



IX. évfolyam, 6. szám 2010. június

# Magazin

FÜRDŐRUHA TRENDEK

A HELYES  
FOLYADÉKBEVITEL

FITNESZ  
TIPPEK

BALATONI  
KÖRKÉP

SZTÁRINTERJÚ:  
**RÚZSA  
MAGDI**

CBA Prima  
Gourmand  
ételbár



*Kovács  
Lázár  
receptjei*



Olaszország  
mesés tájain



VÁSÁROLJUNK FELELŐSEN,  
VÁLASSZUNK  
HAZAI TERMÉKEKET!

CBA a magyar üzletlánc



## Iskola, Óvoda, Kórház – Ön melyik intézményt támogatná?

A közösség szíve

**A közösség szíve (köszí) program idén  
helyi intézményeket támogat**

A CBA és a Procter&Gamble közös kezdeményezése, **A közösség szíve (köszí) program** tavaszi gyűjtőakciója közösségi intézményeket támogat. Június végéig bárki szavazhat iskolákra, óvodákra vagy kórházakra. A program végén pedig 5 településen nyílik majd lehetőség egy helyi intézmény támogatására.

A köszí program 2006 óta támogat helyi közösségeket. Az idei gyűjtési akció célja, hogy olyan intézményeken segítsen, amelyek a helyi közösségek életében meghatározó szerepet töltenek be. A jelen és felnövő generációk szempontjából egyaránt fontos terület az egészségügy és az oktatás, amelyeket most akár egy hétköznapi vásárlás révén bárki támogathat. A tavaszi gyűjtés során a CBA áruházakban megvásárolt és a programban részt vevő Procter&Gamble termékek után egységesen 30 Ft kerül a köszí „perselyébe”.



a támogatást. A nyertes intézményt pedig a helyi önkormányzat javaslata alapján választják ki a program szervezői.

A **köszí** program tavaly őszi gyűjtőakciójának keretében lakóhelyek megújítása volt a cél, a tíz nyertes településén áprilisban és májusban adták át a megszerelt játszótereket, a felújított sportpályát és a falfrakáttól megtisztított parkot. Pilisborosjenőn, Váralotán, Szombathelyen, Bonyhádán, Pécsen, Biharugrán, Jászboldogházán, Tamaszentmiklóson játszóterek újultak meg, míg Pilisen a sportpálya felújítása, Füzesabonyban pedig a falfrakák eltávolítása mellett szavaztak a legtöbben. A felújítást követően a települések játszótereit, sportpályáit és parkját kicsik és nagyok április elejétől vehették birtokba.

További információ az üzletekben, a CBA akciós újságában és a [koszi.cba.hu](http://koszi.cba.hu) oldalon található.

A beérkezett szavazatok alapján június végén 5 szerencsés települést sorsol majd ki a két vállalat, s ezeken belül a legtöbb szavazatot kapott intézménytípus (óvoda, iskola vagy kórház) kapja meg

**Támogassa Ön is települése Suliját, Óvóját vagy Kórházát!  
Sok kicsi SOKra megy!**



## Tisztelt Olvasóink, Kedves Hölgyeim és Uramim!

*Több mint nyolc éve döntöttünk úgy – az élelmiszer-kereskedelmi láncok közül elsőként –, hogy életre hívunk egy életmódmagazint, amellyel Önöknek kívántunk kedveskedni. Az évek alatt beérkezett több százezer levél, valamint megfjtés arról tanúskodik, hogy a lap létrehozása nem volt hiábavaló.*



Az újság életében fontos mérföldkőhöz érkezünk. Örömmel jelenthetjük be, hogy CBA Magazinunk megjelenésében és tartalmában is átalakult. Hogy miért volt erre szükség?

Szeretnénk a megváltozott igényeknek, elvárásoknak minden szempontból megfelelni, és minél több korosztály számára érdekes olvasnivalókkal szolgálni.

A kényelmet és a praktikumot tartottuk szem előtt, amikor a korábbinál kisebb formátum mellett döntöttünk, hogy kiadványunk könnyen elférjen a női retikülökben vagy az urak zakózsébeitben is. Az újság oldalszámát ugyanakkor megnöveltük, hogy tartalma a továbbiakban is minél több érdeklőséget tartogathasson. Megújulásunk a témaválasztékunkban is tetten érhető, hiszen az eddiginél még több színes, érdekes írással szeretnénk jól hasznosítható információkat adni Kedves Mindnyájuknak.

Pár konkrétum: Jelentősen kibővítjük gasztronómiai rovatunkat, hogy ne csak kiváló receptek szerepeljenek benne, hanem a főzéshez, sütéshez hasznos és praktikus tanácsokkal szolgálhassunk séfmeisterünk, Kovács Lázár segítségével. Természetesen a továbbiakban is megmaradnak az oly közkedvelt utazási ajánlatok és a különböző nyereményjátékok is. Ugyanakkor nagyobb figyelmet szentelünk az egészséges életmód, a divat és a szépségápolás témaköreinek is. Szintén újdonságnak számít a magazinban az aktuális havi horoszkóp, amellyel nagyon sok olvasónk kívánságának teszünk eleget.

Bízunk benne, hogy a megújult CBA Magazin elnyeri tetszésüket, hasznos és kellemes kiadványnak találják majd.

**Baldauf László** CBA elnöke  
**Fodor Attila** főszerkesztő

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

**CBA Kereskedelmi Kft.  
marketing osztálya**  
2351 Alsónémedi, Pf. 19.



# Tartalom

## Házunk tája 6-7

CBA a szociálisan rászorultakért  
CBA Gourmand ételbár

## Borban az igazság 8-10

Bemutatkozik a Bock Pincészet  
Látogatás a Font Borászatnál  
CBA Vinotéka

## Szeresd a magyart 11-12

Hungaricumok a CBA Príma üzletekben  
Az összefogás közös érdekünk

## Minden gyermek lakjon jól! 13

Túl a négyezredik csomagon

## Sztárinterjú 14-16

Rúzs Magdi kíváncsi a fiatal tehetségekre

## Gasztronómia 17-23

Kovács Lázár receptjei  
Piknik Étkezés a szabadban  
Mindent tudó konyhakések

## Itthon otthon van 24-31

Ramada Hotel & Resort Lake Balaton  
Balatoni csobbanás  
Kempingezés a Balaton körül  
Remek balatoni programok

# Tartalom

## Divat

Fürdőruha trendek

## Irány a világ

Olaszország mesés tájain  
Ha útnak indulunk

## Egészségünk

A helyes folyadékbevitel  
Napoizzunk mértékletesen, napozószerek

## Fitness

Kardioedzések

## Programajánló

## Barkácsolás

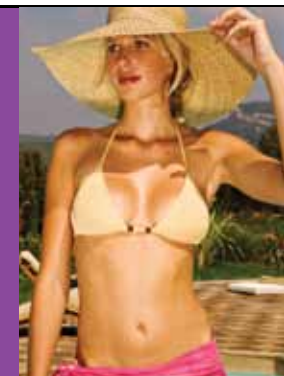
## Otthon a kertben

Strand az udvaron

## Keresztrejtvény

## Június havi horoszkóp

## Előzetes, rejtvény, nyertések





### Partnerség a társadalmi felelősségvállalásban

A főváros II. kerületének lakói 2010. május 10-től kedvezményes élelmiszervásárlásra jogosító kártyát igényelhetnek. Ennek birtokában a támogatotti körbe tartozók a szokásos bolti árnál olcsóbban juthatnak hozzá az alapvető élelmiszerekhez. A program a II. kerületi önkormányzat és a CBA partneri együttműködésével jött létre. A részletekről **Dr. Láng Zsoltot**, a kerület polgármesterét kérdeztem.



**Kik lehetnek a szociális kártya tulajdonosai?**  
A kártya által nyújtott kedvezményben mindazok az idős emberek részesülhetnek, akiknek a nyugdíja kevesebb az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének másfélszeresénél. Valamint hozzájutnak azok a családok, amelyek rendszeres gyermekvédelmi kedvezményt kapnak, vagy amelyekben négy, esetleg annál több gyermeket nevelnek.

**Milyen kedvezményeket vehetnek igénybe a kártya birtokosai a kijelölt CBA üzletekben?**  
Elbírálás után a kártyatulajdonos minden hónapban kedvezményes áron vásárolhat jogosultanként, illetve gyermekenként 6 liter tejet, 6 kilogramm kenyeret, 1 kilogramm cukrot, 1 kilogramm lisztet,

1 kilogramm rizst és 1 liter étolajat. Az élelmiszert hét kijelölt kerületi boltban veheti meg, de a kedvezményt a következő naptári hónapra nem viheti át. Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy a CBA nagyvonalú segítőként nagyon kedvező áron biztosítja a fent felsorolt alapvető élelmiszertermékeket.

#### Milyennek ítéli meg a CBA szerepét és hozzáállását?

Örömmel tapasztaltam, hogy van Magyarországon olyan üzletlánc, amely tevőleges partner a társadalmi felelősségvállalásban, vagyis érdemben tesz a rászorulókért. Ezúton is köszönöm **Baldauf László** elnök úr, **Gyelán Zsolt** elnökhelyettes úr és **Breier László** ügyvezető igazgató úr támogatását, valamint a rendszer kialakításában kezdetől jelentős szerepet vállaló **dr. Malasics András** vezérigazgató úr munkáját.

#### A Szociális Kártyaprogramban részt vevő CBA-üzletek címei:

- 1021 Budapest, Budenz utca 26.
- 1025 Budapest, Pusztaszeri út 72.
- 1025 Budapest, Pusztaszeri út 57.
- 1025 Budapest, Törökvész utca 1/b.
- 1027 Budapest, Margit krt. 50-52.
- 1028 Budapest, Máriaremetei út 1.
- 1036 Budapest, Bécsi út 38-44.

Fodor



### CBA Prima Gourmand ételbár

A főváros második kerületében, a Hidegkúti út 167. szám alatt található a CBA Prima Gourmand Ház, amelyet régóta kedvelnek az itt élők, hiszen ez a környék legszínvonalasabb üzletközpontja. Itt minden megtalálható, amit csak el tud képzelni az ember. A törzsvásárlók az előbb felsorolt pozitívumokon túl az elsők között említik az üzletek személyzetének kedvességét és szaktudását is. Pár hónappal ezelőtt ismét valami újdonságot tapasztalhattak a vásárlók, mégpedig azt, hogy az addig a szupermarket területen található ételbár felköltözött a bevásárlóközpont I. emeletére. De a változás itt még nem ért véget, hiszen az új ételbár a korábbinál jóval magasabb színvonalú szolgáltatást tud nyújtani. Az ételleket már nemcsak elvitelre vásárolhatjuk meg, hanem nagyon kulturált körülmények között helyben fogyasztásukra is lehetőségünk van. Nem szabad szó nélkül elmennünk a tavasz beköszöntével egy időben átadásra került külső terasz mellett sem, hiszen jó idő esetén a vendégek előszeretettel itt fogyasztják el kedvenc étkeiket. A korábbi választék jelentősen bővült, így már mindenki megtalálhatja az ízlésének és igényeinek leginkább megfelelőjét. Nagyon kedvező, 690 Ft-os áron vásárolhatjuk meg a napi menüt, amely két fogásból áll, és általában sokan ezt fogyasztják, a remek ár-érték arányának köszönhetően.

**Az ételkínálat** folyamatosan változik, saláták, levesek, főzelékek, hagyományos és reformfogások, húskételek, desszertek találhatóak meg a kínálatban. Egy nap több mint 40 különböző étel áll a betérők rendelkezésére. Fontos megjegyezni, hogy készpénzen kívül bankkártyával és meleg étkezési utalványokkal is fizethetünk.

A törzsfogyasztók számából, a délidőben sokszor kigyózó sorokból és a visszajelzésekéből egyértelműen kiderül, hogy egyre többen szeretik a megújult CBA Prima Gourmand ételbárját. Látogasson el ide Ön is és ízlelje meg az ínycsiklandó fogásokat! Nyitva tartás: hétfőtől péntekig: 7.00–18.00, szombaton: 7.00–15.00-ig.

Attila





### Vendégségben a Bock Pincészetben

Ha megkérdeznék a borszerető fogyasztókat, soroljanak fel néhány nagynevű hazai borászatot, akkor biztosan az elsők között szerepelne a Bock Pincészet, amely az elmúlt hosszú évek alatt nagy népszerűsége miatt, öregbítvé ezzel egyik legkisebb borvidékünk, Villány hírnevét.



*A tulajdonossal, az 1997-ben az „Év bortermelőjének” megválasztott Bock Józseffel beszélgettem arról, hogyan indult pályafutása, és miként sikerült elérnie a remek eredményeket.*

– Családom több generáció óta foglalkozik borkészítéssel. Jómagam édesapám révén kerültem bele ebbe a szakmába, de fiatal fejjel nyilván nem igazán a jó oldalát láttam ennek a foglalatosságnak. Így csak mellékesen foglalkoztam a szőlőtermesztéssel és inkább csak segítettem édesapám munkáját. Ahogy teltek-múltak az évek, azért valahogyan mégis egyre nagyobb vonzalom kezdett kialakulni

bennem a szőlő iránt. Édesapám halálát követően folytattam a családi hagyományt és 1981-től már saját magam készítettem a borokat. Jóleső érzés volt, hogy a családi barátok, megkóstolva boraimat, elismerően beszéltek róluk. Kisvártatva jöttek a szakmai elismerések is. Több borversenyen remekül szerepeltek a boraim, ez még inkább megerősített abban, hogy ezzel még komolyabban kell foglalkoznom. 1987-ben palackoztam le első tételeimet. Egyszerre fejlődöttünk a többi villányi borász barátommal együtt. Mindannyiunk szerencséje az volt, hogy a kis sikereknek is tudtunk örülni. A több évtizedes tapasztalatom ellenére nem szégyellem bevallani, hogy még manapság is szinte mindennap tanulok, finomítok a technológián, a különböző eljárásokon. 70 hektár saját tulajdonú termőterülettel rendelkezem, és még egyszer ennyi birtoknagyságról vásárolok fel szőlőt. Borászatunk 15 fajta bort forgalmaz, ezekből évente 600 ezer palackot értékesítünk.

A CBA Vinotéka sikeres programjához ebben az évben csatlakoztunk, hiszen szeretnénk eljutni a magyar üzletlanc vásárlóihoz is.

A féltő gondossággal elkészített boraimat nagy szeretettel ajánlom mindnyájuknak.



### Látogatás a Font Borászatnál

A Kunsági Borvidék napjainkban egyre sikeresebb, a különböző megmérettetéseken elért eredmények az itt készített borok kiválóságát bizonyítják. A Soltvadkert környékén gazdálkodó Font család azon borászok közé tartozik, akik a magas minőséggel szeretnék felhívni magukra a figyelmet.

#### ▶ De mi a siker receptje?

Minderről Ifj. **Font Sándorral** beszélgettem, aki a vállalkozás kereskedelmi és marketing tevékenységéért felelős.

– A komoly családi hagyományok ellenére, istenigazából édesapám kezdett el a korábbiaknál jóval nagyobb méretekben és kapacitásban borkészítéssel foglalkozni. A termőterületeinket az elmúlt időszakban jelentősen tudtuk növelni, így ma már 28 hektárral rendelkezünk, Magyarország legnagyobb borvidékén. Pár éve bátyámmal együtt jelentős mértékben bekapcsolódtunk a napi munkába. Testvérem végzi a szőlészeti, borászati munkákat, szüleim inkább az adminisztrációt, jómagam a kereskedelemmel foglalkozom. Termőterületeink Soltvadkert vonzáskörzetében találhatóak meg. A megfelelő minőségű alapanyagra mindig nagy hangsúlyt helyezünk, ezért válogatott, érett, ízben gazdag szőlőt használunk fel.

**Borainkat** reduktív módon, oxigéntől elzárva készítjük, így az erjesztés során megmaradnak a szőlő ízanyagai, a végeredmény egy kellemesen íható, könnyed bor lesz. 2009-ben kerülünk be a CBA Vinotéka programjába, amely komoly sikereket hozott, értékesítésünk a magyar üzletlanc közreműködésével jelentősen bővülni tudott. Az idei borversenyen is kiváló eredménnyel szerepeltünk.

Vallom, hogy ahhoz, hogy egy borászat meggyőződhessen arról, hogy valóban jók a borai, szükséges a borversenyeken való részvétel és a folyamatos megmérettetés. Ezért is örülünk a most a napokban megkapott, eddigi legnagyobb nemzetközi sikerünknek. A 2009-es Kékfrankos borunk a Cannes-ban megrendezett rozé-világbajnokságon aranyérmet nyert. A másik fontos visszajelzés pedig természetesen a fogyasztóktól érkezik, ezért a különböző fesztiválokon és kóstoltatókon való részvételt is kiemelt fontosságúnak gondoljuk. Továbbra is reméljük, mind többen kedvüket lelik borainkban, fogyasztásukhoz jó egészséget kívánunk!

Fodor

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



**Bock Villányi Portugieser**

Villány fő fajtája, erjesztést követően, néhány hónapos ászkolás után kerül palackba. Színe bíborvörös lilás árnyalattal, savaiban bőséges savanyúság, ízében gyümölcsösség, illatában cseresznye és meggy jelenik meg. Fogyasztását fiatalon ajánljuk. A mindennapok beszélgetős bora. Ajánljuk magyaros levesekhez, halból, szárnyasokból készült paprikás ételekhez, félkemény, kecske- és rúzsos, mosott héjú sajtokhoz. Kiválóan harmonizál az olasz konyhával.



**Bock Villányi Hárslevelű**

Őshonos magyar fajta, amely ott-honosan érzi magát a villányi borvidéken. A göntéri dűlőben, 30 év feletti tőkén termelt, általában túlérett szőlőből, redukzív technológiával készül. Színe közepes intenzitású, szalmasárga árnyalatú. Illatában a hársfavirág jelenik meg, enyhe citrusosságkal karöltve, amely ízben is visszaköszön. Ajánljuk aperitifként, előételekhez és gazdagon fűszerezett káposztás ételekhez, friss sajtokhoz.



**Font Kunsági Kövidinka**  
Minőségi száraz fehérbor

Magyarország őshonos, szinte már feledésbe merült szőlőfajtája. A pincészet jól érezte, hogy meg kell mutatnia ennek a fajtának a kiválóságát. Ebből a szőlőből, amely a természeti viszontagságokat nagyon jól tűri, redukzív technológiával gyümölcsös, üde, finom savakkal rendelkező, lágy karakterű, zamatos bort készítették, amelynek finom illatában a rezedafedezhető fel. Fogyasztását mediterrán, gyümölcsös körtésű ételekhez ajánlom 10-12 °C-on.



**Font Kékfrankos Rose**  
Minőségi száraz rozébor

A rozébor kedvelőinek feltétlenül ajánlom ezt a rendkívül üde és zamatos, élénk savakkal rendelkező kiváló bort. Ízében a piros bogós gyümölcsök (málna, szamóca), valamint vanília fedezhető fel. Rendkívül sokoldalúan társítható különböző könnyebb húselekekhez, halakhoz, zöldekhez, de önmagában fogyasztva is kiváló izélményt nyújt. Jolly jokerként is emlegetik. Fogyasztását 8-10 °C-on ajánlom.

Az alábbi boltokban találkozhatnak a CBA Vinotéka kínálatával:

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



## Koppány Hungaricum hústermékek a CBA Prímákban



A CBA-üzletlánc magyar termékek iránti elkötelezettségét mindenki ismerheti, hiszen számtalan kezdeményezés, megvalósult program tanúskodik minderről. Szeretnénk minden lehetséges eszközt megragadni a jövőben is azért, hogy a magyar fogyasztók itthon a legkiválóbb hazai termékeket vásárolhassák meg a legkedvezőbb árakon a CBA egységeiben.

A legújabb örömteli hírünk, hogy a kiváló minőségű Koppány Hungaricum hústermékeket gyártó vállalattal partneri kapcsolatot kötöttünk. A kiváló minőségű termékek hamarosan minden CBA Príma egységben megjelennek. De mit érdemes tudnunk ezen termékekről? A választ a cég tulajdonosa, **Dr. Megyesi Zoltán** adja meg. – A Koppány Hús Hungaricum Kft. a magyar szürke szarvasmarha és a szintén őshonos mangalica, valamint a bivaly kiváló minőségű, egészséges húsát dolgozza fel. Saját állományunk „a Gulya”, amely egyben az ország legnagyobb ma-



gánkézben lévő szürkemarkarha-állománya. A magyar szürkemarkarhahús garantált kiváló minőségét a szarvasmarhák természetes körülmények között történő, ún. ridegtartásával alapozzuk meg, az állatok nyáron legelőink gazdag fűvét legelik, télen pedig elegendő mennyiségben saját kaszálású réti szénát kapnak minden ipari takarmány nélkül. A tenyésztés által létrehozott és méltán megkövetelt DNS-alapú nyilvántartás lehetővé teszi mind a Koppány Hús Hungaricum Kft., mind a vásárlók számára a teljes visszavezethetőséget és eredetigazolást a magyar szürkemarkarhahús feldolgozásának bármely szakaszában. A csomagolt magyar szürkemarkarhahús-termékeinket minden esetben védjeggyel látjuk el, ami tartalmazza az állat ún. ENAR-számát, amely alapján a már fent említett visszakövető rendszer működik, valamint a Magyar Szürke Szarvasmarha Tenyésztők Egyesületének eredetigazoló védjegyét. Kiváló szalámkészítő mesterek keze nyomán a magyar szürke szarvasmarha, bivaly és a mangalica húsból és szalonnájából feldolgozott termékeinkben régi magyar ízek világa elevenedik fel. Az eredetvédelmi védjegy egyben garancia arra is, hogy dolgozóink a termelés teljes ideje alatt a HACCP-rendszer előírásainak megfelelően jártak el annak érdekében, hogy vásárlóink asztalára az említett húsfélék nemességét megőrző és bizonyító termékek kerülhessenek. Kóstolják meg az eredeti magyar ízeket!

Fodor

### Az összefogás közös érdekünk!



- Gondoskodjunk jövőnkéről, vásároljunk felelősen, válasszunk hazai termékeket!
- A magyar termékek előnyben részesítése mindannyiunk érdeke.
- Legyünk lokálpatrióták és segítsük a magyar termelőket, gyártókat, kereskedőket!



### Hogy miért?

**A magyar termékek megbízhatóak, magas minőségűek.**

Kevés olyan fontosabb döntés van, amellyel közvetlenül befolyásolni tudjuk egészségünket, mint az, hogy milyen élelmiszereket fogyasztunk. A hazánkban előállított termékek kontrollja, a termékek életpályájának végigkövethetősége a megbízhatóságot szavatolja. A külföldi termékek esetében az ilyen nagymértékű biztonság sosem szavatolható.

**A hazai gazdaság és a piac védelme közös ügyünk.**

A környező országokban számos olyan kezdeményezés tud sikeresen működni, amely a hazai gyártókat, forgalmazókat és ezzel az egész nemzet védelmét hivatott biztosítani. Legyen bennünk is jó értelemben vett nemzeti tudat, hogy vásárláskor mi is a hazait részesítsük előnyben.

**Ne fokozzuk még tovább az országunk külföld általi kitérttségét, függőségét!**

Külföldi áruk vásárlásával a nagy nemzetközi multinacionális cégeket támogatjuk, és az ő extra profitjuk eléréséhez járunk hozzá, miközben a magyar termelők és kereskedők egyre nagyobb létbizonytalanságban élnek.

**Munkahelyek megtartásához, újak létrehozásához járulhatunk hozzá.**

Számos ok, köztük a nagy multinacionális vállalatok óriási tényérése komolyan hozzájárult ahhoz, hogy Magyarországon drasztikusan emelkedett a munkanélküliek száma. A hazai termékek és a hazai élelmiszerláncok preferálásával komolyan hozzájárulhatunk a magyar munkaerő megbecsültségéhez, a foglalkoztatás elősegítéséhez. Ezzel közvetve családok százazezreire segíthetünk.



### Túl a négyezredik csomagon



Diákkorunkat felidézve tudjuk, hogy ilyenkor már mindenki fáradt, alig várja a szünidőt, a vakációt, a pihenést, a feltöltődést. A „Minden gyermek lakjon jól!” alapítvány munkájában részt vevők azonban nem fáradnak, rendületlenül járkák az ország hátrányos helyzetű vidékeit, hogy az alultáplált gyerekeket egészséges élelemhez juttassák. Az első májusi állomáson egy bűvös határt



is sikerült átlépni: a szabolcsi Porcsalmán 298 alsós és óvodás gyermek kapott edami sajtot és füstölt kolbászt, és ezzel a mozgalom meghaladta a négyezres csomagszámot. Ez azt jelenti, hogy hetente már több mint négyezer gyermek jut tápláló élelmiszerhez – hiszen akik egyszer „bekerültek a körbe”, a továbbiakban is folyamatosan kapják a csomagot.

**A látogatás** alkalmából **Hegedűs Zsuzsa** professzor aszszony csengeri gazdákkal találkozott, akik felajánlásából több tonna almát tudtak szétosztani a gyerekek között.

FM



*Beszélgetésünk idején már zajlik a TV 2 tehetségkutató versenye, a Megasztár újabb sorozata – igaz, még csak a válogatásnál tartunk –, amelynek harmadik kiírását 2006-ban megnyerted. Eszedbe jut néha a négy évvel ezelőtti időszak, a kezdet? Milyen emlékeket ébreszt benned? Követted az utána következő, 4. szériát? Az újabb, ötödik „felvonást” figyeled majd?*

Természetesen sokszor eszembe jut, hiszen én mindent ennek köszönhetek. Szeretem nézni, már a castingot is, ezt kedvelem a legjobban, de természetesen, amikor a tehetségekre kerül a sor, azt is nagy izgalommal várom. Abszolút jók az emlékeim, nagyon-nagyon szerettem ott lenni, mindig jó érzéssel gondolok vissza arra az időszakra. Azok voltak életem legizgalmasabb percei, nagyon szerettem, rengeteget izgultam, szerettem volna minél tovább bent maradni a versenyben. Jó volt látni, hogy is működik a TV-show világa, jó érzés volt megismerni azt a rengeteg profi embert, akik ott dolgoztak. A mai napig nagyon örülök, ha bármilyen más műsor kapcsán dolgozhatom velük. Néztem és most is nézni fogom a műsort, természetesen minden tehetségkutató versenyt figyelemmel kísérek, mert kíváncsi vagyok a tehetségekre.

*Gyerekkorodban, kisiskolásként énekeltél, citeráztál, népi táncoltál, atletizáltál, kézilabdáztál, szavalóversenyeket nyertél – mégis egészségügyi szakközépiskolába jártál, szülészeti nővér lettél. Mi vezérelt erre a pályára, amely elég távol áll a művészeti ágaktól? A sportolás megmaradt az életedben?*

Valóban távol áll a művészeti ágaktól, viszont ez a leggyönyörűbb hivatás, amit az ember választhat, mert egy új életet segíthet a világra. Ehhez a szakmához nagyon

nagy lélek kell, és az sem mellékes, hogy olyan közel kerül az ember a teremtéshez, amilyen közel szinte nem is lehetnél. A sportolás fontos mindenki életében, nekem a munkám, a rendszertelen időbeosztás miatt nem mindig van lehetőségem rá, de azért, ha tehetem, ma is sportolok.

*Alig öt év alatt hatalmas sikereket arattál: lemezeid arannyá és platinává váltak, részt vettél az Eurovíziós dalfesztiválon – mégsem lettél „celeb”, nem váltottad aprópénzre a tehetséged. Mennyire tudatos ez a zárkózottság? Valamit azért elárulsz a magánéleteedből, például hogy mivel töltöd a szabadidődet?*

Abszolút tudatos, mert nem szeretnék címlapbohóc lenni, úgy érzem, az én életem és munkásságom nem arról kell hogy szóljon, hogy mindenáron az újságokba kerüljek. Természetesen van néhány dolog, amit szívesen megosztok mindenki-vel, de amit lehet, megőrzök önmagamnak. Így is kirakatban élem az életem... Szeretek zenét hallgatni, a természetben sétálni, kirándulni, a természet közelsége nagyon fontos számomra. Mozi- ba és színházba szívesen járok, és az olvasás mindig kedvenc kikapcsolódás volt számomra.

*Rajongói oldaldal is van, ami jelzi a feléd áradó szeretetet. Kisgyerekként te is rajongó voltál? Milyen a kapcsolatod a rajongókkal, a fiatalokkal?*

Nem voltam rajongó típus, de mindig voltak zenekarok, énekesek, színészek, akiket szerettem. A rajongókkal jó kapcsolatban vagyok, nagyon jó érzés meglátni őket a koncerteken. Számomra fontos, hogy akármilyen messzire megyünk fel- lépni, ott vannak.

# Rúzsa Magdi

A megújult, fiatalosabbá vált CBA Magazin első vendége Rúzsa Magdi, a fiatal énekesgeneráció kiemelkedő alakja, aki azonban nemcsak a fiatalok, hanem széles rétegek kedvence.





Voltál az Év énekesnője, „tiéd volt” az év hangja, és dolgozhattál a magyar könnyűzenei élet meghatározó alakjaival, legutóbb például Hobo kért fel egy duettre. Mennyire fontosak életedben a díjak, kiüntetések?

Fontos számomra az elismerés, hiszen ezek jelzik az embernek, hogy nem hiába dolgozik. Egy fiatal zenész számára nagy dolog, ha olyan jelentős zenészek, akik már sok mindent letettek az asztalra, vele dolgoznak – ez egyfajta kiüntetés, elismerés. Megtiszteltetés és öröm volt számomra Hobo felkérése.

A Magazin az első nyári hónapban jelenik meg. Neked mit hoz a nyár: pihenést, nyaralást vagy munkát, koncerteket?

Nyaralásra nem lesz időm, mert szerencsére sok koncertem van. Az ország gyönyörű helyeire látogatunk el a fellépések kapcsán, és amennyire időnk engedi, mindenhol körülnézünk. Júliusban Vajdaságban lesz fellépésem, ilyenkor, ha tehetem, egy-két napot ott maradok. Erdélyben is fellépünk, Tusnádfürdőn, ahova egy nappal előbb érkezünk, hogy abban a gyönyörű tájban kikapcsolódhassunk egy picit.

Füredi Marianne



### BBQ CSIRKEMELL EGÉSZBEN SÜTVE

2-4 személy részére

Hozzávalók:

- csirkemell egészben, csonttal 1 db
- BBQ-szósz (5 evőkanál)
- olaj (3 evőkanál)
- fokhagyma (1 fej)
- őrölt fekete bors (1 teáskanál)
- só (1 evőkanál)
- víz (150 ml)
- burgonya
- csemegeuborka

40 perc

2555 kJ  
611 kcal

Nehézségi fok:



Ár: 1000–1500 Ft között

Fehérje: 58 g

Zsír: 13 g

Szénhidrát: 64 g

Koleszterin: 160 mg

Tipp: a hús akkor lesz igazán szaftos, ha nem filézzük ki, tehát a csonton hagyjuk. Bár így a készítési idő valamivel hosszabb, a hús szaftossága kárpótolni fog minket.

### Elkészítés:

A csirkemellet nem vesszük le a csontjáról, és a bőrét sem távolítjuk el, egyszerűen bedörzsöljük minden oldalról sóval, őrölt fekete borssal. Előmelegítünk egy serpenyőt, és a húst 3 evőkanál olajon minden oldalról hirtelen megpirítjuk. Ezután előmelegített sütőbe tesszük, és 150 ml vizet öntünk alá. Mellérakjuk a félbevágott, egész fokhagymafejeket és fóliával letakarjuk. Előmelegített sütőben, 175 °C-on, alsó-felső sütési módon 30 percig sütjük. Ezután eltávolítjuk a fóliát, leöntjük az esetleges maradék vizet, és megkenjük BBQ-szósszal a csirkemell tetejét és oldalait. 200 °C-on, fólia nélkül még 6 percet sütjük. Rövid idő (kb. 8 perc pihentetés) után szeletelhetjük. Köretként burgonyachipset vagy rósejbnit és csemegeuborkát javaslok.



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



### ÓRIÁS MARHAHÁTSZÍN – BBQ – CSAK HÚSIMÁDÓKNAK

1 személy részére

25  
perc

5320 kJ  
1251 kcal

Nehézségi fok:



Hozzávalók:

- csontos rostélyoshús (marha) egyben (kb. 450 g)
- étolaj (2 evőkanál)
- BBQ-szósz (100 ml)
- durvára őrölt fekete bors (2 evőkanál)
- durva szemű tengeri só (1 evőkanál)
- sült burgonya
- párolt zöldség

Ár: 1000–1500 Ft között

Fehérje: 66 g

Zsír: 65 g

Szénhidrát: 96 g

Koleszterin: 225 mg

**Tipp:** a magyar hátszín érdemes mindig pácolni: miután megkentünk mustárral a hússzeleteket, tegyük annyi napraforgóolajba, hogy az a hússzeleteket mindenhol ellepje. Hűtőben 4-6 napig érleljük.

#### Elkészítési:

A rostélyoshús külső részét sóval és durván őrölt borssal vastagon dörzsöljük be. Felhevített serpenyőben, zsiradék nélkül süssük mindkét oldalát szép pirosra. Ezután tegyük sütőrácsra, helyezük a sütő alsó részébe, és a hús tetejét olajjal megkenve, légkeveréses funkció, 174 °C-on süssük 12 percig! Ezután vegyük ki, és kenjük be mindkét oldalát kész BBQ-szósszal! Süssük tovább 5 percig 200 °C-on. Ezután vegyük ki, hagyjuk pár percig pihenni, majd tálaljuk.

Köretként sült burgonyát, chipset, illetve párolt zöldséget adhatunk.



### HAMBURGER SÜLT ÉDESBURGONYÁVAL ÉS BACONNEL

4 személy részére

20  
perc

4137 kJ  
989 kcal

Nehézségi fok:



Hozzávalók:

- darált marhahús (600 g)
- bacon (8 szelet)
- cheddar sajt (50 g)
- BBQ-szósz (1 üveg)
- hamburgerzsemle (4 db)
- finomliszt (100 g)
- étolaj a hús sütéséhez (4 evőkanál)
- paradicsom (2 db)
- édesburgonya (2 db)
- vöröshagyma (1 nagy fej)
- őrölt fekete bors (1/2 teáskanál)
- korianderlevelek

Ár: 1500 Ft felett

Fehérje: 50 g

Zsír: 46 g

Szénhidrát: 91 g

Koleszterin: 165 mg

**Tipp:** A hamburger húspogácsájába soha ne tegyünk tojást, mert ettől a hamburgerhús sütés közben könnyen széteshet.

#### Elkészítés:

A darált marhahúst összekeverjük sóval és őrölt fekete borssal. Vízbe mártott kézzel ujjnyi vastag húspogácsákat formázunk belőle. Serpenyőben, kevés zsiradék, közepes lángon mindkét oldalát szép pirosra sütjük. A hamburgerzsemleket felszeleteljük, és mindkét oldalukat picit megpirítjuk abban a serpenyőben, amelyben a húspogácsa sült. Ropogós hagyma: a vékony szeletekre vágott hagymát karikáira szedjük, majd lisztben megforgatjuk. A felesleges lisztet lerázzuk róluk, majd forró, bő olajban kisütjük. Lecsepegetjük, félretesszük. Kisütött bacon: a baconszeleteket sütőrácsra tesszük, majd 200 °C-os sütőben, légkeveréses funkció, 8 percig sütjük, vagy mikróban zsirapírt közé téve (hogy a mikro ne legyen zsíros), 1000 W-on, 3 percig sütjük. A bucit úgy töltjük meg, hogy a zsemle helyezzük a kisütött hamburgerpogácsát, tetejébe a cheddar sajtot, leöntjük BBQ-szósszal, rátesszük a paradicsomszeleteket, majd erre a ropogós baconöket, a korianderleveleket és legtetejére a ropogósra sült vöröshagymát. Köretként bő olajban sült édesburgonyát adunk. Készítése megegyezik a hasábburgonyáéval.

Dietetikus szakértőnk: Fodorné Békes Erzsébet



## Piknik Étkezés a szabadban

*Megérkezett a napsütés, a családi hétvégék, a szabadságok ideje! Kiránduljunk és piknikezzünk együtt a családdal, a barátokkal – remek időtöltésben lesz részünk, de ahhoz, hogy tényleg kellemes élmény legyen, érdemes felkészülni rá.*



Nézzük, mire van tehát szükségünk a piknikezéshez. Először is válasszuk ki az úti célunkat, tervezzük meg a kirándulásunkat, majd azt, hogy annak során mit szeretnénk fogyasztani! Természetesen nem muszáj messzire mennünk, akár maradhatunk a kertünkben is, vagy elmehetünk az egyik közeli parkba. A vidékieknek számtalan lehetőségük van, hiszen sokszor csak kanyújtásnyira élnek az érintetlen mezőktől. Ma már nem kell attól tartanunk,

hogy az üdítő kiömlik, a zöldségek, gyümölcsök felmelegszenek, vagy a szendvicsbe helyezett tojás pár óra elteltével kellemetlen szagot kezd árasztani, hiszen léteznek kifejezetten erre a célra készült kosarak. A piknikcsomagok összeállításának alapkritériumai: kerüljük a gyorsan romló ételeket, kis helyen is elférjenek, és ne legyenek nehezek. A piknikezés leggyakoribb elemzősiája a szendvics, íme, néhány ötlet az ízesítésükhöz.

A húspástétom nagyon finom, az elkészítése pedig roppant egyszerű, így remek szendvicsok készíthetők belőle, akár a hirtelen útra kelők számára is. 20 dkg maradék sült húst vagy pörköltet ledarálunk, hozzákeverünk 8 dkg libazsír vagy pörköltzsírt, hozzáadunk egy kevés őrölt fekete borsot, 1 kávéskanál mustárt, 1 csomag apróra vágott petrezselymet és alaposan elkeverjük. Kenyérre, zsömlére kenjük, de akár pirítóson is kínálhatjuk. A sonkás tormakrém is pár perc alatt elkészül. 15 dkg tarját kétszer átdarálunk, vagy konyhai vágógéppel pépesre vágjuk, majd összekeverjük 10 dkg puha vajjal, 8 dkg juhtúróval és 1 evőkanál tejszínes reszelt tormával. A hagymakrémhez 2 nagy fej hagymát hajszálvkonyan felszeletelünk, majd megforgatjuk lisztben és forró olajban aranybarnára sütjük. Lecsepegtetjük, majd elkeverjük 10 dkg mascarponekrémmel vagy krémsajttal. Hozzáadunk 1 mokkáskanál mustárt, 1 gerezd fokhagymát, 1 mokkáskanál sót. Az egészet jól összekeverjük, majd megkenjük ezzel a kenyérszeleteket. E krémek bármelyikével megtölthetjük a kicsumázott tv-paprikát, amelyet karikákra vágva fogyaszthatunk.

**A kerti partik** népszerű ételei a grillezett ételek, nos, ezekről a piknikek során sem kell lemondanunk. A grillnyársakat készítsük el előre (húzzunk a nyársakra felkockázott csirke- vagy pulykamellet, paprikát, cukkinit, hagymát vegyesen), még otthon a sütőben süssük meg félig, lehűtve csomagoljuk el, majd a piknik helyszínén, faszén felett, hogy egy kicsit megkapja azt a füstös ízt, pár perc alatt befejezzük. Ehhez a legegyszerűbb köret, ha köménymagos sós vízben héjában megfőzzük a burgonyákat, majd olajjal megkent alufóliába csomagoljuk azokat. A forró grill fölé téve vagy parázsra dobva pár perc alatt nagyon finom köret készül belőlük, de ha igazán különlegesre vágyunk, vegyünk egy nagyobb banánt, a külső héj eltávolítása nélkül tűzdeljük meg vágott fokhagymával. Ezután tekerjük alufóliába és egy napra tegyük hűtőbe. A kiránduláson tegyük faszén közé kb. 10 percre. Kicsomagolás után távolítsuk el a banán égett külső héját és a puha gyümölcsöt már fogyaszthatjuk is.

Az ételek mellett gondoljunk a folyadékra is, hiszen a melegben, kirándulás közben több folyadékot veszít a szervezetünk, amelyet pótolnunk kell!



A csomagba az ételek, italok mellé mindenképpen kerüljön még pokróc, kéztörölő, műanyag tányérok, evőeszközök, szemeteszacskó és fényképezőgép – a remek pillanatokat érdemes lesz megörökíteni, a legjobb képekkel az ÍzKép Gasztró Fotópályázatra is nevezhetnek, 2010. július 5-ig, hiszen a legjobb kép beküldőjének jutalma névre szólóan dedikált szakácskönyv és egy családi ebéd.

További részletek: [www.kovacs-lazar.hu](http://www.kovacs-lazar.hu).



## Mindent tudó konyhakések



Az ételek készítéséhez nélkülözhetetlen eszköz a kés, így fontos, hogy a legjobb barátunk legyen használatuk során. Minden háztartásban megtalálható, azonban korántsem mindegy, hogy milyen alapanyaghoz, melyik munkafolyamathoz milyen kést használunk. Ha tudatosan választjuk ki munkaeszközünket és folyamatosan élesen tartjuk, máris segítettünk magunknak a főzés során.

**Első és legfontosabb,** hogy a kés, amit használunk, mindig legyen éles – és vigyázzunk arra is, nehogy megvágjuk vele magunkat, tehát csak óvatosan, de határozott mozdulatokkal használjuk. Jó, ha a konyhánkban a kezünk ügyében van egy kisméretű kés, azaz kiskés, amelynek pengehossza 4-8 cm – ezt az előkészítő folyamatoknál, a tisztításnál, hámozásnál tudjuk használni, ennek segítségével például a citrom és a narancs héját olyan vékonyan le tudjuk hámozni, hogy a leesett héjakat akár az ételeink díszítésére is használhatjuk.

A konyhánkban legyen legalább egy recés kés, amelyet csak és kizárólag a kenyér és pékáru vágására, szeletelésére, darabolására használunk. Kevesen tudják, hogy a kenyér bármilyen puha is, nagyon könnyen és gyorsan elveszi a kés életét. Ha gyakran veszünk egészben felvágottakat, kolbászokat, akkor célszerű beszereznünk még egy vékony és keskeny pengéjű kést is. Itt a penge szélessége 1-1,5 cm közötti, hosszanti irányban sűrűn barázdált, azért, hogy vágás közben kevésbé tapadjon a szeletelendő felülethez. Ezekkel a késekkel igen könnyű szép és vékony szelet párizsit, szalámit, kolbászt vágni, a gyerekek tízóraiához ez elengedhetetlen. Ha sokat filézünk halat, mondjuk pontyot vagy harcsát, akkor érdemes filézőkést vásárolnunk, amelyet arról lehet felismerni, hogy pengéje vékony, nem túl hosszú és felfelé ível. Ezzel a késsel könnyebben boldogul az ember a szálkák mentén, így kevesebb hús marad a szálkák közé szorulva, a nyers hús is jobban levá-

lasztható a csonttól, továbbá vékony szeletekre vághatjuk a sült húsainkat. Fontos, hogy a sült húsokat ne közvetlenül azután szeleteljük, hogy kivettük a sütőből, várjunk azzal pár percet – ha így teszünk, szebb szeleteket fogunk kapni. Amennyiben sokat kirándulunk, esetleg piknikezést tervezünk, érdemes összetett kést, azaz svájci bicskát vásárolnunk, hiszen ezekbe praktikusan be van építve a dugóhúzó, a reszelő, az olló és a vágóeszköz.

*A kések tisztításánál nagyon ügyeljünk arra, hogy soha, még véletlenül se rakjuk mosogatógépbe, mert az erős vegyszerek, illetve a magas hőfok tönkretelhetik mind a nyelet (a műanyag nyél veszít a színéből, kiszürkül), mind a kés életét (a meleg víz tompítja a kés életét). A legjobb, ha használat után egyből langyos vízzel (és nem sűrű hatású tisztítószerral) megtisztítjuk. A mosogatóba soha ne rakjuk be a késeket, hiszen mosogatás közben könnyen megvághatjuk vele a kezünket, a szárítóba pedig a késeket élükkel lefelé fordítva helyezzük el, hogy a markolatnál tudjuk kihúzni azokat.*

A kések karbantartásáról sem szabad megfeledkeznünk. Nagyon fontos, hogy a késekhez tartsunk egy fenőacélt vagy fenőkövet! Mindkettőt érdemes élezés előtt hideg vízbe mártani, élezés után pedig mindig mossuk meg a kés pengéjét, hiszen a finom, szabad szemmel nem látható acél-darabkák a késen maradhatnak. Nem szabad megfeledkeznünk a gyermekeinkről, akiknek a konyha az egyik fő játszótérük a lakásban. 2-3 éves koruktól érdemes műanyag, recés késeket adni a kezükbe, így megtanulják azok használatát. Amikor már biztosan tartják, és úgy érezzük, hogy itt az



ideje egy éles szerszámot a kezükbe adni, felügyelet mellett tanítsuk őket. Kezddhetünk egy répával, amivel gyakorlatot szereznek a biztos kéztartásban, megtanulják, hogy kell az alapanyagot fixen tartani. Elegendő közös főzés után már bátran szeletelnek kenyeret, és készítik el a szülőknél a vasárnapi reggelit.

**Tipp:** a [www.kovacslazar.hu](http://www.kovacslazar.hu) Kezdő Szakács Kommandó rovata a hagymavágás és a zöldségek darabolásának technikáját egy videóval mutatja be.





## Ramada Hotel & Resort Lake Balaton...



### ... vagy ahogy mindenki ismeri, a Ramada Balaton

A Balaton-part egyetlen nemzetközi besorolású szállodája Budapestről alig több mint egyórás utazással érhető el Balatonalmádban. Pár lépésnyire van a vízparttól, egy kéthektáros, csodálatos őspark közepén.

A szálloda 2005-ös teljes külső-belső felújítása óta 210 balatoni panorámás szobával, a régió egyik legnagyobb konferencia-központjával és egy pihentető-kényeztető wellnessrészleggel várja a Balaton szerelmeseit, az üzleti utazókat és a pihenni, kikapcsolódni vágyó vendégeket, mindent a négycsillagos besorolásnak és a

Ramada-lánc nemzetközi előírásainak megfelelő minőségben.



*A szálloda jól ismert szlogenje: Ramada... a Balaton másként! De mit is takar ez a gondolat? Milyen lehetőség található meg itt, ami máshol nincs, ami eltér a többi szálláshelytől?*

Bár a szálloda nem közvetlenül a parton található, mégis nagyon erős vízi kötődése van, túlmenően azon, hogy Balatonalmádi egy Balaton-parti kisváros. A szálloda tulajdonosának – Wossala Györgynek – közel fél évszázados sportmúltja a

szállodára is kivetíti pozitív hatását. A lobbyban megtalálható vitorlás ereklyék és serlegek hatalmas gyűjteménye mindenkiben erősíti a Balaton-part varázsát. Büszkeségük, hogy a vitorlázás elkötelezett híveként 2010-ben sikerült idecsábítani a vitorlázók évente megrendezésre kerülő konferenciáját, amelyen közel 60 országból képviseltették magukat a sportág szerelmesei, köztük olyan prominens személyek, mint például őfelsége Konstantin, a volt görög király.

**A szálloda** wellness részlegében számtalan pihentető szolgáltatás vehető igénybe. Nem mehetünk el említés nélkül a 25 méteres, feszített víztükrű medence mellett, amely sportolásra is kiválóan alkalmas. Az úszás vagy lubickolás után jöhet a hagyományos finnszauna vagy a manapság divatos infrasauna. A felhevült testünket a hidegvizes merülőmedencében hűthetjük vissza, amelynek a szervezetünkre páratlanul frissítő hatása van. De igazi vérkeringés-pezsdítő a Kneipp-taposó is. A mozgalmalmas élményeket kedvelő vendégek ne hagyják ki a megannyi modern géppel felszerelt kondicionáló- és aerobiktermetet. A labdajátékok szerelmesei sem búsulhatnak, mivel squash-pálya is található a szálloda Vital Clubjában.

A szállodának saját balatoni strandja van – Ramada Retro Beach –, továbbá egy saját vitorlás hajója és egy egyedülálló Ramada Speedboatja. Különleges kulináris kínálatot prezentál a hotel gasztronómiai csapata, amelyet a nyári időszakban a Ramada Grillterasz csak tovább színesít. Ilyenkor forró éjszakák, hűvös koktélok, felejthetetlen dallamok várják hétvégenként a szálló- és külsős vendégeket is. A kicsik szórakozását színes programok, fellépők, bohóc show, animáció biztosítja, a „nagyok” pedig aktív és passzív kikapcsoló-

dási formák bő köréből választhatnak magunknak. A szálloda gyermekkedvezményei egyedülállóak a Balaton-parton, hiszen a gyermek 14 éves koráig a szülők szobájában ingyenesen lakhat és étkezhet! Egy szó, mint száz, ha kellemes és színvonalas kikapcsolódásra vágnak kedvező árakon, akkor mindenképpen keressék fel a Ramada Balatont, nem csak nyáron! Aktuális akcióért tekintsek meg a szálloda honlapját a [www.ramadabalaton.hu](http://www.ramadabalaton.hu)-t vagy hívják a 06-88/620-620-as telefonszámot. Érezze Ön is jól magát a Ramada Hotel & Resort Lake Balatonban!



*A Ramada Hotel & Resort Lake Balaton jóvoltából Ön is megnyerheti a két személyre szóló (két éjszaka, félpanziós ellátással) utalványok egyikét, ha az alábbi kérdésre helyesen válaszol, és azt beküldi a szerkesztőség címére, kizárólag postai levelezőlapon!*

### Játszson velünk!

*Hány darab balatoni panorámás szobával rendelkezik a szálloda?*

Beküldési határidő: 2010. június 25.

Postacím: CBA Kereskedelmi Kft.  
marketing osztálya  
2351 Alsónémedi, Pf. 19.



# Balaton

## csobbanás

*A Balaton mindenkinek mást és mást jelent, egy felejthetetlen nyaralást, az első szerelmet, a bor zamatát, a csodálatos tájat, nagy kirándulásokat, várakat, sportélményeket... Idén is számtalan program és természetesen hűsítő víz várja a pihenni vágyókat Balatonkenesétől a három keszthelyi strandig.*

A magyar tenger partja lényegében egy összefüggő strand, amit csak néhány helyen szakítanak meg „Fürdeni tilos” táblával. Fokozottan figyeljünk ezekre a helyekre, mert okkal zárják el őket! Sokszor hajók, úszó munkagépek útja, kikötők, rakodóhelyek vagy valamilyen motoros vízi sporteszközök pályái, ahol komoly balesetet szenvedhetünk, ha figyelmen kívül hagyjuk a tiltó táblákat. A parton kell maradnunk abban az esetben is, ha rossz látási viszonyok vagy köd alakul ki, és termé-

szetesen éjszaka is csak a kivilágított részen mehetünk a vízbe. Már mindannyian tapasztaltuk, hogy pillanatok alatt érkezik a napsütésbe a balatoni vihar. Tavasztól ősziig a parton több mint 20 villogó fényű lámpa figyelmeztet minket a veszélyre, így mindig nézzük őket, ha messze úszunk a parttól, vagy mélyebb területekre vízibiciklizünk. Első fokozatú jelzésnél 45-ször, másodfokozatnál 90-szer villog, ilyenkor már a part közelében is tilos a fürdőzés. Kedvencünket is csak bizonyos helyekre vihetjük magunkkal, hiszen a legtöbb helyen jogszabály tiltja a kutyák fürdetését. Ha betartjuk a szabályokat, figyelmesek vagyunk, a nyaralásunk szép emlék marad.

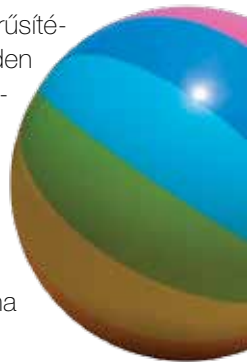


**Idén is** május közepén nyitottak a strandok, amelyeknek a fele fizetős, főleg az északi parton. A jegyárak általában 400-500 forint között mozognak a felnőttek esetében. Gyerekek már ennek a feléért is bemehetnek, de ha szabadstrandra vágyunk, válasszuk a déli partot, ott már majd minden településen találunk ingyenes fürdőzési lehetőséget. Az árak strandonként és szolgáltatásonként változnak, a legdrágább idén is a síófoki nagystrand, ahol 1000 forintot kérnek egy felnőttbelépőért.

Ezt követi a keszthelyi városi strand, ahol 990 forinttal könnyítenek a pénztárcánkon. A balatonfüredi Esterházy strandon maradt a 780 forintos belépő. A legnagyobb, 40 százalékos emelést Csopakon vezették be, bár még így is csak 600 forintot kell fizetnünk. A legtöbb strand igyekszik folyamatosan fejleszteni a partokat, hogy a főszezonra véget érjenek a munkálatok. A balatonfüredi Kisfaludyn elkészült az akadálymentesítés, új parkbútorok, pázsit és térvilágítás. A füredi Esterházyn mintegy 240 millió forintot fordítottak a fejlesztésekre, Csopakon pedig elkészült az „intelligens strand”, ahol fizikai és infokommunikációs akadálymentesítést, úgynevezett infotornyot hoztak létre, így ott a wi-fi szolgáltatás is elérhető. Emellett térfelügyelő kamerákat helyeztek el a játszótéren, baba-mama szobát, napozóstéget, gyerekmedencét, vízilabdapályát és homokos focipályát építettek. Ezekkel a fejlesztésekkel, korszerűsítésekkel a strandok minden bizonnyal újra a múlt századi balatoni fürdőkultúra színvonalát képviselik.

[www.balantontipp.hu](http://www.balantontipp.hu)

Zsivicza Diána



### Strandok:

Ábrahámhegy, Alsóörs, Badacsony, Badacsonytomaj, Balatonakali, Balatonakarattya, Balatonalmádi, Balatonberény, Balatonboglár, Balatonederics, Balatonfenyves, Balatonföldvár, Balatonfüred, Balatonfűzfő, Balatongyörök, Balatonkenese, Balatonlelle, Balatonmáriafürdő, Balatonőszöd, Balatonszárszó, Balatonszemes, Balatonszepezd, Balatonudvari, Balatonvilágos, Csopak, Fogyód, Gyenesdiás, Keszthely, Örvényes, Pálköve, Síófok, Szántód, Szigliget, Tihany, Vonyarcvashegy, Zamárdi, Zánka.

### Szabadstrandok:

Balatonakarattya – Gumirádli szabadstrand, Balatonakarattya – Lidó szabadstrand, Balatonboglár – Platán strand és más strandok, Balatonfenyves – Községi szabadstrandok, Balatonföldvár – Központi strand, Balatonföldvár – Nyugati szabadstrand, Balatonföldvár Keleti szabadstrand, Balatonkenese – Alsóréti szabadstrand, Balatonlelle – Nyugati szabadstrand, Balatonmáriafürdő – szabadstrandok, Balatonőszöd – községi szabadstrand, Balatonszárszó – Központi strand, Balatonszemesi – Berzsényi utcai és más szabadstrandok, Balatonudvari – Fővenyesi szabadstrand, Balatonvilágos – szabadstrand, Fonyód – szabad és ingyenes strandok, Keszthely – Déli szabadstrand, Örvényes – Vadkacsa szabadstrand, Síófok – Újhelyi strand és más szabadstrandok, Szántód – Rigó utcai és Beach Party szabadstrand, Tihany – Gödrös és Somosi strand, Zamárdi – községi szabadstrandok, Zánka – Gyermek és Ifjúsági Centrum strandja

## Kempingezés a Balaton körül



### Szálláshelyajánló

Az utóbbi években újra divatba jött a kempingezés, a kikapcsolódásnak ez a fajta, mondhatni retro világa. A balatoni kempingekbe lépve a sátrak, lakóautók előtt ücsörgő, beszélgető, főzőcskésző emberek körül a boldogság, vidámság, gondtalanság sugárzik.

Üdülésnél területhasználati, szállás- és áramdíjat kell fizetni, de ezek együttes összege is töredéke a balatoni szállodaszoba-áraknak.

*Lista, azaz mi ne maradjon ki a pakolásnál!*

**Szálláshoz:**  
sátor, kalapács, cölöpök, matrac, kompresszor, pumpa, hálózsák/polártakaró, elemlámpa, nejlón a sátor alá.

**Főzéshez:**  
tűzhely, mini gázipalack, edények főzéshez, műanyag edények étkezéshez, evőeszközök, poharak, esetleg műanyag lavór a mosogatáshoz, szivacs, mosogatószer, konyharuha, víztisztító tabletta.

**CBA-bevásárlólista, azaz amire a kempingben szükségünk lesz!**

szúnyogirtó, szemeteszsák, konzervek, félkész termékek, tea, kávé, cukor, fűszerek, gyümölcs, szalvéta, műanyag evőeszközök, tányérok, szappan, fogkrém, tusfürdő, sampon, napvédő krém, testápoló, WC-papír, papírzsebkendő, borotva + hozzávalók.

**Bikini Camping – Balatonalmádi**  
8220 Balatonalmádi, Óvári Ferenc u. 70.  
Tel.: +3630-268-87-73  
Web: www.bikinicamping.hu

Csendes, tiszta, 100 főt befogadó magán-kemping. Közeli tájvédelmi körzet, a veszprémi és szigligeti vár, a Nagyvázsonyi Várjatekok, a Művészetek Völgye. Saját büfével rendelkezik, hűtött üdítőkkel, sörökkel, temelői borokkal. Árnyas, füves sátorhelyek mellett faházak és lakókocsik bérelhetők.

Területhasználati díj	Ft/éj
Lakókocsi, lakóbusz,	
sátor 3,5 m felett	1300
Sátor	900
Minisátor (max. 2 személy)	700
Autó	300
Motor	150
Áram	800
Szállásdíj	Ft/éj
Felnőtt (14 év felett)	1000
Gyerek (2-14 évig)	700
Kutya	700
<b>CBA Magazin-kedvezmény</b>	<b>20%</b>

**Surf Camping – Siófok**  
8000 Siófok, Szent László utca. 191.  
Tel.: +3670-453-24-17  
Web: www.surfcamping.hu

Árnyas, fás, 500 főt befogadó kemping. Területén kapott helyett a SurfBeach, ami nem csoda, hisz két vízparti oldala is van a kempingnek. Kifejezetten a vízi sportok szerelmeseinek ajánljuk – Kitesurf, windsurf, vízisí-pálya, kajakok, csocsó, röplabdapálya, horgász hely, wi-fi áll a vendégek rendelkezésére. Itt garantáltan nem fogunk unatkozni!

Területhasználati díj	Ft/éj
Lakókocsi	2300
Sátor 4 személy felett	1500
Sátor 4 személyig	1200
Sátor 2 személyig	900
Autó	700
Áram	600
Szállásdíj	Ft/éj
Felnőtt (14 év felett)	650
Gyerek (0-14 évig)	450
Kutya	450
<b>CBA Magazin-kedvezmény</b>	<b>15%</b>

**Camping Strand-Holiday – Balatonakali**  
8243, Balatonakali, Strand u. 2.  
Tel.: +3687-544-021  
Web: www.balatontourist.hu

Extra hosszú, gyönyörű partszakasz, napozóstegek, gyermekstrand, színpad, trambulín és éttermek várják a vendégeket. Ideális a fürdőzés és a horgászat szerelmeseinek. A gyerekeknek animációs programokkal kedveskednek, ha esetleg megunnák a „kalandjátzóteret”, a kosár- és röplabdapályát. A kempingben mobilház, lakóautó és sátor is bérelhető.

Területhasználati díj	Ft/éj
Sátor+személygépkocsi	1100

Sátor+személygépkocsi+áram	1700
Lakókocsi	2250
Szállásdíj	Ft/éj
Felnőtt (14 év felett)	850
Gyerek (2-14 évig)	600
Kutya	600
<b>CBA Magazin-kedvezmény (min. 4 éj)</b>	<b>20%</b>

**Camping Európa – Alsóörs**  
8226 Alsóörs, Füredi u. 1.  
Tel.: +3687-555-021  
Web: www.balatontourist.hu

Ápolt, rendezett, nagy árde családias nyaralóhely várja a pihenni vágyókat. Gyermekmedence, élménymedence, csúszda, vízi sportok, streetball, tenispálya, strandröplabda, büfé, söröző, társalgó található az üdülő területén, amely 2009-től kiemelten gyermekbarát kemping.

Területhasználati díj	Ft/éj
Sátor+személygépkocsi	1200
Sátor+személygépkocsi+áram	2050
Lakókocsi	2300
Szállásdíj	Ft/éj
Felnőtt (14 év felett)	1150
Gyerek (2-14 évig)	850
Kutya	850
<b>CBA Magazin-kedvezmény (min. 4 éj)</b>	<b>20%</b>

A szálláshelyeken minden esetben idegenforgalmi adó fizetendő. A feltüntetett kedvezmény a CBA Magazin bemutatásakor, előzetes foglalás esetén, a szállás- és területhasználati díjból kerül levonásra. Bővebb információért, a szolgáltatások teljes skálájának megtekintéséért kérjük, látogassák meg a feltüntetett weboldalakat.

Hasznos oldalak: www.campinform.eu, www.mhkk.hu, magyarkemping.lap.hu, kemping.lap.hu, campings.hu

ZSOCCCKA

## Remek balatoni programok



*Amikor rosszabbra fordul az idő, vagy szeretnénk kicsit a helyi programokon is részt venni, fordítsunk nyugodtan hátat a Balatonnak, hiszen megszámíthatatlan esemény vár ránk idén is a parton. Ha gyerekekkel érkezünk, az animátorok, a Babamúzeum vagy a játszóház egész napra lefoglalják a csöppsegeket. Az aktív és extrém sportot kedvelőket kalandpark, golfpálya várja, így mindenki megtalálja a hozzá közel álló elfoglaltságot.*

### Sport

A férfiak legnagyobb öröme 2010. június 11. és július 11. között a Keszthely Open keretében 20 m<sup>2</sup>-es kivetítő közvetíti az összes VB-meccset és Formula-1-futamot. A program ingyenes, amire viszont feltétlenül szükség van, azt a helyszínen biztosítják, úgy mint hideg sör, finom ételek és a felhőtlen jókedv.

Siófok ad otthon a Családi Bringatúrának, ahol június 19-én 35 és 75 kilométer várja a kétkerekűket. A sportolók Balatonalmádi, Balatonfűzfő, Balaton-

kenese, Balatonvilágos, Balatonszabadi érintésével teljesíthetik a távot. A megéhezett sportolókat mérsékelt áron fedhetetlen ízek várják a siófoki Garda Garden étteremben. Látványkonyha, grillterasz, ősztől sportkocsma, az emeleten pedig balatoni panorámás bálterem áll rendelkezésre az éhes szájaknak, csoportoknak, céges csapatoknak.

Idén nyitott a meg kapuit a Golfclub Imperial Balaton, ahol első körben egy 9 lyukas pályarendszert adtak át. Érdeemes kipróbálni szakoktatók segítségével, így elkerülhetjük a helytelen fogást, testtartást, ami a hibázási lehetőséget növeli. Akár baráti társasággal vagy családdal érkezünk, szánjunk rá pár órát, mert ha rákapunk az ízére, nehezen hagyjuk el a pályát.

Balatongyörök szintén az aktív turizmusé, legyen az kerékpár, lóhát vagy bakancs. A kilátó, a Pele-apó tanösvény és a Csodabogyós barlangtúra egész évben látogatható. A kilátás felejthetetlen, legyen szó ragyogó napsütésről vagy jeges esőről, a Balaton innen a másik arcát mutatja.

### Kultúra

A sportos napok után mindenképpen hódoljunk a kultúrának is, hiszen nincs két ugyanolyan múzeum. A Balatoni Múzeum kiállítása minden évben újdonsággal várja a látogatókat az állandó kiállításai mellett. A „Balaton és az ember” című kiállítás tematikusan mutatja be az ember sokrétű kapcsolatát a tóval és környékével. A Balaton geológiáját és egykori élővilágát közzéteszik, ásványok, paleontológiai leletek bizonyítják, mutatják be. Keszthelyen a város központjában egymástól csak pár lépésre találjuk a Babamúzeumot, a Történelmi Panoptikumot és a Csigaparlamentet, amit Miskei Ilona 14 éven keresztül 4,5 millió Pannon-tengeri csiga felhasználásával épített meg, és a világon egyedülálló makett.

Keszthelyen rendezik meg újra a „Jó estét Nyár, jó estét Keszthely” sorozatot, ahol gyermekműsorok, néptánc, zenés programok sorai várják a kíváncsiakat. Egyedülálló látványosság Zamárdiban a tenger csodálatos élővilágát bemutató tengeri akvárium, ahol kagylókból, csigákból készült ékszereket is beszerezhetnek a hölgyek.

### Gyerekekkel

Nincs olyan strand, falu és város, ahol ne gondolnának a gyerekekkel érkező családokra. Egész nyáron animátorok foglalják le a kicsiket a parton, hogy a szülők is igazán kikapcsolódhassanak. Bátran bízzuk rájuk a gyerekeket, hiszen folyamatos programokkal, foglalkozásokkal, sportos vetélkedőkkel szórakoztatják őket.

Csöppsegekkel is látogatható a gyenesdiási kalandpark, ahol már óvodás gyerekek is próbára tehetik magukat. Külön részükre építették meg a kispályát, ahol szakoktatók segítségével mehetnek végig a zegzugos parkon. Természetesen a szülők is tesztelhetik bátorságukat, erejüket, hiszen az 50 pályás terep megdolgoztatja az extrém sportra vágyókat. A pálya teljesítése után az állatsimogatóban vagy a játszótéren szedhetjük össze újra az erőnket. Tihanyban a gyerekek kedvence a városnéző kisvonat, ami a kikötőtől az apátságig szállítja a családot.

*A partra visszaérve, ha tehetjük, szálljunk hajóra, és innen nézzük a naplementét. Ennyi séta és esemény után, ha még mindig nem látjuk a napsugarakat, vár minket Kehidakustány termálvize vagy az állandóan kellemes meleg Hévíz-tó!*

Zsviczsa Diána





## Hotel Dam

Konferencia-központ és wellnesshotel Fonyódligeten

Nagy szeretettel invitáljuk a Balaton déli partján, Fonyódligeten elhelyezkedő szállodánkba, amely az idei szezonban május 1-től szeptember 5-ig nagy szeretettel várja a pihenésre, kikapcsolódásra vágyó vendégeket.

A háromcsillagos besorolású létesítmény közvetlenül a Balaton-parton található. A balatoni kerékpárút melletti 1,7 hektáros terület saját stranddal is rendelkezik, amely ideális fürdőzési lehetőséget biztosít az idelátogatóknak.

Szállodánk épületében 41 darab, Balatonra néző, erkélyes szoba áll vendégeink rendelkezésére, amelyből két szoba légkondicionálással rendelkezik, és tíz darab akadálymentesített. Minden lakóhelyiség balkonos, TV-vel, telefonnal, Wi-fi internetcsatlakozással, hajszárítóval és hűtőszekrényvel felszerelt. Egyes szobáink pótágyazhatóak, kényelmes teljes értékű ággyal rendelkeznek.

A szállodánk wellness központjában lévő úszómedencékben és saját strandunkon a Balatonba való bejutás is akadálymentesített egy medencelift segítségével. Szállodánk az aktív pihenésre vágyó ven-

dégek igényeit is kielégíti a 350 négyzetméteres wellness centrumunkkal.

A szolgáltatásaink között számtalan sportolási lehetőség is megtalálható.

A legkülönlegesebb programunk mégis a balatoni vitorlázás, egy új Bavaria luxus-hajón. A vitorlás a balatonlellei kikötőből indul és egyszerre hat fő befogadását teszi lehetővé.

Őszintén reméljük, hogy a fent felsorolt adottságaink, szolgáltatásaink kínálatát Önt is meggyőzte, és hamarosan vendégeink között üdvözölhetjük!

Elérhetőségünk:

Dam Wellnesshotel  
és Konferencia-központ  
Fonyódliget, Virág utca 34.  
Telefon: 85/360-562  
Web: www.hoteldam.hu  
E-mail: info@damhotel.hu



## Fürdőruhatrendek...



## ... a tengerész stílus a sláger

Itt a nyár, hívogatnak a strandok, csábítanak a tengerparti nyaralási ajánlatok. Ám a kellemes álmodozást azonnal a női kétségbeesés váltja fel, amikor a fürdőruhára terelődnek a gondolatok. Ez az apró, alig valamit takaró ruhadarab ugyanis szezonról szezonra képes változni, megújulni, s nincs annál nagyobb divatbaki, mint a tavalyi, már cseppet sem trendi textilben végiglibegni a vízparton. Épp ezért jó hír a hölgyeknek, hogy idén szinte képtelenség melléfogni, lehet egy színű, mintás, csilli-villi, fodros, rojtos vagy aszimmetrikus, a lényeg, hogy a megfelelő alakra simuljon rá. Egyedül a tangát érdemes messzire kerülni, s talán az alátminta sem annyira menő már, mint az elmúlt egy-két nyáron, de azért utóbbi még mindig vállalható. Ami viszont egyértelműen slágernek számít, az a tengerész stílus, a megunhatatlan kék-fehér kombinációval, no meg a kellemes pasztell színek. A formák közül pedig továbbra is éllovas az idén már 64 éves bikini, kedvelt az egyre több felületet szaba-

don hagyó egyrészes, de tartja magát a tankini is, ami nem más, mint egy csípő vonala fölött elvágott úszódressz. Elsősorban azoknak ajánlott, akik a fürdőruhában is az „ápol és eltakar” módszer hívei. Amit mindenképpen érdemes szem előtt tartani: a fürdőruhával kihangsúlyozhatjuk alakunk előnyeit, és jótékonyan elfedhetjük hiányosságainkat, illetve itt-ott zavaró súlytöbbletünket. A vékony, fiús alkatúak például vegyenek push-up melltartós kétrészeset, de az élénk szín, a vízszintes csíkozás vagy a fodrok is optikailag növelő hatásúak. A telt keblűek ellenben kerüljék a szivacsos felsőrészt, helyette válasszanak merevítőset, ami jó tartást biztosít. A széles csípő ugyanakkor függőleges csíkozással ellensúlyozható. A férfiaknál lényegesen egyszerűbb a helyzet. Tovább hódít a laza bermuda és a szőrfnadrág, ám egyre inkább teret nyer a sort fazon is, ami külföldön már nagy kedvenc.

CSB



## Olaszország mesés tájain



Vajon miért örvend Olaszország a magyar turisták és nyaralók körében is ilyen töretlen népszerűségnek?



Olaszország természeti szépségeiben, kulturális kincsekben, látnivalókban rendkívül gazdag, továbbá nagyon jók az idegenforgalmi szolgáltatások is. Nem elhanyagolható a gasztronómiája, a magyarok többsége szereti az olasz konyhát. A pizzán és a tésztán túl a hal- és vadételekig minden megtalálható az olasz menüsorokban, sőt, hatalmas a választék a kitűnő borokból is. Télen a síparadicsomok, nyáron a csodás tengerpartok vonzzák az idelátogatókat. A kulturális turizmus pedig egész évben korlátlan lehetőségeket kínál.

### Nyáron melyek a legkedveltebb olasz úti célok?

Elsősorban a tengerpartok. Ezen belül kiemelném az Észak-Adria vidékeit – Lignano, Bibione, Jesolo klasszikus kedvencek. Délebbre Rimini és környéke – Riccione és Cattolica – vonz rengeteg nyaralót, de egyre népszerűbb a nyugati oldalon fekvő Ligur-tengerpart és Toszkána vidéke is.



### Milyen típusú szállások a legnépszerűbbek?

A klasszikus szállásformák mellett egyre nagyobb az érdeklődés a kemping-üdülőfaluk iránt, ahol bungalóban vagy mobil-home-ban pihenhetnek a nyaralók. Az üdülőfaluknak olyan kényelmi szolgáltatásai is vannak, hogy szinte nem is kell kimenni a területéről. Éttermek, boltok, szórakozási lehetőségek, szabadidőközpontok, szinte minden megtalálható, amire szükség lehet a nyaralás alatt.

### Milyen üdülőhelyet ajánl az iroda a kisgyermekes családok, párok vagy baráti társaságok számára?

Családoknak inkább a nyugodtabb, kevésbé nyüzsgő helyeket, például az üdülőfalvakat ajánlanám. Bibione Pineta vagy Jesolo Pineta, kifejezetten ideális a gyermekes családok számára. A Ligur-tengerpart nagyon szép és romantikus helye a Cinque Terre, mondhatni, ez a szerelmesek kedvence. Toszkána pedig a mézeshetek eltöltésére tökéletes választás. Fiataloknak, társaságoknak elsősorban az éjszakai élettől pezsgő helyeket ajánlanám. Ilyen Jesolo központi része vagy Rimini.

### Melyek azok a helyek és látnivalók, amiket az aktív pihenés kedvelői, illetve a történelmi nevezetességek látványára és megismerésére szomjazó utazók semmiképp sem hagyhatnak ki?

Ez maga Olaszország tetőtől talpig! De ha ki kell emelnem valamit, akkor nyilvánvalóan a nagy és híres műemlékvárosokkal kell kezdeni. Velence, Firenze és Róma kötelező. Aztán jönnek a kisebbek: Verona, Padova, Bologna, Ravenna, Nápoly, Pisa. Olaszország bővelkedik a természeti szépségekben gazdag nemzeti parkokban is. Az Abruzzo Nemzeti Park vagy a Pó-delta az aktív pihenők számára tökéletes helyszínek.



A CAR-TOUR Utazási Iroda jóvoltából az első 10 olvasónk, aki a CBA Magazin bemutatásával foglal nyaralást Olaszországba, 17%-os utazási kedvezményben részesül.

A kedvezmény más engedménnyel nem összevonható, és az alap részvételi díjra vehető igénybe (nem vonatkozik az üdülőhelyi díjra, az útiköltségre, a biztosításokra és a fakultatív programokra).

### CAR-TOUR Idegenforgalmi Szolgáltató Kft.

1137 Budapest, Katona József u.15.  
269-4744, info@cartour.hu  
www.cartour.hu



### Irodáink:

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



## Ha útnak indulunk

### Olaszországi utazási tanácsok

Külföldre indulás előtt mindenképpen kössünk utasbiztosítást, a biztosítótársaságok több verziót ajánlanak, ártól függően alacsonyabb vagy magasabb szolgáltatási szinttel. A baleset-, betegség- és poggyászbiztosítás ára 350-1000 Ft/fő/nap között változik.

Alapvető gyógyszereket feltétlenül vigyünk magunkkal, valamint a szálláshely felszereltségéről is időben tájékozódjunk. Olaszországba kétféleképpen juthatunk el: Ausztria felé vagy Szlovénia és Horvátország felé – ahol szinte végig autópálya van. A távolság lényegében ugyanannyi. Ausztria felé kicsit nehezebb a magyarországi szakasz, ha a 8-as utat vá-

lasztjuk. Bécs felé az M1-es autópálya kényelmes útvonal, hátránya, hogy 80 km-rel hosszabb. Ausztria és Szlovénia felé matrikát kell venni, Horvátországban és Olaszországban kapus rendszer üzemel.

Szakértőnk szerint a gazdasági válság hatására az árak a korábbi évekhez képest nem sokat változtak, viszont a magyarországi árakhoz képest 15-40%-kal magasabbak.

Az éttermekben egy pizza 6-10 euró, egy első fogás 8-12 euró, egy főétel 8-20 euró. Az italok közül a sör átlagosan 1 euró/dl, a bor 2 euró/dl, de ez erősen függ a hely színvonalától és a bor minőségétől.

A cikket Neuhold Károly segítségével Erdősi Brigitta készítette.

## CARTOUR Utazási Iroda.

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

1137 Bp., Katona József u. 15. Tel: 204-4744 + 1067 Bp., Tenisz kör. 21. Tel: 303-6898 + 1052 Bp., Szécs u. 2. Tel: 317-2005 + 1088 Bp., Rakóczi ut. 25. Tel: 204-0998 + 1024 Bp., Rákai u. 5. Tel: 335-0722 + 2300 Tatabánya, Fő M 19d. Tel: 34211711 + 2330 Miskolc, Arany J. u. 11-13. Tel: 46505-250 + 4024 Debrecen, Dósa nádor tér 12. Tel: 52534 022 + 5000 Szatmár, Szatmár u. 25-29. Tel: 55014-026 + 6000 Kaposvár, Csányi J. u. 1-3. Tel: 70505-340 + 6720 Szeged, Kiss Mányi tér u. 2. Tel: 53404-705 + 7030 Pécs, Dózsa Gy. ut. 28. Tel: 75110-477 + 7400 Kaposvár, Neszedy G. u. 15. Tel: 82613-862 + 7621 Pécs, Jókai u. 4. Tel: 72233-014 + 8006 Szekesfehérvár, Rakóczi ut. 4. Tel: 32506-171 + 9022 Győr, Kemény kör. 2. Tel: 90518-205



## A helyes folyadékbevitel

Az élet alapvető eleme a víz. Nélküle növényi, állati és így emberi élet is lehetetlen. Az emberi szervezetben a víz biztosítja a fontos ásványi anyagok felvételét, segít a vérkeringés, a vérnyomás, a vér összetételének szabályozásában, a tápanyagok felszívódásában és szállításában, továbbá kiemelkedő fontosságú a szervezet méregtelenítési funkciójában, a szervezetben keletkezett salakanyagok eltávolításában. Ha szervezetünk víztartalma jelentősen csökken, a kritikus vízvesztesség kiszáradásos állapotot hoz létre.

**Egy felnőtt** embernek naponta mintegy két és fél liter folyadékra van szüksége. A folyadékhiány fizikai igénybevétel esetén jelentősen megnő, és arányosan nagyobb mértékben növekszik meg gyermekeknél, időseknél, továbbá elhízottak esetén. Sportolóknál a fizikai igénybevétel ugyancsak jelentős mértékű folyadékvesztéssel jár.

*A vízháztartás egyensúlyának felbomlása következtében csökken a vérnyomás, gyermekeknél és időseknél nagyon gyorsan akár súlyos állapot is kialakulhat.*

Fontos tudni azt is, hogy a szomjúság már a jelentős vízmennyiség-csökkenés jele. A kiszáradást fáradékonyság, étvágytalanság, szédülés, fejfájás, szapora szívverés érzés, hányinger, hányás, izomgörcsök és kritikus esetekben eszméletvesztés kísérheti. A kiszáradás elkerülésének megakadályozására feltétlenül szükséges a nap folyamán kis mennyiségű, gyakori vízfogyasztás.

Nyári melegben a bőrön át naponta akár 3 liternyi folyadékot is veszíthetünk. Ez azt jelenti, hogy a fenti mennyiségnek akár kétháromszorosát is el kell fogyasztanunk. Ha kirándulunk, legyen a táskánkban, autónkban megfelelő mennyiségű ásványvíz. Ezzel nem csak a folyadékot, hanem az ásványi anyagokat, nyomelemeket is pótolhatjuk. Fontos, hogy a nyári meleg napokon a gyermekek és idősek szomjúságérzés nélkül is gyakran fogyasszanak folyadékot, vizet, gyümölcslevet.

A cikket a CBA Magazin táplálkozástudományi szakértője, Prof. dr. Fehér János választai alapján Erdősi Brigitta állította össze.



## Az egészséges napozás szabályai

Ijesztgethetnek bennünket a napozás káros következményeivel – bőröregedés, daganatok –, a barnaság mit sem veszít a vonzerejéből. Persze, ha valaki okosan, tudatosan védekezve élvezi a napsugarak simogatását, akkor nem kell lemondania a szexi bőrszínről.

A nyár közeledtével egyre több csatornán keresztül érkezik a figyelmeztetés az UVA- és UVB-sugárzás veszélyeiről. Ennek ellenére szó sincs arról, hogy a nyaralás alatt ki se mozduljunk a négy fal közül, sőt, még csak arról sem, hogy kizárólag árnyékban nyújtózzunk el. Ha betartjuk a legfontosabb szabályokat, élvezhetjük az áldott napmeleget.

### De mik is ezek a szabályok?

**Dr. Révész Klaudia bőrgyógyász, kozmetológus szakorvos segítségével pontokba szedtük.**

1. Lehetőség szerint 11 és délután 3 óra között ne tartózkodjunk a tűző napon, még fényvédővel a testünkön sem! Ha mégis elkerülhetet-

len, akkor használjunk 50 faktoros készítményt.

2. Fokozatosan napozunk! Magas faktoros napozószerrel kezdünk, és csak már egy bizonyos alapszín elérése után váltsunk alacsonyabb védelmet nyújtóra.
3. Bármilyen kényelmetlen, gyakran – 2-3 óránként – kenjük magunkat újra, és ne csak fürdés után. Sőt, ezt az ütemezést tartjuk be akkor is, ha kirándulunk, várost nézünk vagy csak sétálunk.
4. Attól, hogy felhős az ég, még leégünk, hiszen az UV-sugárzás nagy része áthatol a felhőkön.
5. A gyerekekre fokozottan figyeljünk, mivel a kicsik-



**Fabulon** 40 éve megbízható. Naptej? Olaj? Gél vagy spray? Óriási a választék, rangsor azonban nincs. Csupán ízés kérdése, ki melyik textúrához ragaszkodik. Ha nehéz a választás, inkább az alapján érdemes dönteni, hogy az adott termék milyen pluszt ad. A Fabulon napozótermék-családja, amely közel 40 éve áll a fogyasztók rendelkezésére, például a legkényesebb ízlesnek is megfelel. A naptejek UVB- és UVA-szűrő kombinációja véd a napsugár égető és szárító hatásával szemben és megakadályozza a bőr korai öregedését. A 10-es, 20-as és 30-as faktoros készítmények természetes hatóanyagai, a körömvirág-kivonat és az E-vitamin hidratálják, regenerálják és nyugtatják a bőrt, és emellett vízlepergető anyagot is tartalmaznak. A napozás utáni balsam minden bőrtípusra ajánlott, és akár általános testápolóként is használható.

nek megpirul a bőre, az növeli a felnőttkori bőrrák kockázatát!

6. Védjük a hajunkat és a szemünket is. Előbbit sapkával vagy kendővel, utóbbit UV-szűrős napszemüveggel. Ne feledkezzünk meg ajkunk speciális ápolásáról sem!

Nem csak külsőleg lehet felkészíteni testünket a napozásra, érdemes odafigyelni az étkezésünkre is, hiszen az A- és C-vitamin, valamint bizonyos béta-karotint tartalmazó zöldségek és gyümölcsök – sárgarépa, sütőtök, sárgabarack, sárgadinnye, mangó stb. – belülről erősítik a bőr védekező-képességét.

Nem árt viszont tudni, hogy a szoláriumban össze-szedett szín és a kémiai anyag segítségével történő barnítás nem növeli a bőr fényvédő képességét,

## Szakértőnk



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

mivel nem olyan pigmentösszetételt eredményez, mint a természetes napozás. Mindenképpen kerülendő viszont a napfürdőzés, ha 1 hónapon belül mikrodemabrázió (bőrcsiszolás), bármilyen hámlasztásos vagy lézeres, villanófényes kozmetikai beavatkozás történt. De bizonyos gyógyszerek (pl. pattanás elleni készítmények) is elvékonyítják a bőrt, és fokozott fényérzékenységet okoznak. Ha mégis megtörtént a baj, azaz hólyagosra sült bőrünk, ami II. fokú égési sérülésnek felel meg, gyulladáscsökkentő krémmel, spray-vel kell kezelni, és mindenképpen kerülni a további napozást.

CSB

**Faktorszám** A napozószereken feltüntetett SPF jelentése: sun protection factor, vagyis napvédő faktor. A szám pedig azt a szorzót jelenti, amely megmutatja, hogy az adott bőrtípus a megengedett fényvédelem nélküli napozási idejénél hányszor hosszabb ideig tartózkodhat a napon. Jelenleg a legmagasabb faktoros szám az 50-es.

## Kardioedzések

(CBA)  
Fitness & Wellness  
line

Júniusi tuti tipp

Katus Attilától:  
Inkább kevesebbet sportoljunk,  
de azt rendszeresen!



A kardioedzés napjainkban sokat használt fogalom, ennek megfelelően több tévhit kering róla. **Katus Attila**, hatszoros aerobik világbajnok, személyi edző és nem utolsósorban a parkett ördöge lesz segítségünkre, hogy tiszta vizet öntsünk a pohárba!

**Szervusz Attila, látom jó formában vagy! Te is kardiózol?**

Mivel személyi edző és életmód-tanácsadó vagyok, a munkámból adódóan el sem kerülhetném, hogy ne kardiózzak. (nevet) Természetesen, a saját edzésprogramomat is úgy állítom össze, hogy helyet kapjon benne a kardioedzés is.

**Mit jelent pontosan a kardioedzés, és milyen mozgásformák tartoznak ide?**

A kardio latin eredetű szó, szívet jelent, vagyis minden olyan edzést, ami a keringési és légzési rendszerünket terheli,

kardioedzésnek nevezünk. Ilyen lehet a például a futás, a kerékpározás, az úszás stb.

**Bárki végezhet ilyen mozgást, vagy érdemes előtte orvossal konzultálni?**

Mindig érdemes szűrővizsgálatokon részt venni, nem csak a sportolást megelőzően. A sportolás fokozott igénybevétel jelent a szervezet számára, így fontos ellenőriztetni annak állapotát. Ha a sport mellett döntöttünk, mindig tartunk szem előtt, hogy fokozatosan növeljük a terhelést.

**Igaz, hogy a kardioedzés jó egészségi állapotunk megőrzéséhez, edzettségi szintünk javításához és testsúlycsökkentéshez is?**

A kardioedzés mellett, hogy egészségünk megőrzésében, állóképességünk fokozásában is nagyon fontos szerepet játszik, természetesen a testösszetételünk javításában is nagy segítséget

nyújt. A testsírszázalékunk csökkentéséhez fontos lenne még a táplálkozási alapelvek betartása, és egy erősítőprogram végzése is.

**Táplálkozásunkon, folyadékbevitelünkön mit változtassunk?**

Az emberek nagy része sajnos folyamatosan ki van száradva, ami elég nagy problémát okoz a szervezetnek. A szomjas ember nem terhelhető, mentálisan és fizikálisan is fáradt, ízületi fájdalmai lehetnek és éhesnek érzi magát. A vére besűrűsödik, a szív munkája nehezkessé válik. Ügyeljünk rá, hogy szervezetünk elegendő folyadékhoz jusson. Érdemes módszeresen alakítani ivási szokásainkon! Ne csak akkor igyunk, ha szomjasak vagyunk; tudatosan kell gondoskodnunk szervezetünk változatos folyadékellátásáról. A szomjúság már egy veszélyjelzés a szervezettől, amely figyelmeztet a dehidratációra.

**Több helyen hallottam, hogy kardiózásnál az ideális pulzusszámot óra mellett beszédtesztzel is lehet ellenőrizni. Mi igaz ebből?**

Nagyon jól működnek a szubjektív mérések is a terhelés megállapításában. Amikor „beszélni még tudunk, de énekelni már nem” intenzitással megyünk, zsírégető tartományban tartózkodunk. Itt azonban van egy tévhit. Az, hogy zsírégető tartományban tartózkodunk, nem jelenti azt, hogy akkor fogunk a legjobban fogyni. A fogyás nem a testmozgás közben történik, akkor igazából csak vizet veszítünk.



**Edzésterv** a CBA Magazin olvasóinak Katus Attilától:

A heti 3x20 perces kardioedzés, amely lehet futás, úszás, görkorcsolya, esetleg labdarúgás, jól átmozgatja a szív- és érrendszerüket. Emellett heti 2 alkalommal javasolnám, hogy végezzünk olyan erősítő gyakorlatokat, amelyek az izom-izületi rendszerünket erősítik. Ilyen gyakorlatok lehetnek a könnyített fekvőtámasz, tolózkodás, guggolások, felülések, a jó öreg alapgyakorlatok, amelyek nagy mozdulatokat tartalmaznak, így az egész testet érintik.

**CBA Fitness**

Azoknak, akik az edzőtermi mozgást jobban kedvelik, továbbra is ajánljuk a CBA Fitness Sportközpontot. Kardioedzés ott is végezhető, például evezőpadon, futógépen, biciklin, ellipszisen és a spinningórákon egy külön teremben. A teremedzők szívesen állnak minden mozgani vágyó rendelkezésére életmódtanácsokkal és edzéstervvel is. A mozgás után a fitt bár kínálatából kedvükre fogyaszthatnak kizárólag egészséges ételeket, így nem kell számolgatni a kalóriákat!

zsoccka



## Programajánló



T-Home Gyerek Sziget  
Időpont: június 5-27.

Helyszín: Budapest, Erzsébet tér  
Bővebb információ: [www.sziget.hu/gyereksziget](http://www.sziget.hu/gyereksziget)  
Hétvégenként ingyenes programokkal várnak kicsiket és nagyokat a Gyerek Szigeten. Lesz itt móka, kacagás, bábszínház, vásári forgatag és sok-sok játéklehetőség, családi program.

több mint 400 művészevel találkozhatnak. Kiemelt figyelmet kapnak a Visegrádi országok hagyományait együttesen bemutató fellépők.



Szent Iván-éj  
Időpont: június 24.

Helyszín: Domonyvölgy, Lázár Lovaspark  
Bővebb információ: [www.lazarlovaspark.hu](http://www.lazarlovaspark.hu)  
A vendégeket frissen sült pogácsával, ágyaspálinkával és üdítővel fogadják. A közönség részt vehet a Szent Iván-éji Olimpiai játékos vetélkedőin, erdei kocsikázhat és megtekintheti az Örökség Alkotóműhely formabontó divatbemutatóját. A kicsiket kalandpark, futószáras lovaslás, állatsimogató, bábosok és gólyalásosok várják. Vacsorára bográcsos, kemencében sült és grillezett ételeket fogyaszthatnak, cigányzene kíséretében, és Szent Iván tüze is lángra kél a szemközti dombon.



XV. Duna Karnevál -  
Nemzetközi Multikulturális Fesztivál  
Időpont: június 12-20.

Helyszín: Budapest, több helyszín  
Bővebb információ: [www.dunaart.com](http://www.dunaart.com)  
Egy különleges programsorozat a néptánc, a népzene, a kortárs és világtánc, a fúvós-, szimfonikus és világzene ötvözetével, a résztvevő országok sokszínű kultúrájával. A kilátogatók idén 13 ország

zsoccccka



## A LEGHATÁSOSABB LÉZERBLOKKOLÓ

**LASERINTERCEPTOR**  
[www.traffipaxvedelem.hu](http://www.traffipaxvedelem.hu)

- Hatástalanítja az összes ismert és ismeretlen lézeres sebességmérő készüléket
- PC Software a beállításához és frissítésekhez
- Dedikált és generikus zavaró algoritmusok
- Opcionális koponyító funkció
- Totatóradar funkció

**2 év garancia**

• Tel.: +36-20/933-73-53

Kérjük, vágja ki az akciós újságból a **KUPONT!**  
A kupon ellenében az áruházban kapható bármelyik  
Always, Naturella vagy Discreet termék vásárlásakor  
**100 Ft kedvezményt adunk!**

**always** **Naturella** **discreet** **KUPON 100 Ft kedvezmény**

A kedvezmény csak a kuponon szereplő termékek megvásárlása esetén érvényes a **(CBA)** üzletekben 2010.06.01-2010.06.30. között. Egy kupon csak egy termékre váltható be. A kupon készpénzre nem váltható. Minden típusú sokszorosítása TILOS.



## Barkácstippek az Ezermestertől



**Készítsünk saját kezűleg balkonládát a teraszunkra vagy erkélyünkre, és csalogassuk a természetet otthonunkba!**

Így majd a „kiskertünkben” a muskátli, a petúnia vagy az árvácska szépségében való gyönyörködésen túl még saját barkácstudományunkkal is büszkélkedhetünk! Mindössze egy szál deszkára, néhány csavarra, egy kis ragasztóra és fa felületkezelőre lesz szükségünk, amelyeket bármely Ezermester barkácsboltban beszerezhetünk! Vásároljunk 200 cm hosszú, 15 cm széles, 1,8 cm vastag táblásított fenyőt, majd a mellékelt ábra szerint végezzük el a szétdarabolást egy egyszerű, rókafarkú fűrészsel. A szerkezet összeépítéséhez – a jó tömítettség érdekében – használjunk Fa1-es faipari ragasztót, amelyből elég a legkisebb kiszerelésűt választanunk! Miután egy-egy élet bekentünk a ragasztóval, azonnal rögzítsük 4x50-es gyorsépítő facsavarral! A biztos tartás érdekében oldalanként legalább 2-3 csavart használjunk. A virágtartó láda alján célszerű pár helyen 1 cm átmérőjű lyukakat biztosítani a többlet víz elfolyásához. A lyu-

kakat 10-es fűrőszárral és egy fűrőgéppel könnyen kialakíthatjuk, ennek hiányában használhatunk szeget vagy facsavart is. Az oldalak hossza egyben a lábakat is biztosítja, így az esetleges többlet nedvesség hamarabb tud távozni, és a virágtartónk alját szárazon tudjuk tartani. Felületkezeléshez bármilyen kültéri lazúr alkalmazható, de egyszerű lenolaj is megteszi. A felületkezelést ecsettel végezzük, vigyázzunk arra, hogy ne fröccsenjen a szemünkbe se a lazúr, se az olaj! Késő ősztől tavaszig célszerű a balkonládánkat védett helyre, garázsba, pincébe helyezni.

Jó barkácsolást kíván Önnek az Ezermester!



## Az újjáéledt Ezermester barkácsbolt hálózatot a CBA partnerként üdvözl

Az elmúlt években egyre több kisebb barkácsüzlet, barkácsárut is forgalmazó bolt zárt be. A kisebb üzletek csak egyesült erővel, összefogva képesek megállni a helyüket a mai versenyhelyzetben. Ezt az összefogást, együttműködést célozza meg az Ezermester Magyar Barkács Kft. A már több évtizedes hagyománnyal rendelkező „Ezermester” logó használatával, első lépésként egy beszerzési társulás megszervezése kezdődött el. A közös beszerzések során a társulás előnyben részesíti a hazai termékek forgalmazását. A CBA hosszú idő óta példamutató módon törekszik a magyar kereskedők összefogására. A magyar üzletlánc felismerve és egyetértve ezzel a kezdeményezéssel, mint támogató partner vesz részt az együttműködés fejlesztésében. Közös beszerzés! Közös marketing! Közös siker!

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

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

## Minden gyermek lakjon jól!

A CBA Kereskedelmi Kft. több szervezettel összefogva létrehozta a „Minden gyermek lakjon jól” elnevezésű alapítványt. A kezdeményezés célja társadalmi összefogással biztosítani, hogy az éhes, de legalábbis alultáplált gyerekek – akiknek száma már 2008-ban közel félmillió volt – legalább az iskolai étkeztetés keretében megfelelő táplálékhoz jussanak. Az alapítványhoz beérkező élelmiszer-, illetve pénzügyi adományok kizárólag a gyerekek megfelelő élelmiszerrel való ellátására fordítódnak. A CBA-üzletekben kihelyezett gyűjtőmák már megteltek, az eddig összegyűlt összeg: 560 095 Ft. A befolyt támogatás a „Minden gyermek lakjon jól!” alapítvány számlájára kerül és segítségével tovább tudtuk bővíteni az ellátásban részesített gyermekek számát. Köszönjük segítő közreműködését minden Kedves Vásárlónknak, Adományozónak! A nemes küldetés folytatódik, segítő támogatásukra a jövőben is számíthatunk!

**Alapítvány neve: „Minden gyermek lakjon jól”**  
**Alapítvány számlaszáma: OTP 11794008-20534156**  
**weboldal: [www.mindengyereklakjonjol.hu](http://www.mindengyereklakjonjol.hu)**  
**e-mail cím: [mindengyereklakjonjol@mindengyereklakjonjol.hu](mailto:mindengyereklakjonjol@mindengyereklakjonjol.hu)**  
**telefonszám: 06-40/200-767**



## Strand az udvaron

A nyár és a meleg napok beköszöntével, aki teheti, a tengerek és a Balaton hús habjaiba „menekül”. Persze, nem lehet minden forró napot ily módon eltölteni – ám ekkor is van megoldás: az egyre népszerűbbé váló házi medence.

Az otthoni medencéknek két típusát különböztetjük meg: a nagyáruházakban kapható medencét, és az „igazi”, betonból épített fóliás vagy csempeburkolatút – mondja **Szalay Gergely**, az 1991-ben alapított Select Uszodatechnika Kft. ügyvezetője. – Cégünk medencék, szaunák és jakuzzi profi szintű tervezésével és építésével foglalkozik az ötletadástól a karbantartásig. Fő profilunk a medenceépítés, amelynél az ügyfélkapcsolatot kiemelten kezeljük.

### Ez mit jelent a gyakorlatban?

Alapvető, hogy mindkét fajta medence vize állandó karbantartást igényel. A tavaszi beüzemelés időszakában, ami általában a májust jelenti, de most a nagy esőzések miatt ez csúszott, el kell kezdeni a munkálatokat. Webáruházunkban, amely a [www.selectkft.hu](http://www.selectkft.hu) oldalon található, különböző vegyszerek is rendelhetők, a megszokottnál jóval olcsóbban. Mivel az „áruházi” medencék többségében nincs vízforgató készülék, ezek vízegyensúlyát

csak vegyszerekkel lehet fenntartani, míg a másik esetben, megfelelő beállításoknál, tavasztól ősziig tökéletes a minőség. Ügyfeleinknél állandóan ellenőrizzük a víz minőségét, annak megfelelően vegyszerezünk, porszívózzuk a medencét.

### Mit tanácsol annak, aki még csak szeretne „pancsolóhelyet” kialakítani?

Minden esetben megnézzük a lehetőségeket, tanácsot adunk, és a kivitelezést is elvégezzük. Új medencét is építünk, és régiek felújítását is vállaljuk. Nemrég egy óvoda medencéjét modernizáltuk, amelynél a betontechnóba addig vödörrel hordták a meleg vizet az óvónők. Vízforgatót és fűtésrendszert szereltünk bele, és miután az ÁNTSZ átvette, a gyerekek úgy érzik magukat, mint a strandon. Egyébként mindenkinek az „igazi” medencéket ajánlom.

### Nem túl drága multság ez?

Csak első hallásra. Ugyanis ezek a medencék akár húsz évig is működnek, míg az „áruháziak” egy-két év múlva tönkremennek, és újat kell venni. Aki hosszabb távra gondolkodik, igazi medencét létesít. Persze, az igazi medencék adta élményeket is lehet fokozni lámpákkal, nyakzuhannyal, helybenúszóval, csúszdákkal, amik természetesen többre kerülnek – de ez már egy másik történet...

füredi

	parázs fölött kisütött, török-orosz hűsétel	1	a főzőlapra kozmál	moszatos	Záhony határai!										
vályogfalat tapaszt															
dagály ellentéte															
ferde, rézsútós						paszulyétel									
csüngés, függés															
vicc magval			ételizejtő												
statisztikai hivatalunk			égési maradék		római 50-es csata, párviadal										
... Winslet; brit színésznő															
Sir James ... McCartney; brit zenész, zeneszerző, a Beatles tagja volt															
szövetanyag															
így is becézik Abigélt					irtózat										
ültetni kezd!			augusztus, röv. zárda, kolostor			budapesti egyetem Washington a fővárosa									
furat, népies szóval				türelem!										rádiusz Bob Geldof nemesi címe	
piaci értékesítés beton kötőanyaga										vízvezeték eleme sovány, vézna					
lány					tasak, tréfásan vörösingés fiú (Feri)										cserépedény alapanyaga
eme, ez		tízszer tíz a gondolkodás szervezőjére vonatkozó				a halak petéje ... Denise; színésznő									
Magyar Atlanti Tanács, röv.			Feldebrő folyója ausztráliai futómadár											gramm ... muri; Mórincz regénye	
piszke része; olaj sajtítható belőle										Úny határai! a tetejére					
tubusból présel					karvégl!										
...Lenk; legendás mongol uralkodó						ideig-...; nem túl sokáig									



A rejtvény megfejtését postai úton 2010. június 25-ig várjuk. A szerkesztőség címe megváltozott, az új címünk: CBA Kereskedelmi Kft. marketing osztálya, 2351 Alsónémedi Pf. 19. A helyes megfejtést beküldők között 10 db 5000 Ft-os CBA vásárlási utalványt sorsolunk ki.



## Június havi horoszkóp



**Kos**

március 21–április 20.

Hivatásában nagy megterhelésre számíthat, és lesz, akit kineveznek. A pénzügyi terület bevételét ígér, ám a vállalkozói szektor több investíciót kíván. Növekedhet a társulási motiváció is, ám néhány szerelem most végleg elszakadhat. Az üzleti életben célszerű óvatosnak lennie, mert egy kétes kimenetelű ajánlatot talán kereshetik meg.



**Bika**

április 21–május 20.

Tehetségüket többen a privát szektorban kívánják kamatoztatni, amely hamarosan eredményt ígér, de más irányú pályamódosítás is elképzelhető. Néhányan egy nagyobb ingatlanprojektbe kezdenek, ami egy építkezés, egy felújítás vagy adásvétel is lehet. Ám az érzelmi élet közel sem ilyen örömteli, mivel néhol próbatételt kell kiállnia.



**Ikrek**

május 21–június 21.

Egy új feladatkör betöltése válhat aktuálissá új lehetőségként. Többen egy jelentős összeget áldoznak otthonukra. A magánélet területén sok helyütt új fejezet íródhat, így életre szóló kapcsolatok születhetnek, de a kihűlt életszövetségekben fennáll a szakadás veszélye. E hónap a továbbtanulásra és a külkapcsolatokra nézvést kedvező.



**Rák**

június 22–július 22.

Aki egy elhúzódó jogi ügyben érdekelt, az számára kedvező irányt vehet. Jelentőségteljes változás várható néhány Rák karrierében, ami egy új életpálya is lehet. A hónap kiadások szempontjából talán az év legkritikusabb időszaka. Az égi állás érzelmi intenzitást jelez, így egy új szerelem is kialakulhat. Sokan pedig most iktatják be éves pihenésüket.



**Oroszlán**

július 23–augusztus 23.

Aki egy magasabb státusz várományosa, most betöltheti azt. A hónap halmozott kiadásokat jelez. A vállalkozói szektorban jelentős fordulatok várhatóak. A magányos szívek-nél pedig Ámor tehet látogatást, és a házasságkötések száma is növekedhet. Néhányan most szánják rá magukat egy tatarozásra, ám ennek elhúzódására lehet számítani.



**Szűz**

augusztus 24–szeptember 23.

A munka területén jelentős változások várhatók, néhányan a magánszektort célozzák meg. Aki pedig már üzemelteti cégét, egy hosszú távú szerződést köthet. Többen bevétel várományosai, ám a hiteltörlesztőkre komoly teher hárul. A hivatalos és peres ügyek sikert ígérnek. A magányosokra új szerelem vár, a párok pedig egy kézfogót terveznek.

## Június havi horoszkóp



**Mérleg**

szeptember 24–október 23.

Aki ingatlan-adásvételben érdekelt, az egy retek üzletet ígér. Egy új lehetőséget megragadva néhányan állást változtatnak, esetleg a privát szektort célozva meg. A már prosperáló cégek egy gyümölcsöző megállapodást köthetnek. Pénzügyei is kedvező irányt vehetnek. Egy új szerelem is kilátásban van, sőt többen össze is köthetik életüket.



**Skorpió**

október 24–november 22.

Többek életében az ingatlanügyek kerülnek figyelmük fókuszába. Az adósságok terhei sajnos egyre csak növekedőben. Munkájában jelentős fordulatok várhatók, így lesz, aki a privát szférát célozza meg. Aki pedig már nagyon várja a mindent elsöprő nagy szerelmet, van oka reménykedni. A vállalkozók szerencsecsillaga pedig emelkedőben.



**Nyilas**

november 23 – december 21.

Nagy pénzforgalomra lehet számítani, és még tartalékképzésre is esélyes lehet. Aki ebben érintett, annak egy új álláslehetőség kínálkozhat. A vállalkozásukat vezetőknél előnyös változásokat ígérnek a csillagok. A magánéleti szféra hosszú távra meghatározó történések hírhözója lehet, a szerelmi és a tartós életközösségekben egyaránt.



**Bak**

december 22–január 20.

Többen egy állásváltogatás mellett teszik le voksukat. A szerencsések egy nagyobb összeghez juthatnak, a vállalkozóknak pedig cégük fellendülőben. Akit ez érint, azoknál az ingatlanügyek is napirendi pontot képviselhetnek, egy lakásprojekt formájában, ám ez elhúzódhat. A tartós életközösségek krónikájában pedig új fejezet nyílnak.



**Vízöntő**

január 21–február 20.

Június a ranglétrán történő feljebb jutást hivatott beteljesíteni. Vagyongyarapodásra is számítani lehet, amely természetét tekintve egy ingatlan, vagy egy nagyobb értékű ingóság is lehet. A vállalkozásukat vezetőket átmene-ti akadályokkal szembesülhetnek. Az érzelmi élet sem ígér kedvezőbbet, mivel a közös utak most végleg elágazhatnak.



**Halak**

február 21–március 20.

Többek munkájában egy jelentős fordulat van kilátásban, amely lehet egy merőben új hivatás is. A cégtulajdonosok karrierje emelkedőben, és megrendelésekben sem szenvednek majd hiányt. Egy nagyobb anyagi fordulat is kilátásban van, jelentős bevételek és kiadások tarkíthatják a hónapot. A jegy köreiből fokozódhat az egybekelések száma.

Demeter Mónika okleveles asztrológus



## Múlt havi nyerteseink

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

Németh Gáborné – Sopron  
Szentgyörgyi László – Kecskemét

**A Szudoku rejtvény szerencsés megfejtői:**

Sztancsik Katharina – Rábakéthely  
Gál Kata – Szikszó  
Vinczéné Nagy Edit – Gyomaendrőd  
Kovácsné O. Ilona – Békéscsaba  
Robotha Andrásné – Battonya  
Takácsné Huk Ildikó – Zalaszentgrót  
Németh Virág – Győr  
Horváthné Jenei Mária – Szentes  
Gebhardt Mónika – Tiszakécske  
Nagy Istvánné – Gyomaendrőd

**Előzetes:**

**Horvátországi nyaralás**



**A Vígyszínház színpadán az Othellót megnézheti:**

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

Laczó Teodóra – Szekszárd  
Fekete Attila – Doboz  
Dézsi Gáborné – Doboz  
Pintér Istvánné – Paks  
Balogh Boglárka – Tarnaméra  
özv. Szabó Istvánné – Dad  
Nagy Ernő – Győr  
Nagy Sándor – Berettyóújfalu  
Hutya Gábor – Penc  
Nemes Ákos – Budapest

**Impresszum**

**(CBA)Magazin**

a CBA Kereskedelmi Kft. ingyenes kiadványa.

Felelős kiadó: **Baldauf László a CBA elnöke**

Főszerkesztő: **Fodor Attila**

Szerkesztőbizottság vezetője: **Vartus Péter**

Nyomda: **Infopress Group Hungary Zrt.**

Design és nyomdai előkészítés:  
**Createam Concept Kft.**

Lapzártá: 2010. május 31.

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



A közösség szíve



## Célegyenesben a köszí!

Végéhez közeledik **A közösség szíve (köszí)** program 2010 tavaszi hulláma! Már csak június végéig tudják vásárlásaikkal **termékenként 30 forinttal** növelni az adományalapot és szavazataikat leadni a támogatandó településekre és intézménytípusokra. Az Önök döntésén múlik, hogy a nyertes településeken **óvoda, iskola, vagy kórház** részesül támogatásban. Szavazának honlapunkon, vagy postai úton és vásároljanak üzleteinkben a **köszí** programban résztvevő árukból!

**Júniusban a következő termékekkel támogathatja a köszít:**



További információ az üzletekben, a CBA akciós újságában és a [www.cba.hu](http://www.cba.hu) oldalon található. Támogassa Ön is települése iskoláját, óvodáját vagy kórházát!

**Részletes programleírás: [www.cba.hu](http://www.cba.hu)**



## köszí korábban

A közösségek összefogásának erejét és a köszí sikerességét jól bizonyítja, hogy a virtuális játékonysági alaptól 2006-ban 50 rászoruló iskola kapott modern számítógépeket, 2007-ben gyermekek százaai tölthettek el egy-egy hetet az ország legszebb tájain található erdei iskolákban, 2008-ban 20 kórház gyermekosztálya kapott jelentős segítséget. Tavaly pedig 20 település nyert támogatást olyan városszépítő akciókhoz, mint sportpályák, játszótérek és parkok felújítása, illetve falfrakák eltávolítása.



**Minden egyes Pampers pelenka megvásárlásával  
Ön egy élet megmentésében segít!**



Minden egyes megjelölt termék megvásárlásával Ön segíti a Pampers és az UNICEF munkáját abban, hogy a fejlődő országokban élő felnőtt és várandós nőket tetanusz elleni védőoltásban részesítsük. A terhesség ideje alatt beadott és ismételt védőoltás megóvják mind az anyát, mind az újszülöttet a tetanusz ellen a szülés közben, és az azt követő két hónapban. Minden egyes csomag UNICEF emblémával ellátott Pampers pelenka után a Procter & Gamble 0,07 USA dollárt adományoz az UNICEF számára, melyet az újszülöttkori tetanuszfertőzés elleni küzdelemre fordít az UNICEF. Ez az összeg kb. 1 tetanuszvakcina árának felel meg. További információért látogasson el a [www.Pampers.hu](http://www.Pampers.hu) vagy a [www.unicef.org](http://www.unicef.org) honlapjára! A Pampers támogatja az UNICEF munkáját. Az UNICEF nem ajánl márkás termékeket.