FÓRUM MAGAZIN

2016. október | Információk és hírek a régió legszebb bevásárlóközpontjából | VIII. évfolyam 80. szám

Kedves Olvasó!

Az október nem telhet el az őszi trendek bemutatása nélkül. A legújabb trendek vonulnak fel idén ősszel is a Fórum kifutóján. Igazi sztár műsorvezetőkkel várjuk majd az érdeklődőket valamint Lakatos Márkkal, aki profi segítséget nyújt a szerencsések számára. Immár hagyományként, október első hetében kerül megrendezésre a mellrák elleni küzdelemről szóló rendezvény. A Glamour napok kedvezményeit kihasználva nem is lesz olyan nehéz dolgunk, ha a legdivatosabbak szeretnénk lenni ősszel.

Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk!

Átányi Ajtony center-menedzser

Fórum a Facebookon

Legyél első az újdonságokban, figyeld napi akcióinkat, programjainkat. Kövess minket a Facebookon is.

Kutyabarát

Június elsejétől kis kedvenced is veled jöhet. Mert nekünk ők is fontosak.

Tégy ma a holnapodért!

Együtt a rák ellen október 7-én a Fórum színpadán.

FÓRUM „Amit viselsz, azzal prezentálod magad a világ felé, főleg manapság, amikor az emberi kapcsolatok olyan gyorsak. A divat egy instant nyelv." – Miuccia Prada

Október a divat hava a Fórum Debrecen Bevásárlóközpontban, ahol új kollekcióval, új inspirációkkal, statikus kiállítással és divatbemutatókkal várunk benneteket!

A divathetünkre szeptember 29-e és 30-a, valamint október 1-je és-2-a között kerül sor. Ekkor több márka legújabb őszi kollekcióját mutatják be a modelljeink, így a szemfülesek akár néhány ötletet is elleshetnek tőlük.

A statikus kiállításunk - amely mozdulatlanul is életre kelti a stílust -, valamint a divathetünk témája a „Lehozzuk a Csillagokat", és ez téma a center különböző pontjain meg is fog jelenni. Sztár műsorvezetők fogják konferálni a divatbemutatóinkat, mint pl. Sarka Kata, a kétgyermekes édesanya, akit a 2007-es Miss Universe Hungary versenyen első udvarhölggyé avattak, vagy Kulcsár Edina magyar modell és szépségkirálynő, aki 2014-ben Miss World versenyen második lett, valamint a fiatal kismama, Caramel felesége, Molnár Szilvi. De itt még egyáltalán nem ér véget a divathetünk, hiszen akik szeptember 23-a és október 5-e között legalább 5000 Ft értékben vásárolnak üzleteink valamelyikében, majd kitöltik a nyereményszelvényeink egyikét, egy kis szerencsével megnyerhetik az „Őszi megújulás Lakatos Márkkal", azaz a magyar stylistról, show-rendezőről, divatújságíróról elnevezett jelmeztervező-nyereménycsomagunkat is. A bevásárlóközpont jóvoltából öt szerencsés játékos 100 000 Ft értékű vásárlási utalványt, új frizurát, sminket, divatfotózást, valamint egy személyes konzultációt nyer a stylisttal. Részletek a második oldalon!

Természetesen idén is az egyik legnépszerűbb újság bevásárló napjaival - 270 márka, szuper ajánlatok és jobbnál jobb kedvezmények - várunk benneteket október 6-a és 9-e között, csütörtöktől vasárnapig, boltnyitástól zárásig, ahol több tízezret spórolhattok meg a kozmetikai termékekből, a ruházatból, a cipőkből, az ékszerből, a mindennapi termékekből vásárolva!

Októberi Divatközpont - Fórum Debrecen. Szeretjük a divatot!

Megközelíthető az alábbi tömegközlekedési eszközökkel:

11-es, 15/15Y-os, 22-es, 24-es és 43-as autóbuszokkal, a 3-as és a 3A jelzésű trolibuszokkal, valamint az 1-es és 2-es villamossal.

A Parkolóház Hétfőtől szombatig: 06:00-20:00 Vasárnap 9:00-20:00 várja Önöket!

FÓRUM DEBRECEN

120 üzlet

800 parkolóhely

Az Ön kényelméért!

www.forumdebrecen.hu

Hétfő- Szombat: 09:00-20:00

Vasárnap: 10:00-18:00

Nyitva tartás

Az öltözködés alapja az önismeret

FORUM Lakatos Márk a hazai divatvilág ikonikus alakja. Stylistként rengeteg nőnek adott már önbizalmat, akiket nemcsak külsőleg újított meg, hanem az énképüket és az önbecsülésüket is megerősítette. Vallja, hogy előbb mindenkinek belül kell „rendben lennie", és csak ezután érdemes elkezdenie a személyiséghez illő ruhadarabok kiválasztását.

Márk az őszi divathét kapcsán nyilatkozott a Fórum Magazinnak.

- Hol tart ma a magyar öltözködési kultúra?

-Az elmúlt 25 évben nagyon nagy lett a választék az öltözködés terén, akkor is, ha néha úgy gondoljuk, itthon nem igazán lehet vásárolni. A boltok ellátottsága nagyon sokat fejlődött a Fórumhoz hasonló üzletközpontoknak köszönhetően. Olyan márkákat lehet elérni jó áron, amelyek az aktuális trendeket közvetítik. Gyakorlatilag az, aki szeretné a divatot és a trendeket követni, elérhető áron mindent meg tud kapni. Ez teljességgel hatással van az öltözködésre. Természetesen először mindig a fiatalabb generációk a fogékonyabbak arra, hogy az újdonságokat hordják. Illetve, mivel ők gyakran interneteznek, jobban képben vannak az aktuális trendeket illetően. De a középkorúakon is egyre inkább lehet látni, hogy igényesebben öltözködnek.

- Milyennek látod a jelenlegi divatirányzatokat?

-Minden egyes márka azt szeretné, hogy minél többen és minél gyakrabban vásároljanak nála. Ezért nem egyetlen divattrend van egyszerre, hanem nagyon sokféle trend fut egymás mellett. Ez éppen azért van, hogy mindenki megtalálja a saját maga számára igazán alkalmasat. A színpalettában is mindig vannak olyan színek, amelyek a hidegebb vagy a melegebb színárnyalatú embereknek is jól állnak. Vonalvezetésben, mintákban is van romantikusabb vagy modernebb, letisztultabb vagy kicsit bolondosabb, hogy mindenki a saját egyéniségéhez illő holmit vásárolhassa meg.

- Mi az, aminek idén ősszel egyetlen nő ruhatárából sem szabadna hiányoznia?

Itt ígért egy videót, aznap írtam nekik, de nem küldték azóta sem.

- Miként lehet szinkronba hozni az egyéniséget a divattal?

Nem kell feltétlenül a legutolsó divatot követni. Több szín, több forma, több irány az, ami egyszerre jelen van. Ezek közül kell megtalálni azt, ami az ember egyéniségéhez, karakteréhez legjobban passzol. Nem feltétlenül arra kell törekedni, hogy valaki az összes aktuális trendet magára akassza. Tisztában kell lennie saját magával, ez egy önismereti mérce is, hogy valaki a külalakját hogyan tudja a belsejéhez harmonizálva megtervezni.

- Stylistként milyen üzenet közvetítését tartod a legfontosabbnak az emberek felé?

A külsőnkkel a belsőnket fejezzük ki. Elsőként meg kell tanulnunk azt, hogy milyenek is vagyunk mi. Utána meg kell tanulni azt, hogy hogyan tudjuk a legjobban képviselni és megfogalmazni a külvilág számára a ruháink által, a ruháinkon keresztül is önmagunkat.

LÉGY TE IS AZ ÖT SZERENCSÉS KÖZÖTT, AKIKET MÁRK ÁTALAKÍT, MEGÚJÍT AZ ŐSZRE! SŐT 100.000 FT-IG A KÖLTŐPÉNZT MI ÁLLJUK!

Vásárolj szeptember 23. és október 5. között legalább 5 000 Ft értékben üzleteink valamelyikében és egy kis szerencsével megnyerheted az 5 db 200 000 Ft értékű „Őszi megújulás nyereménycsomag" egyikét!

A nyereménycsomag tartalma:

- 100 000 Ft értékű FÓRUM Debrecen vásárlási utalvány
- Személyes konzultáció és stílus tanácsadás **Lakatos Márkkal**
- Haj és sminktanácsadás **Lakatos Márkkal**
- Divatfotózás az új ruhadarabokban és megújult külsőben
- Előtte fotó elkészítése
- Professzionális smink elkészítése

Márk az átváltoztatott nyerteseket 2016. október 2-án 16 órától mutatja be a színpadon.

Újítsd meg ruhatárad, vagy nyerd meg az 5 db őszi megújulás nyereménycsomag egyikét és válaszd ki a megfelelő öltözetet LAKATOS MÁRK segítségével!

SZERETJÜK A MEGÚJULÁST!

FORUM DEBRECEN Együtt az igazi

www.forumdebrecen.hu

1. BEA

Dzseki (Tally Weijl)	15.995Ft;
Body (Tally Weijl)	6.995Ft;
Nadrág (Tally Weijl)	6.995Ft;
Táska (Mayo Chix)	12.990Ft;
Cipő (Salamander)	59.990Ft;

2. GRÉTI

Kardigán (Amnesia)	19.990Ft;
Felső (Mayo Chix)	8.790Ft;
Nadrág (Tally Weijl)	7.995Ft;
Táska (Salamander)	59.990Ft;
Cipő (Art'z Modell-Cango&Rinaldi)	79.900Ft;
Nyaklánc (Bijou Brigitte)	3.790Ft;

3. FLÓRA

Ruha (Magenta)	25.900Ft;
Pulóver (Tally Weijl)	6.995Ft;
Táska (Salamander)	29.990Ft;
Cipő (Salamander)	32.990Ft;
Kalap (Bijou Brigitte)	6.490Ft;

4. PANNI

Kardigán (Mayo Chix)	12.390Ft;
Ruha (Amnesia)	8.495Ft;
Táska (Bijou Brigitte)	9.990Ft;
Cipő (Tamaris)	17.990Ft;
Fülbevaló (Bijou Brigitte)	1.290Ft;
Karkötő (Art'z Modell-Cango&Rinaldi- Swarovski kristály)	22.900Ft;

5. FRUZSI

Ruha (Envy)	19.990Ft;
Táska (Promod)	14.995Ft;
Cipő (Promod)	21.995Ft;
Nyaklánc (Bijou Brigitte)	3.990Ft;
Karkötő (Art'z Modell-Cango&Rinaldi- Swarovski kristály)	39.900Ft;

6. ESZTER

Kabát (Mayo Chix)	30.990Ft;
Ruha (Envy)	13.990Ft;
Táska (Tamaris)	24.990Ft;
Cipő (Art'z Modell-Cango&Rinaldi)	59.900Ft;
Nyaklánc (Art'z Modell-Cango&Rinaldi- Swarovski kristály)	30.900Ft;

Divatszerkesztő:
Szűcs-Tarcsa Anita

Divatfórum

FORUM Beköszöntött az ősz, még kiélvezhetjük a napocska utolsó sugarait, de tetszik vagy sem, fel kell készülnünk a hűvösebb időre, a rétegesebb öltözködésre, de, hogy a kedvetek megmaradjon megmutatom, hogyan csináljátok és csempésszetek bele még egy kis nyarat a gardróbotokba.

Évek óta megunhatatlan a katonazöld, amelyet bordóval keverve igazán nőies lehet a megjelenésünk. Akár egy rövidszárú csizmát, akár egy vagányabb slipont húzunk fel, a megjelenésünk kifogástalan lehet. Ha a nyarat szeretnénk megidézni a frizuráinkban is, akkor hordjunk bátran különböző fonásokat, vagy vegyünk fel egy kalapot. A poncsók is hódítanak 2016 őszén, ha egy zöldet vagy egy feketét beszerzünk, máris egy rendkívül jól variálható darabbal bővítettük az alapdarabjainkat. Azoknak, akik nem kedvelik annyira a sötétebb árnyalatokat, vagy pl. a bordót a következő összeállításunk biztos tetszeni fog. Igazán vidám szín a rózsaszín, amit így a tél közeledtével szürkével kombinálni a legötletesebb. Azoknak, akik megőrízték az örök kislányt magukban belül, egyenesen kötelező egy-egy rózsaszín darab beszerzése, akár kabátról legyen szó, akár egy nagy pakolós táskáról. Az örök szerelem, a púderszín. Szoknya, nadrág, vagy felső? Egyszerűen kell és kész! Ezzel nem lőhetsz mellé, így ősszel ez az árnyalat mindenhol megjelenik, nemcsak ruhákban, de sminkben és a körömtrendekben is fellelhető, ez az a szín, ami korra tekintet nélkül mindenkinek jól áll. És a kimaradhatatlan nagy kedvenc: a mustársárga. Ilyenkor az őszi, téli szezonban az emberek öltözködésére az egyhangúság, a sötét színek a jellemzőbbek, így, ha valaki felvesz egy-egy színesebb darabot, máris a figyelem középpontjába kerül. Barna hajúaknak, esetleg tengerpartról most hazaérkezőknek ez az a szín, ami muszáj!

Mire vártok még? A Fórum nyitva van most is! Xoxo, Anita

A fotókat a Tri Lite Fotóstúdió - Porció Norbert készítette. Az aktuális árakról érdeklődjön az üzletekben.

7. FLÓRA

Kabát (Mayo Chix)	27.990Ft;
Body (Amnesia)	4.995Ft;
Szoknya (Mayo Chix)	10.490Ft;
Táska (Mango)	6.995Ft;
Cipő (Tamaris)	21.990Ft;
Fülbevaló (Bijou Brigitte)	3.490Ft;

8. BEA

Kabát (Envy)	19.990Ft;
Body (Envy)	12.990Ft;
Nadrág (Tally Weijl)	7.995Ft;
Táska (Bijou Brigitte)	12.990Ft;
Cipő (Salamander)	57.990Ft;
Nyaklánc (Bijou Brigitte)	4.990Ft;

9. GRÉTI

Blézer (Mango)	9.995Ft;
Pulóver (Mango)	6.995Ft;
Nadrág (Promod)	7.995Ft;
Táska (Salamander)	16.490Ft;
Cipő (Tamaris)	16.990Ft;
Nyaklánc (Bijou Brigitte)	3.990Ft;

10. FRUZSI

Kardigán (Promod)	12.995Ft;
Ruha (Amnesia)	15.990Ft;
Táska (Magenta)	8.990Ft;
Cipő (Promod)	9.995Ft;
Nyaklánc (Art'z Modell-Cango&Rinaldi- Swarovski kristály)	43.900Ft;

11. PANNI

Farmerdzseki (Amnesia)	19.990Ft;
Felső (Magenta)	13.900Ft;
Nadrág (Mango)	5.995Ft;
Táska (Art'z Modell- Cango&Rinaldi)	83.900Ft;
Cipő (Art'z Modell- Cango&Rinaldi)	67.900Ft;
Nyaklánc (Art'z Modell-Cango&Rinaldi- Swarovski kristály)	16.900Ft;

12. ESZTER

Tunika (Mango	9.995Ft;
Nadrág (Mango)	8.995Ft;
Táska (Promod)	6.995Ft;
Cipő (Tamaris)	21.990Ft;
Nyaklánc (Bijou Brigitte)	4.990Ft;

Lehozzuk a csillagokat, avagy induljon az Őszi divathét

FORUM Szeptember 29-től október 2-ig minden délután a fellegekbe repítünk: a divatvilág legújabb csodáival kápráztatunk el. Lehozzuk a csillagokat és megelevenítjük ragyogásukat a kifutón.

A divathét a divatvilág egyik jelentős eseménye, amely a közel egy hetes időtartama alatt lehetővé teszi a tervezők és a divatipar számára, hogy bemutathassák legújabb kollekciójukat a kifutón; a potenciális vásárlóknak pedig, hogy bepillanthassanak a legfrissebb trendekbe. De ami a legfontosabb, az ipar számára is jelzi, hogy mely darabok jönnek vagy maradnak divatban, illetve melyek esnek ki az adott szezonban. A legkiemelkedőbb divatheteket a divat fővárosaiban – így Milánóban, Londonban, New Yorkban és Párizsban – rendezik meg. Éppen ezért a mi városunk sem maradhat ki! Debrecen is megérdemli a maga divathetét! Itt van az ősz, de még nem tudod, mik lesznek az idei szezon legdivatosabb darabjai? Akkor jól jegyezd meg a dátumot és látogass el a Fórum Debrecen Bevásárlóközpontba, ahol nagyszabású show keretein belül vonultatja fel a Fórum csapatának több mint 30 modellje a legtrendibb szetteket. Kicsiknek, nagyoknak, fiúknak, lányoknak, férfiaknak, nőknek egyaránt megmutatjuk, milyen alapdarabokat kombinálhatnak össze, hogy mindig megfelelően legyenek felöltözve.

A showra Szűcs-Tarcsa Anita stylist állítja össze a kollekciókat az alábbi üzletek segítségével: C&A, Amnesia, Virginia, Hervis, BL óraszalon, Tchibo, New Yorker, Promod, Art'z Modell, Six, Laang&Hill és Mango. A koreográfiát Görög Dorottya Réka tanítja be a modelleknek. Hajuk és sminkjük az idei őszi/téli trendeknek megfelelően szintén egységes lesz, amelyet a Alföld Tv beauty csapata fog elkészíteni.

És akkor jöjjön a legnagyobb meglepetés. Nem csak a csillagokat, de a hazai sztárokat is a színpadra hozzuk. Minden nap 17 órától veszi kezdetét a műsor, amelynek vezetői folyamatosan változnak. **Szeptember 29-én Sarka Kata,** a Magyarország Szépe Kft. tulajdonosa, **szeptember 30-án Kulcsár Edina,** a Magyarország szépe 2014 és az Európa szépe cím birtokosa, majd **október 1-jén Molnár Szilágyi Szilvia,** Caramel felesége és a PureLove márka megálmodója lesz a műsorvezető. Ha a gyönyörű modelleken túl találkozni szeretnél a híres szépségekkel is, a Fórumban a helyed! A hölgyektől megtudhatjuk, ők milyen trendeknek hódolnak, mik a kedvenc ruhadarabjaik és hogyan öltöznek, sminkelnek, készítik el leggyorsabban a hajukat. Emellett különböző szépség- és divattippeket adnak minden érdeklődőnek!

Ne feledjétek: szeptember 29-e és október 2-a között minden a csillogásról fog szólni a Fórum Debrecenben! Gyere el te is!

Nem csak szép, tehetséges is

FORUM Kulcsár Edinának a Miss World Hungary 2014-en elért győzelme hozta meg a sikert, mely után meglovagolta a lehetőségeik hullámait, egyre több helyen tűnik fel.

A 25 éves gyönyörű lány 18 éves kora óta modellkedik. Több szépségversenyen is indult, ám a népszerűséget igazán az hozta meg neki, amikor 2014-ben fejére került a Miss World Hungari koronája. Így Edina képviselte Magyarországot a 2014-es londoni világversenyen, melyen az első udvarhölgy és a Miss Európa címet nyerte el. Kulcsár Edina a szépségkirálynői világban azonban nem csak, mint versenyző indult. A Magyarország Szépe győzteseivel dolgozhatott mentorként, így saját tapasztalataival segíthette az rangos címért induló hölgyeket. Edina rutinosan mozog a szépségversenyek területén, ő maga egyébként 2009-ben a Miss Plastic-on is indult, ahol közönségdíjas és első udvarhölgy lett. Edina az orrát plasztikáztatta egyébként, hiszen úgy látta, komoly hátránnyal indul, ha nem teszi meg magáért ezt a lépést. 2012-ben elnyerte a Miss Aquaworld és a Miss Éden nevű szépségversenyek első helyét is. 2013-ban pedig a Miss Hungary első udvarhölgyeként tündökölt.

A szépségkirálynői szereptől eltávolodva Edina más oldalról is bemutatta tehetségét. 2015 márciusában a Casanova Night Musicalben tűnt fel: az egyik színház szereplőválogatásra hívta a fiatal lányt, aki énektudásával osztatlan sikert aratott, így a darab szereplőjévé vált. Edina elmondta, a felkészülésben énektanár segítette, hiszen szerette volna a legtöbbet kihozni magából. A musical csapata részt vett egy amerikai turnén, így Edina többek között Miamiban, New Yorkban, Las Vegasban, San Franciscoban és Los Angelesben is színpadra állhatott. Ám, a sikeres szépségkirálynő sohasem ül a babérjain. A TV2 Aktív és Több mint Testőr műsorvezetőjeként is bemutatkozott. Nagyon örült a lehetőségnek, sőt, egy interjújában említette, szeretne komolyabban foglalkozni a kommunikációval. Tervei között szerepel az is, hogy továbbtanul. A szemfülesek azonban több műsorban is kiszúrhatták a tehetséges lányt, ugyanis szerepelt a Nagy Duettben is, ahol Hevesi Tamással karöltve lepték meg folyamatos megújulással a közönséget. Sikerüket bizonyítja, hogy produkcióikkal egészen a döntőig jutottak el. Az utóbbi időben azonban Edina a valódi párjával tűnik fel a képernyőn, ugyanis az Édes Élet című műsorban is szerepet kapott. A lány mindezért kapott hideget, meleget, azonban karakán véleményét sosem volt rest megfogalmazni és közzétenni közösségi oldalán.

Úgy tűnik, Edina a sors kegyeltje is, hiszen több lábon állva próbál szerencsét a mindennapokban (ráadásul, mindezt sikeresen teszi.) A divat területén is letette a névjegyét, tavaly ősszel jelentette be közösségi oldalán, hogy saját ruhamárkát hozott létre. Emellett saját modelliskolát is indított, ahol a külső megjelenés mellett hatalmas figyelmet szentel a lányok önbizalmának növelésére is.

Ha érdekel a szépség és a divat világa, és kíváncsi vagy Edinára személyesen is, gyere el a Fórum divatbemutatójára szeptember 30-án, ahol testközelből is láthatod az egykori szépségkirálynőt, aki műsorvezetőként teszi tiszteletét ezen a páratlan rendezvényen. Gyere, és találkozz te is Kulcsár Edinával!

Glamour napok

FORUM Hamarosan elérkezik a shopping szerelmesek egyik kedvenc napja! Október 6. és 9. között újra Glamour-napok!

Ez már önmagában szuper hír, hiszen 150 márka több mint 1000 üzletében vásárolhattok 20-50 % kedvezménnyel, nálunk a Fórum Debrecen Bevásárlóközpont üzleteiben is nagy lendülettel és teljes árukészlettel várják a lelkes vásárlókat.
Világmárkák sokasága, legújabb őszi/ téli kollekciók szenzációs kedvezményekkel 3 napon keresztül. Több ezreket spórolhatunk a nagy vásárlás során, használva az akciós kuponokat. A Glamour-napok keretében nem csak a ruháraitokat, de a szépségápolási termékeiteket, is frissíthetitek.

Sajnos már beköszöntött a hideg idő, így a haj- és arcápolásra is oda kell figyelni. Különböző hidratálók, öregedés gátlók, mindennapi sminkkellékek is kedvezményesen beszerezhetőek! Tízezreket is spórolhattok a kuponjaitokkal! Emellett otthonotokba is csempészhettek némi újdonságot, mind dekoráció, mind pedig háztartási gépek terén is!
Összegyűjtöttünk Nektek néhány őszi divattippet, amellyel megkönnyítjük a Glamouros kutakodásotokat!
A szezon nagy visszatérője lesz a bársony, szokványos és kevésbé szokványos színekben egyaránt. De örülhetnek a formás lábú lányok, ugyanis az elmúlt években divatos ceruzaszoknyák, midiszoknyák mellé becsatlakoznak a mini szövetszoknyák, illetve miniszoknyás kosztümök. Irodisták előnyben! Akik kevésbé kedvelik a szoknyás kosztümöket, vagy egyszerűen csak hol ilyet, hol pedig olyat hordanának, azokat maszkulin stílusú kosztümökkel könnyedén meg fognak barátkozni. Aki duplán trendi akar lenni, kockás mintájút válasszon! A kilencvenes évek végén, a kétezres évek elején volt utoljára akkora divat a melegítőfelső utcai viseletként, mint amekkora az idei szezonban lesz. A kapucni nélkülözhetetlen! A melegítő szabású ruha pedig várhatóan a divatmániások egyik legnagyobb kedvence lesz.
De milyen színeket is válasszunk? Élénk, de harmonikus hangulatot adhatsz az öltözékednek, ha az aranyló barnákat, a telt, meleg sárgákat és a tompa homokárnyalatokat együtt alkalmazod. Ám valamivel izgalmasabb összhatást érhetsz el, amennyiben smaragdzöldet vagy narancsvöröset is szívesen viselsz. Esős őszi napokon sem kell visszariadnod a világos árnyalatoktól, ha a piszkosfehér szetted fekete csizmával hangsúlyozod. Ám élénk lilával is elűzheted a bús időt, viszont nem árt megszelídítened a vadságát egy bézs ruhadarabbal.
Remélem segítettünk egy kicsit! NE feledjétek október 6-9 között is tárt ajtókkal várja a vásárlókat a Fórum Debrecen Bevásárlóközpont!

Egészséges ételek

FORUM Az egészséges táplálkozás igen kényes és ellentmondásos téma. Mindenkinek más a véleménye arról, hogy mi az egészséges, hogyan is táplálkozzunk helyesen, mi az, amit zárjunk ki az életünkből, vagy ki kell-e zárnunk egyáltalán bármit is?

Az biztos, hogy egyöntetű választ nem fogunk találni. Jelen pillanatban nekem sem az a célom, hogy leírjam, milyen étrendet kell követniük az olvasóknak, vagy milyen fitnesz gyakorlatokat végezzenek, hanem néhány saját tanácsot, tippet szeretnék adni, amellyel egy általam vélt jobb út felé terelődhet, aki kedvet kap hozzá.
Arra esküszöm, hogy minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával érdemes összeállítanunk az étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink, hiszen könnyedén beleszerethetünk olyan új ízekbe, amiket eddig teljesen elvetettünk. Nekem ilyen a karfiol vagy a sárgarépa. A sokszínű, nem a folyton ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden fontos tápanyagot megkapjon a szervezetünk. Ezt igazán körülményes betartani, de ha picit odafigyelünk, könnyen bele lehet rázódni.
Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez használjunk inkább olívaolajat. Ez nagyon fontos a keveset mozgók, az ülő foglalkozást végzők számára. Én előnyben részesítem a gőzölést, a párolást, a fóliában, a teflonedényben vagy a fedett edényben készítést a zsíros sütéssel szemben. Minél kevesebb sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelten sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Csak étkezések után, desszertnek, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, s főleg ne helyette! Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét, akár salátának elkészítve - erre minden évszakban van lehetőség -, emellett párolt főzeléknövényt, zöldséget. Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: próbáljuk minél egyenletesebben elosztani a napi táplálékmennyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. És ne feledkezzünk meg a megfelelő folyadékbevitelről sem! A szomjúságot legjobban a víz oldja, kerüljük a cukros üdítőket, az alkoholt. Még akkor is, ha az alkoholok egyes fajtái kis mennyiségben gyógyító hatásúak!
A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását viszont mérsékelni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek!
A helyes táplálkozás esetén sem hanyagolható el a rendszeres testmozgás. A megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg is kialakul, ezt a célt kell elérnünk.

Együtt a rák ellen

A debreceni Holnapom Egyesület szervezésében idén hatodik alkalommal kerül megrendezésre a Tégy ma a holnapodért! – Együtt a rák ellen elnevezésű nagyszabású esemény októberben, a mellrák elleni küzdelem hónapjában. Ilyenkor szinte mindenhol a világon rózsaszínbe öltözött emberek, járművek, ételek, sőt épületek hirdetik a megelőzés, az önvizsgálat fontosságát, mely hozzájárul az elváltozások időben történő felfedezéséhez, így a mihamarabbi beavatkozáshoz, mely a legnagyobb esély a teljes gyógyuláshoz.

Idén futó-, biciklis- és motoros rózsaszín felvonulás hirdeti 2016. október 7-én délután 16:00-kor Debreceni belvárosában a mellrák elleni küzdelem fontosságát, melyre minden érdeklődőt szeretettel várunk. A rendezvény a menet megérkezése után a Fórum Debrecen Bevásárlóközpont -1. szintjén levő színpadon folytatódik színvonalas programokkal, ingyenes egészségügyi szűrésekkel, szakorvosi tanácsadással.

A rendezvényhez kapcsolódóan geocaching versenyt is hirdetünk diákoknak, mely amellett, hogy csapatjátékra nevel, kihívásokkal teli, gondolkodásra sarkalló megfejtéseket igényel. A leggyorsabb, legügyesebb, legkreatívabb csapatokat értékes nyereményekkel jutalmazzuk a rendezvény végén ünnepélyes eredményhirdetés keretében.

Sajnos nem tudunk a téma elől elmenekülni, nem figyelni rá, mert már mindenki, kisgyermekektől felnőttekig találkozott, találkozik közvetlen környezetében rákos megbetegedés okozta tragédiákkal, jobb esetben gyógyulásokkal.

A Holnapom Egyesület azon dolgozik fáradhatatlanul, hogy középiskolás kortól felhívja a fiatal lányok, nők, asszonyok és fiúk, férfiak figyelmét az egészséges életmód fontosságára, a prevencióra, az emlő önvizsgálat mikéntjére és jelentőségére. Hiszen havi 10 perc életet menthet!

Részletes program és információk:

www.facebook.com/holnapomegyesulet| www.holnapomegyesulet.hu

VISSZATEKINTŐ

Tengernyi program a Tengeri kiállításon

FORUM Világítótorony, búvárfelszerelések, hajómodellek, felfedezők, rájasimogató – a Fórum bevásárlóközpont látványos és izgalmas tengeri kiállítással várta az érdeklődőket szeptember 1-je és 18-a között.

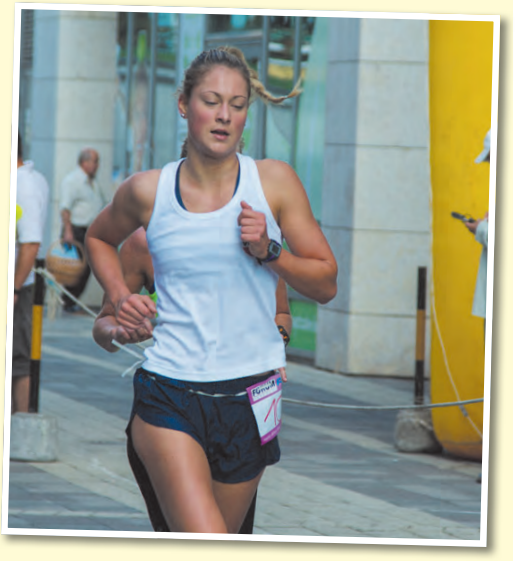
Hatalmas érdeklődés övezte a tengeri világot bemutató See to sea kiállítást. A gyerekek közelebbről megismerhették a vízi élőlényeket, szemügyre vehették a hajómaketteket, kipróbálhattak egy igazi tengeralattjárót, megismerhették a világítótorony működését, illetve alaposabban megismerhették a tengerészet különböző eszközeit és a búvárok öltözékét. Az interaktív tárlaton folyamatosan nyüzsögtek az újdonságokra szomjas kicsik és nagyok.

A Fórum Debrecen legnagyobb szeptemberi attrakciójában az abszolút kedvenc a ráják simogatása volt. Ez a feladat egyfajta bátorságpróba is volt a gyerekek számára, amit, amikor teljesítettek, óriási örömben törtek ki. A vízi élőlények a kiállítás ideje alatt külön figyelemben részesültek. A gondozók folyamatos felügyelete mellett lehetett ezeket a különleges élőlényeket megsimogatni. A bevásárlóközpontban felállított akváriumban 25 rája vendégeskedett. Ezek az állatok a cápákkal vannak rokonságban, azoktól mégis számos dologban eltérnek. Jellegzetesen lapított rombusz vagy kör alakúak, amelyek kifejezetten az aljzaton élnek. Természetesen a ráják simogatása során a higiéniai szempontokat is szem előtt tartották, amellett, hogy ügyeltek az optimális vízhőmérséklet megteremtésére is. A ráják mellett a vöröshasú piráják is óriási feltűnést keltettek.

Szintén többen voltak kíváncsiak a világítótorony működésére, a fényjelzések jelentéseire. Sokan az egykori felfedezők bőrébe bújhattak, és a kiállításon keresztül megismerhették a nagy hódítók történeteit. is. A Fórum matrózainak segítségével az újkortól napjainkig idézték vissza a kalandos utazásokat. A hajók történetei is osztatlan sikert arattak a látogatók körében. A tengeri hangulat több formában visszaköszönt: kagylókiállítás, gyerekhalacska-pecázás és megannyi interaktív program szórakoztatta a résztvevőket.

Továbbra is népszerű a Fórum Futás

FORUM Immáron hatodik alkalommal rótták a köröket a futás szerelmesei szeptember 18-án.



Rengeteg jelentkező, számtalan program. Minden az egészséges életmódot hirdette a VI. Fórum Futáson, ahol idén is több százan álltak rajthoz. A versenyzőknek a szokásos távot kellett teljesíteniük, Fórumtól Fórumig kellett bizonyítaniuk rátermettségüket. Természetesen senki sem futott hiába, az egyéni versenyzők kupával, a dobogós helyezettek éremmel, a 4-8. helyezettek oklevéllel a kezükben térhettek haza. Az előző évekhez hasonlóan a támogatók által felajánlott értékes ajándékokat is kiosztották. Sőt, az első 300 felnőtt teljesítő 2000 forintos vásárlási utalványt kapott, amelyet a Fórumban használhat fel. A gyerekek extra díjazása sem maradt el, közöttük egy Airbord talált gazdára.

A mozgás nélkülözhetetlen az egészséges életmód szempontjából. Megerősíti a szervezetet, amely így könnyebben fel tudja venni a harcot a külső káros hatásokkal szemben. Nemcsak a testet edzi, hanem a pszichére is jótékony hatással bír. A közösségi futás amellett, hogy remek szabadidős program, erősíti a társas kapcsolatok, barátságok kialakulását is. A sportolást már egészen gyerekkortól érdemes elkezdeni, véli Nagy Tibor, a Fórum Futás főszervezője. Ő úgy véli, 3 éves kortól az úszás, 6 éves kortól a tornász jellegű mozgás, míg 10 éves kortól az atlétika segítheti a belső szervrendszerek edzettségét, illetve egy, később végzendő sportághoz szükséges fizikai állapot elérését. A szervező szerint 14-16 éves korban érdemes egy adott sporttevékenység mellett dönteni, ugyanis a nagyon fiatalon választott sportág többeknél pszichés kiégéshez vezethet.

A Fórum Debrecen Bevásárlóközpont elkötelezett támogatója a cívisváros sportéletének. A rengeteg jelentkező pedig azt mutatja, hogy valóban szükség van az ilyen sporteseményekre. A Fórum Futás nem titkolt célja az egészséges életmód népszerűsítése - életkortól és nemtől függetlenül. Fiúk, lányok, fiatalok és idősebbek egyaránt teljesítették a kiírt távot. Mindezzel pedig nem csupán a versenyzők, hanem a program üzenete is célba ért.

PASIK AZ ÉLETEMBŐL

A BARÁTNŐIM

A SZÓSZÓLÓM

A BARÁTOM

hajduPRESS
www.hajdupress.hu
Ez Debrecen
Hajdú + Bihar
Úgy érzem
Light and hard
Foci, nemfoci
Gyógymód

A SZÉKHELYEM

ÉS MÉG CSAK 20 ÉVES VAGYOK!

ALFÖLD TELEVÍZIÓ

Amelyekre a szervezetünknek legjobban szüksége van

B6-vitamin

Akne, vérszegénység, szorongás és stressz, depresszió, szív- és érrendszeri betegségek, csökkent pajzsmirigyműködés, álmatlanság, emlékezetkiesés, menstruáció előtti szindróma megelőzésére.
Forrásai: spárga, banán, füge, gomba, borsó, burgonya, szárnyas hús, rizs, sütőtök

B12-vitamin

Szív- és érrendszeri betegségek, meddőség és impotencia kezelésére.
Forrásai: tejtermékek, zsíros húsú halak, hús, szárnyas hús, kagyló

Cink

Akne, hörghurut, krónikusfáradtság-szindróma, megfázás és influenza, herpesz, ekcéma, csökkent pajzsmirigy-működés, immunhiány-betegségek, meddőség és impotencia, sárgafolt-elfajulás, rosacea, orrmellékűreg-gyulladás ellen javallott.
Forrásai: bab, gabonafélék, hús, szárnyas hús, magvak, kagyló

C-vitamin

Allergia és asztma, vérszegénység, hörghurut, rák, szürke hályog, krónikusfáradtság-szindróma, herpesz, meghűlés és influenza, cukorbetegség, ekcéma, szív-és érrendszeri betegségek, aranyér, meddőség és impotencia, magas vérnyomás, pajzsmirigy-túlműködés, immunhiány-betegségek, sárgafolt-elfajulás, ízületi betegségek, csontritkulás, reumás ízületi gyulladás, orrmellékűreg-gyulladás, rándulások és ficamok ellen vigyük be a szervezetünkbe.
Forrásai: bogyós gyümölcsök, káposztafélék, citrusfélék, kivi, dinnye, borsó, zöldpaprika, ananász, burgonya, zöldsaláta, spenót, édesburgonya, paradicsom, sütőtök

E-vitamin

Hörghurut, rák, szürke hályog, ekcéma, pajzsmirigy-túlműködés, immunhiány-betegségek, meddőség és impotencia, emlékezetkiesés, sárgafolt-elfajulás, csontízületi-gyulladás, prosztatabántalmak, reumás ízületi gyulladás ellen van rá szükségünk.
Forrásai: avokádó, gabonafélék, dió, olívaolaj, zöldsaláta, gabonacsíra

Folsav

Vérszegénység, rák, depresszió, szív- és érrendszeri betegségek, meddőség és impotencia, álmatlanság, csontritkulás, terhesség, reumás ízületi gyulladás esetén szükséges.
Forrásai: spárga, avokádó, bab, cékla, brokkoli, káposztafélék, citrusfélék, zöldfőzelékek, kukorica, lencse, borsó, rizs, spenót

Kalcium

Csontritkulás, szorongás és stressz, magas vérnyomás, pajzsmirigy-túlműködés, túlsúly, változókor, menstruáció előtti szindróma, terhesség esetén javallott.
Forrás: brokkoli, tejtermékek, lazac vagy szardínia szálkákkal

Magnézium

Allergia és asztma, szorongás és stressz, krónikusfáradtság-szindróma, székrekedés, cukorbetegség, magas vérnyomás, vesekő, migrén, menstruáció előtti szindróma esetén fontos a szervezetünknek.
Forrásai: avokádó, gabonafélék, mogyorófélék, rizs, magvak, kagyló, spenót, sütőtök

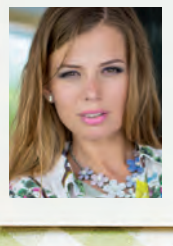
Vas

Vérszegénység, immunhiány-betegségek, terhesség esetén.
Forrásai: sárgabarack, zsíros húsú halak, hús, borsó, szárnyas hús, kagyló

Olajban eltett aszalt paradicsom

Hozzávalók:
• 1 kg piros koktélparadicsom vagy apró lucullus • 3 dl extra szűz olívaolaj • 2-3 ág friss kakukkfű • 2-3 ág friss rozmaring • 3 gerezd fokhagyma

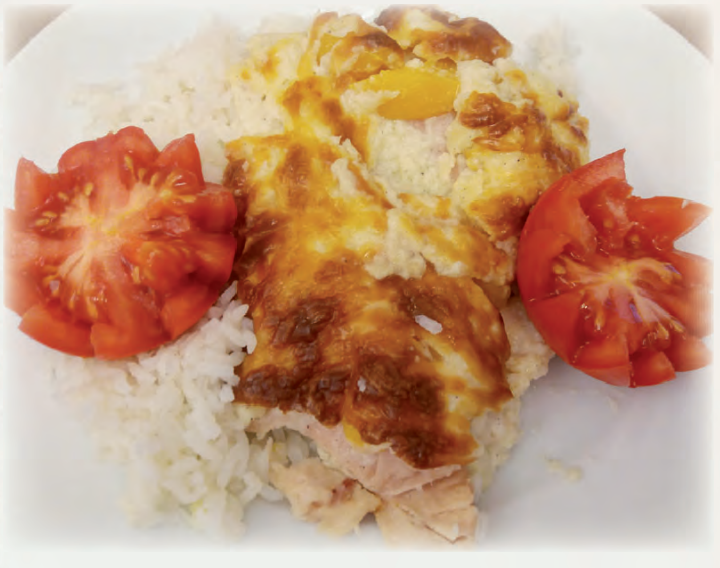
Elkészítés:
A paradicsomokat félbevágom, és sütőpapírral bélelt tepsire rakom. Közepesen meleg sütőbe teszem, majd kb. 20 perc múlva takarék lángon (kb. 100 fokon) további 3-4 órát szárítom őket és ezt három napon keresztül ismétlem. Akkor jók, ha már ráncosak, és a tetejük egy picit meg is éghet. Az a lényeg, hogy ne legyen bennük nedvesség.
Ha kihűlt, üvegbe teszem, és leöntöm annyi olajjal, hogy ellepje. Beleteszem a fűszereket, és lezárom. Beteszem a hűtőbe vagy hűvös helyre, és kb. 2 hét múlva már lehet használni.



Szűcs-Tarcsa Anita

Besameles csirke

Hozzávalók a húshoz:
• Csirkemell • sonka szeletek • barackbefőtt • sajt • zsír • fűszerek
Besamel mártás:
• 4 dl tej • 4 dkg vaj • 2 ek liszt • só • őrölt bors, lehet fehérbors is • szerecsendió



A húsokat kiklopfoljuk és befűszerezzük (só bors).A tepsit megkenjük zsírrak és elhelyezzük benne a hússzeleteket.Rápakoljuk a sonkát,barackot,és leöntjük a besamel mártással. Sajtot reszelünk a tetejére,és 180 fokon sütjük kb. 40 percig.

Jó étvágyat kívánok hozzá! :)

Porkolábné Bujdosó Andrea center-menedzsment

FÓRUM-KIRAKÓ

Vágja ki és rakja össze a képet, majd küldje el vagy vigye be személyesen az üzletközpont címére, és nyerjen egy **5.000 Ft értékű utalványt.**

Cím: **Fórum Debrecen Bevásárlóközpont: 4029 Debrecen, Csapó utca 30.**

A szelvényeket az információs pultnál személyesen lehet leadni, amelyekre kérjük írják rá a beküldő nevét, címét és telefonszámát.

Beküldési határidő: 2016. október 15.

A nyertest telefonon értesítjük, nevét pedig a következő számban közöljük.

Előző kirakós játékunk nyertese Bernát Éva,
a jobb oldalán pedig a a Hervis üzletvezetője Antal Roland

A nyertes nyereménye 5.000 Ft értékű utalvány.

FORUM MAGAZIN
KIADJA:
ECE Projektmanagement Budapest Kft. Fórum Debrecen Bevásárlóközpont Igazgatóság
4029 Debrecen, Csapó u. 30. Tel.: +36 (52) 598-800
Kiadásért felelős: *Átányi Ajtony* center-menedzser
Értékesítés: *Lengyel-Nagy Annamária* (06-52/598-805)
Tóth Andrea (52/598-807)
Szűcs-Tarcsa Anita
Szerkesztő: Alföld Kamera Debrecen Kft.
4029 Debrecen, Csapó utca 30 Tel.: +36 (52) 520-170
Ügyvezető: *Papp Csilla*
Szöveg-, és divatszerkesztő: *Szűcs-Tarcsa Anita, Görög R. Dorottya, Balogh Zsuzsanna*
Nyomtatás: Russmedia Kft.
4031 Debrecen, Balmazújvárosi út 11.
Tel.: +36-52-526-626 Felelős vezető: *Dubóczki Tibor*