

Passzázs

Magazin, ami
összeköt

SOS
gyorstréning

*a feszes
formákért*

*Frissítő
nyári
ételek*

**Akciós
kuponok!**

Charles Vögele • Skinny • Burger King
PlayersRoom • PecaPláza • Müller
Intersport • Lira • Kulcsmásoló
Gyógyszertár • Coffeeshop
Telenor • Praktiker
Vision Express

*Hogyan
táplálkozunk
A KÁNIKULÁBAN?*

**Stílus-
kalauz**
8 oldalon

Passzázs
PLUSZ



„Minden a szeretetről szól”

Interjú Tompos Kátyával

Szentivánéji vásár



2014. június 21.
szombat 22 óráig

CCC 20:00 és 22:00 között
20% kedvezmény
a vásárlás végösszegéből.

C&A 18:00 és 22:00 között
20% kedvezmény
a női kollekcióra
Más akcióval nem összevonható. Ajándékkártya vásárlására nem vonatkozik.

PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NÉLKÜL

20:00 és 22:00 között **20% kedvezmény**
minden vásárlás végösszegéből, kivéve az akciós termékeket.

Praktiker

A 20 és 22 óra közötti időszakban 10 000 Ft feletti vásárlás végösszegének **10%-kát ajándékutalvány formájában** visszaadjuk. Az ajánlat más akcióval nem vonható össze, részletek az áruházban.

Müller 18:00 és 22:00 között
10% kedvezmény a teljes választékra, kivételt képeznek ez alól a vásárlási utalványok. A 10% más kedvezménnyel nem összevonható, a kedvezmény a kasszáján kerül levonásra.

JYSK 20:00 és 22:00 között
10% kedvezmény
az akciós és a teljes áras termékekből is. A kedvezmény nem vonatkozik a Price Star termékekre.

Líra könyv 18:00 és 22:00 között
15% kedvezmény
Az akció nem érvényes akciós könyvekre illetve tankönyvekre.

Charles Vögele 20:00 és 22:00 között
1500 Ft kedvezmény
minimum 10000 Ft feletti vásárlás esetén.
Érvényes a teljes áru és akciós termékekre egyaránt, kivéve ajándékutalványok, multipackok, Conti Osvaldo táskák és az akciós magazin címlap és hátlap termékei. Készpénzre nem váltható. Más akciókkal nem vonható össze.

PLAYERSROOM 20:00 és 22:00 között
2+1 akció
Vegyel 2 terméket + 1 ingyen van!
Az ajándék az a termék, amelyiknek a legalacsonyabb az ára. Az akció feltétele egy Norah, Dorko, Star Wars vagy Mission termék vásárlása. Az ajánlat más akcióval nem összevonható.

telenor

20:00 és 22:00 között minden készülék vásárlás után **ajándék-fólia** a vásárolt készülékre, és **10% kedvezmény** az összes utángyártott tartozékra

dm 20:00 és 22:00 között
5 000 Ft feletti vásárlás esetén
10% kedvezmény
a vásárlás teljes árából. Az ajánlat más akcióval nem vonható össze, ajándékutalvány vásárlására nem vonatkozik.

Hosszított nyitva tartás:



AZ AKCIÓK KUPON NÉLKÜL IS ÉRVÉNYESEK!

A fenti ajánlatok kizárólag a Market Central Férihegy üzleteiben érvényesek.



Kedves Olvasó!

Vége itt a nyár! Alig várom, hogy ilyenkor újra könnyű ruhákba bújjak és élvezzem a meleg szellőt, a véget nem érő nap-sütést, a friss gyümölcsöket, a roppanós zöldségeket. No meg a teraszon elfogyasztott reggeli kávé és a kerti asztalnál folytatott esti beszélgetéseket. Ekkor eszembe jutnak gyermekkorom nyarai, amikor kivétel nélkül a nagyszüleimnél töltöttem a Balatonnál, testvéreim és unokatestvéreim társaságában. Ma a kisfiammal és a férjemmel töltöm azt a néhány hetet, ami nem csak kikapcsol, de egész évre újult erővel, energiával tölt fel.

Ilyenkor végre van idő közös kirándulásra, gyönyörű tájak felfedezésére, új kultúrák, új barátok és új ízek megismerésére. És bár még csak tervezzük a nyári programokat, azt már biztosan tudom, hogy egy-két napot a kivirágzott kertben szeretnék tölteni néhány elolvasásra váró könyv társaságában, s minden bizonnyal a futball-világbajnokságot is együtt fogjuk végigszurkolni. Utóbbihoz itt a Market Centralon azzal szeretnék kedvet csinálni, hogy jó minőségű televíziókat, házimozirendszereket és számtalan, a focirajongóknak szánt kiegészítőt – mezeket, bögréket, labdákat – kínálunk.



A hölgyekről sem feledkezzünk meg, hiszen a június 21-i Szentivánéji vásár nekik szól! Aznap az akcióban részt vevő üzleteink meghosszabbított nyitva tartással és változatos kedvezményekkel várják kedves vásárlóinkat.

Akik a legforróbb napokon a gyermekeikkel látogatnak el hozzánk, a játszótér felé kóstoljanak meg egy finom kalóriaszegény update fagyaltot és miközben a lurkó megcsodálja a szökőkutat, a napernyők alatt szusszanjanak két vásárlás között.

A kellemes időtöltések mellett egy meglepetést is szeretnék a figyelmükbe ajánlani. Ezúttal egy digitális ajándékkal szeretnénk Önöknek kedveskedni. Passzázs Plusz néven a weboldalon olvashatják kibővített magazinunkat, amelyben éppúgy megtalálják a kedvenc rovataikat, mint a folyamatos újdonságokat. Azt reméljük, hogy ezzel a plusszal két lapszám megjelenése között is hasznos tanácsokkal, érdekes aktualitásokkal tudunk segíteni Önöknek úgy a nyári hétköznapiakban, mint a vásárlásban.

Jó időtöltést, kellemes vásárlást és pihentető nyarat kívánunk!

*Üdvözlettel, Temesi Katalin
– központüzemeltetési vezető*

Ez történt a MARKET CENTRALON

Mi is rajthoz álltunk



A Market Central Ferihegy kereskedelmi park 120 000 Ft értékű vásárlási utalvánnyal támogatta a Lóti-Futi futóversenyt. A Vecsés Városi Önkormányzat

által május 10-én megrendezett nagyszabású sporteseményre bárki jelentkezhetett nemtől, kortól és lakóhelytől függetlenül. A tizenkét korosztályban versenyző futók a sportpályán és a környező utcákban mérhették össze állóképességüket. A versenynek minden évben támogatói vagyunk.

Húsvéti kézműves foglalkozás és versdéltán



Rangáné Lovas Ágnes költő verseivel a Passzázs magazin korábbi számaiban már találkozhattak a magazin olvasói. Kedves költeményeiről több szeretetteljes visszajelzést is kaptunk, így a költőnőt április 11-én meghívtuk a Líra könyvesboltba.



Környékbeli modelleket keresünk!

Szeretnél megismerkedni a divat világával? Magabiztosan mozogsz a kamera előtt? Jelentkezz! Küldj magadról 3 fotót, amelyek közül legalább az egyik egészszalagos. Legyél akár fiatal, idős, férfi vagy nő, szívesen látjuk jelentkezésedet,

amit a modell@marketcentral.hu e-mail címre küldhetsz. A felhívásunkra jelentkezők automatikusan feliratkoznak a Market Central elektronikus hírlevelére, melyből folyamatosan értesülhet legfrissebb híreinkről, legújabb akcióinkról.

Hús százalékkal több látogatónk volt

A Market Central Ferihegy bevásárlóparkot 2014 első negyedévében 20 százalékkal több vásárló kereste fel, mint a tavalyi év ugyanezen időszaka alatt, így a térség legnépszerűbb bevásárlóparkja lettünk. Ez a növekedés többszörösen meghaladta a hazai kiskereskedelmi forgalom bővülését. Köszönjük, hogy az elmúlt évben Ön is minket választott! Idén is a térség legjobb divatüzleteivel, sok-sok akcióval és kiváló szolgáltatásokkal várjuk Önt és egész családját!

Megérte feliratkozni hírlevelünkre!

A Market Central folyamatos akciókkal és nyereményjátékokkal várja Kedves Vásárlóit, melyekről hírlevelünkéből értesülhetnek. Az elmúlt két hónapban például utazást lehetett nyerni a török rivierára a dm és a Neckermann közös akciójában, vagy kirándulást a dániai Legoland-be a Jysk jóvoltából. A Deichmann pedig One Direction koncertjegyeket sorsolt ki Düsseldorfba. Ha nem akar lemaradni a Market Central üzleteinek legjobb ajánlatairól, **iratkozzon fel a hírlevelünkre most: www.marketcentral.hu.**

Impresszum

Kiadó: Market Central Ferihegy bevásárló park; 2220 Vecsés, Fő út 246–248
Web: www.marketcentral.hu
E-mail: info@marketcentral.hu
Tel.: +36 29 557 000
Szerkesztőbizottság: Dr. Kövesdi Szilvia, Temesi Katalin, Góg Zsófia
Kivitelezés: Régió Lapkiadó Kft.
Főszerkesztő: Fülöp Monika
Szerkesztő: Fekete Lotti
Divatfotók: Antal László
Haj: Gellérthegyi Dávid
Smink: Csomor Adrienn

A kiadványban szereplő árak tájékoztató jellegűek, az árváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk.

Ön mivel tölti a nyarat?

Végre itt a nyár és meleg az idő – mondhatjuk meglelégedéssel a pancsoló kislány után szabadon. Van aki vízparti pihenés nélkül el sem tudja képzelni ezt az évszakot, a fiatalabbak a fesztiválokra esküsznek, másokat pedig a kertészkedés és a ház körüli teendők is éppen úgy feltöltötenek energiával, mintha nyaralni mennének. A Market Central vásárlóit arról faggattuk, milyen programokat terveznek a nyárra?



A kistarscai **Sz. Imre** a Market Central szökökútjánál várakozott, amikor megszólítottuk. Caládjával a nyarat az otthonuk felújításával tölti, s ha idejük engedi egy belföldi üdülést

is beiktatnak majd a nevével, ahol kipihenhetik az építkezés fáradalmait. A pontos úti célban ugyan még nem sikerült megállapodniuk, de a hegyek között kirándulni épp annyira jó program számukra, mint a Balaton partján pihenni.



Szaszko Zoltánné Pécsen lakik, mégis visszajáró vásárló a Market Centralon. Férje és fia Angliában dolgoznak, ezért évente többször is repülőre szállnak. Amikor a reptérre

érkeznek, mindig betérnek a bevásárlóparkba, hogy egyúttal megejtsék az aktuális bevásárlást. Az idei nyaralást úgy oldották meg, hogy ő is a férje és a gyermeke után repül, s eltöltötenek együtt egy kis időt a Brit-szigeten. A nyár további részét a ház körül tölti, ahol mint megtudtuk, bőven akad tennivaló, hiszen konyhakert is van, amellet tyúkokat és nyulakat is tartanak.



A vecsési **Pető Fannit** nyári munka és családi pihenés egyaránt várja a legmelegebb hónapokban. Ha üdülés, akkor inkább a civilizált körülményeket részesíti előnyben, semmint a vadregényes sátorozást, ezért Balatonbogláron vagy Balatonlellén egy szállodában töltene az üdülésre szánt időt. Természetesen a nyáresti grillpartik is elmaradhatatlan részei lesznek az idei nyárnak.



Tóth-Kovács Krisztina Pestlőrincről érkezett, hogy meglepje magát egy UV-színű futócipővel, amelynek nagy hasznát veszi majd a nyáron. Nyaralás gyanánt több családi programot is terveznek, először a fiával mennek vívótá-

borba Galyatetőre, majd fővárosi felfedezőtúrákra indulnak, amelyhez Krisztina barátja is csatlakozik, aki Finnországból tér haza néhány hétre a nyár folyamán. Tavaly ők vendégeskedtek az északi országban, jövőre pedig Dániába készülnek.

Meghosszabbított nyári nyitva tartás a Coffeeshop Company-ben



Június 1-től vasárnap kivételével fél órával tovább tart nyitva a Coffeeshop Company a Market Centralon a nyári időszakban.

Interjú Tompos Kátyával

„Minden a szeretetről szól”

Fiatalon lett sikeres színésznő, aki azóta több tucat színdarabban és filmen bizonyította tehetségét. Tompos Kátya sikerének titka nyitottságában, kíváncsiságában és abban az eredendően multikulturális beállítottságban rejlik, amiben számos, egymástól látszólag nagyon különböző kultúra is jól megfér egymással.

Hogyan fogod tölteni a nyarat?

– Az elejét intenzív munkával, hiszen a napokban kezdtük el a Szentivánéji álom próbáit a Nemzeti Színházban, aminek július első hetében lesz a premierje Gyulán. És bár ezt követően is számos fesztiválon és koncerten fogok fellépni, a premiért követően elutazom Barcelonába. A nyár többi részében még nincs határozott programom, de mindenképpen szeretnék még valahová elutazni, hogy kipihenten induljak neki szeptemberben az új évadnak.

– Miért pont Barcelonát választottad úti célul?

– Mert ez egy olyan európai város, ahol még nem jártam. És ami ennél is fontosabb,

szeretném magamba szívni Spanyolország kultúráját, de főként a népzenejét. Ennek az az oka, hogy két évvel ezelőtt elmentem néhány flamencoórára, amivel együtt kialakult bennem az egyre hevesebb érdeklődés minden iránt, ami spanyol. A flamenco annyira karakteres műfaj, hogy még a nyaralás tervezésekor sem tudtam figyelmen kívül hagyni.

– Szeretsz utazni?

– Nagyon. Amikor csak tehetem, utazom. Európában és azon túl. Az elmúlt években például sokat jártam Oroszországban, Franciaországban, de eljutottam Isztambulba és Kalkuttába is. Az utóbbi különösen mély benyomást tett rám egyedülálló spirituális kultúrájával, de mindegyik utazás ahhoz segített hozzá, hogy felfedezsem a belső éneket. Észrevettem, hogy minél inkább keletre lévő országba jutottam, úgy leltem önmagamban is egyre rejtettebb lelki kincsekre, gondolatokra. Például arra, hogy hogyan kell helyesen élni. Ahogyan arrafelé élnek, vagy ahogyan mi itt élünk?

– S mire jutottál?

– Arra, hogy mindkét életstílusnak van létjogosultsága. Hiszen vannak olyan helyzetek,

amikben az európai racionális gondolkodást kell elővenni, míg máskor sokkal inkább a keletiekre jellemző ráérzést, lelki útmutatást. Azt hiszem, nálam mindkettő működik.

– *Ez a kettős beállítottság talán abból is ered, hogy édesanyád orosz, édesapád pedig magyar származású.*

– Nálam minden bizonnyal eredendően több fajta gondolkodásmód is megfér egymással. De mellette folyamatosan dolgozik a megértés vágya is. Megérteni más emberek gondolkozását, problémáit vagy azok megoldásait. Egyébként már rájöttem, hogy a problémák mindenhol ugyanazok, csak a megoldás módja tér el egymástól.

– *Kitartó vagy a megoldások megtalálásában?*

– Általában véghezviszem, amit elterveztem, így ebben az értelemben kitartó vagyok. De mivel egyáltalán nem mindegy, hogy a sikerhez milyen úton megyek végig, azt is el tudom fogadni, ha az életem nem az előre eltervezett forгатatókönyv szerint halad és ahogy egyik impulzus ér a másik után, úgy változnak a feladatok is.

– *Szép színésznőnek tartanak. Mit gondolsz a szépségről, mennyire volt fontos például a pályád kezdetén?*

Hol láthatjuk?

Nyáron a Szentivánéji álom című darabban Gyulán, majd őszől a Nemzeti Színházban, ahol az Éjjeli menedékhely és a Don Quijote című daraboknak is főszereplője. Vendégszerepel a Centrál Színházban és a Játékszínpben. Saját zenekarával nem csak nyári fesztiválokon, de egész évben fellép.

– Az első szélesebb körben ismertté vált filmemnél (Valami Amerika2) biztos, hogy segített a jó külső, ami szükséges volt ahhoz, hogy a nőiségnek sokféle alakjába tudtam beleműjni. Egy színész létéhez azonban az is hozzátartozik, hogy tudjon, akarjon és szeressen csúnyának lenni. Ezért élvezettel bújok bele kifejezetten csúnya szerepekbe is, sőt az évek során rájöttem, hogy sokkal hálásabb feladat. Annyi a bökkenő csak, hogyha ilyen szerepről van szó, nem én jutok először a rendezők eszébe. Nem véletlenül kapott Oscart például az amúgy gyönyörű Charlize Theron A rém című filmben nyújtott alakításáért, amelyben Aileen Wuornos női sorozatgyilkosnőt kellett játszania. Persze nem sokat ért volna az

Folytatás a 8. oldalon



Folytatás a 7. oldalról

eltorzított külső, ha a színésznő nem lett volna a szerepben annyira zseniális.

– Magánemberként, nőként a jó megjelenés mennyire fontos neked?

– Elsősorban az ápoltságot tartom fontosnak. De azt gondolom, hogy a szépséghez építgő hozzátartozik az egészséges táplálkozás, mint a mozgás.

– Ezek szerint a rendszeres sport része az életednek?

– Mivel a színházi próbáink egyre inkább olyanok, mint egy hosszúra nyúlt fitneszóra, szerencsére igen. S mert ez a fajta színpadi mozgás sok akrobatikus elemet is tartalmaz, ha belefér, előtte erősíték 20-30 percet. Ha nincs ilyen jellegű próbafolyamat, otthon edzek. Idén nyáron rendszeresen fogok biciklizni is, mert két keréken szeretnék közlekedni a városban. Ezt nem csak az egészségem miatt tartom fontosnak, de azért is, mert ezzel is teszek valamit a környezetért.

– Milyen a viszonyod a divattal?

– Rapszodikus vagyok. Van, amikor örömmel válogatok össze egy új ruhatárat, de ha alkalmi megjelenésről van szó, azt gyakran rábízom egy nagyon kedves stylist és jelmeztervező barátnőmre. De nem csak egy stylistom van, hanem mindjárt kettő. Anyukám ugyanis a mai napig szívesen ad öltözködési tanácsokat, amiket bár először rendszerint nem nagyon szeretnék megfogadni, rendre kiderül, hogy tökéletes választás volt. A hétköznapiokban egyébként az egyszerű darabokat részesítem előnyben, mert fontos számomra a kényelmes viselet, ami építgő megfelel egy próbán, mint az utcán.

– Színésznőként és énekesnőként egyaránt sokan jegyeznék. Melyiket érzed inkább a magadénak?

– Úgy gondoltam, hogyha csinállok valamit a színészet mellett, amit komolyan veszek, akkor azt legalább olyan szinten szeretném csinálni, mint a fő szakmámat. Elsősorban színésznak tartom magamat, de a zene ugyanolyan fontos része az életemnek. A zene egy különleges varázslat, egy olyan lélekből-lélekbe

szálló műfaj, ami mindennél könnyebben jut el az emberekhez. Az éneklés emellett engem is feltölt, felszabadít.

– Keresztül Európán című első lemezeden négy nyelven éneksz. Mennyire merültél bele az egyes kultúrákba, s mit szeretnél üzeni a dalokkal?

– A színes nyelv és stílusválasztással azt szerettem volna megmutatni, hogy milyen sokszínű világ vesz minket körül. A dalok kiválasztásakor nem csak a bennük lévő mondánivaló, de a nyelv is megfogott. Annyira szépek találtam a bolgár, az orosz, a francia és az angol nyelvet, hogy sokszor szótárral a kezemben üldögéltem a stúdióban. Azt remélem, hogy aki meghallgatja a lemezt, ugyanilyen kíváncsi lesz a tőlünk látszólag nagyon különböző kultúrákra, emberekre. Azért fogalmaztam így, mert bár azt gondolhatnánk, hogy a dalok is legalább annyira különbözőek, mint a nyelvek, amin elhangzanak, mégis sok hasonlóság van köztük. Nem volt tudatos, de úgy alakult, hogy mindegyik a szerelemről, a szeretetről szól. Akárcsak az életben.

– Mi az, ami a zene és az utazás mellett feltölt, újjávarázsol?

– Nagyon szeretek olvasni és megnézni egy-egy jó filmet. Év közben azonban erre nem nagyon marad időm, így sok olyan film és könyv gyűlik össze nálam, amiről rég tudom, hogy el kellene olvasni, meg kellene nézni. Erre a nyár jó lehetőség lesz. Már alig várom.

Fülöp Monika

Névjegy

Tompos Kátya 1983-ban született Budapesten. A Színház és Filmművészeti Egyetem musical szakán végzett 2005-ben. 2007-ig a József Attila Színház és a Bárka Színház, 2008 óta pedig a Nemzeti Színház tagja. Országos ismertségre a Valami Amerika2 című filmmel tett szert. Számos nagy sikerű színpadi szerepet és filmszerepet mondhat a magáénak. Junior Prima-díjas és Jászai Mari-díjas színésznő.

Hogy a napozás csak a fényről szóljon!

A napos órák számának növekedésével egyre több időt töltünk a szabadban, így különösen fontos, hogy bőrünket időben készítjük fel a nyári hónapokra. Ahhoz, hogy a nyaralás a gondtalan feltöltődésről szóljon, érdemes a bőrtípusunknak megfelelő terméket választani.

Lavozon mattító napvédő 50ml Müller

Lavozon napozás utáni testápoló 200ml Müller

Sundance ajakápoló F20 dm

Vichy Sun 1+1 Szent Ferenc Gyógyszertár 5650Ft

Chanel UV Essentiel hidratáló krém SPF30 30ml Müller

Sundance önbarnító gél dm

Sundance Kids napozóspray F30 dm

Balea nyári arckrém 50ml dm

Lancaster Sun Sport SPF30 200ml Müller

Bioderma Kid SPF50 Szent Ferenc Gyógyszertár 3 700Ft

Sundance napozás utáni spray dm

Shiseido Sun Care Urban SPF50 Müller

Passzázs PLUSZ

A témát weboldalunkon folytatjuk (www.marketcentral.hu) további további tippekkel, ötletekkel!



Mediterrán hangulatban

Kriszti, Budapest
XVII. kerület
trikó 1 290 Ft H&M
mellény 5 590 Ft C&A
farmer 4 590 Ft C&A
nyaklánc 3 990 Ft C&A
táska 3 990 Ft C&A
szandál 9 990 Ft
Deichmann



szalmakalap
1 990 Ft
H&M



top
1 290 Ft
H&M



farmer
6 990 Ft
H&M



karkötő
1 990 Ft
C&A



szandál 4 590 Ft C&A



batyu
3 990 Ft
Deichmann

*Dóri, Budapest
XVIII. kerület*
ruha 3 990 Ft H&M
hajpánt 990 Ft H&M
nyaklánc 2 590 Ft C&A
karkötő 2 290 Ft C&A
gyűrű 1 490 Ft C&A
táska 3 990 Ft Deichmann
saru 4 990 Ft Deichmann

Helyszín:
Stáció Hotel,
Vecsés

Csíkos minden mennyiségben

A klasszikus darabokat nemcsak az időtlenségük, hanem a remek kombinálhatóságuk miatt is szeretjük. A kedvenc csíkosunk bármilyen alkalomra tökéletes választás lehet, hiszen a megfelelő kiegészítővel egy gyors délutáni vásárláshoz éppúgy passzol, mint ha az iskolai évzárón jelenünk meg benne.



póló 3 199 Ft
Playersroom



ruha 5 990 Ft
H&M



Parsa
fülbevaló
dm



blúz 4 990 Ft
Charles Vögele



napszemüveg
1 490 Ft H&M

táska
9 990 Ft
CCC



Parsa
nyaklánc
dm



öv 1 290 Ft
H&M



szoknya 6 990 Ft
H&M



törpesarkú szandál
4 990 Ft
Deichmann



Judit, Budapest
XVIII. kerület

blúz 4 990 Ft
Charles Vögele
nadrág 7 990 Ft
Charles Vögele
táska 3 490 Ft H&M
fülbevaló 1 490 Ft C&A
karkötő 1 490 Ft C&A
szandál 5 990 Ft
Deichmann



Melinda,
Budapest

XVIII. kerület
ruha 9 990 Ft
Charles Vögele
kalap 2 790 Ft
C&A
szandál 6 390 Ft
CCC

Helyszín:
Market Central,
Vecsés

Csak természetesen!

Mi kell a gondtalan és felhőtlen vakációhoz? Természetesen napsütés, strand, sok fagyi és emlékezetes pillanatok a családdal, barátokkal. Mindez pedig akkor a legjobb, ha a ruha, amelyet viselünk, jól szellőzik, kényelmes és még a legforróbb napokon is jól érezzük magunkat benne.



overall 2 990 Ft
H&M



napszemüveg 990 Ft
H&M



Parsa
fülbevaló
dm



karkötő
2 290 Ft
C&A



kockás felső
2 990 Ft
H&M



póló 1 290 Ft
H&M



short 1 990 Ft
H&M



szandál 3 190 Ft CCC



ruha 8 990 Ft
H&M



Ani, Budapest
XVIII. kerület
felső 4 590 Ft C&A
nadrág 7 590 Ft C&A
karkötő 1 990 Ft C&A
fülbevaló 1 490 Ft C&A
szandál 3 990 Ft Deichmann

Virág,
Budapest
XVIII. kerület
ruha 3 990 Ft
C&A
szandál 4 990 Ft
Deichmann

Helyszín:
Stáció Hotel,
Vecsés

IRÁNY A VÍZ!



Már csak a perzselő napsütésre és a vízpartra tudsz gondolni, de még nem szereztél be a legtrendibb fürdőruhát? Idén mindenki megtalálhatja a kedvére valót, hiszen a vibráló színek és merész darabok mellett a klasszikusok is helyet kaptak a boltok polcain. A strandtáska örök, amiben remekül elfér a papucsod és egy trendi kendő is.



brazil női felső
7 390 Ft
Skinny



papucs 3 999 Ft
Playersroom



fürdőruha
7 990 Ft
Charles
Vögele



felső
990 Ft C&A



brazil női alsó 5 290 Ft
Skinny



fürdőruha
6 990 Ft
H&M

kendő 2 990 Ft
H&M



alsó
990 Ft C&A



Navy Blues felső
8 990 Ft Skinny



Navy Blues alsó 5 290 Ft
Skinny



Juicy Couture napszemüveg
39 990 Ft
Vision Express



bikini felső 3 990 Ft
H&M



bikini alsó
2 990 Ft
H&M



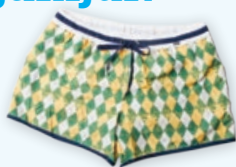
kaftán
5 990 Ft
H&M



táska
4 990 Ft
Charles
Vögele

Férfiaknak ajánljuk

szőrfnadrág
11 990 Ft
Skinny



szőrfnadrág
10 390 Ft
Skinny



szőrfnadrág 6 990 Ft H&M

Kuponoldal

MARKET CENTRAL



Charles
Vögele
Switzerland

1500Ft

2014. június 9–30-ig
Részletek a hátoldalon.



 **Líra**
könyv

15%

2014. június 9–29-ig
Részletek a hátoldalon.



Praktiker

10%



2014. jún. 9-től aug. 31-ig
Részletek a hátoldalon.



PLAYERSROOM
FASHION & SPORT STORE

2+1 AKCIÓ

2014. június 9–23-ig
Részletek a hátoldalon.



VISION EXPRESS

20%

2014. június 20–22-ig
Részletek a hátoldalon.



 **Müller**

15%

2014. június 14.
Részletek a hátoldalon.



A kuponakció részletei, feltételei



**15% kedvezmény minden könyvre,
kivéve akciós könyvekre
és tankönyvekre.**

**1 500 Ft kedvezmény minimum
10 000 Ft feletti vásárlás esetén.**

Érvényes a teljes árú és az akciós termékekre egyaránt,
kivéve ajándékutalványok, multipackok
és az akciós újság címlap és hátlap termékei,
valamint Conti Osvaldo táskák.

Készpénzre nem váltható,
más akciókkal nem vonható össze.

2+1 AKCIÓ

Vegyél 2 terméket + 1 ingyen van!

Az ajándék az a termék, amelyiknek a legalacsonyabb az ára.

Az akció feltétele egy Norah, Dorko, Star Wars
vagy Mission termék vásárlása.

Más akcióval nem összevonható.

**2014. 06. 09–08. 31. között a vecsési áruházban
10 000 Ft feletti vásárlás esetén 10% visszajár*
Praktiker vásárlási utalvány formájában.**

*Jelen kedvezmény a vecsési (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) Praktiker áruházban történő, 10 000 Ft érték feletti személyes vásárlás esetén a bruttó vásárlási végösszeg után kerül kalkulálásra és vásárlási utalvány formájában a vásárló részére átadásra. Az utalványt az áruház főinformációs pultjánál lehet átvenni a vásárlási bizonylat felmutatása, a vásárló személyi adatainak (név, lakcím) rögzítése, illetve egy átvételi elismervény aláírását követően. Egy bizonylat ellenében kizárólag a bizonylat keltének napján és a vásárlás helyén kerülhet sor az utalvány kiváltására! Az utalvány a kiállításától számított 1 évig használható fel, készpénzre nem váltható és nem átruházható, ugyanakkor az ország bármely Praktiker áruházában beváltható.

15 % kedvezmény minden termékre.

A 15% kedvezmény nem vonatkozik a vásárlási utalványokra.

A kupon más akciókkal, kedvezményekkel nem vonható össze.

**20% kedvezmény minden termék
teljes fogyasztói árából.**

A kupon kedvezménye kizárólag a 2014. 06. 20–22.
között felvett megrendelések esetén érvényesíthető.

A kupon kedvezménye semmilyen más kedvezménnyel
nem vonható össze. További feltételek az üzletben.

**20% kedvezmény a már leárazott
női színes fehérneműkre.**

Más akcióval nem összevonható.

**10% kedvezmény minden
utángyártott tartozék
vásárlása esetén.**

**1 db almás vagy meggyes pite és egy
Vitamin Bottle most 20% kedvez-
ménnyel, 960 Ft-ért kapható.**

Az akció csak a Market Central Coffeeshop Companyban
érvényes, más akcióval nem vonható össze.

**20% kedvezmény a kupon ellenében
a Market Central területén található
Burger King éttermében**

(2220 Vecsés, Fő út 246–248.)

Akciós termékekre nem érvényes

További kedvezményekkel nem összevonható.

**10% kedvezmény
minden termékre.**

**15% kedvezmény
egy kedvező termékre.**

Más akciós kedvezményekkel nem összevonható,
készpénzre nem váltható.

**A VICHY, La Roche-Posay,
Bioderma napvédő termékekre
20% kedvezmény.**

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon készpénzre nem váltható.

**3 db kulcs másolása,
vagy 3 pár cipő javítása esetén
20% kedvezmény.**

telenor
10%

2014. jún. 9-től júl. 31-ig
Részletek a hátoldalon.



Skiny®

20%

2014. jún. 9-től júl. 31-ig
Részletek a hátoldalon.



BURGER KING
20%

2014. jún. 14-től júl. 31-ig
Részletek a hátoldalon.



**Az AKCIÓ
a kupon
hátoldalán**

2014. jún. 9-től júl. 9-ig
Részletek a hátoldalon.



INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

15%

2014. június 15–30-ig
Részletek a hátoldalon.



PECA PLAZA
HORGÁSZAT HATÁROK NÉLKÜL

10%

2014. június 10–30-ig
Részletek a hátoldalon.



Kulcsmásoló

20%

2014. jún. 14-től júl. 31-ig
Részletek a hátoldalon.



20%



2014. júl. 1–31-ig
Részletek a hátoldalon.



Az igényes férfi kelléktára

A férfidivatba csempészett játékos részletek még vonzóbbá tehetik a férfiakat. Egy szalmakalap ugyanúgy lehet a stílusos ruhatár része, mint egy jól szabott nadrág. Itt a nyár, fő a lazaság!



kalap
2 790 Ft C&A

Zsolt,
Monor
ing 4 990 Ft
Charles Vögele
nadrág 12 990 Ft
Charles Vögele
cipő 7 990 Ft
CCC



ing
3 990 Ft
H&M



cipő 8 990 Ft
H&M



sort 5 990 Ft
C&A



ing
2 990 Ft
H&M

Carrera
napszemüveg
31 990 Ft
Vision
Express



cipő 2 790 Ft C&A



farmersort
6 990 Ft
H&M

Hegyen-völgyön két keréken

Nem kell hozzá jogosítvány, mégis gyorsan elérünk vele a célunkig. S ha ennyi nem lenne elég, akkor már csak a számos kedvező életteni hatása miatt is érdemes nyeregbe pattanni. Tudtad például, hogy napi harminc perc közepesen intenzív kerékpározással évente mintegy öt kilogramm tiszta zsírtól szabadíthatjuk meg a testünket?

A biciklizés aerob mozgásforma, amely testünk legnagyobb izmait mozgatja meg. Erősíti és formálja a vádli, a comb és a medence környéki területek izomzatát. Egy mostanában zárult kutatás – amely 10 ezer ember életmódját vizsgálta Nagy-Britanniában – kimutatta, hogy heti 30 kilométernyi biciklizés **felére csökkenti a szívkoszorúér-betegségek**

Máté,
Budapest
XVII. kerület
kerékpáros
felső 6990 Ft
Intersport
nadrág 4690 Ft
Intersport
kesztyű 3090 Ft
Intersport
cipő 19990 Ft
Intersport
Genesis solution
kerékpár 27,5" MTB
179990 Ft
Intersport



Idén is Tour de Gyömrő!

Június 15-én immár 23. alkalommal rendezik meg a Tour de Gyömrő amatőr országúti kerékpáros versenyt és családi sportnapot, melyet a Market Central már második alkalommal támogat. A versenyen a profik kivételével bárki részt vehet. A rendezők a fogyatékkal élőknek és a gyengénlátóknak is külön kategóriát hoztak létre, de lesz ovis és családi futam is. A rajt a gyömrői polgármesteri hivatal előtt indul 9 óra 30 perctől, a nevezési díj kategóriától függően 1000 és 2500 Ft. A legjobb egyéni indulók érmeikkel, a családi futam résztvevői kisorsolt díjakkal lehetnek gazdagabbak. A fődíj egy 100 000 Ft-tal feltöltött bankkártya. További díjak: 10 db 50 000 Ft-tal feltöltött bankkártya, 1 mountainbike kerékpár és sok értékes tárggyeremény.

kialakulásának esélyét. Mindez annak köszönhető, hogy a kerékpározás kiválóan edzi a szív- és érrendszert. Kerékpározás közben növekszik a légzés- és a pulzusszám, fokozódik a szív munkája, így élénkül a vérkeringés. A folyamatos ciklikus mozgás biokémiai változásokat indít el a testben, amely kedvezően befolyásolja a vér zsírsav- és lipidtartalmát.

A kerekedés **hosszú távon még inkább érezteti pozitív hatását**, amit anélkül is élvezhetünk, hogy közben megterhelnénk az ízületeinket. Ezért túlsúlyos embereknek is érdemes ezt a mozgásformát választaniuk, főként ha fogyni szeretnének.

A kerékpározás azonban nem csak a testünket, hanem a **szellemünket és a lelkünket is karbantartja**. Mivel szabadtéri kerékpározás során számtalan inger ér bennünket, könnyen megelégedünk a problémáinkról, a mozgás pedig önmagában is emeli a test boldogsághormonjainak szintjét.

A testi-lelki jó közérzet azonban csak akkor lesz teljes, ha céljainknak, **testalkatunknak és méretünknek megfelelő kerékpárt választunk**. Ezért érdemes felkeresnünk egy szaküzletet, ahol szakértővel beszélhetjük meg az elképzeléseinket. A kerékpározás akkor nyújtja a legnagyobb élvezetet és akkor hozza a legtöbb



pozitív változást az életünkbe, ha már a kezdet kezdetén mindenre odafigyelünk. A **méret megválasztásánál** például nem elég a kerekek nagyságát megvizsgálnunk, fontos szempont a váz mérete is. De az ülés, a kormány és a pedálok egymástól mért távolságát is csak kellő odafigyeléssel tudjuk optimálisan beállítani.

A kerékpározásnál, mint minden mozgásnál az a legfontosabb, **ha egyszer elkezdjük, ne hagyjuk abba**. Alakítsuk át úgy az életmódunkat, hogy abban mindig rendszeres helye legyen a biciklizésnek. Ha tehetjük, járjunk azzal munkába vagy használjuk kisebb-nagyobb bevásárlásokhoz. Ha mégis rá mindennap időnk, akkor legalább hétfőgőn rendszeresen látogassuk meg a legközelebbi természetközeli helyeket.

Tudtad?

Vecsésről és Pestszentlőrincről kiépített kerékpárúton könnyedén megközelíthető a Market Central bevásárlópark.

SOS gyorsstréning a feszes formákért

Már javában tervezed a nyaralást, de úgy érzed még formába kell hoznod magad a strandszezonra? A gyors és hatékony alakformálásról kérdeztük Bartha Nórárt, a gyömrői LadyBird Fitness személyi edzőjét, aki gyerekkorától tippeket is javasolt a Passzázs magazin olvasóinak.

Kevesen vannak akik hibátlan és tökéletes alakkal rendelkeznek, de ha már kevesebb szénhidrátot veszünk magunkhoz és valamilyen mozgásformát választunk, könnyen csúcsformába hozhatjuk magunkat a bikiniszezonra.

Nem érdemes azzal hitegetni magunkat, hogy napi 15-20 perc mozgás elég az alakformáláshoz. Mivel a zsírégetés 20-30 perc elteltével indul be, hatékonyság szempontjából érdemesebb heti 3 alkalommal legalább 1-1 óra testmozgást beiktatni. Ha valaki futni szeret, az remekül szálkásít, aerobikkal kombinálva jól formálja az alakot.

Ha otthon végezzük a gyakorlatokat, mindig a bemelegítéssel kezdjük, ezzel is csökkentve a sérülésveszélyt.



Láb- és karsúly
3 990 Ft
Intersport



Mini-stepper
14 990 Ft
Intersport



grapefruit ital 339 Ft
Norbi Update



Női fitness-nadrág
12 490 Ft
Intersport



Energetics hulahopp-karika (0,91 v. 1,82kg)
5 990 Ft
Intersport



ugrálókötél
1 490 Ft
Intersport



cellulitisz elleni thermál-krém Müller

müzli

789 Ft

Norbi Update



sort

5 990 Ft

Playersroom



Has

A leghatékonyabb gyakorlatok egyike a hasprés. Heti 3x15 perc elegendő ahhoz, hogy megőrizzük az alakunkat. Ha valaki fogyni szeretne, akkor több blokkot érdemes beiktatni. Ajánlott változatosan hasprésgyakorlatokat végezni, például ha a lábakat felülés közben felfelé nyújtjuk, az alhas is dolgozik.

Kar

Ha nem szeretjük a fekvőtámaszt, végezzük a könnyebb, női verzióját – térdünkre támaszkodva –, amely gyorsan formálja az egész



felsőtestet. Ha szűk a támasz, (ez a tricepszfekvőtámasz), a tricepszet dolgoztatjuk meg, hiszen ide helyeződik a nagyobb súly, míg a széles kéztámaszsal végzett fekvőtámasz inkább a vállakat edzi. Aki

jobban kedveli a kis (1–1,5–2 kg) kézisúlyzókat, fekdjön oldalra, így a vállizom is dolgozik, amely formás kart eredményez.

Fenék



Feszés fenékformáló gyakorlataokat végezhetjük hanyatt, lábunkkal egy gumilabdára támaszkodva, vagy térdelő helyzetben, lábunkat emelgetve. Nem érdemes sokat térdelni, hiszen ez megviselheti a térdet, max. 5 perc után fekdjön oldalra és úgy végezzük a lábemeléseket.

Comb



Lábtárogatásokkal remekül formálhatjuk a combokat, de ha az egész lábunkat szeretnénk edzeni, egy gyerekbarát verziót alkalmazzunk, az ugrálókötelezést, amely az állóképességet is javítja.

Derék

Egyenes háttal fekdjön oldalra, s abba a kezünkbe vegyünk kézisúlyt, amelyik lábunkat fogjuk emelni, majd így végezzük a tárogatást. Ezután tegyük át a másik kézbe a súlyt, így végezzünk 40–40 db emelést mindkét oldalra. Ha nincs kedvünk a lábemeléshez, vegyünk hullahoppkarikát, amit akár gyermekünkkel együtt is használhatunk. Napi 10–15 perc már látványos hatást eredményez.

Figyeljünk oda, hogy minden mozgásformát nyújtással fejezzünk be, megelőzve ezzel az izomlázat vagy izomgörcsöket.

Az edzések hatékonysága nem csak a megfelelően végzett gyakorlatsorokon, de a helyes táplálkozáson is múlik. Ha a rendszeres mozgás mellett alacsony kalóriatartalmú ételeket fogyasztunk, néhány hét alatt látványos eredményt érhetünk el és a strandszezon valóban felüdülés lesz számunkra.

Passzázs PLUSZ

A témát a weboldalunkon (www.marketcentral.hu) folytatjuk további tanácsokkal, ötletekkel.





Helyes táplálkozás

KÁNIKULÁBAN

Noha messze még a július-augusztusi forróság, már most érdemes számba venni azokat a lehetséges ételeket, amelyek nem terhelik meg túlságosan a szervezetünket, mégis ízletesek, frissítők és könnyen elkészíthetők.

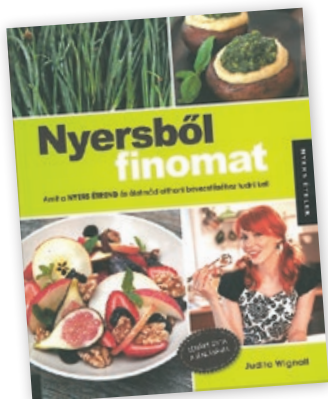
Kánikulában a nagy energiatartalmú, de főképp a zsíros ételek fogyasztása okoz leggyakrabban emésztési problémákat, fokozott izzadást és rossz közérzetet. Szervezetünket ilyenkor amúgy is megterheli a meleggel folytatott küzdelem, így a nehéz ételek megemésztése csak további terhet ró ránk. Ezért válasszunk olyan ételeket, amelyek egyszerre egészségesek, frissítők és akár hűsítők!

Szerencsére éppen a nyár a **friss gyümölcsök és zöldségek** szezonja, amikor nem kell vagyonokat fizetnünk azért, hogy egészségesen táplálkozhassunk. Egy kis leleményességgel és kísérletező kedvvel a természet bőségszarujának kínálatából úgy készíthetünk fenséges üdítő ételeket, hogy a nyár elmúltával nem is a vízparti

nyaralás, hanem ezek az új, ínycsiklandó ízek fognak a leginkább hiányozni. Lássunk néhány példát!

A nagy hőségben nincs is jobb egy **hűvös levesnél**. Vegyünk példát a spanyoloktól, akiknek nemzeti eledle lett a gazpacho, amely tulajdonképpen paradicsomból, zöldpaprikából, uborkából, hagymából, fokhagymából, némi ecetből és





Nyersből
finomat
szakácskönyv
4990 Ft
Líra



olívaolajból frissen turmixolt zöldségleves. Az íze bármikor isteni, de nyáron különösen jóleső érzés fogyasztani. A zöldségekből külön-külön is készíthetünk levest, amelyet néhány fűszerrel ízesítve további fantasztikus étekhez jutunk. Adjunk például a paradicsomleveshez néhány levél bazsalikomot, vagy az uborkaleveshez némi mentát, és máris lesz, ami izgalomban tartja az ízlelőbimbóinkat.

Ha a teltebb ízeket kedveljük, készítsünk **krémleveseket**, amelyekhez az egész hétre való alaplevet már a hétvégén megcsinálhatjuk. Eből aztán minden reggel gyorsan összeállíthatjuk a kész levest, hiszen csupán öt perc kell ahhoz, hogy összeturmixoljuk a kedvenc zöldségünkkel, majd kedvünk szerint fűszerezzük. A nagy melegben nem is nagyon kell melegíteni, hiszen langyosan is ugyanúgy érezzük majd a zamatát.



Receptek a Két cica konyhájából
szakácskönyv 3990 Ft Líra



alnatura
sárgarépalé
330 ml
dm

S mikor használnánk máskor **friss fűszereket**, ha nem nyáron? Hiszen csupán néhány zsebkendőnyi terület kell hozzá a kertben vagy a balkonládában, és tucatszint friss ételízesítő növény várhatja készenlétben, hogy velük fűszerezzük kedvenc ételünket. Napsütötte helyeken könnyen nevelhetünk magunknak bazsalikomot, majoránát, oregánót vagy kakukkfűvet. Szintén jó, ha folyamatosan a kezünk ügyében van friss petrezselyem, menta, metélőhagyma vagy éppen a borsnál egészségesebb borsikafű.

Ezeket a fűszereket aztán nem csak a levelek ízesítésére használhatjuk, hanem a délutáni **grillezésnél** is jó szolgálatot tehetnek. Ilyenkor ismét előkerülhetnek a friss zöldségek, amelyek a nyílt láng felett megsülve és némi olívaolajjal ízesítve önmagukban is finomak. Könnyű grillezett hússal, hallal, gombával kiegészítve pedig szinte kész is minden, ami a nyári család, barátai összejöveteléhez kellet.

Annak érdekében, hogy a forró nyári éjszakákat ne kelljen a kalóriadús ételek emésztésével töltönnünk, a hagyományos köretek helyett **válasszunk rostban gazdagabb, egészségesebb** társat a főfogás mellé. Ismerkedjünk meg például a barna rizs, a köles, a hajdina, vagy a bulgur (búzatőrek) ízével és garantáltan a világ egy új szeglete fog megnyílni előttünk.

Ha kisgyermeket nevelünk, ne felejtsük el őket is bevonni az új ételek elkészítésébe, az **új ízek felfedezésébe**. Így amellet, hogy ezt az időt is együtt töltsük velük, a helyes táplálkozásról mesélve sokat tehetünk azért, hogy egészséges és kiegyensúlyozott felnőtt váljék belőlük.

Boldog szülők, boldog gyerekek

Mindannyian szeretnénk boldogok lenni. Ennél jobban pedig csak arra vágyunk, hogy a gyermekeink jól érezzék magukat. Sokszor mégis elképzelni is nehéz, hogyan volna ez lehetséges rohanó világunkban, amikor a szülők napestig dolgoznak, sőt utána is ott a főzés, mosás, takarítás. Pedig kis odafigyeléssel és jó szervezéssel ez nem lehetetlen. Összegyűjtöttünk néhány bevált boldogságtippet kezdő és gyakorló szülőknek, hogy a napugarak már csupán fokozzák az örömeinket.

1 Szakítsunk időt egy kis pihenésre, akár a teendőink átszervezésével.

Nem árt már csecsemőkortól odafigyelni arra, hogy ne legyünk túlhajszoltak. Így élvezni tudjuk majd az időt, amit gyermekünkkel töltünk. Érdemes ezért napirendünkbe beilleszteni a rendszeres közös játékot, amit akkor élvezhetünk igazán, ha közben nem az emiatt elhalasztott teendők járjanak a fejünkben. Ezt segíti, ha nem mosunk

és főzünk gyermekeinkre minden nap. A különféle bébiételeket egyszerre is elkészíthetjük és kis adagokban lefagyaszthatjuk, a szennyes ruhákat is akár egy hétig gyűjthetjük. Igaz, ez utóbbi pluszköltséggel járhat, ha nem örököltünk a családból kellő mennyiségű gyerekholmit, de a sok feleslegesen elfogyasztott áramon, vízen, mosóporon és öblítőn ezt a későbbiekben megspórolhatjuk.

2 Ne kényszerítsük gyermekeinket olyan tevékenységre, amihez nincs kedvük!

Sokszor előfordul, hogy a szülő „delegálja” egy-egy különfoglalkozásra a gyermekét, azaz szülői akaratának érvényesítésével szinte rákényszeríti. Ennél jobb megoldás, ha megfigyeljük, mihez van kedve, mit csinál örömmel, és abba az irányba terelgetjük. Fontos, hogy ezek mellett a tevékenységek mellett – még ha sportol is – maradjon naponta ideje szabadon futkározni, ugrálni, a felesleges energiáit levezetni. Utóbbi nem csupán a belső feszültséget oldja, de fejleszti a beszéd- és tájékozódási

készséget, a ritmusérzéklet, sőt a megfigyelések szerint a szabadterei játék a különféle „diszek”, mint a diszlexia, diszgráfia, stb. kialakulásának „ellenszere” is.

3 Osszuk meg velük a kisebb problémáinkat és a tervezett megoldásokat is!

Erre azért van szükség, hogy megtanulják, nem félelmetes és visszafordíthatatlan dolog egy probléma, hanem megoldandó feladat. Vigyázzunk viszont, hogy ne ijesztgessük gyermekeinket megoldhatatlannak tűnő dolgokkal, mert ezeket nem tudja feldolgozni, sőt azt hiszi neki kéne ezeket orvosolnia – miközben érzi, erre képtelen. Ez nem csupán boldogtalanná



Flóra, Budapest,
XVIII. kerület
rövidnadrág 1990Ft
H&M
póló 1990Ft
H&M
tornacipő 3 390Ft
CCC

teheti, de felnőtt korára problémakerülővé válhat, hiszen a későbbiekben arra fog emlékezni, hogy a problémák fölé- kerekednek.

4 Sose kritizáljuk, viszont sokat dicsérjük!

Nem árt tudni, hogy a túlzott kritika szégyenérzethez vezet, ami nagyban akadályozza gyermekünket tehetsége kibontakoztatásában. Ezért tanítsuk meg őket arra is, hogy mi a különbség az építő kritika és a kritizálás között. Természetesen mi magunk se kritizáljuk őket, se a ruhájuk, se a hajuk miatt, de főként ne használjuk a „mindig” és a „soha” jelzőket velük szemben. Vagyis ne mondjuk, hogy soha nem tudsz vigyázni magadra, mindig kócos vagy stb., mert könnyen elkönnyvelik ezeket a kijelentéseket magukról tényként. Hiszen ha a szülei mondták, biztosan igaz. Így majd nem is akarnak ezen változtatni, és tinédzser korban könnyen a fejükhöz vágják majd: ilyen vagyok, te is megmondtad!

5 Elvált szülő és gyermeke is lehet boldog!

Természetesen nem könnyű feladat egyedül nevelni egy gyermeket, hát még többet. De jó hír, hogy nem is kell. Még abban az esetben sem, ha



Gézu, Budapest
XVII. kerület

póló 4090 Ft Intersport
farmer 3 990 Ft Charles Vögele
labda 2 990 Ft Intersport
Converse tornacipő
19 999 Ft
Playersrom



Zalán, Budapest,
XVII. kerület
póló 1 290 Ft Charles Vögele
nadrág 2 990 Ft Charles Vögele
tornacipő 3 990 Ft Intersport
Genesis Grab 18 bicikli 46 990 Ft
Intersport

ennek oka az egyik szülő sajnálatos halála, vagy a munkája miatti hosszabb távolléte. Nyugodtan vonjunk be a gyereknevelésbe egy családtagot, lehetőleg a hiányzó szülővel azonos neműt, egy nagybácsit vagy nagymamát, aki besegíthet nem csak a gyerek körüli teendőkben, hanem a felelősségvállalásban is. Ezzel nagy energiákat szabadíthatunk fel, amit visszaforgathatunk a gyerekek felé. Elváltak esetében nem tanácsos a gyermek előtt a másik szülőt szidni, főleg nem azzal büntetni magunkat, hogy eltiltjuk tőle, mert nem csupán a gyermeknek van szüksége a másik szülő szeretetére, hanem nekünk is arra a kis szabadidőre, amit gyermekünk a másik szülővel eltölt. Mi ezalatt pihenhetünk, vagy elvégezhetjük lemaradásainkat, attól függően, hogy mi tesz minket boldogabbá. Később ezt a jóleső életérzést átadhatjuk gyermekeinknek.

ÜDÍTŐ PILLANATOK A KERTBEN



1. Hamar asztal 34 900 Ft Jysk • 2. Hamar szék 16 900 Ft Jysk
3. Hamar pad 26 900 Ft Jysk • 4. faszenes grill 6 299 Ft Praktiker
5. grillcsipesz Müller • 6. Hede lámpás 5 990 Ft Jysk
7. tömbgyertya Müller • 8. Sunny táska Müller
9. Nymarken kerti párna 3 990 Ft Jysk • 10. Sunny csíkos párna Müller
11. ülőpárna 1 999 Ft Praktiker • 12. Fun factory tányér Müller

Idén nyáron inkább otthon nyaralnál? Varázsold kertetbe a nyugalom szigetét! Egy jó minőségű kerti szett, egy hangulatos napernyő, pár színes konyhai kiegészítő, egy csokor frissen szedett virág, és kész is. Ugye milyen édes a pihenés a saját kertedben?



13. asztali kés, villa **Müller** • 14. tároló 3 299 Ft **Praktiker**
 15. konyharuha **Müller** • 16. Fun factory tál **Müller**
 17. csatos üveg 0,75l **Müller** • 18. műanyag kancsó **Müller**
 19. Joy pohár **Müller** • 20. Sunny öntözőkanna **Müller**
 21. Sunny ételvédő búra **Müller** • 22. tányéralátét **Müller**
 23. szívószálas fagyikehely **Müller**

Frissítő ételek

Mentás eperkrémleves

Kulináris élvezeteknek az év bármely napján hódolhatsz. A nyár azonban különösen jó időszak, hiszen úgy készíthetsz szemet gyönyörködtető és egészséges finomságokat, hogy a meleg tűzhelyet messze elkerüled. Nincs is jobb a forró napokon egy tányér hideg levesnél.

Hozzávalók 4 személyre:

50 dkg eper, 2 dl tejszín, 3 dl tej, 4 evőkanál barna cukor (vagy méz), 5-6 db mentalevél, fél citrom leve

Elkészítés:

Az epreket megmossuk, turmixgépbe tesszük, vagy botmixerrel pürésítjük. Belerakjuk a mentaleveleket és összeturmixoljuk. Ha már az eperszemek között nincsenek nagyobb da-

rabok belerakjuk a többi hozzávalót is. Addig turmixoljuk, amíg krémes állagú levest nem kapunk.

Hűtőbe tesszük, majd tálalás előtt tejszínnel és friss mentalevelekkel díszítjük.



Sokmagvas vitaminsaláta

Egy könnyű, gyors salátát számtalan variációban készíthetsz el, főleg nyáron, hiszen a szupermarketekben és a piacon a zöldségek legjavát találod meg. Egészen új ízvilágot kaphatsz, ha a megszokott salátádat ásványi anyagban gazdag magokkal dúsítod.

Hozzávalók 4 személyre:

jégsaláta/fodros saláta, újhagyma, retek, sárgarépa, paradicsom, fehérpaprika, kaliforniai paprika, uborka (vegyesen, ízlés szerint), olívaolaj, só, magkeverék (lenmag, szezámmag, tökmag, napraforgómag)

Elkészítés:

A zöldségeket alaposan megmossuk, majd mindet feldaraboljuk. Egy nagy tálba tesszük és összekeverjük. Tálalás előtt ízlés szerint rászórjuk a magokat, majd gazdagon meglocsoljuk olívaolajjal.

Jó étvágyat!



Passzázs PLUSZ

a témát folytatjuk a weboldalunkon (www.marketcentral.hu) további receptekkel, és táplálkozási tippekkel.



Bemutatkoznak a Market Central dolgozói

A Market Centralon nem csak a kínálat érdemel figyelmet, de azok is, akik nap mint nap azért dolgoznak, hogy a vásárlás nálunk valódi élmény legyen.



Lotz Erika
üzletvezető

– Miért döntött úgy, hogy Norbi Update1 üzletet nyit?

– Korábban olyan területen dolgoztam, amelyet nem éreztem a magaménak. Egy ideje már fogyasztottam Norbi termékeit, amelyek elég meggyőzőek voltak ahhoz, hogy

rászánjam magamat a váltásra.

– Nagy a kínálat a Norbi Update1 üzletekben, ezért talán nehéz lehet választani, de biztosan van kedvenc terméke. Melyik az és miért?

– Csakúgy mint sokan mások, én is nagyon szeretem a péksüteményeket. A kenyértől kezdve a sós és édes termékeken át mindegyik nagyon finom. Ezek a termékek helyben sültnek, ami még vonzóbbá teszi őket. Például a kakaós csiga melegen csodás ízű.

– Mit tesz az egészségéért azon kívül, hogy fogyasztja az Update1 termékeket?

– Régen teniszeztem, ezt a szokásomat szeretném most újjáéleszteni. A mozgás mellett nagyon fontos, hogy a fehér lisztet és a cukros termékeket kizárjuk az életünkben.

– Mit tanácsol a kezdőknek, akik most tervezik az életmódváltást, hogyan fogjanak hozzá?

– Jöjjenek el a boltba és próbálják ki a termékeket. A háziasszonyok mindent megtalálnak, amivel kiválthatják az egészségre ártalmas alapanyagokat. Sok esetben a férfiak elutasítják a reformkonyhát, mert nem ismerik az ízeket. Nekik azt tanácsolom, hogy merjék kipróbálni az új dolgokat, ne zárkozzanak el a változatosságtól.

– Az üzletben tanácsot is kérhetnek a vásárlók?

– Természetesen, felkészült eladókink készséggel állnak a vásárlók rendelkezésére.



Fodor Ferenc
biztonsági őr

– Mióta dolgozik a Market Central biztonsági szolgálatánál?

– Idén már a hetedik éve. Nyitás óta itt vagyok. Néha viccesen megjegyzik a kollégák, hogy én vagyok a rangidős tiszt. Úgy jövök be nap mint nap, mint aki hazajár. Ez a második családom, a munkámat és a Market Centralet is szeretem.

– Nem túl kimerítő télen a hidegben, nyáron a tűző napon a forró aszfalton mindig talpon lenni?

– Sosem ijedtem meg a munkától. Fontos a kitartás és az, hogy magaménak érzem a rám bízott feladatot. Szeretek emberekkel foglalkozni, jóleső érzés például, amikor segíthetek a vásárlóknak.

– Mit tesz azért, hogy egész nap fenntartsa a figyelmét?

– Kávézni szoktam, az a legtöbbször segít, de felfrissít az is, amikor valaki útbaigazítást kér vagy érdeklődik valami felől. Kiemel a munkából és egy kicsit pihentet is, mikor a vásárlókkal váltok néhány mondatot.

– Jó kondíció is kell, hogy bírja a napi munkát. Mit tesz a fizikumának megőrzéséért?

– Az egész napos gyaloglás a parkolóban felér egy testedzéssel. Otthon kertészkedni szoktam, ami szintén hozzájárul a kondícióm megtartásához. Van két unokám is, akikkel gyakran játszom, mikor nálunk töltik az idejüket.

– Mit tanácsol a Market Central vásárlóinak, mire ügyeljenek?

– Az emberek sokszor hagyják letekeret állapotban a kocsni ablakát, ami veszélyt jelenthet az autóban hagyott értékekre, vagy akár magát az autót is ellophatják.

Tábor és programajánló

Bálint Ágnes emlékház

Egész nyáron egyénileg és csoportosan is látogatható. Vecsés, Barcsai u. 1.

2014. június 16–június 20.

Kalóztábor a Magházban

MagHáz, Maglód

2014. június 21. 21 óra

Szent István-est a Bálint Ágnes Emlékházban

(fáklyás vonulás az Andrássy úti iskolától egészen az Emlékházig). Lampiont, fáklyát érdemes hozni. A kertben mesélés, bátrabbaknak tűzugrás. Rossz idő esetén információ: 06-20/3834-339

2014. június 28.

szombat 18 óra

Fúvószcenekari találkozó (vendég: a Prima-díjas Fourtissimo zenekar)

Gyál, Arany János Közösségi Ház – Díszudvar

2014. június 29–július 5.

„Szelek szárnyán, várak ormán” – kézműves tábor

Bálint Ágnes Kulturális Központ, Vecsés

2014. augusztus 16–20.

Új Kenyér Fesztivál Monoron! Ötnapos fesztivál koncertekkel, borkóstolással és pékbemutatóval. Monor, Szent István tér

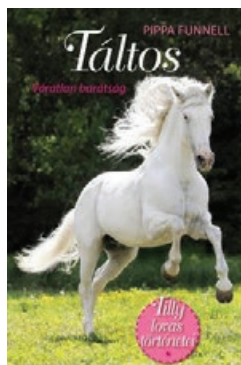
Könyvajánló



Szeleburdi szurikáták 1.

Allan Whybrow
mesekönyv

1490 Ft Lára



Táltos – Váratlan barátság
Tilly lovas történetei 1

990 Ft Lára



Tesó lettem

1990 Ft Lára

Verspályázat

Legszebb nyári emlék

Szedd rímekbe a legkedvesebb nyári emlékedet!

Nevezési feltételek:

- A Market Central 30 km-es vonzáskörzetén belül lakóhely
- Személyenként egy vers nyújtható be
- Korhatár: 12 év

Címünk: 2220 Vecsés, Fő út 246-248. Market Central Fehérvár üzemeltetés.

A beküldött vers hátoldalára kérjük, hogy olvashatóan írj rá a nevedet, lakcímedet és apukád vagy anyukád telefonszámát.

A verseket illusztrálhatod is.



A 3 legjobb vers beküldője egyenként 5000 Ft-os könyvvásárlási utalványt kap.

A díjazott versekből ősszel felolvasónapot tartunk a Market Centralon található Lára könyvesboltban, illetve a nyertes vers megjelenik a Passzázs őszi számában is.



KÉRDEZZEN, ÍRJON, LÁJKOLJON!

Elérhetőségek:

Market Central Férihegy Bevásárló Park

**2220 Vecsés,
Fő út 246–248.**

Tel.: 06-29/557-000

E-mail: info@marketcentral.hu



MEGKÖZELÍTÉS

Tömegközlekedéssel:

• **A Budapest XVIII. kerületéből induló 236-os jelzésű BKK buszjárat**
(leszállás: Market Central megálló)

- **A Kőbánya-Kispestől induló 200E jelű repülőtérről induló buszjárat** (leszállás: Vecsés-Nyugat megálló)
- **A Kőbánya-Kispestől induló 193E jelű buszjárat** (leszállás: Market Central megálló)

- **A vecsési helyi járat**
- **A Kőbánya-Kispest–Monor között közlekedő távolsági Volán-busszal**

A menetrendek letölthetők a marketcentral.hu weboldalról.

**Gépjárművel érkező vásárlóinkat
1550 férőhelyes ingyenes parkolóval várjuk!**



- | | |
|----------------|--------------------|
| PLAYERS'BOOK 1 | 10 Raiffeisen BANK |
| Skiny 2 | 11 market central |
| D 3 | 12 VISION EXPRESS |
| telekom 4 | 13 OTP BANK |
| 5 dm | 14 S |
| 6 e | 15 KIK |
| 7 kikk | 16 LIRA könyv |
| 8 LIRA könyv | 17 BURGERS KING |
| 9 | 18 |
| | 19 |





Nézzen friss
szemmel
a Tescóra!



TESCO



Market Central
Ferihegy

0-24