

Passzázs

2014 tél

Magazin, ami
összeköt

**Frizura-
tipp**
ünnepi
alkalomra

**Ajándék-
ötletek**
a család
legkisebb
tagjainak

Mese,
mese,
mátka,
a mesék
birodalmában

**Akciós
kuponok!**

Charles Vögele • Skiny • BioHair
PlayersRoom • PecaPláza • Háda
Intersport • Lira • Fressnapf
Burger King • Vision Express
Telenor • Praktiker
Müller

JÓGA:
az egészség és
az önismeret útja

Passzázs
PLUSZ



„Az anyaság minden pillanatát élvezem!”
Interjú Al Ghauí Hesnával

Pónifogaton érkezik a Mikulás a Market Centralra

MARKET
CENTRAL
FÉRIHEGY
www.marketcentral.hu

A Fő térről
induló fogaton
a Mikulás
és a krampusz mellett
kicsik és nagyok egyaránt
helyet foglalhatnak.

2014.
december
7-én
vasárnap
13-16 óráig





Kedves Olvasó!

Hamarosan ünnepi fénybe öltöznek az otthonok, az utcák és a bevásárlóparkok. A Market Centralon is már visszaszámolunk a hét év után megújuló ünnepi fénydekoráció felgyűjtásáig, amikor a parkoló lámpáival együtt egyszerre borulnak fénybe a kandeláberes messzire világító fenyőfadíszek, hogy emelkedett hangulatú találkozásra, vásárlásra invitálják Önöket.

Megszokott, kedvenc üzleteik mellett, látogassanak majd el azokba is, amelyek a közelmúltban nyíltak (EuroFamily, BioHair) és ne feledjék, hogy decemberben vasárnaponként hosszabb nyitva tartással várjuk Önöket.

A Mikulás is ellátogat hozzánk, és december 7-én pónifogattal viszi körbe a gyerekeket a Market Centralon. Kedves segítője, a krampuszlány pedig szaloncukorral várja a kicsiket és persze a nagyobbakat. Figyelem! A gyerekek jötevéje a hidegre való tekintettel legfeljebb 3 óra hosszát fog időzni nálunk, ezért hogy biztosan felférjenek a szánra, kísérjük fokozott figyelemmel részletes programunkat a weboldalunkon, ahol a havonta megjelenő Passzázs PLUSZ online magazint is olvashatják.

2015 nagy változásokat ígér magazinunk számára, hiszen a jövő év tavaszától a Pasz-



zázs magazin is zöldre vált. Bevásárlóparkunk számára nagyon fontos a környezet védelme, ezért amellett, hogy a mindennapi működésben egyre több környezettudatos megoldást alkalmazunk (szelektíven gyűjtjük a hulladékot, ledes világítást használunk, melyet hetente hangolunk a sötétedéshez), a magazin előállításánál is elsősorban azt vesszük figyelembe, hogy mivel tudnánk hatékonyan csökkenteni az ökológiai lábnyomunkat. Ezért az eddig nagy példányszám-

ban nyomtatott magazint jövő év tavaszától a weboldalunkon tesszük hozzáférhetővé minél több Olvasónk számára. Természetesen azokra is gondoltunk, akik továbbra is szeretnének élni a kuponakcióinkkal. Ők a Market Central üzleteiben és ételudvarában tudják majd beszerezni a kuponokat tartalmazó magazint.

A kuponokra ezúttal is szeretném felhívni a figyelmet, hiszen számos üzletünk januárban és februárban is jelentős kedvezménnyel várja Önöket.

A Market Central valamennyi dolgozója nevében vázslatos ünnepeket, kellemes vásárlást és jó online magazin lapozgatást kívánok!

*Üdvözlettel, Temesi Katalin
– központüzemeltetési vezető*

Ez történt a MARKET CENTRALON

Ismét népszerű volt a családi nap

Az esős idő ellenére sokan látogattak el a szeptember 13-án megrendezett családi napunkra. A passzázsra újra robogott a kisvona, Dudó, a lufihajtogató bohóc minden kisgyerek kívánságát teljesítette, az arcfestők pedig szebbnél szebb sminkekkel örvendeztették meg a kicsiket és a nagyokat. Üzleteink az éjszakai vásár keretében este tíz óráig várták remek kedvezményekkel a vásárlókat.

Természetes hajápolás



A kizárólag természetes hatóanyagokkal és natúrkozmetikumokkal dolgozó **BioHair** szalon október 22-től a Market Centralon is várja a szépülni

vágyókat a Raiffeisen Bank mellett. A szalonban sorban állás nélkül, a hét bármely napján, természetes és vegyszermentes hajápolásban lehet része a család minden tagjának.



Nálunk címlapra kerülhet!

Mindig arról ábrándozott, hogy egyszer egy márkamagazin címlapjáról fog mosolyogni? ! Ha érdekli a divat világa és kedvet érez ahhoz, hogy Ön mutassa be a Market Central Ferihegy bevásárlóközpont divatüzleteinek ruháit, jelentkezzen!

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 ruhákat bemutató modellek a Passzázs magazin 2015-ös lapszámainak divat összeállításában szerepelnek majd.

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

EuroFamily

Háztartási áruk, kozmetikai cikkek, papíráruk, ajándékok és édességek széles választéka várja a vásárlókat az október 30-án megnyitott EuroFamily üzletben, amely az Intersport és az Energofish üzlet között található.



Zöld lesz a Passzázs magazin

Bevásárlóparkunk számára kiemelten fontos a környezet védelme, ezért 2015. tavaszától megváltozik a nyomtatott Passzázs magazin előállítás és terjesztése. A nagy példányszámú nyomtatás és a postaladás terjesztés helyett a magazint ezentúl a bevásárlóközpont üzleteiből, és a szökőkútnál lévő ételudvarból vihetik el a hozzánk ellátogató vásárlók, vagy online olvashatják weboldalunkon, a www.marketcentral.hu címen, ahol a 32 oldalas negyedéves Passzázs Magazin mellett 2014. szeptembere óta havonta jelenik meg a kizárólag interneten olvasható **Passzázs PLUSSZ** is.

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

Kivitelezés: Régió Lapkiadó Kft.

Főszerkesztő: Fülöp Monika

Szerkesztő: Fekete Lotti

Divatfotók: Antal László

Haj: Gellérthegyi Dávid

Smink: Barcsai-Gáspár Orsolya

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

Ön hogyan készül a karácsonyra?

Az év legszebb ünnepének hagyományai nem csak koronként, hanem családonként is változnak. A régi szokások egy része már a feledés homályába merült és különböző módon ajándékozzuk meg szeretteinket is. Az ünnep közeledtével arról kérdeztük a Market Central vásárlóit, hogyan készülnek a karácsonyra.



Az üllői **Illingné Kovács Rita** kérdésünkre kitörő örömmel válaszolt. Olyannyira szereti a karácsonyt, hogy már november elején elkezdte a készülődést és a vásárlást, így

decemberre már csak az ünnepi menü összeállításával és az ahhoz szükséges hozzávalók beszerzésével kell foglalatoskodnia. Férje is elmondta, mennyire nagy öröm számukra az ünnepvárás, amit az is megkönnyít, hogy a gyerekeik is lelkesen segítenek a készülődésben. Nagy ajándékozás nincs a családban, inkább az együtt töltött értékes idő fontos a számukra.



A XVIII. kerületi **Füzér János** és felesége épp bevásárolni indultak, amikor megszólítottuk őket. Már nagyon

várják a karácsonyt, főleg az unokájuk miatt, aki karácsonyra érkezik haza Olaszországból. Nyugdíjas pár lévén a kiadásait előre meg kell tervezniük, ezért már a karácsonyi előszezonban felkeresik az üzleteket, hogy megtudják, hol, milyen akciókkal várják a vásárlókat.



A budapesti **Eöry Marianné** amióta nagy a család, az ajándékozási szokások is megváltoztak: kihúzásos alapon dől el, ki, kit ajándékozik meg. Egy előre meghatározott összeg határán

belül, mindenki listát ír arról, amit szeretne, ajándékot azonban csak az kap, akinek a neve a kalapból kihúzásra kerül. A szűk családban viszont mindhárom gyermekük talál a karácsonyfa alatt meglepetést.



A vecsési **Konti Csilla** és családja hagyományos módon ünnepli a karácsonyt. Szorgalmasan sütnék-főznek a karácsonyt megelőző napokban, majd a szentestét együtt töltik. Akivel 24-én

nem tudnak a fa alatt találkozni, azt karácsony első és második ünnepnapján látogatják meg. Mindig előre megbeszélik, hogy csak a gyerekek kapnak ajándékot, ám ezt legtöbbször nem tartják be, így mindenkinek jut valami apróság, sőt sokszor egyedi, kézzel készített ajándékkal is kedveskednek egymásnak.



Kovácsné Pál-völgyi Gabriella és **Farkas Gabriella** a XVIII. kerületből érkezett a Market Centralra. A kismama

Farkas Gabriellának a babavárás izgalma miatt ez a karácsony más mint a többi, hiszen a pocaklakóval töltött meghitt pillanatokat megsokszorozza a karácsony emelkedett hangulata. Általában már év közben megveszik azt, amire szükségük van, így az ünnepnapok a családi együttlétről és a közös feltöltődésről szólnak

Passzázs **PLUSZ**

A témát weboldalunkon folytatjuk.
(www.marketcentral.hu)





„Az anyaság minden
pillanatát élvezem”

Interjú Al Ghaoui Hesnával

A közel-keleti térségből izgalmas riportfilmekkel jelentkező külpolitikai újságíró élete teljesen megváltozott, amikor megszületett a kislánya, Neda. Al Ghaoui Hesna mégis könnyedén éli meg az anyaságot, ami a semmi máshoz nem hasonlítható érzéseken túl, szerinte állandó tanulás. No meg, izgalmas riporttéma.

Hét hónapos a kislányod, Neda. Mit jelent a neve?

– Félig szír származású vagyok, ezért a kislányunknak mindenképpen olyan arab nevet szerettünk volna adni a férjemmel, ami nem túl idegen hangzású vagy nyelvtörő. Sokat kerestünk a női nevek között, mire rátaláltunk a Nedára, ami harmatot jelent. A sors érdekessége, hogy miután emellett a név mellett döntöttünk, kiderült, hogy édesapám nagymamáját is így hívták. S mivel a férjem, *Kara Ervin* vezetéknévétől kívül feketét jelent, a kislányunk teljes neve fekete harmat.

– Szinte a szülés előtti utolsó pillanatig dolgoztál. Hogy érkezett Neda?

– Nem egészen úgy, ahogy terveztük, mert én természetes úton szerettem volna szülni, de egy rutin vizsgálat közben kiderült, hogy azonnal el kell kezdeni a császármetszést. A Honvéd Kórházban azonban, ahol született, nagyon babaközpontú a szüléssel, s Neda-t, ahogy megszületett, rögtön oda rakták az arcomhoz. Így, a műtét ellenére, megvolt az első bőrkontaktus, ami számomra nagyon fontos volt, mégha csak egy percig tartott is. Majd odaadták őt a férjemnek, akinek a mellkasán töltötte élete első fél óráját. Amikor kitoltak a műtőből, megkaptam őt én is. Boldog vagyok, hogy azt az első, úgynevezett „arany órát”, együtt tudtuk tölteni. Az ezt követő három, kórházban töltött nap pedig, na-

gyon érdekes kis burok volt, egy különleges átmenet a bent és a kint, az álom és a valóság között. Olyan volt, mintha álmodtam volna az egészet.

– Az álom folytatódott, hiszen amikor hazajöttetek, egészen más világ várt, mint korábban, a háborús övezetekből és a különféle konfliktuszónákból tudósítva. Hogy élted meg ezt az óriási váltást?

– Mielőtt Neda megszületett, úgy gondoltam, hogy az érkezése olyan fordulópont lesz az életemben, ami után másként fogom látni az egész világot és többet eszembe sem fog jutni, hogy anyukaként háborús zónába menjek. Rá kellett jönnöm, hogy bár valóban minden megváltozott, azt nem feltétlenül kapcsolják le az emberben, ami érdekli, ami motiválja, ami szakmailag ugyanúgy kihívást jelent. Például fontos dolgok történnek most is a Közel-Keleten, és ugyanúgy megvan bennem az érzés, hogy jó lenne odamenni és riportot csinálni. Egyelőre azonban el sem tudom képzelni, hogy Neda ne legyen velem, vagy hogy őt olyan helyre vigyem, ahol bármilyen veszély fenyegetheti. Ráadásul tudom, hogy végigszoronganám az egészet amiatt, nehogy bajom essen. Olyan ósgagodalom van bennem, amire nem lehet felkészíteni az embert, ezt csakis az anyasággal tapasztalhatja meg.

– Ez lesz az első karácsonyotok hármasan. Hogy készültök rá?

– Nálunk a karácsony az év legnagyobb családi eseménye. Ilyenkor az első két napot az én családommal töltjük, ezután pedig végiglátogatjuk a férjem családját. De az is mindig fontos volt, hogy kettesben is ünnepeljünk, még a rokonjárás előtt, 22-én vagy 23-án. Az idei karácsony más lesz, hiszen Nedával együtt fogjuk megtartani a mi kis önálló előkarácsonyunkat. Nagyon kíváncsiak vagyunk, hogy mit szól majd a feldíszített fához, a fényekhez, a hangulathoz. Biztos, hogy én is ezerszer jobban fogok készülni, sokkal több dísz fogok kirakni, hogy meghittebb legyen a lakás. Sütni, főzni fogok, Nedának pedig külön karácsonyi menüt készíték.

Folytatás a 8. oldalon

Névjegy:

Al Ghaoui Hesna riporter, külpolitikai újságíró, az M1 Bábel című műsorának szerkesztő-műsorvezetője. Elsősorban a közel-keleti térség konfliktuszónáiban készített tudósításai által vált ismertté. Riportfilmjeivel kétszer nyert Kamera Hungária-díjat. A magyarok kívül arabul, angolul és franciául beszél. 2011-ben Prima Primissima-díjat kapott. Ugyanabban az évben kötött házasságot a szintén médiában dolgozó Kara Ervinnel, akivel közös kislányuk, Neda 2014-ben született.

Folytatás a 7. oldalról

– A családokban inkább készítitek, mint veszitek az ajándékokat. Most is így lesz?

– Néhány éve, amikor már frusztrálónak éreztük, hogy egyre többet költünk csak azért, hogy legyen ajándék a fa alatt, a húgom kezdeményezésére bevezettük azt a „szabályt”, hogy maximum kétezer forint értékben veszünk egymásnak ajándékot, és azt is inkább készítjük. Beszéltünk róla, hogy idén a gyerekeknel is megpróbáljuk bevezetni ezt, és minél több eredeti, kreatív ötlettel szeretnénk nekik örömet szerezni. Természetesen, játékokat is fognak kapni, de arra kértük a családot, hogy próbáljanak okosan vásárolni. A húgom révén, akinek két kislánya van, az a tapasztalatunk, hogy egy bizonyos pont fölött a gyerekek nem tudják értékelni az újabb és újabb játékokat, csak kibontják és félre rakják őket. Mindemellett tudom, hogy az ajándékozás terén nehéz korszak kezdődik nálunk, hiszen bármit mondunk, mindenki ajándékok tömkelegével fogja őt elhalmozni.

– A bűgödől kapsz tanácsokat a babával való mindennapokhoz is?

– Naima nagyon sokat segített és segít nekem. Neki köszönhetem, hogy nem aggódtam végig a terhességet és egyáltalán nem féltem a szüléstől. Ráadásul, mivel azt láttam, hogy mennyire könnyedén tudja kezelni a gyereknevelést, meg sem fordult a fejemben, hogy a szülés után mit fogok kezdeni egy kisbabával. Ebben azzal is sokat segített nekem, hogy többször vigyáztam a nagyobbik kislányára, akit pelenkáztam, öltöztettem, sétáltattam. Most a hozzátáplálás első küzdelmes időszakát éljük, s ebben is tőle és Vikitől, a nagynénemtől kérek tanácsot, akinek egy 8 éves kislánya van, és aki szintén nagy örömmel segít. Általában Nedára is ő vigyáz, ha egyszer-egyszer késő este a férjemmel elmegyünk vacsorázni vagy moziba. Szóval bevallom, ilyen háttérrel azért könnyű nem aggódni. Arról nem is beszélve, hogy apukám szülész-nőgyógyász, az anyukám pedig gyerekorvos.

– Ennyi szakavatott segítség mellett, miért érezted fontosnak, hogy a Mamakör nevű, kismamákat segítő közösség tagja legyél?

– Egyrészt éppen azért, mert a sok segítség, amit kapok, mindig eszembe juttatja azokat a kismamákat, akiknek nincs kihez fordulni a gyereknevelés sokszor igenis küzdelmes kérdése-



ivel. Másrészt pedig hajtott a kíváncsiság, hogyan tudnak egymásnak segíteni az anyukák. Nagyon örülök, hogy elmentem, mert amellet, hogy sok kedves embert ismerhettem meg, én is rengeteg hasznos tanáccsal lettem gazdagabb. A Mamakör, amit három fiatal pszichológusnő alapított, egy olyan hely, ahol bárki szabadon beszélhet a gyermekvállalással kapcsolatos gondolatairól és olyan anyákkal találkozhat, akiknek körülbelül hasonló korú kisbabájuk és a mindennapokat érintő dilemmáik vannak. Nagyon örülök, hogy beszélünk erről, mert számomra külön öröm, hogy a magyar társadalomban is kezdik felismerni a fiatal édesanyák segítségének fontosságát.

– Ezt a témát is fel fogod dolgozni, amikor újra a kamerák elé állsz?

– Nagyon sok olyan, az anyasággal kapcsolatos élményben, tapasztalatban volt részem az elmúlt fél évben, amit mindenképpen szeretnék körbejárni a képernyőn is. Bízom benne, hogy jövő tavasszal új részekkel folytatódhat a Babel, melyek között mindenképpen szeretnék olyan részeket is forgatni, amikben a gyermekvállalás, gyermeknevelés témáját járom körbe. Például a radikális nézetek bemutatásával. Hiszen annyi szélsőséges és egymásnak ellentmondó elképzelés van a gyereknevelésben pro és kontra, hogy ez nagyon izgalmas téma.

Fülöp Monika

Passzázs PLUSZ

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



100% ragyogás

Szeretné, hogy az ünnepi sminkje elbűvölő és ragyogó legyen? Barcsai-Gáspár Orsolya, magazinunk sminkese segítségével otthon is könnyedén elkészítheti az alkalomhoz illő, profi sminkjét.



könnyedén elkészítheti az alkalomhoz illő, profi sminkjét.



Chanel bőrkiegyenlítő alapozó Müller

- Az arc bőrünket vékony rétegben alapozzuk le bőrünknek megfelelő színnel egy alapozó ecset vagy nedves szivacs segítségével. Ügyeljünk rá, hogy előtte megfelelően hidratált legyen a bőr.
- A szemhéjra – az ünnepi hangulatnak megfelelően – fényes árnyalatú szemfestéket vigyünk fel, majd a külső szemzugban árnyékoljunk néhány árnyalattal sötétebb színnel. A szemhéjfesték tartósabb lesz, ha előtte speciális szemhéjalapozót használunk.



LRP hidratáló krém 5.500Ft
Szent Ferenc
gyógyszertár



alverde
ajakkontúr-
ceruza
dm



hogy még kifejezőbbé váljon a tekintetünk.

Dior szérum
Müller

Artdeco
varázspor
Müller



alverde arc-
pirosító
dm



Bioderma hidratáló krém
4.900Ft Szent Ferenc
gyógyszertár



Dior rúzs
Müller



csillámpúder
1.490Ft H&M

- A szemöldököt kis kefével fésüljük irányba, majd kevés szemöldökpúderrel vagy szemöldökceruzával hangsúlyozzuk.
- Az arccsontra tegyünk kevés pirosítót, hogy üde színt kapjon az arc, ebből kerülhet kevés a halántékokra is. Az ünnepi hangulatot fokozhatjuk, ha az arccsont tetejére, a pirosító fölé highlightert teszünk. Ez egy fényes sminktermék, melyet púder vagy akár krém formában is beszerezhetünk. Vigyázat, inkább a fiatalabb, finom pórusú bőrön mutat jól!
- Az ünnepi smink befejezésekként fessük ki ajkainkat egy a hétköznapiánál kissé élénkebb vagy erősebb árnyalatú rúzzsal. Rúzsozás előtt használjunk kontúrceruzát, majd rúzsecset segítségével vigyük fel a színt. Így tartósabb és sebb lesz a rúzsos.



alverde color care
alapozó dm

szemhéjfesték
1.790Ft
H&M



Passzázs PLUSZ

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



Frizuratiptp

ünnepi alkalomra

Az ünnepek időszakában különösen aktuális az alkalmi megjelenésünkhöz nélkülözhetetlen hajviselet. Binder Géza mesterfodrász segítségével egy elegáns konty elkészítését mutatjuk meg olvasóinknak.



1 A haját kifésüljük, majd egy asszimmetrikus copfot készítünk. Ha kész, hajlakkal nagyon fényesre lesimítjuk a hajfelületet.



Neemfa és propolisz sampon
1500Ft
BioHair szalon



Balea classic & style hajlakk
dm



alverde hajpermet bodza-virággal
dm



Faith Nature bio hínár-sampon
1500Ft
BioHair szalon



alverde hajsampon aloe vera és hibiszkusz-kivonattal
dm



hajtű 1 790Ft H&M



2 Az összefogott haját több részre osztjuk, tincsenként betupírozzuk majd az egészet egy hajhálóval befedjük.

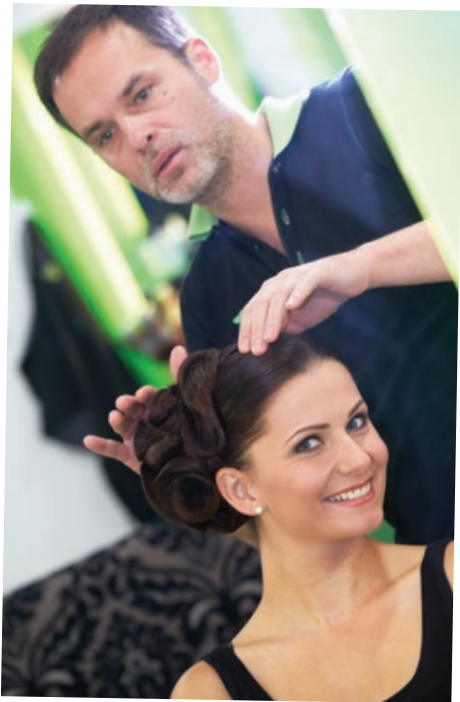


3 Hajtű segítségével tetszőleges formában letűzzük a hajtincseket, majd hajlakkal rögzítjük.

Modell: *Gabi, Monor*

Helyszín: Market Central, **BioHair Szalon**

Fodrász: *Binder Géza, mesterfodrász*



4 A hajhálónak köszönhetően a tincsek formázhatók maradnak és nem kell sok hajlakkot sem használni, így az utolsó lépésnél a hajat összhangba hozzuk, vagyis a tincseket formába igazítjuk.



Fókuszban a télikabát

Izgalmas sokszínűség, változatos formák és anyagok uralják az idei kabáttrendet. Lehet szőrös, prémes, kockás, húzott, a lényeg, hogy megtaláljuk az igazit, hiszen a téli ruhatár stílusának kialakításában főszerepet játszik.

sál 3490Ft
F&F



kesztyű
1990Ft
H&M



kabát 12990Ft
H&M



kabát 17990Ft H&M



bőrkesztyű
5990Ft
H&M



kabát 12900Ft
F&F



kabát 7990Ft C&A

fejpánt
1890Ft
F&F



sapka
2990Ft
H&M



kabát 29990Ft
Charles Vögele

kabát
12990Ft
C&A



sál 1990Ft
C&A



kabát
17990Ft
H&M



Az F&F termékek a Tesco hipermarketben kaphatók.

Ildikó, Budapest XVIII.
farmer 5 990 Ft C&A
kabát 16 990 Ft C&A
sál 2 990 Ft C&A
csizma 9 990 Ft Deichmann

Mariann,
Gyál
nadrág
4 990 Ft C&A
tollkabát
22 990 Ft C&A
cipő 6 490 Ft
Deichmann

Szilveszteri csillogás

Az év utolsó napján a csillogás és a ragyogás szinte kötelező. Tündöklő ruhát és egy csinos topánkát viselve garantált, hogy te leszel az éj királynője. Ne feledd, az éjfélti csók meghozza a szerelmet az újévre!

sál 3990Ft
Charles
Vögele



overall 7500Ft F&F



nyaklánc
2990Ft
H&M



csokornyakkendő 5990Ft H&M



ing 6990Ft H&M



táska
4990Ft
Charles
Vögele



hajdísz
990Ft
H&M



szoknya
6900Ft
F&F



körömcipő 9990Ft
Deichmann

Az F&F termékek a Tesco hipermarketben kaphatók.

Petra, Budapest
XVIII. kerület
blúz 7990 Ft
Charles Vögele
szoknya 9990 Ft
Charles Vögele
cipő 5990 Ft Deichmann
fülbetét 1490 Ft C&A
táska 6390 Ft CCC
karkötő 1990 Ft CCC

Feri, Gyál
ing 6990 Ft H&M
nadrág 9990 Ft
Charles Vögele
cipő 17990 Ft
Deichmann



Szilvi, Budapest XVIII.
tunikaruha 6 500 Ft F&F
leggings 1 990 Ft C&A
szőrös mellény 8 500 Ft F&F
táska 4 890 Ft F&F
cipő 9 490 Ft CCC

Gabi, Monor
tunikaruha 6 900 Ft F&F
leggings 1 990 Ft C&A
kabát 13 900 Ft F&F
clutch 6 390 Ft CCC

Hozzuk vissza a nyarat!

mellény 9 990 Ft
H&M



Ezekben a meleg, puha ruhákban újra visszatérnek kedvenc mintáink és színeink, hogy a téli napok éppolyan vidámak legyenek, mint a legjobb nyári emlékeink. Ki mondta, hogy az állatminta és az etno nem téliesíthető?

top 4 890 Ft F&F



tunika 5 490 Ft
F&F



kardigán 5 990 Ft H&M

kabátka 17 900 Ft
F&F



csizma
12 900 Ft
CCC



Az F&F termékek a Tesco hipermarketben kaphatók.

500Ft



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



Praktiker

10%



2014. november 1-től 2014. december 28-ig
Részletek a hátoldalon.



Skinny®

20%

2014. dec. 1-jétől 2015. feb. 8-ig
Részletek a hátoldalon.



20%

2014. dec. 1-jétől 2015. feb. 8-ig
Részletek a hátoldalon.



VISION EXPRESS

20%

2015. március 9-ig
Részletek a hátoldalon.



VISION EXPRESS

20%

2015. február 6–8-ig
Részletek a hátoldalon.



INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

15%

2014. nov. 24-től dec. 15-ig
Részletek a hátoldalon.



Charles
Vögele
Switzerland

1500Ft

2014. nov. 24-től dec. 7-ig
Részletek a hátoldalon.



A letöltött és otthon kinyomtatót
kuponok nem érvényesek. Az érvényes
kuponokat keresse a nyomtatott
Passzázs magazinban.
A magazin ingyenesen elvihető a Market Central
Ferihegy üzleteiből, illetve ételudvarából is.

10000 Ft feletti vásárlás esetén 10% visszajár* Praktiker vásárlási utalvány formájában.

*Jelen kedvezmény a Market Central Ferieggyen (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) található Praktiker áruházban 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.

500 Ft kedvezmény*

Hajmosás + hajvágás + hajszárítás szépségmenü esetén érvényes, kizárólag a Market Central Ferieggyen található BioHair Hajvágószalonban.

20% kedvezmény a vásárlás végösszegéből a Market Central területén található BURGER KING® éttermében.

(2220 Vecsés, Fő út 246–248.)

Akciós termékekre nem érvényes.

Más kedvezményekkel nem összevonható.

kedvezmény a vásárolt színházjegy fedezetére.

A kedvezmény az akcióval összevonható.

20% kedvezmény a teljes fogyasztói árából.

A kupon kizárólag a Market Central Ferieggyen bevásárlóparkban található Express üzletben váltható be a kupon érvényes időtartama alatt felvett megrendelésre. A kupon kedvezményét a bevásárlási végösszeghez kell hozzáadni. A bevásárlási végösszeget a kupon érvényes időtartama alatt felvett megrendelésre kell hozzáadni. A kupon kedvezményét a bevásárlási végösszeghez kell hozzáadni. A bevásárlási végösszeget a kupon érvényes időtartama alatt felvett megrendelésre kell hozzáadni.

A kupon kizárólag a Market Central Ferieggyen bevásárlóparkban található Express üzletben váltható be a kupon érvényes időtartama alatt felvett megrendelésre. A kupon kedvezményét a bevásárlási végösszeghez kell hozzáadni. A bevásárlási végösszeget a kupon érvényes időtartama alatt felvett megrendelésre kell hozzáadni.

150% kedvezmény minimum 10000 Ft feletti vásárlás esetén.

Érvényes a teljes árú és az akciós termékekre egyaránt. Az akció alól kivételt képeznek az ajándékutalványok, több darabos vásárlás esetén árkedvezménnyel kínált termékek, Conti Osvaldo táskák és az aktuális magazin leértékelt termékei. Készpénzre nem váltható. Más akciókkal nem vonható össze.

15% kedvezmény egy kedvenc termékre.

A kedvezmény nem vehető igénybe akciós termékekre, más kedvezménnyel nem összevonható.

10% kedvezmény minden Aveo testápolóra.

A kupon más akciókkal vagy kedvezményekkel nem összevonható. A kedvezmény a kasszáján kerül levonásra.

**Telenor ügyfeleknek
20% kedvezmény az utángyártott tartozékok árából.**

**20% kedvezmény minden Max Factor sminktermékre,
minden Nina Ricci, Carolina Herrera,
Shakira és Zippo illatra.**

A kupon más akciókkal vagy kedvezményekkel nem összevonható. A kedvezmény a kasszáján kerül levonásra.

20% kedvezmény minden könyvre.

A kedvezmény nem érvényesíthető szótárakra, tankönyvekre és folyóiratokra. Érvényes 2015. január 1–31-ig.

10% kedvezmény minden vásárlás végösszegéről

Kizárólag a Market Central Férihegy Pecaiban váltható.

500 Ft kedvezmény minden 3 000 Ft-onként.

Bevásárlás kizárólag a Market Central Férihegy 2220 Borsodi út 22. sz. alatti Háda üzletben. 3 000 Ft-onként 500 Ft kedvezményt adunk a vásárlás végösszegéből. Tehát ha vásárláson belül, minden elköltött 3 000 Ft után adunk 500 Ft kedvezményt. A kupon érvényesíthető a pénztárosnak. A kupon egy alkalommal használható fel, értékéből készpénzt nem lehet kivenni, nem visszazadni. A kupon kereskedelmi célú nem hozható, semmilyen módon tovább értékesíthető, készpénzre nem váltható.

20% kedvezmény minden kutyaházakra és sajátmárkás kutyafekhelyekre!

A kupon kizárólag 2014. 12. 10-től 2015. 01. 10-ig, a Market Central Férihegy Fressnapf Áruházban váltható be. A sajátmárkás termékek köréről érdeklődjön kollégáinknál.

A kupon egyéb kedvezményekkel nem összevonható! A kedvezmény az Outlet Sziget termékeire nem vonatkozik.

A kupon egy alkalommal érvényes, készpénzre nem váltható, értékéből készpénz nem adható vissza.

A kupon minden típusú sokszorozása tilos!

A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak! Sérült, hamis kupont nem áll módunkban elfogadni.

**20% kedvezmény minden Nike termékre,
20% kedvezmény minden egyéb termékre.**

Az ajánlat más akcióval nem összevonható.



telenor
20%

2014. dec. 1-től 2015. febr. 28-ig
Részletek a hátoldalon.



Müller

10%

2015. január 1-től 2015. febr. 28-ig
Részletek a hátoldalon.



15%

2015. január 1-31-ig
Részletek a hátoldalon.



Müller

20%

2015. február 1-28-ig
Részletek a hátoldalon.



50%

2014. december 1-8-ig
Részletek a hátoldalon.



Egypáza
MORGÓKAT BAROK NÉLKÜL

10%

2014. december 1-31-ig
Részletek a hátoldalon.



PLAYERS ROOM
FASHION & SPORT STORE

10-20%

2014. nov. 24-től dec. 4-ig
Részletek a hátoldalon.



20%

2014. dec. 10-től 2015. jan. 10-ig
Részletek a hátoldalon.



A letöltött és otthon kinyomtatót
kuponok nem érvényesek. Az érvényes
passzázs magazinban.
A magazin ingyenesen elvihető a Market Central
Ferihegy üzleteiből, illetve ételudvarából is.

A stílusos férfi kelléktára

Köztudomású, hogy az ördög a részletekben rejlik. Egy stílusos férfi megjelenéséhez a jól megválasztott ing mellett hozzátartozik a stílusos óra, a megfelelő nyakkendő, egy modern szemüvegkeret vagy egy szép pénztárca is. Szébbnél szebb kiegészítőket válogattunk, amik ajándékötletnek sem utolsók.



sál 3 990 Ft
Charles Vögele



nyakkendő
1 590 Ft
F&F



pulóver 9 990 Ft
Charles Vögele



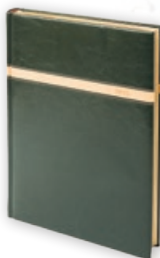
bőröv 7 990 Ft
Charles Vögele



bőr
pénztárca
7 890 Ft
Müller



nadrág
6 990 Ft
H&M



határidőnapló
4 990 Ft Müller



Jaguar szemüveg-
keret 76 990 Ft
Vision
Express



bőrkesztyű
7 990 Ft
Charles
Vögele



óra F&F
5 900 Ft



tablet
Android Tab
P706 9" WIFI,
RAM: 512MB, DDR3 6GB,

Akk: 4000 MAH 34 990 Ft Praktiker

Az F&F termékek a Tesco hipermarketben kaphatók.

Sándor, Monor
farmer 8 590 Ft C&A
sál 2 790 Ft C&A
bőrkabát 29 990 Ft C&A
bőr cipő 18 500 Ft CCC

Ragyogjunk a fa alatt!

Az év legfényesebb ünnepén végre magunk is ragyogó ruhákba bújhatunk. Előtérbe kerülnek a csillámok, a flitterek, tüllök és az olyan extrém ékszerek is, amelyeket csak ezeken a különleges napokon viselünk.



zakó 15 900 Ft F&F



ruha 14 990 Ft H&M



nyaklánc
4 990 Ft
H&M



fülbevaló
1 690 Ft
F&F



kislány ruha 5 990 Ft H&M



táska
5 490 Ft
F&F



prémium
pamuting
9 990 Ft
H&M



kabát 12 990 Ft H&M



top 6 900 Ft
F&F

fiú ing
csokor-
nyakkendővel
3 990 Ft
H&M



bokapántos
körömcipő 7 490 Ft
Deichmann



női óra 5 900 Ft
F&F

Az F&F termékek a Tesco hipermarketben kaphatók.

Sándor, Monor

ing 7990 Ft

Charles Vögele

nyakkendő 2490 Ft

Charles Vögele

zakó 24990 Ft

Charles Vögele

farmernadrág 9990 Ft

Charles Vögele

cipő 12900 Ft

Deichmann

Anikó, Maglód

ruha 9990 Ft

Charles Vögele

blézer 19990 Ft

Charles Vögele

cipő 4490 Ft

Deichmann

nyaklánc 2990 Ft C&A

Zsombor, Budapest

XVIII. kerület

ing mellénnyel 4990 Ft

Charles Vögele

nadrág 4990 Ft

Charles Vögele

zakó 6990 Ft H&M

cipő 7990 Ft CCC

Helyszín:

Podmaniczky

Rendezvénykastély,

Budapest XVII. ker.

Ajándékötletek a család legkisebb tagjainak

1. Barbie Müller
2. ajtókitámasztó télapó 2 490 Ft Jysk
3. Karácsonyra vár a Mackó család 2 490 Ft Lira
4. társasjáték Müller
5. Mikulás-ajándékdoboz 520 Ft Kik
6. Booble Cook játék 3 990 Ft Kik
7. fa Malom 3 400 Ft Lira
8. Mega Bloks teherautó Müller
9. Techno Pro szánkó 19 990 Ft Intersport
10. ajándékszák 1 490 Ft Jysk
11. Karácsonyi számláló könyv 1 690 Ft Lira
12. polár takaró 150x200 1 499 Ft Praktiker
13. Kockásfülű nyúl 2 390 Ft Lira
14. mackó Müller
15. Nike labda 6 490 Ft Intersport
16. párna Price star 450 Ft Jysk
- + díszpárnahuzat 40x40 1 190 Ft Jysk
17. díszdoboz Müller
18. kutya plüssfigura 100cm 9 990 Ft Jysk

19. Lego Friends Müller
 20. Duplo Müller
 21. Heros figurák Müller
 22. Bogyó és Babóca babapuzzle 2 342 Ft Lira
 23. fém rénszarvas 1 290 Ft Kik
 24. lámpás 1 590 Ft Kik
 25. Első számolójátékom 4 570 Ft Lira
 26. hótaposó 7 990 Ft Intersport
 27. mamusz 2 990 Ft Deichmann
 28. Dekor Star műfenyő 210cm
20 990 Ft Praktiker,
- díszek:
gyerek kötött dísz 519 Ft Praktiker,
rénszarvas kötött díszgömb
599 Ft Praktiker,
tollas dísz 519 Ft Praktiker,
gömb dísz 2 490 Ft /60db/doboz
és 920 Ft /6db/doboz Jysk,
csillámos ágcscor Müller







Kerüljük el a kalóriabombákat!

A téli időszakban és az ünnepek ideje alatt is érdemes odafigyelni arra, mi kerül a tányérra és a pohárba, hiszen a túl magas kalóriatartalmú ételek és italok mellett, hogy túlsúlyhoz vezetnek, az egészséget is károsítják. Összeválogattunk néhány kalóriacsökkentő ötletet, hogy a finom falatok után ne kelljen az újévet diétával kezdeni.

Könnyítsünk rajta!

A karácsonyi menüsor elfogyasztása megterhelő lehet a szervezet számára, ám ha egy-egy fogást megreformálva készítünk el, egészséges, ugyanakkor ízletes vacsorát találhatunk a családnak. A párolás például egy nagyon kíméletes eljárás, és emellett, hogy a hozzávalók megtartják eredeti színüket és ízüket, az ételek vitamintartalmának nagy része is megmarad. A fűszerezésre azonban nagyon oda kell figyelni, mert a szokásosnál jóval kisebb mennyiségekre lehet szükség. Párolással a nehezebb húsételeken is könnyíthetünk, hiszen ha párolt zöldségekkel kínáljuk azokat, jelentősen csökkentettük a bevitt kalóriák mennyiségét.

A cukor alternatívái

A finomított fehér cukor, mivel könnyen emészthető, rögtön a véráramba kerül, így emellett, hogy felelős a túlzott kalória-

bevitelért, az egész testben káros folyamatokat indít el többek között fokozza a csontritkulás és a székrekedés kialakulását, stresszes tüneteket okoz. Ráadásul a cukorfogyasztás szoros összefüggésben áll az immunrendszerrel, napi 100 gramm cukor elfogyasztása felére csökkenti a szervezet védekezőképességét. Ha teljesen nem is tudjuk kiiktatni a cukrot az életünkéből és az ételünkéből, próbáljuk meg cukorpótló alternatívákkal helyettesíteni (pl.: nyírfacukor, kókuszvirág cukor, sztívia).

Salátát télen is!

Sokan úgy gondolják, hogy a saláta nem téli étel. Pedig egy olajos magvakban, sajtokban, húsökben gazdag saláta főételként is bármikor megállja a helyét. Szerencsére ehhez ilyenkor is számos alapsalátát (római saláta, ruccola, madársaláta, stb.) találunk a hipermarketek zöldségrészlegén, melyeket könnyedén teljessé tehetünk almával, pirított magvakkal, aszalt gyümölcsökkel, dióval, no és némi változatos kalóriaszegény öntettel.



Receptajánló: kalóriaszegény finomságok

Sütőtökös-zabpelyhes keksz

35 dkg sütőtök

15 dkg aprószemű zabpehely

12 dkg zabliszt

12 dkg teljes kiőrlésű liszt

25 dkg eritrit (édesítőszer)

10 dkg vaj

1 nagy tojás

7 dkg dió

1/2 teáskanál étkezési szóda bikarbóna

1/2 teáskanál fahéj, 1 nagy csipet só

Elkészítés:

A sütőtököt megsütjük, majd a húsát kikukacozzuk és botmixerrel pürésítjük. Hozzáadjuk a kétféle lisztet, a zabpelyhet és az ízesítőket. A vajat meglangyosítjuk és tojással habosra keverjük, majd hozzáadjuk az édesítőszert. Ezt hozzátesszük a lisztes masszához, végül összedolgozzuk. Sütőtálcára sütőpapírt helyezünk, a masszából kb. fél evőkanálnyi halmokat rakunk rá. Ügyeljünk arra, hogy a halmokat ne egymás mellé helyezzük, mert a szóda bikarbóna miatt megnőnek. Minden masszadarab tetejére egy kis diódarabkát teszünk.

Légkeveréses sütőben 170 fokon kb. 12 perc alatt készre sütjük.

Többször keveset, de okosan

Életmód-tanácsadók örök mondása, hiszen a normális és egészséges anyagcsere szempontjából jobb, ha nem terheljük meg szervezetünket nagy adagokkal. Egy veszélye azonban van a többszöri étkezésnek, ugyanis könnyen átfordulhat nassolásba. Ezért két főétkezés között inkább rágcsálnunk felaprított zöldségeket és gyümölcsöket.



Válasszuk a halat!

A hal nem hiányozhat egyetlen ünnepi asztalról sem, de ha módunkban áll, ne csak pontyot készítsünk, hanem próbáljuk ki a változatos magyar halfajtákat: a harcsát, a süllőt, a busát, a csukát, a fogast. A sokféleképpen és gyorsan elkészíthető halak nagyon könnyen emészthetők, kevés kalóriát, viszont rengeteg vitamint tartalmaznak. Emellett gazdagok teljes értékű fehérjékben, Omega3, Omega6 és különböző esszenciális zsírsavakban, amikkel megelőzhetők a szív- és érrendszeri megbetegedések és a daganatos elváltozások.

+1 Mozgás

A testmozgás minden időszakban fontos, de az ünnepek idején különösen. A téli sportok szerelmesei bizonyára alig várják már, hogy leessen az első hó, és végre elővegyék a szánkót vagy a síléceket. Ha nem kifejezetten a sportolás a cél, egy laza vacsora utáni séta, vagy épp hóemberépítés a kertben is megteszi, hiszen ezekkel is kalóriát égetünk el. Így talán még lelkifurdalásunk sem lesz, ha a séta végén egy-egy szaloncukorral jutalmazzuk meg magunkat.



Túra a hóban

Egy téli túra során nem csak a zordabb és sokszor szélsőséges időjárással kell számolnunk, hanem a megváltozott terepviszonyokkal is, ami más felkészültséget, ruházatot és felszerelést igényel, mint amikor nyáron kelünk útra. Hasznos tippeket gyűjtöttünk össze a téli túrához.



1 Mivel télen rövidebbek a nappalok és hamarabb sötétedik, érdemes korábbi időpontot választani az elinduláshoz. Számolnunk kell azzal is, hogy a zordabb időjárási viszonyok miatt a tervezett táv megtételéhez több idő szükséges.

2 Ne öltözzünk be túlságosan, ruházatunk legyen inkább réteges. Különösen figyeljünk erre, ha nem csak egy lazább, erdei sétát választunk, hanem hegynek felfelé is menetelünk. A túl vastag ruhába ugyanis beleizzadunk, így könnyen megfázhatunk. A speciális, lélegző anyagból készült héjkabát, vagy más néven széldzseki tökéletesen szigetel, hiszen állítható zsinórjának segítségével a nyaknál és a kezeknél jól össze tudjuk húzni. A sapka lehetőleg fülre lógó oldallal ellátott legyen, mely ugyanúgy jó egy téli túrázáshoz, mint a sífutáshoz.

3 Nadrágunk, kabátunk szél- és vízálló legyen, és lehetőleg polárbéléses darabokat válasszunk.

4 Mindig tartsunk magunknál pótzoknit és egy tartalék kesztyűt, ugyanis a hideg időjárásnak leginkább a kéz és a láb van kitéve.

5 Lábbelinek bordázott talpú, speciális túrabakancsot válasszunk, ami nem csúszik a síkos szakaszokon. Ügyeljünk arra is, hogy a bakancs jól tartsa a bokát és megfelelően szellőzzön.

6 Legyünk felkészültek, vigyünk magunkkal meleg teát. Ne várjuk meg, amíg úgy érezzük, hogy teljesen átfágytunk, hanem egy-egy jóleső korttyal folyamatosan tartsuk melegen a testünket.

7 A nehezebb útszakaszok több energiát igényelnek, ezért legyen nálunk csokoládé, energiaszelet vagy olajos magvak.

8 Mielőtt elindulunk, ellenőrizzük, hogy a telefonunk fel van-e teljesen töltve.

9 Egy jó túrabot télen kifejezetten sokat könnyít a haladásban, a csúszós útszakaszokon pedig a mozgáskoordinációban segít.

10 Ne induljunk útnak bicska, zseblámpa, térkép és víz nélkül.

Könnyítsünk a hátizsákon!

Többnapos túra esetén érdemes listát készíteni, mik azok, amiket feltétlenül magunkkal szeretnénk vinni. Sőt, az indulást megelőző napokban érdemes a zsákot bepakolni és felpróbálni, így a nehéz, vagy felesleges dolgokat még a túra előtt kivehetjük. Nehéz fémkonzervek és több liter víz helyett csomagoljunk aszalt gyümölcsöt, sok energiaszeletet, kekszet, olajos magvakat, elindulás előtt pedig tájékozódjunk, hogy a túraútvonalon hol találunk forrásokat, ahol ivóvízhez juthatunk.



Firefly
Superpipe
női kabát
44990 Ft
Inter-
sport



termosz
2190 Ft
KIK

Etirel Valence kesztyű
5990 Ft Intersport



McKinley Bergfalk AQX téli cipő
24990 Ft Intersport

Jóga: az egészség és önismeret útja

Hazánkban is egyre népszerűbb a test és a lélek egyensúlyát fejlesztő mozgásforma, ami sokkal több mint sport, életforma. A jóga mellett, hogy az egészséget támogatja, segít a külső, belső harmónia megteremtésében.

Jógazni minden évszakban jó, de különösen télen, amikor szívesen húzódunk be a meleg szobába, s inkább befelé fordulunk, regenerálódunk, töltődünk. A jóga az egészség megőrzésének és az önmagunkra való figyelés képességének ötezer éves útja, melyhez nem kell semmilyen különleges képesség, ügyesség vagy felszerelés. Elég egy nyugodt sarok a lakásban, egy jógamatrac és egy jógaclub, ahol megtanulhatjuk az alapokat.

Melyiket válasszuk?

Számos jógaírányzat közül választhat, aki elindul ezen az izgalmas önfejlesztő úton, hiszen kipróbálhatjuk egyebek mellett a hatha, a bikram, az ashtanga, a vinyasa flow, a gentle az Iyengar vagy akár a kundalini jógát is – mondja Kissné Petrovics Éva jógaoktató. Egyes irányzatok az állóképességet, az erőnlétet javítják (ashtanga, vinyasa), mások a hajlékonyságot, rugalmasságot fejlesztik (gentle) vagy a pozíciók helyes megtanulására törekednek (Iyengar) és van olyan is, amelyik az életenergia fellesztését tűzte ki célul (kundalini). Elsősorban testi-lelki igényeinktől és egészségi állapotunktól függ, hogy melyik irányzatot érdemes választanunk. Ehhez könnyen tájékozódhatunk a világhálón (www.joga.lap.hu) és a jógaclubok szakavatott jógaoktatóitól.

A jóga áldásos hatásai

A jóga különféle test (ászanák) és légző (pránajama), valamint koncentrációs gyakorlatok által fejti ki jótékony hatását úgy a fizikai testünkre, mint a lelkiállapotunkra. A jóga gyakorlatok számtalan pozitív hatásának köszönhetően például rugalmasabbá és erősebbé válik az izomzat,

javul az ízületek mozgékony-sága, nő az állóképesség, erősödik az immunrendszer. Azáltal pedig, hogy a gyakorlatok révén egyre jobban tudjuk kontrollálni a gondolatainkat egyre könnyedebben tudjuk lecsendesíteni az elménket, ha esetleg túlpörgöttük magunkat. Amikor pedig fáradtak, lehangoltak vagyunk, néhány pránajámával és ászanával energetizálhatjuk magunkat.

Belső harmónia

Elvárásokkal, szorongásokkal teli modern világunkban különösen nagy szükség van a belső békére, hiszen gyermekkorunktól kezdve nap mint nap igyekszünk megfelelni az iskolában, a munkahelyen, a társas helyzetekben. A jóga rendszeres gyakorlásával amellet, hogy mindezt könnyedén tudjuk teljesíteni, megtanulunk befelé figyelni, s azokra a kérdésekre is választ kaphatunk, amelyek valódi létezésünket érintik – mondja Petrovics Éva. Ha tehát akár, csak egyszer is feltette már magának a kérdést: Ki vagyok én? Milyen értékeim vannak? Hol van a helyem a világban?, akkor érdemes kipróbálni a jógát.

jógatop
5990Ft
H&M



jóga 3800Ft
Líra

jóganadrág
3490Ft
H&M



A jóga gyakorlásánál is fontos a fokozatosság! Ezért az egyes gyakorlatokat csak addig végezzük, amíg nem érezzük megterhelőnek.

Mese, mese, mátká, avagy a mesék birodalmában

A mese elvarázsolja és elreptíti a gyerekeket egy másik világba, ahol azonosulni tudnak a főhősökkel. Így lehetnek bátrak vagy épp ügyetlenek, okosak, esetleg félnékek, sőt akár gonoszok is. Mivel a mese számos lehetőséget kínál a változásra, változtatásra, oldja a mindennapi feszültségeiket.

Mindeközben megengedi, hogy elhiggyék: az állatok beszélnek, a varázsszörnyeg pedig repülni tud. Ezt az azonosulási képességet nevezik módosult vagy kettős tudatállapotnak, amikor egyszerre éljük bele magunkat a mese mágikus varázslatába, miközben tudjuk, nem ez a valóság. Ezzel a képességgel a gyermekek 5-7 éves koruk előtt még nem rendelkeznek, így addig valóságként élik meg a mese történeteit. Ezért nagyon fontos, hogy a mese mindig alkalmazkodjon a gyermek életkorához és a neméhez.

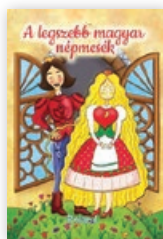
Az első mesék (0-5 éves korig)

Leegyszerűsítve, a mese szerepe általában az, hogy segítsen megismerni a világot. Úgy kell bonyolódnia a mesebeli életnek, amint azt a gyermek lelki, testi és értelmi fejlődése megkívánja. Így a kisgyermek első meséi legyenek rövid történetek, melyek a közvetlen környezetükről szólnak, a koruknak megfelelő feszültségekkel, hiszen még csupán képekben gondolkodnak.



mesekönyv 1990Ft Lára

mesekönyv 4990Ft Lára



A legszebb magyar népmesék
2990Ft Lára

mesekönyv 1290Ft Lára



Például kétéveseknek: a cica szomjas, de nem jut el a tejhez a zárt ajtón, mert a nagymama behajtotta, hogy ne essen be az eső. De végül észrevette a cicát, beengedi és megitatja. Vagy ha könyvből szeretnénk mesélni, *Bartos Erika* Bogyó és Babóca sorozata is testhezálló. Nagyobbaknak olyan típusú mesék valók, mint az Anna és Peti-sorozat, mely átvezeti a gyerekeket az aktuális problémáikon, mint a barátság vagy kistestvér születése, stb.

Varázsmesék (5-7 éves kortól)

Ebbe a kategóriába tartoznak a népmesék és a sok vita övezte Andersen- és Grimm-mesék is, melyekről manapság többen úgy vélik, károsak lehetnek a személyiségre. Ennek éppen az ellenkezője igaz, hiszen a gyermekeknek nem csak a hétköznapi feszültségeik, hanem a bennük rejlő – tudattalan – agresszió feloldására is szükségük van. Ennek fontos eszközei ezek a mesék, hiszen a rossz létezik a való világukban is, de a mesék végére mindig elnyeri a méltó büntetését – ezzel segítve feldolgozni a gyerekeinket ért sérelmeket. A népmesékkal együtt az előbbieken túl a világ bonyolultságát mutatják meg a gyerekeknek, segítenek nekik eligazodni az életben, jótékonyak a lelki fejlődésükre, s mivel fejlesztik a gondolkodásukat és a szókincsüket, a beszédfejlődésükre is pozitív hatást gyakorolnak.



Csenge,
Üllő

felső

990 Ft C&A

tunikaruha

4 590 Ft C&A

nadrág

2 790 Ft C&A

Helyszín:
Market
Central, Lira
könyvesbolt

Panka, Maglód

pulóver 4 990 Ft

Charles Vögele

nadrág 4 990 Ft

Charles Vögele



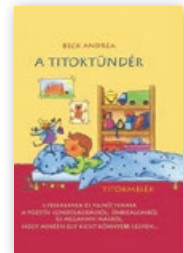
A titoktündér
mesekönyv

3 050 Ft Lira



Lélekvarázslat
Gyógyító mesék

2 290 Ft Lira



A titoktündér
mesekönyv

2 990 Ft Lira

Gyógyító mesék

A mesemondás ősi eredete bizonyítja a mese gyógyító erejét. Eredetileg tapasztalt idősek emberek mesélték fiatal felnőtteknek, hogy világtudatukat tágítsák, felkészítsék őket a változásokra, nem várt történésekre, s megoldásokat is mutassanak számukra. Így egy-egy jól megválasztott mese (tanmese, példázat) képes megoldani a gyermek tudatalattijában ott rejtőző problémát. Ezért szülőként elsősorban arra érdemes odafigyelni, hogy milyen problémával kerülhet szembe a gyermekük és ehhez igazítani

a mesét, például, ha kistestvér érkezik a családba. Közösen is szöhetjük a mesét, így a gyermeknek a mesebe ágyazva nyílnak alkalmak „elmondani” a benne rejlő feszültségeket, amit le rajzolva tovább oldhatunk. Sőt, ma már léteznek speciális, kifejezetten a lélek gyógyítására szánt válogatások is, mint a Titoktündér-sorozat.

Passzázs PLUSZ

A rovatot weboldalunkon folytatjuk (www.marketcentral.hu) könyvajánlóval és egy karácsonyi mesével.



Babonás ételeink

Az ünnepekhez, azokon belül is a Szilveszterhez és az Újévhez számos babona fűződik. A hagyomány szerint a lencse vagy egyéb más magos ételek fogyasztása bőséget eredményeznek, a disznó pedig kitúrja a szerencsénket, így az ünnepi asztalra csirke helyett – ami viszont elkaparja a szerencsét – disznóhúsból készült étel is kerüljön. Hogy a gazdagság ne csak egy múltó pillanat legyen, desszertnek készítsünk házi rétest, a babona szerint ugyanis így lehet a bőséget hosszúra nyújtani.



Lencsés csülök-pecsenye

Hozzávalók 8 személyre:

2 db csülök
50 dkg lencse
4 db sárgarépa
3 db petrezselyemgyökér
1 db kisebb zellergumó
2 db közepes hagyma
4 gerezd fokhagyma
8 szelet füstölt szalonna
só, bors

Elkészítés:

A lencsét egy éjszakára beáztatjuk. A csülköt 8 kisebb darabra vágjuk, majd besózzuk.

A zöldségeket tisztítás után karikákra vágjuk, majd összekeverjük a lencsével és a fokhagymagerezdekkel, utána ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

A lencsés zöldségeket egy előre beáztatott római tálba egyenletesen elrendezzük, majd ennek a tetejére rakjuk a csülökdarabokat, amelyekre 1-1 szeletelt szalonnát teszünk. A csülökdarabok közé is rakhatunk apróbb szalonna darabokat, illetve hagymakarikákat. Ráhelyezzük a római tálra a tetőt, majd 190 fokon két órát sütjük. *Jó étvágyat!*

Sütésre fel!



szakácskönyv
5500Ft Lira



Pataki natúr tál 3999Ft Praktiker

edényfogó
1490Ft
Jysk



fanyelű zöldségkés 2db
599Ft Praktiker



tányéralátét 999Ft Jysk



lapát
325Ft
Kik

Passzázs PLUSZ

A témát a weboldalunkon (www.marketcentral.hu) „babonás” újévi receptekkel folytatjuk.



Bemutakoznak a Market Central dolgozói



Burcsa Regina
üzletvezető



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.

– Mióta dolgozol a C&A-ban?

– Közel 10 éve kezdtem áruanagyként a C&A-ban, ahol amellett, hogy sokat

jártam az országot, a cég központjában is dolgozhattam. A C&A igazán családbarát munkahely, hiszen valamennyi, a gyesről visszaérkező dolgozónak biztosított a helye. Én is a gyesről visszatérve tavaly június óta dolgozom a vecsési C&A üzletvezetőjeként.

– Mennyire vallod trendkövetőnek magad?

– Nem vagyok a late-fashion híve, két kisgyermek édesanyjaként pedig inkább a kényelmet és a praktikusságot preferálok. A hétköznapiakban a lezserebb stílust szeretem, egy kis eleganciával ötvözve. A munkahelyemen ezért szívesen viselek egy csinos basic farmert egy szép blúzzal, vagy nadrágot blézzerrel.

– A család ruhatárját is a C&A kollekcióiból állítod össze?

– Természetesen. S ezzel igazán könnyű dolgom van, mert a C&A Basic kollekcióján belül mindig megtalálom azokat az alapidarabokat, amelyek az óvodai ruhatár összeállításához szükségesek. Kényelmek, strapabírók és nem utolsósorban divatosak is.

– A 3 éves Elizával és a 4 éves Olivérrel hogyan várjátok az ünnepeket?

– Nem csak a kereskedelemben, de ilyenkor már nálunk is nagy az izgalom. Október közepén előszedték valamennyi karácsonyi mesekönyvünket, s a gyerekek még az én gyerekkori könyveimet is nagy kíváncsisággal lapozgatják. Azt is megbeszéltük, hogy idén is sütünk mézeskalácsot és készítünk adventi naptárt.

– A C&A mivel készül az ünnepi időszakra?

– Üzletünkben úgy az adott időszakra, mint az aktuális trendre, mindig új kirakatdesignnal és díszdobozos összeállításokkal készülünk. Például az ing-nyakkendő, vagy ing-pulóver szettekkel. S hogy az ünnepek alatt is a lehető legteljesebb választékot tudjuk nyújtani, folyamatosan várjuk a vásárlóink visszajelzéseit a www.feedback.canda.com oldalon.



Egri Csaba
áruház igazgató



– Mióta dolgozik a Tescoban?

– Mindig a kereskedelemben dolgoztam, s több multinacionális vállalatnál eltöltött év után, közel 15 éve, gyakornokként kezdtem el a munkát a Tesconál. A Market Centralon lévő Tesco a hatodik áruház, ahol áruház igazgatói pozíciót töltök be. Ez az áruház különösen a szívem csücske, ami nagyrészt annak a 200 fős összetartó kollektívának köszönhető, akik java része nyitás óta itt van és folyamatosan a vásárlók igényeit helyezi előtérbe.

– Az üzletekben már október közepétől érezzük a karácsonyi hangulatot. Mennyire jellemző, hogy a szezon kitolódása miatt az emberek is korábban vásárolják meg szeretteik ajándékait?

– Szerencsére ma már egyre több a tudatos vásárló, előre terveznek és kihasználják az előszezon akcióit. Például azt, amelynek során nálunk az előszezonban 50%-os kedvezménnyel juthattak hozzá a játékosztályunkon kínált termékekhez.

– A munka mellett mennyire tud részt venni az ünnepi előkészületekben?

– Bár a munka mellett kevés a szabadidőm, amennyire csak tudok részt veszek úgy az ajándékvásárlásban, mint az ünnepi ételek hozzávalóinak beszerzésében. Nálunk az ünnep a családé, így alig várom, hogy többet lehessenek a nagyobbik fiammal, aki mérnök-informatikusként dolgozik és a kisebbikkel, Zoltánnal, aki menedzserként erősíti a Tesco csapatát a budaörsi központban. Az pedig már most örömmel tölt el, hogy az ünnepek alatt Balázssal, az 5 éves unokámmal is sokat játszhatok.

– Egy ekkora áruház vezetése nem kis felelősséggel jár. Hogyan kapcsol ki, mi tölti fel igazán?

– Zamárdiban élek, ahol a Balaton ösztöli tavaszig magában hordozza a nyugalmat. Emellett ősszel, mivel nagyon szeretem a természetet, mindig elmegyek valahová hosszabb időre pihenni, kirándulni, télen pedig egy hetet síelek. Nagyon szeretek olvasni is, ám erre viszonylag kevés idő jut, így több tucat könyv vár elolvasásra az ünnepek alatt.

Programajánló



2014. december 5. 18 óra

Müller Péter

József Attila-díjas író előadása: Férfiélet – női sors
Monor, Vigadó Díszerem

2014. december 6. 18 óra

Márára hangolva: Szepes

Mária és Faludy – Egy évszázad gondolatai zenével
Maglód, MagHáz



2014. december 6. 20 óra

Szekeres Adrienne és a Miss Orchestra Sinfonica adventi szimfonikus estje

Vecsés, Bálint Ágnes Kulturális Központ, Színházterem

2014. december 7. 13–16 óra

Pónifogaton érkezik a Mikulás a Market Centralra!

Market Central Férihegy

2014. december 12. 20 óra

SAVARIA BAROKK ZENEKAR – Karácsonyi Hangverseny

Vecsés, Bálint Ágnes Kulturális Központ, Színházterem

2014. december 19–21.

Adventi vásár és szabadtéri színpadi programok

Gyál, Városcsok

2014. december 21.

10–18 óra

Mézeskalács Fesztivál

Üllő, Városi Sportcsarnok

2014. december 19.

14 óra 30

Karácsonyi ajándék-készítés kisgyerekekkel

Üllő, Közösségi Központ



2014. december 31.

Szilveszteri bál

Sztárvendég:

Takács Nikolas

Budapest XVIII.,
Rózsa Művelődési Ház

2015. január 17.

„Chopintól Straussig”

Válogatás a zeneirodalom legszebb keringőiből
Balázs János Junior Prima-díjas és Mocsári Károly zongoraművészek újévi koncertje

Monor, Vigadó Díszerem

Könyvajánló



Boldog Karácsonyt

A könyv szerzője pontosan tudja, mi adja meg otthonának az ünnepi hangulatot: névre szóló Mikulás-csizmák, puha tataró, süteményes doboz, adventi naptár vagy egy ünnepi terítő a fa alá. Több mint 25 gyönyörűen kivitelezett karácsonyi kézimunka várja, hogy az ügyes kezek meghímézzék őket.

2650Ft LÍRA



Lévai Katalin – Anna Karenina lánya

Anna Karenina alakját nem kell bemutatni, sokmillió olvasó ember ismerőse. Most ismerőssé lehet Annie is, aki szüleit vesztett árvaaként a becsületes Karenin házában mindent megkaphat, ami egy felső körökben nevelkedő gyerek osztályrésze, ám átokként új rajta anyja titka és emléke.

2990Ft LÍRA

ZÖLDEK LESZÜNK!

A Passzázs magazin 2015 tavaszától zöldre vált!



A kérértlen postaládás terjesztés helyett 2015 tavaszától a Passzázs magazinnal csak a bevásárlóközpontba ellátogató vásárlókat ajándékozzuk meg. A nyomtatott Passzázs magazint az üzletekből és az ételudvarból vihetik el, továbbá az akciós kuponok csak az itt található magazinból használhatók fel. Az újságot – és annak minden korábbi számát is – böngészhetik internetes honlapunkon **www.marketcentral.hu**-n.



A 36 oldalas negyedéves Passzázs magazin mellett 2014 szeptember óta havonta jelenik meg a kizárólag interneten olvasható

Passzázs **PLUSZ**





Nézzen friss
szemmel
a Tescóra!

TESCO

Market Central
Ferihegy

0-24