

HUNOR Magazin

19. ÉVFOLYAM, 32. SZÁM



VIZES VB 2022 és
a magyar vizes sportok
sikerei: Riport Dr. Sós Csaba
szövetségi kapitánnyal!

*Szőke Bandi
bolti stand-up
SHOW*



HUNOR Családi Nap a Szarvasi Arborétumban

Te is lehetsz
GRILLSÉF!

SERÉNYI ZSOLT GRILLSÉF
AJANLÁSÁVAL

Nádudvari

Nádudvari grill CHEF

Nádudvari grill CHEF

Nádudvari grill CHEF

Nádudvari

Chio
ÉLJ, AHOGY ÍZLIK!

Chio Italian Pizza

Chio Greek Tzatziki

Chio Greek Tzatziki

POMER

www.chio.hu
Chio finomságok

ÚJ ÍZEK!

Gösser

Natur Zitroné 0,0%

Natur Zitroné 0,0%

Natur Zitroné 0,0%

Natur Zitroné 0,0%

Natur Zitroné 0,0%

100% természetes

Gösser
Natur Zitroné 0,0%

Mizo
COFFEE
SELECTION

Mizo
COFFEE
SELECTION

LATTE

HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL!
100% ARABICA KÁVÉ
800 ml
KRÓSSZ

100% ARABICA KÁVÉ

100% MIZO TEJ

VISSZAZÁRHATÓ CSOMAGOLÁS,
HOGY BÁRHOVÁ MAGADDAL VIESED

**CSATLAKOZZON ÖN IS
A COOP KLUBHOZ!**

coop klub

TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK
KUPONNAL

**ALACSONYABB
ÁRAK**

TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
Coop Törzsvásárlói rendszer
4. Vizes VB, magyar úszósport, kihívások, várakozások:
Riport Dr. Sós Csabával, a Magyar Úszóválogatott szövetségi kapitányával
6. Az úzás előnye
7. Egy lelkes helyi felfedező kirándulástippjei
Szerző: Dr. Horváth György
8. Csongrád-Csanád megye járásai
*Területbemutató és kirándulás ajánló
1. rész
Mórahalmi járás
Keresztrejtvény*
11. Balatoni csapatépítés
12. Egy humoros, HUNORos a pult mögött:
*Legújabb Kollégánk, Szőke András
bolti „stand-up roadshow” keretein belül
nevettette Vásárlóinkat*
14. Családi nap Szarvason
*A Szarvasi Arborétumban ünnepelt, és
köszöntötte legjobbait a HUNOR COOP ZRt.
2021. legjobbjai*
15. HUNOR receptajánló
*Szőke Bandi humorista egyik kedvenc étele:
Eszterházy tokány*
16. HUNOR receptajánló:
Nyári finomságok
Viccverseny Vásárlóinkkal és Szőke Bandival!
HUNOR humor

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

A legújabb lapszámunkban a fő témaköreink: sport, kikapcsolódás és - természetesen - sok nevetés!

Az elmúlt hónapok (sőt, évek!) számtalan kihívás elé állítottak mindannyiunkat. A kereskedelemnek szinte napról-napra alkalmazkodnia kell a gyorsan változó helyzetekhez, a gyártási-szállítási költségek miatt megállíthatatlanul felfelé kúszó árakhoz, és az ellátásban fellépő sok bizonytalansághoz. Ám a HUNOR COOP Csapata nap, mint nap próbál erőn felül teljesíteni azért, hogy a Vásárlóink így is teljes körű, mosolygós kiszolgálásban részesüljenek és továbbra is minden terméket megtaláljanak a polcainkon.

A mosoly részében ráadásul új „humor nagykövetünk” Szőke András színész-humorista is oroszlánrészt vállalt, hiszen egy exkluzív bolti stand-up roadshow keretein belül szórakoztatja a pult mögé beállva a különböző településeken lévő üzleteink Vásárlóit. Erről is olvashatják színes összefoglalóinkat. De készültünk még recept- és programajánlókkal, valamint nem utolsósorban egy különleges riport keretében Dr. Sós Csaba úszó szövetségi kapitánnyal is alkalmunk volt beszélgetni, aki mesélt nekünk a Budapesti Vizes VB várakozásairól és a vizes sportjaink kiemelkedő szerepéről.

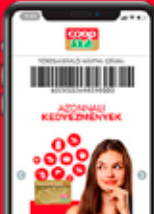
Kellemes olvasást és szép nyarat kívánunk Mindenkinnek!

Tisztelettel:
Mészáros Mariann,
szerkesztő



**MOBIL APP**
TÖLTSD LE AZ ALKALMAZÁST!

**GYORS, KÉNYELMES,
EGYSZERŰ!**
TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁD MÁR A MOBILODON!



- Virtuális kártya
- Kuponok, extra kedvezmények
- Pontgyűjtés és -beváltás
- Üzletkereső
- Akciós szórólap

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 törzsvásárlót 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.



GYŰJTSE A PONTOKAT



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

VIZES VB, MAGYAR ÚSZÓSPORT, KIHÍVÁSOK, VÁRAKOZÁSOK:

RIPORT DR. SÓS CSABÁBAL, A MAGYAR ÚSZÓ VÁLOGATOTT SZÖVETSÉGI KAPITÁNYÁVAL



2019-ben már vendégeskedett nálunk a Leccsófesztiválon, remek kapcsolatokat ápol a szentesi úszósporttal, és idén megígérte, hogy ismét ellátogat hozzánk a rendezvényre – sőt, hoz magával több meglepetésvendéget is!

Dr. Sós Csabával, a magyar úszók szövetségi kapitányával beszélgettünk otthonában.

Európa-bajnoki bronzérmes, világbajnoki ötödik helyezetett úszó, orvos, edző, egyetemi tanár... Dr. Sós Csabának rendszerint nagyon elfoglaltak a napjai, de mégis mindig szakít időt arra, hogy válaszoljon a megkeresésekre és leüljön egy interjúra. Legtöbbször valószínűleg innen ismerik, hisz mióta 2017. januárjától az úszó válogatott szövetségi kapitányává választották, rengeteg alkalommal megtapasztalhattuk, hogy milyen élvezetes, objektív és mindig profin diplomatikus interjúkat ad a különböző sportesemények kapcsán.

Az tagadhatatlan, hogy itthon nagy rajongói vagyunk a vizes sportoknak, és szerencsére az eredmények is tükrözik ezt, egészen Hajós Alfréd 126 évvel ezelőtti olimpiai győzelmei óta.

Most ismét testközelbe kerülnek hozzánk a világ legjobbjai, hiszen öt év után Magyarország megint Vizes Világbajnokságot rendez, és ha a legutóbbi tapasztalataiból indulunk ki, akkor most sem lesz okunk panaszkodásra!

Először is Magyarország „beugrós” szervezéséről kérdeznénk. Mik voltak a kihívások, a színpalak mögött milyen munka zajlott, hogy itt ez így, ilyen gyorsan megvalósulhasson?

A tény az, hogy amikor néhány hónappal azon a bizonyos napon 11 órakor bejelentették, hogy Budapest rendezi a Vizes Vb-t, én még reggel 9-kor erről semmit nem tudtam. Teljesen a színpalak mögött, a

legfelsőbb diplomáciai és sportdiplomáciai szinteken folytak a gyorsított egyeztetések. Persze, az gyanús volt, hogy tizenegykor sajtóbejelentés van az úszószövetségnél... Aztán utólag derült ki minden. Egyébként én úgy tudom, hogy az miniszterelnök Úr ötlete volt. Olvasta, hogy Japán lemondta/elhalasztotta az eseményt, és akkor gondoltam Lázár elnök Urat hívta, hogy „gyerünk, járunk ennek utána!” A lényeg az, hogy megvan hozzá mindenünk. Rendeztünk már, van szakértő gárdánk, minden. Más kérdés, hogy azért ez nem egy sportág, hanem több: vízilabda, műugrás, műúszás, úszás. Ez egy elég nagy rendezvény, a legnagyobb világszintű sportesemények egyike és száz nap nem valami sok ekkora volumenű szervezéshez. De szerencsére illet már egyszer egyébként csináltunk Debrecenben az Európa-bajnokságkor.

Akkor is „beugrósak” voltunk?

Az is beugrós volt, ott Eindhoven lépett vissza.



Akkor Magyarország ilyen Jolly Joker már.

Igen, továbbá szereti a világ. Végül is azt tudni kell erről, hogy ez egy „plusz” világbajnokság. Mert Fukuoka nem lemondta, hanem elhalasztotta. Menetrend szerint most nem a VB jönne, az mindig a páratlan években van. De hát most ez itt beugrott és senki nem panaszkodik, mert az egész világ imád ide járni. Ez egyrészt jól esik, másrészt pedig lépten-nyomon meggyőződünk róla.

A ’17-es VB-n is óriási hangulat volt, szinte mintha egy foci VB lenne. Más országokban is van ilyen?

Nagyon érdekes ez, mert én sem tudom az okát. Az nyilvánvaló mindenhol, hogy a sajtóikat buzdítyák, meg sokan vannak egy ilyen eseményen, de valahogy a miénk más. Itt mintha minden rezdülést egyként lereagálnának a szurkolók. Nem tudom, hogy jön ez ki. Akkor döbbsentem meg, amikor az

úszó Világkupán angolul nyilatkozott valaki, és amikor egy vicces megjegyzést tett, az egész uszoda fölnevetett pedig itt nem mindenki tud angolul. Van valami telepátia, vagy nem tudom, mi működik itt... A szeretet az nagyon átjön. Ez más itthon. Több



ez nálunk, mint másnak a hazai. És a világ szeret ide járni. Mindig elmesélem, hogy a ’17-es VB-n ugrott be a Dressler. Akkor itt sok arannyal Phelps után átvette a trónt. Ők a Lánchídnál laktak a Mariott-ban, valamint hajóval közlekedtek, mert az egy biztos, kiszámítható pont volt. A lényeg az, hogy amikor nyert (mindig nyert), akkor ott maradt doppingvizsgálaton, és később jött le a hajóval arannyal a nyakában, körülötte a kivilágított Budapest. Ilyenkor pedig többen hallották Dressler kijelentéseit, miszerint: „Miért kell ezt a VB-t mindig pályáztatni, legyen csak mindig itt!” Pedig ő már azért látott egy pár uszodát.. Chad le Close már három hónappal itt volt Tokió előtt, és Tokió után is idejött, és még itt maradt jó néhány hétig. Aztán például két héttel a Világkupa futam előtt volt egy elnöki ülés ősszel a szövetségben, és ott kinéztem, látom, hogy elfut előttünk egy sportos, csinos nő. Mondom, gyerekek, ez úgy néz ki, mint a Jefimova... Szóval egy kétnapos világkupa előtt már két héttel előtte idejönnek az úszók, annyira ideálisnak tartják ezt a környezetet a felkészülésre, imádják az egészet, és ezt nekünk meg is kell lovalogni. Nyilván a mi-einknek pedig nagy előny, hogy most van azért tíz-tizenkét olyan ember, aki hogyha mondjuk Fukuokába mentünk volna, akkor nincs a csapatban.

Nincs kétségem, hogy mindig teltház lesz.

Akkor az úszókról és a várakozásokról kérdeznék: kikre figyelünk főleg, mely sportolóink vannak most csúcsmódban?

Zajlik most már masszívan a generációváltás. Ez nem tudom, hány év óta az első

világverseny, ahol nincsen Cseh Laci. De Bernek Peti sem, sőt, az idősebbek közül nem indul már Verrasztó Dávid sem. Hosszú Katinkánál is már nem az a fő kérdés, hogy hányat nyer, hanem, hogy nyer-e, milyen érmet nyer, mert arra azért van reális esélye.



Tehát van egy Milák Kristófunk. Olimpiai bajnok, csúcstartó, fiatal, folyamatos fejlődik még ő is. Kenderesi Tamás is nagyon jó formában volt az OB-n. Szabó Sebastiannak az 50 méter, ami a vb-n van, és az olimpián nincs, az nagyon fekszik. És most már Koós Róberttől is várnám, hogy beugorjon. Szóval én azt gondolom, hogy az olimpia az mindig mérőöldkő, tehát ami ott van, az a valódi erőnk. 2000-ben egy érem volt, Kovács Ági, 2004-ben két érem volt, egy a Cseh Laci, egy a Gyurta. 2008-ban három volt, de azt mind Cseh Laci nyerte. Tehát ez az egy-két érem szokott lenni, vagy egy-két kimagasló formában lévő úszó, aki több érmet is begyűjt Magyarországnak, mint annak idején Darnyi, Egerszegi, vagy legutóbb Hosszú Katinka. Szóval nem mindig szabályszerű, de legtöbbször a két érem a realitás, én azt gondolom.

Kapás Bogi kérdés, hogy mennyire fog tudni felkészülni, sajnos sérüléssel küszködött most.



De kemény csaj, őt szinte vissza kell fogni, ilyenkor is, mert egyébként imádják csinálni.

Esetleg lehet most is valami meglepetésváltóra számítani, vagy ez jelenleg kicsit távolabbi?

Nem zárom ki. Még ott is lehet sansz, bár nagyon erős nemzetekkel kell szembenemenni.

Vajon miért ilyen népszerűek a vizes sportok Magyarországon?

Ez történelem. Nagyon kevesen tudják

ittthon, mert természetesnek tűnik, amibe beleszülettünk, de ez máshol koránt sincs így.

Annai termálvizes fürdő szinte a Földön nincs, amennyivel mi itt Magyarországon rendelkezünk. Nézzük meg a térképen: szinte nem tudunk olyan helyre leszúrni egy gombostűt, ahol ne lenne egy Wellness Spa, vagy egy híres fürdőhely. Ha megnézzük az összes olimpiai érmet, annak több mint a fele a vízhez köthető. Első győzelem rögtön úszással kezdődött, de ott a sok vízilabda, öttusa, vagy kajak-kenu érem.

Tehát ami a vízben van, ott jók vagyunk, mert sok vizünk van. Maradjon is így!

Miért jó az úszás, milyen jövőt lát a hazai vizes sportokban, hogyan lehet megszerettetni a gyerekekkel?

Erre éppen indult most ez az Úszónemzet Program, ami elég gigantikus méretű, és hogyha rendben halad minden (most 11-12 000 gyerek van a rendszerben) szeptembertől további 11-12 000 jön be újabb 26 várossal. Ennek három-négy év alatt föl kell futnia, és akkor ez azt jelentené, hogy



valóban az egész országban minden gyerek megtanul majd úszni. Ez, ha így működik, akkor a rendszerben lesz 300 000 gyerek. Senki nem fog úgy menni a felső tagozatba, hogy nem tud úszni. Ez már eleve egy lehetőség, nekünk egy kiválasztás, de akinek csak a szabadidő eltöltéshez, vagy a rekreációhoz, annak is előny, vagy pedig más sportágak megalapozásához melyeket kiszolgál a víz. Hisz úszástudáshoz kötött az evezés, a kajak, a vitorlázás, az öttusa, a triatlón, a vízilabda, a műugrás, a műúszás, stb. Ezek kapásból tudnak ebből meríteni. De azt már ne is említsem, hogy számtalan előnye van élettanilag is. Az ember gyakorlatilag súlytalan a vízben. A legtöbb izmot ez a mozgásforma mozgatja meg, ahol nagyon könnyen lehet saját magunknak adagolni az iramot, az erősséget. A gyógyvizeink különleges előnyeiről pedig hosszú tanulmányanyagok szólnak.

Hogy lehet legkönnyebben megszerettetni a gyerekekkel?

Úgy, hogy jól kell megtanítani őket az úzásra. Csak meg kell tanítani, aztán majd ők már tudják. Aki a vízben otthonosan mozog, az szereti, ott már nincs kérdés. A magabiztossággal jár. Aztán jönnek a versenye, mint most is Szentesen, amikor sokan



vannak együtt. Érzik, hogy nagy esemény részesei. Eleve a verseny tradicionális forma, kapnak ajándékot. Győztesek lehetnek. Ráadásul rendszerint mások tehetségesek a vizes sportokban, mint a hagyományos szárazföldiekben. Itt könnyen megfordulhat a tornaíri sorrend, ezért más is sikerélményhez juthat. Speciális ügyességet igényel a víz.

Személyiségfejlesztő hatása is van ennek. Toleránsabbak, türelmesebbek az iskolában azok, akik rendszeresen úsznak.

Hogyan válik valakiből ezután élsportoló, mi kell ahhoz, hogy valaki világbajnok, vagy akár válogatott versenyző legyen?

Az általában később derül ki. Rendszerint serdülőkor után, mert akkor nagyon megváltozik mindenki testalkata. Am valahogy az igazi tehetséget és elszántságot még egy laikus néző is megérzi, észreveszi.

Milyen szentesi emlékek kötik a vizes sportokhoz, az úszáshoz?

Én Szentessel akkor ismerkedtem meg, amikor Paulovics Tamás úszóedző odaköltözött. Vele korábban is jó barátságban voltam. Rendszeresen meghívtott az „óvodától az olimpiáig” versenyekre. Még volt, hogy a fiam, Bence is úszott rajta. Mindig szokott lenni kultúrprogramunk is, ő verseket szaval nekünk, borozgatunk, én szoktam a díjakat átadni. Azt nagyon szívesen csinálom. Próbáltunk volna edzőtáborba is gyakrabban odajárni, mert ott, hogy bent vannak ezek a házak a strandon, meg mellette a remek étterem a sarkon, az tagadhatatlanul ideális mindenkinek, kiváltképp a sportolóknak. De állandóan foglalt, a vízilabdázók egész nyáron ott vannak, külföldiek is jönnek-mennek, nagyon népszerű hely. De szerencsére a Leccsófesztiválon már megfordultam, és én azért vidéki gyerek vagyok, nekem egri a családom. Az ilyen nagyon meg tud fogni, most is nagyon várom már, hogy megtapasztaljam a hangulatot.



AZ ÚSZÁS ELŐNYEI

Már régóta tudjuk, hogy a vízi sportok, és főleg az úszás, rendkívül egészségesek az ember számára. Ösztönös, a kezdetek-kezdetére visszanyúló kapcsolat, tudat alatti vonzódás van bennünk víz iránt. De miért van ez, és pontosan mik a legfontosabb területek, melyekre pozitívan tud hatni, ha vízi sportokat űzünk?

Szív és keringésrendszer: az úszás javítja a szív működését és keringésrendszerét. Az úszás közben alakul ki a legnagyobb folyamatos oxigén hiány, mert az úszás közben működik egy időpontban a legtöbb izomcsoport. Emiatt a szívnek és az ereknek nagyobb mennyiségű oxigént és energiaforrásokat kell eljuttatni a vázizomzatba, ehhez a teljesítményhez kell a szívnek és az ereknek alkalmazkodnia. Ez utóbbi alkalmazkodás hosszú távon megmarad, és ez jelent esélyt bizonyos életkor után a szívinfarktus megelőzésében. A szív érhálózatát 14 éves korig lehet a legintenzívebben fejleszteni, ezért kell a gyermekeknek minél többet sportolni lehetőleg olyan sportokat, mint az úszás.



A szívizomzat érhálózata mellett a vázizomok érellátása is javul az úszás által kiváltott hosszantartó oxigén hiánynak köszönhetően, ezáltal az izmok hosszabb ideig képesek nagyobb terhelés mellett munkát végezni.

Javul a vér összetétele is, hogy időegység alatt minél több oxigént tudjon szállítani.

A szív- és érrendszer alkalmazkodásának egyik következménye az alacsonyabb nyugalmi szívfrekvencia (pulzusszám). Míg egy nem sportoló embernél ez 70/perc, egy úszónál ez 40-50/perc közé is csökkenhet, ezért az úszók szíve nyugalmi állapotban kevésbé terhelt.

Az University of South Carolina kutatóinak vizsgálatai szerint a rendszeresen úszóknak messze jobb az életkilátásaik, mint más sportot űző társaiknak. Egy közelmúltban végzett tanulmány szerint azok, akik életükben rendszeresen úsztak, hosszabb ideig élnek.

Légző rendszer: az úszás kényszeríti a legprecízebb légzésszabályozásra, hiszen a mozgás során csak egy bizonyos pillanatban lehet levegőt venni. A ritmusos tempózás, a vízbe merülés, majd kiemelkedés és légvétel váltakozása révén a légzőszerv igen nagy tréningnek van kitéve. Ez folyamat erősíti a légző izmokat, mely különösen fontos asztmásoknál.

Mozgás szervrendszer: A víznek 14%-kal nagyobb az ellenállása, mint a levegőnek, ezért ebből a szempontból hatékonyabb az úszás, mint a levegőn végzett kardioprogramok, hisz nagyobb erőfeszítést kell tenni a mozgáshoz. Ellentétben a keréipározással vagy a futással, az úszás során a felső és alsó testfélre egyforma munka hárul. Alapvetően dinamikus, izotóniás terhelésről van szó, de természetesen ahhoz, hogy a test szépen ráfeküdjön a vízre, és ne süllyedjen le bizonyos része, megfelelő izomtónusra, a tartóizmok munkájára van szükség. Tehát az úszás segíti a gyermek izomzatának arányos fejlesztését.

Kicsi az ízületi sérülés és a túlterhelés veszélye, mert a víz mentesíti a testet a terheléstől, a degeneratív ízületi betegségek esetében sokszor az egyetlen mozgásformát jelenti az úszás. Gerincbántalmakban szenvedőknek, illetve baleseti rehabilitációban részesülő pácienseknél szokták egészségügyi célból javasolni. Nagy szerepet játszik a gerincferdülés, az asztmás jellegű megbetegedések megelőzésében.

Végül, de nem utolsósorban ki kell hangsúlyozni, hogy az úszás nagyon esztétikus alakot fejleszt ki, jó testarányokkal és formás, de nem nagyméretű izomzattal.

Immunrendszer: Az úszás erősíti az immunrendszert, melyet egyféleképpen lehet elérni, ha a szervezetet fokozatosan és rendszeresen kitésszük megfázást vagy fertőzést okozó tényezőknek. Az úszóedzé-



seken a gyermekközösség által hordozott fertőzésekhez is előbb-utóbb hozzászoknak az úszók. Az is megfigyelhető, hogyha esetleg meg is fázik egy úszó, a betegség lefolyása gyorsabb, a tünetek enyhébbek pl. nátha-köhögés után nem lesz légszűhurut vagy tüdőgyulladás, mert a szervezet a kialakuló betegséget gyorsan legyőzi.

Anyagcsere: Az úszáshoz meglehetősen sok energiára van szükség, óránként 500-700 kalóriát is felhasználhatunk, a versenyúszók és gyakorlott sportolók akár 900 kalóriát is elégethetnek. Mindebből adódóan az úszást nyugodt szívvel lehet a fogyókúrás programba illeszteni.

Idegrendszer: a szellemi teljesítményt is fokozza, gondoljunk arra, hogy hány diplomás úszó és vízilabdás olimpiaként van, vagy az amerikai úszóbajnokok nagy része egyetemista. Főleg gyermekkorban tűnik ki az úszó gyermekek kitűnő iskolai teljesítménye. Emellett az úszás során boldogsághormon szabadul fel, így a depresszió kezelésében is szerepet játszik. Sokan találják megnyugtatónak a vizet, mert csökkenti a stresszt és a feszültséget, úszás után az úszók nagyon nyugodtak. Tudományos kutatásokkal alátámasztották, hogy a hullámmás hangja eljuttat bennünket egy mély relaxált állapotba. Az úszás egyfajta meditáció, mert e tevékenység alatt egyetlen dologra kell koncentrálni, nincsenek zavaró tényezők. Ha valaki rendszeresen úszik, kizárt dolog, hogy alvásproblémái legyenek. Egy gyermek az esti edzés után garantáltan korán elalszik. 10 évesnél idősebb gyermekek, akik már hetente néhány reggeli edzést is felvesznek a programjukba, a reggeli úszás után az iskolában rendkívül nyugodtan tudnak az órán figyelni. Az úszás javítja a koncentrációt, a belső fegyelem kialakulását, a kitartást már kisgyermek (6-8 éves) kortól.

Forrás: Dr. Osváth Péter:
Sportegészségügy, Úszóvilág, Origo

EGY LELKES HELYI FELFEDEZŐ KIRÁNDULÁSTIPPJEI

(Szerző: Dr. Horváth György)



Párizs, London, Róma, Alpok... csak ez az igazi utazás?

Hajdúszoboszló, Héviz, Bükfürdő, Harkány... csak ez az igazi fürdőzés?



Korábban a járvány, most a háború és a gazdasági válság miatt gyakran szóba kerül az életmód váltás. De milyen váltás lehet például a kirándulási-fürdőzési szokásainkban?

Egyik barátunk már évek óta tart a családjával egy csendes hosszú hétvégét. Előre szól az ismerőseinek, hogy olyan helyre utaznak, ahol nincs téror, tehát pár napig ne keressék.

A családdal otthon maradnak bezárkózva, a telefonjaikat kikapcsolják. Olvasgatnak, beszélgetnek, társasoznak a gyerekekkel. Az étkezést hához szállítással oldják meg. Ezek a töltekezés napjai - mondja a barátom.

Nekünk itt a Dél-Alföldön kivételes szerencsénk van, mert alattunk mintegy 2 km mélyen egy hatalmas termál tó helyezkedik el. Az innen kinyert, felhozott meleg víz remek lehetőséget biztosít üvegházak és fűlák fűtésére illetve a gyógy-és a fürdőturizmus számára.

Ha körülnézünk 50-60 km-es körzetben a legváltozatosabb strandolási lehetőségek kö-



zött válogathatunk. Természetesen minden fürdőnek megvan a maga története. Most csak egyet hozok elő, a **Cserkeszőlőt**.

A második háború alatt olajat keresve véletlenül (?) 87 fokos termálvízre bukkantak. A Körös és a Tisza közti területen (Tiszaszug) található kistérségben az 1200-as évektől laktak emberek és Kisasszonyszőlőként emlegették e helyet, ami sokáig Tiszaúrt külterületének számított.

1952-től lett Cserkeszőlő. Ekkor néhány helyi vezető rájött, hogy mi lenne, ha ezt a meleg vizet nemcsak a fűlák fűtésére használnák, hanem fürdésre is. Alaposan kivizsgáltatták a vizet, kiderült, hogy komoly gyógyhatása van.

Jó darabig együtt ment a hajtás és a fürdetés, majd többszöri nekifutásra a gyógyturizmus győzött. Mára szállodák, éttermek, butikok veszik körbe a fürdőt. S a '90-es évektől már nemcsak magyar, hanem egyre több külföldi is vásárol telket, házat, nyaralót, melyet nemcsak mint üdülőt használnak, hanem egyre többen állandó lakhelyként is odaköltöznek. Hol van már ettől Tiszaúrt, a régi anyafalu?



Szabadságoknál, pihenéseknél, kirándulásokon nem a távolság a lényeg, hanem az, hogy az adott időt milyen értékekkel, tartalommal töltjük meg.

A lényeg, hogy kimozduljunk a megszokott környezetünkéből és mást („semmit”) csináljunk. Menjünk el, akár csak 20-30 km-re levő másik településre, annak szállodájába,



panziójába, fürdőjébe. Ismerkedjünk meg az ottani látványosságokkal, ételekkel, italokkal.

Néhány helyre, saját tapasztalatból, felhívnam a figyelmet:

Mórahalomnál a fürdő mellett van mini-Magyarország, lovas színház, bivaly rezervátum.

Gyopáros fürdő: gyönyörű a tó környéke.

Séták **Orosházán**.

Kiskunmajsa: sok medencés fürdő, kiváló alföldi borok.



Gyula: fürdőkomplexum, csodás Almásy kastély és a vár.

Cegléd: csúszda erdő

Gyomaendrőd: igényesen felújított fürdő és camping.

Kistelek: hangulatos fürdő, kiváló ételek. És még sorolhatnánk: **Szeged, Szarvas, Tiszaúrt, Túrkeve** stb.

Nyár lévén nagyon sok helyen szabadtéri színházak, koncertek is vannak, éljünk ezzel a lehetőséggel!

Jó nyaralást, töltekezést, ismerjük meg a szűkebb környezetünket, hajrá!



CSONGRÁD-CSANÁD MEGYE JÁRÁSAI

TERÜLETBEMUTATÓ ÉS KIRÁNDULÁS AJÁNLÓ

1. RÉSZ

MÓRAHALMI JÁRÁS



Mórahalom

Csongrád-Csanád megye különleges kalandokkal várja az utazókat. Új sorozatunk segítségével kedves Olvasóink felfedezhetik a Dél-Alföld legszebb és legizgalmasabb természeti kincseit, látnivalóit és kulturális programjait. Segítünk feltérképezni a Tisza, a Körös és a Maros vidékét, megmutatjuk a legizgalmasabb látnivalókat, ajánlunk pihenő és aktív programokat.

Ez a csodás alföldi terület adottságait tekintve kiváló lehetőséget nyújt a mezőgazdasági termelésre és állattenyésztésre egyaránt. Agrár- és élelmiszergazdasági termékei országos és világviszonylatban is jól ismertek és népszerűek.

Csongrád-Család megye kedvelt gyógy- és élményfürdőkkel is várja a látogatóit, melyekben a legkisebbtől a legidősebbekig minden korosztály megtalálhatja a számára



Lovasszínház

kedvelt kikapcsolódási formát. Aki aktív programot keres, vadregényes túrába is belevághat földön és vízen egyaránt.

A járás települései:

Mórahalom:

A mórahalmi rétes ellenállhatatlan zamata egy életre rabul ejt mindenkit. A kézzel készített házi réteseket bárki megkóstolhatja a mórahalmi Rétesházban. Magyarország a romantikus, mesés várak hazája.



Ásotthalom

kastélyok, kúriák, mesés várak hazája.

A Gerle Antal által Szegeden épített, de az 1879-es árvíz során elpusztult ház alapanyagaiból épült ugyanolyan stílusban A Gerle kúria és birtok, mint a szegedi eredetije. Érdekessége, hogy itt született Tóth

Menyhért, Kossuth-díjas festő is, akinek szülei is itt dolgoztak a családnál.

A Szent László király templom története a szájhagyomány szerint, hogy egy juhász várakozás közben a domb tetejébe szúrta a pásztorbotját, és azt jövedőlte a többieknek „meglássátok ide még templomot építenek!” A jóslat

1892. május 16-án valósággá vált, amikor nagy ünnepség keretében Tisza Lajos kormánybiztos sürgetésére felépült, és megalakult a város kihelyezett polgári intézménye, és felavatták a dombon épült kápolnát.

Az ökoturizmus kedvelői sem csatlódnak a térségben. Mórahalomtól alig

öt kilométerre található a 45 tagú gulyás számláló bivalyrezervátum. A csendes dagonyázó bivalysorda élettere egész évben szabadon, ingyenesen látogatható. A Bölömbika-tanösvény megmutatja a Nagyzéksóstó környékének sokszínű, mozaikos élőhelyeit, a nádas, gyékényes vízparti társulásokat, sásréteket.

A látogatók a közösségi ház és erdei iskola főépületében kiállítást tekinthetnek meg a térség védett természeti területeiről.

Számos túraútvonal várja a természet kedvelőit.

Remek családi kikapcsolódást jelenthet az Ezer Év Parkja, mely korábban Mini Hungary Park néven volt ismert. Itt 1:25-ös méretarányban csodálhatóak meg hazánk gyönyörű műemlékei.

Van még a településen kocsimúzeum is.

És természetesen, amiről a leghíresebb a város, az a Szent Erzsébet Mórahalmi Gyógyfürdő, mely már több mint 40 éve vonzza magához a rengeteg látogatót, sőt külföldi turistát is. Szinte minden megtalálható benne, amire egy mai, modern fürdőben csak gondolni tudunk.

A Mórahalmi Patkó Lovas és Szabadtéri Színház, a Dél-Alföld egyetlen fedett szabadtéri színháza. Nyári évadban musicalek, zenés vígjátékok, koncertek, újcirkuszi produkciók, valamint a Nemzeti Lovas Színház előadásainak összeállításában minden korosztály megfelelő szórakozási lehetőséget találhat.

Az előadások napján a színház mellett kézműves vásár, lovasbemutató, kis állatsimogató várja a kicsiket és nagyokat.

Ásotthalom: - Rózsa Sándor nyomában...

Az ásotthalmi láprét a Duna-Tisza közike déli részének botanikai szempontból a legértékesebb védett természeti területe.



Öttömös

Figyelemreméltó értéke a világviszonylatban egyedülálló mocsári kardvirág több tízezres állománya, vagy a fokozottan védett egyhajúvirág előfordulása miatt van. Sokszínűsége és sok szempontból egyedülállósága miatt nevezték el a helyet első látogatói Csodarétnek.

A településen található a Rózsa Sándor Élményház. Egyedülálló látványosság, mely méltón őrzi a legendás betyárvezér emlé-



Nagyzéksósi bivalyrezervátum



két, visszaidézve a kor szellemét.

Bordány: A falu környékén remek vadászati lehetőség adódik, valamint az Alföldi Kéktúra útvonala mintegy 6,5 kilométer hosszan halad el itt.

Forráskúton a Jézus mennybemenetele római katolikus templomot tekinthetjük meg.

Öttömös Magyar Lászlóról, a híres Afrika kutatóról ismert, akinek a tiszteletére a település lakói emlékparkot hoztak létre. Sőt, hallották már, hogy itt tartják a magyarországi Spárgafesztivált?

Pusztamérges: a falu határában húzódik a mintegy 100 hektáros védetté nyilvánított Mérgesi puszt, és a Pusztamérgesi láperdő.

Mindkét terület része az érintetlen kiskunsági tájnak.

Ruzsa, Üllés: Szikes talajon induló tanösvény útvonalán találkozhatunk gőtével, gyíkokkal és békafajokkal. A horgásztóhoz vezető úton megfigyelhetjük a vizes élőhely életközösségeit.

Láthatunk őzeket, nyulakat, ragadozó madarakat, a tónál pedig daru, gólya, vadkacsa, tőkés réce az állandó vendég.



Üllés Tanösvény

Zákányszék: Mindenképpen érdemes meglátogatni itt a Tanya Múzeumot, mely megidézi a Dél-Alföld XIX. századi tanya-világát.

Zsombó híres épülete a Kisboldogasszony plébánia. A viharharangok a Lápos tói dűlőben egy olyan régi kultúra és hitvilág emlékét őrzik, amelyet ma már kevesen ismerünk. Ezek a tárgyi bizonyítékai annak a hitnek, hogy az ember csak Isten segítségével képes úrrá lenni az időjárás viszonyosságain.



Üllés

Forrás: Csongrád-Csanád megye kincsei, 2022., Szeged
A Csongrád-Csanád Megyei Önkormányzat támogatásával

Ki az Európa Kemping című 1992-ben bemutatott kultfilm/filmszatíra rendezője? A választ megtalálják a megfejtésben!									
	◆	MECSODAZ, ORVOSZUL	ZORRO JELE	AZ Ő ERŐKÉBEN	KÖTÉS JELE	SZÉNHÁRPA	◆		
	1								A ↗
	TANRÓ VIZITÓ		HOLD ANGOLR						
	OLIVER, BECEZVE					FÉLHOKI			
	KÁRTVÁRTÓK					ELŐTAG: GEGA			
◆	2	USA GEOTZ, MÓRHOZ	RYDBERG-ALLANDÓ TÖRÉSMUTATÓ JELE	REAGENS RENZELI ELLENÁLLÁS JELE			RYDBERG-ALLANDÓ CSILLAGJEGY		
MEG-BECSELES									
AZ UNO PARTIALI									
◆	LM								◆



Tisza-tavi
Kerékpáros
Centrum

COOP KLUB
TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK
AKÁR **50%**
KEDVEZMÉNY





Gasztele Gyöngye
SPA & ÉLMÉNYHOTEL

COOP KLUB
TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK
15%
KEDVEZMÉNY




Aphrodite Hotel
Zelená - Organic Farm - Family

COOP KLUB
TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK
AKÁR **50%**
KEDVEZMÉNY



SZUPER AJÁNLAT 2022. 07. 11-IG!



HD
HOTEL DOMBOVÁR

COOP KLUB
TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK
20%
KEDVEZMÉNY




La Contessa
KASTÉLYHOTEL
ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

COOP KLUB
TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK
15%
KEDVEZMÉNY




Lotus Therme
Hotel & Spa
HÉVÍZ

COOP KLUB
TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK
15%
KEDVEZMÉNY





BALATONI CSAPATÉPÍTÉS



katársaink a kalocsai régióból most először vettek részt ezen a programon.

Az első nap **Mészáros Zoltán elnök-vezérigazgató** tartott előadást, melyben ismertette a cég legfontosabb mutatóit, gazdálkodási adatait, az idei év célkitűzéseit. Ezt követően 8 csapatba lett osztva a társaság, és a leltárhány megelőzésének témakörét kellett kidolgozni, majd ismertetni a többiekkel. Rendkívül komoly, átgondolt tervek és jó ötletek kerültek bemutatásra, melyek közül többet a cég leendő irányelvei közé is be fog építeni, hiszen annyira praktikusnak bizonyultak.



A következő napon külső trénerként **Nagy Géza** tartott előadást a hatékonyságról és kommunikáció fontosságáról.

Az elmúlt évek sajnálatos kiszámíthatatlansága miatt elmaradt, ám most májusban végre megtartásra került a HUNOR COOP ZRt. éves balatonboglári Csapatépítő Tréningje, mely minden egyes alkalommal remek ötletekkel, tudásanyaggal gazdagítja a résztvevőket, és a kellemes környezet miatt mindig jó kirándulást és kikapcsolódást is jelent.

A tréningen 38 fő vett részt: boltvezetők, illetve a központból a kereskedelmi osztályról a boltcsoportvezetők, beszerzési asszisztens, a kereskedelmi igazgató és a vezérigazgató. Legújabb HUNOR-os Mun-



Az utolsó nap pedig **Csatordai Lajos vezérigazgató helyettes és kereskedelmi igazgató** a zöldség-gyümölcs forgalmazást helyezte középpontba.

Természetesen a kikapcsolódás és élménygyűjtés sem maradhatott el: volt borkóstoló egy helyi pincészetben, majd egy hajókiránduláson is részt vett a csapat, mely Balatonboglárról indult és egy órást körutazást tett a Balatonon.

Pontgyűjtés nyári hangulatban

a Hunor Coop üzleteiben!

JÚNIUSBAN minden PÉNTEKEN
4000 Ft feletti vásárlásoknál
+100 ponttal jutalmazzuk
törzsvásárlóinkat.

coop KLUB pont

Hunor Coop
A coop csoport tagja

Legyen Ön is Coop Klub tag!

**VILÁGMINŐSÉG,
ÉRTÉK ÉS ÉLMÉNY
AZ ORSZÁG NAGYSZÍNPADJAIN!**

TBG PRODUCTION

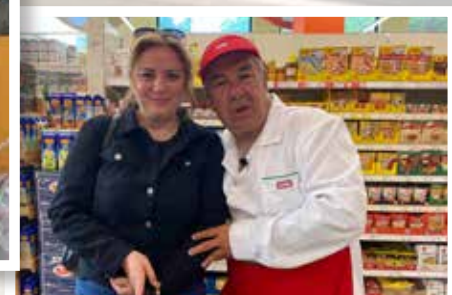
NIKOLA TESLA - VÉGTELEN ENERGIA MUSICAL SHOW
VADAK URA - THE COVENANT CSALÁDI MUSICAL
GYÖGYHAJÚ LÁNY BALLADÁJA - OMEGA MUSICAL

KERESSE ELŐADÁSAINKAT, LEGYEN ÖN IS AZ ÉLMÉNY RÉSZESE!

tbgprod.hu

EGY HUMOROS, HUNOROS

LEGÚJABB KOLLÉGÁNK, SZÓKE ANDRÁS BOLTI „STAND-UP ROADSHOW”



A DELELŐ OBSITOS ÉS A FEKETEBÁRÁNY című humoros játékfilm adta az ötletet, és aztán néhány mókás jelenetből egy egész fellépés/forgatás sorozat lett: a **Szóke Bandi színész-humorista** által rendezett filmben már szerepelt a HUNOR COOP központi épülete és a szentesi Kála Áruház is, „fő-mellékszerepekben” pedig néhány lelkes HUNOR-os statisztával. Ám az új ROADSHOW sorozatban Bandi mellett már teljesen a Vásárlóké és Munkatársainké a főszerep!

Boltról-boltra járva szolgálta ki az üzletekben megforduló vevők nevetés-igényét. Kipróbálta magát minden „szerepben”: takarítás, rakodás, árufeltöltés, csemege pult, Fornetti csomagolás – Bandi eddig mindenhol megállta helyét, sőt, saját bevallása szerint már azon gondolkodik, hogy végezen szakmát kellene váltania. . .

A kereskedő bőrébe bújva teljesen elvárázsolta a vásárlókat, rögtönzött stand-up-pal csalt mosolyt az arcokra, és egyben jó hírét igyekezett vinni a HUNOR COOP leg-

A PULT MÖGÖTT:

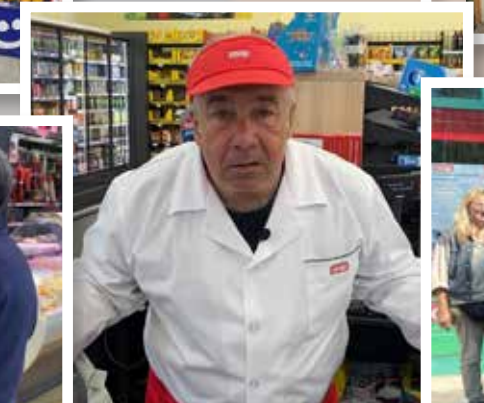
KERETEIN BELÜL NEVETETTE VÁSÁRLÓINKAT

újabb társadalmi felelősségvállalási programjának, a **kárpátaljai magyarokat támogató jótékonyági akciónak!**

A gyönyörű kárpátaljai épített örökséget, valamint természeti szépségeket megőrzítő képeslapsorozatát adott ki a társaság, melyet valamennyi üzletében a pénztárnál, mint jótékonyági képeslapot árusítanak. Ennek bevételét - hasonlóan az elmúlt évi, Országos Mentőszolgálatot támogató programhoz -, teljes egészében a kárpátaljai magyarok megsegítésére fordítják.

A HUNOR COOP akciójának célja, hogy megszólítsa vele a Vásárlókat, felhívja a figyelmet erre az önzetlen adományozásra, újabb közös összefogásra.

Szóke Bandi eddig megfordult Szentesen, Hódmezővásárhelyen, Makón, Domaszéken, Lajosmizsén és a jelen sorozatunkban tervben van még Kalocsa, valamint Bede Robi mesterszakács barátjával már a Szentesi Leccsófesztiválra is különleges meg-
lepetésekkel, ötletekkel készülnek!



CSALÁDI NAP SZARVASON

A Szarvasi Arborétumban ünnepelt és köszöntötte legjobbjait a HUNOR COOP ZRt. a II. Családi Nap alkalmával.



Az elmúlt évben Ópusztaszerre látogatott el a Hunor Coop nagy Családja, idén Szarvas adott otthont a rendezvénynek. A Szarvasi Arborétum és a mellette található Mini Magyarország Park kellemes kikapcsolódást nyújtott mindenkinek, ismét osztatlan sikert aratott a rendezvény. A helyszínnek megtekintése és bebarangolása mellett a cég különleges hajókázásra is meginvitálta munkatársait és családtagjaikat a szarvasi Holt-Körösön. Gulyásleves, palacsinta, zene és hűsítők – minden adott volt a tökéletes hétvégi kikapcsolódásra!

A reggeli pikniken Mészáros Zoltán elnök-vezérigazgató, és Csatornai Lajos vezérigazgató-helyettes a legkiemelkedőbb teljesítményt nyújtó dolgozókat és bolti csapatokat kitüntetésekkel, elismerő oklevelekkel köszöntötte.

Az **ÉV BOLTJA DÍJAT** a csongrádi **131-es Coop ABC Csapata** vitte el **Gyovai Józsefné** vezetésével.

Különleges elismerésben részesültek ketten: **Coop Érdemrend Kitüntetést** kapott **Mencser Éva**, aki már hosszú-hosszú évek óta stabil, megbízható munkaerőként erősíti a központ Csatartát beszerzési- és minőségbiztosítási vezetőként; **Coop Életút Díjjal** pedig **Savanya Sándor**, a HUNOR COOP ZRt. Felügyelőbizottságának tagját jutalmazták.

Nekik, és minden további Nyertesünknek sok szeretettel gratulálunk!



2021. LEGJOBBJAI

ARANY oklevelesek

Hálózatlanban:

Tóth Szilvia - a hódmezővásárhelyi 140.sz. Coop ABC vezetője
Gyovai Józsefné - a csongrádi 131.sz. Coop ABC vezetője
Benkő Mónika - a szentesi 111.sz. Kertvárosi Coop Szupermarket vezetője
Pollák Mónika - a szentesi 8.sz. bolt vezetője

EZÜST oklevelesek

Hálózatlanban:

Matuskáné Kádár Dóra - a szentesi 157.sz. Kála Coop Szupermarket vezető eladója
Bába Sándorné - a baksi 119.sz. Coop ABC vezetője
Tóth Ágnes - a kiszombori 4200.sz. Coop Szupermarket vezetője
Szarvasné Salánki Julianna - a szegvári 213.sz. Coop Szupermarket vezetője
Goda Anikó - a makói 4001.sz. Maros áruház vezetője
Dezsőné Hoksza Ildikó - a csanádpalotai 4800.sz. Coop Szupermarket vezetője
Mihut Doina - a lajosmizsei 601.sz. Coop Szupermarket vezetője
Savanya Józsefné - az átotthalmi 501.sz. Coop ABC vezetője
Kutyifa Krisztina - a szentesi 11.sz. bolt vezetője

Központban:

Giláné Csatornai Olga - a Központi Igazgatás pénzügyi csoportvezetője
Rózsa József - a Központi Igazgatás műszaki vezetője

BRONZ oklevelesek

Hálózatlanban:

Lőrincz Andrea - a szentesi 160.sz. Coop ABC vezetője
Ráczné Rostás Terézia - a székkutasi 150.sz. Coop ABC vezetője
Labancz Mónika - a szentesi 155.sz. Coop ABC vezetője
Borákné Murányi Judit - a fábánsebestyényi 321.sz. Coop ABC vezetője
Vajda Ilona - a makói 4100.sz. Coop ABC vezetője
Szóke Terézia - a makói 4156.sz. Coop ABC vezetője
Bazáné Bogár Ágnes - a zánkányszéki 502.sz. Coop ABC vezetője
Szélpál Anikó - a mórakalmi 503.sz. Coop ABC vezetője
Tyutyik Márta - a szentesi 57.sz. bolt eladója

Központban:

Tóth Krisztina - a Központi Igazgatás kereskedelmi asszisztense
Góg István - a Központi Igazgatás kereskedelmi asszisztense
Czakó Éva - a Központi Igazgatás számviteli főelőadója
Szeles Norbert - gépkocsiveető

ELISMERŐ oklevelesek

Mityók Lászlóné - a mórakalmi 503.sz. Coop ABC vezető eladója
Móra Ilona - a szegvári 213.sz. Coop Szupermarket eladója

2021. év KÜLÖNDÍJAS dolgozója:

Gógné Nagy Katalin - a szentesi 157.sz. Kála Szupermarket vezetője

2021. év LEGJOBB boltja:

a 131.sz. Coop ABC Csapata Csongrád

Gyovai Józsefné, Fialka Henrietta, Havasi Adrienn, Kanizsai Renáta, Kollárné Gera Fanni, Lantos Józsefné, Lovas Istvánné, Tatár Krisztina

COOP Érdemrend:

Mencser Éva - a Központi Igazgatás beszerzési és minőségbiztosítási vezetője

COOP Életút:

Savanya Sándor - a Hunor Coop ZRt. Felügyelőbizottsági tagja



HUNOR RECEPTAJÁNLÓ

SZŐKE BANDI HUMORISTA EGYIK KEDVENC ÉTELE: ESZTERHÁZY TOKÁNY

Korábbi népszerű Facebook-os tippelős játékunkban Szőke András egy domaszéki fellépés alkalmával bevásárolt a HUNOR COOP Üzletünkben és a Vásárlóinknak ki kellett találni: Vajon mit fog főzni otthon Bandi ezekből az alapanyagokból?

Rengeteg helyes válasz érkezett, hiszen mint kiderült, nem is volt olyan nehéz a kérdés, nagyon sok magyaros konyhaművészetben jártas Vásárlónk van – hiszen az Eszterházy tokányra rengeteg szavazat érkezett! Gratulálunk a résztvevőknek, és a Győztesnek, aki szintén hazavihette ezeket a hozzávalókat nyereményként! Gondoltuk, egy úttal meg is osztjuk a Magazinunkban ezt az ízletes receptet, hogy minél többen kipróbálhassák otthon, hiszen Bandi is megcsinálta, és még a fotót is elküldte hozzá:

Hozzávalók:

- 100 dkg csirkemellfilé/sertéslapocka
- 3 közepes db sárgarépa
- 1 közepes db fehértarépa
- 2 ek mustár
- 3 db babérlevél
- 1 ek napraforgó olaj / zsír
- bors ízlés szerint
- 330 g tejföl
- 1 szál petrezselyem
- 1 evőkanál finomliszt
- 2 közepes db vöröshagyma
- 0.5 citromból nyert citromhéj
- só ízlés szerint
- 2 dl víz
- 1 ek cukor

Elkészítés:

A húst csíkokra vágjuk, és félpuhára pároljuk. Közben a zöldségeket is vékony csíkokra aprítjuk.

A húst félretesszük, és a hagymát a hús olaján üvegesre pirítjuk, majd hozzátesszük a babérleveleket, felöntjük vízzel, és összeforraljuk.

Hozzátesszük a korábban megpárolt húst, és sózzuk, borsozzuk. Hozzáadjuk a mustárt és a citromhéjat, majd a vékony csíkokra vágott sárga-, és fehértarét. Ha szükséges, még adunk hozzá vizet.

Ha már majdnem megfőtt minden, kivesszük a babérlevelet, és a citromhéjat (ha belereszeltük, az sem baj).

Liszttel simára kevert tejföllel behabarjuk. Jól átforraljuk, és citrommal és cukorral ízesítjük.

Tálalható rizzsel, tésztával – mindenhogy finom!

Jó étvágyat kívánunk hozzá!

Kövessék HUNOR COOP-os Facebook oldalunkat, ahol még több hasonló tippelős játékban vehetnek részt különleges nyereményekért!



Hunor Coop
A coop csoport tagja

Segítsünk közösen!
Kárpátaljáért, az ott élőkért!
Az alábbi képeslapok megvásárlásával nem csak egy szép képeslaphoz jut hozzá, hanem támogatja Kárpátalja megsegítését!

A befolyt összeg nagy segítség az Ukrajnában és azon belül Kárpátalján élőknek!



HUNOR RECEPTAJÁNLÓ: NYÁRI FINOMSÁGOK



Legújabb sütemény receptünket Gelegonya Andrásné, a 126.sz. derekegyházi üzletünk dolgozója küldte. Mindenkinek kellemes főzőcskézést és jó étvágyat kívánunk hozzá!

Szederkrémes tejszínes piskóta

(nagy adag)

14 tojásból sima piskótát sütünk.

Krém hozzávalók:

- 2 csomag epres vagy vaniliás pudingpor
- 0.5 dl tej
- 5 ek cukor
- 2 dl hulala vagy meggle habtejszín
- 2 cs vaj
- 15 dkg porcukor
- 30-40 dkg szeder

Elkészítés:

A 0.5 dl tejet és az 5 ek. cukrot csomómentesre kavaram a pudingporral, majd állandóan keverve sűrűre főzöm.

Amíg kihűl, a vajat porcukorral és a habtejszínnel habosra kavaram.

Ha kihűlt a krém összekavaram a gyümölcscsel együtt, és megtöltjük a piskótát, a tetejét szederrel díszítem.

Tipp: bármilyen idény gyümölcs lehet vegyesen is.(eper, ribizli, meggy, cseresznye)

IMPRESSZUM

Felélős kiadó: **HUNOR COOP ZRt**
Szerkesztő: **Mészáros Mariann**

Fotók: **Vidovics Ferenc, Mészáros Mariann,**
pixabay.com

Web: www.hunorcoop.hu

Facebook: www.facebook.com/hunorcoop

Előkészítés, nyomdai munkák:

Rensz Magyarország Kft.

E-mail: szorolap@rensz.hu

VICCVersenY VÁSÁRLÓINKKAL ÉS SZŐKE BANDIVAL!

Tavasszal különleges nyereményjátékot hirdettünk Szőke András humorista közreműködésével. Április elseje/bolondok napja alkalmából viccgyűjtő versenyre invitáltuk Vásárlóinkat, melyben nagy értékű nyeremények – meglepetések jártak a győzteseknek. Öt embert is kisorsoltunk Facebook like-ok és Bandi szakértő véleménye alapján, melyek közül mindannyian 5000 forint értékű HUNOR COOP ajándékutalványt kaptak.

A verseny szentesi győztese személyesen vették át a kártyákat, a másik két szerencsésnek pedig eljuttattuk a borítékot Szegedre és Székkutasra.

FŐDÍJASUNK pedig az utalvány mellé még egy exkluzív, egész családnak szóló



stand-up vacsora meghívást is kapott, melyen Bandi bebizonyította, hogy bármilyen NEM hangszerezen IS képes zenélni, és erre – az otthon már nem biztos, hogy olyan kellemes szokásra és tudományágra – a gyereket is szívesen megtanítja...

Gratulálunk győzteseinknek (Katona Ivettnek, Varga Mártnak, Márki Anitának, Szénási Ágnesnek és Csiszár Endrének) a részvételhez és a nyereményekhez!

Kövessék továbbra is Facebook oldalunkat, mert újabb és újabb izgalmas játékokkal várjuk kedves Vásárlóinkat!



HUNOR HUMOR (A VÁSÁRLÓINK ÁLTAL BEKÜLDÖTT NYERTES VICCEK!)

- Mit eszik a jósnő reggelire?
- Babonapelyhet!

- Mi az? Nagy, sárga és fáj, ha belemegy a szemedbe?
- Villamos.

A tizedik emeleten lakó férj hazamegy és látja, hogy a felesége egy idegen férfivel hempereg az ágyban. Egy lendülettel kirántja az ágyból és a nyitott ablakon kihajítja. A feleség ráordít:

- Mit csinálsz, te őrütl?! Kidobtad?
- Ki hát! Aki turbékolni tud, az repülni is tud...

Hazamegy Móricka a focimeccsről, és büszkén újságolja:

- Képzeld papa, két gólt is rúgtam!
- Nagyszerű. És mennyi lett az eredmény?
- 1:1...

A nyugdíjas arra ébred, hogy betörő járkal a lakásában.

- Segítség! - kiabál.
- Ne csapjon zajt, csitítja a betörő. Nekem csak pénz kell.
- Mire a nyugdíjas:
- Ja, az más. Akkor keressünk együtt, mert az nekem is kellene...

