



Fókuszban az immunrendszer és egészség



HUNOR BÁL:
élmények és kitüntetések



Frontvonalban a jó szomszéd



A HUNOR COOP-RA
MINDIG SZÁMÍTHAT!

Irány a szabadba!

A **Hunor Coop** ZRt. nyereményjátéka
A **coop** csoport tagja

Nyerje meg
a kerékpárok egyikét!

32 kerékpárt
sorsolunk ki!

Június 18 – július 18.

között 3000 Ft feletti vásárlások blokkjaival
regisztrálhatnak törzsvásárlóink a
nyereményjátékra, melynek fődíja
üzletenként egy kerékpár.

CSAK TÖRZSVÁSÁRLÓINKNAK!

Sorsolás: 2020. július 21. (kedd)

A kép illusztráció!

TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
Coop Törzsvásárlói rendszer
4. A jó szomszédra mindig lehet számítani
6. A legjobb immunerősítők
7. TUDTA-E?
11 érdekes tény az immunrendszerünkről
8. Konyhakertet mindenkinek!
9. A HUNOR COOP Csapata egy hullámhosszon rezeg
10. „Az év legjobb boltja” és Arany Oklevél:
2019 a domaszéki csapat éve volt!
2019. LEGJOBBJAI
11. Tavaszi vidámság és dekorverseny
Hunor Coop sütiverseny
12. Coop Akadémia
Feltörekvő teniszcsillagunk:
Már ifiként bajnok a felnőtteknél!
14. A nyaralás nem maradhat el!
Legjobb belföldi úti-kiránduló tippjeink
15. A biztonságos vásárlás vírus idején
16. Hunor receptajánló: Répatorta
Hunor Humor
Rejtvény

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Nem mindennapi időket éltünk meg az elmúlt hónapokban, hisz egyetlen járvány felforgatta az egész bolygónk életét. Korábban még sosem tapasztaltunk ehhez foghatót, így minden területen új kihívások elé állított mindenkit ez a vészhelyzet. Szerencsére az összefogás és a tudatos fegyelmezettség kifejeződni látszik, és szép lassan visszaállhat majd hazánk és a világ a normális kerékvágásba. Rengeteg tapasztalatot szereztünk a kríziskezelésben, és kiválóan helytálltak a frontvonalban álló egészségügyi dolgozók és bolti eladók: igazi tartópilléreké váltak ebben a bizonytalan helyzetben, a hazai ellátórendszernek még a legnagyobb „rohamokat” is kiállták, így mindannyiunk nevében mondhatom, hogy hálásak vagyunk nekik a kemény munkáért.

Magazinunk mostani számával egy kis könnyedséget, vidámságot szeretnénk csempészni a mindennapjaikba, hisz nem jó a léleknek, ha csak a borongós témák jönnek velünk szembe a sajtóban. Ráadásul a szép idő, a nyár a meleg – ezen apropóból már csak azért is érdemes megtalálni minden apróságot a szépet és a jót, és a legjobb formánkat hozni a meleg hónapokra.

Ehhez próbálunk mi is néhány tippet, ötletet adni.

Mindenekelőtt pedig jó egészséget és szép nyarat kívánunk minden kedves Olvasónknak és leendő törzsvásárlónknak!

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 törzsvásárlót kuponokkal jutalmazzuk. A törzsvásárló 5000 pontonként egy 500 Ft engedményre jogosító hűségpontot 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

A JÓ SZOMSZÉDRA MINDIG LEHET SZÁMÍTANI

(Egy pesszimista minden lehetőségben látja a nehézséget; egy optimista minden nehézségben meglátja a lehetőséget.)

(W Churchill)

Az elmúlt év sok beruházást és változást hozott, az új év pedig szinte azonnal rendkívüli helyzetekkel indított. A kihívások folyamatosak, így ezekről kérdeztük értékelő- és előrettekintő interjújában Mészáros Zoltánt, a HUNOR COOP ZRT. elnök-vezérigazgatóját.



A járvány mindenkitől kiltartás, rendkívüli helytállás, önzetlenség példamutatás követelt. Elmondhatom, hogy a HUNOR COOP Részvénytársaság valamennyi munkatársa ebben a nehéz időszakban emberfeletti teljesítményt nyújtott. A megfeszített munkájuk során türelemmel, mosollyal, kedves szóval állták a sarat, szolgálták a vásárlóikat.

Az országra is jellemző példátlan összefogással, munkatársaim bizonyították mennyire elhivatottak szakmájukban, a vásárlók szolgál-

munkációja extra feladat volt valamennyi üzletünkben.

Hogyan élték meg mindezt a munkatársak, üzletben dolgozó eladók?

Büszkén mondhatom, állták a sarat dolgozóink. Csapatként, egymást biztatva szolgálták a vásárlókat.

Milyenek voltak a vásárlói visszajelzések?

A vásárlóink szolidárisak és együtt érzőek voltak, türelmesen és megértően vették tudomásul a megváltozott helyzetet és elmondhatom, nagyon fegyelmezetten betartották az új előírásokat.

Hogyan változtak meg, és változhatnak meg a vásárlói szokások a rendkívüli helyzet következtében?

Minden nap más és más kihívást jelent, de elmondhatom ma már, kezd normalizálódni a helyzet.

Egyre tudatosabbak lettek a vásárlók. Ritkábban, de előre megírt listával érkeznek, az idő tényező egyre fontosabb lett mindannyiunk

Termelői-beszállítói oldalról mely termékek árai szaladtak el leginkább? Várható ebben normalizálódás? A hatóságok bevezetését támogatták volna?

Ahogy ez lenni szokott, egy megnövekedett keresleti helyzetben a termelők árat emeltek. Minden áremelés, amely az üzletekben jelentkezett, kizárólag a beszállítói ár emelés volt, a Coop igyekezett ezt megakadályozni, de a beszerzésre

Hogyan alakult a 2019-es év, és mit várnak az extrém körülményekkel induló 2020-as évtől?

A közelmúltban kiküldött, tulajdonosainknak írt tájékoztatónkban úgy fogalmaztunk, hogy az elmúlt esztendőben a Coop hálózatunk üzleti teljesítménye jónak értékelhető. Az áruházaink hozták a tervezett forgalmakat, a gazdálkodási eredmények az elvárásnak megfelelően alakultak. A Vásárlóktól kapott visszajelzések és a piaci felméréseink szerint, a HUNOR COOP üzletei iránt a bizalom erősödött. Két óriás beruházást is megvalósítottunk, a szegvári és szentesi COOP Szupermarketünket közel 500 milliós költségvetéssel teljesen megújítottuk, korszerű berendezésekkel, a jövőt szolgáló zöld energia forrással, napelemekkel szereltük fel. Az általános jó eredmények mellett voltak egészen kiváló teljesítmények is a bolthálózatunkban, melyek közül külön kiemelkedik a domaszéki COOP Szupermarket, mely az év boltja elismerést is kiérdemelte.

Hogyan indult a 2020-as év?

Összességében elmondhatom, hogy kedvező előjelekkel, megalapozott háttérrel vágtunk neki az idei esztendőnek.

Ez év márciusában azonban egy eddig ismeretlen ellenség lépett be a magyar emberek és a világ lakosságának életébe.

latában.

Ez úton is köszönöm munkájukat és biztatom őket a további kitartásra, együtt túl fogunk lépni ezen a hihetetlen megpróbáltatáson is.

Mik jelentették a legnagyobb kihívást az új helyzetben?

Mi tettük a dolgunkat, egy kereskedőnek ez a feladata, ha esik, ha fúj, nekünk a Vásárlókat kell szolgálunk. Talán a legnehezebb az volt, hogy a vásárlókat nyugtassuk, bízhatnak bennünk, itt vagyunk, számíthatnak ránk, be tudjuk szerezni az árut. De a vevőink így a lakossága közérdekű tájékoztatása sem volt egyszerű, a napról napra változó helyzet, a korlátozások kom-





higiénijára, fertőtlenítésre, az előírt védőfelszerelésekre. Szerencsére a HUNOR csapatai nagyon jók, tudták kezelni a terhelést, kreatívan megoldották az esetleges személyzeti problémákat, vigyáznak egymás gyerekeire is ha kell, így egyetlen munkahely sem került veszélybe a vállalatnál. A „vészterhes” idők viszont szerencsére múlni látszanak, és mindannyian reménykedünk abban, hogy hamarosan visszaáll minden a rendes kerékvágásba.

A HUNOR COOP csapata nevében kívánunk jó egészséget és kitartást minden kedves olvasónknak és leendő törzsvásárlónknak!

szükség volt. A zöldség-gyümölcs és hús piacok termelői áremelése generálták a magasabb árakat. Ma ez is kezd lenyugodni.

Stabil a magyarországi ellátói-beszálítói háttér? Egy komolyabb válsággal is megbirkózott volna?

Ahogy a FVM miniszter is többszörösen nyilatkozott, illetve a Coop kommunikációja is az volt, „ne spájzoljanak a vásárlók....” van elegendő áru Magyarországon, sőt a hazai igények többszörösét is képesek vagyunk kielégíteni.

Nap, mint nap azon dolgozunk, hogy a vásárlóink érezzék, az üzletben biztonságban vannak, és a Coop-ra, mint jó szomszédra mindig lehet számítani!

Nagyon sok helyről érdeklődnek, hogy meg lesz-e tartva idén a kedvenc Leccső-fesztiválunk?

Nem rajtunk múlik! A HUNOR természetesen szeretné megrendezni, de sajnos a különleges járványhelyzet miatt még mindig sok a bizonytalan tényező, így figyeljük a kormányzati ajánlásokat, rendelkezéseket. Vannak már alternatív ötletek is, hamarosan döntés fog születni ez ügyben.

A Coop üzletek tehát sikeresen alkalmazkodtak az új helyzethez, mindenki fokozottan ügyel a boltok



Hunor Coop
A COOP csoport tagja

Nálunk mindig friss kenyér kapható!

Fehér kenyér

Gyökérkenyér

Hunor paraszti cipó

ZOMBOR CIPÓ Kft.
1030 Budapest, Petőfi utca 3.

Pontgyűjtés
Nyári hangulatban

Június, július, augusztus
hónapokban minden keddi napon
1500 Ft feletti vásárlásra
+30 pontot adunk ajándékba.

coop
KLUB
pont

Hunor Coop
A COOP csoport tagja

Legyen Ön is Coop Klub tag!

A LEGJOBB IMMUNERŐSÍTŐK

Természetesen minden helyzetben az az ideális, ha az ember fitt, és figyel az egészségére és jól működő immunrendszerére – manapság meg aztán pláne aktuálisá vált ezen kérdéskör. Sajnos (valljuk be) mi magyarok nem járunk éppen élen egészséges, hosszú életű nemzetek listáin, hanem sokkal inkább a nem túl vidám - „egyéb” - összesítések dobogóit ostromoljuk... És hiába vagyunk élsportokban az átlagból magasan kiemelkedő nemzet, az általánosságban vett egészségügyi mutatóink, „fittségi indexünk” bőven hagy kívánnivalót maga után. Pedig nem kell ahhoz élsportolónak lenni, hogy javítsunk ezeken a számokon. Sőt, a legjobbak között van számos, nem kimondottan sortos nemzet is. Elég az is, ha például csak egy kicsit elkezdünk odafigyelni az egészségesebb életmódunkra. Nem kell megijedni! Azért maradhatnak a kedvenc magyaros ételeink is, de azért próbáljunk meg mellette néha mozogni, kimozdulni, levegőn és napon lenni, valamint minél több egészséges „kiegészítőt”, finom, és nem utolsó sorban immunerősítő zöldséget-gyümölcsöt is a menükre csempészni. Ráadásul ezek jó része kiváló minőséget biztosító magyar termelőktől is elérhető!

A fantasztikus ízű zöldségek és gyümölcsök evése természetes módszer az egészségünk megőrzésére. Azok a természetes ételek hatnak jótékonyan az immunrendszerre és erősítik azt, amelyeknek magas az A, C, E, és B-6 vitamin, valamint a cink és folsav tartalma. Sokkal jobb, ha egészségesen táplálkozunk, mintha gyógyszereket és kiegészítőket szedünk.

Immunerősítő gyümölcsök:

1. Kivi

Bár nagyon kevés kalóriát tartalmaz, nagyon magas a C-vitamin tartalma. Tipp: ehető egymagában, gyümölcslátában, vagy joghurtba aprítva.

2. Narancs

A narancsot gyakran társítják a C-vitammal. Egy közepes méretű narancs a napi C-vitamin szükségletnek megfelelő, vagy annak 130%-át tartalmazza. Tipp: ehető egymagában, vagy kifacsarva tápláló gyümölcsléne.

3. Grépfrút (grapefruit)

A grépfrút vagy grapefruit ugyancsak magas C-vitamin tartalmú, egy fél gyümölcsben a napi C-vitamin 100%-a található, kalóriatartalma hihetetlenül alacsony. A grépfrútot gyakran fogyasztják egymagában, (néha adnak hozzá édesítőt), de kifacsarva is nagyon frissítő és egészséges gyümölcscital készíthető belőle.

4. Sárgadinnye

Rengeteg C és A-vitamint tartalmaz. Az A-vitamin segít a bőr egészségének megőrzésében – a bőrünk az egyik legfontosabb védőpajzs a betegségek és fertőzések ellen. Egy kis szelet dinnye a napi C-vitamin szükséglet 80%-át, és a napi A-vitamin szükséglet 120%-át tartalmazza.

5. Földieper

Ugyancsak magas C-vitamin tartalmú, elképesztő, hogy nyolc szem eper a napi C-vitamin szükséglet 160%-át biztosítja. Ugyanez a mennyiség még tartalmaz 170 mg káliumot, de csak 50 kalóriát. Az eper nagyon finom, ha magában fogyasszuk, de lehet pépesíteni, szósz készíteni belőle, és süteménnyel tálalni. Gyümölcslátában is nagyon ízletes.

6. Áfonya

Rengeteg B-vitamint tartalmaz, ami ugyancsak nagyon jó immunerősítő, valamint tele van antioxidánsokkal, melyek a rákos és krónikus betegségek megelőzésében rendkívül hatékonyak. Az áfonya ehető egymagában, ehető joghurttal vagy gabonapehellyel keverve.

Immunerősítő zöldségek

1. Spenót

A spenótról talán mindenkinek Popeye és hatalmas izomzata jut eszébe először, de a spenótnak nagyon nagy szerepe van az immunrendszer működésében, a magas antioxidáns tartalma miatt. A spenótot lehet főzve fogyasztani, vajjal és sóval, vagy nyersen salátának.

2. Brokkoli

Kiváló C-vitaminforrás, egyetlen virág a napi szükséglet 220%-át biztosítja. Ugyanez a mennyiség 460 mg káliumot, három gramm étkezési rostot, és négy gramm fehérjét tartalmaz. A brokkolit lehet nyersen fogyasztani, főzve, párolva, vagy sok más főtt étellel együtt elkészítve.

3. Sárgarépa

A sárgarépa a napi A-vitamin szükséglet 110%-át, 250 mg káliumot, és két gramm étkezési rostot tartalmaz. Az A-vitamin fontos szerepet játszik az immunrendszer működésében, valamint a bőr, és a szem egészségében. Fogyasztható nyersen, főzve, párolva vagy levesekben, egytálételekben és ragukban.

4. Csemegepaprika

A csemegepaprika C-vitamin tartalma is nagyon magas, egy közepes paprika a napi szükséglet 190%-át biztosítja. A csemegepaprika emellett tartalmaz 220 mg káliumot és két gramm étkezési rostot.



(Forrás részletek: edenkert.hu)

5. Karfiol

A karfiol ugyancsak jó C-vitaminforrás, egy fej karfiol egy-hatoda tartalmazza a napi szükséglet 100%-át.

6. Édesburgonya

Egy közepes méretű édesburgonya a napi A-vitamin szükséglet 120%-át tartalmazza. Kiváló diétás köret krumpli vagy rizs helyett alacsony kalóriatartalma miatt. Az édesburgonya főzve vagy sütőben sütvé fogyasztható.

TUDTA-E?

11 ÉRDEKES TÉNY AZ IMMUNRENDSZERÜNKRŐL

A téma aktualitására tekintettel kutattunk érdekes tények után az egészségünkkel, ellenálló-képességünkkel kapcsolatban, és az alábbi összeállításra bukkantunk az immunrendszerünk működésével kapcsolatban:

1. Az immunrendszerünk minden része egyedi funkcióval rendelkezik.

“Gondolj az immunrendszerre, mint egy hadsereg!” – mondja Dr. Dat Tran, a texasi Egészségtudományi Egyetem gyermekgyógyászatának immunológusa és asszisztense. Vannak különböző részei, amelyek mindegyike egyedülálló szerepet tölt be a test védelmében. A fehérvérsejtek az első védelmi vonalat képezik. Ezek elsőként ismerik fel a kórokozókat és a fertőzéseket. A limfociták, a fehérvérsejtek egy specifikus típusa. Arra törekszenek, hogy a szervezet emlékezzen a behatoló mikrobákra a jövőbeni fertőzések gyorsabb leküzdésének érdekében.

2. A vakcinák fontos szerepet játszanak az immunrendszer megismerésében.

A vakcinák az immunrendszert stimulálják úgy, hogy antitesteket hozzanak létre egy idegen támadó ellen anélkül, hogy ténylegesen fertőződnenek az egyének a betegséggel. Ennek eredményeként, amikor a szervezet a jövőben találkozik a fertőzéssel, tudja, hogyan küzdje le.



3. Vannak olyan emberek, akiknek nincs vagy nagyon kis immunrendszerük van.

Több film is szólt súlyos immunhiányos betegségekről (pl. John Travoltával, vagy Jake Gyllenhaal főszereplésével). A főszereplők csak teljesen steril környezetben élhetik életüket, mivel testük képtelen küzdeni a fertőzésekkel szemben.

4. Naponta több milliárd baktériummal találkozunk, de nem mindegyik rosszindulatú.

Bár kellemetlen a gondolat, számtalan mikroba él a testünkben és ezek valóban szükségesek a jó egészség megőrzéséhez. Ezek olyan tápanyagokat biztosítanak, amelyekre szükségünk van, és védelmet nyújthatnak más baktériumok és fertőzések ellen is.

5. A stressz hatással lehet az immunrendszer működésére.

A stressz a kortizol megnövekedett szintjéhez vezethet, amely a testünk általános működéséhez fontos szteroid hormon. Magas szintje túl sok egészségügyi problémához vezethet, beleértve a csökkent immunitást. A szteroidok magas szintje elfojtja az immunrendszert.



6. A pozitív érzelmek és az egészséges életmód növelheti immunitásukat.

Kutatások kimutatták, hogy az optimizmus valóban hatékonyabbá teheti az immunrendszerünket, a sport és a mozgás pedig egyértelműen alapja ennek.

7. Az alváshiány hatással lehet az immunitásra.

Ha keveset alszunk az pusztítást okozhat a szervezetben. Ez alól az immunrendszer sem kivétel. Tanulmányok azt mutatják, hogy az alváshiány miatt valószínűbbek a megfázások, és nehezebben küzdjük le a fertőzéseket.

8. Az allergiák az immunrendszer eredményei, reakciók egy téves riasztásra.

Allergiás reakció esetén az immunrendszerünk olyan ártalmatlan allergénre reagál, amelyet fenyegetésként érzékel. (pl. különféle pollenek, diófélék, stb.)

9. Az immunrendszer képes önmagát megtámadni.

Az autoimmun betegségek akkor alakulnak ki, amikor az immunrendszer megsemmisíti saját egészséges szöveteit. Ezekben az esetekben a fehérvérsejtek a testben nem képesek megkülönböztetni a kórokozókat testünk fertőzeten sejtjeitől, ezáltal elindítva az egészséges szöveteket elpusztító reakciót.

Mára több mint 80 különböző típusú autoimmun betegségről beszélhetünk, leggyakoribbak a reumás ízületi gyulladások, a pikkelysömör és a Crohn-betegség.

10. A nőknél többször diagnosztizálnak autoimmun betegségeket.

Az autoimmun betegségek az Egyesült Államokban a lakosság 8 százalékát érintik, ami a rák és a szívbetegség utáni harmadik leggyakoribb betegségecsoportot alkotja. A nők az autoimmun betegségben szenvedő betegek közel 80%-át teszik ki.

11. A túlzásba vitt tisztaság lehet, hogy gátolja az immunrendszer működését.

A fertőzések elkerülésének legjobb módja a tisztítás és fertőtlenítés, de nem szabad túlzásba vinni. A túl tiszta környezettel minimálisra csökkenjük az idegen kórokozók megjelenését, ezzel minimálisra csökkentve az immunrendszerünk fejlődését. Különösen igaz ez a kisgyermekeknél, mivel ők ha egyáltalán nincsenek kitéve a káros mikrobáknak, testük nem képes arra, hogy kifejlesszék a megfelelő ellenanyagokat, amelyek segítségével leküzdhetik a fertőzéseket.

(Forrás: www.everydayhealth.com)

KONYHAKERTET MINDENKINEK!

Köztudottan jó dolog testnek és léleknek is, ha az ember otthonában némi „természetel”, növényekkel, virágokkal veszi körbe magát. A növények nemcsak, hogy szépek, megnyugtatók, de még kicsit a szoba levegőjét is frissítik, gondozásuk pedig harmonikusabbá, kiegyensúlyozottabbá teheti tulajdonosukat.

Ám gondoltak-e már arra, hogy egy kis lakás/kert/balkon nem csupán virágoknak és dísznövényeknek adhat otthont?

A kertészkedés nem szükségszerűen pénzköltést vagy „időpocsékolást” jelent. Sőt! A helyhiány manapság már szintén nem lehet hivatkozási alap. Kis ráfordítással és kevés erőfeszítéssel is kialakíthatjuk konyhakertünket, és büszkén fogyaszthatjuk finom, saját termésünket.

Első lépés – helyválasztás

A hely megválasztása sarkalatos kérdés: mindig a lehető legnaposabb fekvést válasszuk. Legmegfelelőbb, ha végig süti a területet a nap, de ha választani kell a délelőtti és délutáni benapozottságot illetően, válasszuk mindig a délutánit.

Második lépés – talaj előkészítés

Elég csak ott ásni, ahová ültetünk (lakás-balkon esetében pedig még egyszerűbb a helyzet). A többi helyet pedig vastagon takarjuk mulccsal többek közt azért, hogy megvédjük a területet a gyomosodástól.

A növények elhelyezésekor általában elmondható, hogy az olyan tipikus kerti zöldségek, mint a paradicsom, paprika, uborka, egymástól kb. 60 cm tötvávolságra kerülhetnek. Így beférünk a növények közé, és a növekedésüket sem gátoljuk.

Ha kijelöltük a növények helyét, ássunk mindegyikük számára egy 30 cm átmérőjű, 25 cm mély ültetőgödrot. A gödrot töltjük fel minden jóval, komposzttal, szalmával és kerti földdel. Tegyük bele mindenből egy kicsit úgy, hogy kb. 7-10 cm-rel a talajszint fölé domborodjon. A köztes részt pedig töltjük ki fóliával vagy kartonpapírral (erre a célra megfelel a szétnyitott kartondoboz), a felszínét pedig borítsuk szalmával vagy forgáccsal vagy avarral.

Harmadik lépés – ültetés

A palántákat magunk is előállíthatjuk magvetéssel, vagy vásárolhatjuk is őket. A dolog egyszerű, hiszen a gödrot már előkészítettük a növények számára. Emeljünk ki egy kevés földet, esetleg még érett komposzttal gazdagítsuk a talajt, a növényt beültetjük, a talajt körbelapogatjuk és takarjuk még kb. 2 cm vastagon komposzttal. Ezzel növeljük a talaj tápanyagellátást növeljük a

talaj humusztartalmát. Ha híján vagyunk a komposztnak, takarjuk a növény körül a talajt avarral vagy szalmával. Így csökkentjük a gyomosodás veszélyét és segítünk megőrizni a talaj nedvességtartalmát.

Negyedik lépés- kertfenntartás

Időnként töltjük újra, újítsuk meg a mulcsot, hogy távol tudjuk tartani a gyomokat, és a talaj nedvességtartalmát is megőrizzük. Meleg, száraz időben ne feledkezzünk meg az öntözésről. Ilyenkor 2-3 naponta jól öntözzük be a talajt, hogy a víz levándoroljon a teljes gyökérzónába. A legajánlatosabb a hajnali vagy reggeli öntözés.



LAKÁSBAN-BALKONON:

A kisebb hely természetesen nem minden növénynek ideális, és ilyenkor a dekoratív szerep is előtérbe kerül, de elmondható, hogy sok fűszernövény, bazsalikom, menta, metélőhagyma, stb. teljesen ideális lakásban is, valamint ma már beszerezhetünk a balkonládában remekül mutató, termést is hozó epret és zöldségféléket:

1. Cékla

A céklának van olyan fajtája, amelyik kis helyen is szépen fejlődik. Olyan konténerre lesz szükségünk, amelyik legalább 30 cm mély, hogy a cékla erőteljes növekedésnek indulhasson. Ennyi hely kb. hat tő eredményes felneveléséhez elegendő. Ha nagyobb példányszámban gondolkodunk, válasszunk bébicéklát. Ajánlott fajta: „Kornett”

2. Bab, borsó

A bokorbabot ajánljuk; neveléséhez egy legalább 30 cm mély konténerre lesz szükségünk. Fontos, hogy a növénynek elegendő helye legyen gyökeret ereszteni, ez a garanciája ugyanis az erőteljesebb növekedésnek. Futóbab esetén gondoskodnunk kell támaszról is, amelyre a növekvő bab indái felfuthatnak, felkapaszkodhatnak. Ajánlott fajta: „Minidor”

Ha borsót szeretnénk termesztetni, akkor legfeljebb 6 szem borsót vessünk egy 30 cm mély konténerbe. Ajánlott fajta: „Rajnai törpe”

3. Sárgarépa

Ha szívesen szeretnénk sárgarépát balkonkonténerben, akkor a mini, illetve bébi változatokkal érdemes próbát tennünk. Ha odafigyelve, rendszeresen öntöz-

zük, nagyobb a valószínűsége, hogy egészséges lesz a termés. Ajánlott fajta: „Little finger”, „Párizsi vásár”

4. Padlizsán

A padlizsán tartására bármely olyan cserép megfelel, amely legalább 13 cm mély. Amit érdemes tudnunk, hogy a cseperedő padlizsánt ki kell karóznunk, tehát a karót elég mélyre kell tudnunk szúrni ahhoz, hogy megtartsa a növény szárát és a fejlődő termést. Ajánlott fajta: „Black beauty”, „Fehér”

5. Fejes saláta

Ha a konténeres termesztésre legmegfelelőbb zöldséget keressük, úgy a buja, élénkzöld levelű saláta ideális választás. Ebben az esetben a cserép mérete nem elsőrendű fontosságú. Vegyünk némi tápanyagdús, termékeny palántaföldet, vessük el a salátamagokat, majd gondoskodjunk arról, hogy a föld folyamatosan nyirkos legyen. Ajánlott fajta: „Lento”

6. Hagymafélék

Elsősorban az újhagymáról köztudott, hogy jól nevelhető konténerben. Ízlésünk szerint szerezzünk be egy zacskó dughagymát és egy kb. 10-12 cm mély cserepet.

7. Paprika

Válasszunk egy méretes konténeret, hogy a paprika megfelelően tudjon fejlődni. Gyakorlatilag bármilyen paprikát termesztünk konténerben, válogassunk hát a kedvenc fajtáink közül.

8. Burgonya

A burgonyatermesztés mindig öröm, hát még ha konténeres termesztésről van szó. Válasszunk egy kb. 30 cm mély konténeret, ebbe ültessünk el 3-4 szem burgonyát. Gondoskodjunk a megfelelő öntözésről, hogy a szemek elkezdjenek kihajtani. Figyeljünk arra, hogy a növekvő szárat mindig takarjuk be földdel. Néhány hónapon belül kifejlődnek az újburgonyák, ezt követően nem sokkal a nagyobb gumókat kiszedhetjük a földből.

9. Hónapos retek

Retket gyorsan és egyszerűen termesztünk akkor is, ha csak kisebb konténerünk van. Annyi dolgunk van csupán, hogy elvetjük a magokat, majd ügyelünk arra, hogy a föld mindig nyirkos legyen.

10. Paradicsom

Valamennyiünknek jár a friss, üde, lédús paradicsom; még jó, hogy konténerben is termeszthető! Kezdsenek azonban a „koktél” változatokkal tegyük próbát. Az ehhez szükséges cserép mélysége legalább 12-13 cm. Ajánlott fajta: „Bajaja”, „Balkonstar”, „Mini sárga”, „Vilma”, „Aztec”, „Cherolla”

(Források: hobbikert.hu, kertlap.hu)

A HUNOR COOP CSAPATA EGY HULLÁMHOSSZON REZEG

HALUPA B. ESZTER (SZENTESI ÉLET)

Február 15-én, szombaton immár XIII. alkalommal rendezte meg a HUNOR COOP ZRt. éves bálját. A munkatársak egy felhőtlen és felejthetetlen esten ünnepelték meg a 2019. évi közös sikert a Dr. Papp László Városi Sportszarnokban.

A társaság 2020-ban is lenyűgöző bált rendezett, melyre a munkatársak már hetek óta készültek, hiszen ez számukra minden évben egy különleges nap. A vezetőség tagjai a helyszínre érkezéskor egy szál rózsával köszöntötték a Hölgyeket, ezzel megtremtve az est hangulatát és a munkatársak nagyra becsülését. A bál kezdetén a Szilver TSE táncosai kápráztatták el a közönséget. Az esten kitüntették az elmúlt év legjobb dolgozóit, Kollektíváit. A Központi Gyermkélelmezési Konyha, Nyári János szakácsmester és csapata nagyon finom étkeket szervírozott a bál résztvevőinek.

Dr. Horváth György a Hunor Coop Zrt. Felügyelő Bizottságának elnöke elmondta, hogy a társaság alapításának kezdetekor azt a célt tűzték ki, hogy a cég egy igazi nagycsaláddá váljon. Hozzátette, hogy ritka az a vállalat, amely ilyen magas színvonalú bált szervez a dolgozóinak. – Gondoljunk csak bele, hogy a Szentesi Lecsőfesztivál, vagy a szeptemberi kirándulások mind a családdá válás érzését erősítik

– mesélte elérzékenyülve. Ezt követően Mészáros Zoltán a Hunor Coop Zrt. elnök-vezérigazgatója nyitotta meg az eseményt, aki elmesélte, hogy mennyi mindent tanult barátjától, az előtte szóló dr. Horváth György-

től, akit mentorának is tart. Megköszönte biztató szavait, és azt, hogy kissé legyengült egészségi állapota ellenére mégis eljött a bálra. Kiemelte, hogy a Hunor Coop nagy családjában működik a rezgés, hosszú évek óta együtt, egy hullámhosszon dolgoznak, összetartoznak. – Csúcsot javítottunk ma, ez a XIII. bálunk és 522-en vagyunk – mondta, majd elmesélte, hogy mi az a kérdés, amit mindig fel szokott tenni egy állásinterjún. „Mire büszke?” – a kérdésre adott válasz rengeteg információt elárul egy emberről. Kérte az egybegyűlt munkatársakat, vendégeket, „Legyetek Ti is Büsz-

runk, amire készülünk, és a bál legfőbb üzenete számomra, hogy együtt mindent meg tudunk valósítani, amit kitűzünk magunk elé. Ki-ki a pénztárban, a csemegepult mögött, a központban, a hátlózatban, a pékségben, a tehérgépkocsikon dolgozik, és hozzátesz a közös sikerhez. Mészáros Zoltán egyik kedvenc idézetét mondta el Gróf Széchenyi Istvántól: „Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen” Óriási tapssal köszönték meg a vezérigazgató nyitóbeszédét, aki még zárszóként elmondta, bízik abban, hogy 13 év múlva is így ünnepelhetnek.

A vacsorát követően a Just Showband szolgáltatta a talpalávalót, a vendégek pedig a bál végéig megtöltötték a táncparkettet. Az est félidejében pedig Kökény Attila egy fergeteges bulit csinált.



kék a Hunorra!” Mi Büszkéek vagyunk Rátok! – Én a családomra vagyok a legbüszkébb, a barátaimra, a munkatársaimra és a beszélőtőinkre, akikkel közösen megünnepeljük az elmúlt esztendő. Az ünnep az, amit vá-



„AZ ÉV LEGJOBB BOLTJA” ÉS ARANY OKLEVÉL: 2019 a domaszéki csapat éve volt!

A HUNOR Bál éves elismeréseinek és okleveleinek átadásakor kiemelkedett a mezőnyből a domaszéki Coop Szupermarket csapata. Kimagasló éves munkájukért begyűjthették „Az év legjobb boltja” címet, Engi Edit, a csapat vezetője pedig Arany Oklevelet vihett haza!

A siker, és a megbízhatóan jó eredmények titkáról, a fogadtatásról, valamint a kihívásokkal teli új év kezdetéről kérdeztük a nyertes Coop Szupermarket vezetőjét:



Mi volt az első reakció, amikor megtudták, hogy Önöké lett „Az év legjobb boltja” kitüntetés?

Fantasztikus érzés volt, nagyon örültünk neki, mert nagyon sok munkánk benne van, munkája annak a 17-18 embernek, akikkel együtt összehoztuk ezt. Az egész csapat érdeme az elismerés.

Sejtették, hogy meglesz a kitüntetés, vagy meglepetés volt? Mi a sikerük titka?

Nem sejtettünk semmit, a meghívó alapján számíthattunk arra, hogy valamilyen díjban részesülünk majd, de meglepetésként ért bennünket, mondhatom, hogy ez a pillanat igazán az év megkoronázása lett. A fő erősségünk a csapatmunka volt, egymás folyamatos segítése, és az, hogy végeztük a feladatunkat, kiszolgáltuk a vevőket, odafigyeltünk rájuk, és mindenkor megpróbáltuk megoldani, együtt áthidalni a felmerülő helyzeteket.

Minden évben a nyereség része egy hosszúhétvégés wellness üdülés. Mik a tervek ezzel kapcsolatban? Sok dolgot megkavart mostanság ez a vírushelyzet, ennek ellenére sikerül majd elutazni valahová?



Igen, mindenképpen szeretnék együtt elutazni, eredetileg a pünkösti hosszúhétvégét tűztük ki dátumnak. A karantén miatt valóban aggódtunk kicsit, hisz sok dolog bizonytalanná vált, de reméljük, most már elmúlik a vészhelyzet és utazhatunk. Békéscsaba a célpont, nagyon várjuk, és reméljük, hogy ott jól ki tudjuk pihenni magunkat.

Van is oka a pihenésnek, hisz a koronavírus jól megbolygatta a kedélyeket a kereskedelemben is. Mit tapasztaltak? Hogyan birkózott meg a csapat ezzel?

Voltak meleg helyzetek, rengeteget kellett dolgoznunk rajta, főleg a felvásárlások következtében beálló időszakos áruhiányok miatt. De végeztük a munkánkat, szerencsére megoldódott minden, de valljuk be azért el is fáradtunk közben.

Mik a jövő tervei, kilátásai?

Természetesen jó volna még egyszer nyerni! Ám azt is tudjuk, hogy sok más csapat is megérdemli, hisz ugyan úgy sokat dolgoznak, mint mi. Meglátjuk, mit hoz a jövő. Vannak új kihívások, a településünkön nyílt egy új konkurens bolt, így most az a célunk, hogy megtartsuk a törzsvásárlóinkat. Szerencsére eddig úgy néz ki, jól alakul minden, és a cég is mindent megtesz annak érdekében, hogy támogasson bennünket és mellettünk álljon.

2019. LEGJOBBJAI:

ARANY oklevelek

Hálózatban:

Menyhárt-Kószik 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
Sándorné Bila Mónika	a nagymágocsi 170.sz. Coop ABC vezetője
Tyetyik Márta	a szentesi 30.sz. bolt vezetője

EZÜST oklevelek

Hálózatban:

Labancz Mónika	a szentesi 155.sz. Coop ABC vezetője
Gógné Nagy Katalin	a szentesi 157.sz. Kála Szupermarket vezetője
Horváthné Takács Tünde	a Mindszenti 230.sz. Coop ABC helyettese
Kéri Lászlóné	a domaszéki 504.sz. Coop Szupermarket helyettese
Micik Éva	a domaszéki 504.sz. Coop Szupermarket helyettese
Palóczné Szirbulu Anita	a földéki 4400.sz. Coop Szupermarket vezetője
Pollák Mónika	a szentesi 8.sz. bolt vezetője

Központban:

Imréné Héjja Edit	a Központi Igazgatás munkaügyi csoport vezetője
-------------------	---

BRONZ oklevelek

Hálózatban:

Gyovai Józsefné	a csongrádi 131.sz. Coop ABC vezetője
Ráczné Rostás Terézia	a székkutasi 150.sz. Coop ABC vezetője
Tajti Lajosné	a mártélyi 240.sz. Coop ABC vezetője
Borákné Murányi Judit	a fábiansbestyeni 321.sz. Coop ABC vezetője
Savanya Józsefné	az ázóthalmi 501.sz. Coop ABC vezetője
Csúcs Imréné	a zákányszéki 502.sz. Coop ABC vezetője
Goda Anikó	a makói 4001.sz. Maros áruház vezetője
Tóth Ágnes	a kiszombori 4200.sz. Coop Szupermarket vezetője
Csentes Dóra	a szentesi 157.sz. Kála Szupermarket helyettese
Berényi Ferencné	a szentesi 157.sz. Kála Szupermarket eladója
Némethné Szabó Edit	a nagymágocsi 170.sz. Coop ABC helyettese
Dezsőné Hoksza Ildikó	a csanádpalotai 4800.sz. Coop Szupermarket vezetője
Insperger Zsuzsanna	a szentesi 57.sz. bolt vezetője

Központban:

Battancs István	a Központi Igazgatás kereskedelmi menedzser
Baranyi Ágnes	a Központi Igazgatás kereskedelmi menedzser
Giláné Csatornai Olga	a Központi Igazgatás pénzügyi csoport vezetője
Nagy Imre	gépkocsiveető

ELISMERŐ oklevelek

Tóth Imréné	a székkutasi 150.sz. Coop ABC eladója
Mészáros Jánosné	a szentesi 130.sz. Coop ABC eladója
Sebők Jenőné	a zákányszéki 502.sz. Coop ABC eladója
Valkainé Varga Edit	a lajosmizsei 601.sz. Coop Szupermarket eladója
Csonka Imréné	a kiszombori Pékség takarítónője

2019. év KÜLÖNDÍJAS boltjai:

a 170.sz. Coop ABC Nagymágocs

Sándorné Bila Mónika, Biácsi Judit, Czene Hajnalka, Juhászné Nacsas Mária, Kátai-Tóth Anita, Lencse Terézia, Némethné Szabó Edit, Szabó Georgina, Szűcs Szimonetta, Trenyikné Nagy Anita

a 8.sz. bolt Szentes

Pollák Mónika, Móricz Beáta, Szőke Melinda

2019. év LEGJOBB boltja:

az 504.sz. Coop Szupermarket Csapata Domaszék

Engi Edit, Börcsök Rácz Mónika, Erdődi Anita, Györgyjakab Irén, Gyuris Józsefné, Hebők Helena, Huszák Anna, Kéri Lászlóné, Kotogán Imréné, Kovács Beatrix, Lamperné Juhász Gyöngyi, Méhesiné Dobó Csilla, Mészáros Rita, Micik Éva, Pelyvéné Gregus Erika, Pintér Marianna, Szabóné Bicskei Erzsébet, Zsikai-Varga Erika

COOP Érdemrend:

Rózsa József, a Központi Igazgatás műszaki vezetője

TAVASZI VIDÁMSÁG ÉS DEKORVERSENY

Már szinte a hagyományoknak megfelelően – *nincs az a vírus, ami ebben megakadályozhat!* – került megrendezésre idén tavasszal a HUNOR COOP boltok közötti Húsvéti dekorációs verseny. Mint már írtuk, egy ilyen helyzetben kimondottan fontos, hogy az emberek ne feledkezzenek meg a jó dolgokról, megtalálják még az apróságokban is a szépséget. A boltosaink most is kitétek magukért, hogy szebbnél-szebb vidám dekorációkkal örvendeztessék meg a vásárlóikat. A pozitív visszajelzések sosem maradnak el, ahogy a győztesek kihirdetése sem:

Kis válogatást mutatunk az elkészült remekművekből:



Az alábbi boltok Kollektívái nyerték idén a trófeákat:

A legjobb lett a zánkányszéki Coop ABC,
Az ezüstérmes a szegvári Coop Supermarket,
És dobogós a hódmezővásárhelyi Coop ABC!
A különdíjat pedig a szentesi Kertvárosi Coop Supermarket
szerezte meg.

Gratulálunk a kreativitásukhoz!

ANNYI A VILÁG, AMENNYIT BELETÖLTESZ

MEGÉRKEZETT!

Dreher
1854
IPA
6-FÉLE KOMLÓ ✓
KARAKTERES ÍZ ✓
ARANYLÓ SZÍN ✓

IBU 35 0,4% ALK. / 100 ml

U

CSAK 18 ÉVEN FELTÜLJEKNEK!
www.alkohol.info.hu

TERMÉSZETES FELFRISÜLÉS BÁRMIKOR!

Radler 0.0%

ÚJ ÍZ

Soproni
Radler 0.0%

Ami közös bennünk

COOP AKADÉMIA

Minden jól működő cég és vállalat életében a legfontosabb és legnagyobb érték az emberi erőforrás, és természetesen ebből következően a munkatársak folyamatos képzése.

„A HUNOR COOP ZRT. saját hatáskörben is kiemelt figyelmet fordított erre, minden évben több millió forintot áldozunk a különböző szakmai képzésekre, továbbképzésekre (pl. zöldséges, pénztáros, munkavédelmi, stb.), valamint csapatépítő tréningekre, szakmai utakra. Ezek gyakran több napos alkalmak szakemberek bevonásával.” – meséli Csatornai Lajos, a HUNOR COOP ZRT. kereskedelmi igazgatója, vezérigazgató-helyettese. – „Kiemelt képzésünk a három napos balatoni tréning a boltvezetők és a Központi Igazgatásban résztvevők bevonásával. Ez adja az egész programunk alapját, keretét. Ám örömmel fogadtuk, hogy már egy országos digitális oktatási rendszer is bevezetésre került a közelmúltban

(március 1.) Coop Akadémiaként. Ennek lényege, hogy minden munkatársunk beregisztrál rá, és a felületen máris elérhetővé válnak számukra a különböző tananyagok, diáorok. Nagy előnye, hogy időben rugalmas beosztást biztosít, és nem kell kiemelniük a dolgozókat a munkakörnyezetükből ahhoz, hogy hozzájussanak a friss képzési anyagokhoz. Bárhol megnyitható az oldal, kisebb formátumú, 10-15-25 perces oktatósorok segítik a folyamatos képzést. Örömmel jelenthetem, hogy a fogadtatás és az első élmények eddig nagyon pozitívak voltak. Már szinte mindenki kipróbálta, volt olyan munkatársunk is, aki már az összes leckesort teljesítette. Nagyon praktikus, hogy a program egyéni munkakörökre beállítható, vannak általános részei és vannak szakmailag specifikusak is. Többször visszanezhetők az anyag, és ellenőrző tesztek biztosítanak a végén arról, hogy a legfontosabb pontok ismétlésre kerültek. Költséghatékony, gyors, és a teljes hálózatra kiterjeszthető, valamint folyamatosan frissül, és úgy tudjuk, hogy idővel majd akár saját cég – „HUNOR COOP specifikussá” is tehetőek lesznek a diáorok.”



A magyarországi Coop „látnok” módon pont azelőtt állt át a digitális oktatásra, hogy arra a vészhelyzet kényszerítette volna. Már látszik: sok szempontból az online oktatása a jövő, hisz kevés olyan platform van, ahol enél gyorsabban és naprakészebben hozzáférhetnének az emberek a legfrissebb tudásanyaghoz.



FELTÖREKVŐ TENISZCSILLAGUNK: MÁR IFIKÉNT BAJNOK A FELNŐTTEKNÉL!

Drahota-Szabó Dorka neve már sokaknak ismerősen csenghet, de legfőképpen Szentesen és Csongrád-megyében. És még csak most töltötte a 18-at, háta mögött tudva egy extrém körülmények között megtartott „karantén”-érettségit – mégis, fiatal kora ellenére számos kimagasló eredményt, tenisztorna-győzelmet tudhat maga mögött.



Mindenekelőtt szeretnénk gratulálni, Csongrád-megye első magyar, női, felnőtt teniszbajnoka lettél! Kicsit tenisztörténelmet írtál így éve elején a megyénkben. Hogyan jutottál el eddig, mi volt az út, mik voltak az előzetes célkitűzések?

Köszönöm szépen! Alapozással kezdtük az évet, 6-8 hetet edzettem, és a tervek szerint néhány nemzetközi versenyre utaztunk volna. Edzőmmel úgy döntöttünk, hogy évkezdésként elindulunk a felnőtt Fedett Pályás Bajnokságon. ezen a tornán még nem volt sok tapasztalatom, ráadásul keménypályáról van szó, én pedig mindig salakon edzek, nem is annyira szerettem (eddig legalábbis úgy gondoltam) a kemény pályát, így kicsit tartottam tőle. Látva a résztvevőket, és úgy gondoltuk, hogy ha egy ilyen mezőnyben már jól tudnék szerepelni, az már nagyon nagy eredmény lenne. Az első két meccs kicsit nehezebben indult számomra, de aztán szerencsére sikerült belelendülnöm. Megéreztem a pályát, jobb lett a játékom.

A döntőt végül izgatottan vártam, hisz Bukta Ágival (korábbi háromszoros bajnok) játszottam, egy olyan lánnyal, akivel már régóta nagyon szerettem volna meccsezni. Végül kemény döntőt játszottunk, szoros első szettel, és egy majdnem elrontott másodikal – időben figyelmeztetett az edzőm, kicsit „összeszidott” – jó értelemben, és ennek köszönhetően sikerült



összekapnom magam, visszajöttem a meccsbe, és kiélezett második szettel megnyertem a döntőt.

**Milyen érzés volt megnyer-
ni életed első felnőtt bajnok-
ságát?**

Hú, nagyon sokáig nem is tudtam igazán felfogni, hogy ez tényleg megtörtént. Viszont, ami nagyon megmaradt, hogy eddig, amikor korosztályos OB-kat nyertem egyéniben, akkor mindig kisméretű kupákat adtak át, most viszont kaptam egy óriási trófeát – ami tényleg az enyém! - és emiatt is éreztem a győzelem értékét.

**Akkor ez biztosan adott/adhatott
volna egy jó kis lökést, hisz utána utaz-
tatok Brazíliába, mely kissé kalandosra
sikerült. Ott ért utol titeket ez a nagy jár-
ványhelyzet...**



Igen... Az biztos, hogy elég érdekesen sikerült. Pedig soha nem vártam még ennyire egy versenyt, már hónapok óta készültünk az útra, már számoltam vissza a napokat... Meg is érkezünk Sao Pauloba, kiválóak voltak a körülmények is, sok pontot ígérő verseny volt, egyre jobban játszottam a meccseken teljesen új, ismeretlen ellenfelekkel, amit egyébként is nagyon szeretek. Három győztes selejtező meccs után végül azt közölték, „Már nem játszol, nincs több meccs, mindenki azonnal menjen haza”... Ekkor megindult a szervezkedés a váratlan hazaútra. Próbáltunk foglalatni a jegyeket, teljes káosz volt a rendszer. Végül nagy nehezen, kerülőúttal, 30 óra alatt jutottunk el a bécsi reptérre. Volt egy kis karantén miatti aggodalmaskodás, de szerencsére simán visszaengedtek az országba.



Nagy kaland volt, de sajnos nem a pályákon...

**Reméljük azért hamarosan újra lesz
lehetőséged részt venni számos hasonló
versenyen!**

Igen, már nagyon várom, hogy ismét játszhassak. Reméljük, hogy augusztusban újra elindulnak a rendes meccsek, persze ez attól függ, milyen lesz a járványhelyzet. Edzek, és készülök a legrosszabbra is, így igazából csak kellemes meglepetésként érhet, ha mégis játszhatunk. A napokban nagyon megörültem, mert felkértek egy zárt kapus, meghívásos, jótékonysági versenyre, amit a televízió is közvetít majd, és Babos Tímeával leszek egy csapatban. Igazán feldobott a hír, hogy végre ismét pályára léphetek ennyi kihagyás után!

**Mi volt az a pillanat, az a
dolog, ami igazán megfogott
a teniszben? Miért döntöttél
emellett a sport mellett?**

A versenyzés. Nagyon szeretek edzeni és versenyezni is,

és rengeteg dologra megtanít ez a sport. Türelemre, kitartásra, alkalmazkodásra... Igazából kicsi voltam még, és akkoriban a nővérem járt teniszezni. Sokat néztem őt, és nagyon megtetszett a sport. Elhatároztam, hogy szeretném kipróbálni. Aztán jött az első versenyélmény Orosházán, ami kicsit viccesen is alakult. Kiderült, hogy a korosztályomban nincs lány induló, így összetettek a fiúkkal. Négyen voltak, és körmérkőzésben mindannyiukat sikerült megvernem, és megnyertem életem első versenyét. Innen indult minden.

Mik a hosszabb távú terveitek?

Tervem a világranglista 300-400 közé minél hamarabb bekerülni. A profi tenisz felé szeretnék fordulni, ami sok utazással, versenyzéssel jár majd, de a bázisom Szentesen-Szegeden marad. Szeretek ide

hazajönni a versenyek, edzések után jó a szüleimmel lenni. Edzőmmel, Hajnal Istvánnal is nagyon jó a kapcsolatunk. Hosszabb távon a top 100-ba is jó lenne bekerülni, és 2022-23-ra akár Grand Slam-ekre is eljutni.

Kinek ajánlanád a teniszt?

Szerintem bárki, bármikor elkezdheti. Szegeden jó azt látni, hogy egyre többen lejárnak, idősek, fiatalok, nénik-bácsik is játszanak. Ebben a sportban az a jó, hogy nagyon sokáig lehet művelni. Nagy feltöltődést ad, azt mondják a tenisz az egyik legegészségesebb sport, nem csak mozogsz, de van teniszpartnered, akivel tudsz beszélgetni. Mindenkinek csak ajánlani tudom.

Örömmel jelenthetjük olvasóinknak, hogy a május 22-24. között megrendezésre került hazai jótékonysági teniszverseny remekül sikerült Dorcának, és hátról két győztes meccsel, valamint bronzéremmel zárták a vidám hangulatú rendezvényt csapattársaival: Babos Tímeával és Nagy Péterrel.

Szívből gratulálunk a sikerekhez!



A NYARALÁS NEM MARADHAT EL!

LEGJOBB BELFÖLDI ÚTI-KIRÁNDULÓ TIPPJEINK

Nyaraljunk itthon! De hol? Mik voltak eddig a legnépszerűbb helyek?

Magyarországon természetesen mesze a Balaton a legkedveltebb úti cél, ami a belföldi vendégéjszakákat illeti. A tíz legnépszerűbb település között is sok balatoni települést találunk, további helyzetettek: Hajdúszoboszló, Bük, Balatonfüred, Zalakaros, Siófok, Sárvár, Győr és Szeged. Népszerű célpont még: Debrecen, Hajdúszoboszló, Hortobágy és a Tisza-tó térsége, a Dunakanyar, Sopron-fertő és Tokaj-Felső-Tisza-Nyírség, illetve a Velencei tó.

Ha dél-alföldi szemmel nézzük a dolgot, akkor természetesen meg kell említenünk még Szeged mellett a Körös-Torkot, Ópusz-

taszert, Szarvast, Gyulát, Csongrád-megye jobbnál-jobb medencés és természetes vizű strandjait. Sőt, ha még kocsiba sem szeretnénk ülni, elég, ha biciklire pattanunk, hisz sok szép rejtett látnivaló is könnyen elérhetővé válik így számunkra. Ha pedig még különlegesebb/természetközelebbi élményre vágyunk, akkor egy igazi kajak, vagy kenutúra az ideális választás – a jobbnál-jobb alföldi gyalogos-bicajos és vízi túraútvonal tippéért a St. Júpát Sportegyesület honlapját (jupat.hu) ajánljuk!

Tényleg számtalan szebbnél-szebb hely van hazánkban, és nem szabad hagynunk, hogy a koronavírus végképp eltántorítson a kirándulásoktól, hisz ezzel a nehéz hely-

zetbe került hazai turizmuson is segíthetünk, és mi magunk is (újra)felfedezhetjük hazánk kincseit, friss levegőn lehetünk (akár rejtett helyeket is felkereshetünk, ha mégis ózdkodnánk sok emberrel találkozni), és végre lélekben is feltölthetünk kicsit a nyomasztó hónapok után.

További személyes tippjeink még: Gemenci erdő, Mátra, Zemplén, magyarországi kastély-túrák, Mecsek, Vác, Esztergom, Veszprém, Tata, Szilvásvárad.

Most kiváltképp megéri Coop Klub Törzsvásárlónak lenni: böngésszen kedvére hazai partnereink szállodai kínálatában, és használja ki a jobbnál-jobb kedvezményeket!



VIDD HAZA FAGYOSAN,
SÜSD MEG OTTHON!

süss otthon

KERESD OTTHON SÜTHETŐ TERMÉKEINKET A HUNOR COOP ÜZLETEIBEN!

FORNETTI

www.turautak.jupat.hu

KERESD AZ ÚTAT!

Túraútvonalak Szentes térségében

- Három jármód (vízitúrák, kerékpártúrák, gyalogtúrák)
- Nyomvonalak Google térképen megjelenítve
- Track letöltési lehetőség, érdekes pontok megjelenítése
- Útleírások háttér információkkal
- Letölthető útleírások
- Élménybeszámolók
- Galéria
- GYIK (hasznos információkat)
- Több szempontú szűrés, túraválasztáshoz
- Túrafelszerelés igénylési lehetőség
- Kiegészítő foglalkozások lehetősége

Indulj el egy úton!

www.turautak.jupat.hu

A BIZTONSÁGOS VÁRÁRLÁS VÍRUS IDEJÉN

Bár mi még nem találoztunk kimondottan extrém vásárlói védőfelszerelésekkel, de úgy döntöttünk, körbenézünk a világban, hátha tudunk „ajánlani” pár jó ötletet...:



Lehet, hogy egy jelmezversenyt is kiírhatnánk erre? :)



HUNOR COOP SÜTIVERSENY

VIDÁM DOBOSTORTA MUFFIN 😊

Hozzávalók:

Krém:

- 4 db tojás
- 30 dkg cukor
- 8 dkg cukrozatlan kakaópor
- 30 dkg vaj (szobahőmérsékletű)

A tojásokat egy tálban keverjük össze a cukorral, majd vízgőz fölött hevítjük csípőre (cukorhőmérővel mérve 175 fokra, vagy ha az ujjunkat beletesszük, akkor már nem kellemes meleg, inkább forró). Robotgéppel habosítjuk ki a tojást kihűlésig. Akkor jó, ha már fehér a krém és habos. A puha vaját keverjük ki a kakaóporral, majd tegyük a tojásához, és keverjük össze. Felhasználásig tegyük a hűtőbe.

Tészta:

- 2 bögre finomliszt
- 1 bögre cukor
- 250 ml tej
- 125 ml napraforgó olaj
- 1 db tojás
- 1 csomag sütőpor
- marcipán

A lisztet a sütőporral elvegyítjük. A tojást habosra keverjük és hozzáadjuk a cukrot, valamint a tejet és az olajat is. Végül az egészet elkeverjük. A muffin formákat kivajazzuk vagy muffin papírral béleljük. A masszát a formákba öntjük és 175-180 fokon tűpróbáig sütjük. A

citromsárga marcipánt kinyújtjuk és karikákat vágunk belőle, ezután ételfestékes filctoll segítségével megrajzoljuk az arcokat.

A muffinunk története:

Miután minden hozzávalót beszereztünk a „Jó szomszéd”-tól, nekifoghatunk az elkészítésnek. Mint minden recept ez is úgy kezdődik: végy egy tiszta fazekat. De a viccet félretéve kezdünk bele a sűrűjébe. A lisztet a sütőporral elvegyítem a tojást, cukrot, tejet, olajat egyesítem. A varázsigt elmondom, majd jól összekavarom. A kibélelt formákba beleteszem és hagyom hogy süljön meg rendesen. Tűpróbáig süthetem, aztán szépen kivesszem. Eljött az idő krémet kell most főzni a tojást a cukorral gőz fölött kell őrizni. Ha már nem bírja a meleget hűtőfürdőbe mehet. Keverem, kavaram, míg a krém kifehéredik, majd aztán a kakaós vajjal összekeveredek. Hűtőben a helye, míg nem lesz a muffin teteje. Elérkezünk a végső simításhoz: krémet nyomunk a tésztához. A marcipán arcok felkerülnek és beülhetnek evezősnek. De ezzel még nincs vége, hiszen az utasokat el kell szállítani a színtérre. Megépítjük a hajónkat, melyet majd az evező mozgat.

Így aztán bátran mondhatjuk, hogy „Egy csónakban evezünk” ezért olyan erős a mi rendszerünk!

Jó étvágyat!

A HUNOR COOP éves bálja egyszerre ünneplés, lazítás és csapatépítés, egy olyan esemény, ahol minden munkatárs együtt lehet, és egy igazán nagyszabású „ereszd-el-a-hajamat” bulival búcsúzathatja az elmúlt évet. Azonban a buli mellett az elismerések, kitüntetések és éves versenyek lezárásának pillanata is. Itt jön el az ideje, „megfűszerezve” (édesítve?) egy olyan kis ráadás háziversenynek, ami minden kétséget kizáróan a résztvevők kedvence: természetesen ez a Sütiverseny!

A boltok csapatai minden évben egészen elképesztő saját sütemény és tortakölteményekkel állnak elő, így aztán elmondhatjuk, hogy bármilyen kiválóan is sikerült a svédasztalos-vacsora, az étkezés megkoronázása itt mindig a süteményeké! Szokásunkhoz híven most is megosztjuk Önökkel a dobogós helyezéseket és a nyertes receptet:

1. hely: a szentesi Kála Coop Szupermarket
2. hely: az apátfalvi Coop ABC
3. hely: a Mindszenti Coop ABC

	◆	SZÉN- HIDROGÉN	LENDŐLET JELE	ÉKSZERFAI	KÖR ÁTHÉRŐJE	AZ EGZÉS ELEJEI	◆
1							N
ELŐTAG: EKA:			INDULATSZÓ		BÉLKELET		
			12 HÓNAP		... NYOMBAN, RÖGTÖN		
PESTI TELEFÖLÉS						OHÁNI AUTÓJEL	
ELŐTAG: HELL:						KÖZÉPFÜLT	
◆	2	CSEH KARVEZTŐ	HUNGAR ÁLLAMVÁNÖT		KÁOSZ, REBELLŐ		
		SPARVÖL ÉRŐ			PESZÜLÉSÉG JELE		
... PAULO (BRAZIL)			NITROGÉN VEGYJELE		UGYANÖTTE, RÖVIDEN		FIGYK VÉRCŐSOPORT
			CSEH AUTÓJEL		DOFENIKAI AUTÓJEL		EENSTEINDIHH
A BAKONY FŐVÁROSNA				A HUNKA JELE		FELESÉG, TRÉFÁSÁN	
				KÖZÉPKÉTI			
◆	LO				!	ÉTELZESÍTŐ	

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: **HUNOR COOP ZRt** • Szerkesztő: **Mészáros Mariann**

Fotók: **Vidovics Ferenc** és **Mészáros Mariann**

Web: www.hunorcoop.hu • Facebook: www.facebook.com/hunorcoop

Előkészítés, nyomdai munkák: **Rensz Magyarország Kft.** E-mail: szorolap@rensz.hu

HUNOR HUMOR

A koronavírus Chuck Norrist is megtámadta... a vírus azóta a Szent László kórházban lábadozik.

- Hapci hol van? - kérdi Hófehérke.
- Karanténba zárták - válaszolják a törpék.

Két szomszédasszony beszélget:

- Hát képzeld Margitka, nálam ma telt be a pohár.
- Mi történt?
- Voltam ma is vásárolni a boltban, erre mit látok? Egy fiatalember ott tolja megrakott kocsin a rengeteg WC-papírt, olajat, lisztet... Na, mondom, ebből elég!
- Mit csináltál?
- Odamentem hozzá és lehordtam, hogy mit képzels magáról, hogy lehet ilyen önző, hogy másokra nem gondol, csak magával törődik!?
- És erre mit felelt?
- Nos... , zavartan elnézést kért, és megkérdezte, hogy akkor folytathatja-e az árufeltöltést?

- Pista bácsi, nem fél a koronavírusról?
- Miért félnék? Van pálinkám.
- És az jó a koronavírus ellen?
- Az ellen nem, de a félelem ellen kiváló.