

Magazin



GYÉMÁNT TÁMOGATÓ



Zenével a Rákos
Gyermekekért



Tippek, érdekességek,
egészséges táplálkozás



HUNOR Bál és
Győztesek



Tudatos vásárlás és minden, amit
az élelmiszerekről tudni érdemes:
Interjú GÁL ADRIENN szakmérnökkel!

KERESSE PARTNEREINK TERMÉKEIT A HUNOR COOP ÜZLETEIBEN!

Milli jegeskávét 300ml

Milli Tejeskávét egy jóízű mosoly

Mizo Kenvejtő

- Könnyen kenhető textúra
- Magas zsírtartalom
- Praktikus kiszolgálás: 125 g & 250 g

Új!

MOST VAGY AZONNAL?

WWW.NAGYKUNHUS.HU

Várjuk régi és új partnereink megröndesét a már megszokott elérhetőségeinken.

- szertésbékák, marhabacon
- kiváló minőségű fűszerek, zöldek
- szőlő, gomba és allergénmentes termékek
- magyar szimbi készletelés
- rugalmas rendelés felvétel
- Ártásbiztos és beszerzési árak
- országos lefedettség

Tel./Fax: +36-59-335-077 Mobil: +36-39-488-7054
E-mail: rendelés@nagykunhus.hu facebook.com/nagykunhus

AZ ÉLMÉNY MINDIG
FRISSSSSSS!

FORNETTI
Közel egymáshoz

energia Frissesség szociális

sió

PÁRATLANUL FINOM ÍZEK, ALACSONY KALÓRIÁVAL

Új!

MEGÚJULTUNK
KIŐÜL - BELÜL!

Dreher
BOLD

ANNYI A VILÁG, AMENNYIT BEÉLTÖLTÉSZ

CSAK 18 ÉVEN FELÜLIEKNEK!
www.dreher.hu

Heineken

Négyd nem hagyj ki a pillanatot!

Ittas a presztizsú kávékól a szóró üvegűl a UEFA Champions League 2019-2020 szezonjához. További információk: www.heineken.com

SZIVÁRVÁNY AQUA

LÚGOS VÍZ PH 9,2

LÁGY ÍZ GYORS FELSZÍVÓDÁS

EGYENSÚLY HARMÓNIA

EGÉSZSÉG

WWW.SZIVARVANYAQUA.HU

Ittasj meg a 480 ml-es üveg szivárványt a Szivárvány Aquától (PH 9,2) ízűt, amely kellemes és lágy ízevel kiváló választás az egészségért és a minőségért valóban!

TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
Coop Törzsvásárlói rendszer
Nálunk megéri törzsvásárlónak lenni!
4. Tudatosság a boltban és a konyhában
– Interjú Gál Adrienn élelmiszermérnökkel
7. Speciális étrendek – vegá, vegán, paleo?
Mit jelent az élelmiszerbiztonság?
8. Tudta-e? 10 érdekes tény a tudatos táplálkozásról
9. Jön a strandidő!
– Lendüljünk együtt formába (tippek, ötletek)
10. Vizek útjain – Kenutúra és fotópályázat a Hunorral!
11. Nőnap meglepetések
Új szabályok: új kihívások, új lehetőségek
12. HUNOR Bál
13. Hunoros szurkolók
Zenével a gyermekekért
Kitüntetettjeink listája
14. Ami mindig kifizetődő: szorgalom és csapatmunka
(Arany oklevél és Legjobb bolt)
Sütkéreztek a sikerben (Különdíjas pékjeink)
15. HUNOR BABÁK
Újévi HUNOR babánk
Anyák napi kedvezmények
Új munkatársat keresünk
16. HUNOR Receptajánló – Nyertes báli süti recept!
Keresztretjtvény
HUNOR HUMOR
Közeleg a Lecsófesztivál!



KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Az elmúlt évben megújult formát öltött Hírújságunk, színesebb lett, izgalmasabb, és a sikerén felbuzdulva idén még egy lépéssel tovább szeretnénk vinni ezt az átváltozást.

A HUNOR COOP Hírújság mától nem csupán Hírújság, hanem *Magazin* lesz!

Azaz még több érdekes cikk, tematikus lapszámok, sok-sok hasznos és praktikus információ!

Ön tehát az ELSŐ Magazinunkat tarthatja most kezében, melynek témája nem is lehetne kézenfekvőbb és testhez állóbb:

Egészséges életmód, tudatos vásárlás és táplálkozás.
Igyekeztünk egy helyre összegyűjteni Önnek mindazt, ami fontos lehet ebben a témában.

Reméljük, hogy elnyeri majd a tetszésüket a megújult Magazinunk!

Tisztelettel:
Mészáros Mariann,
szerkesztő



A Coop Klub törzsvásárlói program

Vásárlásai után a Coop Klub törzsvásárlói kártyájával pontokat gyűjthet. Minden 20 Ft vásárolt érték után 1 pont jár. Az összegyűjtött pontokért a törzsvásárlói kuponokkal jutalmazzuk. A törzsvásárló 5000 pontonként egy 500 Ft engedményre jogosító hűségkupont kap.

TÖLTSE KI AZ IGÉNYLŐLAPOT,
és már használhatja is kártyáját

VÁSÁROLJON
Minden 20 Ft vásárolt érték után 1 pont jár.

GYŪJTSE A PONTOKAT

5000 PONT UTÁN
Vegye át kuponjait a pénztárnál:
500 Ft értékű hűségkupon + EXTRA kedvezmények

NÁLUNK MEGÉRI TÖRZSVÁSÁRLÓNAK LENNI!

Grujlik Lászlónét nagy meglepetés érte a HUNOR COOP ABC pénztáránál, miután fizetett és a törzsvásárlói kártyáját is lepittentették: kapott egy 500 forintos vásárlási kupon utalványt, valamint 10, 30 és 50% engedményre jogosító termék-kuponokat is – ezzel akár 1000 Ft felett is megtakaríthat nálunk a következő vásárlásánál!



TUDATOS VÁSÁRLÁS ÉS TÁPLÁLKOZÁS:

MINDEN, AMIT CSAK TUDNI ÉRDEMES RÓLA!

(1. RÉSZ)



A HUNOR COOP ZRt. újságának első magazin-szerű kiadása a tudatos vásárlás, az egészséges táplálkozás és a hazai termékek témakörére fókuszál. Ebből az alkalomból pedig úgy gondoltuk, hogy érdemes lenne igazi szakértőt felkeresni, akivel egy tematikus interjú során végigkalkuloznánk az olvasóinkat egy afféle „tudatos-vásárlói-kisokos” összeállításon.

Gál Adrienn, szentesi születésű élelmiszermérnök, aki minőségbiztosítási és termelési múlttal is rendelkezik, jelenleg pedig egy híres magyar húsipari vállalat LEAN mérnökségi vezetője.

Ő az ember, aki egy ABC polcai közt keresgélve (talán sokunkkal ellentétben) biztosan nem érzi elveszettnek magát, és már csak szakmai ártalomból fakadóan is szívesen nézegeti a termékek hátoldali címkéjét. Ám elárulta, sok a tévhit, és sokmindennel nincsenek tisztában az emberek, pedig nem is olyan bonyolult a dolog. Néhány jelölés megértése után mi is igazi „szakértő vásárlónak” érezhetjük magunkat!

Biztosan te is tudod, hogy sokan kicsit elvesznek az „apróbetűs” részeknél. Szerinted mit érdemes nézni egy csomagoláson?

- A csomagoláson találkozunk **tápértékjelöléssel**, amiből megtudhatjuk az energiaérték (kalória-kcal); zsír és a telített zsírsavak; a szénhidrátok és a cukrok; a fehérje és a só mennyiségét.
- A csomagoláson még találhatunk adatokat a **származási helyre, gyártóra vagy forgalmazóra vonatkozóan**.
Érdeklőség: Nem mindig, csak bizonyos esetekben írják elő kötelező adatként a származási ország vagy eredet helyét, pl. ha feltüntetésének elmulasztása félrevezethetné a fogyasztókat.
- Az **allergéneket** minden esetben ki kell emelni vizuálisan is a csomagoláson az összetevők felsorolásakor a könnyebb észrevehetőség érdekében, ezt általában vastag betűvel vagy aláhúzással jelölik a gyártók. A keresztzennyeződés lehetőségét is fel kell tüntetni, ezért találkozunk „nyomokban tartalmazhat” kifejezéssel is a szövegezésben.
- Az élelmiszer neve mellett az **összetevők felsorolása** is kötelező, így minden olyan anyag, amelyet az élelmiszer előállításánál használnak fel, illetve amely a



késztermékben jelen van, akár megváltozott formában is, meg kell jeleníteni. (Az összetevőket tömegük szerinti csökkenő sorrendben kell feltüntetni.)

- A csomagoláson szerepel még **fogyaszthatósági idő/minőség-megőrzési idő**. A két fogalom közötti különbséget fontos tisztázni, ezzel



kapcsolatban például előfordulnak tévhit, vagy sokan észre sem veszik a különbséget. Közös bennük, hogy mindkettő az élelmiszerek lejárata jelzi. A megadott dátum az elvárt tárolási hőmérséklet, megadott tárolási körülmények között tartott termékre érvényes. A fogyaszthatósági időt használjuk a párnapos lejárátú termékekre, például nyers hús, pékáru. Ezek a termékek gyorsan romlanak, ezért a fogyaszthatósági idő lejárata után a terméket forgalmazni tilos, és elfogyasztani sem ajánlott, mert az megbetegedést okozhat. A minőség-megőrzési időt a hosszabb ideig eltartható termékeknel használjuk. Ezek a termékek általában átestek valamilyen tartósító kezelésen vagy jellegüknel fogva nem romlanak meg könnyen (pl. fűszerek, konzervek). A minőség-megőrzési idő lejárata után a minőség csökkenésével számolhatunk, de a terméket saját felelőségünkre, érzékszervi „kontroll” mellett rövid időn belül elfogyaszthatjuk. Az érzékszervi kontrollt ilyen esetben nem lehet elégszer hangsúlyozni, amely kiterjed a burkolat, metszslap, szín, illat és íz kombinációjára.

„Kis Burgonya ABC”

Egyedi osztályozások és jelölések is előfordulhatnak a különböző termékkategóriáknál, melyek sokat segíthetnek a választásnál/főzésnél.

Tudta például, hogy mi a különbség az A, B vagy C krumpli között?

Segítünk!:

- „A” – Salátának való burgonya
- „B” – Főzنیáló burgonya
- „C” – Sütnivaló burgonya



- A csomagoláson láthatunk úgynevezett **LOT számot**, egy olyan azonosító számsor és/vagy betűsorról, amely egyedi, és a nyomonkövethetőséget, a termék egyértelmű beazonosíthatóságát szolgálja. Egy-egy krízis esetén egy jól működő nyomonkövetési rendszer nélkül nem lehetne sikeresen véghezvinni egy termék visszahívást. Ha egy-egy terméket reklamálni szeretnénk, akkor is erre a számra tudunk hivatkozni, mivel a gyártónak ez a szám a terméktételének beazonosításának alapja.
- Ha az élelmiszer **különleges tárolási és/vagy felhasználási feltételeket** igényel, szükséges megadni a csomagoláson.
- A fogyasztók tájékoztatását segítik a **részletes felhasználási útmutatók**, amikor nem egyértelmű a termék rendeltetése.
- Különböző rendeletek szabályozzák, hogy az egyes termékeken milyen esetekben tüntethetőek fel **piktogramok** vagy **szimbólumok**, amelyek a számok és adatok helyetti gyorsabb tájékoztatást és egyszerűbb kommunikációt szolgálnak az emberek felé.



Mik azok a bizonyos „E-számok”?

Rengeteg ember „mumusként” tekint a termék hátoldalán szereplő „E-számokra”, holott sokan igazán nem is értik ezek pontosan mit jelentenek. Valóban olyan elrettentő kell, hogy legyen, ha ezekből többet is meglátunk egy terméken?

Az E-számok az Európai Unióban engedélyezett egyes élelmiszer-adalékanyagok kódjai. Ezek bevizsgáltak, tesztelték és szigorú szabályozások alá esnek. (Érdekesség: Az „E” egyébként Európára utal, így ezek a jelölések csak nálunk használhatók.)

Viszont ugye adalékanyagnak tekintünk minden olyan anyagot, amelyet élelmiszerként önmagában nem igazán fogyasztunk el, hanem az élelmiszer gyártása, feldolgozása, elkészítése, kezelése, csomagolása, szállítása vagy tárolása során az élelmiszerhez technológiai célból adunk hozzá.

Igen, van, akikben a termékek csomagolásán szereplő élelmiszer-adalékanyag lista félelmet kelt. Az E-számok miatt



számos tévhit kering a társadalomban, gyakran ezeket az anyagokat kiáltják ki különböző megbetegedések okaként. Az E-számokkal kapcsolatban sokan kizárólag mesterséges eredetű anyagokra

gondolnak, de vannak természetes vagy természetazonos adalékanyagok is, például az aszkorbinsavnak (C-vitamin) is van E-száma.

Az élelmiszeripari adalékanyagok jelölésére és azonosítására szolgáló rendszert az 1960-as években dolgozta ki az Európai Unió, hogy egységesen és következetesen használja minden tagállam, elkerülve ezzel az esetleges félreértéseket.

Több száz E-szám létezik, ezért az eligazodásban segít, hogyha a különböző adalékanyagok főbb kategóriáit megismerjük:

- E-100-tól kezdődő számokkal jelölték a természetes és mesterséges színezékeket,
- E-200-tól kezdődnek a különféle tartósítószer, és
- E-300-tól az antioxidánsok és savanyítószer, és
- E-400-tól az emulgeálószer, és
- E-500-tól a savanyúságot szabályzó és csomósodást gátló anyagok,
- E-600-tól az ízfokozók,
- E-700-tól az antibiotikumok,
- További egyéb illetve kiegészítő csoportokat is létrehozta.



Mit jelent az, hogy egy termék bio? Jobb-e, mint egy hagyományos termék? Illetve mit takarnak a natúr- vagy a reform és egyéb hasonló kifejezések?

Magyarországon általában a „bio” szót használják az ökológiai gazdálkodás rendszeréből származó termékek megnevezésére, de az „öko”, „biológiai” valamint az „organic”, azaz organikus gazdálkodás szinonimák is használatosak.

Az ökológiai gazdálkodás egy olyan gazdálkodási, élelmiszer előállító rendszer, mely tiltja, illetve korlátozza bizonyos növényvédő szerek, műtrágyák, talajjavító szerek, valamint a mesterséges állatgyógyászati készítmények, illetve hozamfokozók használatát.

Az ökológiai termelés magas állatjóléti szabványokat alkalmaz, elősegíti a természetünk megóvását és a fenntarthatóságot. A mezőgazdasági termelés ezen sajátos formája a termelés során a helyi erőforrásokat és a természetes folyamatokat részesíti előnyben. Szigorú szabályokat kell betartani fokozott ellenőrzés mellett, a termeléstől a feldolgozáson



keresztül a kereskedelemig, vagyis a termőföldtől az asztalig.

Az, hogy jobb-e a bio élelmiszer a hagyományos élelmiszernél, relatív. Vannak olyan tulajdonságaik, amelyekben jobbak lehetnek. Az ökológiai növénytermesztésben tilos a nitrogén műtrágyák és a kémiai eljárásokkal oldhatóbbá tett egyéb tápanyagforrások felhasználása, ezért a növények lassabban növekednek, a szövetek kevesebb vizet tartalmazhatnak. A magasabb szárazanyag tartalom hosszabb tárolhatóságot eredményezhet. Bizonyos bio élelmiszerek jobb esszenciális aminosav tartalom, vitamin, nyomelem



vagy ásványi anyag tartalommal rendelkezhetnek, de ez nem törvényszerű.

A köznyelvben számos hasonlóknak tűnő kifejezés fordul elő pl. „vegyszermentes”, „natúr”, „hagyományos”, azonban ezek nem értelmezhetőek az ökológiai gazdálkodás szabályrendszer szerint. A biotermékekre vonatkozik a legszigorúbb előírás.

Natúrtermékeknek hívjuk a kevésbé feldolgozott, adalékanyagtól többnyire mentes termékeket. **Alternatív termékeknek** hívjuk a hagyományostól eltérő termékeket, melyek standard módszertől eltérő eljárással készülnek. **Reformélelmiszereknek** hívjuk az előző kordivathoz képest újnak, egészségesnek tartott élelmiszereket.

Reméljük
hasznosnak találták
összeállításunkat,
a következő számban folytatjuk,
és további érdekességeket
hozunk el Önöknek!



Térjünk át kicsit a speciális jelölésekre. Egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a hazai termékeink. Milyen jelölések garantálják azt, hogy a vásárló magyar terméket vesz a kezébe? Mik köztük a különbségek?

A rendelet az alapanyagok, összetevők származása tekintetében a következő három kategóriát határozza meg:

1. „Magyar termék” megnevezés: ezt részletekbe menően is ki lehet fejteni, de lényegében a jelölés csak akkor alkalmazható, ha a termékkel kapcsolatos minden folyamat és összetevő hazánkban származik.

2. „Hazai termék” megjelölés akkor tüntethető fel egy feldolgozott élelmiszer

csomagolásán, ha a felhasznált összetevők több mint 50 %-a „magyar termék”, és az előállítás minden egyes lépése Magyarországon történt.

3. „Hazai feldolgozású termék” az az élelmiszer, amely többségében import összetevőket tartalmaz, de minden feldolgozási műveletet Magyarországon végeztek. Például kávé esetében az alapanyag lehet import, de már a pörköléstől

kezdve a csomagolásig bezárólag mind Magyarországon végeztek.



SPECIÁLIS ÉTRENDEK: MI-MICSODA?

Vega vagy vegán?

Vega/vegetáriánus: Annyit valószínűleg mindenki tud, hogy a vegetáriánusok nem fogyasztanak húst, legyen az csirke, marha, sertés, vagy bármilyen más levágott állati részből készült ételféleség. És itt általában ki is merült a vegetarianizmushoz kapcsolódó ismeretanyag.

Pedig ennél sokkal összetettebb a dolog, és már ezen belül/mellett is számos irányzat létezik: például van, amelyik nem zárja ki a halak és szárnyasok fogyasztását, csak a négylábú állatokét („szemiveganizmus”); van, amelyik viszont kizárja ezeket, ám az állati eredetű termékek (tej, tojás, méz) fogyasztásától nem zárkozik el; és valakinél a húsok mellett még a tojás is tiltó listán van.

A vegánok elutasítanak minden állati eredetű ételt (így tehát a halat is). (A méz egy speciális kategóriát képez. Mivel állati közreműködéssel jön létre, de virágporból van, így sok vegán mézet se fogyaszt.)

A vegán ma már egy etikai kategóriát jelent, amelynek alapvetően nemcsak az állati termékeket nélkülöző táplálkozás az alapja (és az



egészség), hanem a környezet- és természetvédelem. A veganizmus követői ökológiai okokból, az állatok iránt érzett felelősségtudat miatt, és a nagyüzemi állattartás szörnyűségei ellen tiltalkozva komplexen igyekeznek tenni és figyelmet felkelteni. Amellett, hogy nem fogyasztanak semmiféle állati eredetűt, nem hordanak bőrt, nem használnak állatokon tesztelt kozmetikumokat (érdekesség: a vegán jelölés egyre elterjedtebb a kozmetikumokon is, érdemes a drogériákban ezt megfigyelni), és gyakran állatkertbe sem járnak.

Ám diétának ezek az étrendek nem igazán tekinthető, hiszen a tészták például nagyon nagy szénhidrát-tartalommal bírnak. Így tehát a táplálkozást tekintve egy átlagos „hedonista” vegán éppúgy lehet elhízott és mindenféle betegségetől szenvedő, mint egy mindenevő, így nekik is plusz figyelmet kell fordítani arra, hogy milyen növényi eredetű ételt választanak, ha extra fittségre vágnak.

Paleo (vagyis: Paleolit „diéta”)

A paleolit diéta egy olyan gasztronómiai irányzat, amely célja a paleolit kori (őskőkori) táplálkozásunk követése a mai viszonyok között. Mivel alkalmazása inkább életstílus, mint alkalmi diéta, így ez is inkább étrendnek tekinthető. Célja az olyan tipikus civilizációs betegségek elkerülése, mint az egyes érrendszeri betegségek, 2-es típusú cukorbetegség, magas vérnyomás, elhízás. Követői szerint evolúciós szempontú étrendnek is nevezhető, mert ilyen szempontból vizsgálta meg ember és táplálkozás, illetve a betegségek kapcsolatát a történelemben visszamenőleg egyes kutatások segítségével. (Bár az elmélet alapjait még többen megkérdőjelezhetőnek tartják, sőt egyes szakmai szervezetek egyenesen nem is ajánlják alkalmazását.) A lényege, hogy a nyugati világ, azaz a mai civilizáció számos olyan betegségben szenved, amelyek az elmélet köve-



tői szerint ismeretlenek a ma is élő természeti népek körében, illetve ismeretlenek voltak a paleolit korban élők között is. A nyugati életmód és táplálkozás, az importpiac és a félkész/kész ételek, valamint a gyorsételek világméretű terjeszkedése a 19. század közepén kezdődött meg, és az ilyen kimondottan „civilizációs betegségek” a 20. és 21. században járványszerű növekedésnek indultak.

MIT JELENT AZ ÉLELMISZERBIZTONSÁG? MI MIT TEHETÜNK ÉRTE?

(Gál Adrienn – korábbi cikkünkben –, élelmiszermérnök ajánlásával)

Alapvetően annyit jelent, hogy az élelmiszer nem veszélyezteti a fogyasztó egészségét, ha azt rendeltetésszerűen, célnak megfelelően készíti és fogyasztja el.

Ételeink biztonságát „prioritásként” kell kezelnünk, ezért otthonunkban mi is sokat tehetünk azért, hogy megfelelő étel kerüljön az asztalunkra:

1. Kifogástalan alapanyaggal, tiszta vízzel dolgozunk. Ellenőrizzük a minőség-megőrzési időt, fogyaszthatósági időt. Gondosan válasszuk ki alapanyagainkat, figyeljük az érzékszervi tulajdonságait! A zöldségeket, gyümölcsöket alaposan mossuk meg.



2. Tiszta kézzel dolgozunk, tiszta eszközökkel. A mikrobák szabad szemmel nem láthatóak. Környezetünk higiénijával mellett a személyi higiénia is fontos.

3. Kész ételünket különítsük el a nyersanyagoktól! A nyers hús veszélyes lehet, ha keresztszennyeződésként átkerül kész élelmiszerbe. Ugyanazokat az eszközöket ne használjuk mosás nélkül például zöldség feldolgozásánál, amelyeket már nyers húsnál használtunk.

4. Az alapos sütés-főzés elpusztítja az egészségre veszélyes kórokozókat. Ehhez szükséges, hogy az ún. maghőmérséklet (a termék belseje) legalább 2 percre elérje a 75 °C-ot. Figyeljük a sütés, főzés során bekövetkező színváltozást, különösen a hús-, baromfi -, tojás- és halételeket alaposan át kell sütni, főzni! A hús belseje is szemmel láthatóan jól átsült, ha a belőle szivárgó folyadék nem véres, a hús tömör, szilárd.

5. A baktériumok szobahőmérsékleten gyorsan szaporodnak, hűtött helyen szaporodásuk lelassul vagy leáll. Minél hamarabb tegyük hűtőszekrénybe az ételeket úgy, hogy zártan legyenek (dobozban vagy más csomagolásban), hogy egymást ne szennyezhesék!

6. A fagyasztott élelmiszereket felengedés után újból ne fagyasszuk le! Hűtőszekrényben ne tároljuk 2-3 napnál tovább az ételt!

TUDTA?

10 ÉRDEKES TÉNY A TÁPLÁLKOZÁSSAL KAPCSOLATBAN:

Táplálkozás-vásárlás:

1. Egy érdekes felmérés során kiderült (Forrás: TÉT Platform), hogy:

„Az emberek közel fele (48%) nem tudja, hogy mennyi a napi energiaszükséglete, és több mint egyharmaduk (37%) egy évnél régebben mérte meg testsúlyát.”

2. Ki, mit néz meg a vásárláskor?

49% az élelmiszerek vásárlásakor a legfontosabbnak a minőséget tartja. 60%-nak a frissesség fontos. 52% az ízletesség alapján vásárol, míg 45%-uknál az ár a döntő szempont.

Ezek mellett fontos szempont még a megfelelő tájékoztatás, címkézés.

3. A „mentes” a nyerő!

A csomagoláson feltüntetett hívószavak közül a „mentes” címke jelenti a legnagyobb vonzóerőt. Előnyt jelentenek még a „rostokban gazdag” (63%), valamint a „teljes kiőrlésű” (67%) kategóriák is.

4. Mi a jó táplálkozás az általános megítélésben?

Az egészséges étrend a többség számára a bőséges folyadékbevitelt, a túlzásba vitt esti étkezés kerülését és a mérsékelt cukorbevitelt jelenti. Érdekeség, hogy a különböző, egészségesnek gondolt divatos étrendeket - mint a paleo, a nyers vagy a vegetáriánus - csak nagyon kevesen tartják üdvöztetőnek. Az önmagukat tájékozottnak gondolók leginkább az alacsony cukor-, szénhidrát- és zsírbevitelt vélik jónak.

5. Mit olvasunk el a címkén?

Az emberek fele az előrecsomagolt élelmiszerek címkéin elolvassa a termékek összetételét, és 41%-uk a lejárati dátumot is megnézi és a tápértékeket (39%). Ez utóbbi jelölésekről 21% mondta, hogy bizonytalan abban, mit is jelentenek. A megkérdezettek 88%-a szerint a csomagoláson szereplő információk elegendők, nem hiányolnak róla semmit.

Kutatás-tanulmányok:

6. Cukor: épp oly káros, mint az alkohol, vagy a cigaretta?

Bár a cukorfogyasztás még nem kapott olyan megbélyegző jelzést, mint pl. a dohányzás, de újabb kutatások szerint egy-egy adagnyi édesség, desszert szinte ugyanolyan problémás lehet, mint egy szál



cigaretta... A University of California kutatói úgy vélik, hogy a cukor a dohányzással és az alkohollal egy körbe sorolandó, káros hatású, függőséget vált ki, ezért érdemes lenne kormányzati szinten szabályozni a fogyasztását az élelmiszerek cukortartalmán keresztül.

7. Csak fizikai aktivitástól nem leszünk karcsúbbak!

Nagyon sokan azért végeznek testmozgást, edzést, hogy lefogyjanak. Ám számos vizsgálat szerint, ha a fizikai aktivitás mellett nincsen étrendi változtatás, akkor kevésbé várható, hogy testsúlycsökkenést tudnánk elérni. Természetesen fontos a testmozgás, hisz a fizikai aktivitás számos jótékony hatással bír a keringésünkre, szervezeteinkre.

8. A rágózás javítja az agyműködést(?)

Nem maradt időnk meginni a reggeli kávé? Rágózzunk egyet, és máris éberebbek leszünk! Egy vizsgálat szerint a mentolos rágó „fogyasztása” jelentős módon csökkentheti a fáradtságérzést. Más kutatások szerint a rágózás javítja a szellemi tesztek eredményességét, és mintegy 35%-kal a memóriánkat is.

9. A kávé elűzheti a depressziót?

Gyakran tesznek közzé cikkeket a koffein káros hatásairól. A Harvard School of Public Health újabb vizsgálata szerint nőknél megfigyelhető a napi kb. 4 kávé (rendszeres) elfogyasztását követően, hogy a depresszió kockázata mintegy 20%-kal csökken. Egy korábbi, nagyobb mintán végzett vizsgálatban (80 000 nő) kimutatták, hogy a napi 2 kávé elfogyasztása csökkentheti az öngyilkossági készletet az arra hajlamosak körében.

10. Az optimista ember tovább élhet!

Mindannyian tudjuk, hogy a pozitív gondolkodás javítja közérzetünket. Ez már önmagában sem csekélység, de újabb kutatások szerint az optimista emberek/betegek tovább élhetnek. Az optimistáknál kisebb a szívbetegség kockázata, illetve azok az optimista szívbeteg, akik jobban hittek a kezelés sikerében, valóban tovább éltek, mint akik lemondóan vélekedtek a terápia várható eredményességéről.

JÖN A STRANDIDŐ! – TIPPEK, HOGY MINÉL KÖNYVEBBEN FORMÁBA JÖHESS!

1. Tudatos táplálkozás!

Már másik cikkünkben is említettük, hogy a sport és mozgás önmagában nem feltétlenül elegendő a sikeres fogyáshoz, a napi menünkre is igencsak ajánlott odafigyelni mellette. (Még a személyi edzők/fitnessz guruk is többségében 70-80%-os fontossági arányt tulajdonítanak az étrendnek a mozgás 20-30%-ával szemben.)

Ám rengeteg a tévhit, a felületes információ, így nem biztos, hogy amiről azt hisszük, hogy diétás, az valóban annyira jól beválik.

Vizsgolva szerencsére a mai modern világban már szinte karnyújtásnyira van minden kellő információ, csak tudnunk kell, hol keressük!

• **Telefonos applikációk:** hatalmas segítség lehet 1-1 ilyen app, melyben szinte minden egyes étel ott van pontos összetételekkel, és segít a kalkulációban is: megmondhatjuk neki, mikorra szeretnénk hány kilót leadni, és már kalkulál is nekünk! Már szinte minden étel benne van, így napi szinten felvihetjük az elfogyasztott táplálékokat és megmondja nekünk, hogy még miből mennyi kell, esetleg mit léptünk túl. (Pl.: KalóriaBázis, Kalóriaszámláló)

Próbálja ki! Nagyon hasznos és praktikus, valamint sokat lehet belőlük tanulni.

• **Online edzéstervek, YouTube videók, előre megtervezett menük, diétás receptek:** a net és főleg a YouTube lehetőségek tárháza – pillanatok alatt kiképezhetjük magunkat, jó tippeket szerezhetünk és tájékozódhatunk. Érdemes szánni rá egy kis időt, hiszen már igazi profik trükkjeit leshetjük el.

• **Ne higgyünk a csodaszereknek!:** nap, mint nap tűnnek fel mindenféle álhonlapok a neten csodabogyókat és porokat ajánlgatva, sőt, akár hírességek nevét is képesek felhasználni, hamis cikkekben, interjúkban. Ezekre nagyon figyeljünk oda! Az az oldal, amiről nem tudsz tovább kattintani, és csak önmagára linkel vissza, ahol a hozzászólások írói nem visszakereshetőek, nem valószínű a Facebook bejegyzés, vagy nincs valódi postacím, mind-mind csupán arra mennek, hogy haszontalan készítményeket sózzanak rá a gyanútlan vásárlókra. És a „pénzvisszafizetési garancia”? Hogyan küldöd vissza a terméket, ha még címet sem adnak meg?...

• **Forduljunk szakemberekhez!:** diatetikusok, személyi edzők – természetesen általában az első kézből kapott információk a legjobbak. Ha hajlandók vagyunk több energiát és pénzt is befektetni a dologba, akkor ma már rengeteg jó szakember áll a rendelkezésünkre.

2. Tudatos mozgás és sport!

Bár tény, hogy lehet fogyni csak diétával, ám ha fittebbnek és még egészségesebbnek akarjuk magunkat érezni (esetleg szép, tónusos alakra és izomzatra vágyunk), akkor mindenképpen a sportolás lesz az igazi!

A napi rutinszerű 20-30 perc séta vagy kérempározás már a legtöbb ember számára elegendő mozgás lehet ahhoz, hogy kellemesen szinten tartsa magát, viszont egy kis tudatos sport hatalmasat dobhat mindezen:

• **Ismét csak applikációk:** egy lépés- és kilométer számláló, egy már korábban említett



kalóriaszámlálóval kiegészítve (ebbe amellé, hogy mit ettünk, azt is beírhatjuk, hogy mit mozogtunk aznap, így meglesz a napi összesítés) tökéletes kombináció.

• **Okosóra-okoskarkötő:** már rengeteg féle-fajta van belőlük, az igazi prémiumok mellett pár ezer forintosak is beszerezhetőek, ám azok is tökéletesen megfelelhetnek a céljainknak. A telefonos applikációkkal szinkronizálva már teljes lehet a lefedettség. Tudunk velük pulzust és vérnyomást is mérni, különböző sportokat beállítani, alvásciklusokat (szintén fontos a fogyáshoz!) követni, stb. (Van, ami már annyira mindent tud, hogy akár egy telefont is kiválthatna!) Nagyon hasznos kis szerkezetek, érdemes utánuk olvasni, hogy megtaláljuk a számunkra legmegfelelőbbet.

• **Tudjuk melyik edzésforma mire jó!** Erősítés vagy kardió? Mit milyen összetételben, hányszor és mikor? Milyen testformához milyen mozgás és táplálkozás? Ez viszont már egy olyan komplex téma, és olyannyira egyéni, hogy érdemes vagy nagyon utánajárunk, vagy egy szakember segítségét kérnünk, hiszen a látványos eredmény általában egy személyre szabott táplálkozás- és edzésterv.



Sok sikert kívánunk mindenkinek!

MÁJUSI AKCIÓ

2019. május 2-12.

Mizo trappista sajt
1 kg, Sós-Méno
1789 Ft

Mizo tejföl
330 g, 20% Sós-Méno
289 Ft

Sajtos-tejfölös pogácsa
90 g, Zombor Cipő-Ét.
139 Ft

Watt energiától
0,25 l, több íz, Aquarius Aqua
139 Ft

Pom-Bár
50 g, több íz, Intermack
219 Ft

Damla cukorka
80 g, 100 íz, Schoko Bon
199 Ft

Sertés májas krém
105 g, több íz, Hamel
189 Ft

Soós tészta
200 g, 8 tojásos, több ízű, Sósos Tészta
269 Ft

Rizses zöldségkeverék
450 g, gyöngygyöngy, Fesita
459 Ft

Sió prémium gyümölcslé
7 liter, 100%, több íz, Sió-Eches Ét.
399 Ft

Tepertős füstölt kolbász
1 kg, Nagykun-Hód Árt.
1999 Ft

Helneken sör
0,5 liter, 5%, Mezőkő
289 Ft

Jót, jó áron, a jó szomszédtól!

Legyen Ön is a Coop Klub tagja! Igényeljen TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁT! Regisztráljon üzleteinkben!

CSAK TÖRZSVÁSÁRLÓINKNAK!

Hunor Coop
A COOP csoport tagja

Május 24-26
között (péntek - vasárnap)
1500 Ft feletti vásárlás után
DUPLA pontot
adunk ajándékba.

Gyermeknap
dupla pontokkal

coop KLUB pont

Legyen Ön is Coop Klub tag!

GYERKŐC SZEMMEL

Gyereknapi rajzverseny

Óvodás gyerekeknek hirdetünk rajzversenyt, melynek témája:
„A Hunor Coop üzletében jártam.”

Nyereményjáték időtartama: Május 13 - 22.
Sorsolás: 2019. május 24. (péntek)

Minden üzletben hirdetünk I., II., és III. helyezést, akik meglepetés ajándékokat kapnak.
A legjobban sikerült remekművek megtekinthetők lesznek az üzletek kirakatában.

AZ „ÉN TÚRÁM”: VIZEK ÚTJAIN A HUNOR COOP-AL!

A HUNOR COOP számára mindig is fontos volt a társadalmi felelősségvállalás, valamint az egészséges életmódra buzdítás, épp ezért cégünk szívesen áll kreatív helyi kezdeményezések mellé.

A St. Júpát Sport Egyesület híres arról, hogy már hosszú évek óta jobbnál-jobb túrákat szervez, és idén felkerestek minket egy ötlettel, melyből létre is jött az összefogás.

Három napos kenutúra három folyón és négy városon át – a cél nem más, mint körbe járni a térséget, megismerni a környező vizeink gyönyörű tájait, a Kurca és Körös vidékét, a Tisza vadregényes útvonalát, valamint Szentest, Csongrád, Mindszent és Szegvár néprajzi-helyi nevezetességeit.

Bővebb információk: Túrakód: V005_07; Túranév: Vizek útjain / Kurca-kör #3; www.turautak.jupat.hu

Teljesítsd a túrát, küldj képeket és nyerj!

Nem csupán élmény, de még extra nyeremény is jár a vállalkozó kedűeknek! 5000 Ft-os HUNOR COOP vásárlási utalvánnyal honoráljuk azokat, akik fényképes élménybeszámolót is küldenek!

Részletek: www.hunorcoop.hu/tura

Teremtünk hagyományt, induljunk el együtt az úton!

KERESD AZ UTAT!

SZENTES

DÍSZOKLEVÉL

Ezt a díszoklevelet a "Keresd az utat" projekt állította ki **Hunor Coop** részére St. Júpát Sportegyesület aktív turisztikai törekvéseinek támogatásáért.

Szentest, 2019.

Valkai Zsolt
projekt koordinátor



A NAP, AMIKOR HUNOR-OS FÉRFIAKAT LÁTHAT VIRÁGCSOKKAL FÖL-ALÁ JÁRKÁLNI...



Bár március 8-a Zoltán nap, mégsem ez az igazán emlékezetes benne. A Zoltánoknak ugyanis nincs mit tenniük, ilyenkor úgy illik, hogy mégis ők mennek virágboltba (minden más jóra való férfitól egyetemben).

Pláne, ha a HUNOR COOP-nál dolgoznak!

Ugyanis nem túlzás azt állítani, hogy ez bizony a Hölgyek vállalata. Munkatársaink és törzsvásárlóink nagy része is a szebbik nem képviselőiből áll, így mondhatni „kötelező”, hogy a daliás férfi dolgozóink kis figyelmességgel kedveskedjenek női Kollégáinknak, hisz itt a Nőnap szinte céges ünnepnek számít.

Idén sem történt ez másképpen, így Mészáros Zoltán elnök-vezérigazgató, és minden más, „mozgósítható” férfi munkatárs nagy csokor rózsával járta körbe az irodákat és boltokat, hogy egyetlen hölgy Kolléga se maradjon virág nélkül.

A küldetést teljesítették, az akció pedig most is nagy sikert aratott – és most az egyszer még a vásárlók is könnyen megbocsátották, hogy valaki a kasszák előtt lévő sorban eléjük furakodott...

ÚJ SZABÁLYOK: ÚJ LEHETŐSÉGEK–ÚJ KIHÍVÁSOK

2019 sem maradhat változások nélkül, szinte minden évben terítékre kerül néhány olyan törvénymódosítás, gazdasági szabályozás, mely közvetlenül érinti a kereskedelmi szektort, így sok-sok más vállalkozó mellett cégünket is. **Kalász Mihályt**, a HUNOR COOP ZRt. gazdasági igazgatóját kérdeztük arról, hogy pontosan **mik ezek a változások, és hogyan befolyásolják társaságunk mindennapjait?**

Fontos, hogy 2016. óta folyamatosan bővül a kedvezményes, 5%-os Általános Forgalmi Adó kulcs alá tartozó termékek köre, mely a sertés és tökehús ÁFA-jának csökkenésével kezdődött, és ehhez folyamatosan új termékek is csatlakoznak. A másik jelentős változás a garantált bérek 8%-os növekedése előző évhez képest. Társaságunknál átlagosan 10%-os mértékű bérfeljesztést hajtottunk végre 2019-ben, és az utóbbi 5 évben összesen 50,6%-ban növekedett nálunk a garantált bérminimum. A kormány célja a teljesítmény elismerése, hogy az elvégzett munkaért járó javadalmazás minél jobban látszódjon a béreken is. Ez több szempontból is jó: egyszerűsödik az adminisztráció és jobban tervezhető a személyi jövedelemadó bevétel. Cégcsoportunknál fontosnak tartjuk azt, hogy növekedjen a dolgozóink fizetése. Egy sikeres cég mindent megtesz azért, hogy az elhivatott és lojális munkavállalói anyagiilag is elismertek legyenek.

Lehet-e még hasonló módosításokkal kalkulálni a közeljövőben? (Mik a trendek, merre visz ez minket az Uniós országok viszonylatában?)

A jövő útja a digitalizáció és papírfelhasználás csökkentése. *Hogy mondjak egy szemléletes példát: az észak 2000 óta elektronikus formában készítik el adóbevallásaikat. Ők voltak az elsők, és mára a lakosságuk 90%-a (!) így tesz. Észtország évente több mint 12 Eiffel-torony méretű papír hegyet takarít meg az informatika térhódításával. Kijelenthetjük: Magyarország megtakarítása ennél jóval nagyobb lenne a digitális technika további térhódításával.* A HUNOR COOP ZRt. első elektronikus adóbevallását 2005. februárjában adtuk be és chip kártyát használtunk azonosításként ügyfélkapu helyett. Ennek következő állomása volt az e-bérgyűjtek január 1-i bevezetése, melyet reményeink szerint követ majd az e-jelenléti ív, amelyről a közeljövőben kapunk tájékoztatást.

Ha trendekről beszélünk: kiemelten fontos még az oktatás témaköre. Korábban erre is kaptunk állami támogatást, de nagyon fontos a dolgozók képzése, amely hosszú távon értéket teremt.

Milyen nagyobb beruházásai vannak idén a HUNOR COOP-nak, mit várnak ezektől?

A Kormány egy 2016-os GINOP pályázatára nyújtottunk be pályázatot a 213-as szegvári COOP SZUPER és a 111-es Szentés kertvárosi áruházak energetikai korszerűsítésére. A pro-

jekt vissza nem térítendő támogatás tartalma közel 40 millió Ft, a kapcsolódó visszafizetendő kedvezményes kamatozású kölcsön összege 50 millió. Ennek köszönhetően napelemek telepítünk az áruházak tetejére, melynek használata során 25%-kal csökken az elektromos energia felhasználás, és így végső soron a



működés kevesebb káros anyag kibocsátással jár. Mindezeket túlmenően kívülről és belülről is felújítjuk, azaz teljesen megváltoztatjuk, a mai kornak megfelelően tetszetőssé alakítjuk a két boltot, új polcokat, hűtőpultokat és kiszolgáló pultokat szerzünk be a részükre további 235 millió értékben.

A teljes beruházás két ütemben valósul meg, és legkésőbb augusztus végéig sikeresen befejezzük őket.

ELSŐK SZERETNÉNK LENNI A VEVŐK KISZOLGÁLÁSÁBAN

(Cikk: Halupa B. Eszter, Szentesi Élet)



dukcióként a **Zenével a Rákos Gyermekéért Alapítvány** zenei műsorát láhattuk Seres Antal irányításával. A Központi Gyermekélelmezési Konyha fenséges étkeket szervírozott Nyári János szakácsmester vezetésével a bál résztvevőinek, és az elmaradhatatlan sütiverseny is nagy sikert aratott.

az egészség is. A rossz kapcsolatok betegséget, bánatot, szomorúságot hoznak az életünkbe. Bizony, ez is azt bizonyítja, hogy a boldogság attól függ, milyen emberekkel vesszük körül magunkat. Mi itt most 553-an vagyunk, mindannyian a **Hunor Coop Család** tagjai. A boldogságot nem adják ingyen, a boldogságért, ahogy a kapcsolatok építéséért is, dolgozni kell. A mai alkalom is erről szól - emelte ki Mészáros Zoltán, majd megköszönte mindenki áldozatos munkáját.

Beszéde végén egy jelmondatot emelt ki, amelyben elmondta, hogy a Hunor Coop

Nem túlzás azt állítani, hogy a 2019-es év báli szezonjának legnívósabbja volt a **Hunor Bál** február 16-án a Dr. Papp László Városi Sportcsarnokban. A HUNOR COOP ZRt. immár **12. alkalommal** ajándékozta meg munkatársait, és ünnepelte meg a közös sikert egy fergeteges bállal. Már az érkezésnél egy rózsaszállal köszöntötték a Hölgyeket, megteremtve ezzel is a munkatársak nagyra becsülését. Az esten kitüntették az elmúlt év legjobb dolgozóit, kollektíváit.

Mészáros Zoltán, a HUNOR COOP ZRt. elnök-vezérigazgatója köszöntötte Kollégáit, s a párját ritkító bállal kapcsolatban elmondta, hogy a Hunor Bál az összetartozást szimbolizálja. Mészáros Zoltán beszédében kitért egy kutatásra, amely arra kereste a választ, hogy miért is boldogok az emberek.



A kakasszóig tartó talpalávalóra sem lehetett panasz, a **Black Five zenekar** ismét fergeteges bulit hozott. Nyitó pro-

kapcsolatot ápolnak-e családjukkal, barátokkal, kollégáikkal. Ezen múlik az emberi boldogság, az öröm, a vidámság, sőt még

A Harvard Egyetem diákjait és a szegénynegyedek lakóit is megkérdezték ezzel kapcsolatban, több évtizede tart még ma is a feltárás. A hétköznapi ember mit válaszol arra, hogy mi teszi boldoggá? A pénz, a hatalom, a hírnév és a gazdagság. –Hátborzongató, de a válasz nem ez volt, hanem a **kapcsolat**. Hogy az emberek jó

nem olyan hatalmas és erős, mint a multi konkurencia, de **elsők szeretnének lenni a vevők kiszolgálásában**. Vastappsal jutalmazták a vezérigazgatót, majd kezdetét vette a mulatság.

A Kiséri Hunor Coop üzlet rendszeres vásárlójaként tapasztaltam, hogy a bál napján gyönyörű frizurával, nagy izgalommal készültek az estére. A szombati pompás bál feltöltötte ereje, hangulata még kedden is tartott. Az eladók szeme csillogott, hiszen nem mindennapi, hogy egy cég e képpen köszöni meg az egész éves elkötelezett, fáradságos munkájukat.



HUNOR-OS SZURKOLÓK – SZENTESI DAL

Ha már olyan sokan vagyunk, hogy egy „sportcsarnokban báloztunk”, akkor a szurkolás sem maradhatott el!

Most pedig egy igazán szép ügyért szoríthatunk, ugyanis épp a HUNOR Bál estjén közvetítettek egy olyan izgalmas elődöntőt, melyben kiemelt helyi „érdekeltségünk” is volt.

Tudják hány gyermek él ma családjától elszakítva Magyarországon, Európában, a világban? Túl sok! Ezeknek a gyerekeknek a sorsára hívta fel a figyelmet a **Hozzád bújnék** című dal, melynek szövegét

Osztás Mária (Marcsi) írta, a zenéjét férje, Mészáros Gábor (Murphy) szerezte, a hangszerelésben pedig Vigh Arnold segédkezett. Ők mindhárman Szentes szüleit!

A szentesi trió által készített dal pedig megtalált egy olyan előadót, aki rendkívüli módon érzékeny a témára. **Oláh Gergő**, a 2012-es X-Faktor győztese azt gondolta, hogy ennek a számnak indulnia kell az Eurovízió előválogatóján, a **Dal 2019** versenyen, és hogy mennyire jól érezte, azt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy egészen a döntőig meneteltek!

Gratulálunk a sikerhez, és a HUNOR Bál résztvevőinek is köszönjük a lelkes szurkolást és a szavazatokat!



ZENÉVEL ÉS ADOMÁNNYAL A RÁKOS GYERMEKEKÉRT

Különleges fellépő vendégekkel nyitott idén a Hunor Bál, a **Zenével a Rákos Gyermekéért Alapítvány** alapító zenész tagjai varázsozták el a közönséget. A részben szentesi származású zenészek elhatározása, hogy segítsék a beteg gyermekeket a zene - sokak által gyógyítóknak is tartott - erejével, támogassák felépülésüket. Tagjaik heti rendszerességgel önkénteskednek a budapesti Heim Pál Gyermekkorházban, valamint nyári táborokat szerveznek a kicsiknek. A bálon résztvevő munkatársaink ezt az ügyet szerették volna támogatni idén, így az est kimagasló tombola bevételét a HUNOR COOP felajánlotta az Alapítvány céljainak megvalósításához. Ezt az összeget március 1-jén adta át Csatornai Lajos, a cég kereskedelmi igazgatója Seres Antalnak, az Alapítvány egyik alapítójának Szentesen, a Kála Szupermarketben.

Sok sikert kívánunk a további munkájukhoz!



2018. LEGJOBBJAI:

ARANY oklevelesek

Hálózatlanban:

Kósik Viktória	a Mindszenti 230.sz. Coop ABC vezetője
Engi Edit	a domaszéki 504.sz. Coop Szupermarket vezetője
Bába Sándorné	a baksi 119.sz. Coop ABC vezetője
Bakai Istvánné	a szentesi 130.sz. Coop ABC vezetője
Dezső Bálintné	a székkutasi 50.sz. bolt vezetője

EZÜST oklevelesek

Hálózatlanban:

Savanya Józsefné	az ászóthalmi 501.sz. Coop ABC vezetője
Szélpál Anikó	a mórashalmi 503.sz. Coop ABC vezetője
Kéri Lászlóné	a domaszéki 504.sz. Coop Szupermarket vezetője
Micik Éva	a domaszéki 504.sz. Coop Szupermarket helyettese
Hódi Zoltánné	a nagymágocsi 70.sz. bolt vezetője

Központban:

Némethné Lele Éva	a Központi Igazgatás adóügyi munkatársa
Rózsa József	a Központi Igazgatás műszaki vezetője

BRONZ oklevelesek

Hálózatlanban:

László Zoltánné	a szentesi 130.sz. Coop ABC eladója
Benkő Mónika	a vásárhelyi 140.sz. Coop ABC vezetője
Labancz Mónika	a szentesi 155.sz. Coop ABC vezetője
Hilbocsányiné Almási Erzsébet	a szentesi 157.sz. Kála Szupermarket helyettese
Török Szabina	a szentesi 157.sz. Kála Szupermarket helyettese
Fülöp Nóra	a szentesi 157.sz. Kála Szupermarket eladója
Lőrincz Andrea	a szentesi 160.sz. Coop ABC vezetője
Laukó Edit	a szentesi 160.sz. Coop ABC eladója
Sándorné Bila Mónika	a nagymágocsi 170.sz. Coop ABC vezetője
Horváthné Takács Tünde	a Mindszenti 230.sz. Coop ABC helyettese
Gémesné Takács Ildikó	a mártélyi 240.sz. Coop ABC helyettese
Monostori Kitti	a mórashalmi 503.sz. Coop ABC helyettese
Zsikai Varga Erika	a domaszéki 504.sz. Coop ABC eladója
Mihut Doina	a lajosmizsei 601.sz. Coop ABC helyettese

Központban:

Kovács Andrea	a Központi Igazgatás értékesítési menedzsere
Góg István	a Központi Igazgatás beszerzési asszisztense
Imréné Héjja Edit	a Központi Igazgatás munkaügyi csoportvezetője
Farkas Tiborné	a Központi Igazgatás könyvelője
Bálint János	gépkocsivezető
Nagy Róbertné	a fábiáni 21.sz. bolt vezetője

ELISMERŐ oklevelesek

Balla Istvánné	a szentesi 147.sz. Coop ABC helyettese
Nagy Györgyné	a szentesi 147.sz. Coop ABC eladója
Petrik Istvánné	a szentesi 155.sz. Coop ABC helyettese
Kun Zsuzsanna	a vásárhelyi 140.sz. Coop ABC eladója
Boróka Józsefné	a makói 4156.sz. Coop ABC helyettese
Dékány Sándorné	a makói 4001.sz. Maros Áruház eladója

2018. év KÜLÖNDÍJAS boltja:

130.sz. Kiséri Coop ABC Szentes

Bakai Istvánné, László Zoltánné, Lovászi Mónika, Mészáros Jánosné, Miskolcziné Piti Etelka, Molnár Noémi, Nagy Elvira, Szabó Ildikó, Gyevi-Szabó Gabriella

2018. év KÜLÖNDÍJ:

Mester Pékség Szentes „A bevetés bajnokai”

Szabó Tibor, Kovács Ferenc, Bittera Norbert, Tóth Sándor, Sztanó Csaba, Pribek Márton, Katona Tamás, Fekete-Nagy István, Antal József

2018. év LEGJOBB boltja:

230.sz. Coop ABC Csapata Mindszent

Kósik Viktória, Vassné Gyapjas Andrea, Kis Eszter, Kis Andrea, Horváthné Takács Tünde, Gilinger Anita, Farkas Györgyi, Csöngető-Kis Tünde, Bottyánné Gémes Edit

AMI MINDIG KIFIZETŐDŐ: SZORGALOM ÉS CSAPATMUNKA

A 2019-es HUNOR COOP Bál leginkább várt eseménye minden évben a „Nagy Díjátadó Ünnepe”, amikor is kitüntetésekkel ismerik el az előző évben legjobban teljesítő Munkatársakat és Csapatokat. A legrangosabb díj természetesen az Arany Oklevél, valamint az Év Legjobb Boltja Cím. Kósik Viktóriának, a Mindszenti 230-as HUNOR COOP ABC vezetőjének ezúttal mindkettő címet sikerült elhoznia, hisz kollégáival együtt kiválóan teljesítettek egész évben.

Gratulálunk az elismeréshez! Számított rá a csapat?

Reménykedtünk benne, hisz nagy munkánk volt ebben, és az egész csapat keményen dolgozott az eredményeken. Szerencsére a számok is mutatták, hogy jól dolgozunk és nagyon nagy növekedést tudunk elérni az utóbbi időben. Így bár sejtettük, de azért nagyon-nagyon örültünk, amikor végül tényleg kimondták a nevünket az ünnepélyes díjátadón.

Kik voltak a versenytársak?

Figyeltük, és azt mondhatom, hogy a 130-as szentesi ABC még mindig nagyon jó eredményeket ért el, ők is versenyben voltak.

Melyik hónapok voltak kiugróan jók?

Igazság szerint végighajtottuk az egész évet, de a nyári hónapok kimondottan jól sikerültek, 50%-os növekedést is elkönnyelhetünk. Sokan szerettek meg minket, sok új törzsvásár-



ló is jött a boltba. Minden korosztály megtalálható közöttük, és kicsit olyan már, mintha családtagként jönnének be hozzánk.

Az elejétől ez volt a cél?

Igen. Célul tűztük ki magunknak ezt a növekedést. Három éve vezetem a boltot, és a második évtől már kiugróan jól sikerült minden hónap. Szinte teljesen új csapatot alakí-

tottunk ki, két régi dolgozóval. Olyan embereket próbáltunk összeszedni, akik nagyon jók a szakmájukban és ez a brigád valóban kiválóan teljesít. Mindenki helyi, jól ismerik a vásárlókat, remek eladók.

Ez volt a siker titka is?

Igen, mindenképpen a csapatmunka, a szorgalom, a tenni akarás és a munka szeretete. A vásárlóink is szeretnek ide bejönni, jó a kapcsolat.

Hogy sikerült ezt kialakítani?

Jelentősen hozzá tett a csapatépítéshez, hogy sok volt a közös program, a teljesítménnyel pedig jöttek a havi nyeremények, vacsora, programok, mindig mentünk valahova. Ez szépen összekovácsolt minket. A jelenlegi kitüntetésünket egy hajdúszoboszlói wellness hétvégre váltjuk be, már nagyon várjuk ezt is, le van foglalva a szállás, pünkösdkor utazunk.

SÜTKÉREZTEK A SIKERBEN

Szakmai különdíjban részesült a szentesi Mester Pékség egész csapata, és elismerésüket ők is ünnepi keretek között vehették át a HUNOR COOP Bál díjátadóján.



25 éve a szakmában, 1995 óta az Áfész-Coop munkatársaként: Szabó Tibor, a Mester Pékség vezetője rengeteg tapasztalattal rendelkezik, oszlopos tagja a csapatnak és valószínűleg ismeri már ennek a munkának minden trükkjét és fogását.

Hogyan esett a választás erre a pályára és mit szeret leginkább ebben a munkában?

Eleinte a cukrász- és szakácmesterségen gondolkodtam, tehát mindenféleképpen az élelmiszeripar állt közel hozzám. Végül aztán nagymamámtól érkezett az inspiráció és ötlet, ő kérdezte meg tőlem a pályaválasztás előtt, hogy miért nem leszek pék? Akkor ez így valamiért megragadott és elgondolkodtatott, így aztán emellett döntöttem, és szerencsére telitalálat volt!

Ami a legjobb dolog, és amit a leginkább szeretünk ebben a munkában, az valószínűleg az, amikor az ember elégedetten nézhet rá arra a termékre, amit pár órával azelőtt még liszt és alapanyagok formájában kimért. Ha megtettünk mindent, hogy az a bizonyos végtermék a lehető legszebb és legfinomabb legyen, akkor az egy jó érzés.

Mi az igazi siker titka ebben a szakmában és mennyire változik a piac?

Ha a termékünket veszik, szeretik és viszeszaternek hozzá. Nagyon fontos a minőség, hogy az áru friss és finom legyen, el kell találnunk az ízlést, sőt, akár formálnunk is azt. Itt is vannak trendek, nő az igény a különleges (diabetikus, allergén mentes), és az egészségtudatos termékek iránt. Egyre többen keresik a teljes kiőrlésű-, korpás- és magvas kenyereket, valamint a szénhidrát csökkentett tartalmú péksüteményeket. Változtatni és váltogatni kell. Az új termé-

keket pedig vagy „saját kútfőből” kísérletezzük ki, vagy pedig keressük az ihletforrásokat. Üzletkötőkön, tanácsadókon és próbasüteseken keresztül is gyakran kerülnek bevezetésre újdonságok.

Mennyire érte Önöket meglepetésként a kitüntetés? Mi a nyeremény?

Nekem megsúgták, de a csapat számára nagy meglepetés volt! És igazán meg is érdemelte mindenki, hiszen ez nagyrészt az ő érdemük. Nálunk nincs nagy fluktuáció, régi, megszokott társaságról van szó, mindenki mindent belead. Ilyen jellegű nyereményünk pedig még nem is volt, igazán ösztönzőleg hat, és nagyon várjuk a vacsorával egybekötött bowling partit.



Hunor babák



Bózsó Alexandra kisfia
Rácz Kristóf



Polyák Renáta kisfia
Börcsök Olivér



Szécsi Gabriella Ibolya kislánya
Tóth Vivien Gabriella



Tomán Teréz kisfia
Lakatos Attila Vencel



Vida László kislánya
Vida Szofia Szonja



Virág Dzszenifer kislánya
Katarof Letti

Újévi Hunor babánk

Újságunkban már hagyomány, hogy minden kedves Munkatársunk családjának gyarapodásáról beszámolunk, szerencsére évről-évre egyre inkább növekszik a „HUNOR-os babáink” tablója.

Idén azonban egy kisfiú úgy döntött, hogy több újságba is szeretne bekerülni, ezért az év első napján 10 óra 50 perckor jött a világra, melyel kiérdemelte **Szentes első újszülöttje** címet a 2019-es évben.

A Máté Patrik névre keresztelt kicsi Nagy Katalin és Czibola Lajos gyermeke, édesanyja pedig a szentesi kertvárosi Coop Szupermarket munkatársa.

Ugyan nem volt teljesen zökkenőmentes a szülés, de mára már jól van anyja és gyermeke is, akiket a helyszínen többen is köszöntöttek.

Mészáros Zoltán, a cég elnök-vezérigazgatója is meglátogatta a családot és a HUNOR-os ajándécsomag sem maradhatott el.



A HUNOR egész Csapata nevében gratulált és jó egészséget kívánt nekik, melyhez most mi is csatlakozunk, és egyúttal kívánunk ugyan ilyen sok jót a többi ifjú jövendővel gyarapodott családnak is!



CSAK TÖRZSVÁSÁRLÓINKNAK!



Május 3-5 között (péntek - vasárnap)
Anyák napja alkalmából minden vásárlásra
TRIPLA pontot adunk ajándékba.



Legyen Ön is Coop Klub tag!



Ildikó már 18 éve csapatunkat erősíti.
Azt vallja, hogy a HUNOR COOP-nál megtalálta a biztos munkahelyet, ahol jó légkörben, jól lehet dolgozni.

Ha Te is akarsz egy **JÓ CSAPAT** tagja lenni, jelentkezz!
Mi nem alkalmazottakat hanem **CSAPATTÁRSAKAT** keresünk!

Szentes, Petőfi u. 5.
Tel.: 63/561-163
kozpont@hunorcoop.hu



