

Passzázs

Magazin, ami
összeköt

**Szépüljünk
MÉZZEL!**

**Vissza
a suliba!**

**Minden
korban
FITTEN**

**Akciós
kuponok!**

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

10 TIPP
az őszi kerthez

**Stílus-
kalauz
8 oldalon**

Passzázs
PLUSZ



„Hétköznapi anyuka vagyok”

Interjú Szulák Andreával

Kisvonat,
arcfestés,
lufihajto-
gató bohóc
várja a
gyerekeket
14 és 20 óra
között!



Családi nap

A programok ingyenesek

2014. szeptember 13. SZOMBAT



Éjszakai vásárlás

CCC 20%-os kedvezmény
a cipőkre és táskákra.



15% kedvezmény
minden termékre.



15% kedvezmény minden
könyvre. A kedvezmény nem érvényes akció
könyvekre illetve tankönyvekre.



10% kedvezmény minden termékre.
A kedvezmény az akciók termékeire nem érvényes.



10% kedvezmény
5 000 Ft feletti vásárlás végösszegéből. Ajándékutalvány
vásárlására nem vonatkozik az ajánlat.



Vegyél 2 terméket, + 1 ingyen van!
Az ajándék az a termék, amelyiknek a legalacsonyabb az ára. Az
akció feltétele egy Norah, StarWars, Gola vagy egy állat mintás
(Misson/Demax vagy Blink) termék vásárlása.



20% kedvezmény a teljes áru termékekre.
Ajándékkártya vásárlására nem vonatkozik.



20% kedvezmény a teljes áru termékekre. Érvényes
a teljes áru, azaz a nem leértékelt termékekre. Kivéve ajándékutalvá-
nyok, Conti Osvaldo táskák és multipackok. Kézpénzre nem váltható.



20% kedvezmény.
A kedvezmény a leárazott és szuper áras modellekre,
valamint az utalványokra nem vonatkozik.



1000Ft kedvezmény minimum 10 000 forint fe-
letti vásárlás esetén. A kedvezmény csak a 10 000 forint feletti vásárlás
alkalmával érvényesíthető.



10% kedvezmény az utángyártott tartozékok-
ra, valamint ajándék készülékfólia, amennyiben 18:00 és
22:00 között új készüléket vásárol üzletünkben.



15% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.
Nem vonatkozik a könyvekre és ajándékkártyákra.

Az akciók a FENTI ÜZLETEKBEN 18:00 és 22:00 között érvényesek!

A kedvezmények más kedvezményekkel nem összevonhatók, és csak a Market Central Fehérváron található üzletekben érvényesek.



Kedves Olvasó!

Minden évben különös hangulat fog el, amikor ősszel a színek kavalkádja nem csak a piaci standokat, de az őszi kirándulásokat, a szabadidős elfoglaltságokat és a bevásárlásokat is élettel telivé varázsolja.

Őszi lapszámukat is az évszakra jellemző színvilág változatossága ihlette. Stíluskalauz rovatunkban az „emberes” hónapok izgalmas színeibe bújtak csinos modelljeink, hogy akár az avar megszámlálhatatlan vöröse vagy az azúr átható kékje Önöket is a változatosságra és az újdonságok kipróbálására ösztönözze.

S mert az idei őszi trendek szemet gyönyörködtető színei és fazonjai mindenki számára izgalmas variációs lehetőségeket kínálnak, divat oldalainkon helyet kapott egy a molett hölgyeknek szóló összeállítás is, amelyből kiderül, hogy a gömbölydedebb formákat is viselhetjük divatosan.

Magazinunk mindennapi életét is egyre inkább áthatja a változatosság, hiszen szeptembertől havonta jelentkezik a Passzázs online magazinja, a Passzázs PLUSZ, amellyel elsősorban azon kedves Olvasóink kívánságát



igyekszünk teljesíteni, akik egyre több alkalommal keresnek meg minket azzal, hogy szeretnének több információt olvasni egy-egy témával kapcsolatban. A Passzázs PLUSZ-ra azért is büszkék vagyunk, mert támogatja bevásárlóközpontunk környezettudatos mindennapjait, hiszen a világháló segítségével jelentősen csökkenthetjük azáltal, hogy kevesebb papírt használunk fel a nyomtatáshoz. Arra biztatjuk Önöket,

hogy legyenek kíváncsiak arra a pluszra, amit az online magazin nyújt, s online is „lapozzák fel” azokat a rovatokat, ahol a Passzázs PLUSZ számítógépet formázó logóját látják.

Őszi programjaink is sokfélék lesznek, hiszen szeptember 13-án ismét családi nappal várjuk kedves Vásárlóinkat. A gyerekek újra kipróbálhatják a kisvonatot, de lesz arcfestés és lufihajtogató bohóc is, míg a felnőtteket éjszakai vásárlással és megannyi kedvezménnyel várjuk.

A programokhoz és a magazin lapozgatásához jó időtöltést és színes élményeket kívánok!

*Üdvözlettel, Temesi Katalin
– központüzemeltetési vezető*

Ez történt a MARKET CENTRALON

Mi isadtunk vért

Július 29-én, első alkalommal szerveztünk véradást a Market Centralon. A nyári véradás támogatását azért tartottuk nagyon fontosnak, mert ilyenkor a munkahelyeken szünetel a szervezett véradás, ugyanakkor rendkívül nagy igény van a többletvérkészletre. Legnagyobb örömünkre sokan eljöttek, hogy egyetlen véradással három beteg segítsenek. A levett vérből ugyanis vörösvérsejt-koncentrátum, plazmakészítmények és vérlemezke-koncentrátum készül.



Mert kell egy kis Plusz!

A magazin kibővített internetes kiadása, a **Passzázs Plusz 2014. szeptembertől havonta** jelenik meg. Elsőként a Dupla Cappuccino, a Szépség, az Egészség, a Gyereksarok és a Gasztró rovatok kibővített cikkei olvashatók. Lapozza Ön is online a Passzázsot, hogy első kézből kapja a legfrissebb tippeket, ötleteket!



Környékbeli modelleket keresünk!

Érdeklí a divat világa? Szeretné magát viszont látni a Passzázs magazinban? Úgy érzi magabiztosan és mosolyogva tud a kamera elé állni? Ha kedvet érez ahhoz, hogy Ön mutassa be a Market Central Ferihegy bevásárlópark divatüzleteinek ruháit, írjon nekünk!

Legyen akár fiatal, idős, nő vagy férfi, várjuk jelentkezését a modell@marketcentral.hu címen. Kérjük, hogy az elérhetőségek mellett küldjön magáról 3 db fotót is, amiből az egyik egész alakos.

A jelentkezők automatikusan feliratkoznak a Market Central Ferihegy havi elektronikus hírlevelére, melyről bármikor le lehet iratkozni.

Új helyen a Nemzeti Dohánybolt

A Nemzeti Dohánybolt a Market Central mellett található Quadrumba költözött, amelyet a Praktiker áruház mögött található **irodaház** vendégparkolójából lehet megközelíteni.



Cipőmánia

Június 21-e a cipőmádók éjszakája volt a Market Centralon, hiszen a lábbelik rajongói **Szent Iván éjszakáján** a CCC és a Deichmann üzletekben egyaránt 20% kedvezménnyel juthattak hozzá a legújabb modellekhez.

Megszépült a Deichmann üzlet

A népszerű cipőbolt az egy hónapig tartó felújítási és átépítési munkálatok után megújult designnal és a már megszokott **széles árukínálattal** várja újra a vásárlókat.

Impresszum

Kiadó: Market Central Ferihegy bevásárlópark; 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 hibákért felelősséget nem vállalunk.

Ön mit tesz az egészségéért?

Az egészséges életmód sokunk számára egyet jelent a tudatos étkezéssel és a rendszeres testmozgással. A Market Central vásárlóit arról kérdeztük, mit tesznek egészségük megőrzése érdekében. Van aki a rendszeres kerékpározást említette, míg más a hamar népszerűvé vált kettlebell edzés rajongója, de bátran kijelenthetjük, hogy a rostos, zöldekben és gyümölcsökben gazdag táplálkozás szinte mindenki számára ugyanolyan fontos.



A nagytarcsai **Bencze Károly** ugyan sietős léptekkel haladt a passzázon, amikor megállítottuk, ám kérdésünkre mégis örömmel válaszolt. Kiemelte, hogy már azzal is sokat tesz az

egészségéért, hogy nem dohányzik, testmozgásként pedig alkalmanként taiboxolni jár. Igaz, sem a pizzára, sem a töltött káposztára nem tud nemet mondani, de ha néha bűnöz is, megpróbálja több gyümölcs- és kevesebb szénhidrát-fogyasztással kompenzálni.



Az orosházi **Bagdi Roland**ot vásárlás után szólítottuk meg. A Liszt Ferenc Repülőtérre igyekvő Roland, aki jelenleg külföldön él, nem csak saját egészségére figyel, de a környezet egészségét

is igyekszik óvni azzal, hogy nem autóval, hanem biciklivel jár. Mellette rendszeresen sportol: aktívan teniszezik és olykor erőnléti edzéseket is végez. Az egészségtudatos táplálkozást az édesanyjától tanulta, aki mindig sok csirkehúst, halat és zöldséget tett a tányérra.



Palkó Anita kisfiával, **Zétény** és kislányával, **Petrával** bringával érkezett a Market Centralra. Rendszeresen teszik meg ezt az utat így együtt, ami felér egy komolyabb sportteljesítmény-

nyel – igaz hiányolják, hogy kevés bringaut van a környéken. A rendszeres kerékpározás náluk az egészségmegőrzés része, emellett sokat görkoriznak a gyerekek, Zétény pedig rendszeresen úszik is. A megfelelő mennyiségű vitamint a sok zöldség- és gyümölcsfogyasztás biztosítja a számukra.



Barabás Bence Budapesten lakik, munkájából adódóan töltötte idejét a Market Centralon. A sport és az egészséges táplálkozás egyaránt fontos számára. Nagy kettlebellrajongó,

heti három alkalommal hódol e szenvedélynek. Igyekszik elkerülni a gyorséttermeket, a mindennapi egészséges ételekről a nagymamája gondoskodik. Kerüli a szeszesitalokat és nem dohányzik, a cukros üdítőitalok helyett pedig inkább ásványvízzel oltja a szomját.



A kismama **Szabó-Vajda Viola** Monorierdőről érkezett férjével és kislányukkal, Nórral a Market Centralra. Már az első terhességénél is odafigyelt a tudatos

táplálkozásra, hiszen tudja, hogy az egészséges étkezés áldott állapotban még inkább fontos. Ezért szinte alig fogyaszt édességet. A sportolással hadilábon áll, habár lakhelyének köszönhetően, gyakran tesz hosszú sétákat még nagy pocakkal is.

Passzázs **PLUSZ**

A témát weboldalunkon folytatjuk
(www.marketcentral.hu)



„Hétköznapi anyuka vagyok”

Interjú Szulák Andreával

Szulák Andrea számára az ősz arról szól, amiről a legtöbb édesanyának: a gyermekéről, az iskolakezdésről és a dolgozós hétköznapokról. A színpadról és a televízióból igazi dívaként ismert előadóművész civilként átlagos magyar anyukának tartja magát, akivel bármikor összefuthatunk a közértben.

Hogy telt a nyár, tudtál pihenni a fellépések között?

– Bár nyáron sem szüntem meg előadóművésznek lenni, hiszen legnagyobb örömömrre rengeteg koncertem volt, alig vártam, hogy néhány napig csakis a családommal legyek. Mint minden dolgozó édesanya számára, számomra is azok az év legboldogabb, legpihenetőbb napjai, amikor a kislányommal játszhatok, neki és a páromnak főzhetek, minél többet együtt lehetünk. Ritka dolog ez az életemben, ezért nagyon megbecsülöm minden pillanatát.

– **Mi az, ami a család mellett feltölt?**

– Imádok olvasni, és ha akad néhány szabadon eltölthető órá, szinte azonnal előveszem valamelyik aktuális kedvencemet. Most például egy katalán író, *Carlos Ruiz Zafón* könyveivel vettem körül magam. Nagyon

„Igyekszem is rászolgálni azzal, hogy nem veszem magamat túl komolyan, és megmaradok annak, aki vagyok: hétköznapi anyukának.”

szeretem a szórakoztató történeteit, a remek stílusát. Nagy kedvencem a Magyar Televízió 3-as csatornája is a maga retró műsoraival. Ha tehetném, éjjel-nappal azt nézném.

– **Éppen egy családi nyaralást követően találkoztunk. Az utazás is az abszolút kikapcsolódás része?**

– Szenvedélyesen szeretek utazni, ez nálam szinte már mánia. Az utazás számomra azt jelenti: látni, tapasztalni, megízlelni, megszimatolni. Nincsenek kedvenc helyeim, országaim, engem minden érdekel. De mivel az utazás a kikapcsolódás nem éppen olcsó formája, sokszor azzal is beérem, ha az országhatárokon belül tudunk egy kicsit portyázni.

– **Egyszerre vagy elérhetetlen díva és megközelíthető jó ismerős. Mi a titkod?**

– Azt hiszem, hogy eleve ilyen a személyiségem. Vízöntő lévén megvan bennem ez a fajta kettőség. Este színpadon állni és csillogni, napközben pedig lemenni a közértbe bevásárolni. Hála Istennek, engem mindkettő szórakoztat. Ráadásul, mivel alapvetően hétköznapi ember vagyok, nagyon szeretek másokkal beszédbbe elegyedni, s a helyi jó ismerősöket név szerint köszönteni.

– **Ezek szerint a mindennapi tevékenységekből is kiveszed a részed?**

– Nem tudnám és nem is akarom kivonni magam a bevásárlás, csekkbefizetés, sorban állás hétköznapi teendőiből. Ha pedig úgy alakul, szívesen vigyázok a barátaim gyerekeire is.

– **Hogyan fogadnak az üzletekben, a postán, a bankban?**

– Szeretettel, ami nagyon jól esik. Igyekszem is rászolgálni azzal, hogy nem veszem magamat túl komolyan, és megmaradok annak, aki vagyok. Hétköznapi anyukának.

Folytatás a 8. oldalon

Hol találkozhatunk vele?

Szulák Andreát ősszel a Budapesti Operettszínházban az *Elfújta a szél*, a Szép nyári nap és a Mozart című darabokban, a Játékszínpadban az *Acélmagnóliákban*, a Madách Színházban pedig a *Tanulmány a nőkről* című zenés vígjáték előadásában láthatja a közönség.

Folytatás a 7. oldalról

– ***A szeptember nálatok is az iskolakezdés hónapja, hiszen Rozina lányod már második osztályos. Hogyan rázódtok bele a szorgos, sulis hétköznapiokba?***

– Elsősorban úgy, hogy mindent megbeszélünk, ami az iskolában történik. Amikor Rozi hazajön, elmeséli a napját, majd együtt előveszünk a leckét. Jó érzés, hogy ezt nem csak én szeretném, de ő is igényli. Így a tanulásunk nem valami muszáj feladat, hanem értékes közös időtöltés. Arról nem is beszélve, hogy közben én is mennyi mindent tanulok!

– ***A kislányod mennyire hasonlít rád?***

– Rozina olyan, mint én, csak kicsiben. Amikor ránézek vagy hallgatom, mintha a tükörbe néznék. A gondolkodása, az életritmusa, a temperamentuma, a dolgokhoz való hozzáállása mind önmagamra emlékeztet.

– ***Ezek szerint mindketten határozott, szenvedélyes nők vagytok. Adódnak ebből viták?***

– Szerencsére nem. Én ugyanis nem bírom ki nevetés nélkül, amikor a tükörbe nézek. Így még akkor sem tudok rá haragudni vagy vitatkozni vele, amikor tényleg felmérgesít.

– ***Mennyire változtatott meg az anyaság, vannak-e dolgok, amiket teljesen másként látsz, amióta a kislányod megérkezett?***

– A gyerekvállalás előtt is elég felelősségteljesen éltem, bár nyilván más dolgok voltak fontosak az életemben. Azt viszont észrevettem, hogy erősebb lett a szociális érzékenységem. Ma már nem csak a magam dolgával vagyok elfoglalva, hanem időnként a másokéval is. És

ez nem rossz érzés. Emellett igyekszem nagyon következetesen élni, mert amikor az embernek gyereke van, akkor minden egyes megnyilvánulása számon kérhető. Én pedig szeretek jól elszámolni. Ahogyan próbálok következetes lenni a gyereknevelésben is. Mindezzel együtt, nem az a cél, hogy mintaanyuka legyek, hanem hogy megtegyem a legtöbbet azért, hogy ő boldog ember legyen.

Fülöp Monika

Passzázs PLUSZ

Az interjú folytatását elolvashatja weboldalunkon (www.marketcentral.hu)



Szépülünk mézzel!



A méz ősidők óta ismert csodaszer, amely nem csak a torkunkra, hanem a bőrünkre is jótékony hatással van. A mézet tartalmazó kozmetikumok valóságos gyógyírt jelentenek a vízhiányos bőrnek, kiváló bőrpuhító hatásuknak köszönhetően egészségessé és bársonyossá varázsolják azt. A kalciumban gazdag folyékony arany, hajunk egészségének megőrzéséhez is hozzájárul. A strandszezon végével bátran kenjük a száraz, fénytelen hajra, így a hajkoronánk újra csodálatos és életteli lesz.

Dr. Organic hajkondicionáló bio manuka mézzel 250 ml
Müller



Lavera Body Spa testápoló olaj 50 ml Müller



Balea maszk tejjel és mézzel 2x8 ml dm



Dr. Organic Bio Manuka ajakbalzsam 5,7 ml Müller



Balea tusfürdő mézes-tejes 300 ml dm



Aveo kéz-és körömápoló balzsam 100 ml Müller

Lavera Body Spa tejes-mézes tengeri fürdőszó 80 g Müller



Balea folyékony szappan méz+tej, pumpás 500 ml dm



Balea szappan mézes-tejes 150 gr dm



Passzázs PLUSZ

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



Lazítás sulis után

A mai diákok java része bizonyára már csak hírből ismeri a kötelező iskolaköpenyt és noha az egyenöltözet már a múlté, az iskola falai között inkább a visszafogott, s nem pedig a kirívó ruháknak van helye. Összeállításunkban olyan ruhadarabokat mutatunk be, amelyeket a suliban és a délutáni barátnős programon egyaránt viselhetsz.



farmernadrág
3 490 Ft H&M



felső
3 990 Ft
H&M



farmering
6 990 Ft
H&M



notesz
1 490 Ft
H&M



bokacipő
22 500 Ft
CCC



nyaklánc
2 590 Ft
C&A



dzseki
12 990 Ft H&M



gyűrű
1 490 Ft C&A



hátizsák 7 990 Ft CCC



Szoknya 5 990 Ft H&M



Eszter,
Budapest
XVIII.
kerület
pulóver
6 990 Ft H&M
szoknya
3 990 Ft H&M
táska
9 490 Ft CCC

Patrícia,
Üllő
nadrág
5 990 Ft C&A
felső 2 790 Ft C&A
zakó 5 990 Ft H&M
cipő 3 990 Ft CCC
táska 9 490 Ft CCC

Helyszín:
Market Central
Burger King

Izgalmas avar



szoknya 5 990 Ft H&M



nyaklánc
fülbevalóval
3 990 Ft
H&M

Az őszi avar változatos színvilága a divatkreátorokat is megihlette. A kollekciók izgalmas darabjai között ezért idén megtaláljuk a barna, a szürke és a vörös temérdek árnyalatát, melyeket a komor őszi napokon napsárgával párosítva üde, lendületes öltözetet kapunk.

kabát
29 990 Ft
H&M



gyapjúblézer 12 990 Ft H&M



kardigán
2 990 Ft
H&M





farmer
9 990 Ft
H&M



táska
7 990 Ft
CCC



bokacipő
7 490 Ft
Deichmann

Helyszín:
Market Central
Deichmann

Niki, Vecsés
blúz 7 990 Ft Charles Vögele
bőrdzseki 19 990 Ft C&A
nyaklánc 1 990 Ft C&A
nadrág 4 590 Ft C&A
cipő 14 900 Ft Deichmann



Azúrvariációk

Az idei őszt legváltozatosabb színharmóniáját a kék különböző árnyalata adja. Különösen elegáns a királykék, az azúrkék és a kobaltkék, ami 2014 egyik meghatározó divatszíne. A legtrendibbek tehát idén ősszel akkor lehetünk, ha nem félünk a kék árnyalatait merészen kombinálni, esetleg feldobni egyedi és feltűnő ékszerekkel. Bátrak előnyben!



kardigán
4 990 Ft
C&A

fülbevaló
3 490 Ft
H&M



ruha 3 990 Ft H&M



blúz
3 590 Ft
C&A



nyaklánc
3 990 Ft
C&A



sál 3 490 Ft Charles Vögele



nadrág
5 990 Ft
H&M

öv 2 490 Ft Charles Vögele



dzseki 9 990 Ft H&M

táska
9 490 Ft
CCC



cipő
5 590 Ft
CCC



Rita,
Budapest
XVIII.
kerület
ruha
7590Ft
C&A
cipő
6190Ft
CCC
táska
9490Ft
CCC

Krisztina, Budapest
XVIII. kerület
felső 7990Ft
Charles Vögele
farmer 9990Ft
Charles Vögele
karkötő 1990Ft C&A
cipő 4990Ft Deichmann
táska 11900Ft CCC

Helyszín: Vecsés,
Bálint Ágnes
Emlékház

Moletten is csinosan!

A stílus és harmónia nem a kilogrammok függvénye, hiszen egy nő akkor is lehet divatos, ha épp nagyobb konfekcióméretet hord. A lényeg az összehatásban rejlik, egy jó kiegészítővel remekül lehet hangsúlyozni azokat a testrészeket, amelyekre épp fel akarjuk hívni a figyelmet, míg a kevésbé előnyös vonalakat egy laza kardigánnal kiválóan lehet leplezni.



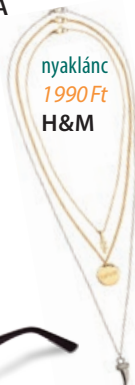
Anita, Monor
felső 3 990 Ft
Charles Vögele
kardigán 9 990 Ft
Charles Vögele
nadrág 9 990 Ft
Charles Vögele
cipő 6 390 Ft CCC



blúz 6 990 Ft H&M



gyűrű 1 490 Ft
C&A



nyaklánc
1 990 Ft
H&M



tunika 6 990 Ft H&M



11 db-os karkötő szett
4 990 Ft H&M



Sensaya
szemüveg
31 990 Ft
Vision
Express



táska
9 490 Ft CCC



nadrág
5 990 Ft
H&M



cipő
14 500 Ft CCC



blézer
9 990 Ft H&M

Kuponoldal

MARKET CENTRAL



Skiny®

20%

2014. szept. 10-től okt. 31-ig
Részletek a hátoldalon.



20%

2014. szept. 8-tól okt. 31-ig
Részletek a hátoldalon.



VISION EXPRESS

20%

2014. szeptember 12–14-ig
Részletek a hátoldalon.



20%

2014. szeptember 1–30-ig
Részletek a hátoldalon.



20%



2014. október 10–12-ig
Részletek a hátoldalon.



M Müller

20%

2014. október 10–12-ig
Részletek a hátoldalon.



A kuponakció részletei, feltételei



A kupon ellenében 20% kedvezményt adunk minden felszerelésre, sőt az Outlet Sziget termékeire is!

A kupon egyéb kedvezményekkel és az érvényes Fressnapf újságban szereplő akciókkal nem összevonható! A kedvezmény a vásárlási utalványra, az almokra és a kullancsirtó termékekre nem vonatkozik. A kupon egy alkalommal érvényes, készpénzre nem váltható, értékéből készpénz nem adható vissza.

A kupon minden típusú sokszorosítása tilos! A kupont a vásárlás végén kérjük, adja át a pénztárosnak! Sérült, hamis kupont nem áll módunkban elfogadni. A kupon kizárólag a Fressnapf Ferihegy Áruházban váltható be.

20% kedvezmény a már leárazott női, színes fehérneműkre.

Más akcióval nem összevonható.

20% kedvezmény a kupon ellenében a Market Central területén található Burger King étteremben.

(2220 Vecsés, Fő út 246–248.)

Akciós termékekre nem érvényes

További kedvezményekkel nem összevonható.

20% kedvezmény minden termék teljes fogyasztói árából.

A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy üzletközpontban található Vision Express üzletben váltható be a kuponon jelzett időtartamon belül felvett megrendelések esetén. A kupon kedvezménye más kedvezménnyel nem vonható össze.

A beváltás további feltételeit keresse üzletünkben.

20% kedvezmény minden termékre.

A kedvezmény nem vonatkozik a vásárlási utalványokra.

Más akcióval nem összevonható.

20% kedvezmény a VICHY, LA ROCHE-POSAY, BIODERMA és BABE termékekre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon készpénzre nem váltható.

1500 Ft kedvezmény minimum 10000 Ft feletti vásárlás esetén.

Érvényes a teljes árú és az akciós termékekre egyaránt.

Kivéve ajándékutalványok, Conti Osvaldo-táskák, multipackok és az akciós újság címlap és hátlap termékei.

Készpénzre nem váltható.

Más akciókkal nem vonható össze.

Az akció 2014. 09. 01–30-ig érvényes.

10% kedvezmény minden utángyártott tartozék vásárlása esetén.

2014. 09. 10–10. 31. között a vecsési Praktiker áruházban 10000 Ft feletti vásárlás esetén 10% visszajár* Praktiker vásárlási utalvány formájában.

*Jelen kedvezmény a vecsési Market Central (2220 Fő u. 246-248.)

Praktiker áruházában történő, 10000 Ft feletti értékű 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.

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

Érvényesség: 2014. szeptember 15–30-ig.

15% kedvezmény egy kedvező termékre.

A kedvezményt csak teljes árú termékekre lehet igénybe venni, más akcióval nem összevonható.

1000 Ft kedvezmény minimum 10000 Ft feletti vásárlás esetén.

A kedvezmény csak a 10000 forint feletti vásárlás alkalmával érvényesíthető.

15% kedvezmény a teljes választékra a kupon átadása ellenében, beleértve a már akciós termékeket is.

Más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényesség: 2014. 09. 15–30-ig

10% kedvezmény minden termékre.

A kupon 2014. szeptember 15-től október 31-ig érvényes és más akcióval nem összevonható.

telenor
10%

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



Charles
Vögele
Switzerland

1500Ft

2014. szeptember 1–30-ig
Részletek a hátoldalon.



Líra
könyv

15%

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



Praktiker

10%



2014. szept. 10-től okt. 31-ig
Részletek a hátoldalon.



PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NÉLKÜL

1000Ft

2014. szeptember 5–30-ig
Részletek a hátoldalon.



INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

15%

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



PLAYERSROOM
FASHION & SPORT STORE

10%

2014. szept. 15-től okt. 31-ig
Részletek a hátoldalon.



kik

15%

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



Érett férfiak divatja

Tibor, Budapest
XVIII. kerület
ing 7990Ft
Charles Vögele
pulóver 4990Ft
Charles Vögele
farmer 9990Ft
Charles Vögele

Carrera
43 990Ft
Vision
Express

Bizonyára minden férfi gardróbjában megtalálható egy kedvenc ing, amely bármilyen alkalomra megfelelő viselet, legyen szó munkahelyi tárgyalásról vagy épp egy randevúról. Ha igazán elegánsan szeretne megjelenni, kombinálja zakóval, a lazább napokra pedig elegendő egy merészebb színű pulóver is.

pulóver
5 990Ft
C&A

öv 3 990Ft H&M

kordzakó 19 990Ft H&M

ing 3 990Ft
H&M

ing 7 990Ft Charles Vögele

pulóver
4 990Ft
Charles
Vögele

táska 7 990Ft CCC

cipő 10 900Ft
Deichmann

cipő
14 900Ft CCC

nadrág 6 990Ft H&M

Legnépszerűbb sportág

A FOCI



A labdarúgás ma már kétségtől a világ legkedveltebb sportja: egy felmérés szerint 240-250 millió ember játssza rendszeresen, több mint 200 országban. Elterjedését elsősorban annak köszönheti, hogy gyakorlatilag bárhol, minimális felszereléssel lehet játszani: elég a füre ledobni két kulacsot kapunak és ha van nálunk egy laszti, kezdődhet is a meccs. Azonban ha azt szeretnénk, hogy a gyermekünk komolyabb szinten űzze a labdát, nem árt körültekintőnek lennünk a sportválasztást illetően.

Annak érdekében, hogy a gyerekek sikeresek legyenek a pályán, mielőtt beiratnánk őket egy sportegyesületbe, figyelembe kell venni a testalkatukat és a képességeiket, de fontos az is, hogy milyen az érdeklődési körük, és a személyiségük: szeretnek egyedül játszani, vagy inkább társaságban, barátokkal érzik-e jól magukat?

Segíthet a döntésben a sportantropometriai vizsgálat is, ahol úgy a szülő mint az edző reális képet kap arról, hogy a gyermek testalkatának megfelelően milyen sportág a legideálisabb, illetve a későbbiekben milyen sikereket érhet el.



Czibolya Zoltán

férfi hátizsák
7 590 Ft
C&A



labda
3 999 Ft
Playersroom



A testi és a lelki egészségünkre gyakorolt kedvező hatása mellett, a futball nevelési szerepe sem elhanyagolható – tudtuk meg *Czibolya Zoltántól*, a Vecsési FC elnökétől.

„Szeressék azt, amit csinálnak”

„Minden futballszerető gyermeket szívesen látunk az egyesületben” – szögezte le *Urbán Flórián*, a Vecsési FC vezetőedzője arra kérdésünkre válaszolva, hogy hová menjen, aki futballozni akar. A korábbi 40-szeres magyar válogatott labdarúgó, aki tavaly ősz óta irányítja a Pest megyei I. osztályban szereplő labdarúgócsa-



Urbán Flórián



kapuskesztyű 4 999 Ft Playersroom



futballcipő
6 999 Ft
Playersroom

Tudta?

Bár a labdarúgás kezdetleges formáját már az ókori kínaiak és a rómaiak is üzték, hivatalossá csak a rögbi és az európai futball szétválasztását követően, 1863-ban az alapszabályok akkori lefektetésével vált. Hódító útjára az Egyesült Királyságból indult – az első válogatott futballmeccset 1872-ben Anglia és Skócia vívta egymással. Az első futball-világbajnokságot 60 évvel később, 1930-ban rendezték Uruguayban.

patot, kiemelte: céljuk az, hogy később minél több helyi fiatal kerüljön be a Vecsési felnőtt csapatába, s azon túl, hogy ott kibontakoztathassák a tehetségüket, minél több látogatót hozzanak ki a hazai mérkőzésekre. Példaként említette, hogy tavaly két helyi fiatal került fel a nagycsapatához, de további tehetségek várnak a bemutatkozásra az NBIII-ba való feljutást megcélzó felnőtt egyesületnél. A siker érdekében a legkisebbek hetente háromszor edzenek, ám ez a szám az idősebb korosztályoknál már heti 4–5 alkalom. A korábbi kiváló labdarúgó kérdésünkre válaszolva elmondta: a legfontosabb, hogy a gyerekek szeressék azt, amit csinálnak, s elsősorban önmagukat tudják motiválni a pályán.

– Mióta futballozol rendszeresen?

– Kilencévesen kezdtem el focizni, előtte egy barátommal mentünk ki a sportpályára, ahol 9–10 évesek fociztak. Az általános iskolában benne voltam a csapatban, ott éremért ment a verseny, Mikulás-kupán és más hasonló sporteseményeken vettem részt, de ez inkább hobbiszinten történt.



Barta Dávid,
a Vecsési FC felnőtt csapatának
középpályása

– Milyen hatása volt a sportnak rád?

– Nagyon sok dologban változtam a sportnak köszönhetően, de főként az önfegyelmre tanított meg.

– Mi a különbség az iskolai csapatban való és az egyesületi focizás között?

– Sokkal lazább az „osztályfoci”, ahol barátságos mérkőzésekre került sor, nem volt akkora a tét sem, így nem is izgultam egy-egy mérkőzés előtt. A csapatomon belül egész más, szinte átszellemül az ember.

Sanyi, Vecsés

Pro Touch alálöltöző 7 790 Ft

Adidas póló 10 990 Ft

Adidas nadrág 13 990 Ft

Pro Touch sportszár 1 790 Ft

Pro Touch cipő 11 990 Ft



Dávid, Vecsés

Pro Touch alálöltöző 7 790 Ft

Nike póló 8 490 Ft

Adidas nadrág 9 390 Ft

Pro Touch sportszár 1 790 Ft

Adidas cipő 13 990 Ft

Az itt látható termékek az
Intersportban megvásárolhatók.

A man and a woman are riding bicycles on a dirt path through a forest. The man is in the foreground, wearing a red zip-up jacket and blue jeans, smiling at the camera. The woman is slightly behind him, wearing a light purple long-sleeved shirt and dark blue pants, also smiling. They are both on black mountain bikes. The path is covered with fallen leaves, and the background is filled with green trees and foliage.

Minden korban FITTEN

A rendszeres mozgás minden életkorban nélkülözhetetlen az egészség és a jó közérzet fenntartásához. Egy bizonyos kor után azonban nehezebben szánjuk rá magunkat, főleg, ha korábban nem sportoltunk. Mégse keseredjünk el, mert számos, az egészségi állapotunknak megfelelő mozgásforma közül választhatunk.

Hogyan érdemes elkezdeni?

Érdemes egy általános állapotfelméréssel kezdeni, hogy tudjuk, honnan indultunk. Különösen, ha valaki a negyvenes évein túl kezd el sportolni, ráadásul korábban hosszú ideig ülőmunkát végzett. A legideálisabb mozgásforma kiválasztásához nagyon fontos tudni, hogy milyen álla-

potban van a szervezet, kialakult-e bármilyen mozgásszervi, esetleg ízületi probléma. A hölgyeknek mindenképpen ellenőrizni kell a csontok állapotát is, hiszen a csonttritkulás (osteoporosis) következtében egy rossz mozdulat akár csonttöréssel is járhat. A vérnyomás ellenőrzése legalább ilyen fontos, hiszen ha valakinek eleve magas a vérnyomása, nem szabad olyan sportot választania (pl. futás), ami hirtelen megemeli a pulzust. Ha mégis futni szeretne, fokozatosan emelje a távokat, és inkább kocogjon – tanácsolja *Rozmanné Molnár Mária* monori gyógytornász, aki előszeretettel javasolja a vizes sportokat és a könnyű, a természetben végezhető mozgásformákat. Bármit csinálhatunk, ami jól esik, de a legfontosabb a fokozatosság, a rendszeresség és a kitartás. Ha úgy döntöttünk, hogy elkezdjük,

akkor is csináljuk, ha az első néhány alkalommal nem esik olyan jól. Ha kitartóak vagyunk, egyre könnyebben fog menni, egyre több örömet ad és nagyon hamar megmutatja pozitív hatásait.

Könnyedén a vízben

Az úszás előnye, hogy kortól és nemtől függetlenül szinte bárki űzheti. Az összes izmot átmozgatja, tágítja, tisztítja a tüdőt, a súlyproblémákkal küzdőknek pedig kifejezetten ajánlatos, mivel nem terheli meg az ízületeket. És bár ez az a sportág, ahol a legkisebb a sérülések aránya, ha valaki hosszú ideig elkerülte az uszodát, tanácsos pár leckét venni a helyes úszástechnika elsajátítása, vagy épp felfrissítése céljából.

Túrázzunk együtt!

Egy könnyű erdei túra nem igényel különösebb sporteszközt, kényelmes ruházatot, zárt, ugyanakkor jól szellőző, vízhatlan öltözetet viszont annál inkább. A természetjárás az egyik legegészségesebb mozgásforma, hiszen a szmogmentes, tiszta környezetben tisztul a tüdő és erősödik az immunrendszer. Nyugtatja az idegeket, energiával tölt föl, amit még jobban megtapasztalhatunk, ha néhány percre megölelünk egy fát, vagy egy réten megpihenve levesszük a cipőnket, zokninkat, hanyatt fekszünk a fűben a lábainkat talpra húzva.

Őszi sífutás

A nordic walking (más néven síjárás, botsport) sikerének titka, hogy szabadban végezhető és csupán egy jó minőségű botot kell beszerezni hozzá. A bot segít a helyes testtartásban, lendületet és egyenletességet ad a mozgásnak. Számos egészségvédő hatásáról is ismert, hiszen remek állóképesség-javító, oldja az izomfeszültséget, javítja a test oxigénellátását, jó hatással van az

anyagcserére és fejleszti a koordinációt. Könnyen megszerethető sport, itt sem árt azonban a fokozatosság. A bot helyes használatáról érdemes interneten tájékozódni, vagy pár órás tanfolyam keretében elsajátítani a technikát. Szerencsére ma már a kisebb városokban is számos nordic walking-klub működik, ahol társakat is lehet találni az egyre népszerűbb sporthoz.

Fel a futócipőt!

A testedzés nincs korhoz kötve, de aki még soha nem futott, érdemesebb a gyorsgyaloglással kezdeni, amit később felválthat a kocogás. Mivel a láb folyamatos megterhelésnek van kitéve, a jó minőségű futócipő elengedhetetlen annak érdekében, hogy megvédje a lábboltozatot, a térd és csípőizületet a túlzott terheléstől. A bemelegítést kezdetben csak nagyon rövid, pár perces futás kövesse, majd pihenésképpen séta, aztán megint pár perces futás váltsa fel úgy, hogy közben fokozatosan emeljük a futóidőt. A futást minden alkalommal legalább 15 perces levezető nyújtással zárjuk.



Két keréken egészségesen

A bicikli nem csak praktikus közlekedési eszköz, de a túrák elengedhetetlen kelléke is akkor, ha lendületesen szeretnénk haladni, miközben magunkba szívjuk a táj szépségeit. Azonban a kétkerekűzésnél is ügyelni kell a fokozatosságra. A vállalkozó szelleműeknek is napról napra érdemes kitűzni egy reális célt, távolságot, amit kényelmesen meg tudnak valósítani. Ha pedig a biciklizésnek csupán azt az előnyét szeretnénk a javunkra fordítani, hogy átmozgatja a láb és a csípő izmait, miközben kíméli az ízületeket, érdemes beszerezni egy szobakerékpárt, amit akár tévézés közben is használhatunk.

Bármilyen sportba kezdünk is, ha törekszünk a rendszerességre, hamarosan élvezhetjük az eredményeit, ráadásul az örömmel végzett sport megsozorozza az energiát és önbizalmat ad.

Előzzük meg az influenzát!



Az ízekben és színekben gazdag őszi változékonyság, sokszor szeszélyes időjárása különösen kedvez a felsőlégtúti megbetegedéseknek. Egy kis köhögés vagy torokfájás esetén azonban nem szükséges azonnal orvoshoz szaladni, inkább nézzünk körül a kertben vagy a piacon, melyek azok a vitamínforrások, amelyek tartós fogyasztása esetén a szervezetünk könnyebben elbálik a kórokozóval, edzettebb és ellenállóbb lesz. Ne feledkezzünk meg immunrendszerünk két óréről sem: a rendszeres mozgásról és a jó alvásról!



Alma

Napi egy alma az orvost távol tartja – szól a közismert mondás.

Igaz, az alma nem véd meg az összes betegségtől, de rendszeres fogyasztásával jelentősen hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez, ugyanis sok vitamint (A, B2, B6) és folsavat, továbbá több mint 20-féle ásványi anyagot (pl.: magnézium, kalcium, vas, foszfor) tartalmaz. A gyümölcs héjában megtalálható flavonoid gyulladáscsökkentő, baktériumölő hatással bír.

Csipkebogyó

Az egyik legtöbb C-vitamint tartalmazó növény. A meghűléses időszakban teaként fogyasztva valóságos csodaszer. A növényből ízletes lekvárt is találhatunk a boltok polcain. A meghűléses időszakban kínáljuk ezzel a gyermekünket.



citrom illóolaj
930 Ft
Szent Ferenc
gyógyszertár



Propolisiz
+ C-vitamin
1760 Ft
Szent Ferenc
gyógyszertár



Fruit Drink
multivitamin
gyümölcsital
279 Ft
Norbi
Update



csipkebogyótea Müller

Reggeli vitaminturmix

2 db narancs, 4 db répa, 1 db cékla,
6 közepes alma.

Hámozzuk meg a zöldségeket és gyümölcsöket, majd aprítás után rakjuk bele a gyümölcscentrifugába. Érdemes nagyobb mennyiséget készíteni, hogy a család minden tagjának jusson.



Naturland meghűlés
tüneteit enyhítő tea

850 Ft

Szent Ferenc
gyógyszertár

vörösfonya virágmézben
Müller



Fokhagyma

Nemcsak kiváló fűszer, hanem gyógynövény is egyben, hiszen rendkívül sok ásványi anyagot és vitamint tartalmaz (A, B, C és E). Fogyasztása nyersen javasolt, hiszen így pusztítja el leginkább a baktériumokat és kórokozókat.

TIPP: mézes fokhagyma

2-3 gerezd fokhagymát aprólykukú reszelővel reszeljünk le, majd keverjük össze egy evőkanál akácmézzel. Fogyasszuk többször napközben, kitűnően enyhíti a megfázásos tüneteket, de torokfájás esetén is ajánlatos kanalizgatni belőle.

Savanyúkáposzta

A savanyított káposzta az egyik legolcsóbb C-vitaminforrás az őszi-téli időszakban. A savanyú káposzta fő előnye az erjedés során ke-

letkező rengeteg tejsavbaktérium, ami jótékony hatással van a bélflórára, hisz a beleink az immunrendszerünk elsőszámú védvonalá-



Mozgásra FEL!

A rendszeres testmozgás fontosságát nem lehet elégszer hangsúlyozni. A mozgás aktiválja az immunrendszert, erősíti szervezetünk védekezőképességét. A mozgás nem évszakhoz kötött, ám az őszi hétvégék tökéletes alkalmat kínálnak egy-egy nagyobb családi kirándulásra az erdőben, vagy épp egy közös biciklitúrához. De kipróbálhatjuk az egyre nagyobb népszerűségnek örvendő nordic walkingot is, amely a gyaloglás, a futás és a sífutás különleges kombinációja.



Minőségi alvás

Nem mindegy, hogy milyen környezetben és mennyi időt fordítunk alvásra. A jó minőségű alvás ugyanis hozzájárul az immunrendszer regenerálódásához. Pihenjünk ezért naponta legalább 7 órát a kiszellőztetett, lehetőleg hűvös szobában, és válasszunk jó minőségű matracot, párnát a pihenéshez. Ha pedig lefekvés előtt elkortyolgatunk egy pohár citromfűteát, nem csak az alvásunk lesz nyugodtabb, de a tea vírusölő, antibakteriális hatásának köszönhetően a betegségekkel is könnyedén elbánunk.

„Good Night” rugós matrac

140x200cm

119 900 Ft

Jysk

WellPur párna

12 900 Ft Jysk

Passzázs PLUSZ

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



VISSZA A SULIBA

Újra elkezdődött a tanév, a jól megérdemelt pihenés után a gyerekeknek és a szülőknek ismét a napi feladatokra kell figyelni, ami nem is olyan könnyű a hosszú szünidő után. Hiszen az önfeledt nyári hónapokban elszoktunk a mindennapos iskolai rutintól, s a folyamatos koncentrációtól. Íme, néhány tipp a játékos figyelemfejlesztéshez.

Vizuális figyelem

A vizuális figyelem fejlesztésének egyik legismertebb módszere a gyerekek nagy kedvence, a memóriajáték, amikor lefordított kártyák felforgatásával kell párokat alkotni. A szülőket is lekötő játék nem csupán izgalmas közös időtöltés, de remekül erősíti a vizuális figyelmet, amire a

gyerekeknek szinte valamennyi tantárgy elsajátításához nagy szükségük van, az olvasástól – hiszen a betűket képalkotással olvassák gyorsan – a földrajzig, amikor a térképet kell maguk elé képzelniük. Szintén a vizuális koncentrációs képességet

javítják a hibakereső (eltérést kereső) játékok, amiket a képek közötti különbségek felkutatása tesz izgalmasá, főként, ha megadott időre kell teljesíteni a feladatot. Az első osztályos nebulók képalkotó figyelmét a különféle pontok összekötésével, kiszínezésével is fejleszthetjük.

Patrik, Budapest,
XVIII. kerület
felső 1990 Ft C&A
farmer 3 590 Ft C&A
cipő 5 990 Ft Deichmann
táska 6 999 Ft Playersroom

Bálint, Budapest,
XVIII. kerület
felső 3 490 Ft Charles Vögele
farmer 3 990 Ft Charles Vögele
Converse tornacipő 9 999 Ft
Playersroom
Nike hátizsák 6 990 Ft
Intersport

Anna, Mohor
felső 1 490 Ft C&A
kardigán 1 990 Ft C&A
nadrág 3 590 Ft C&A
tornacipő 7 990 Ft C&A
óra 2 790 Ft C&A
táska Müller



Iskolakezdes:
Betűvadász
– Logico
1400 Ft Lira



Osztas kártya
890 Ft Lira



Helyszín: Vecsés,
Grassalkovich Antal
Általános Iskola

Taktilis figyelem

A taktilis, vagyis a bőrünkkel érintés, nyomás, fájdalomérzet vagy hőmérséklet (hideg-meleg) által történő tapasztalatszerzés jelentősen befolyásolja a gyerekek további fejlődését. A mozgás, a beszéd, a gondolkodás, sőt az éntudat fejlődésére egyaránt pozitívan ható taktilis figyelmet hatékonyan fejlesztik a szülők által is jól ismert ritmikus tapsolós játékok, amelyeket úgy kell játszani, hogy miközben váltakozó ritmusban tapsolunk vagy dobogunk el rövidebb-hosszabb ütemeket, mondókat

skandálunk. A kicsiknek elég,



Magyar nyelv
699Ft Lira



Magyar-angol memó-
riajáték 2990Ft Lira

Magyarországi
körutazás-
társasjáték
5230Ft Lira



ha két-három taktust eltapcsolnak hiba nélkül, míg a nagyobbak akár tíz különféle ütemet is megjegyezhetnek.

Verbális figyelem

A szavak, nyelvi jelek felismerésének fejlesztése kiemelten fontos, hiszen az információk nagy részét, kisiskoláskorban szinte 80 százalékát – szóban kapják a gyerekek. A verbális figyelem fejlesztésének bevált módszere a hangok megkülönböztetése, amikor úgy kell szólancot alkotni, hogy egy szó utolsó hangzójával kell kezdődnie a következő szónak. A nagyobbak játszhatják ezt szótagokkal is. Például: al-ma, ma-ma, ma-gyar, gyar-mat. Szintén remekül fejleszti a verbális koncentrációt, ha közösen találunk ki egy történetet úgy, hogy felváltva illesztjük történetünket a másikéhoz. Ha utána még le is rajzoljuk, vagy el is játsszuk a „mesénket”, felejthetetlen családi élményben lesz részünk.

Passzázs PLUSZ

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



10 ötlet az őszi kerthez

A kert szerelmeseinek a tavasz után az őszi hónapok a legszebbek. Ilyenkor érik be munkájuk gyümölcse, és ilyenájt készíthetik fel a kertet a következő tavaszra is. A kellemes és hasznos kertészkedéshez ezért összegyűjtöttünk néhány praktikus tanácsot.

1 Az esős nyár miatt sok növény levelét megbetegítették a kórokozók. A károsodott levelek gyakran már szeptemberben hullani kezdenek. Fontos, hogy mielőbb összegyűjtjük és elégessük vagy komposztálba rakjuk őket, hogy megakadályozzuk a jövő évi visszafertőződést.



lombseprű

3999Ft **Praktiker**



Őszől őszi a kiskertben
– gyakorlati útmutató
440Ft **Líra**

2 A leshedett gyümölcsök sokáig tárolhatók, ha jól szellőző, hűvös helyre tudjuk helyezni őket. Csak a teljesen egészséges gyümölcsöket rakjuk a tárolóba, közöttük mindig hagyunk 1-2 cm távolságot, hogy megakadályozzuk a betegségek terjedését.



3 Készítsünk házi bodzalekvárt! A szerves savakban, antocianinokban, vitaminokban és cukrokban gazdag bodzatermést főzés után lekvárként magában és almával keverve is fogyaszthatjuk. Fontos, hogy felforraljuk, mivel nyersen roszullétet okozhat. A feldolgozás előtt a bogyókat egy villával húzzuk le a fűről, mert ettől kellemetlen íze lenne a lekvárnak.

benzinmotoros láncfűrész
22990 Ft Praktiker



4 Jó hasznát vehetjük egy láncfűrésznek a kertünkben. Gyorsan visszavághatjuk vele a fák elöregedett részeit, illetve könnyen felapríthatjuk vele akár a saját kertből származó ágakat, akár a megvásárolt tűzifát. Ne féljünk a használatától, hiszen rengeteg időt és pénzt tudunk megtakarítani vele, de mindenképpen fordítsunk elég időt arra, hogy megtanuljuk a kezelését és elsajátítsuk a fágási technikákat!



5 Ha kora tavasszal szeretnénk virágba borítani a kertünket, már most tegyünk érte. Szeptemberben és októberben érdemes elültetni az olyan tavasszal virágzó hagymás növényeket, mint a lilium, a tulipán, a jácint vagy a nárcisz. Az ültetés után érdemes takarni a talajt, hogy az alatta lévő réteg egyenletesen nedves maradjon, ezzel elősegítve a hagymák begyökeresedését. Ha nincs kertünk, a virághagymákat akár cserépbe is ültethetjük.

6 A késő ősszel virágzó fajok kivételével, mint az őszirózsa és a krizantém, az évelők töosztását szeptemberben végezzük el. Így a legszebb kerti virágokat könnyen és ingyen elszaporíthatjuk kertünkben. A töosztással kapott évelő növények cserépbe ültetve kiváló ajándékok is lehetnek!

7 Már most érdemes beszerezni az ősztől következő nyár elejéig virágzó árvácskákat, százszorszépeket, amelyek a fagymentes időszakban télen is díszíthetik kertünket, teraszunkat. Ilyenkor még palántaként, olcsón vehetjük meg őket. Az első fagyok a helyük átadására kényszerítik egy nyári virágainkat, amelyek addigra már szép nagyra nőnek.



8 A hónapos retek meleg, védett fekvésű helyen és laza szerkezetű, humuszban gazdag talajon szeptember közepéig elvethető. Élünk a lehetőséggel, hogy saját kertben nevelt friss zöldségünk legyen késő ősszel is!



9 A madáretetőket már az őszi elején helyezzük ki a kertbe. Bár ilyenkor még bőven akad ennivalójuk az énekes madaraknak, az egyre hűvösebb hónapokban a táplálékforrások gyorsan kiapadhatnak.



10 Az őszi kezdete a legmegfelelőbb időszak a fák és bokrok ültetéséhez. Az időjárás kedvez a gyökerek megfelelő fejlődésének és lehetővé teszi a növény megtelepedését tavaszra. Ha száraz idő van, öntözzük a növényt, amíg a talaj meg nem fagy.



Főzelék másként!

A magyar konyha különlegessége a főzelék, aminek ha nem is valamennyi fajtáját, egyet biztosan mindenki szívesen elkanalaz. Ha az ismert és megszokott főzelékeket megbolondítjuk egy érdekes összetevővel, az új íz valószínűleg ínycsiklandó lehet – még a „nemszeretem” tökfőzelék is!

Fehérboros tökfőzelék

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg gyalult tök, 3 fej vöröshagyma
1 csokor apróra vágott kapor, 3 gerezd fokhagyma
1,5–2 dl fehérbor. 2 dl tejföl, 1 dl étolaj
1 teáskanál pirospaprika, cukor, liszt, bors, só

Elkészítés:

Az apróra vágott vöröshagymát és a fokhagymát az olajon megdinszteljük és hozzáadjuk a kapor felét. Levesszük a tűzről majd miután picit hűlni hagytuk, megszórjuk pirospaprikával.

Sózzuk, borsozzuk és egy csipetnyi cukorral is meghintjük, hogy az utóbbi kihozza a tök remek zamatát.

Ezután hozzáadjuk a tököt és a tejfölt felét (a másik felét félretesszük a habaráshoz). Néhány percig így dinszteljük, majd felöntjük a fehérborral és annyi vízzel (kb. 4 dl), hogy ellepje. Letakarjuk és körülbelül 20 percig főzzük. Majd hozzáadjuk a kapor másik felét és behabarjuk. Az egészet felforraljuk és utána tálalhatjuk.

Jó étvágyat!



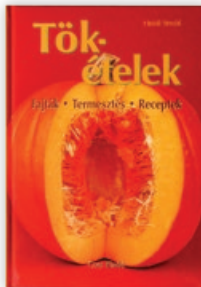
fokhagymanyomó
430Ft Kik

tárolódoboz fűszernövényeknek
230Ft Kik



só-és borsörő
1590Ft Kik

Tökételek 2 998Ft Líra



Főzelékek – receptesfüzet
450Ft Líra

Passzázs **PLUSZ**

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



Bemutakoznak 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.



Tokainé U. Katalin
üzletvezető

– Mióta dolgozol a Müller drogériában?

– A nyitás óta itt vagyok, a játékrésztleg vezetőjeként kezdtem. Két évvel ezelőtt neveztek ki üzletvezetőnek.

– A munkád is olyan összetett, mint a Müller színes termékínálata?

– Igen, hiszen az üzlet működésével kapcsolatos gazdasági feladatok koordinálásán túl az is a munkámhoz tartozik, hogy segítsem és ellenőrizsem a különböző részlegek és a munkatársaim mindennapi tevékenységét.

– Milyen új szolgáltatással várja a Müller ősszel a Vásárlókat??

– A babaprogram bevezetésével a kismamáknak szeretnénk kedvezni, akik egy gyors regisztrációt követően kuponfüzetet kapnak majd, amellyel számos babaápolással kapcsolatos terméket vásárolhatnak meg kedvezményes áron.

– Az iskolakezdésre óriási választékkal készültetek. A szeptember az üzlet falain kívül is nagy figyelmet kíván tőled?

– Természetesen, bár most másként, mint amikor a gyermekeim kisiskolások voltak és évről évre az iskolai kellékek listáját bújva jártuk az üzleteket. A fiam nemrég érettségizett, így vele most leginkább a továbbtanulásra koncentrálunk, Nóra, a 17 éves gimnazista lányom pedig a középiskolások mindennapjait éli, miközben nagy szenvedélyének, a fotózásnak hódol.

– Egy hosszú munkanap után hogyan töltödsz fel, mi kapcsol ki igazán?

– Nagy könyvrajongó vagyok, imádok olvasni. Szinte mindent elolvasok, de ha egy nagy kedvencet kiemelnék az Dan Brown-tól A da Vinci-kód lenne.



Simó Tamás
üzletvezető

– Hogyan zajlik egy átlagos munkanapod?

– Megtervezem az előttem álló nap feladatait, amit reggel átbeszélék a kollégákkal. Napközben a teendők elvégzése mellett az a legfontosabb számomra, hogy a Vásárlóink elégedetten távozzanak.

– A nők rögtön beleszeretnek egy gyönyörű ruhába és megveszik. Aférfiak hogyan vásárolnak?

– A férfiak célirányosan jönnek a boltba és nem szeretnek sok időt eltölteni a vásárlással. Már előre tudják, hogy milyen stílusú, anyagú, színű ruhát szeretnének, amit ha nem találnak, akkor nagyon nehezen lehet őket rábeszélni más termékekre.

– Aférfivásárlók gyakran kérnek tőled öltözködési tanácsot?

– Igen, sok esetben kérik ki a véleményemet, bizalommal fordulnak hozzám és el is fogadják a javaslatomat.

– Milyen stílusú ruhákban érzed jól magad a hétköznapi napokban?

– Az egyszerű, letisztult stílus híve vagyok, ezért kerülöm a mintás ruhákat, a színes, akár élénk színű pólókban viszont jól érzem magam. Ehhez legtöbbször farmert vagy szövetsadrágot választok. S mert kedvelem a kiegészítőket is, a hűvösebb napokon szívesen viselek sálát is.

– Újra itt az ősz. Mi az, amit erre a szezonra feltétlenül érdemes beszerezniük?

– Egy zakót és egy inget mindenképpen, hiszen az idei őszi férfikollekcióink kiemelt darabjait különböző stílusban és színekben találhatják meg a vásárlók. De újdonságként megemlíteném a farmernadrágok kibővült választékát is, amit sportos zakóinkkal és kabátjainkkal kombinálva bármilyen korosztály stílusosan viselhet.

Programajánló

2014. szeptember 21.

Vecsési Káposztafesztivál

Vecsés, Faluközpont
Bálint Ágnes Emlékház
A rendezvény ideje alatt közlekedő kisvonat érinti az Emlékházat, amely ezen a napon is látogatható.

2014. szeptember 28.

Mihály-napi sokadalom

Üllő, Városcsönt



2014. szeptember 28. 11 óra

Alma együttes koncertje

Budapest XVIII,
Rózsa Művelődési Ház



2014. október 05. 11 óra

Bumi és a téli álom meseelőadás

Budapest XVIII.,
Rózsa Művelődési Ház

2014. október 11.

In memoriam Pleszkán

Frígyes – Emlékkoncert
a kiváló dzsesszenész
emlékére lánya és barátai
közreműködésével
Monor, Vigadó, Díszterem



2014. november 7.

„Három a magyar igazság!” – Operettgála
Oszvald Marikával és az
Operett Voices társulattal
Monor, Vigadó, Díszterem

2014. november 12. 19 óra

Edda musical: A kör
Vecsés, Bálint Ágnes Kultu-
rális Központ, Színházterem



2014. november 14.

Dr. Csókay András
Prima Primissima-díjas
idegsebész, agykutató
előadása „Az adventi
bizonyosság ereje – hittel
a tudomány szolgáltatá-
ban” címmel
Monor, Vigadó, Díszterem

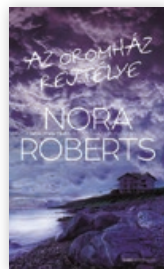
Könyvajánló



Susan Mallery – Egy csepp méz
romantikus regény **2299 Ft Lára**



Paulo Coelho – Házasságtörés
regény **3490 Ft Lára**



Nora Roberts – Az Oromház rejtélye
krimi **2990 Ft Lára**



Farkas Ibolya – Angyali
segítség mindenkinek
8 meditációt tartalmazó CD melléklettel
4990 Ft Lára



KÉRDEZZEN, ÍRJON, LÁJKOLJON!

Elérhetőségek:

Market Central Ferihegy 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-Kispestről induló 200E jelű repülő-téri 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 | Roiffeisen BANK 10 |
| Skiny 2 | market central 11 |
| D 3 | VISION EXPRESS 12 |
| telekom 4 | OTP BANK 13 |
| dm 5 | otpbank 14 |
| e 6 | 15 |
| kik 7 | 16 |
| Lira könyv 8 | 17 |
| | 18 |
| | 19 |





Nézzen friss
szemmel
a Tescóra!



TESCO

**Market Central
Ferihegy**

0-24