az alkalmazás egyik módja az Öt Elem módszer. Ennek lényege, hogy a körülöttünk lévő tárgyak mindegyike valamilyen elemmel van kapcsolatban. Ha valamelyik ezek közül túlsúlyba kerül, vagy esetleg hiányzik, az egyensúly felborul. Saját elemünket is meghatározhatjuk több módszer segítségével, így törekedvén arra, hogy az adott elem mindenképp jelen legyen környezetünkben.



Szintén használatos a Kilenc Gyógymód. Alkalmazásával feloldhatjuk a kiegyensúlyozatlanságot, fokozhatjuk vagy mérsékelhetjük a csi áramlását, és erősíthetjük a nyolc bágua területet. Lényegében arról van szó, hogy megfelelő tárgyakat helyezünk a megfelelő helyekre, ez a kilenc mód pedig a következő: 1. világító vagy fénytörő objektumok (tükörök, kristálygömbök, fények); 2. hangok (harangjátékok, csengők); 3. élő elemek (növények); 4. mozgó objektumok (szélmalomok, bűgőcsigák, szökőkutak); 5. nehéz elemek (kövek vagy szobrok); 6. elektromos elemek; 7. bambuszfurulyák; 8. színek; 9. egyéb.

A korábban már említett bágua térkép talán az egyik leghasznosabb segítőeszköz, ha a Feng shui alapelvei szerint szeretnénk berendezni lakásunkat vagy munkahelyünket. A bágua a lakás minden részének meghatározott jelentést és hatást tulajdonít, így segítségünkre lehet, ha valamelyik hatást csökkenteni vagy erősíteni szeretnénk.

A Feng shui nem varázslat és nem is csupán legenda. Ősi gyökerei vannak, és évezredek alatt fejlesztették tovább. Leglényegesebb eleme a rend és a harmónia, és mint ilyen, egész életünkre hatása van. Amit néhány oldalon el lehet róla mondani, az csupán a felszín, de aki valóban elmélyül tanulmányozásában, az sokat tudhat meg nemcsak a keleti gondolkodásmódról, hanem önmagáról is.

Bende Nelly

Szótár

- ... Feng shui: szó szerinti jelentése szél és víz'
- ... Csi: áramló életenergia, amely folyamatosan körülvesz bennünket
- ... Yin és yang: a két alapvető erő, amely mozgásban tartja az univerzumot
- ... Tao: az ellentétek, vagyis a yin és a yang egyesülése; harmónia
- ... Bágua: szó szerinti jelentése 'a sárkány teste' (azaz a ház maga)
- ... Öt Elem: Fa, Tűz, Föld, Fém, Víz

A régiek úgy képzeltek, hogy sárkányok testesítik meg a mennyet és a földet, és lélegzik ki és be az életenergiát...



BODIES

A KIÁLLÍTÁS



A VILÁG LEGSIKERESEBB KIÁLLÍTÁSA BUDAPESTEN!

VAM DESIGN CENTER, Budapest VI., Király u. 26.
Csak két perc séta a Deák tértől!

Nyitva minden nap 10 és 20 óra között

Információs vonal: (06-1) 66-63-153, Csoportos bejelentkezés: (06-1) 66-63-156

WWW.BODIESBUDAPEST.HU

POMO D'ORO

A paradicsom minden árnyalata vissza-köszön az idei őszi-téli kollekciókon. A pirosak széles palettáját és a zöldek legszelebb választékát vonultatták fel a tervezők. Az élénk, harsány árnyalatok pazar kombinációja igazi felfrissülést jelent az egyre komorabb őszi napokon.



Kötött, rövid derekú kardigán
www.mango.com

Paradicsom-fülbevaló
www.inediblejewelry.com



Svájcisapka
C&A, 2990 Ft



Szandál
Deichmann, 4990 Ft



Ballonkabát fekete gombokkal
C&A, 9990 Ft



Selyemsál
C&A, 1290 Ft



Hosszú ujjú pamut sztreccsruha
www.mango.com



Piros, csipkés öv
C&A, 890 Ft

Piros-fehér golyós nyaklánc
Mango, 9990 Ft



Gumipántos nyitott félcipő
www.louisvuitton.com

Zöld, ujjatlan top
H&M, 2690 Ft



Paradicsomlevél illatú parfüm
Tomato Edt
www.urbanapothevory.co



ÜZLETEK

C&A 1052 Budapest, Váci utca 18.
H&M 1052 Budapest, Váci utca 12.
Deichmann MOM Park
Bevásárló-Központ, 1123 Budapest,
Alkotás út 53.
Mango 1052 Budapest,
Váci utca 22-24.
Louis Vuitton 1065 Budapest,
Andrássy út 24.



Intenzív, minden testrészt megdolgoztató mozgásforma, amely elől nem lehet kitérni: télen, nyáron, hidegben és melegben egyaránt űzhető. A fallabdázás az egyik legjobb tevékenység, amelyet a napi stressz és az irodai eltunyulás kezelésére valaha kitaláltak.

FALLABDA

Testedzés

a négy fal között

A z elismertségért folytatott hosszú küzdelem lassacskán meghozza eredményét: a fallabda fokozatosan szabadul meg az „ismeretlen” sportok gyerekbetegségeitől. Ma már egyre kevesebben tekintik „menedzsersportnak”, már nem számít különösebben drágának sem, és nem csak szűk körű fitneszklubokban lehet játszani. Éppen ellenkezőleg! A sportág népszerűségét jelzi, hogy az elmúlt években gombamód szaporodtak a fallabdapályák (a honi szövetség ma nyolcvankilencet tart nyilván), ezzel egyenes arányban csökkent a bérleti díj, egy jó minőségű ütő pedig már egy kiadósabb szombat esti kiruccanás árából is megvehető. Ami külön jó, hogy az ütőn és a labdán kívül egyedül egy világos talpú edzőcipőbe kell beruházni.

”

...szabadidejüket a szigetországi börtönökben töltő rabok szórakoztatták magukat a 'fives' nevű játékkal...

Rács mögött

De mi is a fallabda, hogy született meg, és hogyan lett az, aminek ma ismerjük? A történet korántsem szokványos. A sportág Nagy-Britanniából származik, a XVIII. század közepén szabadidejüket a szigetországi börtönökben töltő rabok szórakoztatták magukat a 'fives' nevű játékkal, melynek során csupasz (esetleg kesztyűbe bújtatott) tenyerükkel ütögettek a börtön falához egy labdát.



Zoom Trainer Essential cipő
21 990 Ft
Nike

SQUASH-ÜTŐ lelőhelyek

Decathlon Budaörs 2040 Sport utca 2.
Hervis Budapest Mammut II. 1023
Lövőház utca 1–3.

Árak:
9990 Ft-tól akár 120 000 Ft-ig

Javasolt márkák



A játék evolúciójának vélhetően a fájós tenyerek adták meg a következő lökést: a 'racket' névre keresztelt ütődöt már ütőkkel játszották. Ami még érdekesebb, hogy nemcsak az udvar egyik falát használták, hanem a leleményesebb elítéltek egyenesen egy sarkot kerestek, így egyszerre két falra tudták ütni a labdát. Ahogy a rabok, úgy a racket is szabadult a hűvösről, és néhány év elteltével már a polgári közönség hétvégi elfoglaltságait színesítette, valamint kedvelt játék lett a magániskolák tanulóinak körében. A racket népszerűségét jelzi, hogy 1908-ban szerepelt a londoni olimpia programján.

Faltól falig

A játék alapvető szabályait az 1920-as években fektették le, azóta persze az idők szavára muszáj volt néhány módosítást eszközölni, de alapvetően nem sok minden változott. A három meszelt és egy plexifallal határolt „kalitka” 6,4 méter széles és 9,75 méter hosszú, amelyet egy keresztvonal oszt ketté, ezenfelül a plexihez közelebb eső részt még egyszer megfelezik, és kialakítanak két adogatóvonalat. A főfalra van felfestve az adogatóvonal, illetve az érvényes játékteret határoló vonalak, amelyek a két oldalsó falon is végigfutnak. Ezek a jelzések határozzák meg a játék menetét: logikusan, addig szabályos a játék, amíg az ütés után a labda a határoló vonalakon belül érinti a falat. A két oldalsó és a hátsó falat bármennyi alkalommal érintheti a labda, mielőtt a játékos visszaüti a főfalra, de a padlón csak egyszer pattanhat!

Intenzív osztály

A fallabda hihetetlenül intenzív játék, még a legedzettebb szervezetet is alaposan igénybe veszi egy-egy hosszabb mérkőzés. A játékosoknak ugyanis folyamatosan mozgásban kell lenniük, állandóan rövid, dinamikus sprintekre vannak kényszerítve, hogy elérjék és szabályosan visszaüssék a labdát. Miután ütővel a kézben ketten (páros esetén négyen) vannak összezárva egy kb. 60 négyzetméteres térben, arra is figyelniük kell, hogy ne okozzanak sérülést játékostársaiknak, így a labda mellett az ellenfél hollétét is folyamatosan



Fitness Dance Extra Long Cap Sleeve Top
12 490 Ft-tól
Nike



Cotton workout Pant
16 990 Ft
Nike



TC Support Tank
9990 Ft
Nike

Nike márká üzletek: Budapest: Campona, Mammut II, Westend



Rövidnadrágok
1290 Ft-tól
Hervis



All Sport Hoody Cover Up
16 990 Ft-tól
Nike

figyelemmel kell kísérni. Részben a biztonság, részben pedig a sportszerűség alakította ki a 'let' és a 'stroke' szabályát. Vitatott szituációban (pl. készülő ütésünkkel veszélyeztetnénk a másik játékost, esetleg eltaláljuk őt a labdával) a vezetőbíró, vagy maguk a játékosok eldöntik, hogy újrajátsszák-e a labdamenetet (let), vagy az eredetileg előnyösebb helyzetben lévő játékos kapja a pontot (stroke). Ennek összetett szabályozását érdemes kicsit tanulmányozni, mielőtt játszani kezdenénk.

Felszerelés, felkészülés

Mielőtt nekifognánk a játéknak, ajánlott jó alaposan bemelegíteni, méghozzá minden testrészre kiterjedően – karokat, lábakat, derekat, nyakat jól átmozgatva. A mérkőzéseket a profik is egy ötperces

Squash-szótár

Tin – a főfal alján lévő 45 cm magas, fémmel borított érvénytelen rész

Let – új adogatás az egyik játékos akadályoztatása esetén

Stroke – az adogatójáték megítélése vitás esetben az egyik játékos javára

Felmelegítő játék – a játékosok és a labda bemelegítésére szolgáló öt perc

Hagyományos pontozás

– amikor 9 pontig tart egy mérkőzés, és csak az adogató játékos szerezhets pontot

Amerikai pontozás – amikor 15 pontig tart egy mérkőzés, és azé a pont, aki nyerte a labdamenetet, függetlenül attól, hogy ő adogatott-e

Lábhiba – az adogató játékosnak legalább az egyik lába nem érintkezik a padlóval az adogatónégyzetben belül



Labdák jelölése

sárga: extra superlassú

sárga: superlassú

zöld vagy fehér: lassú

piros: közepesen gyors

kék: gyors



Hegyi Áron

TÁRSASJÁTÉK



SUDOKU

Földönkívüliek és furcsa rímek

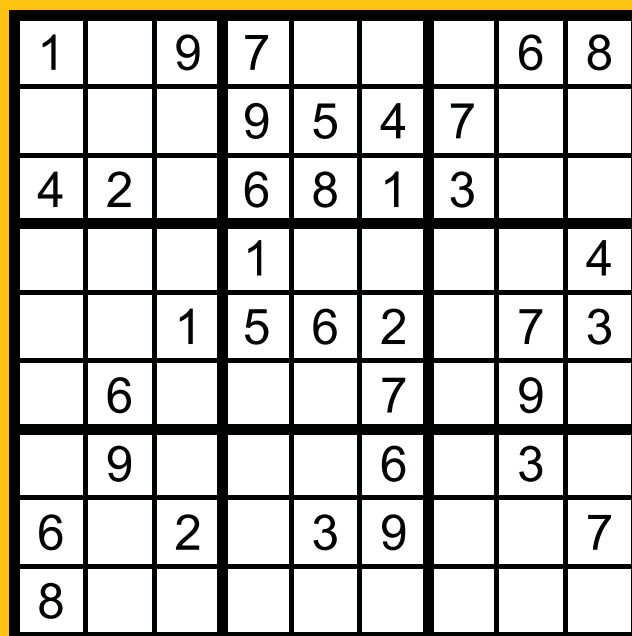
Papír mindig, mindenkinél van. A hosszú vonatút alatt pedig hamar megunhatjuk a kis hajók hajtogatását. Lássuk, mihez kezdhetünk egy darab papírral, ha nem vagyunk az origami bajnokai, és többen is szeretnénk játszani!



Az első játékban fentről lefelé haladva egy képzeletbeli lényt kell a játékosoknak megrajzolni. Az első rajzoló elkészíti a fejét, majd hátrahajtja a lapot úgy, hogy a nyakrészt átlógjon. A második játékos a nyaktól derékig rajzolja tovább a figurát, majd ismét hátrahajtja a lapot, hogysoron következő folytassa sejtthesse, mi kerekedik ki az egészből. Ő a lábakkal folytattja, majd a negyedik játékosnak meghagyja a lábfejeket. Természetesen két, három vagy négy játékos is csatlakozhat. A végén meghökkentő lényt láthatunk a kisimított papíron.

Tipp: Engedjük szabadjára a fantáziánkat! Nyugodtan lehet profilból, hátulról rajzolni a ránk eső testrészeket, keletkezhetsz lényünknek több szeme, több füle, több karja-lába, sőt, állati részeket is kikanyarodhatnak tollunk alól.

Ugyanennek a játéknak az „írott” verziója is népszerű, amikor a játékosok egy mondatot vagy verset hoznak létre közösen. A mondat szerkezet mentén halad a játék: a milyen? (1. játékos), ki vagy mi? (2. játékos), mivel? (3. játékos), mikor? (4. játékos), mit csinált? (5. játékos) kérdésekre adott válaszokat a papír behajtásával eltüntetjük, majd a végén kihajtva vicces eredményt olvashatunk össze. A versírásnál két szabályt kell betartanunk: mindenkinek azonos szótagszámú sort kell írnia, és mindegyik sornak az első sor utolsó szótagjára kell írnemnie, amit a kezdő játékos elárul.



Töltse ki az ábrát a hiányzó számokkal 1-9-ig úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a kilenc darab háromszor hármas rácsban ugyanaz a számjegy csak egyszer szerepelhet. A rejtvény megfejtését november 7-ig nyílt levelezőlapon szerkesztőségünk címére beküldeni szíveskedjenek! (InterCity Magazin, Hamu és Gyémánt Kiadó, 1012 Budapest, Pálya utca 9.).

A helyes megfejtést beküldők között egy darab elektronikus hőmérőt sorsolunk ki a Hama jóvoltából.



hama[®]
A megfelelő megoldás

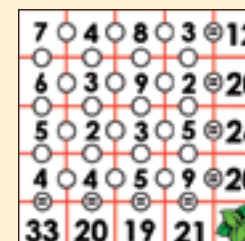
TUDTA-E?



IQ-TEST

1. SZÁMOLJA KI!

Írja a körökbe az odaillő alpműveleti jeleket! Törekedjen rá, hogy a sorok vagy oszlopok végén lévő számot kapja megfejtésül, feltéve, hogy a műveletek sorrendje balról jobbra, illetve fentről lefelé halad!



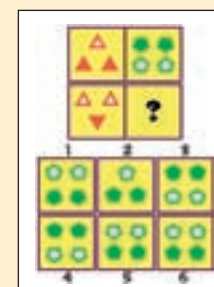
2. ÉLESÍTSE A SZEMÉT!

Melyik ábra hova való?
Egészítse ki velük a képet!



3. AGYMOZGATÓ

Melyik ábra illik a kérdőjel helyére, ha ugyanazt a logikát várjuk, mint a fenti sorban?



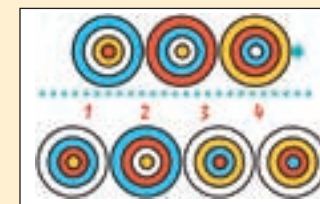
4. ANAGRAMMA

Ha nem ismeri fel a kissé megváltoztatott filmscillagot, ne keseredjen el, elég ha az anagramma betűit helyes sorrendbe állítja, hiszen így is megtudhatja a nevét. Ki is ő?



5. SZÍNLOGIKA

Melyik ábrával folytatná a sort?



MEGFEJTÉSEK

5 SZINLOKAI:
rendje: fehér, sárga, narancs, kék.)
A 4-es helyes választás. (A szinek sor-
rendje: fehér, sárga, narancs, kék.)
A 3-as megoldás. (Ha az ábrát vízszintesen
elforgatjuk, akkor also és fejső részről beszélhetünk
a dörbögő golyókról, míg az also részben csak a
dörbögő golyókat meg, így kell felelni.)



COLDREX®
ERŐSEBB
A MEGFÁZÁSNÁL

COLDREX®
 + C-VITAMIN

LAZ
 FEJFAJÁS
 ORRDUGULÁS
 TOROKFAJÁS
 NEM OKOZ ÁLMOSSÁGOT

**Hatékonyan enyhíti a tüneteket,
 így hamarabb érezheti jobban magát!**

Szeretné mihamarabb jobban érezni magát? Ez egyszerűen megoldható. A jól ismert Coldrex termékek a nátha és az influenza legtöbb tünetét egyszerre enyhítik, gyorsan és hatékonyan. Bármelyiket is választja, hamarabb szabadulhat meg a megfázás kellemetlen tüneteitől és érezheti jobban magát, hiszen:

- ▶ csökkentik a lázat
- ▶ megszüntetik az orrdugulást
- ▶ csillapítják a fájdalmakat
- ▶ enyhítik a torokfájást
- ▶ pótolják az elvesztett C-vitamin mennyiséget

gsk GlaxoSmithKline

GlaxoSmithKline Kft. 1538 Budapest, Pf. 586 • Tel.: 06-1/225-5800 • www.gsk.hu

Gyógyszer, vény nélkül kapható a patikákban.

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Kulisszatitkok a Transzszibériai Expresszről

Létezik egy vasútvonal, amely kettésze-
li a legnagyobb kontinenst a Földön,
lehetővé téve, hogy majd tízezer kilo-
métert magunk mögött hagyva meg-
pillantsuk a Csendes-óceánt. Ez a vas-
útvonal ad otthont egy legendássá vált
vonatnak: a Transzszibériai expressz
utazó városként robog keresztül Ázsi-
án, miközben hihetetlen történetekkel
és szokásokkal ejti ámulatba ideigle-
nes lakóit.

Egy utazás a Transzszibériai Exp-
resszen nem csak a táj miatt fe-
lejthetetlen, a vonat egy zárt vi-
lágot képez, saját írott és íratlan
szabályaival megtéve a Moszkva és Vla-
gyivosztk közötti több mint 9000 kilo-
méteres távolságot. Az Expressz múltja
is igen érdekes, a rajta játszó jelenetek
pedig egyenesen filmbe illőek...

Tervezőasztaltól az óceánig

A Szibériát átszelő vasútvonal ötlete a vas-
úti forradalom kellős közepén vetődött fel,
még hozzá többszörös apropóból. Egyrészt
Szibéria ásványkincsekben gazdag terü-
letei összeköttetést követeltek az iparilag
fejlett nyugati vidékekkel, másrészt az éle-
sedő kereskedelmi versenyben Orosz-
ország közvetlen kapcsolatot akart kiépíteni
Kínával. Anélkül, hogy korai hideghábo-

rús teóriákat gyártanánk: az Amerikán
végigfutó vasútvonal ekkor már készen
volt, így pláne érthető, ha II. Sándor cár
azonnal elfogadta Szergej Juljevics Wit-
te (közlekedési, majd pénzügyminiszter)
javaslatát. Witte elképzeléseinek megfele-
lően tehát 1891 májusában Vlagyivosz-
tkban Nyikolaj Alekszandrovics Roma-
nov trónörökös, később II. Miklós néven
utolsó orosz cár jelenlétében elkezdődtek
a transzszibériai vasútvonal munkálatai.
A nagy távolságok miatt a vasúti pálya épí-
tése párhuzamosan több régióban zajlott.
A grandiózus építkezésen igazi internacio-
nális sereg dolgozott. Nyugati mérnökök és
kelet-ázsiai munkások (ők „természetesen”
az orosz munkások bérének feléért) robo-
toltak a vonalon, a méreteket pedig jól ér-
zékelte, hogy az egyszerre az építkezésen
dolgozók száma elérte a kilencvenezret.

„

...II. Miklós orosz cár
jelenlétében kezdődtek
el a transzszibériai
vasútvonal munkálatai.

A kisebb hadseregnyi munkásnak hála
1894-ben már elérték vonattal Omszk vá-
rosát, a következő évben már az Ob folyót,
1898 augusztusában pedig befutott az első
vonat Irkutszkba, ahol a mérnökök talál-
koztak a legnagyobb kihívással: a bajkáli
régióval. A Bajkálban ugyanis egy ilyen
léptékkal mérve kicsiny, 260 kilométeres
szakaszon 200 hidat és több mint 30 alag-
utat kellett építeni, ami lelassította a mun-
kálátokat. Természetesen a sínfektetőknél
sem a munkájára, sem a moráljára nem
volt pozitív hatással a szibériai mínusz 50
fokos és fél évig tartó tél, valamint hogy a
talaj egészen júniusig be volt fagyva. A ne-
hézségek ellenére 1903. július 13-án meg-
történt a Föld leghosszabb vasútvonalának
ünnepélyes átadása. Ez a dátum akár pi-
ros betűs ünnep is lehetne Szibéria tör-
ténelmében, hiszen a vasút megérkezése
óriási fellendülést hozott a terület életébe.
Tizenöt év alatt ötről hetvenre emelkedett
a bankok száma, Vlagyivosztk kereske-
delmi központtá fejlődött, és több mint
4 millió munkás és paraszt telepedett le a

vasútvonal mentén. Összehasonlításképp:
Szibériának az építkezés kezdetekor ötmil-
lió lakosa volt...

Hat nap, 8 időzóna

Aki Vlagyivosztkban szeretne eltölteni né-
hány kellemes napot, annak azt tanácsoljuk,
semmiképp se hétvégi kirándulást szervez-
zen, illetve ha mégis, hát vegyen ki legalább
két hét szabadságot. A vonat hivatalos me-
netideje ugyanis 146 óra és 23 perc, tehát
valamivel több, mint hat nap. Ez a hat nap
ugyanakkor mesés és szélsőséges tájakat,
érdekes embereket és sokszor vicces kaland-
okat tartogat számunkra.

Na de kezdjük a legelején! A vonat a moszk-
vai Jaroszlavszkij pályaudvarról indul, és
9288,2 kilométer megtétele után érkezik
meg Vlagyivosztkba. Hosszú útja alatt
vonat és utazó 8 időzónát, 72 várost és 16
fontosabb folyót is keresztez. Városnéze-
ket természetesen nem érdemes betervezni,
hisz a vonat Oroszországban sem vár (ott
pláne nem!), kisebb-nagyobb késésekre per-
sze ekkora távolságoknál lehet számítani.




Anyaga: PA bábu, PE kapu, acélqolyó, fakeret,
PVC műbőrrel bevont szűrkelemző
Csomagolása: színes, nyomott dobozban
Cikkszám: S24105520714
Játékos garnitúra külön is rendelhető!

RUGÓSFOCI

KÉZMŰ
Fővárosi Kézműipari
Közhasznú Társaság
1147 Budapest
Csömöri út 50-60.
www.kezmu.hu

Vegyipari Gyáregység
1146 Budapest, Hermina út 49.
1592 Budapest, Pf. 582
Tel.: 1/422-2968
Fax: 1/422-2965






1903. július 13-án adták át a Föld leghosszabb vasútvonalát

A vasútvonal mintegy százéves történetében előfordultak már kéthetes késések is, ám ma már lényegesen szervezettebb és felkészültebb az orosz vasút, így ez a veszély nem fenyeget. Ugyanígy elmondható a vonatról is, hogy talán kicsit meglepő módon, de tisztaság és rendezett körülmények, ja és persze külön hálókocsi-kalauz fogadja az utasokat. Kicsit mindenkiben él a Szibériával kapcsolatos riasztó kép, ám a vonat erre – a tisztaságon kívül is – sok szempontból rácsafol. A vonatra felszállván a magyar utazónak máris szembetűnhet, hogy nem a megszokott csapóajtón keresztül léphetünk a folyosóra, hanem komoly, zárható „fal” határolja el a hálókocsikat az előtértől. Ennek szükségességét hamarosan megértjük.

Kedves ötlet, hogy a kocsikban található szamovár, ahol többnyire tea is mindig van. Bizony a meleg teára is szükség lesz még...

Woodstock

Hat nap hosszú idő egy vonaton, az ember teljesen „belassul”. Igazából kicsit az idő is elveszíti jelentőségét, átszállni nem kell, így teljesen felesleges aggódni is. Ez a kicsit „woodstocki” hangulat tökéletesen jellemző a vonatra, hisz egy idő után a tajga sem annyira érdekes, és a menüt is végigesszük a büfékocsiban. Valaki ilyenkor veszi elő a vodkásüveget, míg egyesek játékba kezdenek. Az utasok között megszokott játék arra tipelni, hogy épp mennyit fog mutatni a következő állomás órája, mert sosem tudni, melyik időzónában is vagyunk. Egy idő után persze találkozik a két tábor, és pár nap után megfigyelhető a kettő „játék” kombinációja is: aki eltalálta az időt, az ihat!

Az utazás egyébként kettő- vagy négyszemélyes (koedukált!) fülkékben történik, de a kalandok a fülkéből kilépve kezdődnek. A magyar gyomornak érdekes élmény a büfékocsi, amely minden nap nyitva van, és európai, valamint ázsiai menüt kínál. Aki nem tud oroszul, annak az ízek alapján kihívás lehet eldönteni, melyik menü melyik is, de alapvetően jellemző rájuk, hogy hagymásak és finomak. Hűtő nincs a hálókocsikban (és első hallásra egy vonaton nem is hiányzik), ám ha szerencsénk van, és télen utazunk, akkor ez sem jelent gondot. A kinti mínusz 50 fokban levegő nagyon szépen lehűti a kocsik előterét, ami így tökéletesen használható ételek hűvösen tartására is, például egy táskában felakasztva. Itt van szerepe a tökéletesen záró vastag ajtónak és a dupla falú üvegeknek, mert a kettős szigetelésnek hála a kinti fagynak nyomát sem lehet érezni a fülkékben, az utazás tehát télen is abszolút zavartalan. Persze ez esetben is igaz, hogy ami valahol megszokott, az egy idegen számára különleges és emlékezetes, így az arcok, az usánkás kalauzok vagy a vonatfolyosón húst klopfoló főszakács valóban felejthetetlen élményt nyújt, ahogy már önmagában a tény is, hogy valaki elmondhatja: végigmentem a transz-szibériai vasútvonalon!

Pöhhacker Gábor

✳	✳	hajnal követi	kabátot felsegit	dezoxiribonukleinsav, rövid.	más, különbözik	római 1000-es	vulkán Szicília északkeleti részén	a végén kicsi!	... kúrt; svájci nemzeti hangszer	ki nem állható, gyújtóló	japán elektronikai márkák	osztag közepe!	természet-tudományi kar, rövid.	rádiusz jele	...-ott; néhol, helyenként	✳
✳	2 1															Á
javasol, tanácsol						nem engedélyezett, tilos lopózni									társadalombiztosítás, rövid. az a másik	
Zorro jele		... Martin; brit autómárka paripa						... Péter; mesehős kisfiú lakóépület				Kánya ...; színésznő x, kiejtve				
kereket ...; megszökik				4 3									méter jele		volt, rövid. Radnóti ...; 20. századi költő	
ásványi ételízesítő			trombita, rövid. Hunor fivére				gödör-készítés kézi eszköze szöveg!				a kálium vegyjele szalámi-maradék!		hazai szappanmárka			
á-tól ...-ig; elejétől a végéig		Malmö határai! páros geze!			orocska					5			É		ing is lehet belőle! számrang!	
csapat, angolul																
mesés, mítikus történet																
áramforrás!		Okorág határai! férfi-ruhanemű														
... Douglas; amerikai színész																
kattán pereme!			tökmag! rock ... roll; modern tánc													
megfelel a valóságnak																
karvél!		nyíl vége! természetes édesség														
azonban, csak hogy					Teller ...; néhai fizikus	daliás, délceg	trópusi, sötét színű bútornyag	szintén ne	illetve, rövid.	különlegesen rangos, előkelő	csinos, szemrevaló feles nővény!					✳
asszonynevek képzője			hosszú orrú, nyúlánk testű tokféle hal	K										K		Ö
három-jegyű betűnk					nagy testű (nő) más szóval, illetőleg							ki mint vet, úgy ... (közmondás)	!	ablak-keret! árkot készített		
az uránium vegyjele		az illetővel tessék, itt van!					orgona-színű megteendő út						ábrázolás, rövidítve potom ...; olcsó			
olasz pénz-nem volt					kezével jelez az Aare partjai!			ajtó szélesre nyitása majdnem sor!							eme, ez jogar végeit	
a görög ábécé utolsó, az ó hang-értékű betűje	J					rossz a reték! kelet, rövid.				kakas fejdísz-e norvég autójel						ábécénk első betűje

A rejtvény megfejtését október 31-ig nyílt levelezőlapon szerkesztőségünk címére beküldeni szíveskedjenek! (InterCity Magazin, Hamu és Gyémánt Kiadó, 1012 Budapest, Pálya utca 9.).
A helyes megfejtést beküldők között két főre szülő bécsi Kirándulójegyet sorsolunk ki! Előző rejtvényünk megfejtése: „Díjmentes utazás a Balaton környéki vasútvonalon és hajókon! Járja be a Balatont a Balaton mix-szel!” Nyerteseinket postán értesítjük. Gratulálunk!

Itt van az ősz

„itt van újra...



Nemcsak nyáron szórakozhat felhőtlenül, ősszel is izgalmas programokat talál az interneten. Az extrém sportokat kedveli, vagy inkább a könnyed kikapcsolódásra voksol? Összeállításunkból kiválaszthatja az Önnek legmegfelelőbb ajánlatokat.

Rent-a-Trabant

www.rentatrabantbudapest.com



Már a híres New York-i Forbes Magazin is felfedezte magának a honlapot, és külön írásban foglalkozik a kicsit szocialista, kicsit retró, de mindenképpen nagyon ötletes vállalkozással. Néhány budapesti fiatal sikeres trabantkölcsönzőjének hála, bárki átélheti a „Go Trabi go!” filinget, aki egy kis múltidézésre vágyik. Akinek élete első kocsija egy Trabi volt, annak nem kell bemutatni, mit jelent a kisautót vezetni (számukra jó hír, hogy a szocializmussal ellentétben itt nem kell két évig várni a slussz-kulcs átvételére), aki viszont csak a szülei elbeszéléseiből ismeri, annak kötelező program egy trabis kirándulás! Egy jó tanács: ne lent keressék a sebváltót!

Zöld Budapest

www.korlat-jatszoter.bmknet.hu

Hogyan jutunk zöldövezetbe Budapesten és környékén? A www.korlat-jatszoter.bmknet.hu weboldal útvonaltervekkel és térképekkel segít megtalálni az ideális parkokat és játszótereket Ön és gyermeke számára.



Bip-bip hurrá! – Hypoallergén mosószerek

www.hypoallergen.hu

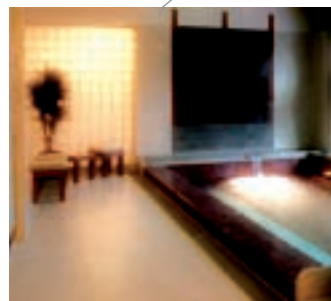
A legtöbb érzékeny bőrű, allergiás ember számára fejtörést okoz, milyen mosószert használjon. Ruháink nagy felületen és hosszan érintkeznek bőrünkkel, így óhatatlanul is irritációs hatást válthatnak ki, ha nem megfelelő mosószerekkel tisztítjuk őket. A www.hypoallergen.hu oldalon rengeteg hasznos információt olvashatnak mindazok, akik allergiás panaszokkal küszködnek, és megoldást keresnek arra, hogy tudnák a bőrükre gyakorolt szenzibilizációs hatást minimalizálni akár mosás, mosogatás közben is.



Az élmény szigete

www.aquasziget.hu

Szeretné még egy kicsit meghosszabbítani a nyarat? Látogasson el az esztergomi Aquaszigetre, ahol négy csúszda, kilenc medence, bababarató fürdő és trópusi dzsungel várja a pancsolni vágyó kicsiket és nagyokat.



Olvasóink írták

Szeretné megosztani a magazinnal kapcsolatos gondolatait? Ragadjon tollat és írja meg nekünk! Kíváncsiak vagyunk véleményére.



Tisztelt Szerkesztőség!

Az utóbbi időben lehetőségem volt megismerkedni a magazinnal, és szeretném megosztani önökkel is a véleményemet. Nagyon tetszik az újságban található sok, aktuális programajánló, amelytől kedvet kaphatunk az utazáshoz. A Terror Háza kiállításáról is a magazinban olvastam, és nem bántam meg, hogy vidékről



Budapestre utaztam, hogy megnézhessem, mivel nagyon tanulságos volt. Ami viszont egy kicsit hiányzik nekem a magazinból, hogy nincsenek benne aktuális információk a vasúti közlekedéssel, illetve az új vasúti termékekkel kapcsolatban. Mindezt leszámítva természetesen nagyon tetszik az újság, mind tartalmilag, mind külsőleg. Maradok hűséges olvasójuk.

Kedves Olvasónk!

Köszönjük, hogy tollat ragadott, és örülünk, hogy talál érdekes programokat a magazinban. Ami az aktuális vasúti információkat illeti, a lap jelenlegi periodikája nem teszi lehetővé a naprakész informálást, félretájékoztatni pedig semmiképp sem szeretnénk. A vasutat érintő fontosabb lépésekről és utazásra csábító ajánlatokról (új motorvonatok érkezése,



START Klub kártya stb.) ugyanakkor igyekszünk mindig beszámolni, és ez természetesen a jövőben is így lesz. Remélem, őszi számunkban is talál érdekes programokat, amelyekről szintén beszámol majd nekünk.

A szerk.

Tisztelt Szerkesztőség!

A nyári szám Útípatika rovatában olvastam a Zyrtec nevű gyógyszeréről. Mivel magam is allergiás vagyok, és én is próbáltam már a Zyrtec-et, meglepődve olvastam, hogy a termékismertetőben az a leírás található, mely szerint a gyógyszer hasmenés kezelésére szolgál. Érdeklődnék, hogy mi a pontos leírása a Zyrtec gyógyszernek, és mely tünetek enyhítésében alkalmazható.

Tisztelt Olvasónk!

Köszönjük, hogy felhívta figyelmünket a Zyrtec gyógyszer leírására. Valóban ön tudta jól, a készítmény allergiás tünetek kezelésére szolgál. Sajnos a mi hibánkából az Imodium gyógyszer leírása került a Zyrtec alá is, így meglepettettük önt és kedves olvasóinkat. Tévedésünkért elnézést kérünk, a mostani számunkban részletesebb leírást is találhat a készítményről.

A szerk.

Hasznos információk



MÁVDIREKT

06 (40) 49 49 49

24 órán át helyi tarifával hívható kékszám
Információt nyújt a menetrendről, az áráról és kedvezményekről, fogadja az InterCity-vonatainkra szóló helyfoglalásokat.

Elérhetőségeink e-mailen:

informacio@mav-start.hu
• információkérés céljából
ertekeites@mav-start.hu
• jegy-, különvonat-, Diák-Charter-, csoportos utazások megrendelése (a telefonos elérhetőséget kérjük feltüntetni).

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT BUDAPEST

Szolgáltatásainkkal kapcsolatos észrevételeit

- e-mailben az: eszrevetel@mav-start.hu,
- telefonon: a MÁVDIREKT hatos menüpontjában,
- levélben: MÁV-START Zrt. Ügyfélszolgálat 1426 Budapest Pf. 56.

MAGYAR TURIZMUS ZRT.
Hungarian Tourism Office
Telefonos szolgálat: (1) 438 80 80
E-mail: mtrt@itthon.hu
Internetcím: www.itthon.hu



VIDÉKI MENETJEGYIRODÁK ÉS ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

BÉKÉSCSABA 5600 Andrassy út 24–28.
DEBRECEN 4027 Rózsa u. 4.
KAPOSVÁR 7400 Csokonai u. 8.
MISKOLC 3530 Arany J. út 2.
PÉCS 7621 Jókai u. 4.

SZEGED 6720 Tisza L. krt. 28–30.
SZOLNOK 5000 Kossuth L. út 18.
SZOMBATHELY 9700 Király u. 8/A
ZALAEGERSZEG 8900 Tüttősy u. 6/A



Géza Gárdonyi's novel, *The Stars of Eger* has brought the city such fame that no one and nothing else has been able to achieve this with the exception of its wine, the Bull's Blood. Eger is proud of its ample historical heritage, and of its especially fine quality wine, which has not only fame but legend as well.

The Hungarians settled down in this area in the 10th century, when King (Saint) Stephen I founded an episcopate here. In the Middle Ages, wine-growing began and the city soon gained a high reputation through its red "nectars".

In the 1700's thousands of people moved to Eger; the Basilica, the Archbishop's Palace, the Town Hall and the Líceum* – now the Károly Eszterházy College – date back to this era.

The Muezzin's Song

In Eger, every step takes you to historical memorials. The garden of ancient ruins and the Gothic-style bishopric palace are only the hors d'oeuvre before the real gourmet courses like the walk in the casemates, István Dobó's original tombstone or the prison exhibition. The city's minaret dating back to Turkish times is still standing: its 97 steps take you as high as 40 metres. The Turkish 'left' one of their well-known spas: the ancestor of today's Turkish Bath was built between 1610 and 1617. Although it has been rebuilt several times, the constructors kept the Turkish character of the bath. Don't miss out on visiting the Szépasszonyvölgy (Fair Lady's Valley) and having a glass of nicely chilled Egri Leányka (Eger Girl). In the row of wine cellars, there are almost 200 cellars and innumerable delicious delicacies waiting for the hungry and thirsty tourists.

In vino veritas

On the hills around the city, wine growing had gone on since the Middle Ages and by

Eger

History lovers have always considered the Middle Ages the nearest to the world of tales. In Eger, all settings are given so that you yourselves can become parts of the tale.

the end of the 19th century a new name, the Eger Bull's Blood began to spread round the area. The name was given by János Garay but the wine's inventor was Jenő Grőber. He grew, handled and harvested all the grape varieties separately and by blending the 'pure-bred' quality wines he created the Bull's Blood. From the following types one needs to blend 3 for creating the wine in question: Kádarka, Kékfrankos, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Merlot, Portugieser, Pinot Noir, Blauburger, Blue Medoc and Zweigelt. According to the regulations, Bull's Blood must be kept in wooden barrels for at least a year.

As the legend goes, the victory of Eger in 1552 is thanks to the fact that during the siege the Hungarian soldiers defending Eger Castle drank red wine of which the Turks thought was real bull's blood that made the castle folk undefeatable. As we have only had it on our tables for a little more than a century, the legend cannot be true.

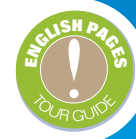
* old-fashioned word for today's grammar school

Don't miss out on...

- ...visiting the tunnel system running under the castle. The 'guard drums' well-known from the novel can still be seen here.
- ...attending Eger Castle Day (17th October), when all museums in the castle allow free admittance.
- ...visiting one or more wine cellars in the Szépasszonyvölgy (Fair Lady's Valley), tasting numerous wines and having the traditional Hungarian bread and dripping as savoury snacks to accompany the wines.
- ...dance on the table at one of the places of entertainment along Petőfi sétány;
- ...taking a relaxing dip in the octagonal pool of the Turkish Bath.



CARINTHIA



The Home of Lakes

The Austrian regions normally specialize in culture, passive or active holidays but Carinthia is unique because it can be recommended anytime to almost anyone.

An autumn, the best form of relaxation is a wellness treatment. Carinthian spas are the perfect destinations because in the spas of Römerbad and St. Katherin, Bad Eisenkappel and Warmbad Willach you can completely let your hair down.

In the snowy season, winter sports lovers flee to the country. In Carinthia, there are plenty of ski resorts, the biggest ones being the Skiarena Nassfeld, Bad Kleinkirchheim/Turrach, Katschberg, Heiligenblut and the Mölltaler glacier.

Although the weather is still chilly in spring, hikers (equipped with hiking sticks and staffs) and bikers take longer and longer trips. Nordic Walking is not merely a fashion here. Let's set out for the Großglocken or the Hohen Tauern. For those who are into different activities, golfing may provide a good alternative.

In summer, you can take a dip in one of the 200 lakes around here. The best known is the Wörthersee but smaller ones like Millstättersee, Ossiacher See, Weißensee, Faaker See, Klopeinersee and Presseggersee are worth visiting as well. Whether it's simply paddling in the lakes, going on pleasure boat trips or trying yourself at water sports, this is the right place.

Sehenswürdigkeiten

Not by chance, the Nockberg National Park has been under special protection for 20 years. The Malta Hochalm Straße, which is an 18.3 km long adventure path running along waterfalls, is a capturing sight. At the end of the trip, the 200-meter-long wall of the Kölnbrein Dam provides a stunning view.



You mustn't leave without visiting the 905 meter high Pyramidenkogel panoramic tower, the dripstone caves (Obir, Griffen) or the Terra Mystica, inside of which several slides lie hidden.

The fabulous Austrian landscape would not be complete without its castles hiding in the woods or standing on the edges of cliffs. One of these is the 1000-year-old Hochosterwitz Castle, which is one of the most popular buildings. The Porcia Castle in Spittal is also an exciting architectural sight.

Carinthia is a children's paradise as well. In the Affenberg of Landskrom there are 93 monkeys living freely without any barriers, but it is well worth visiting the Rosegg Zoo round the Burgberg Mountain, or to attend a "birds of prey" show at Landskrom Castle. Heidi World located on the ancient mountainous region of Nockberg, and the fairy-tale tour path in the Trebesing baby village both offer unique family programmes. The fairy-tale walk is only 3 kilometres long, but in return you can meet Little Red Riding Hood, Snow White and Mother Holle during the trip. The tour takes you through an American Indian village and a pony farm, you can have a go on the dragon swing, and can cross Europe's longest suspension bridge above the Dragon Canyon, 80 metres deep.



Klagenfurt



Carinthia's seat, with a population of 90.000, lies on the bank of the Wörthersee. The symbol of the settlement (sometimes called the city of flowers) is a huge dragon (Lindwurm), which, according to the legend, is said to have lived in the swamp – where the city now lies – and fed on humans. One of the most popular sights of Klagenfurt is the Minimundus (the miniature world), where you can travel round the world by walking among the miniature architectural models more than 150 of the world's famous buildings. The Happ Reptile Zoo where you can rivet your eyes on snakes, lizards and other similarly attractive creatures is just as famous.



Rail tickets online

On 16th June 2008, Hungarian Railways (MÁV) introduced its online booking service. The online system enables passengers all over the country to buy their tickets more comfortably and more quickly. The newly introduced system has soon become very popular, the number of active users is now more than 20,000, and the number of tickets purchased is almost 23,000, 9,300 of which are reserved seat tickets.

The success is not surprising as it is much easier to buy tickets online, with only a few clicks from home, than queuing for hours. All you need to do is register with www.mav-start.hu. When booking a ticket online you need to consider several particulars, e.g. the place of departure and arrival, the type of ticket, or the type of reduction you are entitled to. Payment is via bank transfer for which you need to have one of the types of bank cards listed on

the site. If the payment is successful, you get a 10 digit number. After typing this number into one of the electronic kiosks at the train stations, you can finally get your ticket. Since the end of the summer there are 40 train stations in the country where you can get your online tickets at. On the official MÁV-START Internet site, as well as finding the locations of Internet ticket machines, you can get further information about the system.



START Club Card – Not only for travelling

Since the introduction of START Club Card in February 2008, the number of card owners has grown to 2,800, and now they all gain additional benefits via this blue card. The card users normally get a 50% discount on 2nd class trains, a nearly 50% discount on 1st class trains, and a 25% reduction if they travel abroad but now these extras have been blended with all advantages of the Hungary Card Light. This way, the card owners are able to reach several tourist destinations much cheaper. They get a 10-20% discount at several restaurants and on accommodation, and a 10-50% discount in museums, not to mention certain spas, cultural, musical

and gastronomic festivals and programmes, and certain tourist services. Thus passengers save money on the journey and can make the most of their free time at optimal prices.

The START Club Card which is valid at all places where Hungary Card is accepted can be ordered online (www.mav-start.hu) or at any ticket office or railway station. Our partners accepting the card are listed on www.hungarycard.hu.

We kindly advise our START Club Card-owners to take their cards in person to any of the above mentioned bureaus, ticket offices or railway stations to get their Hungary Card logos.

Prices of START Club cards are as follows:

Six months:

under the age of 26 HUF 14 900,
over the age of 26 HUF 19 900,

One year:

under the age of 26 HUF 24 900,
over the age of 26 HUF 34 900,



Just a click away

While it used to be the fashion to browse catalogues and folders to find the trip or holiday destination of our dreams, the ideal accommodation or the perfect venue for a rendezvous, nowadays all of this is done for us by intelligent online search engines and planner pages. Here are a few of the best practical websites that are good to have at hand at all times.

A cupful of help

www.kavehazak.hu

What does it mean to learn how to become a barista? Where is the best coffee in town? These are a couple of questions that are answered straight away on one of the most popular websites. This online café is not only for espresso-lovers but also for those who sometimes want a little extra delicacy. And if you would like to show others what you have learnt from the online barista lessons, all you need to do is choose the right time of the day and name the right person you would have a nice cup of coffee with, and the site helps you find the address of the best café for a romantic rendezvous, for a friendly chat or just for hanging out for a while.



Bed guide

www.eszallas.hu

Wherever you may go in Hungary, this hotel guide guarantees that you won't be left under the stars. Whether a hotel, a motel, a guesthouse, a holiday house, a bungalow, or camping, everybody will find the right lodging for themselves. You can search by settlement, county, category of the lodging, or the level of room supply, and whichever you choose the whole country's available quarters will appear on the screen in a flash; and the photos provide an easier way of choosing the place where you would gladly rest your head at the end of the day.



Before setting out

www.utvonalterv.hu

If you cannot easily find your way around or do not have a navigation system, make a journey plan! For such purposes, we warmly recommend www.utvonalterv.hu, which is an award-winning multimedia application, as it helps you find your way no matter if you choose to walk, go by bike, drive or get on the tube. Bikers have their own forum on the homepage; they can get information on the actual changes in Budapest's traffic, read the daily news updates and glance at the weather forecast. When planning your journey you can consider settings like buildings, toll roads, and ferries. If you choose to go by car, you can easily calculate how much petrol you might need during the journey.



Stíluskalauz: Őszi trendek



Állomás: Hajdúszoboszló



Sportszelet: Jégkorong

Következő számunkból:

ÁLLOMÁS

Hajdúszoboszló – A gyógyvizek hazája

Immár nyolc évtizede keresik fel a Hajdúszoboszló fürdőjét a regenerálódásra, újjászületésre vágyók. Az áldásos hatású gyógyvíz azonban nem az egyetlen olyan élmény, ami miatt érdemes ide ellátogatni, hiszen a közelmúltban épült fel az a harminc hektáros Aquapark, amely hullám- és pezsgőfürdővel, valamint gyógy-, strand- és gyermekmedencéivel az egész család számára remek hétvégi kikapcsolódást jelenthet. Ismerje meg velünk a várost és nevezetességeit!

SPORTSZELET

Jégkorong

Az egyik legférfiasabb sport hazánkban az 1920-as években vált ismertté. Összeállítá-

sunkban olvashatnak a sportág kialakulásáról, szigorú szabályairól és a szükséges felszerelésekről. Jövőre pedig szurkolhatnak a magyar csapatnak is, hiszen jégkorong válogatottunk április 19-én megnyerte a Divízió I-es jégkorong világbajnokságot, és 2009-ben már a világ legjobbjai ellen mérgethet meg magát.

STÍLUSKALAUZ

Téli trendek

Jön a zimankó, és nincs mit felvenniük? Lapozzák fel aktuális számunkat, és segítségével felújíthatják téli ruhatárukat. S azon sem kell gondolkodniuk, hogy hol szerezzék be az új darabokat. Az üzletek listájában minden hasznos információt megtalálnak.



Megjelenik negyedévente. A lapot a kiadói jog tulajdonosa, a MÁV-START Zrt. Megbízásából a Hamu és Gyémánt Kft. készíti. Hamu és Gyémánt Kiadó Kft. 1012 Budapest, Pálya utca 9. Telefon: 487 5200, E-mail: icmagazin@hamuesgyemant.hu • Felelős kiadó, a Szerkesztőbizottság elnöke Publisher, the Chairman of the Editorial, Kozák Tamás, vezérigazgató | CEO • Szerkesztőbizottság | Editorial Pöhacker Gábor, Nika Erika, Csetényi Csaba, Krskó Tibor Felelős szerkesztő | Editor-in-Chief Nika Erika • Grafikai terv, tördelés | Graphic Design, Layout Gyimesi Judit • Stúdióvezető | Studio Manager Szomor Csaba • Olvasószerkesztő | QA Proofer Szabóné Forgács Gabriella, Steve Castell Korrektor | Corrector Dudás Márta • Munkatársak | Contributors Bende Nelly, Dénes Vanda, Hegyi Áron, Hekli Lászlóné, Hyl Éva, Ibrányi András, Kiss Henrietta, Nagy Krisztina, Sinkovics Gábor, Szedlmayer József, Tar-Pálfi Nikolett • Képszerkesztő | Photoeditor Dobos Tamás, Fotógyár Kft. Fotók | Photos Acsai Miklós, Németh Andor, Szilágyi Stefánia, EuroPress, RedDot, StockXpert, Vándorkő • Styling Szalánczy Tünde • Nyomdai előkészítés | Reprographic Studio Hamu és Gyémánt Kft. • Produkciós manager | Production manager Horváth Ádám • Nyomda | Printing Infopress Group Hungary Zrt. • ISSN 1416-4795 • Terjesztés | Logistic Szabó Edit • Kulturális Kiadóvezető | Publisher Tarpai Zoltán • Custom Publishing Vezető | Head of Custom Publishing Kiss Henrietta • Hirdetésfelvétel | Advertising Sales: mediaservices Horváth Dóra, Horváth Klára 20-551 2464, E-mail: hirdetes@mediasc.hu

Fotóink, írásaink és grafikáink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. Engedély nélküli másolásuk, felhasználásuk és utánzásuk jogszabályba ütközik és büntetőjogi felelősséggel jár. Our photos, texts, graphics, editing and making up solutions are copyrighted. Copying them for any purposes is qualified as an offence against the law and involves legal consequences.

Bár gondosan ügyelünk a közölt adatok pontosságára, a lap hasábjain és hirdeteiben olvasható időpontok, árak és nyitvatartási idők esetleges változásáért az InterCity Magazin kiadója nem vállal felelősséget. Whilst every effort is made to insure accuracy, the publishers of Intercity Magazine cannot be held responsible for changes in dates, prices and opening times in editorial sections or advertisements which may occur after going to press.

Cetebe®

A HOSSZAN TARTÓ C-VITAMIN



Miért fontos, hogy hosszan tartson?

Mert a C-vitamin a legnagyobb mennyiségben szükséges vitamin, azonban az emberi szervezet nem képes a tárolására. Mikor nagyobb mennyiség jut belőle a szervezetbe, mint amennyire azonnal szüksége van, a felesleg gyorsan kiürül.

A Cetebe kapszula időszemcséiben a C-vitamin egy speciális eljárásnak köszönhetően rétegesen helyezkedik el, amely biztosítja a fokozatos C-vitamin felszabadulást. A fokozatosan felszabaduló C-vitamin tartós és egyenletesebb, a szervezet számára jobban hasznosítható C-vitamin szintet biztosít.



C-vitamin hatóanyaga, vény nélkül kapható gyógyszer.

 GlaxoSmithKline
GlaxoSmithKline Kft, 1530 Budapest, Pf. 306 • Tel.: 06-1/225-1000 • www.gsk.hu

**A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**

Arany barna gyengédség



A Maresi kávétej arany barnává varázsolja a kávé, ennek titka a fehéritő erőben rejlik. Kizárólag valódi alpesi tejből készül, semmilyen adalékanyagot nem tartalmaz. Természetes eljárással sűrítik, melynek során enyhén karamellizálódik. A sűrítésnek köszönhetően a tejcukor és tejfehérje tartalom kétszeresére emelkedik. Sűrűn folyó, krémessé teszi a kávé, a természetes cukortartalom megédesíti. Tetszés szerint adagolható, cseppmentesen önthető, ezért, hűtve tárolva huzamosabb ideig eláll.

MARESI

MEGJELENT AZ ÚJ AIR OPTIX™ AQUA
LÉGÁTERESZTŐ* KONTAKTLENCSE!

CIBA VISION
Global Partner for Healthy Vision and Better Life

Mondd el
a szemeiddel!



Új!



Magasabb szintű
KÉNYELEM  felhelyezéskor
egész napon át
minden nap

Próbáld ki!

AJÁNDÉKBA ADUNK**

- 1 pár AIR OPTIX™ AQUA kontaktlencsét és
- 1 db SOLOCARE® AQUA 60 ml-es ápolószert.

A szemvizsgálat költségeivel és az akció részleteivel kapcsolatban **ÉRDEKLŐDJ AZ OPTIKÁKBAN vagy látogass el weboldalunkra! www.cibavision.hu

Az akció 2008. szeptember 8-tól október 31-ig tart.



DK/1 - 100 - 320 D. A szem egészségi állapota függvényében a beillesztés lehetséges.
* Óvatosan kezelni az AIR OPTIX™ kontaktlencsét.

CV-HW-AURIS-CA-080627-44U

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát!