



2014 szeptember

Passzázs PLUSZ

A Passzázs magazin online melléklete

*Szépüljünk
mézzel!*

**Fűben-fában
ORVOSSÁG**

Vissza
az iskolapadba!

*„Hétköznapi
anyuka vagyok”*

Az interjú folytatása 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
termékre. 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.



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/Demam vagy Blink) termék vásárlása.



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



20% kedvezmény a teljes áru termékekre. Érvényes
a teljes áru, azaz a nem leértékelt termékekre. Kivéve ajándékkutalvá-
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.



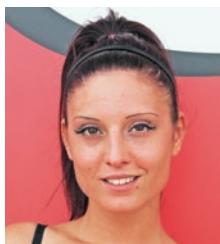
15% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.
Nem vonatkozik a könyvekre és ajándékkártyákra.

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.

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, hogy mit tesznek az egészségük megőrzése érdekében? Van, aki a rendszeres testmozgás mellett fontosnak tartja a szellemi frissesség megőrzését, míg más a munkahelyére vezető utat is kerékpárral teszi meg. Azt azonban bátran kijelenthetjük, hogy az egészséges táplálkozás mindenki számára ugyanolyan fontos.



A vásárolni igyekvő pestlőrinci **Pető Viktóriát** éppen egy nappal az esküvője előtt szólítottuk meg. Az azóta boldog ara másfél éve tudatosan odafigyel az étkezésre, s így amellet

sokat tesz az egészségéért, régi vágya is megvalósult, hiszen közel 20 kilogrammot sikerült lefogynia. Viktória nem eszik kenyeret, viszont kímélő, 70 százalékan cukormentes, kevésbé zsíros ételeket fogyaszt. Korábban rendszeresen járt edzőterembe, ám ma már inkább otthon tornázik és súlyozózik, mert így szinte minden nap rá tudja venni magát egy kis edzésre. Egészségtudatos életmódjának köszönhetően pedig nem csak energikusabb és jókedvűbb, de könnyedén tudja tartani az elért álom súlyt is.



A vecsési **Fazakas Blanka** korábban rendszeresen járt edzőterembe, ám mostanában inkább a szabadban szeret sportolni. Jó kondíját a futásnak köszönheti, napi 2-3 kilométert

tesz meg a lakóhelye környékén. Igyekszik kerülni a zsíros, nehéz ételeket, ezért sok zöldséget, gyümölcsöt és különböző salátákat fogyaszt.



Burst József sportos életmódjáról személyesen is meggyőződhattunk, hiszen éppen a kerékpárját zárta le, amikor megszólítottuk. Egészségének megőrzése érdekében sokat sportol, még a munkába is kétkerekűvel jár,

emellett amatőr szinten testépítéssel foglalkozik. József a napi vitaminszükségletére is odafigyel, ezért nyáron sok zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt, a téli időszakban pedig táplálék-kiegészítővel tölti fel a vitaminraktárait – no és persze ilyenkor is odafigyel arra, hogy miből, mennyit tesz a tányérjára.



A budapesti **Ferenc Máté** a munkájából adódóan járt a Market Centralon. A korábbi újpesti focista foci-szenvedélye továbbra is megmaradt, de ma már kispályán űzi a labdát heti két alkalom

biztosítja számára a jó kondíciót. Máté nagyon fontosnak tartja az egészséges, vitaminokban gazdag táplálkozást, ezért rendszeresen fogyaszt különféle salátákat. A sportos életmódot a téli hónapokban síeléssel színesíti, míg a szellemi frissesség fenntartása érdekében gyakorta sakkozik.

Kulcsmásoló a Market Centralon

A Kulcsszervíz Kft. az alábbi szolgáltatásokat kínálja megrendelői részére: cipőjavítás, kulcsmásolás, élezés, bélyegzőkészítés, záruk és zárbetétek eladása. Kulcsmásolóüzletünk a Market Central parkolójában, a játszótér közelében lévő pavilonoknál található. Nyitva tartás: H: 11–20, K-P: 10–20, Szo: 9–15, V: Zárva



„Hétköznapi anyuka vagyok”

Szulák Andrea interjú folytatása

– *Rozinát érdekli az anyukája színpadi élete is, belekóstolhat abba a színes világba, amiben mozogsz?*

– Mivel tényleg nagyon hasonlóak vagyunk, őt is nagyon érdekli a színpad izgalmas, csillogó világa. Neki azonban egyelőre csak illusztráció szinten mutatom meg mindezt, mert azt szeretném, hogy elsősorban gyerek, másodsorban kisiskolás legyen. Szerepelni, felelősségteljesen viselkedni ráér később is.

– *Az Ének iskolájában tanítóként is megismergettünk. Mennyire váltak az életed részévé a kis tanítványaid?*

– Jaj, nagyon! Mindnyájukkal kapcsolatban vagyok, kívül távolról, kívül közelről. Jó is, hogy említet, Szabinak éppen tartozom egy visszahívással. Nagyon boldog vagyok, hogy megadatott nekem a tanítás. Elmondhatatlanul jó érzés továbbadni, amit megtanultam. Az a sok szeretet pedig, amit cserébe kapok, újult erővel tölt fel. Az ének iskolája nagyon fontos fejezete az életemnek, mert a műsor által egy új szerepkört kaptam, a tanítóét, ami egyre fontosabb számomra.

– *A képernyőn a jó megjelenés éppolyan fontos, mint a szakmai tudás. Mennyire állnak közel hozzád a szép ruhák, a divat?*

– Nagyon szeretem a csinos ruhákat, kiegészítőket. Az öltözködésben mégsem a legutolsó divatot követem, hanem azoknak a stylistoknak a javaslatait, akik az egyéniséget előtérbe helyezve segítenek nekem jól kinézni a képernyőn. A civil életben pedig van egy-két bejáratott helyem, ahol nagyon szívesen vásárolok, mert már jól ismerik az ízlésemet, az alakomat, a méreteimet. Hozzá-



teszem, hogy időnként egy-egy turkálóban is alaposan körülnézek, mert ott is találtam már olyan darabokat, amikről senki nem mondja meg, hogy honnan valók.

– *Nem csak előadóművészként, de nőként is a figyelem középpontjában állsz. Mit teszel azért, hogy mindig ilyen csinos, energikus, jókedvű tudj lenni?*

– A jókedvet és a ki nem fogyó energiákat az anyukámtól örököltem. A külső megjelenésért minden nap teszek. Igyeksem egészségesen élni, odafigyelek a táplálkozásra és a rendszeres mozgásra. Emellett, próbálok a koromhoz és az adottságaimhoz illően csomagolni magam, hogy megfeleljek azoknak az elvárásoknak, amiket a színpadi és a televíziós jelenlét támaszt. Van, hogy elégedett vagyok az eredménnyel, van, hogy nem. Ami a legfontosabb: megpróbálok magam jól érezni úgy, ahogy vagyok.

Fülöp Monika

Szépüljünk mézzel!

A méz áldásos hatása a kozmetikában legalább annyira ismert, mint a népi gyógyászatban. Mivel a mézes kencék remekül tisztítják, táplálják és regenerálják a bőrt, méltán népszerűek az otthoni szépségápolásban is. Ha nem áll módunkban elmenni egy wellness-hétvégére, valósítsuk meg az otthoni spa élményét és kényeztessük magunkat tejben-vajban.



ebelin
2db-os arctisztító
szivacs dm



Propoliszos krém
50ml Müller



Házi kézkrém

Olvassunk fel 2 evőkanál mézet, majd lassan keverjük hozzá a levendulavizet. Miután kihűlt, csinos kis üvegedénybe töltjük ki. A bekrémezett kezet bújassuk finom pamutkesztyűbe, amely még inkább fokozza a krém jótékony hatását.



Balea
habfürdő
(750ml
mézes-tejes)
Müller

Dr. Organic
sampon
Müller



Szivacssett
1290Ft Jysk

Bükkfa-
arckefe
Müller



Garnier
krém
mézes 50ml
Müller



Tápláló mézes arcpakolás

Két evőkanálnyi mézet keverjünk össze két evőkanál finomra őrölt zabpehellyel és egy tojás sárgájával. Lágy mozdulatokkal vigyük fel az arcra, majd 10-15 perc után langyos vízzel finoman mossuk le a bőrről. Hatása nagyon látványos, a bőr szinte újjászületik.



Mézes
arcmaszok
Müller



Dr. Organic mézes
kézápoló
Müller

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 EX

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.



Müller

20%

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





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



Charles
Vögele
S w i t z e r l a n d

1500Ft

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



15%

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



Praktiker

10%



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



PECA
HORGÁSZATI ESZÖK

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.



15%

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



Az eredeti, kivágható
kuponokat keresd az őszi
passzázs magazinban!

Fűben-fában orvosság

Az ízekben és színekben gazdag őszi változékonyság, sokszor szeszélyes időjárása különösen kedvez a felsőlégúti megbetegedéseknek. Egy kis köhögés vagy torokfájás esetén azonban nem szükséges azonnal orvoshoz szaladni, inkább válogassunk a természet patikájából, legyen szó akár influenzáról, akár őszi hangulatlanságról.

Alnatura bio filteres
gyógynövény tea
dm



Gyömbér

Sokan fűszeres, jellegzetes csípős, üde ízéről ismerik, azonban a népi gyógyászatban erős gyulladáscsökkentőként is használják. Teaként fogyasztva segít elpusztítani az influenzavírusokat és csillapítja a lázat. Forrázata felfűvódás, étvágytalanság, gyengeség ellenszerként is jól használható.



Dgp citrom-
gyömbér tea
dm



DAS gesunde PLUS
filteres tea zöld citrom-
mal és gyömbérrel dm

Alnavit bio
vörösfőny
direktlé
dm



Hársfatea

Kiváló izzasztószer, ám gyulladáscsökkentő hatásáról is ismert. A torokgyógyítás bajnokaként számon tartott hársfavirág valamennyi meghűléses betegségre gyógyír, és nyákoldó hatásának köszönhetően enyhíti a súlyosabb hörghurutos panaszokat is. Mivel hatékonyan és gyorsan oldja a feszültséget, a pihentető alvás érdekében kis mézzel ízesítve érdemes fogyasztani. Használjunk hársmézet a még teljesebb hatásért!

Viszlát nátha!

Ha úgy érezzük, hogy megfáztunk, készítünk hársfavirágból teát úgy, hogy 2 teáskanálnyi szárított hársfavirágot 2-3 dl forró vízzel leforrázunk, majd 10 perc elteltével leszűrjük és jó melegen elfogyasztjuk. Ha a tea elkortyolgatása közben fokozatosan emelkedő hőfokú lábfürdőt is alkalmazunk, gyorsan kiizzadhatjuk a kórokozókat.



Orbáncfű

A szélsőséges időjárás bizonyára sok embernél okoz hangulatingadozást.

Az orbáncfű, amellett, hogy kiváló antidepresszáns, orvosolja az álmatlanságot is. A

rendszeres teafogyasztóknak azonban nem árt óvatosnak lenni, ugyanis fényérzékenységet, esetleg allergiás tüneteket okozhat. Az orbáncfűből készült tea emellett erősíti az immunrendszert, vírusölő tulajdonságai miatt pedig nem csak az influenza, de a herpeszvírus, sőt a hepatitisz B és C vírus ellen is hatékony.

Kakukkfű

A hölgyek növényének is nevezett tea – megszünteti a vérzési rendellenességeket és a görcsöket – nagyon jó baktériumölő és méregtelenítő hatású. Illóolaj tartalmának köszönhetően gyógyír a hörghurutos és az



asztmás panaszok esetén, ugyanis közvetlenül képes oldani a nyákot. A kakukkfű olaját a párologtatóba téve nem csak kellemes illatúvá varázsolhatjuk, de jól fertőtleníthetjük a betegszoba levegőjét. Az alvópárnában elhelyezve pedig természetes módon könnyíthetjük meg az elalvást.

Menta

Ez a kellemes aromájú fűszernövény nem csak ételünknek ad páratlan ízt, hanem illóolajtartalmának köszönhetően tea, szörp és más frissítő italok készítésére is alkalmas. Mivel antibakteriális hatással is rendelkezik, a légúti megbetegedések egyik legjobb ellenszere. Ezért is találkozhatunk vele a gyógycukorkák, torokfertőtlenítő tabletták egyik fontos alkotóelemeként. Mentol tartalma miatt használhatjuk inhalálásra is.



Tipp:

A menta az egyik legkönnyebben termeszthető fűszer- és gyógynövény, hiszen az erkélyen egy nagyobb cserépben is szépen fejlődik és akár egész évben betakarítható.



kaspó fűszerhez 3db/csomag
1499Ft Praktiker

Echinacea

A bíbor kasvirágot a gyógyszeripar előszeretettel használja, hiszen csepp vagy tableta formájában fogyasztva már az influenza első tüneteit is hatékonyan enyhíti. Amellett, hogy erősíti az immunrendszert, többféle gyulladásos megbetegedésnél is (pl: arcüreg-, középfül-, mandulagyulladás) gyors enyhülést hoz.



Wellness otthon

A hűvös, esős időszakokban kellemes kényeztetés a meleg vízzel teli kád. Ha a fürdővízbe elalvást segítő fürdőolajat, a kád szélére pedig néhány hangulatos mécsest vagy illatgyertyát teszünk, igazi wellness-élményben lesz részünk. Ügyeljünk azonban arra, hogy a víz ne legyen 35 fokosnál melegebb és maximum 30 percet fürdőzzünk, mivel a túl forró víz nem tesz jót a vérkeringésnek. Gyűjtsen meg pár darab illatgyertyát, hangulatos mécsest, tegyen a fürdővízbe elalvást segítő fürdőolajat és hallgasson meditációs zenét.



Tetesept fürdőkoncentrátum
125ml Müller



Dekor-
szappan
999Ft Jysk

DAS
gesunde
PLUS levendulás
fürdőolaj dm



Mécsestartó 1990Ft Jysk



Vissza az iskolapadba!

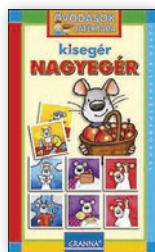
Újra elkezddött a tanév, a jól megérdemelt pihenés után a gyerekeknek és a szülőknek ismét a napi feladatokra kell figyelni, ami nem is olyan könnyű a hosszú szünidő után. Hiszen az önfeledt nyári hónapokban elszoktunk a mindennapos iskolai rutintól, s a folyamatos koncentrációtól. Íme, néhány tipp a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

Auditív figyelem

Sok szülő mérges, amikor a gyermeke játszik, s hiába szólítgatja, nem érkezik felelet. Holott ez éppen azt bizonyítja, hogy jól működik a gyermek auditív figyelme. Az auditív koncentráció lényege, hogy a figyelmünket úgy összpontosítjuk egy feladatra, hogy közben szelektálunk vagy kirekesztünk bizonyos hangokat, zajokat. Fejlesztése akkor szükséges, ha észrevesszük, hogy tanulás közben a különféle zajok és zörejek elvonják gyermekünk figyelmét. Segíthet minden olyan játék, amiben hangokat kell felismerni, kiszűrni. Ezek életkornak megfelelően lehetnek állathangok, vagy szavak egy-egy hangjai, de akár zenei hangok, dallamok is. És a régi, jól bevált szójáték is segíthet: „Teve tudvsz ívgy beveszévlélnívi? Tuvudovok”.

Összetett figyelem

A verbális, a taktilis, a vizuális és az auditív készségeket együttesen is fejleszthetjük, hiszen egyik erősíti a másikat. Megfigyelések bizonyítják, hogy azok a gyerekek, akik többféle összetett mozgással egybekötött játékot játszanak, jobban teljesítenek az iskolában. Ezért a szakemberek a figyelem leghatékonyabb fejlesztésére a mozgásos összetett feladatokat ajánlják. Ilyen az ugróiskola, a falhoz pattintós és a mondókás labdajáték, mint az Egyet mondtam, pattintottam, cérnatekerő, óh de karcsú nő! – talán sokan játszottuk még elmutogatva a versikét a labdára is figyelve. Az összetett figyelem fejlesztésére egyes sportágak is kiválóan alkalmasak, mint az úszás, ahol a többféle úszásnem megtanulása és váltogatása gyors eredményt hozhat. De a népdalok éneklésével egybekötött néptánc is remek figyelemfejlesztő módszer, ami az eredményeken túl a közösen megélt élménnyel is megajándékozza a gyerekeket.



Memóriakártya
1471 Ft Lára



MIKKI fa logikai játék
999 Ft/db Jysk

Ötletek a közös játékhoz

Mondat-ismételgető

Találjunk ki két-három mondatos, rövid történetet, amit a gyermek fülébe sűgünk, majd ő ezt továbbadja a mellette ülőnek. A legutolsó résztvevőnek kell megpróbálni visszamondani az eredeti történetet. A memóriafejlesztésnek sem utolsó játék annál izgalmasabb, minél többen játsszák.

„Elmentem a piacra” játék

Az „Elmentem a piacra és vettem egy...” kezdetű mondathoz a szülő hozzátesz egy elemet, majd a gyerek folytatja azzal, hogy megismétli, amit a szülő mond, utána pedig egy elemmel ő is kibővíti. A játék addig tart, amíg a gyerek könnyen megjegyzi a felsorolandó elemeket.

Nagy képen kis részlet

A könyvesboltokban kapható különböző készségfejlesztő füzetek számos ilyen feladatot tartalmaznak, amelyek során a gyermeknek azokat az apróbb részleteket, tárgyakat kell megtalálni, amik külön ki vannak emelve és a nagy képen is megtalálhatók.



Szalai Borbála: Legyen öröm a tanulás!

Hangosabbak ma az utcák,
Gyerekektől népesek,
Valahogyan még a nap is
Szebben ragyog, fényesebb.
Izgatottan várt e napra
Minden kezdő kisdiák:
Az iskola előttük is
Kitárja ma kapuját.
Megtanulnak betűt vetni
A tétova kis kezek:
Csengő-bongó szép szavakkal
Telnek majd a füzetek...
Ma, amikor útnak indul
A sok kicsi iskolás,
Kívánjuk, hogy öröm legyen
Számukra a tanulás!



Activity Junior
társasjáték
Müller



Figyelemfejlesztő gyakorlatok
590 Ft Lára



Számolójáték Müller

Főzelék másként!

Valószínűleg nincs olyan magyar ember, aki ne kóstolt volna az iskolai menzán valamilyen főzelékfélélt. Igaz, hajdan habarással, vagy lisztes rántással készült, ma azonban egyre több háziasszony figyel arra, hogy a sűrítőanyag is egészséges legyen. A liszt-tej kombinációja helyett próbáljuk ki a kókusztejet, így a paleo étrend követői is bátran megkóstolhatják ezt a C-vitaminban gazdag főzeléket.

Rozmaringos káposztafőzelék



Hozzávalók: 1 fej káposzta, 2 szál rozmaring, 1,5 dl kókusztej, 1 tojássárgája, só, bors

Elkészítése: A káposztát megtisztítjuk, alaposan megmossuk és apróra feldaraboljuk, majd egy nagyobb lábasba tesszük. Felöntjük annyi vízzel, hogy épp ellepje és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A lébe beletesszük a megmosott rozmaringágakat – télen szárított rozmaringot is használhatunk –, majd a káposztát lassú tűzön puhára főzzük. Amikor a káposzta megpuhult, kivesszük a rozmaringot, s a kókusztejből és a tojássárgájából készített habarékot folyamatos kevergetés mellett apránként a káposztához öntjük, majd összeforraljuk.

Az üde ízű főzeléket a paleolit étrend követői is fogyaszthatják.

Tudta? A rozmaring...

- kiváló salaktalanító és emésztésserkentő
- természetes vízajtó
- serkenti a zsírok lebontását
- gyulladáscsökkentő hatású

Konyhatündéreknek

fűszertartó
230Ft Kik



asztali futó
1290Ft Kik



vágódeszka
Müller



könyv Lira
1950Ft



vágódeszkák
920Ft Kik



Lock&lock
tárolódoboz
Müller