MARKET CENTRAL FERIHEGY
www.marketcentral.hu

2014 október

Passzázs PLUSZ

A Passzázs magazin online melléklete



Szépüljünk természetesen

Tippek az őszi szünetre

A jó alvás tízparancsolata

ŐSZI horgásztrükkök



Szépüljünk természetesen!

Egészségünk védelme érdekében ma már nemcsak a táplálkozásra kell odafigyelnünk, hanem arra is, hogyan válasszunk kozmetikumot. A tisztálkodáshoz, szépítkezéshez használt termékek alapanyagai ugyanis a bőrünkön keresztül felszívódva bekerülnek a szervezetünkbe. Érdemes ezért olyan kozmetikumokat választani, amikkel természetesen szépülhetünk. Legyen szó akár az arc vagy testápolásról, sminkelésről és hajfestésről.

A natúrkozmetikumok természetes alapú készítmények, amelyek nem tartalmaznak egészségre ártalmas anyagokat. Készítésükhöz ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból és vadon termő alapanyagokból származó növényi olajokat, viaszokat, zsírokat, gyógynövénykivonatokat, illóolajokat használnak fel, s a kímélő eljárásokat alkalmazó feldolgozásnak köszönhetően azok megtartják értékes tulajdonságaikat és sokkal intenzívebben fejtik ki kedvező hatásaikat. A bőrrokon, tápláló összetevőkben gazdag natúr készítmények mindemellett megfelelnek a kor elvárásainak: könnyen kenhetőek, természetes az illatuk és gyorsan felszívódnak.

Legyen szó akár a megfelelő arc és testápolásról, sminkelésről vagy hajfestésről, a natúrkozmetikumok széles termékkínálatából választhatunk.

Védjük a környezetet

Mivel a natúrkozmetikumok nyersanyagait környezetbarát technológiákkal, a természeti erőforrások megóvásával dolgozzák fel, és a legtöbb esetben újrahasznosítható csomagolásban hozzák forgalomba, használatukkal sokat teszünk a környezetünk megóvásáért is.



„Hatékony ápolás a természettel összhangban”

alverde Baby hidratáló krém (kamilla-sheavaj) 75 ml
dm

alverde Baby ápolókrém (gyulladáscsökkentő)
dm



alverde Baby szappan 100 g
dm



Tudta, hogy a növényi hajfestékek

- nem hatolnak be a hajszálakba, ezáltal nem is roncsolják a hajat?
- nem tartalmaznak semmiféle károsító kémiai anyagot, ezért a kismamák is használhatják?
- a színhatást természetes növényi színezékek biztosítják (pl.: cékla, dióhéj)?



Khadi hajfesték **Müller**



Logona hajfesték **Müller**



Farfalla hajhab **Müller**



Sante arckrém 50 ml **Müller**



bioparfüm **Müller**



Sante ajakrúzs **Müller**



Dr. Organic aloe vera ajakbalzsam 5,7 ml **Müllert**

Egy jó natúrkozmetikum nem tartalmaz:

- kőolajszármazékot, mely könnyen eltömíti a pórusokat, ezáltal a bőr nem tud lélegezni
- mesterséges színezéket és illatanyagokat
- szintetikus tartósítószereket, melyek bőrirritációt okozhatnak, és rákkeltő hatásúak lehetnek
- káros alumíniumsókat, melyek eltömítik a pórusokat és megakadályozzák a méregtelenítést
- állati kivonatokat



Aquanature arckrém 50 ml **Müller**



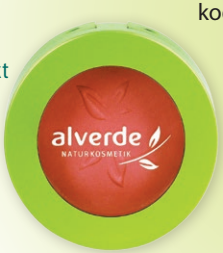
alverde quattro szemhéjpúder **dm**



alverde Eye-Catcher szempillaspirál **dm**

Smink? Csak természetesen!

Jellemzők: természetes bázisúak, a bőrsemlegességről pedig az értékes, természetes bőrápoló összetevők gondoskodnak



alverde kompakt púder **dm**



alverde color care rúzs **dm**



alverde liquid szemhéjtus **dm**

A jó alvás tízparancsolata

A jó alvás fél egészség - tartja a mondás. S ahogy a legkülönfélébb kutatások is igazolják, testi és lelki jóllétünk megőrzéséhez nélkülözhetetlen a megfelelő minőségű és mennyiségű alvás. Egy felnőtt alvásszükséglete átlagosan hét-nyolc óra. Ha ennél kevesebbet pihenünk, az kihatással van szinte az egész napunkra, kevésbé tudunk koncentrálni a teendőkre és a munkahelyi feladatokra. Alváskalauzunkban annak jártunk utána, hogy mik azok a szabályok, amiket betartva, reggel biztosan pihenten ébredünk.



1 Az éjszakai emésztés felesleges terhelés a szervezetnek, így este hét óra után már ne együnk nehéz és fűszeres ételeket.

2 Próbáljunk meg az alvási időn igazítani, lehetőleg este 10 óra előtt kerüljünk ágyba és mindig azonos időben keljünk fel reggelente.

3 Lefekvés előtt alaposan szellőztessük ki a szobát és ügyeljünk arra, hogy a szoba hőmérséklete ne legyen túl meleg (maximum 20–21 fokos).

4 Az alváshoz legjobb, ha a szobában teljes sötétség van. Ha nincs redőny, vagy sötétítő, használjunk szemmaszkot.

5 A különböző izgatószerek (alkohol, kávé, csokoládéfélék) nagyban befolyásolják az alvás minőségét, ezért este már ne fogyasszuk ezeket.

6 A rendszeres sport egészségünk védelme szempontjából nagyon fontos, de ezt ne közvetlenül az elalvás előtti órákban végezzük, mert az intenzív sport könnyen felpörgeti a szervezetet és megnehezíti az elalvást.

Mikor kérje szakember segítségét?

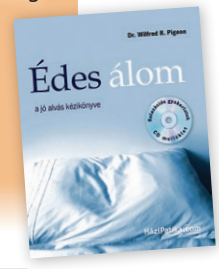
- ha éjjel többször, akár 3-4 alkalommal felébred, és utána nehezen alszik vissza
- ha minden ok nélkül, huzamosabb ideig napközben ingerlékeny, fáradt
- mentális okok esetén (depresszió, szorongás)
- ha ébredés után magas a vérnyomása, izzad
- úgy érzi folyamatosan romlik a memóriája



Night dreams paplan 200x220cm *17900 Ft* **Jysk**



DAS gesunde PLUS nyugalom és kikapcsolódás filteres tea 25x2g **dm**



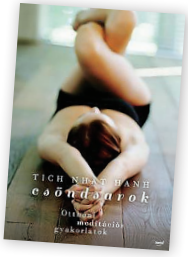
Édes álom – a jó alvás kézikönyve *3300 Ft* **Líra**

Billerbeck párna 70x80cm *10900 Ft* **Jysk**





gyertyacsomag
1990 Ft **Jysk**



Csöndsarok – Otthoni meditációs gyakorlatok
1990 Ft **Líra**

Meditáció



A meditáció ellazulást jelent, a megnyugvás olyan tudatosan irányított formáját, melynek során elengedjük a fizikai testünkben és a lelkünkben összegyűlt feszültséget. A meditációt végezhetjük úgy, hogy egy meditációs gyakorlatokat tartalmazó CD-t hallgatva követjük annak útmutatásait, vagy magunk elé képzelünk egy kedves képet, vagy emléket (tengerpart, napsütötte nyári rét stb.), és megpróbáljuk vizualizálni a kép részleteit (fák, erdő, madarak, vízcsobogás, szellő simogatása). Hunyjuk le a szemünket, hagyjuk, hogy a szemhéjunk és az arcizmaink lassan ellazuljanak. Figyeljünk a légzésünkre és lassan, mélyen szívjuk be, majd fújjuk ki a levegőt. Több légzéskörön keresztül figyeljük a be és kiáramló levegő útját. Ha észrevesszük, hogy ismét valami megoldandó feladaton jár az eszünk, térjünk vissza ismét a légzésünkhöz, a testünk megfigyeléséhez. A nyugodt légzés segít lecsillapítani az elménket, elengedni a zavaró gondolatokat. Maradjunk addig ebben a helyzetben, amíg csak jólesik. A meditáció végén lassan nyissuk ki a szemünket, végezzünk kis arctornát és masszírozzuk át egy picit a testrészeinket is. A meditációt kényelemes ruhában végezzük és próbáljunk meg minden zavaró körülményt a tudatunkon kívül hagyni.

7 Csak akkor feküdjünk le, ha valóban álmosak vagyunk. Ha a lefekvést követően 20 perc elteltével nem tudtunk elaludni, keljünk fel, járkáljunk kicsit, olvassunk néhány oldalt a kedvenc könyvünkből, és utána próbáljunk újra álomba merülni.

8 Ha van lehetőségünk ebéd utáni szunyókálásra, bátran tegyük meg, hiszen több energiánk lesz tőle. Azonban ügyeljünk arra, hogy maximum fél órát sziesztázzunk, így az éjszakai pihenésünk is nyugodt lesz.

9 Minden zavaró körülményt iktassunk ki! Kapcsoljuk ki a lakásban található elektromos kütyüket (tv, számítógép), és lehetőleg ne a bekapcsolt állapotban lévő mobiltelefon legyen az ébresztőóra.

10 Elalvás előtt végezzünk egy lecsendesedési szertartást, hogy a szervezetünk lassan felkészülhessen a pihenésre. Vegyünk egy illatos fürdőt, közben kortyolgassunk nyugtató hatású citromfű teát, gyújtsunk mécseseket vagy füstölőt és hallgassunk relaxációs CD-t.



Ágyneműhuzat DOB EXH MATHILDE Kronborg *10900 Ft* **Jysk**

A minőségi matrac előnyei

A pihentető alvás feltétele az ideális keménységű matrac és a jó minőségű ágynemű. Számos kutatás bizonyítja, hogy az emberek 50-60%-a gerincbántalmaktól szenved, aminek a fő oka a rosszul választott matrac. Mivel alvás közben testünk izmai ellazulnak, a gerincre és az ízületekre nehezedő súly csökken. Egy jó matrac a test formájához igazodik, felveszi annak formáját és alátámasztást biztosít, ezáltal teher-



matrac PLUS F95 Dreamzone 160x200 cm *99900 Ft* **Jysk**

mentesíti a gerincet. A jó matrac ismérve, hogy minden fekvőpozícióban kényelemes, minőségi és jól szellőző anyagból készül. Érdemes kellő figyelmet fordítani az ágynemű kiválasztására is, lehetőleg 100% pamut alapanyagból készített garnitúrát vásároljunk, mivel ezek jó nedvszívó képességgel rendelkeznek.



Tippek az őszi szünetre



sapka
1790 Ft
H&M



dzseki *8990 Ft* **H&M**



bakancs
7990 Ft
CCC

Az iskola kapui egy hétre bezáródnak, ami a gyerekeknek nagy öröm, hiszen nem kell óracsörgésre ébredni és időre elkészülni, ám a szülőknek ez újabb fejtörést okoz, milyen változatos programokkal is színesítsék a szünidőt. A kellemes, őszi időben bízva szabadtéri programokat kerestünk a környéken, de ha az időjárás rosszra fordulna, az se szegje kedvünket, hiszen egy otthoni kézműves délután vagy egy közös sütés bizonyára könnyen elfeledteti a borús napokat.

Környékbeli látnivalók

Pótharaszti sétaerdő – *Csévharaszt*

A Csévharaszt határárban található Sétaerdő szabadon látogatható, erdőlak, pihenőpadok, erdei játszótér és tűzrakó hely várja a kirándulókat. A helyi élővilág feltérképezése mellett az itt megfordult híres embereket és irodalmi alkotásaikat, az ország első természetvédelmi emlékeit és az egykor rémisztő betyárok életét is meg lehet ismerni.



Történelmi idővonal – *Üllő*

A megszépült, új városközpontban igazi időutazásban lehet része a látogatóknak, hiszen a régmúlt emlékek mentén haladva Üllő város történelme ismerhető meg. A közel másfél órás kulturális sétára a helyi önkormányzatnál lehet bejelentkezni. A részvétel ingyenes.

Lőrinci kiserdő – *Pestlőrinc*

Egy picike erdő a városban! Az akác-és fenyőfák között futópálya, bokrokkal szegélyezett, kiépített bringaösvény, a sétaútvonal mentén tornaeszközök találhatók, az erdő közepén pedig focizásra alkalmas rét várja a sportolni vágyókat.

Ezer Pince Szőlészeti és Borászati Tanösvény – *Monor*



Középiskolás diákoknak remek őszi kirándulóhely, ahol játékos körülmények között ismerkedhetnek meg nemcsak a hungarikum szőlőfajtákkal, hanem a Strázsahegy természeti és épített értékeivel.



Firefly
Arrow roller
7990 Ft
Intersport



Cytec Firestarter
Junior sisak
7990 Ft
Intersport



Nakamura Booster
49990 Ft **Intersport**

Szabadtéri programok

Irány a kert!

Az egyik legegészségesebb mozgásforma, amikor a gyerkőc friss levegőn szabadon játszhat, ugrálhat, tevékenykedhet, és még azért sem jár dorgálás, ha a feje búbjáig koszos lesz. Kifejezetten élvezetesek lehetnek az őszi kerti tevékenységek, amikbe a legkisebbeket is bevonhatjuk, persze játékos formában (pl. ki tud nagyobb falevél halmot összegereblyézni, vagy ki rakja el a leghamarabb a nyári játékokat a sufniba).



könyv *4200 Ft* **Líra**

Hová menjünk rossz időben? Uszodába!

Az úszás, amellett, hogy remek program akár az egész család számára, rendkívül egészséges mozgásforma, hiszen jótékony hatással van a testtartásra,a szív és a tüdő teljesítőképességére.

Őszi kopogtató



Itt az idő, hogy felhasználjuk az őszi kirándulások alkalmával gyűjtött terméseket és bogyókat. Készítsünk őszi hangulatot idéző kopogtatót, hiszen az évszak gazdag élénk színekben.

Hozzávalók: *1 db koszorúalap őszi termések, bogyós ágak (csipkebogyó, kökény stb.), ragasztó (vagy ragasztópisztoly), rafiaszalag, olló.*

Elkészítés: A koszorúalapot vonjuk be a rafiaszalaggal, majd ízlés szerint ragasztópisztoly segítségével illesszük az alaphoz a terméseket. Ha kész, a rafiaszalagok közé tűzzük be a bogyós ágak végeit. Kössünk rá narancssárga vagy barnás színű szalagot, és már mehet is az ajtóra

Ötletek esős délutánokra

Családi mozi

Tévénézés helyett érdemes elővenni a padlás mélyéről a régi diavetítőt, és megmutatni a gyerekeknek, milyen meséken is nőttek fel a szüleik. Hogy a hangulatot fokozzuk, készítsünk pattogtatott kukoricát, egy meleg teát, burkolózzunk pokrócba és indulhat a vetítés.

Közös sütés

Nincs is jobb, mint mérni, gyúrni, maszatolni és dekorálni! Felejtsük el a rendet egy délutánra, és hagyjuk a gyerekeket kedvükre alkotni. Készítsünk közösen kekszet, vagy egyszerűbb aprósüteményt, de előtte beszéljük meg, kinek milyen feladat jut. Most érdemes az ősz zöldségeit és gyümölcseit is belecsempészni a süteménybe, így a sütőtökből, szilvából, céklából igazán egészséges finomságok kerülhetnek az asztalra.

Kreatív délután

A szürke, esős napokon vegyük elő a hobbydobozt, és kreatívkodjunk kedvünkre a gyurmával, a színes papírokkal és a festékekkel. Egy családi verseny keretében díjazhatjuk is a legötletesebb alkotások készítőit.

Őszi horgásztrükkök

Hogyan fogjuk ki az évszak legnagyobb halát?

Az október a nagy halak időszaka – tartja a horgász közmondás. Nem véletlenül, hiszen a napsütéses órák és a hőmérséklet csökkenésével szinte minden halfajunk intenzív táplálkozásba kezd, hogy felkészüljön a hidegre és a tápanyagban szegény élettérre. Ha szeretnénk horogvégre kapni a legnagyobbra nőtt példányokat, vessünk be néhány egyszerű trükköt.

Az őszi időszak kifejezetten sok lehetőséget tartogat a horgászok számára, hogy elejtsék a legnagyobb halakat. Azonban sok esetben csődöt mondanak a máskor jól bevált kukoricák, a csonti vagy éppen a giliszta. Ilyenkor kerülnek elő a modern pontyhorgászat elengedhetetlen csalijai, a bojlik és a pelletek. Intenzív aromázottságuknak és magas fehérjetartalmuknak köszönhetően kevés olyan ponty vagy amúr létezik, amely ellent tudna állni nekik ebben az ínségessé váló időszakban. A bojlizás napjaink pontyhorgászatának „sikersztorija” a többszáz féle aromájú és összetételű mágikus golyók közül minden esetben akad olyan, amellyel eredményesek lehetünk. Ezek megtalálása okozza sokszor a legnagyobb fejtörést a horgászok számára.



Black Fighter PVA háló 44mmx4m *1390 Ft* **Pecaplaza**

A környezetbarát, vízben oldható műanyagból készült zsinór a víz hőmérsékletétől függően fél, másfél perc alatt feloldódik és a zsinórra fűzött bojli, pellet, vagy akár szemes etetőanyag a kívánt helyre kerül.



Benzár Mix Super Additive Fluo *990 Ft* **Pecaplaza**

Különleges anyaga mélyen beleivódik az etetőanyag alkotóelemeibe, így képes hosszú időn át állandó, erőteljes vonzást gyakorolni a halakra.

Bojlipaszta

A bojlikat szétnyomva vagy ledarálva, víz és dip aroma hozzáadásával készítsünk pasztát, majd vékony rétegben vigyük fel a horog mellett lévő csali felületére.



A The Red One oldódó bojli a főtt típussal megegyező összetételű, de speciális kukoricatejet és egyéb vízoldékony anyagokat is tartalmaz, melynek köszönhetően folyamatosan csökken a vízben az átmérője. A leoldódott részecskék stimulálják a pontyok érzékszerveit, így garantáltan a mi csalinkra találnak rá legelőször!

The One Boilie *2990 Ft* **Pecaplaza**

Tipp

Használjuk vegyesen az oldódó és a főtt csalikat etetésre. Dobócsövezés előtt szárítsuk 1-2 napig, vagy vizezzük be a bojlikat, mielőtt a dobócsőbe helyezzük őket.

Melyik csalit válasszuk a sikerhez?

Választhatunk nagy kiszerelésű etetésre szánt bojlit a gazdaságosság végett vagy éppen intenzív aromájú csalizókat, amik hamarabb kapásra késztetik a halat, esetleg lebegőket, melyekkel egy iszapos helyen lehetünk eredményesek. A jó csalihoz hasonlóan, a sikerhez fontos, hogy ebben az időszakban ne etessük indokolatlanul túl a horgászhelyünket, mert a sok etetőanyaggal csak jóllakatjuk a halat és elmarad a várva várt kapás. Elég, ha a végszerelékkel együtt, vízben oldódó PVA hálóban bejuttatunk pár szem félbetört bojlit vagy pelletet. Szerelékünk pedig legyen a körülményekhez képest a legérzékenyebb, használjuk vékony zsinórt és kis horgokat.



Baleno Talin-Taupo Jacket
19990 Ft
Pecaplaza

A lélegző dzseki víz- és szélálló anyagból készült, felhajtható kapucnival rendelkezik. A belső rész kivehető és külön is használható.

Újdonság a horgászoknak!

Nemzetközi és hazai versenyek százai, győzelmek, dobogós helyezések ösztönözték *Benzár Zsoltot,* az Energofish teszthorgászát arra, hogy elkészítse saját nevével fémjelzett csalijait, melyekben kiemelt hangsúlyt kaptak a pelletek. Legújabb terméke a Turbo Soft Pellet, ami kiváló minőségének, aromájának és horogállóságának köszönhetően méltán vált a pontyhorgászok egyik kedvenc csalijává. Kisméretű, 10-es, 12-es horgunkra két szem is elég, míg fenekező felszerelésünk rövid, fonott előkéjén néhány szemet felkínálva, a kapás nem marad el.



Horogra tűzve vagy hajszálelőkés szerelékkel egyaránt felkínálható. Puha állaga ellenére jól tart a horgon, nem repedezik, nem törik és a távoli dobásokat is jól állja.

Benzár Mix Turbo Soft pellet
990 Ft
Pecaplaza

ET OUTDOOR horgászbakancs EVA talppal
9990 Ft **Pecaplaza**



Rendkívül könnyű és meleg bakancs. Akár -30 Celsius fokos hidegben is melegen tartja a lábat, ezáltal biztosítva a kényelmes viseletet. A bakancs speciális, forradalmian új, úgynevezett EVA anyagból készül.

Öltözzünk rétegesen

A ködös reggelek, hideg naplementék miatt öltözetünk legyen meleg, több rétegű, hogy az egész napos komfortérzet mellett az egészségünk miatt se kelljen aggódni.



Használjuk ki a kellemes, hűvös őszi hétvégéket és főzzünk a szabadban! A legízletesebb bográcsételeket a férfiak tudják elkészíteni, így egy hétvégére nyugodtan adjuk át nekik a fakanalat. A hozzávalók beszerzésében persze segíthet a család többi tagja, de a főzést bízzuk a családfőre.

Pincegulyás



Hozzávalók 5 fő részére:
½ kg sovány sertésoldalas
½ kg sertés lábszár
80 dkg burgonya
10 dkg sertészsír
3 fej vöröshagyma
1 evőkanál enyhén csípős pirospaprika
2 db tv paprika
2 db paradicsom
3 gerezd fokhagyma
1 kávéskanál őrölt kömény
só, bors (ízlés szerint)
1 dl vörösbor

Elkészítése: A húsokat egyben megmossuk, a sertésoldalast a csontok mentén 3-4 cm széles csíkokra daraboljuk (úgy, hogy a darabok közepén egy-egy csont maradjon), a sertéslábszárat pedig 4x4 centiméteres kockákra vágjuk. A sertészsírt a bográcsban felforrósítjuk és az oldalast fehéredésig pirítjuk, majd kiszedjük és félretesszük. Ugyanígy járunk el a lábszárral is. A vöröshagymát finomra vágjuk, és ebben a zsiradékban fedő alatt megdinszteljük. A tűzről levéve picit hűlni hagyjuk, majd hozzáadjuk a pirospaprikát. Jól elkeverjük, ezután beletesszük a feldarabolt tv paprikát, a paradicsomot, az apróra vágott fokhagymát, az őrölt köményt, majd ízlés szerint sózzuk. Ezt az alap levet 5-10 percig főzzük, ezután belerakjuk a húsokat és fedő alatt sűrű kevergetés mellett majdnem puhára főzzük. Ha igényli, pótoljuk az elfőtt vizet.

Közben megtisztítjuk és hasábokra vágjuk a burgonyát, rátesszük a majdnem megfőtt húsra és 1 dl vörösbort adunk hozzá, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Kevergetés nélkül (hogy ne törjön össze a burgonya) az egészet puhára főzzük.

Csemege uborkával vagy csalamádéval tálaljuk.

Bográcsozáshoz ajánljuk



Fackelmann hámozó *1499 Ft* **Praktiker**



Fackelmann vágódeszka *2999 Ft* **Praktiker**



Fackelmann fakanál *299 Ft* **Praktiker**



tányéralátét *3000 Ft* **Jysk**



bogrács *3499 Ft* **Praktiker**

kés *399 Ft/db* **Praktiker**





tál fedéllel *1990 Ft/5db* **Jysk**






Nézzen friss szemmel a Tescóra!





TESCO

Market Central Ferihegy

0-24