

WITH
ENGLISH PAGES!

Onboard magazin

2009. 1. szám

InterCity

magazin

Ez az Ön tiszteltbeli példánya

Prága

A SZÁZTORNYÚ VÁROS

PÉCS

Mediterrán a Mecsekben

PALOTÁS PETRA

„Magyarország rengeteg kincset rejt”

THE SECRET

A vonzás törvénye

TOP HELYEK: FRANKFURT • HIGH-TECH ÚJDONSÁGOK • DR. HOUSE, A CINIKUS DOKI – INTERJÚ HUGH LAURIE-VAL



Da Vinci

A GÉNIUSZ

A LEGTELJESEBB UTAZÓ TÁRLAT,
AMELYET LEONARDO DA VINCI
ÉLETMŰVÉBŐL VALAHA ÖSSZEÁLLÍTOTTAK

NYITVA MINDEN NAP 10 ÉS 20 ÓRA KÖZÖTT

VAM DESIGN CENTER

BUDAPEST VI., KIRÁLY U. 26.

CSAK KÉT PERC SÉTA A DEÁK TÉRTŐL!

WWW.LIVENATION.HU



[origo]



metropol

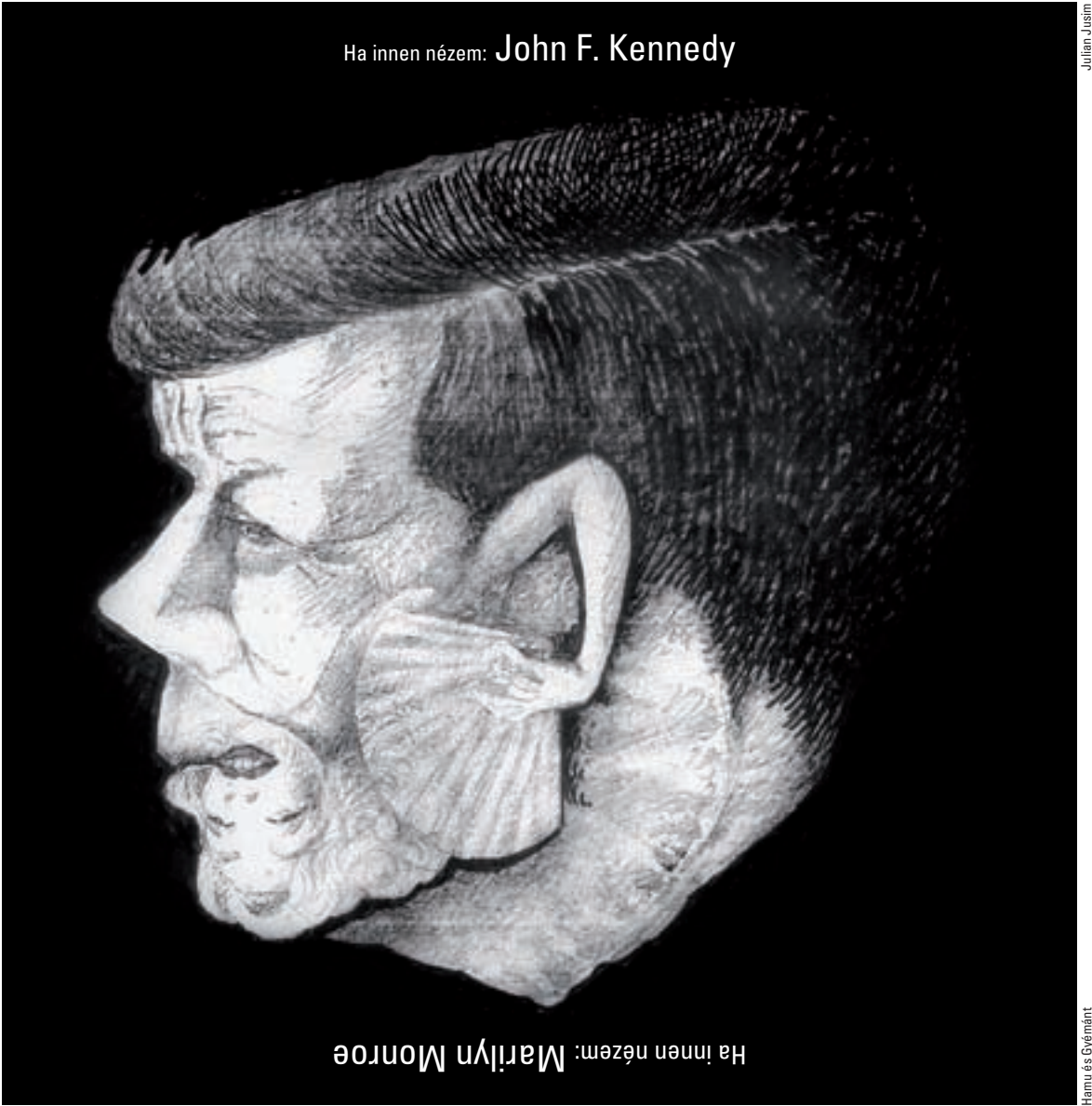
PESTI411

unit

LIVE NATION

TICKETPRO





A lényeg – minden oldalról...



Válogatás az írott sajtó , az internet , a rádiók  és a televíziók  legfontosabb témáiból, legjobb cikkeiből – minden pénteken.

tallózó

Kedves Utazó!

Kedves Utazó! Dear Passenger!



Képünkön **José Carreras** (a Három Tenor egyike) és **Kiss Imre** (a Művészetek Palotájának vezérigazgatója) látható

Szeretettel köszöntöm Önt a megújult InterCity Magazin hasábjain!

A Művészetek Palotája azzal a határozott szándékkal nyitotta meg kapuit annak idején, hogy kínálatával, szolgáltatásaival nemcsak az intézménynek helyet adó főváros, hanem az egész ország zene- és általában kultúraszzerető közönségét megszólítsa. Ezért tölt el külön örömmel, amikor a rendkívül igényesen szerkesztett, dekoratív megjelenésű InterCity Magazin kulturális ajánlói között számos MÜPA-programról is olvashatok.

Az ország legkülönbözőbb pontjairól érkező látogatók magas száma arra utal, hogy sokak megtisztelő figyelmét kíséri komoly-, világ-, könnyűzenei, jazz- és táncelőadásainkat, a gyermekeknek és családoknak szóló műsorainkat. Egyesek azért keresnek meg bennünket, mert kellemes körülmények között, intercityvel utazva bele-belelapolozgatnak ebbe a kiadványba, és kedvet kapnak egy-egy koncerthez, mások pedig úgy gondolják, hogy az otthonukban kiválasztott, magas színvonalú MÜPA-produkció eléréséhez megfelelő nivóú közlekedési eszközt választanak.

Célunk megegyezik: a legjobb minőségű szolgáltatás biztosítása a nagyközönség számára. Ez tekinthető évek óta tartó harmonikus együttműködésünk bázisának is.

Kellemes utazást, jó olvasást kívánok a mielőbbi viszontlátás reményében:

Kiss Imre
vezérigazgató, Művészetek Palotája

Állomás**„Föld kaland ilyesmi” Pécsset**

Pezsgő egyetemi város, az UNESCO Világörökség része, 2010-ben Európa Kulturális Fővárosa lesz. Fedezzük fel a mediterrán hangulatú Pécsset!

Ízelítő**Baranyai kóstoló**

Nemcsak Pécs nevezetességeire érdemes odafigyelni, hanem kulináris élvezeteire is. Kóstolja meg a híres pécsi sört, a gesztenyés süteményt vagy a medvehagymás ételek egyikét!

Hazai pálya**City-szerda és mobil ticket**

MÁV-START hírek, újdonságok és akciók.

Személy-vonat**Éjjel Malajzia, nappal India**

Palotás Petra a munkájáról, magánéletéről és nagy kalandjairól mesél az InterCity Magazin olvasóinak.

Kultúra**Tavaszi ajánló**

Összeállításunkban a kulturális programok széles választékát kínáljuk a klasszikus zenétől a könnyűzenéig, a mozitól a színházig.

Hazai pálya**„Bringázz a Munkába” Te is!**

A kampány újraindul! Védjük együtt környezetünket! Április 6-tól május 8-ig pattanjon Ön is a nyeregbe!

Úti-társ**Az első randi**

Hasznos tanácsok kezdőknek és haladóknak a randizás alapelveiről.

Útikalauz**Kéklámpás negyedek**

Prága az egyik legvonzóbb turisztikai célpont. Cikkünkben megtudhatják, mi az, amit mindenképpen látniuk kell, melyik múzeumba, sörözőbe kell feltétlenül ellátogatniuk, ha a „száztornyú városba” utaznak.

Büfékocsi**Az igazi cseh remekek**

Prágáról legtöbbünknek a sör jut először az eszébe. De mi a helyzet a tradicionális fogásokkal? Cikkünk segítségével otthon is elkészítheti az ízletes cseh ételeket.

Nemzetközi ajánlatok**Willkommen!**

A MÁV-START kihagyhatatlan ajánlatai Svájcba és Németországba.

**Celebrity****Orvosi eset**

Interjú Hugh Laurie-val, azaz dr. Gregory House-szal, a cinikus, ám zseniális tévedődoktorral.

Wellness**Sztárok diétái**

Fogyókúra fogyás nélkül? Vajon mi a sztárok titka? Összeállításunkból megtudhatják.

Stíluskalauz**Let the Sunshine In**

Minél színesebb, annál trendibb! A hosszú, hideg tél után készüljünk fel lélekben és ruhatárban is a tavaszra!

Sportszelet**Touchdown!**

Milliók játsszák, milliók imádják, milliókat hoz a konyhára. Minden héten háború és show – ez az amerikai futball.

High-tech**Hasznos holmik**

Mit vigyünk magunkkal és mit hagyjunk otthon? Hasznos holmik tárháza kalandoroknak.

Alagút**The Secret**

A vonzás törvénye. Cikkünk segítségével Ön is elsajátíthatja a pozitív gondolkodás képességét.

Zoom**Európa legszebb vasútvonala**

Vonatozás az Alpokban a Bernina és a Glacier expressz járatokon. Fedezze fel Svájc mesés szép tájait!

TOP 10**Frankfurt**

10 dolog, amit mindenképp tudni kell Frankfurtról, 5 hely, amelyet fel kell fedezni, és 5 íz, amelyet mindenképp érezni kell, ha Hessen legnagyobb városában járunk.

Horoszkóp**Mit üzennek a csillagok?**

Előrejelzés márciusra és áprilisra.

Rejtvény**Skandináv és Sudoku**

Fejtse meg rejtvényeinket az értékes nyereményekért!

Behálózva**Tavaszi várakozás**

Hol érdemes feltölteni, ha jön a tavasz? Melyek a legjobb golfozós helyek? Honlapajánlónkból megtudhatják.

English corner**Longing for the spring**

Station, High-tech, Home ground and programs



Pécs 871-ben említ először egy dokumentum „Quinque Basilicae” (öt székesegyház) néven, amely viszonylag kellemesen cseng, míg latin neve már kevésbé hízelgő. Az ókorban Sopianae néven ismerték a települést, melynek alapszava valószínűleg a kelto „sop” (mocsár) lehetett.

Föld kaland ilyesmi

Ha Pécs, akkor Dzsámi, székesegyház és Barbakán. És ha Pécs, akkor Színházi Találkozó, Kispál és a Borz és kulturális fővárosi cím. Vagy ha Pécs, akkor Mecsek, állatkert és borvidék. Vasárel és Zsolnay. Kultúra, enyhén mediterrán hangulat és pezsgő egyetemi élet.



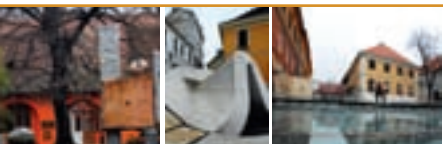
Furcsa módon már akkor egyértelmű volt számomra, hogy szeretni fogom Pécsét, amikor még egyszer sem jártam ott. Vannak olyan helyek az ember életében, amelyek akarva-akaratlanul is megkedveltetik magukat, noha nagy átlagban semmiben sem különböznek azoktól, amelyeket viszont ki nem állhatunk. Igen, Pécsen (pontosabban Pécsen) is vannak lakótelepek, és igen, itt is megszámlálhatatlan mennyiségű olyan probléma akad, amit biztos, hogy a közeljövőben nem fognak megoldani. A város azonban mégis gyorsan megszeretteti magát, mert amellet, hogy hagyománytisztelő, kifejezetten nyitott és befogadó is egyszerre. Persze mindenkit más

ragad meg egy városban, de számomra például nagyon vonzó tud lenni, ha nemcsak nyáron, hanem télen is pörög az élet, ha a múzeumok mellett alternatív klubok is vannak, és ha éttermei részt vesznek a Toros Csütörtökön...

Séta sírokon és gyilokjárón

Az átlagturista a Széchenyi téren kezd a Péccsel való ismerkedést, ami rendjén is van, hiszen a tér a város egyik védjegye, ha másért nem, akkor az itt található dzsámi miatt. A félreértések elkerülése végett érdemes elmondani, hogy a 'dzsámi' nem csupán ennek az épületnek a neve, hanem gyűjtőneve minden olyan nagymecsetnek, amelyben szószék is található. A téren Gázi Kászim pasa dzsámija áll. Frekvenciát elhelyezése miatt ez a leghíresebb





A Szent István téren találhatóak az UNESCO Világörökség részét képező ókeresztény sírkamrák



Útvonalterv Vonattal Pécsre!

IC-k ütemesen, minden nap

Budapest-Keleti pu.

Pécs

5:45-től 19:45-ig kétóránként

Pécs

Budapest-Keleti pu.

5:24-től 19:24-ig kétóránként

MÁVDIRKT: 06 (40) 49 49 49

E-Ticket: www.mav-start.hu



mecset, a városban azonban több dzsámit is találhatunk. Ferhád pasáé már csak romokban van meg, Jakováli Hasszán dzsámija azonban majdnem tökéletes állapotban, sőt, a hozzá tartozó minarettel együtt maradt ránk. A valaha piactérként funkcionáló Széchenyi téren áll a Zsolnay kút is, a pécsi Megyeháza, a Nádor Szálló és a Nagy Lajos Gimnázium is. Érdekes körbejárni a teret, mert valóban minden háza a történelem egy-egy darabkáját őrz, majd továbbindulni a város felfedezésére a térbe torkolló 12 utca valamelyikén. Ha szeretnénk látni az UNESCO Világörökség részét képező ókeresztény sírkamrákat, akkor a Szent István tér felé, azaz a

Érdekes körbejárni a Széchenyi teret, mert minden háza a történelem egy-egy darabkáját őrz, majd továbbindulni a város felfedezésére a 12 utca valamelyikén.

székesegyház irányába kell venni az irányt. A föld alatt elhelyezkedő nekropolisz sírkamráit különleges módon tették a nagyközönség számára is megtekinthetővé: egy strapabíró, de átlátszó lapot helyeztek el fölöttük, így a sírok felett járhatunk. A teherbíró lapokkal már többször adódott gond, azonban jelenleg még mindig ez tűnik a legjobb megoldásnak arra, hogy a műemlékeket bemutassák.

A XV. századból maradt ránk a Barbakán, amely a székesegyháztól nyugatra található Püspöki Palota műemléki együttesének része. A Barbakán tulajdonképpen egy előretolt kapuerőd, amely hajdan a püspökvár falrendszerét erősítette. Ha felkeressük a Barbakánt, akkor mindenképp érdemes felkapaszkodni a tetejére, és a gyilokjárón (fából készült állványszerkezet) végigballagva megcsodálni a belvárosi panorámát.

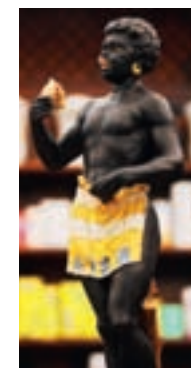
Kerámia és op-art

Pécssett töménytelen múzeum található, amelyekkel esős napokon elmúlathatjuk az időt, van azonban néhány olyan is, amely nem csupán a város, hanem az ország számára is kiemelt jelentőséggel bír. Elsőként rögtön adja magát a Zsolnay Múzeum, ahol a gyár egykori termékeit mutatják be kronológiai sorrendben. Amitől a Zsolnay Zsolnay lesz, az a különleges máz, amelyet a görög 'hajnal' szó után eoziinnak neveztek el. A következő meghatározó múzeum egyértelműen az, amelyet a város szüleitől, Victor Vasarelyről neveztek el.

1908-ban Vásárhelyi Győzőként Pécssett látta meg a napvilágot az op-art későbbi legjelentősebb képviselője. Bár 1930-ban elhagyta az országot, és élete végéig Franciaországban lakott, jelentős szerepe volt abban, hogy az emigrációban élő magyarság és hazája közötti kapcsolat megmaradjon. Persze a múzeumlátogatás csak egy vékony szelete annak, amit Pécs kulturális élete nyújthat. Nyáron rengeteg esemény zajlik a városban, ezek közül az egyik legfontosabb talán a POSZT, a Pécsi Országos Színházi Találkozó, amely az ország egész területéről idevonzza a művészeket és a színházrajongókat. Talán nem is csoda, hogy Pécs 2010-ben Európa Kulturális Fővárosa lesz – az uniós pályázat szerint. A tervek egyelőre szépek, a kivitelezés még várat magára, de hát ez az olimpiák előtt is mindig így szokott zajlani. Évekig mintha semmi sem történné az adott városban, aztán hihetetlen tempóban alakul a szemünk előtt egyik pillanatról a másikra. Remélhetőleg Pécsen most pontosan ugyanez történik.

Egy különös rekord

Vannak a városnak olyan pontjai is, amelyek nem kifejezetten turistalátványosságok, híruk azonban olyannyira elterjedt, hogy az idelátogatók szinte kötelezőnek érzik, hogy felkeressék ezeket. Mint például az a bizonyos kapu, ahova a szerelmesek zárandokolnak el, hogy érzelmeik kifejezésésképpen egy lakatot helyezzenek el. Hogy mennyiben lehet egy ide felcsatolt Elzett az örök szerelem záloga, azt mindenki döntse el maga, a rózsaszín felhőkön üdögélő párok számára azonban ott és akkor ez teljesen lényegtelen. A kapu valójában nem is kapu, csupán egy kerítésdarab, mely a Nagy Lajos Gimnázium hátsó homlokzatának közelében található. Állítólag már a 80-as évek elején is voltak itt lakatok, akkor még a sikeres érettségi okán tették fel őket a diákok, mára azonban annyira megsaporodtak, hogy a kerítés réges-rég csurig megtelt. A szerelmesek azonban találékonyak, és azóta a város több





Európa Kulturális Fővárosa
„Pécs tényleg az öröm városa, persze akkor, ha mi is úgy akarjuk. Ha nem a felhős eget és a nagy forgalmat nézzük, hanem az egyetemek körül nyüzsgő fiatalságot, akiket ha megkérdezzünk, biztos arra is lesz tippjük, hogy hova menjünk el ma este...”



pontján is kiélik lakatelhelyezési szenvedélyüket, többek között a Széchenyi téri dzsámi korlátján is. Ebbe a kategóriába sorolható a Magasház is, a szocialista építészeti szörnyszülöttje, amely akarva-akaratlanul is bekerült a Guinness-rekordok könyvébe, mint Közép-Európa legmagasabb lakatlan épülete. A gyors, de hanyag építkezés eredményeként a ház 1989-re életveszélyessé vált, így a lakókat kiköltöztették. Azóta sokat és sokan költöztek arra, hogy valamilyen hasznossá tegyék az építményt, egy időben még kollégiumként való működtetése is felmerült, azonban eddig még nem született valódi megoldás a problémára. Tavaly végül megvette egy spanyol cég, amelynek tervei között látványliftek szerepelnek, valamint az, hogy – ki tudja, miért – további 20 méterrel told hozzá az amúgy is 80 méter magas épülethez... Na és persze ki kell menni az állatkertbe megcsodálni Mukit, az új kedvencet

– „aki” nem más, mint egy néhány hónapos galléros pávián bébi, aki anynyira csúnya, hogy az már tényleg szép –, és el kell jutni a Tv-toronyba is legalább egyszer. És elmenni a nyári fesztiválokra, túrázni a Mecsekben vagy meglátogatni egy táncházat. Pécs tényleg az öröm városa, persze akkor, ha mi is úgy akarjuk. Ha nem a felhős eget és a nagy forgalmat nézzük, hanem az egyetemek körül nyüzsgő fiatalságot, akiket ha megkérdezzünk, biztos arra is lesz tippjük, hogy hova menjünk el ma este...

Péter Gergely

Elsők

- 1009-ben I. (Szent) István alapított itt püspökséget.
- 1367-ben Nagy Lajos király itt alapította meg az ország első egyetemét.
- Itt élt Janus Pannonius, az első név szerint ismert magyar költő.

Baranyai Kóstoló

Hol található Magyarország legrégebbi sörgyára, Közép-Európa legnagyobb pezsgőgyára, az ország legnagyobb medvehagyma-lelőhelye, legkiterjedtebb szelídgesztenye-erdeje és a cirfandli hazája? Baranya megye székhelyén – azaz Pécsen.

A

mikor Pécs kulináris történelme után kezdtem kutatni, azt reméltem, jó kis törökös receptekre lelek. Ehhez képest odavalósi barátném arról világosított fel, hogy náluk minden vacsora héjában sült krumplival, körözöttel, hagymával és disznóvágásról előkerülő malacságokkal kezdődött. Na igen, a svábok ezen a téren legyőzték a törököket: Pécs, Abaliget, Orfű és egész Baranya örzi kemencés sültjeiket, szabad tűzön készült ételeiket. Nem csoda, ha ezek után magam is jóféle szalonnás, májas, majorannás Baranyai böllérpecsenyét, sonkával, sajttal, csemegeuborkával készült Zengővárkonyi sertés-tekerest, Villányi kolbászlevest (amelybe azért kelbimbó és gomba is kerül a füstölt házi kolbászon kívül) vagy Cabernet francban párolt sertéssültet ajánlanék annak, aki a mediterrán hangulatú városba utazik. Mivel azonban – ahogy fent is említettük – a Mecsekben található Európa legnagyobb medvehagyma-lelőhelye, érdekes megfontolnunk egy Citromos medvehagyma salátát, a Medvehagymás túróval töltött pulykamellfilét, avagy a Medvehagyma krémleveszt – amennyiben szerepel az ételapon.

Koccintsunk a tányér felett cirfandlival (a borvidék újra felfedezett fajtája), a Pécsi Sörfőzde 160 méter mély kútjából nyert karsztvizével készült Szalon sörök egyikével, avagy stílusosan a „Királyi és Császári Udvar hivatalos Szállítója” címet is viselő pezsgőgyár ötszintes középkori pincerendszerében megbúvó egyik palack tartalmával. Desszertnek válasszunk Sváb házi vagy Baranyai rétest (utóbbi töltelke túrós, burgonyás, mazsolás) esetleg valami gesztenyés süteményt.

Desszertnek válasszunk Sváb házi vagy Baranyai rétest (utóbbi töltelke túrós, burgonyás, mazsolás) esetleg valami gesztenyés süteményt (ha már a Zengővárkony határában elterülő 12 hektáros szelídgesztenye-erdő ilyen híres). Fogókúrázóknak marad a régió jellegzetessége, a szárított almaszirom – és a törökökre emlékeztető: a fekete.



Vonatjegyet mobilról

Az utazás a jegyvásárlásnál kezdődik, ezért az a cél, hogy a menetjegyekhez minél egyszerűbben juthassanak hozzá. A tavaly nyár óta sikeresen működő E-ticket rendszer továbbfejlesztésének köszönhetően vonatjegyüket ma már nemcsak interneten keresztül, hanem mobiltelefonjuk segítségével is megvásárolhatják. Az E-ticket-M rendszeren történő vásárlás az eddigi gyakorlathoz hasonlóan történik. Az internet elérésére képes mobiltelefon böngészőjébe a www.eticketm.mav-start.hu webcím beírása után a már megszokott felületen kiválasztható a menetrendből az utazás időpontja és viszonylata. Amennyiben már rendelkeznek regisztrált e-mail címmel a MÁV-START E-ticket rendszeréhez, azt természetesen az új rendszerben is tudják használni. Új felhasználó esetében az egy-szeri regisztrációhoz e-mail címre van szükség. A fizetés internetes

vásárlásra alkalmas VISA, MasterCard, American Express és Electron kártyákkal vehető igénybe. Az utasok a menetrendből kiválasztott úti célról és a kifizetett összegről – mobiltelefonon történő vásárlás esetén is – egy 10 számjegyből álló kódot kapnak, amelyet, ha az állomásokon elhelyezett kioszkok billentyűzetén beütnek, átvehetik menetjegyüket. Az internetes és mobiltelefonon keresztül történő jegyvásárlás egyik legfőbb előnye a kényelmes vásárlás mellett, hogy rugalmasan kezelhető az InterCity-pótjegyek megvásárlása is, amelyek akár 60 nappal előbb lefoglalhatóak és a vonatok indulása előtti utolsó percekben is átvehetőek. Az E-ticket-M rendszer egy tudatos fejlesztési folyamat része, melynek célja a mobilegyszerű terhére is fizethető virtuális jegy bevezetése.

TIPP

ha a telefon beépített böngészőjével nem működik az E-ticket-M, telepítse telefonjára a Mini Opera böngészőt a www.miniopera.com-ról.

Utasellátó: 60!



Ki ne emlékezne a balatoni állomásokon látható kéklő emblémákra, a bevásárlókocsit toló mozgórúss celofánba csomagolt szalámis zömléire, burgonyaszirmaira, csokis rúdjaikra és citromízű Utas üdítőjére? És ki ne lenne rá kíváncsi, ha még soha nem volt benne része? Tudunk persze más múltidézővel is szolgálni: herendi porcelánnal terített vasúti étkezőkocsi, szárnyashajó és Forma-1, szilveszterek és esküvők, libamáj és pezsgő...

Az Utasellátó fennállásának 60. évfordulója alkalmából kiállítás nyílt a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumban (Budapest V. ker., Szent István tér 15.). Az időszak kiállításán 2009. március 30-ig várunk szeretettel minden érdeklődőt.

Új Ügyfélszolgálati Irodák

Az utasok kényelme és minél hatékonyabb kiszolgálása érdekében februárban új személyes Ügyfélszolgálati Iroda nyílt a miskolci pályaudvaron. Az új iroda megnyitása egy, az állomásokon működő ügyfélszolgálati hálózat kialakításának következő és fontos lépése, mely közvetlenül követte a Keleti pályaudvari iroda átadását. Bárkinek szüksége lehet a gyors és hatékony segítségnyújtásra, a személyes kapcsolattartásra. Ebben szeretne a MÁV-START megoldást biztosítani ügyfeleinek, ezért magától értetődő, hogy további ügyfélszolgálati irodák megnyitását tervezik. Így a következő, Déli pályaudvari iroda átadását a vidéki nagyvárosok és budapesti ügyfélszolgálati központjai követik majd a sorban.

Az új miskolci irodában munkanapokon reggel 6 és este 20 óra között állnak az utasok rendelkezésére, és fogadják a belföldi, nemzetközi információkéréseket, illetve segítenek minden felmerülő probléma megoldásában. Az irodában a vonattal utazók az egyedileg zárható szekrényekben díjmentesen tárolhatják poggyászukat, míg a családokra gondolva a kisgyermek számára külön játszósarkot alakítottak ki a helyiségben.

City-szerda, az Ön napja!

Nincs tökéletesebb alkalom az InterCityvel történő utazásra, mint amikor felár nélkül ülhet fel rá. A MÁV-START City-szerda akciójának keretében minden hónap első szerdáján az érvényes menetjeggyel rendelkező utasok nullaforintos hely- és pótjeggyel vehetik igénybe az InterCity-szolgáltatást. A díjmentes hely-, illetve pótjegyek megváltásáról azonban semmiképp se feledkezzen el, hiszen arra az akció ideje alatt is szüksége lesz! Figyelje Ön is az akciós napokat, és szálljon át InterCityre!

Akciós napok 2009-ben:

március 4.,
április 1.,
május 6.,
június 3.,
július 1.,
augusztus 5.,
szeptember 2.,
október 7.,
november 4.,
december 2.



Éjjel Malajzia, nappal India

Palotás Petra

Igazi nő. Csinos, szellemes, okos. Szenvedélye az utazás. Szereti a munkáját, miközben nem hanyagolja el magánéletét sem – talán ez a legnagyobb erény, amit egy XXI. századi nő felmutathat. A jelenleg Hamburgban élő műsorvezető szívesen és kedvesen válaszol a munkáját és a magánéletét firtató kérdésekre, annak ellenére, hogy egy hónapos kislánya születése óta valószínűleg már százszor feltették neki ezeket. Csodálom a türelmét, és válaszai alapján még jobban megerősödik bennem, amit már sejtettem: Palotás Petra külsőleg és belsőleg is nagyon rendben van.

Igaz, hogy gyerekkorodban színésznő szerettél volna lenni?

Igen, valóban közel áll hozzám a színház és a film világa. Gimnazistaként több darabban is játszottam, és még a mai napig kacérokodom a gondolattal, hogy egyszer ezen a területen is újra megmérettessem magam.

Bár a szereplések miatt a munkád rokonszakháza tekinthető, ez mégis más műfaj. Miért döntöttél végül a kommunikáció szak mellett?

14 évvel ezelőtt egy véletlen a televízióhoz repített, és azóta folyamatosan a médiában dolgozom. A könnyű műfajon belül szinte mindenhez volt már szerencsém, zenés műsoroktól kezdve a játékokon keresztül a tematikus magazinokig.

Szerencsésnek mondhatod magad, hiszen olyan műsorokat vezethetsz, amelyek témája (lakberendezés, utazás) magánemberként is közel áll hozzád. Szoktál arra gondolni, hogy komolyabban foglalkozz a lakberendezéssel?

Az utolsó években az Ötletházzal és az Itthonnal forrt össze a nevem. Mindkét műsort saját gyermekemnek tekintem, és

nagyon büszke vagyok rájuk. Ehhez persze kellene a remek kollégák, akikkel igazi barátságok szövődtek. Az Ötletháztól rengeteget kaptam, hét év alatt sokat formálódik az ember. Ennyi idő után akarva akaratlanul is szívunk magunkba ízlést és harmóniát. Érthető, hogy a lakberendezés fontos területe lett az életemnek. Az Itthon pedig megmutatta egy igazi világot, hogy bizony Magyarország is rengeteg kincset rejt.

Köztudott rólad, hogy magánemberként is szenvedélyed az utazás.

Tizenéves korom óta az utazás a mindennem. Érettségi után négy barátommal felkerekedtünk, és mindössze néhány ezer forinttal a zsebünkben bejártuk Európát. Aludtunk egy párizsi templom sekrestyéjében, római apácáknál, velencei kempingben, brüsszeli

garnizállóban, és Svájcban, Németországban pedig a barátainknál. Csodálatos élmény volt.

Mivel szeretsz leginkább utazni? Vonat, autó, repülő?

Vonaton érzem magam a legnagyobb biztonságban. Pedig mostanában rengeteget repülök, de a fellegekben mindig



bennem van valami ösztönös félelem, és akkor a száguldó autóról még nem is beszéltem. A vonat kellemes, ma már kényelmes, számomra kifejezetten pihentető. De ott vannak még az óriási mozgó városok, az óceánjáró hajók is, amelyek szintén lenyűgöznek. Szerencsés vagyok, mert barátoknál potyautasként már többször szelhettem így a vizet. Nagyszerű érzés, amikor este Malajziában hajtod álomra a fejed, és másnap Indiában ébredsz. Ázsia egyébként is lenyűgöz. A színek, az ízek, az illatok, az emberek. De a világ sok csücske vonz még, Afrika közepét is szívesen felfedezném egyszer...

A magánéletedben is sok változás történt. Egy nehéz időszakot tudhatsz magad mögött, az idei év azonban igazi örömben és boldogságban indult, hiszen megszületett Bora.

Valóban nehéz év van mögöttem, a Jóisten nagy próbák elé állított 2008-ban. Elvesztettem terhességem ötödik hónapjának végén a kisfiamat, apukámtól pedig decemberben kellett elbúcsúznom. De mindketten intenzíven jelen vannak a lelkemben, és a gondolataimban. Bora, és a férjem, Mirko sok mindenért kárpótolnak. Velük egy új fejezet kezdődött, boldoggá tesznek. Élvezek minden napot, annak ellenére, hogy természetesen olykor nagyon fáradt vagyok. De hiszen minden anyuka ismeri ezt az érzést.

A Bora elég különleges név. Hogy akadtatok rá?

Sokan nem tudják, de a Bora egy magyar név, a Borbála egyik rövidítése, önállósult alakja. Szerintem gyönyörű.

Lehet már tudni valamit arról, hogy mikor láthatnak a nézők újra a képernyőn?

Hogy mikor térek vissza a képernyőre, még nem tudom, sok tervem van, például végre kiadatni a már rég elkészült második regényemet. De jelenleg minden percet és minden gondolatot, egy időközben már 5300 grammos kis csomag követel magának. És ez így van jól...

Bende Nelly



A vonat kellemes, ma már kényelmes, számomra kifejezetten pihentető. De ott vannak még az óriási mozgó városok, az óceánjáró hajók is, amelyek szintén lenyűgöznek.



A popkultúra magazin
Március 5-től az újságosoknál

Világsztárok vendégjátéka a MÁV Szimfonikusoknál



A hazai előadó-művészet legfényesebb csillagai:

Bogányi Gergely, Kocsis Zoltán, Miklósa Erika, Varnus Xavér működnek közre a MÁV Szimfonikusok tavaszi hangversenyein.



Március 10., kedd Művészetek Palotája: Magyar Szimfonikus Körkép

Hidas Frigyes Orgonaversenyét nagy sikerrel játszotta Varnus Xavér a Művészetek Palotájában, az orgona ünnepélyes avatóhangversenyén. A közelmúltban elhunyt kitűnő zeneszerző sok szállal kötődött a MÁV Szimfonikusokhoz, így az iránta érzett tiszteletét is kifejezi a zenekar, amikor művét műsorra tűzi, és tolmácsolására ismét a legnépszerűbb magyar organistát, **Varnus Xavért** kéri fel. A hangversenyt Kollár Imre, a zenekar művészeti vezetője vezényli, aki az előadás előtt pódiumbeszélgetés keretében vall életéről, zenéről, művészetről.

Április 3., péntek Zeneakadémia

Beethoven, a nagy bécsi zeneszerző mindmáig a legtöbbet játszott komponista a világ minden hangversenytermében. Az István király-nyitány, amelyet 1812-ben az új Pesti Színház felavatásakor mutattak be, igazi, magyar verbunkos jellegű témát használ fel. Beethoven öt zongoraverse-nye közül az utolsót az utókor a „Császári” vagy „Uralkodói” jelzővel látta el. A gyönyörű versenyművet, melyben a zeneszerző pompásan kihasználja mind a zongora, mind a zenekar hangzásának valamennyi lehetséges szépségét, világhírű zongoraművészünk, a többszörös Kossuth-díjas Kocsis Zoltán adja elő. A MÁV Szimfonikus Zenekar első állandó vendégkarmestere, Takács-Nagy Gábor vezényli a Beethoven-estet.

Április 7., kedd Művészetek Palotája

Miklósa Erika a mai magyar operaénekes-generáció egyik legfényesebben ragyogó csillaga. 2004 óta rendszeresen fellép a New Yorki Metropolitan operában, vendégszerepel London, Párizs, Madrid és Berlin nagy operaházaiban.

Több nagy sikerű koncert és közös hanglemezfelvétel is köti az Éj királynőjét az együtteshez – a régi barátság jegyében a művésznő most a zenekar vendégeként lép pódiumra, hogy együtt kalandozzanak a magyar, mediterrán, keleti és amerikai dalok világában, műfaji határok nélkül.

Április 17., péntek Zeneakadémia

Bogányi Gergely, a világ hangversenytermeinek egyik legkedveltebb művésze. A zongorairodalom nagy alkotói közül különösen közel áll hozzá Chopin, akinek minden művét játszotta már hangversenyen. Szűkebb hazájától 22 éven megkapta a Vác díszpolgára címet, majd számos hazai és külföldi kitüntetés mellett rendkívül fiatalon, mindössze 30 évesen Kossuth-díjjal tüntették ki.



Kukuda Éva
REMÉNYVIRÁG
Kairosz Kiadó

Tökéletes az összhang Kukuda Éva Reményvirág című kötetében. Az eredetileg fotósnak készülő költőnő minden képéhez egy gondolatot, verset komponált, amelyek a természet és a lélek egységét tükrözik. Ha egyszer a kezünkbe vesszük a kötetet, biztosan a szívünkhöz nő, és megtanít észrevenni az élet azon fontos pillanatait, amelyek mellett sokszor csukott szemmel megyünk el... „Álmainkat a csillagokig mérjük, míg lábunkkal a porban lépdélünk.”

Rose Tremain
SZÍNARANY
Park Kiadó

A regény az 1860-as évek végén játszódik Új-Zélandon, az aranyláz idején. Egy angol házaspár, egy kínai halász, egy maori lány, egy keserű norfolki férfi, egy szigorú nevelőnő, egy öregasszony és egy kislány sorsa fonódik össze ebben a szép, ám szomorú történetben. Hőseink önző módon addig hajszolják a maguk boldogságát, míg végül tönkreteszik egymást. „Rose Tremainnek bámulatos képessége, tudása és érzékenysége van arra, hogy egy egzotikus és távoli világot közel hozzon olvasóihoz.” (Forgách András)



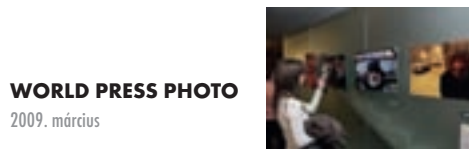
kiállítás



HINCZ GYULA 36 KÉPÉNEK BEMUTATÁSA

2009. február 18. – március 18.
20'21 Galéria

A közelmúltban megnyitott 20'21 Galéria a Belvárosban, múzeumok, kiállítóterek és színházak közelében található. Falain a XX. századi klasszikus avantgárd, modern mesterek és a két világháború közötti művészek képei és grafikai munkái láthatóak majd, továbbá kortárs fiatal művészek munkáit is várják. A kiállításon nemcsak a galéria által összeállított katalógust vásárolhatják meg, hanem Hincz Gyula legtöbb képét is.



WORLD PRESS PHOTO
2009. március

Pécsett, 2009 áprilisában a világörökségi helyszínen, a Cella Septichorában zárul a World Press Photo 2008 kiállítás világ körüli útja, mely a legkülönbébb kategóriákban, 185 képbe sűrítve mutatja be az elmúlt év legfontosabb és legmeghatározóbb eseményeit. A világ legjobb sajtófotóit nézhetjük meg, és olvashatjuk a hozzájuk tartozó részletes történeteket. Mindazoknak izgalmas élményt nyújt ez a kiállítás, akik szeretnék jobban megérteni, mi zajlik körülöttünk a világban, vagy érdeklődnek a vizuális kultúra iránt.



Magyarországon a ZENÉT nagybetűvel írjuk!



Egész éven át tartó komolyzenei programsorozat az Eszterházi alkotó zeneszerző halálának 200. évfordulójára

2009-ben, halálának 200. évfordulóján, Joseph Haydnra emlékeznek a világ. A zenetörténet óriása csaknem három évtizeden át, 1762-től 1790-ig a fertődi Esterházy-kastély udvari zenésze volt, így neve összefonódott a hellyel, ahol nyaranta számos zenei rendezvény, közöttük a nemzetközi Haydn Fesztivál programsorozata várja a zenekedvelőket. Idén, a Haydn Év keretében nemcsak a már hagyománnyá vált koncertkuriózumoknak ad helyet Eszterháza, hanem hétvégi gyermek- és családi programokkal, a kastélyban matiné koncertekkel, hangszerbemutatókkal, tündérvezetéssel és zenejátékszínházzal, a parkban biciklis piknikkel, körhintával és hőlégballonnal várjuk egész nyáron a látogatókat. A Haydn Évből kiemelt szerepet kap a legfiatalabb zenészgeneráció is: a 2008-ban útjára indított KLASSZ Tehetségek Program győztesei töltik majd meg négy estén át a fertődi kastély termeit zeneszóval és fiatalos lendülettel. A nagy sikerű program támogatóitjai a budapesti Művészetek Palotájában is fellépnek március 27-én egy nagyszabású gálakoncert keretében, ahol bejelentésre kerül a 2009-es KLASSZ Tehetségek pályázat végzős zeneművészek és kulturális menedzserek számára azzal a szándékkal, hogy számos magyar tehetséget indítsunk el a nemzetközi karrier felé vezető úton.

Magyarország több nagyvárosa: Budapest, Sopron, Esztergom, Pécs és Balatonfüred is kapcsolódna 2009. május 31-én az osztrák World Creation Day kezdeményezéshez, amelynek keretében a világ minden részén felcsendül Haydn „Ateremtés” című oratóriuma. Ezzel egy napon a budapesti Millenárison déltől éjfélig Haydn-koncertek szólnak, crossover előadások és zenés gyerekprogramok szórakoztatják a fiatalokat, családokat. A Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem és a Millenáris rendezvényeit a 4-es, 6-os „zenevillamos” köti majd össze. Célunk, hogy ezen a napon minél több embert ériünk el, és mozgassunk meg a zene által: hiszen Magyarországon a ZENÉT nagybetűvel írjuk.

140 rendezvény,
134 komolyzenei koncert,
30 külföldi sztárfellépő és
zenekar, 13 városban
országsszerte és külföldön
www.haydn-2009.hu,
www.klassz.org

! A Haydn Év kiemelt programja:
Haydn Maraton a Millenárison és World Creation Day



ERŐSZAKIK (IN BRUGES)

FHE

Furcsa figurák érkeznek a festői Bruges-be: két bérgyilkos, akik legutóbbi, balul elsült akciójukat követően főnökük, Harry (Ralph Fiennes) utasítását követve a belga városkában húzzák meg magukat. Ken (Brendan Gleeson), a tapasztalt vén róka lelkes turistaként bámészkodik, Raynek (Colin Farrell) azonban cseppet sem fűlik a foga a középkori műemlékek nézegetéséhez. Nem csoda, hogy rövidesen egy csapat felbőszült turista és egy rasszista törpe társaságában találja magát. Aztán befut Harry hívása a következő melóról...

P!NK – FUNHOUSE TOUR

2009. március 24.

Papp László Budapest Sportaréna

A Grammy-díjas és többszörös platinalemez énekesnő márciusban Budapestre érkezik, hogy a magyar közönséget is elbűvölje. P!nk eddig 22 millió lemezt adott el világszerte, és turnézni az új, Funhouse című albuma kapcsán indul, amelyről a „So What” című dal már elérte a brit Billboard Hot 100 slágerlista élét, és tartja is vezető pozícióját. Jegyek a Ticket Express jegyirodában és az Eventim partnerirodáknál kaphatók.
www.ticketexpress.hu

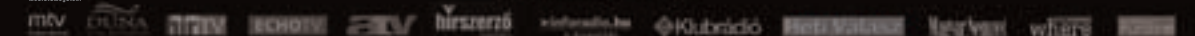


SZABADSÁG A PAPLAN ALATT...

SZEX MINT FORRADALOM 1968–2008

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

Médiaszponzorok:



A tavasz hangjai a MÜPA-ban

Le nozze di Figaro

Mozart mindössze fél év alatt megkomponált Figaro házasságát március 11-én vezényli Fischer Iván. A Budapesti Fesztiválzenekar és a MÜPA közös produkciójában neves Mozart-énekesek lépnek fel a világ minden tájáról. Az ősbemutatót, amelyet 1786. május 1-jén a császár parancsára tartottak meg a bécsi Burgtheaterben, az opera mérsékelt sikert aratott, s kilenc előadás után le is vették a műsorról. Decemberben azonban már óriási sikere volt Prágában, ahol a közönség pontosan értette a szövegkönyv üzenetét, és felismerte a zene zsenialitását.



Előadók a Művészetek Palotájában
Képünkön Boldoczki Gábor, az Erdődy Kamarazenekar és Ekaterina Siurina (szoprán) énekesnő látható.

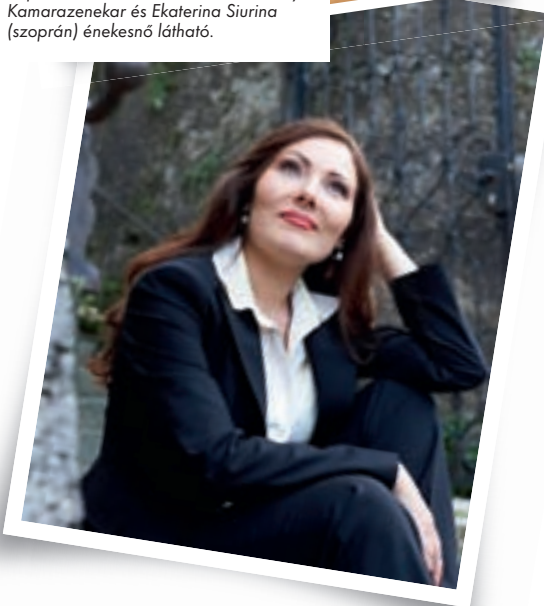
Húsvét és orgona

Április 10-én, nagypénteken Paolo Crevellaro, a Schola Cantorum Budapestensis és a Szent Efrém Bizánci Férfikar Frescobaldi Messa della Madonna (Cum júbilo) című grandiózus produkciójával és Liszt Ferenc Via Crisistával várja a közönséget. Káel Csaba elképzelései fényből épített székesegyházban és a teljes Golgota virtuális megjelenítésében öltöttek testet. Húsvéthétfőn, április 13-án, Kecskés Mónika szóloestjén az első koncertrészen elhangzó Bach-, Mendelssohn- és Tournemire-műveket követően, a szünet után Haydn nagy orgonamiséje szólal meg az Erdődy Kamarazenekar és a Nyíregyházi Cantemus Kórus közreműködésével, Rácz Márton vezényletével.

Szimfonikus est a pekingiekkel

Az 1977-ben alakult Pekingi Szimfonikus Zenekar ma Kína egyik legismertebb zenekara. Évente mintegy nyolcvan hangversenyt ad, repertoárját stílusok és műfajok széles skálája jellemzi. Ezt

tűkrözi budapesti koncertje is, amelyen Muszorgszkij-Ravel: Egy kiállítás képei mellett két különleges versenyművet szólaltat meg. Arutjunjan – fúvóskörökben – legendás nehézségű, népszerű Trombitaversenyének szolista napjainkban a világ legjobbjaként számon tartott, 2008-ban Echo Klassik-díjjal elismert Boldoczki Gábor lesz. Guo Wenjing ütőhangszerekre írt Versenyművét az európai képzésben részesült, versenysikerekkel büszkélkedhető Li Biao játssza. Az április 26-i est karmestere a Pekingi Szimfonikusok zeneigazgatója és első karmesteri tisztét betöltő Tan Lihua, Kína zenei életének egyik legaktívabb szereplője lesz.



HÉT ÉLET (SEVEN POUNDS)

Bemutató: 2009. február 26.

Van, akit tönkretesz a lelkiismeret-furdalás, Bennek (Will Smith) azonban erő ad. Régi bűne emléke kínozza, ezért elhatározza, hogy ha a saját múltján nem is tud változtatni, megpróbál segíteni mások életén. Kiszemel hét embert, akikről igyekszik mindent megtudni, s akik nem ismerik se egymást, se Bent. Am legfőbb hiba csúszik a számításokba, így ez a terv sem lehet tökéletes. A hiba ezúttal egy gyönyörű, szívbeteg nő (Rosario Dawson) képében jelentkezik. Miután vele találkozik, már egészen más érzések uralják a férfit.

színház

PETŐFI VISSZATÉR

Bemutató: 2009. március 14.

Magyar Lovas Színház, Komárom

A Magyar Lovas Színház évadnyitó ünnepi előadását láthatják március 14-én. A fantasztikus rockopera feleleveníti Petőfi Sándor alakját, és versein keresztül elkalauzol minket egy olyan világba, ahol erény volt a hazaszeretet, az igaz barátság és a szerelem. A huszárok, lovasok fontos szerepet játszanak a darabban, hiszen a valóságban is ők vívták a nagy csatákat. A színház következő előadása a János vitéz, amelynek bemutatója 2009. április 18-án lesz.

További információk:

www.lovasszinhaz-komarov.hu



sport



JÉGKORONG – A CSOPORTOS VILÁGBAJNOKSÁG

2009. április 24. – május 10.

Zürich-Kloten, Bern

Április 24. és május 10. között Svájc ad otthont a 2009. évi A csoportos jégkorong-világbajnokságnak. A legjobbabb között, 1939 után, ismét ott lesz a magyar válogatott, amely tavaly, a saporói Divízió I-es világbajnokság megnyerésével vívta ki a szereplés jogát. A mieink rendkívül erős csoportba kerültek: a tavalyi világbajnokságon ezüstérmes Kanada, az NHL-profikkal megerősített Szlovákia, valamint a stabil A csoportos Fehéroroszország ellen kell bizonyítaniuk Pat Cortina fiainak, hogy méltóak a legjobbabb közötti szereplésre. Minden egyes pont megszerzése óriási sikernek számítana, míg, ha sikerülne kiharcolni a bennmaradást, az felérne egy kisebb csodával.

„Bringázz a Munkába” Te is!

El kell ismernünk, hogy kerékpárral oda-vissza megtenni a Hold és a Föld közötti távolságot bizony nagy teljesítmény. Az a nyolcezer ember, aki részt vett a Magyar Kerékpárosklub és a Közlekedési, Hírközlési és Energiaügyi Minisztérium őszi „Bringázz a Munkába!” kampányában, mégis megtette ezt a hatalmas távolságot.

Idén tavasszal pedig újraindul a kampány. Április 6-tól május 8-ig tekerj legalább nyolc alkalommal társaidkal együtt a munkahelyedre! A regisztráció után jegyezd fel a megtett útvonalakat és távolságokat a kampány honlapján! Kollégáiddal csapatot is alakíthatsz, hogy még élvezetesebb legyen a bringázás. Lehetőség lesz az egyéni és a csapatod összesített teljesítményét is nyomon követni, majd az eredményeket összehasonlíthatod a többi résztvevőével.

A honlapon azt is megtudhatod, hogy a két keréken megtett kilométerekkel mennyi pénzt spóroltál és mekkora károsanyag-kibocsátástól óvtad meg a környezetet, valamint az elégetett kalóriák számát is figyelemmel kísérheted. Legyen a ti cégetek a legaktívabb, kísérd figyelemmel a rangsorban a helyezéseketek! Értékes nyeremények és garantált ajándékok várnak.

A tapasztalatokról kérdezd meg a már kerékpárral munkába járó ismerőseidet, vagy látogass el a www.bringazzmunkaba.hu honlapra, ahol még többet tudhatsz meg a biciklizésről és a kampányról.

Ha lakóhelyed messzebbre esik a munkahelyedtől, mint amennyi véleményed szerint kerékpárral még megtehető, az sem ok, hogy otthon hagyd a kétkerekűt. Használd ki, hogy vasúton szállíthatod a kerékpárod, és ne csak bringázz, hanem vonatozz is a munkába! Ha megtetszik ez a mód, akkor ajánljuk neked a kerékpáros havibérletet, amelyről bővebb információt a www.mav-start.hu honlapon találsz.

TIPP

Idén a **Bringázz az egyetemre!** és a **Bringázz és vonatozz a munkába!** akciók is várnak majd rád.



A sport a testiünk és az egészségiünk legfőbb őre. Sportolóként az életem részévé vált az utazás. A vonatozást azért szeretem, mert nem vagyok az üléshez kötve, útközben pihenhetek is, és mindig a belváros szívébe érkezem. Az új railjet ráadásul minden igényt kielégítő kényelmi szolgáltatásokkal közlekedik. De a jetbar, az infopoint és a gyerekmozi mellett engem persze a sebessége fogott meg leginkább.

Hoffmann Attila
válogatott jégkorongozó

Az első randi

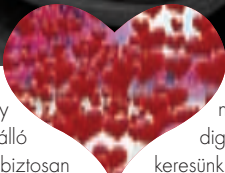
Az első randevú meghatározó egy párkapcsolat jövőjének tekintetében, hiszen ha ekkor nem találjuk meg a közös hangot a másikkal, akkor nagy valószínűséggel soha nem lesz második randi, így folytatás sem...

A

z első találkozó előtti készülődés a nőket és a férfiakat is egyaránt feszültté teszi. A „Hova menjünk, és mit csinálunk majd?”, „Mit vegyek fel?”, illetve a „Miről fogunk beszélgetni?” kérdéseket mindkét fél felteszi magának. Maximálisan előre azonban nem lehet felkészülni, improvizálni is kell; minden esetben összpontosítsunk a válaszra, és ha egy kicsit is az átlagostól eltérő, nem közhelyes dologról hallunk, akkor kapaszkodjunk bele, és kezdjük el kibontani a témát.

Az első találka szórakoztató és egyúttal nagyon nehéz próbatétel elé állítja a résztvevő feleket.

A férfiaknak esetleg érdemes lefoglalni több helyet is, például bowlingpályát, étteremben egy asztalt vagy akár mozijegyeket, így a lánynak már csak választania kell, emellett az is látszik, hogy mennyire igyekezett a másik, és mennyire ké-



szült aznapra. És ha még egy szép tavaszi virágokból álló csokrot is visz a hölgynek, biztosan kellemes benyomást tesz majd rá rögtön az elején – és az nem is hat olyan sablonosan, mint a már megszokott egy szál rózsás variáció.

Akárhogy is, lényeges, hogy pozitívan álljunk a randihoz, hiszen nem véletlenül hívtak el minket az illető, és ez már önmagában egy jó jel. Legyünk ápoltak, nyitottak és vidámak. Nem célszerű a randi napjára időzítanunk a teljes stílusváltást, hiszen szinte biztos, hogy nem fogjuk felszabadultan érezni magunkat szokatlan szerelésben. Emellett van néhány arany szabály, amelyet, ha betartunk, nagy baj nem érhet minket.

A szem a lélek tükré, tartja a mondás – a szemkontaktus az egyik legmeghatározóbb eleme a kommunikációnak. Ne csak magunkról meséljünk, érdeklődjünk a másik felől is, és ami még ennél is lényegesebb: figyelmesen hallgassuk végig a mondanóját. Kerülendő témák között első helyen szerepel a korábbi partnerek felemlgetése, de ha mégis szóba kerülne, ügyeljünk arra, hogy semmi esetre se beszéljünk róluk becsmérően, még akkor se, ha az elválás nem ment zökke-

nőmentesen. Amennyiben pedig nem egyéjszakás kalandot keresünk, ne öltözzünk fel túl kihívóan, viselkedjünk kedvesen, ám kissé tartózkodóan, így elkerülhetjük a félreérthető helyzeteket, illetve ne feledkezzünk meg arról sem, hogy minél titokzatosabbak maradunk, kizemeltünk annál jobban fog vágyakozni a második és az azt követő találkozókra. S az is köztudott, hogy a legtöbb férfi, ha azonnal megkapja a nőt, a továbbiakban nem feltétlenül érdeklődik iránta, legalábbis nem biztos, hogy egy komoly kapcsolat vonatkozásában.

A legfontosabb azonban, hogy önmagunkat adjuk, és nem azért, mert ez az élet legtöbb területével kapcsolatosan elmondható közhely és jól hangzik, hanem, mert ha már az elején megjártasszuk magunkat, a későbbiekben sem lesz őszinte a kapcsolat. Summa summarum, nem érdemes izgulni, hiszen veszténivalónk nincsen az első randevú alkalmával; ha már mindenáron izgulni szeretnénk, jobban tesszük a második alkalommal, ahol már emlékezni kell, miről volt szó, hiszen arra tilos újra rákérdezni, s mellette bizony újabb és újabb témákat kell felhozni.

Lakoczky Nóra

Arany Prága, Száztornyú Prága, Városok Anyja...

Fedezze fel az ezerarcú Prágát!



Utazzon a MÁV-START-tal a sokféle néven ismert cseh fővárosba, már 19 eurótól! Prága belvárosába érkező EuroCity vonatainkal kényelmes eljutási lehetőséget kínálunk a város legszebb látványosságaihoz.



UTAZZON VELÜNK PRÁGÁBA!

www.mav-start.hu

MÁVDIREKT: 06 (40) 49 49 49 (00:00-24:00 óráig helyi tarifával hívható kék szám) • külföldről: +36 (1) 371 94 49
E-MAIL: információkérés informacio@mav-start.hu • jegy-, különvonat-, Diák-Charter-, csoportos utazások ertekestes@mav-start.hu
MÁV-START Menetjegyiroda: 1051 Budapest, József Attila utca 16.



A Cseh Köztársaság fővárosa, egyben legnagyobb települése. Gyakran hívják „száztornyú városnak”, „aranyvárosnak”, vagy a városok királynőjének. 1992 óta Prága történelmi központja az UNESCO Világörökség része.

Franz Kafka valószínűleg kíváncsian figyelné, hogy a XXI. század turistáinak miként árusítják ki az ő nyomorúságból született művészetét pólókon és bögréken. A mesés Prága hamar megtanulta, hogy nemcsak hagyomány és szépség kell a sikerhez, hanem kitűnő reklámérzék is.

Kéklámpás negyedek

A

Moldva folyó partjára épült játékváros a maga 1,2 milliós lakosságával mára az egyik legvonzóbb európai turisztikai célponttá vált. Ezt a címet valószínűleg Budapest is megszerezhetné, ha a megfelelő pontokra helyezi a hangsúlyokat a városfejlesztésben, hiszen Prága adottságai semmivel sem jobbakk a magyar fővárosénál, illetve ha pontosan akarunk fogalmazni, ugyanolyan jók. Való igaz, Budapes-

ten is egyre több külföldi filmforgatás zajlik, azonban itt még mindig eseményszámba megy az, amire Prágában már iparág épült. Hogy miért megy Hollywood és a külföldi turista Prágába Budapest helyett? Olyan dolgok miatt, mint a tökéletesen rendbe hozott történelmi belváros, a számtalan, autóforgalom elől lezárt sétálóutca, a működő P+R rendszer és még sorolhatnánk. Prágában figyelnek a részletekre, ennek köszönhető például az is, hogy a legfontosabb turisztikai útvonalak és a Hradszin ismét gázlámpás megvilágítást

kapott. Lényegtelen részletkérdésnek tűnhet ez, esetleg még pénzpocsékolásnak is a villanyvilágítás korában, a turisták azonban imádják, és a cél végső soron mindig ez.

A sörivás fortélyai

Hogy milyen átmenni a Károly hídon? Mintha egy képeslapon szerepelne az ember. Távolban a vár, alattunk a folyó, körülöttünk turisták. A lábunk alatt lassan hömpölygő Moldva a kilenc dombra épült város közepén kanyarog, számos kis szigetet fogva közre.





Franz Kafka (Prága, 1883 – Kierling, 1924)



A bizzar és nyomasztó munkáiról ismert író egész életében szenvedett a saját magáról kialakított negatív képtől. Depressziós volt, rettegett, hogy mások visszatükrözték a saját képét, így viszonylag korán sikerült kialakítania magában egy egész sor pszichoszomatikus betegséget. Halála olyan különös és nyugtalanító, mintha ő maga írta volna meg: éhen halt egy szanatóriumban.

„A kastély”

A Hradcsinban található az Aranyművesek utcája, amelynek leghíresebb lakója Franz Kafka volt (balról az első, kék színű ház volt az övé).



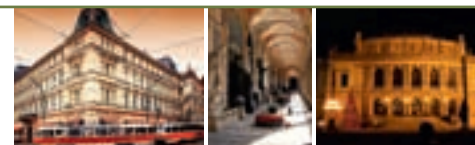
Az általában csendesnek mondható folyónak volt azonban néhány emlékeztető pillanata a történelem folyamán. Egy elmélet szerint például a város is neki köszönheti a nevét, pontosabban azoknak a zúgóknak (csehül: práh), amelyekeken meglehetősen hangosan folyt át a víz. A mi hajdani nagy dunai árvizünkkel nagyjából egy időben a Moldva is kilépett medréből, számos áldozatot követelve. A víz elöntötte a nemzeti könyvtárat is, ahol a pincében olyan sok könyv elázott, hogy a rothadás elkerülése végett inkább lefagyasztották a köteteket az utókor számára. A kioltás már egy külön történet lesz – legalábbis a városi legendák szerint.

Tehát Károly híd és Moldva. A város közepén a két part között eldönthetjük, hogy melyik oldalt szeretnénk először felfedezni. Az talán nem is kérdés, hogy mindent látni akarunk, és az sem, hogy az összes városrészben meg kell inni legalább egy korsó sört. A rendeléssel azonban

csak óvatosan, mert a helyi szokás szerint az alátétet a pohárra kell helyezni, ha már nem kérünk újabb kört. Ha nem így teszünk, akkor automatikusan jön a következő. Ahova be kell nézni, az a Kehelyhez (Svejk törzshe-lye), az Aranytigris (Hrabal törzshe-lye) és az U Fleku nevű műintézmény. Ezek a leghíresebbek, és a legfrequentáltabb környékeken találhatók, de ha igozi cseh hangulatot akarunk, akkor bizony olyan helyekre kell térni, ahol kevés az idegen szó, viszont vágni lehet a füstöt.

Hável rolleren

Prága történelmi belvárosa az UNESCO Világörökség részét képezi. Az Óváros, mely Jókai Mór szerint „egyetlen nagyszabású múzeum”, Prága legrégebbi része, melynek középpontja maga az Óváros tér. A teret gótikus, reneszánsz és barokk épületek veszik körül, és talán sehol a városban nincs még egy helyen annyi látnivaló összezsúfolva, mint itt. A híres Orloj a Városhá-



Prága adottságai semmivel sem jobbak a magyar fővárosénál, illetve ha pontosan akarunk fogalmazni, ugyanolyan jók.

za épületén található. Az 1402 óta működő óraszerkezetnek évszázadok óta csodájára járnak, nem utolsósorban a számos bábu miatt, melyek az órát díszítik. Egy meglehetősen morbid legenda szerint az Orloj készítőjét a munka befejezése után megvakították, hogy soha többé ne készíthessen ehhez hasonló óraszerkezetet. Az Óváros keleti részén áll a Lőportorony, innen indultak egykor a koronázási menetek. Az útvonalat nekünk is érdemes végigjárunk, hiszen az az Óvároson át a Károly hídra vezet, majd a Moldva túlpartján átszeli a Hradcsint, hogy végül eljusson a Kisoldalig.

Az első állomás tehát a Hradcsin, vagyis a várnegyed, ahol ma az előki hivatal is található. A fáma szerint Vacláv Hável rollerrel járta a vége-hossza nincs termeket rezidenciájában, miközben ügyeit intézte. Hogy ez igaz vagy nem, valószínűleg soha nem fog kiderülni, az azon-

ban tény, hogy a várnegyed szolgál néhány saftos történelmi ténnyel. A Hradcsin téren álló Martinic-palotát 1618-ban átépítettő helytartót például társával együtt kihajították a királyi palota egyik ablakán. A nemtetszésüket ily módon kifejező főurak nem jártak sikerrel, az ablak alatt álló trágyadomb ugyanis felfogta az esést. A 15 méteres zuhanást túlélő helytartó megmenekült, címere pedig még ma is ott látható a kapu fölött. Egy másik, kevésbé hihető legenda szerint a palotában minden éjjel 11 órakor megjelenik egy nagy fekete kutya, és elkíséri a vele tartókat a Loreto térre, ahol aztán szertefoszlik. Kellemes utitárs. Szintén a Hradcsinban található

Útvonalterv Vonattal Prágába!

A napi 5 vonatpárból ajánljuk

Budapest	Prága
9:28 Budapest-Keleti pu.	16:22 Praha Holešovice
19:58 Budapest-Keleti pu.	6:21 Praha hl. n.
Prága	Budapest
11:35 Praha Holešovice	18:32 Budapest-Keleti pu.
0:42 Praha hl. n.	08:32 Budapest-Keleti pu.

Utazása pontos megtervezésében segítünk:
MÁV/DIREKT: 06 (40) 49 49 49
www.mav-start.hu



„Hogy milyen átmenni a Károly hídon? Mintha egy képeslapon szerepelne az ember. Távolban a vár, alattunk a folyó, körülöttünk turisták. A lábunk alatt lassan hömpölygő Moldva a kilenc dombra épült város közepén kanyarog, számos kis szigetet fogva közre.”

Orloj

A Városháza épületén található a híres Orloj. Az 1402 óta működő óraszerkezetnek évszázadok óta csodájára járnak, nem utolsósorban a számos bábu miatt, melyek az órát díszítik.





A városok királynője
„Az Óváros, mely Jókai Mór szerint „egyetlen nagyszabású múzeum”, Prága legrégebbi része, melynek középpontja maga az Óváros tér. A teret gótikus, reneszánsz és barokk épületek veszik körül, és talán sehol a városban nincs még egy helyen annyi látnivaló összezsúfolva, mint itt.”



Hasznos tudnivalók
Magyar Nagykövetség
Cím: Ceskomalinská 20, Prága 6 – Bubeneč 160 00
Telefon: +420 233 324 454
Fax: +420 233 322 104
E-mail: huembprg@vol.cz
Web: www.huemb.cz
Fontosabb telefonszámok
Segélykérés: 112
Mentők: 155
Rendőrség: 158
Tűzoltóság: 150

Szállás: kb. 44 EUR/kétágyas szoba/éj
Múzeumi belépők: 25-30 korona
Sör: 25-60 korona
Kávé: 25-50 korona
Tömegközlekedés: Választhatunk az átszálló- és nem átszállójegy, valamint a többnapos bérletek között.
A nem átszállójegy ára 18 Czk, az átszállójegyé 26 Czk.
Az 1 napos 100 Czk, a 3 napos 330 Czk, az 5 napos pedig 500 Czk.
Prague Card: Ingyenes belépésre jogosít több mint 50 múzeumba, ára felnőtteknek 790 Czk, diákoknak 530 Czk.

az Aranyművesek utcája. A ma már csak belépti díj ellenében látogatható utcácska egyik leghíresebb lakója a 22-es szám alatt valaha élő Ottla Kafka, vagyis Franz Kafka volt. Az író állítólag itt kapott ihletet A kastély című műve megírásához, amely nem igazán tünteti fel barátságosnak a hajlékot.

Kafka városa

Prága másik arca az Újvárosban tűnik ki leginkább. Az Újváros központja a 750 méter hosszú és 60 méter széles Vencel tér, melyet elsősorban XX. századi épületek határolnak. A negyed másik „híressége” a Repräsentációs ház, ahol a cseh történelem néhány meghatározó eseménye is lezajlott, például 1918. október 28-án itt kiáltották ki Csehszlovákia függetlenségét. A Moldva partján áll a város egyik legkülönösebb, de talán egyben legvonzóbb épülete is, a Fred and Ginger. A Frank Gehry építész által megálmodott üvegpalatát néhányan „táncoló házként” definiálják. Az alaplátnivalókon túl, mellett vagy akár helyett rengeteg olyan hely is akad Prágában, amely bár nem esik ki a fő turistaútvonalak irányából, egyszerűen nem jut rájuk idő. A vá-

rosban található például a Szexuális segédeszközök Múzeuma, amely az első olyan múzeum volt a világon, ahol nyíltan mutatták be az emberi szexualitáshoz kapcsolódó kellékeket. Hasonlóan érdekes, bár témájában jóval kegyetlenebb a Középkori kínzóeszközök múzeuma. A Kisoldalon található Múzeumban több mint 60 kínzóeszközt láthatunk, melyek megtekintése igazán különleges kapcsolódást jelent. Vagy szintén ilyen félreeső zug a Kampa, azaz „Prága Velencéje”. A Károly hídról levezető lépcsőn kell megközelíteni a szigetet, mely a Mission Impossible helyszíne is volt, majd észak felé venni az irányt, ahol a számos kis csatorna és vízre épült ház között tényleg Olaszországban érezhetjük magunkat. És még egy dolog, amit nem hagyhatunk ki a programból: Franz Kafka szülőháza a Josefovban. Hogy miért hagyta el a saját rémképzeteitől űzött zseni a várost, majd tért vissza ismét? Egy hét alatt erre biztosan nem fogunk rájönni, de ha hagyjuk, hogy egy kicsit elveszszünk a szűk utcák labirintusában egy-egy sötét éjszakán, talán mi is szippanthatunk egy kis karkai levegőt.

Bende Nelly



Az igazi csehek remek

Talán nincs ember a földön, akinek Prágáról ne a sör jutna először eszébe. Pedig a sör mellett talán éppen annyira híres és ízletes a knédli is, amelyet fogyasztanak édesen és sósan is, köretként és desszertként egyaránt. És még nem is beszéltünk a csehek édességeiről, kitűnő leveseikről és fenséges sörkorcsolyáikról...



Sült vadkan knédli és párolt káposztával

Hozzávalók:

60 dkg dísznólapocsa vagy tarja, só, paprika, kömény

A káposztához:

50 dkg savanyú káposzta, 1 közepes fej hagyma, 3 dkg zsiradék, köménymag, só, porcukor

A knédlihez:

1 kg rétesliszt, 1 tojás, 2 db zsemle, kovász

A húst gondosan tisztítsuk meg, majd itassuk le róla a felesleges nedvességet. Tegyük tepsibe, sózzuk meg, majd hintsük rá a köménymagot, és fedjük le. Sütés közben folyamatosan locsolgassuk a kisült zsiradék levéllel, de ha nem lenne elég a visszamaradt zsiradék, öntsünk hozzá forró vizet, és az így kapott lével locsolgassuk tovább. 40 perc múlva vegyük le róla a fedőt, fordítsuk meg, és süssük puhára úgy, hogy a teteje jól megpiruljon, de ne száradjon ki. Amíg a hús pirul, 3 dkg zsiradékon puhítsuk meg az előzetesen gondosan megtisztított és apróra vágott hagymát, adjuk hozzá a káposztát a lével együtt, majd köménymaggal fűszerezzük, és fedő alatt pároljuk. Ha főzés közben elpárologna a lé, itt is pótolhatjuk forró vízzel, nehogy odaégjen a káposzta. Amikor már kellőképpen puha, ízlés szerint sóval, borssal fűszerezzük. A sült vadkanhoz és a káposzta mellé készítsünk knédli, amelyhez a következőképpen kezdjük hozzá: gyúrjuk össze a réteslisztet a tojással és az előzetesen elkészített kovással. Amikor már kész a tésztánk, adjuk hozzá a kockára vágott zsemlet. Konyharuhával takarjuk le, és pihentessük meleg helyen. Amikor már megkelt, szórjunk réteslisztet a deszkára, és formáljunk 2-3 cipót belőle, majd ezeket újra gyúrjuk át. Közben forraljunk vizet, sózzuk meg, és a hengeresre formázott cipókat dobjuk bele. Főzzük 20 percig, majd a tálaláshoz vizes késsel vágjuk szeletekre.

Talkedli

Hozzávalók:

40 dkg liszt, 2 dkg élesztő, 2 tojás, 0,5 liter tej, 10 dkg cukor, pici só, ízlés szerint lekvár, tejszínhab

A lisztet szitáljuk át, középebe készítsünk mélyedést, ebbe morzsoljunk bele 2 dl langyos tejet, adjuk hozzá az élesztőt, cukrot, és kissé kelesszük meg. Keverjük a kovászhoz a 2 tojássárgáját, a sót és a többi tejet, és fakanállal vagy robotgéppel 10-15 percig jól verjük fel. Meleg fedővel fedjük le, és kelesszük háromnegyed órán át. Ezután keverjük hozzá a 2 tojás keményre vert habját, és még néhány percig kelesszük. Tükörtőjássütőben forrósítsunk zsírt, majd zsíros kanállal szaggassunk bele a tésztából, és nem túl gyorsan mindkét oldalát süssük meg. Kettesével lekvárral vagy ízlés szerint tejszínnel ragasszuk össze, és porcukorral hintsük meg. Melegen tálaljuk.



Willkommen!

Vonzó ajánlatok Svájcba és Németországba

Zürichben a magyar csapat

Április 24. és május 10. között, tizenegy év után újra Svájcban kerül megrendezésre az A csoportos jégkorong-világbajnokság. Számunkra azonban nem emiatt lesz emlékezetes a jégviadal, hanem mert a magyar hoki történelmében először Magyarország is az elit mezőny tagjaként harcolhat a minél jobb eredményért. Válogatottunk csoportmérkőzése Zürich-Kloten-ben, néhány percre Svájc legnagyobb városának

központjától lesznek láthatók. Az itt található aréna vonattal tökéletesen megközelíthető. A Budapestről 18:05-kor induló közvetlen EuroNight-járatral ülőkocsiban már **39 euróért**, fekvőhelyes fülkében már **49 euróért** eljuthatunk a zürichi főpályaudvarra, ahonnan az S7 gyorsvasúttal alig 15 perc alatt a kloteni megállóban vagyunk. Innen már csak 10 perc séta a jégkorongmeccseknek otthont adó Arena. Zürich persze a rangos sporteseményen felül is sok látniva-

lót tartogat, az exkluzív butikok és az óváros hangulatos utcái együtt alkotják a minimetropolisz sajátos arcát, amelyet legalább egyszer mindenki látni kell.

TIPP

Minél előbb foglalunk, annál kedvezőbbek a jegyárak!

Wiener Walzer EuroNight

Budapest-Keleti pu. 18:05 Zürich HB 6:20
Zürich HB 22:40 Budapest-Keleti pu. 11:34

Frankfurt – újra menetrenden

Többéves szünet után újra közvetlen járatral juthatunk el a Majna-parti Frankfurtba. A Németország szívében található nagyvárosba kényelmes hálókocsival közlekedő EuroNight-járat garantálja a nyugodt érkezést. Vonattal tehát egy átaludt éjszaka és egy fedélzeten elfogyasztott reggeli után fedezhetjük fel a város nevezetességeit, ráadásul nincs szükség busztranszferre sem, hiszen a pályaudvar Zürichhez hasonlóan Frankfurtban is a belvárosban helyezkedik el. Az utazás

alatt az étkezőkocsiban egy meleg vacsora mellett beszélgethetünk, vagy akár a frankfurti útikalauzt is böngészhetjük. A Budapest-Keleti pályaudvarról 19:05-kor induló Danubius EuroNight-ra korlátozott számban ülőkocsis hely már **39 euróért** kapható, fekvőhelyes kocsiba **49 eurótól**, hálókocsiba pedig igényeinktől függően már **79 euróért** is válthatunk jegyet. A járat Frankfurtig Stuttgartban, Karlsruheban és Mannheimben is megáll, Stuttgartból pedig a 300 km/h-val közlekedő TGV-vonatok Párizsba is csatlakozást biztosítanak.

Danubius EuroNight

Budapest-Keleti pu. 19:05 Frankfurt HB 9:57
Frankfurt HB 20:00 Budapest-Keleti pu. 10:19

Segítünk nemzetközi útjait megtervezésében! Hívja a MÁVDIREKT 06 (40) 49 49 49-es telefonszámát (külföldről: +36 (1) 371 94 49), vagy látogasson el a www.mav-start.hu honlapra!

Orvosi eset

Interjú Hugh Laurie-val



„Mindenki hazudik.”

Dr. House

Először a Fekete Vipera című angol sorozatban láthattuk, majd több mozifilmben is szerepelt. Az utóbbi időben azonban leginkább Doktor House-ként, a cinikus, ám zseni diagnosztaként kápráztat el bennünket.



Amerikai mozifilmes munkáinak hatására vágott bele a sorozatszereplésbe?

HUGH LAURIE: Nem mondhatnám. A helyzet az, hogy engem tényleg magával ragad az amerikai televíziózás. Hiszi vagy sem, kívülállóként iktározatosan jónak és izgalmasnak találom. Sokszor meglep, hogy az amerikaiak mennyire könnyően viseltetnek saját tévéiparukkal szemben, ami eközben – az esetek többségében – nagyon is intelligens, humoros, szórakoztató, elgondolkodtató és úgy általában véve nagyon is magas színvonalú.

Mit tart legfőképpen szem előtt, amikor House figuráját alakítja? Hogyan építette fel a karakterét magában?

Két dolog nagyon fontos vele kapcsolatban. Egyrészt tudok azonosulni House türelmetlenségével, ami persze rendkívüli intelligenciájából adódik. Emiatt nem képes tolerálni az ostobaságot. Azt hiszem, ezt mindannyian megértjük valahol. Másrészt House körül végig nagyon érdekes ideológiai kérdések vannak jelen. Nekem úgy tűnik, a lényeg valójában az, mit preferálunk: a kedvességet vagy az őszinteséget? Az igazságot vagy az érzelmeket? Az értelem és érzelem, a prózáiság és a szenvedély itt valóban szemben áll egymással. Én sem tudnék dönteni köztük, és éppen ez az, ami miatt végtelenül izgalmasnak találom House karakterét.

Elmondása szerint is nagy élvezettel játssza a kiállhatatlan lángész, Doktor House szerepét. Eleinte is ilyen lelkesen vállalta a sorozatszereplést, miközben Önt inkább a mozifilmek világából ismerjük?

Mivel színész vagyok, maga az alakítás lehetősége lelkesített. A mozifilmeken kívül több televíziós szerepem is volt már; bár valóban eddig inkább Angliában láthattak a nézők. Amerikában kevesebbet dolgoztam tévés kamerák

Hugh Laurie-biográfia

Hugh Laurie a Cambridge University, Eton College diájaként végzett, ahol antropológiát tanult, s csak később vette a színészi pálya felé útját. Filmes munkái közt szerepel a Kenneth Branagh rendezte „Szilveszteri durranások”, Emma Thompsonnal láthattuk az „Értelem és érzelem” című klasszikusban, Jessica Lange-gel a „Betti néni” című produkcióban, továbbá szerepelt „A vásárlarcos”, a „101 Kiskutya”, a „Stuart Little”, a „Stuart Little, kisegér 2.”, valamint „A Főnix útja” című filmben Dennis Quaid oldalán. „Az utca királyai” című vadonatúj, 2008-as thrillerben Keanu Reeves-szel játssza a főszerepet. Több sorozatban is szerepelt (Fekete Vipera, Bit of Fry and Laurie, Majd a komornyik), de az igazi áttörést mégis a Doktor House hozta meg számára. Mára a legjobban fizetett sorozatszínészek egyikévé nőtte ki magát. Első, A balek című könyve Magyarországon is kapható.



Dr. House karaktere

Ha tehetné, igazából szóba sem állna betegeivel. Viselkedésével már az antiszociális határait feszegeti; mégis House mesteri diagnózisai, szokatlan, kreatív problémamegoldó képessége és utánozhatatlan gyógyítói ösztönei révén nagy tisztelet övezi kórházában.

előtt, úgyhogy kifejezetten érdekesnek találom ezt a munkát. Ez most nem is látszik annyira, mert próbálok rettenetesen komolyan viselkedni, és nyugodtan ülni, pedig belül egy rosszcsont kópé vagyok.

Többféle szerepben láthattuk már, de leginkább komikus színészként ismeri a közönség, és most is abszolút ezt a képet élénkíti. Kezdetben nem kimondottan a drámát kereste esetleg a Doktor House-ban?

Nem. Sohasem keresek semmit úgy kifejezetten, kivéve a kifejezetten jót. Azt hiszem, műfajok kérdésében csak kétféle opció létezik: a jó és a rossz. A House pedig jó volt. Elolvastam, és azt gondoltam, ez fergetegesen jó. Felőlem lehetett volna bármilyen műfaj vagy médium, a jó, az egyszerűen jó.

*„Szerelem nélkül nem lehet élni.
De oxigén nélkül nehezebb.”*

Dr. House

Játék közben van Ön előtt egy minta, akinek a gesztusait modellként használja House alakítása közben?

Sherlock Holmeszal tudnék párhuzamot vonni; David Shore-al (a sorozat rendezője) már az első találkozásunkkor is beszélünk erről. Tudtam az ötletéről, és már ment egy ideje a forgatás, amikor nemrég felfedeztem, hogy Holmes karakterét viszont tényleg egy valós személyről mintázták, aki történetesen épp egy orvos volt. Dr. Joseph Bellnek hívták, aki – kitalálhatja, mivel nyűgözte le kollégáit – egy feldagadt ujjból vagy egy félrecsúszott alsónadrágból képes volt összetett diagnózist készíteni.

Forrás: AXN



Érdekességek a sorozatról

- A marburgi orvosi egyetemen szeminárium tanfolyám lett a Doktor House. A diákok figyelemmel kísérik a sorozatot, majd kielemezik House eseteit.
- Hugh Laurie a Band From TV nevű bandában szintetizátorozik. A zenekar érdekessége, hogy kizárólag színészek a tagjai, mint például Jesse Spencer vagy Terry Hatcher. www.bandfromtv.org
- A sorozat főcímenéje a Massive Attack Teardrop című száma.
- Doktor House egy Honda CBR 1000 RR Repsol motorral száguldozik.
- Hugh Laurie szennázós szinkronhangja először Szakácsi Sándor volt, majd a második évad 12. részének reklám utáni felétől kezdve Kulka János „döngöli földbe” a betegeket.



RUGÓSFOCI

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

KÉZMŰ

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

Vegyesipari Gyáregység
1146 Budapest, Hermina út 49.
1592 Budapest, Pf. 582
Tel.: 1/422-2983
Fax: 1/422-2985



Sztárok diétái

Fogyókúra fogyás nélkül? Ezzel a problémával szinte mindenki megküzdött már életében legalább egyszer. De akkor mégis hogyan sikerülhet a sztároknak, akik mindig gyönyörűek és nádszálvékonyak? Most leleplezzük legnagyobb titkukat.

Fogyókúrák ide, diéták oda, a súlyvesztő hajszába kezdők sokszor megfedkeznek arról, hogy az áhított fogyást csak egyetlen módon lehet elérni: az étel megvonásával. Persze a drasztikus megvonás helyett inkább az ésszerű megoldásokat érdemes választani, vagyis kiiktatni a cukros, zsíros ételeket és a mennyiségi táplálkozás helyett a minőséget választani. Csakhogy a sztárok sem érik be olyan diétával, amelynek áldásos hatásaira több hónapot kell várni, és sokszor durva fogyókúrákba kezdnek. Ilyen például **Renee Zellweger** háromtojásos diétája, amely a következőképpen szól: egy főtt tojás reggelire, egy ebédre és egy vacsorára. Vagy itt van mindjárt **Beyonce** kedvelt fogyókúrája, a juharszirup diéta, amely 1-2 evőkanál juharszirupból, 2 evőkanál frissen facsart citromléből, 2-3 dl szénsavmentes ásványvízből és csipetnyi Cayenne-borsból áll. A kúra alatt ebből 2-3 litert iszik meg, és

emellett tilos bármilyen szilárd táplálékot enni. A fogyókúra 10 nap alatt 10 kg fogyást ígér, feltéve, ha 10 napig kibírjuk szilárd táplálék nélkül. Csakhogy ezek a diéták több kárt okoznak, mint hasznot, hiszen a szigorú étrend betartása közben kimerül szervezetünk „éléstára”, és testünk a program után újra tartalékokat képez magának, beindulhat a jójóeffektus, így néhány hónap múlva az eredeti súlyunknál többet is mutathat a mérleg. Mit tehetünk tehát, ha nemcsak fogyókúrázni, de fogyni is szeretnénk, és mindezt egészségesen? Talán csak egyetlen olyan életmódprogram létezik, amelynek pozitív hatásait még sohasem kérdőjelezték meg, s amelynek káros hatásairól még nem írtak a női magazinokban. Ez pedig nem más, mint a makrobiotika. Számos sztár makrobiotikus étrend szerint táplálkozik, így **Madonna**, **Tom Cruise**, **Nicole Kidman**, **Gwyneth Paltrow**, **Steven Seagal**, **Barbra**

! Telen a makrobiotika tanácsa szerint kerülnünk a citrusféléket, mert nagyon erős hűtő hatásuk van, így könnyebben megfázhatunk!

Streisand, **John Travolta** és **Andie MacDowell** is ennek a diétának köszönheti csodás alakját. **Madonna** átváltozása talán a legfeltűnőbb a felsorolt sztárok között, az örökké megújuló sztár az egészséges életmód elkötelezett híve, így étrendjét teljes értékű magvak, zöldségek és gyümölcsök alkotják. Kerüli a tartósítószeret, valamint a húsokat is mellőzi étrendjéből. Nemcsak ő, de a szakemberek is állítják: ezzel az életmódprogrammal heti 2-3 kilót fogyhatunk, és a makrobiotika követőit soha nem fenyegeti a visszahízás.

Csinos alak, hosszú élet

Számos orvos szerint a makrobiotika az egészséges, hosszú élet titka. Mindez talán nem véletlen, hiszen maga a szó is hosszú életet jelent. A makrobiotika gyökerei egészen Hippokratészig nyúlnak vissza, ő említi először egy írásában, hogy „az ember legfőbb gyógyszere és a betegségek elsődleges okozója a táplálék”. Ma már tudatosan használt életmódrendszer, amely azon az elven alapul, hogy az életben minden energia, legyen az jó vagy rossz eredetű, így csak akkor lehetünk igazán egészségesek, ha kiegyensúlyozzuk ezeket. Ezt a felismerést az 1900-as évek első felében élő japán filozófus, George Ohsawa gondolta újra, és azt tanította, hogy gyógyszerek nélkül, a harmónia keresésével sokkal egészségesebbek lehetünk. A makrobiotikus étrend igazi atyjának mégis Michio Kushi tartják, aki könyvében azt állítja: ezzel az étrenddel meg lehet előzni, sőt gyógyítani is lehet olyan súlyos betegségeket, mint a leukémia, szájüregi daganat, a vastagbél- vagy petefészekrák és számos más, ma még halálosnak tekinthető rosszindulatú elváltozás.

Hogyan kezdünk neki?

A makrobiotikus étrend alapjait a következő szabályok adják, amelyeket követve nemcsak fölösleges kilóktól szabadulhatunk meg, de a testünket győtrő mérgektől, valamint az immunrendszert gyengítő káros anyagoktól

Mindennapi fogyasztásra ajánlott ételek arányai:

- teljes értékű gabonafélék (50-60%)
- levesek (5-10%)
- zöldségek (20-25%)
- hüvelyesek, tengeri zöldségek (5-10%)

Alkalomszerűen fogyaszthatók:

- halak, tengeri élőlények (kevesebb zsírtartalmúak)
- gyümölcsök (főzve, aszalva, frissen)
- diófélék, olajos magvak (pirítva!)
- különböző nem aromás, nem stimuláló italok
- természetes fűszerek, ízesítők

is. Aki a makrobiotika törvényei szerint él, kerüli a húsokat, de fehér húsú tengeri halakat, pisztrángot, pontyot, süllőt azért be-beiktat mindennapjaiba. A tejtermékeket célszerű teljesen elhagyni étkezésünkben, Kushi szerint ezek ugyanis csak nyálkásítják szervezetünket, és cisztát okoznak. Az életmódrendszer követői nem használnak tojást, és a cukrot minden formában kerülik. Ezek hallatán felmerülhet a kérdés: mégis mit ehetünk, ha olyan alakat szeretnénk, mint Madonnáé vagy Nicole Kidmané? A legnagyobb sztárok étrendjének alapjait a barna rizs teszi ki, melyet keverhetünk kölessel, búzával vagy akár rozssal, zabbal és árppal is. A gabonafélék mellett nagyon fontos, hogy idényjellegű zöldségeket is fogyasszunk, sőt, a mindennapos étkezést babfélékkel gazdagíthatjuk tovább, amelyek közül a lencse, a csicseriborsó, a szója és az abból készült termékek a legegészségesebbek. Ezenkívül étrendjük szerkesztésében még a tengeri alga, a különféle magvak és diófélék, valamint az étrend első számú fogása, a miso leves. Ebben a levesben 2 évig tengeri sóban erjesztett szójabab található, amely a bélrendszer egészségét segíti megőrizni, és emellett értékes aminosavakat is tartalmaz. Madonna



A makrobiotikus étrend igazi atyjának Michio Kushi tartják, aki azt állítja: ezzel az étrenddel meg lehet előzni, sőt, gyógyítani a súlyos betegségeket.

például azt ajánlja, hogy minden nap fogyasszunk el egy-két csésze miso levest, ahogyan ő is, és igyekezzünk minél több tengeri algát magunkhoz venni, ezek ugyanis nem csupán értékes tápanyaggal töltik fel szervezetünket, de rendkívüli segítséget jelentenek a fogyásban is. Számos internetes portálon olvashatunk arról, hogy nemcsak tökéletes alakra tettek szert nők és férfiak ezrei, de sokan így tudtak kigyógyulni halálos daganatos betegségeikből, a stressz okozta megbetegedésekből vagy gyógyíthatatlan allergiáikból. Természetesen a makrobiotika – mint minden más életmódrendszer is – pontos ismeretekre épül, ezért mielőtt nekikezdenénk a kúrának, kérjük ki szakember véleményét, hogy személyre szabott étrenddel kezdhesünk bele álomalkunk kialakításába.

Kiss Henrietta

Let the Sunshine In

Karkötő

Konplott, 8300 Ft

Fülbevaló

Konplott, 8300 Ft

Pink kabát

M&S, 14990 Ft

Türkizzöld, lakköv

H&M, 1990 Ft

Rózsaszín nadrág

SPF, 6495 Ft

Türkizzöld, spagetti pántos ruha

H&M, 6990 Ft

Zöld táska

M&S, 2990 Ft

Csikós, rózsaszín, fehér, fekete szoknya

H&M, 6990 Ft

Sárga, pink, lila női magas sarkú cipő

Salamander/Peter Kaiser 42 990 Ft

Oldaltáska fekete, kék, zöld, sárga

SPF, 6495 Ft

Szürke, sárga csikos sweatshirt

SPF, 8995 Ft

Kék cipő

SPF, 6495 Ft

Világoskék ing, feltűrt ujjal

M&S, 13 990 Ft

Fehér nadrág

SPF, 8995 Ft

Ha a szivárvány összes színéből válogatunk, talán sikerül előcsalogatni a napsugarakat a felhők mögül, és végre búcsút inthetünk a zimankónak. Az élénk színek már önmagukban is feltűnést keltenek, hát még ha kombináljuk őket egymással!



Üzletlista:

M&S (Marks and Spencer) Arena Plaza, 1087 Budapest, Kerepesi út 9.

H&M (Hennes and Mauritz) Arena Plaza, 1087 Budapest, Kerepesi út 9.

Salamander Arena Plaza, 1087 Budapest, Kerepesi út 9.

Konplott Arena Plaza, 1087 Budapest, Kerepesi út 9.

SPF (Springfield) Westend, 1062 Budapest, Váci út 1-3.

Touch down

*„Meggyőződésem,
hogy minden férfi
számára az igazi
beteljesülés az, ha
kemény küzdelem árán
eléri kitűzött célját,
majd megfáradva, de
mégis diadalittasan
elfekszik a csatatéren.”*

Vince Lombardi, legendás
amerikai fociedző

A

ki csak a nevét ismeri, az összekeveri a labdarúgással, aki pedig először látja, az a rögbivel. Pedig se ez, se az. Az amerikai futball egész egyszerűen más. Dráma, háború, stratégia, tehetség, karrier, üzlet, csillogás, s maga az amerikai álom. Minden amerikai kislány – legyen az városi, falusi, fehér, fekete, kicsi vagy nagy – arról ábrándozik, hogy egyszer, legalább pár percre olyan hős legyen, mint azok közül egy, akiket gyerekként látott a tévében, a filmekben vagy kint a stadionban. A mai kor modern gladiátorai az amerikai futballpályákon harcolnak.

Se rögbi, se foci

A világ nagy részén futballnak hívott játék Amerikában soccer névre hallgat, a futball nevet ugyanis az 1876-os szabálykönyv megalkotása óta lefoglalta magának a tojáslabdás sport. Az „ősök” között természetesen megtalálható a labdarúgás és a rögbi is, van pár hasonlóság s még több különbség.

Mi a közös és mi a különbség a labdarúgásban, valamint az amerikai futballban?

Közös...

...hogya a pálya mérete gyakorlatilag hasonló: az amerikai foci színtere 120 yard hosszú (110 méter), 53 és 1/3 yard (49 méter) széles, ami majdnem pontosan megfelel egy átlagos focipályának;
...mindkét sportágban egyszerre 11-11 fő lehet a pályán;
...kell hozzá két kapu és egy labda, amit lábbal a kapuba rúgva gólt lehet elérni.

Ám jelentős különbség van abban, hogy...

...az amerikai fociban van támadó, védekező és speciális egység is,



Sisak
26 900 Ft

Vállvédő
16 900 Ft



Labda
4000 Ft

Mez
2500 Ft

Nadrág
4000 Ft



Cipő
www.nike.com



Üzlet:
Extreme Sports Shop:
1095 Budapest,
Soroksári út 48.

amely ennyiszer 11-11 embert jelent (a sok cseréről nem is beszélve). Ezek a teamek folyamatosan váltják egymást, attól függően, hogy éppen támad, védekezik a csapat, vagy a speciális egységre (pl. touchdown után, játékok kezdésekor) van szükség;

...Amerikában tojás alakú labdával játszanak, amelyet főleg kézzel dobna egymáshoz, de lábbal rúgva is lehetőség van pontokat szerezni (mezőnygól);

...az amerikai kapu H vagy U alakú, a pálya két végén található, a vízszintes lécz fölött és a két függőleges szár között átrúgott labdával lehet mezőnygólt (3 vagy 1 pontot) szerezni;

...az amerikai futball lényege a területszerzés: minél messzebb behatolni a másik területére. Négy kísérlet van 10 yard megtételére, s a cél apránként vagy nagyot alkotva eljuttatni a labdát – passzolva, vagy a labdát hónaljhoz szorítva futva – a célterületre, az end zone-ba. Ez a touchdown, amely 6 pontot ér. Ha ez rúgással történik, mezőnygólból, akkor 3 pontot ér. A touchdown utáni jutalomrúgás 1 pontot ér, de lehetőség van 2 pontot is szerezni (ún. safety vagy a touchdown utáni 2 pontos kísérlet esetén).

...a mérkőzés 4x15 percre tart, játékmegszakítás esetén áll az óra, így akár 3-4 óráig is eltart egy meccs.

Az amerikai futball másík öse a rögbi, amely főleg a játék keménységében és a test-test elleni küzdelemben jelentkezik. Mindennél többet mond, hogy ameddig az igen kemény rögbiben csak sípcsontvédő és fejbédő van a játékosokon, addig Amerikában minden testrészt komoly védőréteg takar, a rácsos „bukósisak” nélkül pedig a pálya közelébe sem ajánlott menni.

Milliárdosok klubja

Amerikában a futball nemzeti sport, amely nagy utat tett meg a véres hétfő-

től, a Bloody Monday-től a Monday Night Footballig. Előbbi a kezdeti, bizonytalan lépések időszaka volt a XIX. század első felében, amikor a Harvard Egyetemen az elsőévesek és a másodévesek hétfői meccsén az újoncok a labdát, az „öreg” az újoncokat rugdosták... A Monday Night Football intézménye 1970 óta él, amikor a forduló legnagyobb rangadója hétfő estére került, élő tévés közvetítés mellett. Ez a lépés alapozta meg az NFL döbbenetes sikerét, s tette egyértelművé, hogy mekkora üzlet van a tévés sportközvetítésekben.

Ma már az amerikai futball kőkemény és virágzó business, a szórakoztatóipar egyik legmenőbb ága. A profi liga, az NFL a világ legnézettebb bajnoksága, a helyszínre közel 70 ezren látogatnak ki meccsenként, gyakorlatilag garantált a folyamatos telt ház, a tévék előtt világszerte százmilliók ülnek (jó pár éve a Sport TV-nek hála már hazánkban is élőben követhetőek a mérkőzések). A futball sztárjai éves szinten dollármilliókat keresnek, ismertségük a filmsztárokéval vetekszik, a világ leggazdagabb három sportklubja közül pedig ma már kettő az NFL-ből kerül ki, egymilliárd dollárt meghaladó értékkel.

Amerikában is külön kategóriát képvisel a nagydöntő, azaz a Super Bowl. A jegyek 400-600 dollár között mozognak, a reklámidók pedig félpercenként 2,5 millió dollárt kóstálnak. Amerika ünnepén kihálnak az utcák, több mint százmillióan az USA-ban, a világon pedig rendre egymilliárd fő fölött követik az eseményeket. Amerika valaha volt 10 legnézettebb műsora egytől egyig Super Bowl...

Hogy minek köszönhető ez a felfoghatatlan népszerűség? Idézzük fel Oliver Stone Minden héten háború című, az NFL valódi arcát bemutató filmjéből Tony D'Amato edző (Al Pacino) szavait: „Az élet is lépésekből áll. Akárcsak a futball. Hiszen mindkét



játszmában olyan kicsi a hibalehetőség, hogy a pontosan időzített lépéseken áll vagy bukik minden. Vagy túléljük ezt a harcot csapatként, vagy odaveszünk egyénenként. Ennyi a történet. Ez a futball.”

Tarpai Zoltán



Híres és hírhedt NFL-sztárok

Tom Brady: A New England Patriots háromszoros Super Bowl-győztes irányítója, s nem mellesleg a topmodell Gisele Bündchen párja.

A Manning-fiúk: az apa a New Orleans irányítója volt, három fia közül Peyton az Indianapolis Colts, Eli pedig a New York Giants irányítójaként nyert Super Bowl-t – és mindketten a döntő legjobbjai (MVP) lettek.

O. J. Simpson: 11 évnvi karrier az NFL-ben (tagja a sportág halhatatlanjainak), filmes kitérő a Csuszás pisztoly-szériában, botrányos felmentés felesége meggyilkolásának vádjá alól, majd végül 15 év börtön fegyveres rablásért.

Larry Csonka: második generációs magyarként lett kétszeres Super Bowl-győztes a verhetetlen Miami-val, 1974-ben ráadásul a döntő legjobb játékosaként.



Hasznos holmik

Az elektronikai berendezések nagy része mára hordozhatóvá vált, mégis igen fontos kérdés, hogy mi az, amit muszáj magunkkal vinni, ha útra kelünk, és mi az, ami otthon maradhat.

Logitech V550 nano - Rabul ejtve

A Logitech új egere – pozitív értelemben véve – laptopunk rabja lesz, amint a híres kiegészítőgyártó által adott kis öntapadós tartóra, amelyet célszerűen a laptop fedelére érdemes ragasztani, ráakasztjuk. Innentől nincs lecsúszott, elhagyott egér, mindig ott lesz, ahová tettük, és még ha arrébb is költözünk, nem kell félnünk attól, hogy elkallódik valahol.

Info: www.logitech.hu
Ára: kb. 10 000 forint



Nokia 5800 XpressMusic - Megérint

A Nokia első komolyabb érintőképernyős mobilja nemcsak szolgáltatásaiban nyújt igen sokat, de egyszerre zenemobilként is funkcionál. Az érintőképernyőt unaloműzőként akár gitárként is használhatjuk, így pengetve el az időt utazás közben.

Info: www.nokia.hu
Ára: 99 000 forint

Panasonic FT1 - Vigyáz magára

A Panasonic tavasszal megjelenő új FT1 Lumix fényképezője 12 megapixeles felbontása és HD-minőségű video-felbontása mellett két kiemelkedő újítással bír: 1,5 méterről is leejthető, illetve 3 méteres mélységig vízálló. Ezek tükrében elmondható, hogy igazi túrakütyüt kapunk, amelyre nem kell annyira vigyázni.

Info: www.panasonic.hu
Ára: kb. 120 000 forint



Sony Vaio P - Kézben a világ

Azoknak, akiknek még a netbookok is nagynak tűnnek, a Sony új üdvöskéje jelenti majd a tökéletes társat a kommunikációban. Kicsi, lapos, óriási képernyője van, sokat tud és még vidám színekben is kapható. A 60 GB-os vagy 128 GB-os SSD-háttértárral kapható mini notebook az igazán trendi és mobilitást igénylő embereknek készült.

Info: www.sony.hu
Ára: kb. 179 000 forinttól



Apple iPod nano - Szívem csücske

Kicsi, lapos, színes és szinte mindenki érdeklődéssel kacsintgat felé, amikor meglátja. Az Apple-termékek majd' mindenkinél nagy sikert aratnak, ám új nanolejátszójuk az eddig ellenálló vásárlókra is pozitív hatással van. Legyen pink, zöldalma vagy égszínké, bármelyiket zsebre vágathatjuk 8 vagy 16 GB-os háttértárral.

Info: www.apple.hu
Ára: 49 990 és 69 990 forint (8 és 16 GB-os változat)

The Secret

A vonzás törvénye

„Azzá válunk, amire a legtöbbet gondolunk, és azt vonzzuk magunkhoz, amire a legtöbbet gondolunk. Ha a fejedben látod, akkor meg is kapod. Ezt az alapelvet három egyszerű szóban lehet összegezni: a gondolatok dolgokká válnak.”

H

Itre van szükségünk ahhoz, hogy materialista törvények által irányított világunkban otthonosabban érezzük magunkat. Bizonyítékok nélkül is biztosan akarjuk tudni, hogy létezik egy olyan felettünk álló felsőbb hatalom, amely segíti életünket, és akkor is jelen van, amikor a racionalitás már nem nyújthat számunkra segítséget. Csodákat keresünk, amelyek megerősíthetik ennek az erőnek a létét, hiszen emberi elménk nem képes felfogni azt, ami szemmel nem látható. Ha a bizonyítás elmarad, akkor következik a kételkedés és esetleg egy új vallás keresése. Hogy ennek a bizonyos energiamezőnek a neve Isten, Allah, netán Az Erő, teljesen lényegtelen, ami igazán számít, az, hogy teljes valónkkal átadjuk magunkat neki. A XXI. század elképzelése az ideálisnak vélt életről, karierről és emberi kapcsolatokról The Secret (A Titok) néven öltött testet.

Elméleti alapok

A Titok az új évezred vallása. Hordozza mindazokat a pszichés tartalmakat, amelyek minden korábbi tanításnak is meghatározó alkotórészei voltak. Legfontosabb eleme az a minden létezőt irányító és segítő kozmikus erő, amely hitvilágunktól függetlenül jelen van életünkben. Az Univerzum, ahogy A Titok terminológiája leggyakrabban meghatározza ezt az erőt, visszhangozza mindazt, amit érzelmeink által közvetítünk felé. Mikor érzelmeinket szóban, írásban vagy akár csak gondolati szinten megfogalmazzuk, kérést továbbítunk – hagyományosabb szóhasználatnál élve imádkozunk. A keresztény imától eltérően azonban nem csupán akaratilagosan tesszük ezt, hanem minden olyan alkalommal, amikor erős érzelmi állapotba kerülünk, azaz olyankor is, amikor érzéseink negatívak. Ilyenkor úgynevezett rezgéseket bocsátunk ki magunkból a világmindenség irányába, megfogalmazzunk egy vágyat. Ha megfogalmazzunk rosszt, akkor az eredmény is hasonló lesz, ezért felül kell vizsgálnunk gondolatainkat – és ez az a pont, ahol A Titok ismét kapcsolódik a hagyományosnak mondható vallásokhoz. Aból tudjuk, hogy egy gondolatnak milyen eredménye várható, hogy milyen érzéssel éljük át. Ezért nem szabad haraggal vagy irigységgel gondolnunk senkire, hiszen attól mi magunk nem leszünk többek. Pozitívan kell megerősítenünk magunkat, és csak arra koncentrálni, ami boldogsággal tölt el bennünket. Erős hittel kell összpontosítani a vágyott célra, és az előbb-utóbb meg fog valósulni. A titok tehát ennyi: meg kell fogalmazni a kérést, át kell élni, mintha már megtörtént volna, amit szeretnénk, és az Univerzum teljesíteni fogja vágyunkat.

Vagy inkább a film és a könyv, hiszen szokatlan módon hamarabb készült el a filmváltozat, majd csak annak bemutatása után adták ki a könyvet. A szerző, Rhonda Byrne saját kutatásainak eredményeit dolgozta fel a filmben olyan tanítómesterek segítségével, akik bár már korábban is birtokában voltak a tudásnak, nem ismerték egymást. A filmből egy év alatt több mint kétmillió DVD, a könyvből pedig fél év alatt négymillió példányt el. Megjelenése óta közel harminc nyelvre fordították le a regényt, és a jövőben még további kiadások is várhatóak.



Gyakorlati megoldások

A Titok az élet minden területére megoldást kínál, hiszen egyénenként változó céljaink és megoldandó problémáink. Azon túl, hogy gondolatban megfogalmazzuk kéréseinket, további lehetőségeink is vannak arra, hogy életünket a számunkra leginkább megfelelő mederbe tereljük.

A kérés nagysága a megvalósulás szempontjából nem sokat nyom a latban, bár tény, hogy egy csésze kávéhoz például lényegesen könnyebb hozzájutni, mint megtalálni életünk párját. A két dolog között a különbségcsupán annyi, hogy előbbi valószínűleg gyorsabban megvalósul, azonban ha hallgatunk arra a

bizonyos belső hangra, akkor az utóbbi is hamarosan teljesüni fog. A lényeg annyi, hogy pontosan fogalmazzuk meg kéréseinket, és örömmel cselekedjünk a megvalósulás érdekében, amikor ösztöneink megszűnják, hogy

mit kell tennünk. Ahhoz, hogy céljaink ne csak lelki szemeink előtt lebegjenek, foglaljuk őket írásba, vagy még jobb, ha készítünk egy „kívánságtáblát”. A vizualizáció, azaz, hogy vágyaink konkrét képe megjelenjen előttünk, egy további lépést jelent a beteljesülés felé vezető úton. Erre a táblára bármit felrakhatunk, amit csak akarunk, függetlenül attól, hogy jelenlegi lehetőségeink között eddig gondolni sem mertünk rá. Megjelenhet a táblán a vágyott ház képe, egy modell, akinek karcsú idomait régóta szeretnénk magunkénak tudni, vagy akár egy magasabb fizetés összege is. A tábla egyéni és személyes dolog, ezért nyugodtan összeválogathatjuk rajta akár legtitkosabb vágyainkat is. A Titok lényege, hogy senki nincs magára hagyva problémáival, és mindenki megérdemli, hogy olyan életet éljen, amelyet szeretne. Az a fajta jólét, amelyről a mű szerzője beszél, nem korlátozódik csupán anyagi természetű dolgokra, hanem magában foglalja a társas kapcsolatokat, a testi és lelki egészséget is. Lényegesnek tartja, hogy életünk minden területén sikeresek legyünk, hiszen ha nélkülözünk kell, akkor pont a végső célt, a boldogságot nem érhetjük el. Ahhoz, hogy mindezt egymás után vagy akár egyszerre elérjük, nem kell mást tennünk, mint akarni és elhinni, hogy valóban a miénk lehet bármi a világon. A többit pedig már az a bizonyos erő, azaz a vonzás törvénye elrendezi.

Kerecsen Sára

A Nagy Kóستolás kellékei



dekanat@tut.by

*Decorative Magazine*

the world's best wine magazine
Decanter
WINE DRINKING MAGAZINE
ESTABLISHED 1992
A bor és az élet szerelmeseinek

Előfizetéssel kapcsolatos bővebb információ
a **487 5200**-as telefonszámon és a **www.decanter.hu** internetcímen.

Európa

legszebb vasútvonala

Amikor ezeröttszáz méter magasan kitekintünk a vonatablakon, miközben alattunk a magyar szemnek óriási mélység, mellettünk pedig az Alpok égig érő hegycsúcsai, az az érzésünk támad, hihetetlen, hogy itt is jár vonat. De a valódi a megdöbbenés csak ezután jön: a „hósiapkás” hegy mögül egy felhőben futó viadukt bukkan elő. Az Alpokban vonatozni egyedülálló élmény.

Léteznek egy kis vasút Svájcban, amely környezeti kincsei és építészeti stílusa miatt kiemelkedik a többi közül. A Rhätische Bahn a Bernina és Albula tájegységeket keresztező vonalainak hála 2008 júliusában a világ vasútjai közül az elsők között került fel az UNESCO Világörökségi Listájára. Az elismerés részben az egyedülálló, gleccsertavakkal, alpesi legelőkkal tarkított természetnek, és nem kevésbé a hihetetlen méretű és formájú viaduktoknak, az azokon közlekedő gőzösöknek, Orient expressz kocsiknak és panorámvonatnak köszönhető.

Bernina expressz

Kelet-Svájcban a Bernina expresszt egyszerűen a legendás jelzővel illetik, amely közel hozza egymáshoz a kulturális és természeti kincseket. A Svájc legidősebb városa, Chur és Tirano között futó vonalon végighaladva, valamivel több mint négy óra alatt 55 alagutat és 196 hidat hagy maga mögött az expressz, miközben festői falvak kellős közepén, emlékművek, templomok mentén halad előre. A vonat tehát észak-déli irányban fut át a svájci Alpokon, olyan településeket keresztezve, mint St. Moritz vagy az extrém téli sportok kedvelt találkahelyeként szolgáló Davos.



A Glacier expresszt a világ leglassúbb gyorsvonataként tartják számon. Az expressz elnevezés tehát sokkal inkább a kategóriájára utal, mint sem a sebességére.

A Bernina expressz vonalán található több egyedi kialakítású körviadukt, amelyen csigalépcső-szerűen ereszkedhetünk le a hegy oldalából a völgybe. A szintkülönbségek hatékony leküzdése azért kap különös szerepet a Bernina életében, mert a vonat a tengerszint feletti 2253 méteres magasságot is megjárja, amíg eléri a 430 méteren fekvő végállomását, Tiranót. Bizonyos szakaszon a vonat 5 km alatt 400 méteres szintkülönbséget küzd le, ami fogaskereknek nélkül kiemelkedő teljesítménynek számít. A panorámaablakok kihasználására St. Moritz után több gleccser is nagyszerű alkalmat kínál (Morteratsch, Palü), de érdemes néhány fotót tartogatni a Lago Bianco (Fehér-tó) és a valamivel kisebb, a Palü-gleccser táplálta Lago Palü kristálytisza vizére is.

Glacier expressz

Sokatmondó elnevezése (Gleccser expressz) hűen tükrözi azokat a természeti értékeket, amelyek a vonatút alatt várnak ránk, ám mivel egy utazást bátran tervezhetünk egész napos programnak, akár egy lassan hömpölygő gleccserre is asszociálhatunk a név hallatán. A Glacier expressz valójában egy exkluzív élményvonat, amely lehetővé teszi a svájci Alpok legszebb vonulatainak minden igényt kielégítő felfedezését.

A panorámautazás helyszíne a régió turisztikai központja, az elegáns St. Moritz és a világ egyik leggyakrabban fotózott hegye, az ikonikus Matterhorn lábánál fekvő Zermatt



A vonat a svájci Alpokon át halad, olyan településeket keresztezve, mint St. Moritz vagy a téli sportok kedvelt találkahelyeként szolgáló Davos.

közötti vasútvonal.

A hét és fél órás út alatt 291 híd és 91 alagúton halad át a vonat, és a Berninához hasonlóan átlépi a 2000 méteres magasságot (Oberalppass, 2033 m). A vonat exkluzivitása azonban túlmutat a pusztá számokon. A Railbarnak köszönhetően úgy tehetünk kirándulást az egyébként csak sílécen vagy hójáróval megközelíthető havas tájakon, hogy közben a helyünkön étkezve egy fűtött

és „csupaablak” kocsiból csodáljuk a kilátást. A Glacieren emellett étkezőkocsi is közlekedik,

ahol természetesen az évszaknak megfelelő menüvel várják az alkalmi alpinistákat. Mivel a fedélzetre lépéshez vonatjegyen kívül más nem szükséges, Európa legszebb vasútvonala és a svájci Alpok sziklamászó bizonyítvány nélkül is felfedezhető.

Pöshacker Gábor



A nyári szezonban akár az Orient expressz kocsijaival, illetve gőzvontatással, télen pedig hómaróval a vonat elején is utazhatunk.



Frankfurt am Main Hessen legnagyobb városa. Több mint 670 ezer lakosa van. Az egykori német császári koronázóváros ma fontos pénzügyi, kereskedelmi és kulturális központ. Németország délnyugati részén, a Majna alsó szakaszán, annak mindkét partján terül el, délkeletre a Taunus-hegységtől.

Frankfurt

10 tény, amit tudni érdemes

A **manager-magazine.de** felmérése szerint Frankfurt az egyik leggazdagabb város az Unióban, sőt, az életminőséget tekintve a világranglistán is az előkelő hetedik helyen áll.



Frankfurt Németország ötödik legnagyobb városa. Itt található az **Európai Központi Bank**, valamint a világ legnagyobb határidős tőzsdéje, az EUREX.

Frankfurt am Main nem összekeverendő Frankfurt an der Oderrel, mely település Németország keleti részén található.

Több száz éves múltra tekintenek vissza a kereskedelmi vásárok. Lipcsével egy fontos kereskedelmi út, a Via Regia kötötte össze Frankfurtot.

Frankfurtban található Európa legnagyobb forgalmú autópálya-csomópontja, ami napi 300 ezer darab gépkocsi/nap átmenő forgalmat jelent.

Itt született **Johann Wolfgang von Goethe** (1749–1832), Henri Nestlé (1814–1890), Wilhelm Emil Messerschmitt (1898–1978) és Erich Fromm (1900–1980).

A Schifferstrasse 66. szám alatt található a világ legöregebb favázas háza.



A városban található 46 színház (ebből 7 idegen nyelvű), 47 múzeum, 109 galéria, 48 mozi, 38 diszkó, 40 zenés klub, valamint több mint kétezer étterem és kávézó.



1990 óta Frankfurt Budapest testvérvárosa.

5 íz, amit ki kell próbálni

1. A virslit, ahogy azt szülővárosában megálmodták. Az eredeti frankfurti virslit füsttel tartósítják, és a magyar szokásokkal szemben nem főzik, hanem csak melegítik.

2. A Bethmännchent, azt a helyi cukrászspecialitást, amelyet marcipánból, mandulából, rózsavízből és porcukorból készítenek. Hagyományosan mindig négygyel osztható számú süteményt tálalnak, mivel az édesség feltalálójának négy fia volt.

3. A Bembel elnevezésű almabort némi Handkäs mit Musik, azaz a helyi sajtspecialitás és hagyma kíséretében.

4. A Grüne Soßét, amely egy hétféle fűszerrel ízesített joghurtos, majonézes szósz. Kísérőként főtt tojást tálalnak hozzá.

5. Egy könnyű kapucsínót, egy valóban különleges helyen. A Hauptwache kávézó a Zeil elején található, és nem akármilyen történelmi örökséggel büszkélkedhet: eredetileg őrháznak és börtönnek épült.

5 hely, amelyet látni kell



1. Römer (Városháza)

Az épület 1405 óta van a város birtokában. A „birodalom házat” 800 guldenért vásárolták meg, majd itt tartották a király- és császárválasztásokat megelőző tárgyalásokat.



2. A Dóm

A 852-ben épült templomban 1562 és 1792 között tíz császár fejére helyezték a koronát. A maga 95 méteres magasságával a belvárosi látkép meghatározó eleme.

3. Goethe-ház

A költő egykori szülőházának helyén épült a múzeum, miután az eredeti épület a második világháború során elpusztult. Ezen a helyen keletkezett számos halhatatlan mű, többek között Az ifjú Werther szenvedései.



4. A régi Operaház

A frankfurti kulturális élet egyik központja, melyet 1981-ben nyitottak meg újra, miután 1944-ben bombatámadás érte az épületet.

5. Rothschild szülőháza

A Judengassén található épület föld alatti részében található az a múzeum, amely helyén a dinasztiaalapító Mayer Amsel Rothschild háza is állt. Az 1700-as években született későbbi pénzmágnás érkező kereskedőként kezdte itt, a bankvilág csúcsaira csak később jutott fel.

Frankfurt felhőkarcolói

A német nagyváros sziluettjét erősen meghatározzák azok az épületek, amelyek közül nem egy 150 méternél is magasabb – nem csoda, hogy Frankfurtot a „legamerikaibb európai” városként is emlegetik. A minden év tavaszán megrendezendő Felhőkarcoló Fesztiválon több épületet is megnyitnak a nagyközönség előtt. Néhány különlegesség a kínálatból:

Deutsche Bank Zwinglerturm/Deutsche Bank iker tornyok – A 155 méter magas tornyok neve a köztudatban „tartozik” és „követel”.

Skyper – A 154 méter magas épület alapozásakor egy római villa maradványaira bukkantak, s a leleteket meg is tartották.

Plaza Büro Center – A Marriott szállodalánc üzemelteti a 179 méter magas épületet, amely így Európa legmagasabb szállodája is egyben.

Commerzbank Tower – A háromszög alapú épület a maga 259 méteres magasságával 2003-ig a legmagasabb európai felhőkarcoló volt.

Henninger Sörtorony – A toronyban 20 000 tonna sörgyártási alapanyagot raktároznak, tetején pedig forgó étterem-kávézó található.

Mit üzennek a csillagok?

2009. március–április



kos III. 21. – IV. 20.

Tanulással, utazással kapcsolatos időszerűtlen döntéseket hozhat. Energiáját, amelyet a tavaszi fáradtság meghagyott, kizárólag szervezete regenerálására fordítsa! Az április derűsnek, eseménydúsnak ígérkezik, érdemes lesz jó erőben várnia.



bika IV. 21. – V. 20.

Az események gyorsan haladnak, furcsa feladatokat hozhatnak, de pánik helyett érdemes inkább aludnia egyet a problémákra, mert kellemes meglepetéseket hozhatnak a másnapok. Óvja érzelmi kapcsolatát! Töltsenek együtt sok időt a szabadban!



ikrek V. 21. – VI. 21.

Valamilyen közös vállalkozásba vagy üzleti kapcsolatba kezdhet rokonaival vagy szüleivel. Szerelmi kapcsolata megerősödik, de a házasságkötéssel még tanácsos várnia. Nagy terveit, jó ötleteit kivitelezését megváltozott élete akadályozná.



rák VI. 22. – VII. 22.

Hivatalos ügyeit március első hetében intézheti a legrugalmasabban. A további napokban sok türelemre lesz szüksége a hivatásával kapcsolatban, de április végére ezek nemcsak rendeződnek, hanem egy új szerelem köti majd le minden figyelmét.



oroszlán VII. 23. – VIII. 23.

Március vége kedvező időszak a szerelemre, a feltöltődésre. Tervei szerencsésen alakulhatnak áprilistól, ekkor érdemes ötletei megvalósításába kezdenie. Pénzügyei intézésekor viszont szükség lesz a bizalmatlanságra, mert akaratlanul is megkárosíthatják.



szűz VIII. 24. – IX. 23.

Ha március első napjaiban a fontos események színterein sikerül jelen lennie, és a lehetőségekre gyorsan reagál, akkor a következő hetekben megnyílnak a hivatásával és az érzelmi életével kapcsolatos, mostanáig fel sem fedezett ajtók.



mérleg IX. 24. – X. 23.

Ne legyen türelmetlen, és a pihenésre se sajnálja az időt, mert a március végén kezdődő izgalmas és ígéretes időszakát sokkal inkább hasznára fordíthatja, ha fizikailag a csúcson van. Április közepe szép szerelmet és váratlan pénzt ígér.



skorpió X. 24. – XI. 22.

Otthonával kapcsolatos régi terveit sikerül megvalósítania. Érzelmileg rendeződik, nyugalmát ne kockáztassa egy kaland kedvéért, mert lebukhat. Vállalkozásához segítséget és jó ötleteket kaphat leginkább a Halaktól.



nyilas XI. 23. – XII. 21.

Fegyelmetlenül reagálásával csak tetézheti a hivatásával kapcsolatos gondokat. Igyekezzen még akkor is diplomatikusan viselkedni, ha kapcsolatainak vége szakad, ugyanis később még szükségük lesz egymásra! Rokonai segítségére már most is számíthat.



bak X. 22. – I. 20.

Döntsön gyorsan, ne várokoztassa ügyfeleit, mert komolytalan befektetőnek tűnhet. Március első hétvégéjére tervezett utazását tanácsos későbbre halasztania. Április közepétől nemcsak érzelmileg, de anyagilag is megnyugtató meglepetések érik.



vízöntő I. 21. – II. 19.

Jól felvételizhet. Kedvező elbírálásra számíthat a benyújtott szakmai pályázata. Emberi kapcsolatai kitűnően alakulnak, szerelmével is elégedett lehet. Érzékenységét viszont a sok stressz fokozhatja. Leginkább a tavaszodó természetben regenerálódhat.



halak II. 20. – III. 20.

Anyagi körülményei kisebb csoda segítségével javulnak. Problémái nyomasztása is enyhül. Érzelmi kapcsolata jó. Szánjon időt a regenerálódásra, mert áprilisban szüksége lesz fittségére. A vizel kapcsolatos sportok lazíthatják el leginkább.

✱	tetőzet- építők munka- vezetője	bejgli- töltelék	✱	ételt fal	alkonyatkor illatozó növény	ennyire torz a bárzene!	tengeri emlős	✱	a Séd partjai!	útszegély	névelő	kétvállas győzelem birkózás- ban	ki nem állható	atlaszköte- sű nehéz selyem- szövet	bajosan, nemigen!
a Hernád torkolata!			értékes bunda a -tlan képzőpárja					orvosi falapocska; nyelvlapoc táncot jár							
1											hivatkozik kergető, hajszoló				
babétel						atommag! ételt szervíroz			mohame- dán imaház imát záró szó						
Portugália autójele		különle- gen rangos, előkelő nem is téli!					forrasztó eszköz sütés-...; ételkészítés					levegő tréfás, gú- nyos műdal			
... Archer; amerikai színész				kiváló árúk fóruma, röv. feszítő- eszköz				táncművész (lván) sárgás, laza talaj						hidrogén ... Fonda; Oscar-díjas színész	
a szélein lány!			az ő irányából Vatikáni Zsinat, röv.							gurulni kezd! a -nál ragpárja			igen, németül japán pénz		
tűzhányó ontja magából					2 -... -ke										!
észrevevés									...-szomján; nélkülözve szóvég!						a kálium vegyjele
gyakori tehénnev						pódiumi magán- szám (pl. az ária)									

9				6	5	8	4	
			1					
		7		4	2		5	3
				7				
		5				9	3	7
4				5	3		6	
	4							
3	5	1	6				7	
2						4		5

3		2		1			7	6
	8	6				1		
				3		2		
1	6				5			7
2				6	9		4	
	3	5	7	4		8	6	
	4	7		2	8	3	5	
		3			6		2	
5				7		6	8	4

Töltsd 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 rejtvények megfejtését 2009. április 17-ig nyílt levelezőlapon szerkesztőségünk címére beküldeni szíveskedjenek! (InterCity Magazin, Hamu és Gyémánt Kiadó, 1012 Budapest, Pálya utca 9.). A helyes megfejtők között 3 db MÁV-START ajándécsomagot sorsolunk ki.

Tavaszi várakozás

Zöld utat a vágyaknak!

Utat a zöldnek!

Figyeljünk jobban környezetünknek! Ha autót vásárolásra készülünk, fontoljuk meg a zöldet. No nem a szín a lényeg, hanem az üzemanyag. A **greenfo.hu** oldalon ha rákeresünk a „zöld autók”-ra, megtudhatjuk, hogyan vásárolhatók közbeszerzéssel, vagy miért is szeretik a nők. Persze ezen kívül más természetvédelmi kérdésekben is segítenek eligazodni, többek között hírekkel, jogszabályokkal, kiadvány- és pályázati figyelemmel.



TIPP



www.totalcar.hu

Talán a tévés műsornak köszönheti magas látogatottságát a honlap, talán utánozhatatlan stílusának. Mindenesetre vannak itt erősen szubjektív tesztek, napi bölcsességek, sajtóközlemények, új- és használtautó-összehasonlítás lehetősége, autósztár és persze „népítélet”.

Fedett spák

Napozni egyelőre csak kétezer méter felett lehet, de ez nem jelenti azt, hogy ne mehetnénk fürödni és strandolni. A **www.spahotel.net** adatbázisában 2659 spa hotel között kereshetünk országot, besorolást és a hotel neve alapján. A honlapon a befektetőknek is érdemes böngészniük és azoknak is, akik nyerni szeretnének egy kényeztető hétvégét.



TIPP

Swing a zöldben

2010-ben junior és senior golf-Eb-t rendezünk, úgyhogy az amatőröknek is ideje nekiállni a gyakorlásnak. Aki még nem látott lyukas mezőt, annak a **www.globaltraveller.hu** segít, hogy megtervezze golfnyaralását. A honlap éttermek és finomságok között is eligazít minket. Életstílus és utazás 2in1, ahol a legjobb golfsomagokról és a legérdekesebb golfversenyekről olvashat.



TIPP

www.333.hu

Virtuális golf a **www.333.hu** oldalán. Hódoljon online a sportjátékoknak!



English pages

Longing for the spring

Pécs, the Mediterranean-style Hungarian city can be just as cracking a good destination as foreign cities offering thrilling programmes. It's highly advisable to equip yourself with all kinds of gadgets for the journey, and in our high tech section we present a selection of the most up-to-date solutions you can choose from.

68 **station**
Earth, adventure
and the like (Pécs)

70 **home ground**
MÁV-START news

71 **programs**
When To Go Where

72 **high-tech**
Useful stuff



Pécs was first mentioned in a document in 871 A.D. as 'Quinque Basilicae,' i.e. five cathedrals, which sounds rather pleasant (unlike its Latin equivalent). In ancient times, it was known as Sopianae, which may originally come from the Celtic word 'sop' (meaning swamp).

Earth, adventure and the like

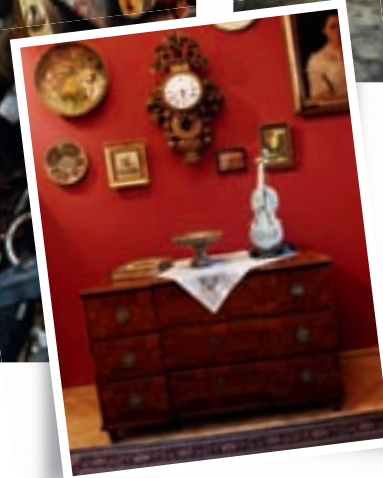


As well as the Djami, the cathedral and the Barbican, Pécs also means the National Theatre Festival, the 'Kispál és a borz' alternative band and the title of The Cultural Capital of Hungary. Moreover, Pécs means the Mecsek hills, the wine region and the zoo. Vasarely and Zsolnay. Culture, a mild Mediterranean atmosphere and a lively university life.



A stroll on graves and machicolation

The average tourist begins their journey in Pécs from Széchenyi Square, and this is reasonable as one of the city's trademarks is the square itself, mainly because of the Djami standing in it. Just to make it crystal clear, it is worth mentioning that 'djami' is not exclusively the name for this specific building but it is a collective term for all great mosques with a pulpit. The Djami standing in the square belonged to



Pasha Gazi Kashim. Because of its bustling fortunate location, this is the most well known mosque in Pécs, although there are several other mosques in the city as well. Széchenyi Square, which used to serve as a marketplace, is the home of the Zsolnay Well, the Town Hall, the Nádor Hotel and the Nagy Lajos (King Louis the Great) Grammar School. It is worth visiting each segment of the square because all of its buildings have preserved a little piece of history; afterwards you can continue your discovery by following one of the twelve streets running out from the square. If you wish to see the Old Christian burial vaults, which are part of the UNESCO World Heritage, you need to head towards the cathedral. The burial vaults of the undergro-

und necropolis can be observed by the public in an unusual way: they are covered with transparent but hardwearing panels enabling us to wander about right on top of them. Even though there have been problems with the panels, this method is still the best way of making the vaults visible to the public.

Ceramics and op art

Pécs is swarming with museums, which serve as idyllic places of fun on rainy days, although there are a few which are of major importance not only for the city but for the whole country. First of all, the Zsolnay Museum of course, where we can see an exhibition of the Zsolnay Factory's pieces of art in chronological order. The ot-



Famous firsts

- (Saint) Stephen I founded an episcopate here in 1009.
- King Louis the Great founded the country's first university here in 1367.
- The city was home to Janus Pannonius, the first recorded Hungarian poet.



her definitive museum is named after Victor Vasarely, born in Pécs. Of course, visiting museums is only a small slice of the cultural cake in Pécs. In summer, there are numerous events taking place in the city, the most important being the National Theatre Festival, which attracts theatre-lovers and artists from every corner of Hungary. Thus, it should not come as a surprise that, according to the EU tender, Pécs will become the Cultural Capital of Europe in 2010.

New Customer Service Offices

To provide passengers with a more comfortable and more effective service, we opened a new customer service office at Miskolc Railway Station in February. The new customer service office, which was the next in line after opening the one at Keleti (Eastern) Railway Station in Budapest, is the next very important link in the creation of a railway station customer service office network. Anybody may be in need of quick and effective help and personal contact. This is what MÁV-START tries to provide a solution to, thus it is natural that we are planning to open new offices. After opening the Déli (Southern) Railway Station customer service office other offices in Budapest and countrywide will follow.

The new Miskolc office is open from 6 AM to 8 PM on workdays to serve customers, to provide you with information concerning national and international enquiries, and to help you with any problem that may occur. In the customer service office, passengers may keep their luggage free of charge in locking drawers, and we created a play area for families with small children.

City Wednesday: It's your day

There is no other ideal occasion to travel by InterCity than on those days when you can get on the train without any additional charge. According to MÁV-START's City Wednesday initiative, passengers having a valid ticket may use the InterCity service with free reserved seat ticket and excess fare ticket on the first Wednesday of each month. But do not forget to acquire your free reserved seat and excess fare tickets because you'll be needing them even during the time of our special offer. Watch out for the special days and change to InterCity.

Special days in 2009:

4th March,
1st April,
6th May,
3rd June,
1st July,
5th August,
2nd September,
7th October,
4th November,
2nd December

When To Go Where

Museums and monuments can wait, but you better grab these events and festivals while they last. Visit www.mav-start.hu to plan your journey. You can find these events and hundreds more at www.joobili.com – Europe's best source of Timely Travel inspiration.



Basel Fasnacht

Basel, Switzerland

March 2-4, 2009

Basel's carnival, Fasnacht, offers three days of dancing, singing and drinking to a soundtrack of drummers, piccolo players and the wonderfully weird "Guggen" brass band music. Highlights include the lantern parade, dance of death (Totentanz) and masquerade (Mummenschanz) performances. Non-German speakers will miss out on jokes told by the juggling medieval jesters, but don't worry, some of the locals don't understand the jokes either.



Las Fallas

Valencia, Spain

March 2-19, 2009

Las Fallas is just another example of the Spanish finding ways to mix raging parties and patron saints. The festival honors San José, the Saint of Carpenters, and local carpenters use the occasion to create intricate wood and papier-mâché effigies of historic and contemporary figures that are ceremoniously burned in the town square. To join in the action all you'll need are a few glasses of sangria, a healthy respect for carpenters and a few sets of heat-resistant clothes.



Snow Jazz Gastein

Bad Gastein, Austria

March 20-29, 2009

The picturesque valley of Gastein hosts more than 20 concerts featuring jazz artists from around the world. Imagine carving your way through freshly fallen snow, grabbing a warm bite to eat, and settling in for a relaxing evening of soothing jazz. That's Snow Jazz. This year's event will focus on Latino America themes.



Prague Easter Markets

Prague, Czech Republic

March 29-April 19, 2009

The central square of Prague's medieval district becomes a marketplace of delightful wooden toys, candles, jewelry, embroidered cloth and much more. But the true prizes of the market are the hand-painted Easter eggs. Women dressed up in beautiful traditional clothing can even personalize these eggs with your name. Be sure to taste the barbecued sausages or roasted pig and wash it down with a famous Pilsner.

Snowbombing

Mayrhofen, Austria

April 14-19, 2009

Unbelievable snow by day, non-stop party by night. And did we mention that all this happens in a village built of ice? You can dance in a 200-year-old mountain barn. You can watch live bands in a forest clearing and enjoy DJ's playing from an open air alpine summit stage. Snowbombing is one of a kind and should be at the top of any winter party wish list.

Useful stuff

Most electric gadgets have become portable, but it is still important to decide what to have with you when you set out on a journey.

Nokia 5800 XpressMusic - Leaves an impression

The first more sophisticated touch screen mobile phone from Nokia, besides all its benefits, functions as a music mobile as well. The touch screen can be used as a guitar to pluck the time away during your journey.

Info: www.nokia.hu
Price: HUF 99,000



Panasonic FT1 - Takes care of itself

Panasonic's brand new FT1 mobile, to be launched in the spring, has two inventions to offer apart from the Lumix camera, the 12 megapixel resolution and the HD quality video resolution: the phone is water resistant down to 3 metres and if you drop it from 1.5 metres - no problem. Knowing all this we can say that Panasonic FT1 is a durable outdoor gadget, which does not need that much taking care of.

Info: www.panasonic.hu
Price: approx. HUF 120.000



Apple iPod nano - A piece of my heart

Small, flat, colourful, which catches everybody's eye on first seeing it. Apple products are a great success with almost everyone and their new nano players have a positive effect even on those having resisted before. No matter if it is pink, apple green or sky blue, we can bag any of them with either 8GB or 16 GB memory.

Info: www.apple.hu
Price: HUF 49.990 (8GB) and HUF 69.990 (16GB)

Discover the **railjet!**

Our brand new service

**Choose the new high speed train and travel
in the highest comfort from Budapest
to Munich from 29 €!**

We bring you into the heart of the city!

**Travel by train and check in
only 5 minutes before departure!**

Timetable

Budapest Keleti pu.	13:10	Munich Hbf.	9:27
Budapest-Kelenföld	13:25	Salzburg	10:54
Győr	14:37	Vienna	13:36
Hegyeshalom	15:06	Hegyeshalom	14:53
Vienna	16:06	Győr	15:19
Salzburg	18:58	Budapest-Kelenföld	16:34
Munich Hbf.	20:34	Budapest Keleti pu.	16:49



Stíluskalauz A nyár színei

Hamarosan beköszönt a tavasz, itt az ideje, hogy felfrissítsük a ruháinkat. Összeállításunkból megtudhatják, hogy melyek a nyár legnépszerűbb színei és formái, olvashatnak az aktuális trendekről is.



Nemzetközi ajánlatok Lengyelország

Lengyel, magyar, két jó barát... Hogy a két ország lakói között évszázadok óta fennálló jó viszony minél több kölcsönös látogatásban is megvalósulhasson, új vonatok és kedvező árú menetjegyek várják a Varsóba, Katowicéba és Krakkóba vágyókat. Ismerje meg a vasúti ajánlatokat és fedezze fel Ön is Lengyelország szépségeit!

Állomás Budapest

Hazánk fővárosa, az Európai Unió kilencedik legnépesebb városa. Az ország politikai, művelődési, ipari, kereskedelmi- és közlekedési központja, valamint nevezetes gyógyfürdő város. Világörökségi helyszíneként elismert látnivalói a Duna-part látképe, a Budai Várnegyed és az Andrássy út.



InterCity magazin



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 • **A kiadó vezetői** | **Owners of the Publishing House** Csetényi Csaba, Krskó Tibor • **Lapigazgató** | **Publishing Director** Póhacker Gábor • **Felelős szerkesztő** | **Editor-in-Chief** NikaErika • **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, Csehó Róbert, Dénes Vanda, Ibrányi András, Jared Salter, Kerecsen Sára, Kiss Henrietta, Lakoczky Nóra, Lang Orsolya, Nagy Krisztina, Péter Gergely, Sinka Péter, Szedlmayer József • **Képszerkesztő** | **Photoeditor** Dobos Tamás, Fotógyár Kft. • **Fotók** | **Photos** Acsai Miklós, Már András, Németh Andor, Sinka Péter, Szilágyi Stefánia, Europress, Rhötsche Bahn, Reddot, StockXpert • **Styling** Fufavi Lilla • **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 • **Hirdetésfelvétel** | **Advertising Sales** Kiss Györgyi, Horváth Klára 20-551 2464, E-mail: hirdetes@mediasc.hu

Észrevételeiket várjuk a szerkesztőség: icmagazin@mav-start.hu e-mail címre.

Fotóink, írásaink és grafikáink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. Engedély nélküli másolásuk, felhasználásuk és utánpótlásuk 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 hirdetéseiben 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.

Várjuk
március 19-22. között
a Hungexpon,
a FeHoVa
2031-es
standján



Tudjon meg mindent a vadászatról!
Keresse az Élmenyvadász magazint
a FeHoVa 2031-es standján
és nyerjen Namíbiai vadász utat
3000€ értékben!

Élmeny
VADÁSZ
TÖBB, MINT VADÁSZAT.