

Humor Magazin

20. ÉVFOLYAM, 38. SZÁM



Az élsportolónak
válás útja:
PORTRÉINTERJÚ
DRAHOTA-SZABÓ
DORKÁVAL!



*Kirándulás-Tippek
Rejtett
Gyöngyszemek*

NYÁRI SPORTOK
AKTÍV PIHENÉS



Túraútvonal-Ajánlások
Minden korosztálynak!



AZ ÉLMÉNY MINDIG FRISSSSSSS!

FORNETTI

WWW.FORNETTI.HU

TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
Coop Törzsvásárlói rendszer
4. Hogyan lesz valakiből fiatalon élsportoló?
Riport Drahotá-Szabó Dorka teniszszővel
6. Túrász földön, vízen, két keréken Szentés térségében!
9. Szőke Bandi házigaadkaként vár minket a Művészetek Völgyében!
10. Kelet-Alföldi kulturális körutazás
11. Élni tudni kell - és pihenni is tudni kell!
12. Programtippek:
Csempésszünk új élményeket a nyárba!
13. Egy Liget – Száz Program
15. Ünneplés boltátadó Foktón
HUNOR nyári receptajánló: A „kötelező” Lángos
16. HUNOR receptajánló:
Különleges nyári hűsítő: Görögdinnye-limonádé
HUNOR HUMOR - nyári kiadás
Keresztretjvény

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Utazás, kirándulás, nyaralás, sportolás – valószínűleg sokunknak ez jár most a fejében, hiszen itt a nyár, végre eljött a jó idő is, szóval nincs, ami az utunkba álljon. Pontosan emiatt döntöttünk úgy, hogy jelen Magazinunk központi témája is a kirándulás, az aktív pihenés és a sportolás lesz.

Portréinterjúban megismerkedhetnek Drahotá-Szabó Dorkával, Szentés város ifjú teniszcsillagával, aki arról mesél, milyen kihívásokkal jár az, ha valaki vidékről vág bele az élsportolói létbe, és miért tartja a teniszt az egyik legjobb kikapcsolódásnak minden korosztály számára.

További cikkeinkben utazási és túrázási tippeket gyűjtöttünk össze, sőt, Szőke Bandi még a Művészetek Völgyébe is meginvitálja az Olvasóinkat!

Tisztelettel:
Mészáros Mariann,
szerkesztő



A Coop Klub törzsvásárlói program

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



TÖLTSE KI AZ IGÉNYLŐLAPOT,
és már használhatja is
kártyáját



VÁSÁROLJON
Minden 20 Ft vásárolt érték után
1 pont jár.



GYŰJTSE A PONTOKAT



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



meglepetés
blokkvégi kuponok

törzsvásárlói
extra kedvezmények

pontgyűjtés
garantált hűségpontokért



MAXOLD KI A KEDVEZMÉNYEKET!

Legyél Te is törzsvásárlónk
és töltsd le az appot, aktiváld
a mobilkupon szolgáltatást és használd
minden vásárlásnál a telefonod!



A HUNOR MAGAZIN KFT.

HOGYAN LESZ VALAKIBŐL FIATALON ÉLSPORTOLÓ?

RIPORT DRAHOTA-SZABÓ DORKA TENISZEZŐVEL



Valószínűleg gyerekként sokan ábrándoztunk arról, hogy valamilyen sportban versenyeket nyerünk, esetleg válogatottá válunk, vagy mi magunk leszünk sportágunkban az ország legjobbjai!

Sokan szülőként is szembesülnek a dilemmával: sport vagy tanulás? Hagyományos szakma felé tereljük a gyermekünket vagy támogassuk a sportolói pályafutását?

Mi határozza meg azt, hogy valaki élsportolóvá váljon?

Drahota-Szabó Dorkával már sokan találkozhattak korábbi cikkeinkben, hiszen a HUNOR COOP is szponzorálja a szentesi születésű teniszes pályafutását, és mindig örömmel adtunk hírt kimagasló eredményeiről. Kétszer már nyert egyéni országos bajnoki címet, és párosban is állt a dobogó tetején, valamint számos magas összdíjazású nemzetközi versenyről is hozott már el trófeákat.



Most a sport és aktív kikapcsolódás jegyében ültünk le vele egy beszélgetésre, hogy meséljen nekünk pályafutásáról, a teniszes lét kihívásairól, és arról, hogyan birkózott meg mindezzel egészen kicsi korától kezdve:

Hogyan találtál rá a teniszre, és mi vonzott ezzel a sporttal kapcsolatban? Mik az első emlékeid a pályáról?

Még pici voltam, csupán öt éves, amikor megismertem ezt a sportot. Nővérem járt teniszezni, így mi is gyakran lejöttünk megnézni őt a Ligetben a pálya mellől. Akkor nagyon megtetszett, és ragaszkodtam hozzá, hogy kipróbálhassam. A szüleim végül belementek, aminek az lett a vége, hogy az első edzésről sírva jöttem ki... Ugyanis én azt hittem, hogy sokkal egyszerűbb dolog lesz ez a labda ütögetés, és nagyon frusztrálttá tett, hogy nem sikerült elsőre. Ami utána történt, azt most is gyakran emlegetik nekem, hiszen anyáék azt mondták, hogyha már ennyire ki szerettem volna próbálni, akkor nem adhatom fel, és menjek csak vissza, próbáljam meg még egyszer! Utólag visszagondolva tényleg vicces, hogy valószínűleg minden, ami az után jött, ennek a pillanatnak köszönhető, és milyen jó döntés volt, hogy mégis visszaküldtek a pályára. Az első edzőm Rákóczi Andi volt, aztán az alapok további tanulásánál kerültem Bakos Laci bácsihoz, később Zsiga László lett a trénerem, aki Szegedről járt át edzést tartani, majd Varga Péter, és még sok más edző foglalkozott velem. Ám most júniusban lesz nyolc éve, hogy Hajnal Istvánnál edzek Szegeden, a Sportmánia Egyesületben. Sok ezt kimondani, hiszen még csak 21 éves vagyok, és már így is 16 éve a tenispályára járok. Sok idő, sok utazás, sok-sok edzés és áldozatok, de mégis jó visszaemlékezni mindekre. Öt évesen kezdtem, és azóta is ez az egyetlen sport, amit csinálok.

Hány országot jártál már be a teniszszel?

Azt hiszem, olyan 15-20 ország lehet. Voltak különlegesebb helyszínek is: Dél-Amerika, Paraguay, Törökország, Tunézia... Sokat utazunk, de természetesen az rám is igaz, hogy sajnos sportolóként nem mindig van idő arra, hogy a tenispályán és szálláson kívül mást is meglátogassak az új helyeken.

Hány versenyen indulsz egy évben?

Ez változó. Sajnos nemrég egy járvány meg egy sérülés is közbeszólt. Egy tenisz játékos körülbelül 25-26 hetet tölt egy év-

ben versenyzéssel. Majdnem az év felét. De így lehet a legjobban fejlődni, a versenyzés az egyik legjobb edzés.

Egy héten és egy napon átlagban mennyit edzel?

Ez is felkészüléstől függ. Régebben volt, hogy napi 5-6 órát, ám most kicsit új technikával ebből visszább vettünk és inkább a minőségi, 3 óra körüli edzés az, ami napi szintű. 2 óra tenisz és 1 óra erőnléti. Ez viszont 100% fókusszal. Úgy érzem, hogy nálam most ez a hatékonyabb. Nagyon szeretem a kondizást, edzésprogramokat követek, és élvezem ezt a részét is.



Hogy bírod a napi ingázást? Már nagyon fiatalon elkezdted átjárni Szegedre edzeni, igaz?

Eddig bírtam, de most talán már egy kicsit sok kezd lenni... Már van jogosítványom is, tehát én magam vezetek, ami majdnem plusz két óra koncentráció, így fárasztó. Valószínűleg jövőre már albérletet nézünk Szegeden, hiszen húgom oda tervez továbbtanulni, így lehet, hogy összeköltözünk majd.

Szerinted mi kell ahhoz, hogy egy fiatal élsportolóvá váljon? Te mikor jutottál erre az elhatározásra?

Elég hamar elkezdtem a versenyzést, már 7 évesen majdnem minden hétvégén meccseket játszottam. Itt az is kellett, hogy külső szemek lássanak és jöjjenek a pozitív visszajelzések, hogy „milyen tehetséges kislány”, „szuperül játszik”, vagy „belőle még bármi lehet”. Kellettek ezek a biztató szavak kívülállóktól és edzőktől is. Továbbá fontosak voltak a sikerélmények. Mivel a tenisz egy olyan sport, ahol mindig lehetőség van versenyre járni, így



A Horváth Mihály Gimnáziumba jártam hat osztályos csoportba, és már az elejétől kezdve magántanulóként csináltam. Azt kell mondjam, nagyon segítőkész volt szinte minden tanár. Elküldték az anyagokat, megírták, hogy miből készüljek fel, sőt, még abban is tettek javaslatot, hogy szerintük kitől kérjek el órai anyagot, ki az, aki jól jegyzetel. Ez nagy segítség volt, ahogy az is, hogy amikor tehettem, azért bejártam az órákra. Úgy szerveztem, hogy minden nagyobb témazárót meg tudjak írni.



könnyű sok pozitív élményt gyűjteni! Ha az egyik hét nem sikerül olyan jól, akkor azt máris lehet javítani a következő alkalommal. A sportolói pályafutásom akkor vált komollyá, amikor 10 évesen bekerültem a válogatottba. Én voltam – és talán vagyok is még – a legfiatalabb, aki ilyen korán bekerült és már a 12 évesek között versenyzett. Elvittek az első nemzetközi versenyre, amikor is elhatároztam, hogy profi teniszező szeretnék lenni. Valószínű a szüleimnél is itt jött el a felismerés. Ez mindenképpen mérföldke volt.

A kezdet, a korai időszak nagyon fontos, hogy mikor, milyen versenyekre viszik el a gyereket az edzők és a szülők, hogy ne legyen túl korai, és mindenképpen sikerélményeket hozzon. Legyenek támogatók az edzők és szülők.

Milyen áldozatokkal jár és miért éri meg? Mik a tapasztalataid a magántanulói létről?



végi vizsgákat tennem, és a tananyag sem halmozódott fel olyan nagy mértékben. Ment együtt a tanulás és a tenisz, sőt, sokszor úgy éreztem, mintha a kettő össze is függne. Ha jó jegyeim voltak, a sport is jól ment, ha rosszabb jegyeket szereztem, akkor a teniszben is akadozóbb volt a teljesítményem.

Sokan választják az amerikai egyetemi ösztöndíjat a teniszes pályafutásuk folytatásaként. Te ebben nem gondolkodtál?

Nekem túl távoli volt ahhoz Amerika, hogy ilyen hosszú időre odaköltözzem. Nagyon jó lehetőség, sokaknak kiváló választás, és ez is egy újabb bizonyíték arra, hogy mennyi oldalról megéri jó versenyzővé válni a teniszben (vagy más sportokban). Ám általában a profi sportból kiesnek az egyetemi versenyzők és nagyon kevesen tudnak visszatérni. A meccsrutin mindenképp megmarad, ezért van rá példa – egyre több szerencsére – de oda kell figyelni,

tudatosan hozzáállni. Persze az is lehet, hogy valakinek így kerek, és ez által érik el a későbbi céljaikat. Nagyon jó lehetőségnek tartom, még mindig egy lehetséges opcióként gondolok rá, de majd meglátjuk, mit hoz a jövő.

Sokakat még felnőttként is bevon ez a sport. Mi a jó a teniszben, miért tudod mindenkinek ajánlani?

Korosztálytól függetlenül csodás kikapcsolódásnak tartom! Felnőttként is könnyű megtanulni, könnyű eljutni egy olyan szintre, ahol már élvezetesen tudnak egymással is játszani a szülők vagy a barátok, kirándulások alkalmával is remek program. Én gyakorlatilag még mindig lemegyek úgy játszani hetente egy-két órára, hogy csak az élvezet miatt teszem. Ilyenkor keresek egy partnert és csak ütögetünk, meccs-csezünk, nem az élsport a lényeg, csak a jókedv és az aktív kikapcsolódás!



TÚRÁZZ FÖLDÖN, VÍZEN, KÉT KERÉKEN SZENTES TÉRSÉGÉBEN!



Sokan nem is gondolnák, de Szentesen és vonzáskörzetében már több száz kidolgozott, izgalmas túraútvonal bújik meg, mely ideális célpont az aktív pihenés kedvelőinek. A St. Jupát Sportegyesület immár 1989. óta létezik, és vezetője, **Valkai Zsolt** hosszú évek óta dolgozik azon csapatával, hogy feltérképezzék a térséget, és kiépítsék a QR-kódos ellenőrzőpontokkal is ellátott túraútvonalakat. A teljesítés-igazolásos rendszer immár 5 éve működik, és minden „túráz jármód” kedvelője megtalálhatja közülük a kedvenc célpontját, hiszen van rengeteg kerékpáros, gyalogos és vízi ösvény is!

A túraajavaslato a szenteskor.hu/teljesitmenyturak oldalon, a nyílt rendezvények a programok.jupat.hu oldalon érhetőek el.

A Szent-S-kör túrák Szentes és térsége látványosságainak, nevezetességeinek, jellemző tájegységeinek jelentős részét fűzik fel nyomvonalukra, sőt néhol kissé túl is „nyújtózkodnak” rajta. Ezek igazi alföldi túrák. Az új weboldalon QR-kód igazolásos túrákat találhatnak feldolgozva az érdeklődők, melyeken akár versenyezni is lehet. Egyénileg, párban vagy csoportosan is bármikor teljesíthetőek.

Ellenőrzőpontok találhatóak olyan jeles helyeken, mint a Pusztai-féle szélmalom, Furioso Emlékpark, Horthy-fa, Árpád-halom, Cserna-féle szélmalom, Ecseri templomrom, Gödény-halom, Koszta-tanya, vagy a Bökényi duzzasztó.

A HUNOR COOP ZRT. már számos alkalommal szervezett együttműködést a St. Jupát Egyesülettel, és szponzorként is szívesen vállal részt az aktív pihenést, sportolást ösztönző programlehetőségeiknél. Megkerestük Valkai Zsoltot, és megkértük, meséljen kicsit részletesebben a túraútvonalakról és teljesítésigazolásokról:

Hány túraútvonal található jelenleg a honlapokon és milyen hosszúak ezek?

Háromszáz körül mozog a számuk, de folyamatosan frissülnek, illetve vannak időszakosan meghirdetett túrák is. Általában egy

napos (vagy néhány órás) programokról van szó, de jelenleg a vízen már fel van dolgozva néhány hosszabb, több napos túra is, például a csongrádi csillag túracsoport a folyókon. Jelenleg azon dolgozunk, hogy lehetőség legyen megszakításos időmérésre is, így ezek a hosszabb kirándulások is elérhetőek lesznek teljesítménytúráként.

Milyen korosztálynak ajánlhatóak ezek a túrák? Mik a nehézségi szintek?

Bárki megtalálhatja köztük a kedvére való, hisz rengeteg választható táv és lehetőség van az egészen kezdő szinttől a profiknak szánt versenyezhető kihívásokig. Vannak csupán néhány (1-2) km-es, vízi- és gyalogtúrák, aztán van akár 150 km-es terepen, vagy 180 km-es aszfalton megtehető kerékpár túra is. Járnak gyerekcsoportok, jelentkeznek be hozzánk iskolából is, de a legaktívabb korosztályunk talán a 18-30 év közötti, ám a 60 év körüliekig bezárólag sok aktív tagunk van.

Főleg helyiek az érdeklődők vagy jönnek az ország más pontjairól is?

Szerte az országból, mindenholon ellátogatnak túráinkra, aminek nagyon örülünk, hisz látjuk az aktivitást és a visszatérő vendégeket is az adatbázisunkban. Sőt, még a Covid alatt is találkoztam több ide utazó túrázóval kint a terepen. Nagyon örülünk a pozitív visszajelzéseknek, és a túrákon készült vidám posztoknak is, amik megjelennek a közösségi médiában.

Nagyon innovatív, praktikus megoldás a QR-kódos ellenőrzőpontokkal ellátott rendszer! Hogyan működik pontosan?

Ezen módszernek köszönhetően a helyi nevezetességekről is könnyen és gyorsan elérhető információt kaphatnak a kirándulók a hihelyezett kis narancssárga táblák beolvasása után, valamint a teljesítésigazolás is elsősorban QR-kód használatával történik. Ehhez csupán okostelefonra, QR olvasó applikációra és mobilinternet-hozzáférésre van szükség. Ám az ezen lehetőségeket nem birtoklók számára további módok is kínálkoznak a teljesítés igazolásához. (Pl.: rögzített GPS nyomvonal, fotók az ellenőrzőpontokon. Lehetőség van hiánypótlásra is.) A részvételhez előzetes regisztráció és nevezés szükséges a weboldalon. Minden információ elérhető a honlapról. Vannak fent térképek, GPS meghatározás, pontos, részletes útleírások, iránymutatások, fotók az ellenőrző pontokról - minden nyomtatható verzióban is!

Hogyan készüljön az ember egy túrára? Mit vigyünk magunkkal?

A lényeg a fokozatosság. Először ismerkedjünk a könnyebb útvonalakkal és utána vágjunk bele a komolyabb kihívásokba. Mindenképpen vigyünk magunkkal bőségesen folyadékot (bár számos kút is található az útvonalak mellett), legyen nálunk könnyen emészthető ebéd/uzsonna, és napfény, (esetleg) rovarok elleni védelem. Kerekpártúra esetén jó, ha van nálunk eszköz a defektek kezeléséhez, vízen pedig nem kötelező, de praktikus lehet egy vízálló táska, a dolgaink tárolására.

Emellett vannak a honlapon úgynevezett „gyakorló pályák”: virtuális, vagy mobil-ki nyomtatható tanpálya, ami által előre megismerkedhetünk a rendszer működésével, a QR beolvasás folyamatával.

Milyen formákban lehet részt venni a túráitokon?

Egyénileg, csapatban, vagy akár versenyzőként is. Ebben az a legjobb, hogy azonnal látjuk a túra online lezárása után a helyezéseinket, az eredményünket is. Van Szent-S-Kör vándorserlegünk is, de kupák járnak a legtöbb teljesítésért, a legtöbb pályacsúcsért, de lehetünk 1-1 időszak legjobbjai is. Érdemes folyamatosan figyelni az aktuális kiírásokat. Sőt, bizonyos szintű teljesítések után befutóérmeget is kipostázunk azon résztvevőinknek, akik ezt igénylik.

Milyen szolgáltatásokat nyújt még az egyesületetek?

Természetesen kérhetnek tőlünk túravezetést is a résztvevők, valamint lehetőség van előzetes egyeztetés után kenu igénylésére mind a Kurcán, mind a Tiszán. A St. Jupát honlapján és a közösségi médiában pedig folyamatosan hirdetünk meg közös, évszakhoz illő programokat, csoportos kerékpár-, kenu- és gyalogtúrákat.

Mik a terveitek a jövőre? Már fel van térképezve az egész környék?

Folyamatosan lehet új útvonalakat kialakítani! Valamint nagy örömünkre szolgál, hogy már Eperjessel is tárgyalásban vagyunk helyi rajt-cél, és útvonalak kidolgozásában. A Szentesi kistérség még számos lehetőséget kínál.



TÚRAÚTVONAL AJÁNLÁSOK/MINTÁK:

Az említett három jármódra alább egy-egy mintát is kiválasztott Olvasóink számára Valkai Zsolt. Mindhárom könnyen teljesíthető, kezdőknek, közepesen haladóknak is ideális, valamint a honlapon még részletesebb leírást is találhatnak róluk (kiegészítésekkel, a túrákra való online regisztrációval, térképekkel és segédanyagokkal).

Hajrá mindenkinek! Túrara fel!

(A képek illusztrációs jellegűek, válogatások a St. Jupát archívumából vegyes helyszínekről)

KERÉKPÁRTÚRA AZ ECSERI ROMTEMPLOMHOZ

Túrakód: K010_01

Túranév: Szentés térsége / Ecseri Pusztatemplom rom #1

Nehézség: 3 (közepes)

Táv: 35 km

Szilárd burkolat: 99 %

35,2 km-es biciklitúránk Szentés és határának egyetlen, részben álló középkori műemlékéhez, az Ecseri Pusztatemplom-romhoz vezet.

Túránkra a Széchenyi Liget kapujából indulunk a városközpont irányába, a Kurca felett átgurulva, a kerékpárúton.

Rögtön az első körforgalomnál balra tartunk, így kisebb utcákon keresztül szeljük át a várost, a központ forgalmának kikerülése érdekében. Kövessük a nyomvonalat az alábbi utcákon át: Tóth József u., Arany János u., Bajcsy-Zsilinszky u., (kerékpáros és gyalogos vasúti átvágásán át) Nagyhegy-széli út.

Választhatjuk a belvároson át vezető kerékpárutat is, de ez esetben nagyobb figyelemre lesz szükségünk a biztonságos átjutáshoz.

A vasúti átvágást követően haladjunk a ke-

rékpárút nyomvonalán. Guruljunk el a nagyhegyi városrész, majd a Termál-tó mellett a 45-ös főúttal párhuzamosan. Útközben több lehetőség is kínálkozik vízkészletünk közkútról történő feltöltésére. A legutolsót az út túlsó oldalán, a 21,9 km szelvényében találjuk. A kerékpárút védettségét a Szentlászlói Telepnél kell elhagynunk (19,7 km szelvény), hogy átkeljünk a főút túlsó szélére, mely figyelmet igényel. 770 méter megtétele után a 19,9 km szelvényben jobbra térünk le a 4401 számú útra, Szarvas irányába, melyet a 28,7 km szelvényben kezdünk bejárni. Itt kisebb forgalommal és gyengébb, de kezelhető útminőséggel kell számolnunk. Az úton a 18,8 km szelvényben található Szentés-Belsőecser elnevezésű területre szig kell bringáznunk. Közben elhaladunk az alföldi Kun-halmok egyike, a Fekete-halom mellett (24,8 km szelvényben jobbra, kelet felé tekintve láthatjuk). Szentés Kajánújfalu nevű részét elhagyva (mellette vezet el az út, 23,8 km) a Cserebökényi Pusztára (Nemzeti Park) is rálátásunk nyílik, mely egy rövid pihenőt is megérdemel. Érdemes bringánkat nyugvópontra helyezni,

és beljebb sétálni a füves területre.

Ismét biciklire pattanva a leágazást elérve balra (É-NY) kell fordulnunk, de ekkor már láthatjuk is a romokat, ha az útról balra kitekintünk. 410 méter megtétele után (melyből 270 méter földút) érjük el túránk célállomását.

A romról idegenvezetést, tájékoztatást Móra Józseftől kérhetünk. Ő a helyápolásának, megőrzésének kiemelkedő alakja, igazi lokálpatrióta. (Előzetes időpontegyeztetés szükséges! Elérhetősége: mobil: 30/382-0758 email: morajoska@gmail.com)

(Érdemes kicsit előre felkészülnünk, különben előfordulhat, hogy néhány falrészlet és egy kupac téglá élményével tér haza az érdektelen túrázó!)

Ha sikerrel megéltük a korabeli helyszínek látogatásakor előtörő bizsergő, múltidéző érzéseket, térjünk vissza a mába, és készüljünk a visszaútra!

(Amennyiben módunkban áll, és kerékpárunk fel van szerelve megfelelő világítással, nagy élményt nyújt a romnál átélt naplemente is!)



KENU/KAJAK TÚRA A KURCA VÍZI TANÖSVÉNYE MENTÉN

Túrakód: K-V-T_Szentés

Túranév: Kurca Vízi Tanösvény Szentés

Nehézség: 1 (könnyű)

Táv: 4,6 km

Idő: 3-4 óra

Szentés városközponti szakaszán, valamint alsóbb részén, 4,6 km hosszban fut vízi tanösvényünk a Kurca-folyón.

Túránk 13 résztávból áll, teljesítése 14 ellenőrzőpont igazolást igényel.

Rajtja és célpontja ugyanott van: Kurca Vízi Tanösvény / Rajt-Cél, 6600 Szentés, Csongrádi út 2. (Dózsa-ház), az épület oldalánál a Kurca csatorna partján a móló mellett.

Az épület környezetében parkolók is találhatóak.

A vízi állomásoknál egy-egy QR-kód tábla található 2 kóddal, melyek természetesen eltérő tartalommal vannak megjelenítve.

A felső (nagyobb) a teljesítés igazolását szolgálja.

Az alsó (kisebb) beolvasásával az állomáshoz tartozó „turisztikai információs tábla” érhető el.





Ez, a klasszikusan terepen kihelyezett táblák digitális változata.

Itt található minden információ, melyeket az állomás felkeresőjének át szeretnénk adni: helytörténet, állat- és növényvilág.

A Kurca Vízi Tanösvényt bárki szabadon használhatja.

Amennyiben szeretnéd, hogy a túra teljesítését dokumentáljuk és díszoklevelet állítsunk ki a számodra, a túrára nevezni szükséges!

A túra nyomvonala balra (É-i irányba) indul, a boltíves hídtól távolodóan, az első hídig (az Ifjúsági Ház hídjá). Itt visszafordul és a túlsó part mentén lefelé veszi az irányt, hogy a partmentén egy „kört” tegyen.

Az aktuális állomások, haladási irányunknak

megfelelően balról találhatóak. Haladunk az óramutató járásával megegyezően cél-szerű.

Kérünk, hogy a túrad során tartsd tiszteletben a természetet!

Mi, itt a „városi vadonban”, vendégek vagyunk.

Ne szemetelj, és ne zavarj a területen lévő élőlényeket, csupán szemléld, és tanulj!

A horgászokkal, próbálj barátságosan megosztani a vízfelületen, türelemmel lenni feléjük.

Kellemes evezgetést, jó túrázást!

A túra QR olvasó állomásai:

1.) Kurca Vízi Tanösvény / Rajt-Cél

(E tábla teljesítésigazolást szolgáló QR-kódját visszaérkezéskor is be kell olvasni! Ezzel lehet lezárni a túra teljesítését a rendszerben.)

2.) A Kurca

3.) Kurca híd (Az ősi Kurca és hídjai)

4.) Hüllők, kételtűek (1)

5.) Hüllők, kételtűek (2)

6.) Vízimadarak (1)

7.) Vízimadarak (2)

8.) Vízínövények (1)

9.) Vízínövények (2)

10.) Halak (1)

11.) Halak (2)

12.) Gőz- és kádfürdő

13.) Széchenyi-liget

14.) Kurca Vízi Tanösvény / Rajt-Cél

A teljesítése érvényes Szent-S-kör túrateljesítésnek számít, dokumentáljuk, a teljesítés-gyűjtésbe beszámítjuk.

A Kurca Vízi Tanösvény bejárásához kenu igénylésével kapcsolatban az alábbi linken találsz információkat:

<https://www.jupath.hu/kenuberles.php>



GYALOGTÚRA A BEREKBE

vagy helyismeret hiányában nem ajánlott elkezdni a túrát! A leírás nem helyettesíti a nyomvonal használatát, csupán kiegészíti azt.

1. résztáv: /Berek / R-C - Berek / 2/

A Berek/R-C QR-kód beolvasását követően lefelé, a DK-i irányban futó, murvás úton indulunk. E kezdeti szakaszon, jobbkun a lakott terület szélső házai, tanyái húzódnak. Az út egy jobbos kanyarulatot követően felvezeti a túrázót a párhuzamosan futó „aszfaltcsík” végéhez. Ebben a kereszteződésben balra (DK) fordulva, majd rögtön ezután szintén balra tartva (követve a nyomvonal instrukcióit) jutunk ki a kaszáló szélén futó túraútvonalra. Lassan elhagyjuk a lakóépületeket is, és csak a vadon és a művelt terület vesz körül bennünket.

Elérve a jobbkun induló csatorna végpontjához, a földutak kereszteződéséhez, jobbra (NY), kell fordulnunk. Kissé odébb (100 m) a csatorna partján álló diófán érjük

el az aktuális ellenőrzőpontot (Berek/2).

2. résztáv: /Berek / 2 - Berek / 3/

Kódbeolvasást követően irányváltás nélkül szükséges haladni, egész a csatorna töréspontjáig (1,5 km), ahol nekünk is fordulnunk szükséges. Jobbra (É), 190 m-re, egy akácfán vár ránk az ellenőrzőpont (Berek/3).

3. résztáv: /Berek / 3 - Berek / R-C/

Egyenesen haladjunk tovább egészen a Kurca partjáig. Itt az úttal jobbra (ÉK) fordulva, kissé odébb már feltöltött földúton érjük el a lakott terület szélét jelző táblát. Rövidesen aszfaltra vált az út alattunk, és kisvártatva vissza is érünk a kiindulási pontra, mely most célként szolgál (Berek/R-C).

Ne felejtjük el, most is kezelnünk kell a teljesítésigazolást az általunk választott módon!



SZŐKE BANDI HÁZIGAZDAKÉNT VÁR MINKET A MŰVÉSZETEK VÖLGYÉBEN!

Július 21. és 30. között több, mint 2000 programmal csalogat Balaton-felvidékre a Művészetek Völgye. Nagyszínpados koncertek, mesés panoráma, színház, újcirkusz, kortárs irodalom, izgalmas produkciók, beszélgetések, workshopok, kiállítások várnak idén is mindenkit az ország legnagyobb összművészeti fesztiválján Kapolcson, Taliándörögdön és Vigántpetenden.

A Dél-Bakony, a Balaton felvidék egyik kis zsák települése Taliándörögd. A falu a kezdetektől helyszíne a Művészetek Völgyének, ismertebb nevén a Kapolcsi fesztiválnak. A Római Katolikus plébánia ad otthont a helytörténeti gyűjteménynek.

Illés Sándor Atya és **Szőke András**, színművész-rendező-humorista, együtt kezdte el szervezni majdnem negyedszázada az itteni programokat. Mivel az egyik társalapító. Bendi, aki köztudottan az Alföldről, Szentestől származik, érthető, hogy nemcsak a dunántúli falusi környezet jelenik meg itt, hanem a tanyavilág, akár a „Homokhát-ság” paraszti életmódja is. Egész évben fogadnak látogatókat, de természetesen a rendezvény alatt rengeteg programmal is készülnek.

A katolikus közösségen belül külön csapatban dolgoznak a fent említettek kívül Nemes Orsolyával és Körömdi Gáborral. Ők éltetik a fűszer és gyógynövény kertet, készítik a gyógy- és fűszer termékeket, különböző konzerveket.

A csapat körülbelül húsz féle házi ecetet állít elő. Az Ősök Házára a személyes han-

gulat, beszélgetések és az egymásra figyelem a jellemző. Kicsit lassabb az idei programokról olvashatnak!

Fontos megjegyezni, hogy az ide utazók év közben is sok izgalmas társhelelyszínt találhatnak a közelben (Tapolcai tavas barlang, Kinizsi vár Nagyvázsönyban, Sümeg vára, stb.) – **látogassanak el Önök is idén erre a különleges helyszínre és rendezvényre!**



Művészetek Völgye: Kulturális bemutatók az Ősök Házában (2023. július 21. - 30.)

Minden nap délelőtt 10-11:00 óra között: az adott kor történelme, építésze és művészete. Minden nap kora délután 13-14:30-ig: az adott korszak falusi környezete, mezőgazdasága, gasztronómiája, gyógyászata.

- 1.nap, július 21., péntek: **Román-kor** a völgyben.
- 2.nap, július 22., szombat: **Gótika** a völgyben.
- 3.nap, július 23., vasárnap: **Késő barokk** a völgyben
- 4.nap, július 24., hétfő: **Késő barokk** a völgyben.
- 5.nap, július 25., kedd: **Paraszt barokk** a völgyben.
- 6.nap, július 26., szerda: **Rokokó** a völgyben.
- 7.nap, július 27., csütörtök: **Biedermeier** a völgyben.
- 8.nap, július 28., péntek: **Klasszicizmus** a völgyben.
- 9.nap, július 29., szombat: **Szecesszió** a völgyben
- 10.nap, július 30., vasárnap: **Szocializmus** a völgyben.



KELET-ALFÖLDI KULTURÁLIS KÖRUTAZÁS

Dr. Horváth György, a HUNOR COOP Felügyelő bizottságának elnöke, kertész, borász, gyógyszerész, és közös a céges utazásaink alkalmával rögtönzött idegenvezető is. Mindig lenyűgöző háttértudással osztja meg az érdekes információkat a csoport tagjaival, és rendkívüli alapossággal ismeri Magyarország rejtett kincseit.

Mivel Magazinunk ezúttal az aktív pihenés és kirándulás témája körül forog, ezért kézenfekvő volt, hogy felkérjük, javasoljon egy közeli, alföldi de mégis izgalmas kis körutazást, hosszú hétvéges programot az Olvasóinknak:



„A nyár a kirándulások, a feltöltődések és alkalmasint az ismeretszerzések időszaka.

Dél-Alföld egyik legkedvesebb városa **Gyula** (számomra részben azért is, mert itt volt valaha az esküvőm, és azóta is sűrűn vissza-visszajárok ide). Gyula nemcsak a fürdőjéről híres, hanem itt található az Alföld egyetlen épen maradt téglavára is. Vele pedig majdnem szemben a csodálatos Almásy kastély, de itt van az Erkel múzeum, és a 100 éves cukrászda is.

Míg Gyula csendes, nyugodt kis város, addig a megyeszékhely, **Békéscsaba** nagyobb pezsgést mutat. Az itt található Munkácsy múzeumot feltétlenül nézzük meg, és vessünk egy pillantást az udvarán levő Borsos Miklós készíttette szoborra is. Csabán van az ország legnagyobb evangélikus temploma (2900 ülőhely). Az itt élő nagyszámú szlovák nemzetiségiek őrzik és ápolják a szlovák táncokat, énekeket, viseleteket.



Gyula

Csabától Gyula felé **Doboz** irányába is mehetünk és megnézhetjük **Szanazugnál** a két Körös (Fehér és Fekete) összefolyását, akár a szabad strandjánál meg is mártózhatunk. Valamikor a Dél-Alföld Harruckern birtok volt, ám ezt a környéket a Wenckheim család megvásárolta. Így Dobozon vadászkastélyt építettek (ma iskola), illetve itt talál-

ható a család mauzóleuma is. A parkjában 200 éves fákat is megcsodálhatunk.

Bartók több alkalommal is visszatér Dobozra népdalokat gyűjteni (körülbelül 200-at itt jegyzett fel).

Nem messze van **Kétegyháza**, ahol a lakosok közel fele még románnak vallja magát. Nem véletlen tehát, hogy nagyon elegáns a román tájházuk. Az itt található, 1742-ben épített Andrassy kastélyhoz egy szép kápolnát is csatlakoztattak. Ma részben iskola, részben gépmúzeum. A kastély 1858-ban leégett és Ybl Miklós neoreneszánsz elemekkel újjáépítette.

Ha Gyulától a határ felé vesszük az irányt, **Gyulaváriban** az Almásy kastélyba botlunk, melyet 1725 táján építettek, kimondottan vadászkastélynak. 14 szobájában időszakos kiállításokat rendeznek.

Érdemes egy kis kanyarral **Méhkerékre** is bemenni. Ez az egyetlen település, ahol a románok száma eléri a 70 %-ot. Nagyon érdekes az ortodox templomuk. A falu határában van a Csörsz árok maradványa. Határátkelőn Romániába érve **Nagyszalontára** jutunk. A Csonkatoronyban az Arany János emlékmúzeumot feltétlenül nézzük meg. A központi parkban mell és egész alakos szobrokat láthatunk. Érdemes megnézni Sinka István és Zilahy Lajos szülőházaikon levő emléktáblákat is.

Az ország délkeleti szegletében van **Geszt** község. Bár kiesik a főközlekedési utakból, mégis benne van az Alföldi kéktúrában. Nem véletlen, hisz itt található a Tisza család kastélya. Az 1700-as évek közepétől a Tisza család fontos politikai tisztségeket töltött be. A kastélyt részben már felújították, újjá varázsolták a Tisza kriptát is. A kastély mellett található az Arany János emlékház. Nagy költőnk 1851-ben kb. 1 évig tartózkodott e helyen.

Nem messze található **Biharugra**, mely nemcsak a 8000 hektáros halastó-rendszeréről híres, hanem itt temették el Szabó Pál írókat is, aki sokat írt az itt élő emberek nyomorúságos sorsáról.

1849 nyarán az Erdélybe utazó Petőfi az itteni Református Parókián éjszakázott. A falu határában itt is látható a Csörsz árok.

Nem hagyhatjuk ki a **Vésztő-Mágor** Történelmi Emlékhelyet sem. A Sebes-Körös holtágánál álló Mágori domb már a

kőkorszaktól lakott hely volt. Román stílusú, egyhajós temploma mellett régészeti bemutató hely is van. Parkjában főleg népi írók, költők mellszobrait láthatjuk. A Holt-Körösön csónakázni is lehet.



Kétegyháza

1920-tól nagy részt itt élt Sinka István (1897-1969), aki nemcsak felvállalta, de folyamatosan szóvá is tett a falusi élet nehézségeit. Nem véletlen, hogy több verse is tiltólistára került. Emlékházát mindenképpen nézzük meg. Érdemes a Wenckheim család borospincéje is. Egy szentesi vonatkozás: itt született Kiss Bálint 1772-ben és Szentesen fejezte be a pályáját 1853-ban, aki nemcsak református lelkipásztor volt, hanem tudós, feltaláló, MTA levelező tagja is.

Szabadkígyóst viszont nem szabad kihagyni. A kastélyfelújítási programba belekerült és ismét csodálatos pompában látható. 365 ablakával az egyik legszebb kastélyunk, 32 hektáros parkjában számos famutazsálem is található. Kissé távolabb a kastélytól található a Wenckheim család, szintén Ybl Miklós tervezte Szent Anna temploma, benne a családi kriptával.

Mindenkinek jó kirándulást, gazdagodjanak sok-sok látnivalóval!"



Szabadkígyós

ÉLNI TUDNI KELL - ÉS PIHENNI IS TUDNI KELL!

A pihenés minden ember életében fontos tényező, ám sokaknak néha nehezebb esik kiszakadni a mindennapi munka mókuskerekéből. Ám jó hír az, hogy a kikapcsolódás is tanulható és van néhány praktika arra, hogy a nyaralásba, de akár a mindennapokba is becsempésszük ezt a szokást.

Munkánk sikeres elvégzéséhez és céljaink eléréséhez testi-lelki fittség egyaránt szükséges, amihez a pihenés elengedhetetlen. Ám tévhit, hogy az alvás vagy a semmittevés az egyetlen pihentető tevékenység. Sőt, a sport és a különböző hobbik vagy aktív tevékenységek sokkal jobban kikapcsolják és pihentetik az agyat és a szervezetet, mint gondolnánk.



Aktív és passzív pihenés:

Passzív pihenés alatt azt értjük, amikor keveset, vagy nem mozgunk, például olvasunk, zenét hallgatunk, meditálunk, vagy alszunk. Aktív pihenés közben mozgunk, de teljesen más mozgásformát választunk, mint a szokásos, például elmehetünk túrázni, biciklizni, kirándulni, úszni, kocogni, kosarazni, a lényeg, hogy feltöltődjünk. Az emberi szervezetnek mindkettőre szüksége van, adjuk is meg a módját!

Először is:

Fogadjuk el, hogy szükségünk van a pihenésre, és nem csak akkor, amikor már szervezetünk is jelzi a kimerülést.

Határozzuk meg, hogy egy héten hány alkalommal lépünk ki a megszokott ritmusból, és foglalkozunk aktívan pihentető tevékenységekkel, hobbikkal, sportokkal. Ha török, ha szakad, próbáljuk meg magunkat tartani a céljainkhoz.

Ahhoz, hogy a dolgozós mindennapokban is rendszeresen tudjunk töltekezni, énidőre van szükségünk, a legtöbben azonban éppen ennek hiányára panaszkodunk, amikor kimerültségünk okáról kérdezik minket. Pedig teendők és elfoglaltság ide

vagy oda, némi tudatossággal rengeteg időt nyerhetünk.

Válasszuk ki a számunkra legszórakoztatóbb, legideálisabb formáját a kikapcsolódásnak, és hajtsuk végre minél rendszeresebben.

- Igyekezzünk partnereket találni programjainkhoz.

- Élvezzük tudatosan az aktív pihenéssel járó feltöltődést.

- Tűzzünk ki célokat, hogy a motivációnk mindig fennálljon.

Tipppek:

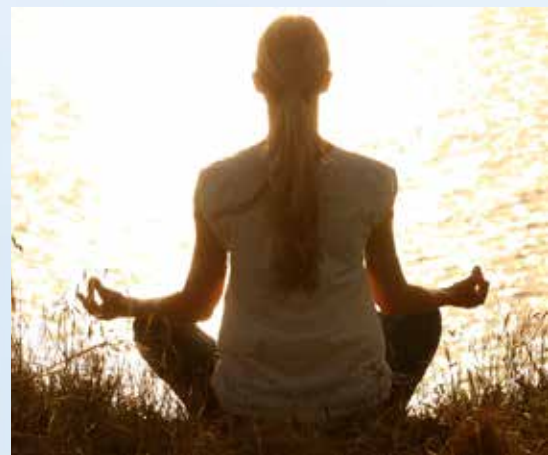
- Mindig a számunkra legszórakoztatóbb formáját válasszuk az aktív pihenésnek, hisz csak így fogjuk tudni lelkesedéssel művelni.

- A csapatsportok kiváló lehetőségeket nyújtanak mind ismerkedési, mind pedig aktív pihenés szempontjából.



- A testmozgás nemcsak kiváló stressz levezető, de az egészségnek és a testünknek is jót tesz. Érdemes a kikapcsolódás e formáját választani, és még egy wellness nyaralás alkalmával is figyelni a mozgásra, hisz nincs jobb annál, amikor kellemesen elfáradunk, és utána jöhet a fürdés, a masszázs, a szauna vagy a filmezés.

- Ám ha a megszokottól eltérő agymunkát végzünk, az is egyfajta lazítás. Fejezzünk fel új dolgokat, keressünk új, megtanulandó képességeket.



Hunor Coop
A COOP csoport tagja

Akar Ön egy lendületesen fejlődő csapat tagja lenni?
A Hunor Coop ZRt. teljes és részmunkaidős dolgozókat keres élelmiszerüzleteibe.
Ha érez magában erőt, energiát,
hogy egy lelkes csapat tagjaként nálunk dolgozzon,
akkor örömmel várjuk jelentkezését.

A pályázatokat írásban a 6600 Szentés, Petőfi u. 5. címre
vagy a jelentkezés@hunorcoop.hu e-mail-re
kérjük elküldeni.



PROGRAMTIPPEK: CSEMPÉSSZÜNK ÚJ ÉLMÉNYEKET A NYÁRBA!



Ha esetleg már túl vagyunk a családi nyaraláson, végigjártuk a megszokott strandokat, programokat, esetleg családdal az állatkerteket és játszótereket még mindig egy csomó új dolog van, amit a nyáron kipróbálhatunk!

- **Nézzük meg az augusztusi csillaghullást:** szervezzünk egy szép tiszta éjszakára kinti közös pikniket, hisz célszerű a várostól távolabbi megfigyelőhelyet keresni, ahol kicsi a fényszennyezettség.

- **Sátorozzunk a kertben:** a vacsorát elkészíthetjük a tábortűznél, sötétedés után pedig egy zseblámpával felfedezhetjük az éjszakai kertet az éjjeli lepkékkel, előbújó csigákkal, sündisznókkal, denevérekkel. (A szúnyogriasztóról ne feledkezzünk meg!)

- **Menjünk el kenézni/kajakozni/SUP-ozni** (Sőt, ide még a kutyust is magunkkal vihetjük, és garantáltan felejthetetlen élmény lesz!) Szinte bármelyik tónál lehet már deszkát/csónakot bérelni, és vannak olyanok, amelyeken az evező ember mellett egy utas is elfér, így gyerekkel is ki tudjuk próbálni.

- **Hajós kirándulások:** Duna, Tisza, Balaton, Tisza-tó, de szinte bármilyen kiépített vízpartról is legyen szó, garantáltan találunk lehetőséget egy kellemes közös sétahajókázásra.

- **Új játszóterek/kalandparkok felfedezése:** van már vizes játszótér is, ami



a nyári kánikulában a legjobb választás lehet!

- **Kulturális- és gasztro fesztiválok látogatása:** garantáltan kellemes program testnek és léleknek!
- **Kisvasutak:** a főváros környékén és az ország dimbes-dombosabb vidékein számos kisvasút várja a gyerekeket, ami a nyári melegben kellemes hűvös, erdei környezetben mindeképp jó választás.
- **Darts/biliárd/bowling/társasjáték** est a barátokkal, családtagokkal.
- **Keressünk kilátókat/vadászleseket/madárleseket:** a távcsövet se felejtsük otthon!
- **Családi piknik:** egy közeli park, tópart vagy egyszerűen egy rét, és már kész is a program!



- **Sárkányeregetés a családdal.** Tipp: a sárkány vásárlásánál nem érdemes spórolni, mert könnyen csalódhatunk az eredményben.

Ha viszont még ennél is különlegesebb dolgokra vágyunk, a nyár ideális arra, hogy új dolgokat tanuljunk, új képességeket sajátítsunk el:

- Tanulj meg wakeboardozni vagy vízisíelni!
- Iratkozz be egy bűvár tanfolyamra!
- Járj el valamilyen művészeti kurzusra: kerámia, festés, szobrászat...
- Tanulj meg varrni, gyöngyöt fűzni!
- Tanulj meg sütni/főzni, vagy próbálj ki új, különleges recepteket!
- Tanulj meg énekelni vagy hangszeren játszani!
- Tanulj új sportokat: görkori,



tánc, lovaglás, küzdősportok, falmászás, jóga...

- Olvass és merülj el új témákban, próbálj ki új műfajokat, zsánereket!
- Kezdj el tanulni egy új nyelvet!
- Keresz változatos élő- és online kurzusokat!



AJÁNDÉKOZZON EGYSZERŰEN



Megvásárolhatja üzleteink pénztárában!

EGY LIGET – SZÁZ PROGRAM

Szentes város lakóinak természetes, hisz sokuknak már gyermekkoruktól kezdve a mindennapok része, ám a más városokból ide látogatók és a külföldiek mindig rácsodálkoznak arra, milyen rejtett gyöngyszemként lapul meg a központ mellett, a Kurca partján a Széchenyi Liget erdős rengetege.



Ez a gyönyörű, természetvédelmi park már lassan száz éve a városi sportélet központja, és az aktív pihenés kedvelőinek állandó célpontja: itt az uszoda, a kemping, a termál-és wellness részleg, a szaunák, a csúszdák, a bűvárbázis, a tenispályák, a szabadtéri konditerem, a kiépített futóköri, a múzeum, de a focipályák, bicaj pályák és még a kenusok kikötője is a közvetlen közelben helyezkedik el.

Az ide látogató kirándulók és turisták bőven találnak kedvükre való programokat minden napra, így garantáltan egy élményekben gazdag hetet, vagy hosszú hétvégét tölthetnek el ebben a kis alföldi városban.

Sokan a várost is főleg a vízilabda- és úszósporttal hozzák összefüggésbe, híres edzők, de világ- és Európa bajnokok is kikerültek már a hosszú múltra visszatekintő medencék vizéből.

De milyen régmúlt is az a múlt?

Lehet, hogy sokan még a helyiek közül sem tudják, de 1846 nyarán látogatott el



Szentesre Széchenyi István, amikor a Tisza szabályozásának ügyében megpihent itt. A helyiek nem felejtették el, hogy fáradozásainak köszönhetően milyen jelentősen csökkent az árvízveszély, mely a település fejlődésének fellendülésében is szerepet játszott. Így – bár szomorú eseményhez kötődik, hiszen Széchenyi halála után került rá sor – de a városi vezetők úgy döntöttek, hogy a legnagyobb magyar tiszteletére nevezik el 1860-ban a kialakítás előtt álló ligetet.

Aktív és passzív kikapcsolódás minden korosztály számára az Üdülőközpontban

13 kül- és beltéri medence

ingyenes csúszda wellness és élmény részleg

5 szauna masszázs gyógyhatású termálvíz

ugrálóvár vízjátékok bűvárkodás

Szentesi ÜDÜLŐKÖZPONT

www.udulokozpont-szentes.hu

Azóta rengeteg víz lefolyt már a „Kurcán”... A régi ártézi uszoda 1931-ig működött. Ekkor megépült a jelenlegi 50 méteres sportmedence, amely már sportrendezvényekre is alkalmas volt. A szentesi 50 m-es uszodát 1932-ben adták át rendeltetésének. A helyi úszó- és vízilabdásport az 50 méteres sportmedence megépülése nyomán lendült fel, hiszen az Alföldön egyedülálló módon alkalmas volt versenyek fogadására. A népszerű létesítmény közelébe 72-ben 33-as versenymedence, 1975-ben pedig termálvízes gyermekpancsoló (helyileg közismert nevén: brűg) épült. 1976-ban



pedig megépültek az első – kőből készült – üdülőházak, amelyeket a későbbiekben további faházakkal bővítettek. A strand 1985-ben az úszásoktatásra kiválóan alkalmas 25 méteres tanmedencével bővült, és a következő esztendőben, 1986-ban nyitott a kemping, melynek elhelyezkedése a maga nemében egyedülálló. A kemping és az uszoda területileg egy egységet alkot, mindezt egy hét hektáros, kellemesen kialakított természeti környezetben

2001-ben jött egy újabb nagy lépcsőfok a fejlesztésben: a kiváló helyi adottságból fakadó termálvíz fokozott hasznosítására új öltözőépület kabinokkal, termálmedence, csúszdarendszer és játszótér épült a strandon, azóta pedig folyamatos a bővülés. Néhány éve végre átadásra került az igazi nagy bajnoki meccsek és sportversenyek megrendezésére alkalmas fedett uszoda, valamint a népszerű wellness részleg is.

13 medence – 5 szauna – 6 csúszda – 35 üdülőház:

Ez teszi ki ma a Széchenyi Liget szívét és várja szeretettel az összes ide látogató vendéget minden más sportlehetőséggel!





ÜNNEPÉLYES BOLTÁTADÓ FOKTÓN



Utolsó állomásához érkezett Foktón a HUNOR COOP Zrt. boltfelújítási sorozata, melyet a Magyar Falu Program pályázatának köszönhetően valósított meg a cég. (A felújítás költsége több, mint 230 millió forint volt, melyből 58 millió forint a támogatás, a fennmaradó részt pedig a cég saját tőkéből finanszírozta.)

A Kalocsától 3 km-re fekvő Foktón egy különleges, nagy múltra visszatekintő, 150 éves épület ad otthont az ABC-nek, így ki-



mondottan nagy figyelmet fordított a cég a szép kivitelezésre.

Az épületet eredetileg Weisz Jakab zsidó kereskedő építtette. Volt benne már italkimérés, vegyeskereskedés, magtár, borbélyüzlet, sőt, a falu népe még tánc háznak is használta egy időben!

A település szívében áll, így mindig is fontos volt a lakók életében. A foktói ABC az 1950-es évek végétől működik élelmiszer boltként. Az elmúlt évtizedekben két alkalommal, 1971-ben és 2006-ban került felújításra, de ezek inkább a terület bővítését célozták meg. Először az üzlet melletti italbolt egy részét, majd másodszor a megmaradt részt csatolták hozzá. A részleges rekonstrukciók után a bolt megérett a teljes felújításra. Az üzlet rekordidő – mindössze 10 hét alatt – kívül-belül megújult. Az áruház teljes hőszigetelést kapott. A kivitelezésnél (mint a többi felújított bolt esetében is), az energiatakarékosság volt a meghatározó. Kicserélésre került az eladótér teljes bútora, valamint a teljes hűtőfelület is. A bolt berendezése igazodik a 21. század vásárlási szokásaihoz, követelményeinek. A felújítást követően az üzlet hat munkatárssal és bővült áruválasztékkal várja a vásárlókat.

A falu életében jelentős esemény volt az

átadás, hiszen a Magyar Falu Program célja is pontosan az, hogy a kisebb települések se legyenek hátrányban a szolgáltatások elérésének tekintetében. Így marasztalják a lakókat, csökkentsék az elvándorlást. Foktón szerencsére szép reményekkel tekint a jövő felé, hiszen itt épül az új Duna-híd, és már is érzékelhető, hogy élénkül a környéken a beruházási kedv.

Az ünnepélyes átadón részt vett Font Sándor országgyűlési képviselő, Bakai Károly, Foktón polgármestere, valamint a HUNOR COOP Zrt. és a Híd-Coop Zrt. vezetése. A résztvevőket köszöntötték és vendégül látták a bolt munkatársai, és vezetőjük, Mészáros Béla, aki családjával már évtizedek óta áll az üzlet élén. A helyi óvodások és a népdalkör pedig még egy vidám kis műsorral is készült az esemény megkoronázására!



HUNOR NYÁRI RECEPTAJÁNLÓ: A „KÖTELEZŐ” LÁNGOS

Ha nyár, akkor strand, ha strand, akkor Lángos! – Ez már gyakorlatilag a magyar nyaralók íratlan szabálya. Garantáltan mindenkinek van már kedvenc lángosozója, ahová minden évben szívesen visszajár és a külföldiek is azonnal beleszeretnek a helyi ínyencségünkbe. Ám mi lenne, ha egyszer otthon is megpróbálkoznánk a lángos készítéssel? Először ez kicsit ijesztőnek tűnhet, hiszen némi rákészülést és bőséges szellőztetést igényelhet a dolog, ám egyszer mindent érdemes kipróbálni! Ki tudja? Talán végül a saját lángosunk lesz a kedvenc lángosunk!

Ehhez a kihíváshoz kerestünk most kedvcsinálónak egy receptet:

Hozzávalók:

- 30 dkg kenyérliszt bl80
- 1 dl tej
- 1,5 dl víz
- 2,5 dkg friss élesztő (egy egésznek fele)
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál porcukor
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 dl tejföl
- 20 dkg sajt
- 20 dl napraforgó olaj

Elkészítés:

Egy pohárban megmikrózzuk a tejet, a mikró teljesítményétől függően 5-10 másodpercig. Langyosnak kell lennie. Ezután beleszórjuk a cukrot, és belemorzsoljuk az élesztőt. Lefedjük, kb. 10 perc alatt felfut.

Közben egy mély tálba szitáljuk a lisztet,

megsózzuk, a közepébe mélyedést készítünk, és beleöntjük az élesztős tejet. Annyi langyos vizet öntünk hozzá, hogy egy elégé lágy tésztát kapjunk, de ne folyjon azért. (Ezt nehéz eltalálni, én úgy szoktam „belőni” a megfelelő állagot, hogy leszedem ugye a masszát a kezemről, megvizetem a kezemet tisztán, finoman a tészta tetejéhez érintem, és ha nem ragad így rá, akkor jó az állag. Ha nem vagyok benne biztos, mert ez is előfordul, inkább lágyabban hagyom, mert olajos kézzel úgyis szét lehet húzgálni, ahhoz nem fog ragadni.)

Az eredeti receptben kelesszük duplájára, kb. egy óra alatt, de nekem háromszorosára is megnő. (Mikor összegyúrom, csak a tál alján van viszonylag kevés tészta, de mire megkel, majdnem kifut a tálból.)

Egy mély tálban kb. 10 centi olajat hevítünk nagyon forróra. Kb. 5-6 centis dara-

bokat veszünk le a masszából, olajos kézzel jól széthúzgáljuk, és kisütjük a forró olajban kb. 2-4 perc alatt. Ebből a mennyiségből nekem 8 darab szokott lenni.

Fokhagymás olajat szoktam rátenni, amit 2-3 gerezd fokhagymából, 1 dl olajból és 1 dl vízből készítek. A tejföl és reszelt sajt sem maradhat el a tetejéről nálunk.

(Forrás: Nosalty)



HUNOR RECEPTAJÁNLÓ

KÜLÖNLEGES NYÁRI HÚSÍTÓ: GÖRÖGDINNYE-LIMONÁDÉ

Hozzávalók:

- 1 kg görögdinnye
- 1 csokor menta
- 1 citromból nyert citromlé
- 4 dl szódavíz
- 4 marék jégkocka

Elkészítés:

A görögdinnyét feldaraboljuk, és kése aprítóba rakjuk. Ne turmixoljuk túl, csak annyira, hogy a dinnyehús folyékony legyen, de a magok egyben maradjanak.

A leturmixolt dinnyét egy szítán szűrjük át egy másik edénybe, így felfogva a magokat. Szórunk bele ízlés szerint mentát, és törőfával megnyomkodjuk.

Hozzáöntjük a citromlevet (a dinnye édességéhez igazítva a mennyiséget), és felöntjük szódával.

A poharakat negyed órára hűtőbe tesszük, majd egy-egy nagy marék jeget szórunk bele.

Egy kis szűrőn keresztül a jégkockákra öntjük a dinnyés limonádénkat. Mentalevelekkel és citromgerezdekkel díszítjük, és azon hidegében fogyaszthatjuk is.

(Forrás:Nosalty)



Hogyan folytatódik az alábbi mondás?

Ki ülő munkát végez,... - Válasz a rejtély megfejtésében!

				◆	NÉHET TELEPÜLÉS	ÁBÉCÉ 2. BETŰJE	DARRÁS-VÖRÖS	RÓMAI S	TERÜLET JELE	◆
1										P
ELŐTAG: EXA-				KÖZÉPEN ELŐRŐI				LENDÜLET JELE		
HORONY				OLASZ TELEPÜLÉS				SUNÉR VÁROS		
NEPTÚNRU VEGYJELE							RIHADARAB	színész (LAJOS)		
◆	RETHUS ELEJÉ	OHÁNE AUTÓJEL	USTI ... LABER				SVÉD VÁLTÓPÉNZ	ZSÁRVATCA JELE		
			A HÖRLŐ KÖLTŐJE							
ÁGTÖRÉS HANGJA					COBURG FOLYÓJA				TÖRÉSHUTATÓ JELE	
					ZENEI HANG				JÓD ÉS BŐR	
LENDÜLET JELE		OHÁNE AUTÓJEL		ARTOROV GÉPJELE			TOJÁS NÉHETÜL			LENMAGI
		LUXEMBURGI AUTÓJEL		ELŐTAG: HANG-			A KERÜLET JELE			
FOKZÓ-KÉPZŐ					TELEKVÉGI			A LAKÁSA		

HUNOR HUMOR

(Nyári kiadás)

A zsúfolt Palatinus strandon elkallódik a hároméves Petike, Retekék kisebbik gyereke. Anyuka odaszól az ötéves Döncikének:

- Döncike, keresd meg Petikét!
- Dehogyan keresem - feleli a nagyobbik gyerek -, örülök, hogy én még megvagyok!

A férfi ausztráliai nyaralása után meséli a haverjainak:

- Csodálatos egy ország ez az Ausztrália! Minden van ott, ami kell! Bárok nekem, strand a gyerekeknek, napsütés a feleségemnek és cápák az anyósomnak.

- Mi a különbség a nudista strand és a sima strand között?

- ???

- A nudista strandon nincsenek zsebtolvajok.

- Tudod, hogyan edzenek a pasik a strandon?

- ???

- Ahányszor egy jó csajt látnak, behúzzák a pocakjukat.

- Uram, a fél arca már teljesen lesült, a másik meg hófehér! Miért nem fordul meg?

- Nem tehetem, mert csak fél napra váltottam jegyet.

IMPRESSZUM

Felelős kiadó:

HUNOR COOP ZRt

Szerkesztő: **Mészáros Mariann**

Fotók: **Vidovics Ferenc, Mészáros Mariann, HUNOR COOP ZRt, PixaBay**

Web: **www.hunorcoop.hu**

Facebook: **www.facebook.com/hunorcoop**

Előkészítés, nyomdai munkák:

Rensz Magyarország Kft.

E-mail: **szorolap@rensz.hu**