

MARKET
CENTRAL
FÉRIHEGY
www.marketcentral.hu

Passzázs

2014 tavasz

Magazin, ami
összeköt

**Akciós
kuponok!**

Charles Vögele • Skiny • Norbi Update
PlayersRoom • PecaPláza • Müller
Intersport • Lira • Kulcsmásoló
Gyógyszertár • Coffeeshop
Telenor • Praktiker
Vision Express

**Húsvéti
ajándék-
bazár**

**Hogyan
legyünk
jó anyák?**

**Együk
magunkat
EGÉSZSÉGESRE!**

**STÍLUSKALAUZ
minden alkalomra**

**„Hétvégén a családé a főszerep”
Interjú Novodomszky Évával**

Kiemelt Kormányablak a Market Centralon



KORMÁNYABLAK
INTEGRÁLT KORMÁNYZATI ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

A Kormányablakok legfontosabb célja az ügyintézés menetének egyszerűsítése és összevonása. A Kormányablakok munkatársai azon dolgoznak, hogy a hivatalos ügyeiket intézők egy helyen kapjanak választ valamennyi államigazgatást érintő kérdésükre, s anélkül tudják bonyolítani az ügyintéztést, hogy ehhez hivatalok sokaságát kellene felkeresniük.

A Kormányablakban intézhetjük:

- Lakóhely/tartózkodási hely változásával kapcsolatos ügyek és az ezzel összefüggő hatósági bizonyítvány kiállítása, adatszolgáltatás és az adatszolgáltatás korlátozásáról szóló nyilatkozat megtétele,
- Egyéni vállalkozással kapcsolatos ügyek,
- Forgalmi engedéllyel kapcsolatos ügyek,
- Közúti közlekedési nyilvántartásból történő adatszolgáltatás,
- Személyigazolvánnyal kapcsolatos ügyek,
- Útlevelel kapcsolatos ügyek,
- Vezetői engedéllyel kapcsolatos ügyek,
- Törzskönyvvel kapcsolatos ügyek,
- Parkolási igazolvánnyal kapcsolatos ügyek,
- Ügyfélkapu létesítése,
- Tulajdoni lap másolat és hiteles térképmásolat kiadása,
- Teljes hatályú apai elismerő nyilatkozat felvétele,
- Állampolgársággal, honosítással kapcsolatos ügyek.
- Az egészségbiztosítási pénztár hatáskörébe tartozó ügyekben a kérelmek befogadása, tájékoztatás, segítségnyújtás a kérelem kitöltésében, kérelmek továbbítása. Így: TAJ-kártya kiállítása, pótlása, adatmódosítása iránti kérelmek - beleértve a TAJ-kártyával rendelkező magyar állampolgár külföldi biztosításának bejelentését is – fogadása továbbítása, anyasági támogatás, gyermekgondozási segély, gyermeknevelési támogatás iránti kérelmek fogadása és továbbítása.
- A nyugdíjbiztosító igazgatóság hatáskörébe tartozó ügyekben a kérelmek befogadása, tájékoztatás és segítségnyújtás a kérelem kitöltésében.

Fenti ügyek intézésén túl, a kormányablak munkatársai a kormányablakokról szóló 515/2013. (XII.30) Kormányrendelet 1-7 számú mellékletében felsorolt ügyekben tudnak intézkedni, segítséget és tájékoztatást nyújtani.

Ügyfélbarát nyitva tartás: hétköznap 8-20 óráig • telefonszám: 1818

A Kormányablakot keresse a Lira könyvesbolt mellett!



Kedves Olvasó!

Épp hogy elbúcsúztattuk a telet, a tavaszi napsugarak már a húsvéti készülődés sürgés-forgását köszöntik. S miközben újjávarázsolom az otthonunkat és apránként beszerzem az ünnep hozzávalóit, jól esik visszagondolni gyerekkorom nagy eseményére, a nyuszivárásra. A család apraja alig várta a nagy napot, amikor végre elindulhattunk megkeresni a nagymama háza mellett elrejtett fészkeket, bennük a meglepetésekkel. Az ajándékozás izgalmán túl azt szerettem a legjobban, hogy ilyenkor újra egy asztalhoz ült a nagycsalád és a távoli rokonokkal is ott folytattuk a beszélgetést, ahol az előző találkozáskor abbahagytuk.

Később, tinédzser koromban, az együttlét örömén túl, a locsolkodás volt a húsvét igazi ajándéka. A nővéremmel azon izgultunk, hogy eljön-e a legmenőbb fiútársaság mindegyik tagja és vajon hányszor kell átöltöznünk húsvét hétfőn. A fiúk szerencsére nem is vártattak sokáig magukra és volt, aki kölnivel, de volt, aki szódásüveggel gondoskodott róla, hogy el ne hervadjunk.

Manapság már csak két biztos locsolóm van, a kisfiam és a férjem. És ahogy elnézem, lassan azzal is meg kell barátkoznom, hogy a kisfiamból nemsokára nagyfiú lesz, aki egy vidám társaság tagjaként járja végig a locsolásra váró lányokat.



Az idei tavasz a Passzázs életében is megújulást hozott, hiszen új rovatokkal bővült a magazin. Egészség rovatunkban a tudatos táplálkozással foglalkozunk, Gyereksarkunkban pedig arra keressük a választ, hogyan legyünk jó anyák. Centrálisok címmel a Market Central lelkes dolgozóit szeretnénk bemutatni, míg Dupla Cappuccino rovatunkban egy finom kávé

mellett Önökkel szeretnénk beszélgetni. Itt szeretném megköszönni minden kedves beszélgetőpartnerünknek, modellünknek, szakértőnknek és munkatársunknak az együttműködését, hiszen ez a magazin csakis velük együtt lehet az, aminek szánjuk: egy folyton megújuló, élő kapcsolat a környékbeli emberekkel.

A divat kedvelőiről sem feledkeztünk meg, hiszen megújult stílusrovattal várjuk mindazokat, akik minden alkalommal szeretnének stílusosan megjelenni, legyen szó munkáról, hétvégéről, randiról vagy bevásárlásról. Divatösszeállításunk mindemellett engem is annyira magával ragadott, hogy már be is szereztem az egyik modellünk által bemutatott őszi ruhadarabot.

A közelgő ünnephez jó hangulatú készülődést, az idei tavaszhoz pedig színes megújulást kívánok!

*Üdvözléssel, Temesi Katalin
- központüzemeltetési vezető*

Ez történt a MARKET CENTRALON az elmúlt hónapokban



• Rétvári Bence, a Közigazgatási és Igazságügyi Minisztérium parlamenti államtitkára ünnepélyes keretek között nyitotta meg a központi **Kormányablakot** a bevásárlóközpont területén, a Lira könyvesbolt mellett. A Kormányablakban **több mint 250-féle hivatali ügyintézésre** van lehetőség az okmányirodai szolgáltatásoktól

kezdve a gépjármű-törzskönyvvel kapcsolatos ügyekig. A hivatal munkatársai minden hétköznap 8 és 20 között várják az ügyfeleket.



• **Telenor** bolt **nyílt** a Fressnapf és a Charles Vögele üzletek között.

• Februártól **új buszjárat** indult, **193E jelzéssel** hétköznap naponta kétszer a Kőbánya-Kispesti metrómegállótól a Market Centralba. Ugyanez a járat naponta egyszer visszafelé is közlekedik. A menetrend megtalálható a marketcentral.hu honlapon.



Igy készült a Passzázs magazin

Téli számunkban közzétett „Modelleket keresünk” felhívásra idén is szép számmal érkeztek jelentkezések, így most is nehéz dolgunk volt a kiválasztást illetően. Nem árulunk el nagy titkot azzal, hogy felhívásunkra ismét a hölgyek táborából kaptuk a legtöbb jelentkezést.

Mivel a magazin előkészülete már februárban megkezdődött, a fotózás hetében izgalommal figyeltük az időjárást, amatőr modelljeink azonban mit sem törődve az esős idővel, mosolyogva álltak kamera elé.

Bízunk benne, hogy a magazinból sok ötletet merítenek, az olvasnivalókkal pedig egy kicsit mi is hozzájárulunk a tavaszi felfrissüléshez.

Kérjük mondja el véleményét, hogy a következő magazinban ismét érdekes és izgalmas témákat tudjunk bemutatni. **E-mail címünk:** info@marketcentral.hu

A modelltoborzás nem áll meg!

Érdeklí a divat világa? Szeretné magát viszont látni a Passzázs magazinban? Most itt a lehetőség! Nem baj, ha kezdő, a lényeg, hogy magabiztosan álljon a kamera elé!

Ha szeretné magát kipróbálni, hogy ön mutassa be a Market Central Ferihegy bevásárlóközpont divatüzleteinek ruháit, küldje el jelentkezését a model@marketcentral.hu e-mail címre.

Kérjük, hogy az elérhetőségek mellett küldjön magáról 3 db fotót is, amiből az egyik egész alakos.

A 2014-es év lapszámaihoz elsősorban helyi, illetve környékbeli urak jelentkezését várjuk!



Mit jelent önnek a húsvét?

A húsvét hagyományai nem csak koronként és tájanként, de családonként is változatosak. Az ünnep közeledtével arról faggattuk a Market Central vásárlóit egy gőzölgő kávé mellett a Coffeeshop Company-ben, hogyan ünnepelnek, őrzik-e még a régi szokásokat, hagyományokat?



Szabó Gábor fiával, **Hubával** érkezett a Market Centralra. Gyermekes szülőként Gábor és neje igyekeznek fiuk számára ünnepivé tenni a húsvétot.

Hímes tojást minden évben készítenek, gyermeküket pedig eddig minden évben meglepték egy élő nyúllal. E szokásuk azonban már a múlté, mert az állatot végül szomorú szívvel, de mindig el kellett ajándékozniuk.



Puskás Évát, aki Budaörsön lakik, mégis legalább kéthetente megfordul a Market Centralon, munkába menet állítottuk meg. Két fiú édesanyjaként igyekszik változatosabbá és érdekesebbé tenni a húsvétot,

például minden évben a kertben rejtik el az ajándékokat, melyeket fiai örömmel keresnek meg. A család férfi tagjai locsolkodni is járnak, a nagypapák verseket mondanak, templomba járnak és van, aki még a böjtöt is tartja – mesélte Éva.



Ambrus Margit épp a játszótérre igyekezett hároméves lányával és két hónapos kisfiával, amikor megszólítottuk. Margit Erdélyből származik, családjával 2002-ben

költözött Gyálra. Sok népi hagyományt ismer, melyek közül többet ápolnak is az ünnepen. A katolikus valláshoz híven templomba mennek, s a böjtöt is tartják – mesélte. Gyermkeivel közösen készítik a húsvéti tojásokat, hagyományban, harisnyában megfőzik, amitől szép pirosak lesznek.



Szikora Regina és barátnője Ceglédre érkezett a Market Centralra. Havonta többször is eljönnek a bevásárlóközpontba. Amikor szóba elegyedtünk,

épp éhségüket szerették volna csillapítani az ételudvarban. Regina korábban családi körben töltötte a húsvétot, várta a locsolókat, akik azonban mára sajnos elmaradtak. Örülne, ha nem tűnne el teljesen ez a szokás, mert régebben húsvét napján több figyelem jutott a nőknek. Reméli, hogy új barátja nem feledkezik meg a hagyományról és meglocsolja őt. Mi is ebben bízunk, ugyanis nem örülnénk, ha elhervadna az ifjú hölgy.



Béni Mihály Lőrincről érkezett a vásárolni. Hagyománytisztelő családban él, ahol húsvétkor összejönnek fiatalok és idősek, hogy együtt töltsék az

ünnepet. Testvéreivel közösen meglátogatják édesanyjukat, templomba is elmennek és nem múlik el úgy év, hogy a férfiak ne locsolnák meg a család hölgy tagjait húsvétkor. Szükség van az ünnepre, a szertartásokra hiszen többek között ez az, ami összetartja a családot – hangsúlyozta.

Interjú Novodomszky Évával „Hétvégén nálam a családé a főszerep”

Novodomszky Éva számos szerepben megállja a helyét. Nap mint nap találkozunk vele a Család-barát magazinban és ő köszöntött minket A Dalban. A jótekonysági programok nagyköveteként is tevékeny műsorvezető estéről estére két kisgyermek anyukájaként felel meg a kihívásoknak, és az is kiderült róla, hogy a szerszámok között sem veszik el.

Jó néhány sikeres műsor és jótekonysági esemény házigazdája, jószolgálati nagykövete vagy. Számos szerepedet hogyan tudod összeegyeztetni a családdal?

– Úgy, hogy elsősorban akkor dolgozom, amikor a gyerekek óvodában, iskolában vannak. A délután egy részéből sajnos így is kimaradok, mert gyakran csak este 6-ra érek haza. De onnantól minden pillanatot együtt töltünk: leckét ellenőrzünk, játszunk egyet, összedobjuk a vacsorát, majd fürdés, fektetés. Miután mindenki elcsen-

desedett, nem ritka, hogy még dolgozom, hogyha lehet, ne maradjon munka a hétvégére. Kivétel ez alól a hétvégi adás, illetve egy-egy különleges felkérés, mint a közelmúlt A Dal című műsora. Az év nagyobb részében azonban szombaton és vasárnap nálam a családé a főszerep.

– Ha együtt vagytok, mi mindent csináltok?

– Ahogy a legtöbb családban, nálunk is ilyenkor zajlik a bevásárlás, a takarítás és a főzés. Jó időben a kertészkedés és a kirándulás. Esténként és esős időben nagyon szeretünk közösen játszani, mesélni, beszélgetni és barkácsolni. Az általános gyakorlattal ellentétben a barkácsolás az én hobbim, amihez számos „férfias” eszközzel rendelkezem: csavarbehajtóval, fűróval, rezgőcsiszolóval. Legújabbban egy dekopír fűrésze vágyom, amivel könnyen tudnék íveket, formákat vágni.

– Mit készítettél legutóbb?

– Egy kalózmintás faladát fűrtünk, faragtunk a fiaimmal. Szalvétatechnikával ragasztottuk fel a fára a kalózkodat, a hajót, a kincset.

Tengeres szalvéta híján pedig a fiammal mi festettük a tengert is a dobozra.

– Az éttermetek gyereksarkában is látni egy ilyet.

– Ebből ez az egy készült, s ott találtunk meg a helyét. Így külön öröm, hogy nem csak az én gyerekeim játszhatnak vele, hanem a vendégek gyermekei is. A kalózládánk otthont ad sok-sok kisautónak, kockának, könyvnek. És nekünk sem kell azon gondolkodni, hogy hová tegyük a gyerekek kinőtt játékait.

– Az étterem gyerekbaráttá alakítását is saját tapasztalataitok ihlették?

– Természetesen. Mert bár biztosan vannak olyan gyerekek, akik nyugodtan végig tudnak ülni egy éttermi vacsorát, a mieinkre ez nem jellemző. Nekünk nem volt felüdülés az étterem egészen addig, amíg meg nem csináltuk a saját gyereksarkunkat, ahol a szülők nem csak biztonságban tudhatják a gyermekeiket, de végre nyugodtan megehetnek egy tál ételt. Az első héten, amikor bevezettük, egy háromgyerekes anyuka külön megköszönte, hogy a gyereksaroknak hála, végre ehettek halat.

– A konyhában nálatok kié a főszerep?

– Jobban járunk, ha a férjem főz, mert én nem vagyok egy konyhatündér. De mivel nagyon nehéz kiszámítani, hogy ő mikor ér haza, hétközben általában én dobom össze a vacsorát. Hétvégénként azonban Salvoé a főszerep, aki hatalmas adag ételekkel kényeztet minket, legutóbb például bolognai ragut készített.

– Családi házban éltek. A kert kinek a felsegítőrülete?

– Bár nagyon szeretek kertészkedni, a zöldben a férjem teljesen átvette a hatalmat. Ráadásul addig rágta a fületem, amíg felszámolta a veteményesemet és a mediterrán térhódításának köszönhetően kiültette a gránátalmafát, a fügét és egy-két télálló pálmát. A kertünknek új vendége is van, egy vastag, öreg olajfa, aki Salvo mentőakciójának köszönhetően került hozzánk. Egy ismerőse étterme elé volt kitéve az utcára. Senki sem gondozta, mert a törzse fele elhalt. Az én férjem megsajnálta a majd' 400 kilós óriást és darus kocsival hozatta el a kertünkbe.

– A Család-barát magazinban a kerten és a konyhán túl sok más érdekes témával foglalkoztok. Te magad mennyire építed be a hétköznapiakba az elhangzottakat?

– Nap mint nap használom a szakértőinktől kapott tanácsokat úgy a táplálkozásban, mint az egészségmegőrzés vagy a barkácsolás terén. S mivel a műsor szakértői valóban kiemelkedők a szakterületükön, sokszor előfordul, hogy amikor olyan téma következik, ami érint valakit a környezetemből, jóelőre szólok neki, hogy nézze a műsort.

– Nem csak a műsoraidat, de az általad viselt ruhákat is érdeklődés kíséri. A ruhaválasztás mennyire tükrözi az izléseidet?

– Teljesen, hiszen csak azt viselem a képernyőn is, amiben jól érzem magam. És bár minden műsor saját stylisttal és öltöztetővel dolgozik, én magam választhatom ki, hogy mit viseljek egy-egy adás alatt. Előfordul, hogy annyira megtetszik egy ruha, hogy az adás után megvásárolom. Így időnként a tévében shoppingolok.

– Követed a divatot?

– Bár nagyon szeretem a szép ruhákat, nem az aktuális trendek szerint válogatom össze a ruhatáramat. Amikor vásárolni megyek, eleve azokat a fazonokat keresem, amik jól állnak.

Folytatás a 8. oldalon



Folytatás a 7. oldalról

Emellett erősen impulzív vásárló vagyok, ezért szeretek ott és akkor beszeretni egy-egy darabba, amikor éppen vásárolok. Néhány új blúzzal vagy szoknyával mindig szívesen frissítem fel a ruhatáramat.

– Tavasszal odafigyelsz a testi-lelki felfrissülésre is?

– Nagyon fontosnak tartom, hogy a természet megújulásával mi magunk is meg tudjunk újulni. A tavasz engem mindig arra sarkall, hogy több időt töltssek a szabadban és rendszeresen szánjak időt a sportra. Hétvégenként ezért újra előveszem a túrabakancsot, míg hét közben kedvenc sportomnak, a kangoo-nak hódolok. Ez egy olyan fajtája az aerobiknak, amit rugós talpú, öntött cipőben végzünk. Nagyon szeretem, mert egyszerre sportolhatok és táncolhatok. Utána szívesen szaunázok is. Emellett nálam a megújuláshoz a natúr, teljesen vegyszermentes kozmetikumok is hozzátartoznak.

– A tudatos táplálkozás híve vagy. Ez mit jelent a hétköznapiakban?

– Elsősorban azt, hogy az ételünket igyekszem egészséges, friss alapanyagokból elkészíteni. Ezért száműztem az előre elkészített élelmiszereket, a fehér lisztet és a cukrot. Viszont gyakran vacsorázunk sült zöldségeket, zöldségkrémleveket, zöldségből készült fasírtot, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret, fehér húsokat, halat.

– Ez mennyiben köszönhető a férjednek?

– Nagy szerepe van benne, hiszen az olasz konyha remekül alkalmas a gyorsan elkészíthető, friss, egészséges ételek fogyasztására. Emellett nem csak pizzából és tésztából áll, hanem sok zöldségből és jóféle tengeri halakból.

– Az Élelmiszerlavina program nagyköveti szerepét az egészséges táplálkozás népszerűsítése miatt vállaltad?

– A program egyszerre segíti a tudatos táplálkozást, az egészséges ételek alapanyagainak előállítását és a társadalmi felelősségvállalást. A programra pályázók a résztvevő cégek támogatásával, helyi összefogással termelnek egészséges élelmiszereket, például zöldségeket, illetve a megtermelteket eljuttatják a rászoruló családokhoz.

– Férjed hazájában, Olaszországban is nagy hagyományai vannak a húsvétnek. Mennyire tudjátok kombinálni az itthoni és az olasz szokásokat?

– Amikor húsvétkor itthon vagyunk, a mi szokásaink szerint ünnepelünk, ha pedig Szicíliában, az olasz hagyományok szerint. Olaszországban ilyenkor sok vallási szertartást tartanak. Van, ahol egy héten keresztül váltják egymást a fátylós felvonulások, körmenetek, előadások. Az emberek elmennek a templomba, majd körbeülik a nagy családi asztalt és hosszú órákon át beszélgetnek, na és persze esznek. Bárányból készülnek a húsos ételek, mellé tojást is fogyasztanak és feltalálják a húsvéti galambot, ami egy madár formájú sütemény, tojáslíkérral töltve. Érdekes, hogy nincsenek olyan játékos hagyományaik, mint a tojást tojó nyuszi, bár ők is megajándékozzák a gyerekeket csokitójással.

– Idebaza hogy töltitek az ünnepet?

– A locsolkodás hagyománya is ismeretlen Olaszországban, és mivel Salvo azóta sem tudta megkedvelni, bár a család nőtagjait meglocsolják, a fiúk nálunk nem járnak locsolkodni. Ehelyett mi fogadjuk a locsolókat a nagymamánál, majd elmegyünk kirándulni. Szarvason az is hagyomány, hogy húsvét hétfő délután az emberek családotul elmennek az arborétumba, hogy megejtsék az év első frissítő sétáját. A húsvét így nálunk nem csak az újjászületésre alkalom, de arra is, hogy hosszasan együtt legyünk mindazokkal, akik fontosak a számunkra.

Fülöp Monika

Névjegy: Novodomszky Éva

1974-ben született Szarvason. A Kecskeméti Tanítóképző Főiskolán diplomázott. Nem sokkal később a Magyar Televízió ifjúsági híradójának riportere, majd műsorvezetője. Később a Parlamenti Napló, a Fő tér, a Hogy volt, a Szabadság tér és a Híradó műsorvezetőjeként találkozhattunk vele. Jelenleg az MTVA Család-barát című magazinjának műsorvezetője. Házasság, férjével, az olasz származású Salvo Sgroival két fiuk született, Cristiano és Marco.

A tavaszi megújulás KELLÉKTÁRA

Márciusban nem csak ruhatárunkat, de neszesszerünket is igazán ideje felfrissíteni. A végtelennek tűnő, sötét téli hónapok után bőrünk áhitozik a tavasz első napsugara után, és testünk – ahogya természet is – ébredzik téli álmából. A kötött sapka visszakerül a szekrénybe, a száraz bőr a múlté. Engedjük, hogy magukkal ragadjanak bennünket a friss, könnyed illatok és ételtel teli színek. A lényeg, hogy akár egy hajápolóval, akár egy bőrtípusunknak megfelelő, tápláló arckrémmel ajándékozzuk meg magunkat, köszöntsük üdén a tavaszt.



Revalid beauty komplex
2 990 Ft

Szent Ferenc
gyógyszertár

Lavera szem-
környékápoló
vadrózsa-
zöld tea 15 ml
Müller



gazdag
hidratálás



Balea hidratáló
kapszula arcra 7 db
dm



Alverde
testápoló
250 ml
dm

bársonyos bőr



Sante
Grenadine
Spirit
testápoló
150 ml
Müller
puba
bőr

sugárzó
haj



Sante haj-
kondicionáló
nyírfalevél
200 ml
Müller

Balea CC krém
50 ml
dm



ragyogó bőr

intenzív
regenerálás



Vichy
Neovadiol
elixír
arcápoló olaj
9 990 Ft

Szent Ferenc
gyógyszertár

Alverde
hajfrissítő
spray
75 ml
dm



Balea
arckrém
50 ml
dm



Munkahelyre



blézer 8 990 Ft H&M

A dolgozós hétköznapokon, amikor reggeltől estig az irodában vagyunk, különösen fontos, hogy csinosak legyünk. Szerencsések vagyunk, hiszen nőként sokféle alapdarabból tudunk válogatni, melyeket remekül lehet kombinálni. A klasszikusan elegáns darabok egyhangúságát feltűnő ékszerrel, vagy egy merész kiegészítővel dobhatjuk fel.

nyaklánc
2 990 Ft
C&A



szemüvegkeret
43 990 Ft Vision Express



ing
3 990 Ft
H&M



karkötő
2 290 Ft
C&A

ceruza-
szoknya
5 990 Ft
H&M



cipő
4 490 Ft
Deichmann



fülbevaló
1 290 Ft
H&M



táska
7 490 Ft
CCC

Katalin, Maglód
ruha 14 990 Ft
Charles Vögele
blézer 12 990 Ft
Charles Vögele
sál 2 990 Ft
Charles Vögele
karkötő 2 290 Ft C&A
cipő 5 490 Ft
Deichmann

Melinda, Budapest,
XVIII. kerület
felső 3 990 Ft H&M
blézer 8 990 Ft H&M
nadrág 5 990 Ft H&M
nyaklánc 1 490 Ft C&A
cipő 4 490 Ft
Deichmann



Helyszín: Vecsés,
Quadrum irodaház

Hétvégére



Madárcsicsergés, rügyfakadás, virágillat; a tavasz hamisítatlan előjelei. Alig vártuk, hogy a házunkat és a szoba négy falát szabadtéri programokra cseréljük. Most végre eljött az idő. A kirándulások mellett pedig ismét a bevásárlás is lehet szabadtéri program, hiszen a Market Central kialakításának köszönhetően, a virágokkal tarkított passzázs sétálva szerezhetjük be a tavasz legfontosabb kellékeit.

kertészfarmer
6 990 Ft
H&M



felső 4 990 Ft
H&M



kapucnis pulcsi
6 990 Ft
H&M



McKinley Ventura
28 hátizsák
9 990 Ft Intersport



póló
1 290 Ft
H&M



férfi Champion felső
11 990 Ft
Intersport



farmer
9 990 Ft
H&M



Firefly Matrix szabadidőcipő
8 990 Ft Intersport



gumicsizma
6 390 Ft
CCC



tornacipő
3 990 Ft
CCC



sportcipő
6 390 Ft
CCC

Miki, Vecsés
Tom Tailor felső
20 990 Ft Intersport
Merrel Rant cipő
19 990 Ft Intersport
Tom Tailor póló
3 790 Ft Intersport
Tom Tailor farmer
14 990 Ft
Intersport



Zorka, Vecsés
póló kardigánnal 4 590 Ft C&A
nadrág 4 590 Ft C&A, cipő 5 990 Ft Deichmann
kabát 11 990 Ft C&A

Judit, Vecsés
felső 3 990 Ft C&A
nadrág 7 990 Ft C&A
kabát 19 990 Ft C&A



Tamara, Vecsés
póló 2 990 Ft Charles Vögele
farmer 3 990 Ft Charles Vögele
kabát 4 990 Ft Charles Vögele
tornacipő 3 390 Ft CCC



Randira

Az első randira készültök, vagy szeretné meglepni a nagy Ő-t egy különleges délutánnal, de csak állsz a szekrény előtt és nem tudod, mit vegyél fel? Pedig kulcsfontosságú, hogy jól érezd magad a bőrödben, hiszen ez kihat egész viselkedésedre. A testbeszéd árulkodó, főleg ha egész idő alatt a ruháddal vagy elfoglalva. Természetes, hogy csinos akarsz lenni, de nagyon fontos, hogy kényelmes, az alakodhoz és a személyiségedhez passzoló darabokat válassz. Hidd el, nincs vonzóbb mint amikor valaki önmaga!



férfi farmerkabát
9990 Ft
H&M



Love karkötő
2590 Ft
C&A



felső
3990 Ft
H&M



póló
2990 Ft
H&M



póló
2990 Ft
H&M



telefonok
1990 Ft
C&A



táska
9490 Ft
CCC



kulcstartó
790 Ft
H&M

szegecses cipő
6990 Ft
Deichmann



szoknya
6990 Ft
H&M



Marci, Budapest,
XVII. kerület
trikó (2db-os) 2990 Ft C&A
ing 5990 Ft C&A
farmer 5590 Ft C&A

Zsuzsi, Budapest,
XVIII. kerület
póló 1990 Ft C&A
szoknya 3590 Ft C&A
farmerdzseki 7990 Ft C&A
karkötő 2290 Ft C&A

CSAK NŐKNEK!

Élesszük újra a lelkünket!

Itt van végre a jó idő, ragadja karon a barátnőjét és induljanak el egy gardrób-frissítő bevásárló körútra! Egy tavaszi ruha bokacsizmával éppolyan csinos, mint az imádott balerinával, a jól bevált blézer-farmer kombinációt pedig kirántja az unalomból egy jól megválasztott magassarkú. Merjen friss, feltűnő színeket választani, végre megveheti azt a gyönyörű élénk színű lakkot, amit annyiszor visszatett a polcra vagy kipróbálhatja a gyöngyházfényű szemfestéket a natúr smink helyett.



sál
2990 Ft
Charles Vögele

Makeup factory
szemhéjpóder
NR.58
Müller



Makeup Factory
körömlakk NR.500
Müller



Karkötő
2290 Ft C&A



Alverde arcpirosító
dm

Makeup Factory
pirosító Rosy Shine
NR.07
Müller



bokacipő
9990 Ft
CCC



Nóra, Budapest, XVII. kerület
póló 4990 Ft Charles Vögele
szoknya 8990 Ft Charles Vögele
kabát 17990 Ft Charles Vögele
sál 2990 Ft Charles Vögele
táska 6790 Ft CCC
cipő 6190 Ft CCC

Barbara, Vecsés
ruha 7590 Ft C&A
farmerkabát 5590 Ft C&A
nyaklánc 1990 Ft C&A
bokacsizma 9490 Ft CCC

Masnis balerina
4790 Ft CCC



függős
karkötő
1790 Ft
C&A



fülbetűző
1990 Ft
H&M



She
körömlakk
dm



Kuponoldal



Charles
Vögele
SWITZERLAND

1500Ft

2014. ápr. 1-től máj. 10-ig
Részletek a hátoldalon.



Praktiker

10%



2014. márc. 24-től ápr. 30-ig
Részletek a hátoldalon.



PLAYERSROOM
FASHION & SPORT STORE

15%

2014. ápr. 1-6-ig
Részletek a hátoldalon.



20%

2014. márc. 29-ig ápr. 30-ig
Részletek a hátoldalon.



VISION EXPRESS

20%

2014. ápr. 4-6-ig
Részletek a hátoldalon.



20%

2014. ápr. 11-13.
Részletek a hátoldalon.



INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

20%

2014. ápr. 1-30.
Részletek a hátoldalon.



PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NÉLKÜL

10%

2014. ápr. 1-30.
Részletek a hátoldalon.



A kuponakció részletei és feltételei



2014. 03. 24–04.30. között a vecsési Praktiker áruházakban 10 000 Ft feletti vásárlás esetén 10% visszajár* Praktiker vásárlási utalvány formájában.

*Jelen kedvezmény a vecsési (2220 Fő u., 246–248.) Praktiker áruházakban történő, 10 000 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, ugyanakkor az ország bármely Praktiker áruházában beváltható.

1500 Ft értékű 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.

Készpénzre nem váltható. Más akciókkal nem vonható össze.

15 % kedvezmény minden futócipőre.

Az ajánlat 2014. április 1-jétől 6-ig érvényes és más akcióval nem összevonható.

20% kedvezmény 2000 Ft feletti vásárlás esetén.

A kupon kizárólag a Market Centralon található Coffeshopban váltható be.

Más kedvezménnyel nem vonható össze.

Az akció időtartama: 2014. március 29. – 2014. április 30.

A Vichy, LRP, Babe, Bioderma, Psoriderm termékeire 20% kedvezmény.

Minden termék 20% kedvezménnyel.

A kupon kizárólag a Market Central Feriegy Üzletközpontban található Vision Express üzletben váltható be a kuponon megjelölt időtartamon belül leadott megrendelések esetén.

A kupon kedvezménye semmilyen más kedvezménnyel nem vonható össze.

További feltételek az üzletben.

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

20% kedvezmény minden termékre.

A kupon érvényessége: 2014. április 11–12–13.

A 20 % kedvezmény nem vonatkozik a vásárlási utalványokra. A kupon más akciókkal, kedvezményekkel nem vonható össze.

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

15% kedvezmény minden vászoncipőre.

Az ajánlat 2014. április 14–20-ig érvényes és más akcióval nem összevonható.

10% kedvezmény minden helyben sült pékárura.

Revalid Beauty 90X haj-, bőr-, köröm-erősítő kapszula: 2990 Ft.

20% kedvezmény a már leárazott színes női termékre.

10% kedvezmény minden termékre.

Egy kedvenc termékre 20% kedvezményt adunk.

A kedvezményt akciós és szórólapos termékekre nem lehet igénybe venni, más akcióval nem vonható össze.

Az utángyártott tartozékokra 10% kedvezmény.

20% kedvezmény minden termékre.

A kupon érvényessége: 2014. május 9–10–11.

A 20% kedvezmény nem vonatkozik a vásárlási utalványokra. A kupon más akciókkal, kedvezményekkel nem vonható össze.

Kulcsmásoló**20%**2014.
márc. 24-től
máj. 31-ig
Részletek a hátoldalon.**15%****Líra**
könyv2014. márc. 24-től ápr. 13-ig
Részletek a hátoldalon.**Müller****20%**2014. ápr. 11-13.
Részletek a hátoldalon.**10%****norbi**
update2014. ápr. 11-13.
Részletek a hátoldalon.**PLAYERSROOM**
FASHION & SPORT STORE**15%**2014. ápr. 14-20.
Részletek a hátoldalon.**Skinny**
20%2014. márc. 24-től máj. 31-ig
Részletek a hátoldalon.Revalid Beauty
Complex
kapszula 90x:
2990Ft2014. ápr. 1-30.
Részletek a hátoldalon.**Müller****20%**2014. máj. 9-11.
Részletek a hátoldalon.**telenor****10%**2014. márc. 24-től máj. 24-ig
Részletek a hátoldalon.**Csak férfiaknak!****PRIVÁT
SZFÉRA**

A divat mindenkinek jól áll! Ma már a férfiak is egyre inkább figyelmet fordítanak megjelenésükre, habár ők a kényelmet és a praktikumot helyezik előtérbe a legutolsó divattal szemben. Az ehhez szükséges darabokat az idei szezonban is megtalálhatják az üzletek polcain, legyen szó egy sportosan elegáns vagy egy laza outfit összeállításáról.

ing **6990Ft**
H&Mszemüvegkeret
35 990Ft
Vision
Expressdzseki
9990Ft
H&Mnadrág
5990Ft
H&Möv
3990Ft
H&Mváltáska
9490Ft
CCCGucci
parfüm
MüllerBalearia hidratáló
emulzió
dmcipő
6490Ft
Deichmannpóló
6990Ft
Intersportsál
2990Ft
H&Mpulóver
7990Ft
Charles Vögele

Locsolóváró

Ahogy ébredzik a természet, úgy kezdünk el vágyakozni, hogy otthonunkban is üde, tavaszi hangulatot teremtsünk. A vázába friss virág kerül, a sötétebb tónusú függönyöket, párnákat lágy színekre cseréljük, a húsvéti előkészületek során pedig beszerezhetünk pár izgalmas dekorációt is.



kosár/műfű
/tojások
Müller



díspárna
2990Ft/db
Jysk



virágkaspó
3990Ft
Jysk



fém táányér üvegbúrával
Müller



műnővények
1990Ft
Jysk



dekorszív
799Ft Jysk



kaspó
Müller



Locsolóknak ajánljuk



Naomi
Campbell
Wild Pearl edt
15ml
Müller

Crazy egg
locsoló kölni
Müller

Marie Colette
locsoló kölni
10ml
Müller

Gabriela
Sabatini
Ocean sun edt
spary 20ml
Müller



tojásfesték
Müller



Húsvéti ajándékbazár



1. könyv 2990Ft Lira
2. Duplo számvonat Müller
3. Toffifee nyúl Müller
4. komód 16990Ft Jysk
5. baba Müller
6. hajpánt 990Ft C&A
7. kislány póló 1990Ft C&A
8. párna 1990Ft Jysk
9. Lindt csoki Müller
10. társasjáték Müller
11. tárolódoboz 2990Ft Jysk
12. plüssnyuszi 1490Ft C&A
13. kisfiú gumicsizma 3990Ft Intersport
14. kézségfejlesztő játék Müller
15. fa gitár 3999Ft Lira
16. vizilós ivópohár 1490Ft Jysk
17. fém függő dísz Müller
18. kulacs 1490Ft H&M
19. könyv 2490Ft Lira
20. ovális kosár Müller
21. szélkerék Müller
22. Smiley gurulós tárolódoboz 5490Ft Jysk
23. baseballsapka 1490Ft H&M

Együk magunkat egészségesre!



Kimerült vitamintartalékok, fáradtság, rossz közérzet, néhány felesleges kiló. A hideg és sötét téli napok végén már rosszul érezzük magunkat a bőrünkben, nem véletlenül gondolunk szinte megváltásként a napfényes tavaszra. A hosszabb nappalok, a fény és a virágba boruló fák látványa azonban a testünknek még kevés. A mozgás és pihenés megfelelő aránya a kezdet, a legfontosabb pedig az egészséges és tudatos táplálkozás. És ez nem is olyan nehéz...

Megérkezett a tavasz. A lakásba áramló napfény reggelente gyengéden ébreszt, napközben lekérdzkednek rólunk a vastagabb ruhadarabok. A természet látványos újjászületése pedig minket is megújulásra sarkall. Ebben az időszakban érdemes hosszabb távon is tartható életmódváltásba fogni, többek között tudatos és egészséges táplálkozással. Törekedjünk rá, hogy a testünk megkapja, amire szüksége van, de ne engedjük tovább a télen jellemző csábításnak, unalomból, kényelemből, szabadidős elfoglaltságként ne együnk! Odafigyelve az étkezések gyakoriságára, a bevitt táplálék mennyiségére és minőségére hamar formába lendülhetünk, ami közérzetünket, önbizalmunkat is javítja. Rádásul több energiánk marad, könnyebb lesz elkezdeni a rendszeres mozgást is. Esetenként hasznos lehet egy kis diéta, amit inkább tisztító kúrának számunk, semmint szörnyű önsanyargatásnak.

A táplálkozástudató szakemberek vizsgálatai szerint a legideálisabb a napi ötszöri étkezés,

három óránkénti időközzel reggel hét és este hét között. Rendkívül fontos, hogy változatosan étkezzünk, sok zöldséget, gyümölcsöt fogyasztva. A vitamin-készletek feltöltése mellett – a bennünk lévő tápanyagoknak köszönhetően – a teljesítményünket, memóriánkat is javítja a dió, a spárga, a fokhagyma, a hüvelyes növények, mint például a bab, a spenót, az articsóka, a tavaszi eper, az áfonya, de érdemes tojásból és halból, elsősorban lazacból is sokat enni.

Manapság nagy divatja van a bio-, illetve a speciális – életmódtanácsadók által kifejlesztett – élelmiszereknek. Aki viszont nem engedheti meg magának, hogy csak ilyeneket fogyasszon, annak sem kell lemondania az egészséges táplálkozásról. Már azzal is hatalmas változást lehet elérni, ha a nagy mennyiségű rendszertelen zsír-, cukor- és szénhidrátbevitel helyett a boltban megvásárolható, mindennapi zöldségekkel, gyümölcsökkel töltjük fel a kamrát, abból változatosan főzünk.



Az egyéb hozzávalókból pedig azokat keressük, amiben nincs sok „műanyag” vagy tartósítószer.

Időnként persze az ember úgy érzi, nincs más megoldás, nassolni kell. Olyankor, amikor az akaraterő csődöt mond és mindent feladva a titkos édességes fiók felé indulunk, jusson eszünkbe, hogy a céltalan falatozásnál mindig maga a tevékenység a fontos – pótcselekvés – nem

Édesség helyett zöldséges mártogatós



A vendégvárásra, kellemes esti tévészésre vagy munka közbeni rágcslálásra is kiválóan alkalmas nassolnivaló. Olcsó, gyorsan elkészül és még gyorsabban elfogy.

Alaposan keverjük össze egy-egy nagy pohár natúr joghurtot és zsírszegény tejfölt, adjunk hozzá egy kis olívaolajat és egy gerezd fokhagymát. Ez lesz a mártogatós szósz. Mossunk és tisztítsunk meg néhány darab sárgarépat, kígyóuborkát, kaliforniai paprikát és szárzellert. A szószot ízléses kis tálban felszolgálva, a felszeletelt zöldségekkel mártogatva azonnal fogyaszthatjuk.

pedig az, amit elfogyasztunk. Így viszont gyümölcsöt és zöldséget is ehetünk, vagyis tartunk otthon például almát, mandarint, narancsot, sárgarépat, uborkát, vagy amit szeretünk.

A következő bevásárláskor tehát vegyük az irányt egyből a zöldség-, gyümölcs-részleg felé. Együnk kevesebb kenyeret, készítsunk salátákat, keressünk könnyű, tavaszi recepteket. Állítsuk be a telefonunk emlékeztetőjébe a napi ötszöri étkezésre figyelmeztető jelzést és minden alkalommal annyit együnk, amennyi szükséges, ne többet! Alig pár hét, és sokkal jobban fogjuk érezni magunkat a bőrünkben. Még talán ahhoz is kedvünk támad, hogy fussunk egyet a tavaszi napsütésben...

A táplálkozástudató szakemberek vizsgálatai szerint a legideálisabb a napi ötszöri étkezés, három óránkénti időközzel reggel hét és este hét között.

Több mint MOZGÁS

A futás egyre nagyobb népszerűségnek örvend, mára szinte egy egész iparág épült erre a sportra. A valamennyi testrészünket átmozgató mozgásformát soha nem késő elkezdni. Erről mesélt nekünk Kasa Tibor, sokszoros maratonista és háromszoros Ironman, a pilisi FalkaTeam egyik vezérfutója. A pedagógusként dolgozó amatőr hosszútávfutó számára a futás életforma, ezért a hétköznapiakban is sokakat inspirál a sportra. Interjúnk végén néhány jótanácsot is megosztott a Passzázs olvasóival.

A népszerű Vivicitta futóversenyen tavaly közel 80-an vettek részt Pilisről. Külön öröm számomra, hogy nem csak tanulók, hanem több tanár is csatlakozott a testületből a futórajongók táborába.

A futók egy kicsit kilógnak a sorból, ugyanis ha valaki futóvá válik, akkor a hétköznapiakban is másképp működik.

Nyitottabb lesz. Mert a futók táborában hatalmas közösség, akik ma már rengeteg versenyen és rendezvényen találkozhatnak, egymást is inspirálva a folytatásra. Jőmagam rengeteg



Kasa Tibor

sportot kipróbáltam korábban, de a futás az, amit magáért az élményért csinállok. Egy híres táncos mondása szerint, ne nézd a táncosokat, hanem légy a táncos te magad. Ez a futásra is igaz. Mivel ez az a sport, amit bárhol és bármikor lehet üzni, nem kell hozzá rengeteg eszköz, elég egy jó minőségű futócipő. Minden az elhatározással kezdődik, a motiváció és a célkitűzés segíti az elindulást.

Mindenkit más motivál. Van aki fogyni akar, más szeretne jó kondícióban maradni. A legfontosabb, hogy kezdetben könnyen elérhető célokat tűzzünk ki magunk elé, mint például egy 3 kilométeres futóverseny teljesítését, vagy



futófelső
6 290 Ft
Intersport

sportzokni
2 990 Ft
H&M



sportmelltartó
5 990 Ft
H&M



A futás előnyei

- aktiválja az endorfin termelését
- javítja az állóképességet
- minden testrészét átmozgat
- növeli a tüdőkapacitást
- remek alakformáló
- kiválóan edzi a szív- és érrendszert



Futósapka
2 990 Ft
H&M



futófelső
6 290 Ft
Intersport



női futófelső
9 390 Ft
Intersport



Nike futócipő
11 999 Ft
Playersroom



női futónadrág
7 790 Ft
Intersport

Ahol még többet megtudhat a futásról

www.futanet.hu
www.futas.lap.hu
www.falkateam.blogspot.com
futótárs kereső:
www.futotars.com
futóversenyek: www.bbu.hu

EGYÜTT LENNI JÓ!

Társasjáték, számfogócska, logikai játék, együtt töltött délután a szabadban... Mennyi mindent csinálhatunk közösen! Pár hét múlva a tavaszi szünet is megkezdődik és végre felhőtlenül lehet játszani. Néhány játékötletet mi is találtunk a szünidőre.

Agymenők 5-6 éveseknek

1990 Ft
Líra



könyv
3 150 Ft
Líra



dzseki
6 990 Ft
H&M



tornacipő
3 190 Ft
CCC

Közlekedj okosan! társasjáték Müller



Zsuzsa, Budapest, XVII. kerület

blúz 5 590 Ft C&A

blézer 12 990 Ft Charles Vögele



sapka
1 490 Ft
H&M

magyar-angol memóriajáték

2 990 Ft
Líra



LOGICO keret
és számfogócska
3 360 Ft és 1 400 Ft
Líra



felső 1 290 Ft H&M



Elefanten cipő
10 900 Ft
Deichmann

Barnabás, Budapest, XVII. kerület

póló 1 490 Ft Charles Vögele

ing 2 490 Ft Charles Vögele

nadrág 3 990 Ft Charles Vögele

Em ma, Budapest, XVII. kerület

szoknya 3 490 Ft H&M

pulóver 3 490 Ft H&M

Hogyan legyünk JÓ ANYÁK?

Tanácsok kezdőknek és újrakezdőknek

Szülőnek lenni felemelő, csodálatos érzés. Mégis előfordul, hogy elbizonytalanodunk, átmenetileg megterhelőnek érezhetjük az ezzel járó felelősséget. Jó lenne kicsit pihenni, kikapcsolódni, de a közmondás szerint szülőnek lenni 24 órák szolgálat. Vajon mire figyeljünk, hogy feszültségek helyett élvezzük a gyermeknevelést?

Óvakodjunk az aggodalmaskodástól!

Mindannyian féltve óvjuk gyermekeinket, de egyesek túlzottan is aggodalmaskodnak értük. Ez lehet betegségek, vagy közösségektől való féltés. Gyermeinket nem tudjuk örökké burokban tartani és nem is kell, hiszen a túlféltéssel pont az ellenkező hatást érjük el. Természetesen fontos, hogy egy szülő irányt mutasson, kereteket szabjon, de ha örökké helyette gondolkodunk vagy cselekszünk, nehezen fog önálló döntést hozni az életben. Félni fog az új helyzetektől, ezáltal könnyen válhat belőle szorongó és önbizalomhiányos ember.

Osszuk meg a felelősséget!

Az egyik leggyakoribb hiba, amit elkövetünk, hogy önként önmagunkra vállaljuk a gyermeknevelés teljes felelősségét. Ez nem csupán többletenergiával, hanem idővesztéssel is jár. Mivel általában folyamatos véleménykülönbség után alakul ki, a feszültségeken túl romboljuk a másik szülő tekintélyét. Pedig leginkább a boldog családi légkör teszi élvezetessé a gyermeknevelést.

Sose hazudjunk, a testünk úgyis elárul!

Gyermekeink érzelmileg sokkal több információhoz jutnak tőlünk, mint azt gondolnánk. Hiába teszünk úgy, mintha rájuk figyelnénk, miközben elkalandoznak gondolataink a problémák felé. Gyermekeink másolással lesnek el tőlünk mindent. Bármit mondhatunk, ha mi az ellenkezőjét cselekedjük. Így adjuk bátran tudtukra, ha fáradtak vagyunk és kihagynánk a közös játékot, vagy a kedvenc meséjük tízdszeri felolvasását.

Kapcsolódjunk ki!

Attól még nem válunk rossz szülővé, mert vágyat érzünk egy-egy gyerekmentes órára, vagy napra, esetenként akár hétvégére. Továbbra is hódolhatunk kedvenc hobbijainknak is. Sőt, a lelkünknek kifejezetten szükséges, hogy egyensúlyban tartsuk a magunkra és másokra fordított időt és energiát. Aki már kipróbálta, az tudja, hogy mennyivel kiegyensúlyozottabban és energikusabban térhetünk vissza a hétköznapi feladatokhoz egy kis kikapcsolódás után.

Virágzó terasz



1. tábla 499 Ft Jysk • 2. Milagro virágkaspó 3 990 Ft Jysk • 3. fűkoszorú Müller • 4. lepkes tojás Müller • 5. lámpás 699 Ft Jysk
6. színes kaspók 1 290 Ft/db Jysk • 7. Adria szék 2db-os 21 990 Ft Praktiker • 8. asztal 17 990 Ft Praktiker
9. pohár 599 Ft Praktiker • 10. bagoly szolárlámpa 1 990 Ft Jysk • 11. Caddy kosár 1 290 Ft Jysk • 12. Brooke pléd 990 Ft Jysk
13. Gardena virágglapát 1 499 Ft Praktiker • 14. Gardena kesztyű 2 399 Ft Praktiker • 15. virághagymák 599 Ft/db Praktiker
16. virágosláda 2 290 Ft/db Jysk • 17. locsolókanna 1 690 Ft Jysk • 18. szőnyeg 70x140 2 690 Ft Jysk
19. gumicsizma 5 990 Ft Deichmann • 20. székpárna 1 290 Ft Jysk

Helyszín: Kult Pince

Hasznos szerszámok tavaszi feladatokhoz

A nap lassan erőre kap, az elolvadt hó után maradt víztócsák is felszáradnak, a fák pedig rügybe borulva köszöntik a tavaszt. A meleg szobák biztonságos rejtékéből mi is lassan kimerészkedünk az udvarra. Ásás, gereblyezés, metszés, vetés és még ki tudja mennyi feladat vár ránk, hogy vidáman zöldellő, virágzó kerttel köszöntessük a távolból visszatérő madarakat. Ehhez pedig nem kell más mint elszántság, némi idő és profi szerszámok.

alumínium
metszőolló 21cm
2 499 Ft
Praktiker



kerti cipő
1 690 Ft Jysk



kerti kesztyű
599 Ft Jysk



virágkaspó
Dalripa
3 990 Ft
Jysk



könyv
1 895 Ft
Líra

ágvágó olló telesz-
kópos áttételes
8 799 Ft
Praktiker



római balkon-
láda 42cm
2 990 Ft
Praktiker



ásó Muta
kovácsolt 1,3kg
5 699 Ft
Praktiker



kapálógép
Rotalux 5B40
90 990 Ft
Praktiker

benzines fűnyíró
42S önjáró
62 990 Ft
Praktiker



gereblye, lemez 14-es
3 599 Ft
Praktiker



Rozmaringos báránysült zöldségkörettel

Hozzávalók:

1 báránycomb (1,5–2 kg)
4–5 szelet bacon szalonna
1,5–2 dl fehérbor
3–4 ág rozmaring
1 kisebb fej fokhagyma
6–8 db kókteleparadicsom
1–2 evőkanál olívaolaj
só, bors ízlés szerint

A zöldségkörethez: vegyes zöldségek (brokkoli, répa, retek, karfiol, kókteleparadicsom)
kevés víz, só

A burgonyakörethez:
1 kg burgonya, só,
kevés olívaolaj

Elkészítés:

A comb mindkét oldalát serpenyőben magas hőfokon gyorsan megpirítjuk, bekenjük olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk. Magas falú, hóálló edény alját kibéleljük a szalonnával, beletesszük a combot, mellé tesszük a kókteleparadicsomot, fokhagymát, rozmaring ágakat és ráöntjük a bort. Alufóliával lefedjük és

180 fokra melegített sütőbe tesszük. 2–2,5 óra párolás után – amikor a hús már puha – levesszük az alufóliát és további 20 percig sütjük 200 fokon, a pecsenyelével sűrűn öntözgetve amíg meg nem pirul.

Miután elkészült, 5–10 perc pihentetés után szeletelhető.

Kerámia- vagy teflon-edényben a zöldségeket megpároljuk, majd hozzáadjuk az olívaolajat és megpirítjuk.

A krumplit megpucoljuk, egészben megfőzzük, majd hosszában négy felé vágjuk megpirítjuk, ízlés szerint sózzuk, fűszerezzük.

Jó étvágyat!

Sütéshez ajánljuk



fűszernövény-
kaspó
1690 Ft/3db
Jysk

konyhakés
3490 Ft
Jysk



szakácskönyv
4995 Ft Lira

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.

INTERSPORT
Ludányi Viktor
üzletvezető



Turkevi-Nagyné
Báldi Katalin
üzletvezető

– Mióta erősítet a Lira könyvesboltbólózatot?

– 2008 óta, az üzlet nyitását követően nem sokkal kerültem ide.

– Mit szeretsz a munkádban leginkább?

– A legfontosabb, hogy teljesen szabad kezet kapok a felettesimtől. Ez azért lényeges, mert nagyon sokfélét a vásárlók, különböző igényekkel, így van lehetőségem rá, hogy ezeknek megfelelően bővítem az üzlet kínálatát. Azzal, hogy rugalmasan kezelhetem a vásárlói igényeket, az az életcélom is megvalósul, hogy mosolygós embereket lássak magam körül.

– Ennyi könyv között töltve a mindennapokat, biztosan nem egy kedvenced akad. Ha három könyvet kellene kiemelni, melyek lennének azok?

– Rengeteget olvasok, nehéz a választás. *Philippa Gregory-től* említeném A másik Boleyn lányt, nagy kedvencem *Dan Brown*, tőle az Angyalok és démonok szeretem leginkább, és nagy hatással volt rám *Guillaume Musso* Visszajövök érted című könyve is.

– Hogyan készül a Lira könyvesbolt az áprilisban kezdődő nemzetközi könyvfesztiválra?

– Minden évben kiemelt figyelmet szentelünk a fesztivál újdonságaira. Természetesen ezeket a boltban is megtalálhatják majd az olvasók.

2014. április 11. 16.00

Húsvéti kézműves foglalkozás és versdelután. Vendég: Rangáné Lovas Ágnes, költő, akinek verseivel már találkozhattak az olvasók a Passzázs korábbi számaiban is.

– Miből áll egy sportos üzletvezető munkája?

– Legfontosabb feladatom az áruházi dolgozók munkájának irányítása és felügyelete, hogy a vásárlóink a legmagasabb szintű kiszolgálásban részesüljenek. De az áruház adminisztrációs teendőinek elvégzése, valamint az áruház árukészletének kezelése is a munkám része.

– Egy sportáruház üzletvezetőjéről azt gondolja az ember, hogy nagy sportrajongó. Melyik a kedvenc sportágad?

– A kosárlabda, melyet versenyszerűen is űztem 10 éven keresztül. Emellett nagyon szeretem a focit, a jégkorongot, a téli sportokat és a Forma-1-et, de szívesen nézek a televízióban bármilyen sportközvetítést.

– A szabadidődben is szívesen sportolsz?

– Az aktív kikapcsolódás híve vagyok. Legszívesebben edzőterembe szeretek járni, vagy elmegyek pár kilométert futni, illetve kerékpározni. Hosszabb szabadság alatt nagyon szeretek vízparton pihenni, de ilyenkor is igyekszem napi szinten hosszabb-rövidebb testmozgást végezni.

– Mivel tudod a barátaidat, családtagjaidat sportolásra ösztönöznöd?

– Elsősorban azzal, hogy igyekszem jó példát mutatni az életmódommal, odafigyelek a táplálkozásomra és rendszeresen mozgok. Mindemellett, szerintem egy baráti társasággal, családdal töltött sielésnél, focinál, kirándulásnál nincs jobb közös program.

– Mivel készül az Intersport áruház a focivébére?

– Erről egyelőre nem sokat árulhatok el, de annyit elmondhatok, hogy a focivéb alatt több akcióval is készülünk, valamint csak nálunk lesznek kaphatók a véb OLP (Official Licensed Product) termékei: labdák, kabalaállatok, pólók, sálak, sapkák, stb.

Programajánló



2014. április 4. 20 óra
Retro disco Dj Tolnaival
Rózsa Művelődési Ház
Budapest XVIII. kerület



2014. március 30. 20 óra
A VÁMPÍR megeszi
a **FANTOMOT** reggelire.
Vidám jelenetek a Rómeó és Júlia, Vámpírok bálja és a Fantom c. musical-ekből
MagHáz, Maglód

2014. április 12. 17 óra
Ünnepi műsor a Magyar
költészet Napja alkalmá-
ból: Koncz Gábor
Kossuth-díjas
színművész estje
Monor, Vigadó Díszterem

2014. április 15. 11 óra, 14.30
Húsvéti kézműves foglal-
kozás és húsvéti kaland
Nyúlcsi Julcsival
 Monor, Művelődési Ház



2014. április 20. 14–18 óra
Családi vasárnap
– tavaszi szokásaink,
néphagyományaink
 Vecsés, Bálint Ágnes
 Kulturális Központ



Könyvajánló



Keress, találj, mesélj!
Vidám húsvét Scolar Kiadó
1950Ft LÍRA

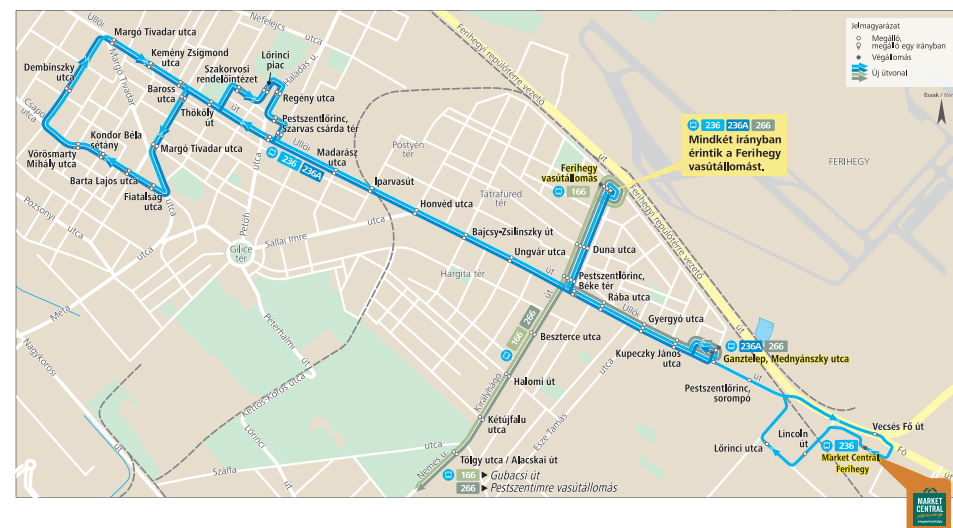
A képeskönyvből kiderül, hogyan telnek a húsvéti ünnepek a Tapsifüles családnál, hová rejtik a tojásokat, hogyan ünnepelnek együtt barátaikkal, az erdő többi lakójával.



Virágos húsvét Cser Kiadó Bt.
1 195 Ft **Líra**

Keressük elő kincsesládánkat és különféle maradék anyagból, színes gyöngyökből, díszes szalagokból készítsünk apró tárgyakat, amelyek a tavasz hangulatát idézik. Öltöztessük otthonunkat tavaszi színekbe, készítsunk pompázó dekorációkat, húsvéti dísz- és ajándéktárgyakat.

Az új 236-os BKK buszjárat útvonala (világoskék színnel jelölve)



MEGKÖZELÍTÉS

Tömegközlekedéssel:

- **Budapest XVIII. kerületéből induló 236-os jelzésű BKK buszjárárral**
(leszállás: Market Central megálló)
- **a Kőbánya-Kispestről induló 193E jelű buszjárárral**
(leszállás: Market Central megálló)

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

**A menetrendek letölthetők
a marketcentral.hu
weboldalról.**

Rangáné Lovas Ágnes
Lerajzolom anyát

*Lerajzollak, anyucikám.
Néhány színest kérek!
Ez lesz itt a fejed, nyakad,
a szemeid kékek.*

*Ez a krumpli lesz az orrod,
kész a hosszú hajad,
ez meg itt a kettő füled,
hogy a hangom halljad.*

*Alávésem azt, hogy Szandi,
mivel ez a nevem.
Ráírnám, ha tudnék írni,
hogy drága vagy nekem!*





**NE MARADJON LE
a legjobb akcióról!**

**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

**A modellek jelentkezését a
modell@marketcentral.hu e-mail címre várjuk.**

**Lájkolja Facebook-oldalunkat
(www.facebook.com/MarketCentralFerihegy)
a legfrissebb információkért,
illetve kövessen minket Twitteren.**

