

Humor Magazin

20. ÉVFOLYAM, 36. SZÁM



Egy díjnyertes
sminkes-kosmetikus
szépségápolási
tanácsai: riport
BIHARI JANKÁVAL

A New York-i
sminkverseny
Ezüst Érmes
Alkotása!



*Szépség és
Táplálkozás*



Tippek, trükkök, összetevők a hosszan fiatalos
bőrért, gyönyörűen csillogó hajért!

Schwarzkopf
GLISS
HAIR REPAIR



Tedd amit szeretsz, a Gliss helyreállítja a hajsérüléseket.

Csodát tesz
a száraz,
töredezett hajjal



Heti ajánlatok
Frissen, finomat
Spórolj többet
Újdonságok
... és még sok más!

NÉZZE MEG ONLINE
LEGÚJABB SZÓRÓLAPUNKAT!



KATTINTSON! >>

SZIVÁRVÁNY AQUA

LÚGOS VÍZ PH 9,2

LÁGY ÍZ

EGYENSÚLY

EGÉSZSÉG

GYORS FELSZÍVÓDÁS

HARMÓNIA

WWW.SZIVARVANYAQUA.HU



Ismerje meg a dél-alföldi régió büszkeségét, a Szivárvány Aqua pH 9,2 lúgos vizet, amely kellemes és lágy ízének köszönhetően élvezetessé teszi a mindennapi vízfogyasztást.

ÚJ

PANTENE

AKÁR 100%-KAL ERŐSEBB*,
LÁTHATÓAN EGÉSZSEGESEBB HAJ




*NÖVEKEDÉS A HAJFOLYAMATOK ÉRTELMEZŐ KÖVETKEZMÉNYEKÉNT. A HAJFOLYAMATOK ÉRTELMEZŐ KÖVETKEZMÉNYEKÉNT. A HAJFOLYAMATOK ÉRTELMEZŐ KÖVETKEZMÉNYEKÉNT. A HAJFOLYAMATOK ÉRTELMEZŐ KÖVETKEZMÉNYEKÉNT.

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 jelentkezes@hunorcoop.hu e-mail-re
kérjük elküldeni.

**AJÁNDÉKOZZON
EGYSZERŰEN**

Hunor Coop
A COOP csoport tagja



✓ TÖBB EZER
TERMÉKRE

✓ ELEGÁNS
AJÁNDÉK

✓ EGYSZERŰEN,
KÉNYELMESEN

Megvásárolhatja üzleteink pénztárában!

TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
Coop Törzsvásárlói rendszer
4. „Bajnokok szeretnének lenni 2023-ban is!”
Interjú Mészáros Zoltánnal, a Hunor Coop Zrt. elnök-vezérigazgatójával
6. Testi-lelki feltöltődés
Interjú Bihari Jankával, díjnyertes sminkes-kosmetikussal
8. „Pro-tippek” egy kozmetikustól (Bihari Janka ajánlása)
9. Tudta-e? Smink érdekességek, „smink-tőri”
10. Szépségápolás tudományosan:
Egy gyógyszerész tippjei! (Dr. Horváth György írása)
11. Kolostori gyógyászat és szépségápolás:
(Szőke András „Munkatársunk” írása)
12. Frizura divat 2023
13. Hajfestés „kisokos”
14. A HUNOR COOP-pal csakis Nyerhet!
15. Játék gyerekeknek-felnőtteknek: *Keresd a különbségeket!*
16. HUNOR receptajánló:
Chia puding: a legegészségesebb desszert!
HUNOR HUMOR
Keresztretjérvény

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Elkezdődött az új év, mely mindenkinek jelentős kihívásokat tartogat. A HUNOR COOP Zrt. elnök-vezérigazgatója, Mészáros Zoltán, szokásos évi értékelőjében mesél majd a 2022-es év eredményeiről és a 2023-as év várható próbatételeiről. Sok beruházás és felújítás van a társaságunk mögött, és még mindig folyamatosak az építkezések, de emellett az energiaválsággal és az inflációval is meg kell küzdenünk.

Bizonytalan idők járnak, ám ez sosem jelentette azt, hogy a HUNOR COOP Csapata elrettenne a feladattól. Folyamatosan alkalmazkodunk, ötletelünk, keressük az új megoldásokat.

Kedves Vásárlóinknak is azt kívánjuk, hogy minél sikeresebben vegyék az akadályokat az új évben, és pont emiatt a pozitív témákról sem szabad elfeledkeznünk!

Jelen számunkat a külső-belső egészségnek, a bőr- és hajápolásnak, a tudatos táplálkozásnak szántuk.

Olvashatnak tippeket, trükköket és rengeteg hasznos információt is, ami – reméljük – Önöknek is megkönnyíti, szebbé, praktikusabbá, frissebbé teszi a mindennapjait!

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 összeggyűjtött pontokért a törzsvásárlót kuponokkal jutalmazzuk. A törzsvásárló 5000 pontonként egy 500 Ft engedményre jogosító hűségkupont kap.



TÖLTSE KI AZ IGÉNYLŐLAPOT,
és már használhatja is
kártyáját



VÁSÁROLJON
Minden 20 Ft vásárolt érték után
1 pont jár.



GYŰJTSE A PONTOKAT



5000 PONT UTÁN
Vegye át kuponjait a pénztárnál:
500 Ft értékű hűségkupont + 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!



© 2022 HUNOR COOP Zrt.

„BAJNOKOK SZERETNÉNK LENNI 2023-BAN IS!”

INTERJÚ MÉSZÁROS ZOLTÁNNAL, A HUNOR COOP ZRT. ELNÖK-VEZÉRIGAZGATÓJÁVAL



A Hunor Coop Zrt. az utóbbi időszak legnagyobb fejlesztését valósította meg az elmúlt évben, összesen 6 boltjukra nyertek pályázatot a Magyar Falu Programnak köszönhetően. De hogyan érintette a bolthálózatot az energiaválság, az infláció, mennyire változtak meg a vásárlói szokások? Erről beszélgettünk Mészáros Zoltánnal, a Hunor Coop Zrt. elnök-vezérigazgatójával, aki derűlátó, de aki azért a „földön jár”.



A foktői ABC felújítás előtt

– Legutóbb decemberben a megújult derekegyházi üzletet adta át a vásárlóknak, amely méltó központja lett a településnek. Hogyan értékeli az elmúlt évet?

– 2022. egy különleges év volt, hihetetlen lendülettel vágtunk neki. Már 2021-ben kihirdették, hogy a Magyar Falu Programnak köszönhetően 6 üzletünkre nyertünk támogatást, közel 1 millió euró összegben. A pályázatunkat komolyan gondoltuk és kétszer ennyit szándékoztunk az üzleteinkre fordítani. A program a legjobbkor jött a kormányzat részéről, hiszen az országban egy olyan tendencia látszik, hogy a kis településekről elvándorolnak az emberek. Bezárnak az üzletek, éttermek, posták, szolgáltatók és a nagyváros felé veszik az irányt. Vidéken és

a kisebb községekben a kivándorlás egyre intenzívebb. A Coop történelméhez hozzátartozik, hogy a vidék kereskedelmét adják. Később a városokban is megjelenhettünk, de Budapesten nem jutott nagyon lap a szövetkezeteknek a kereskedelemben. Az árbevételünk jelentős részét a községek és a kisebb települések adják, ezért ez a piac nagyon fontos számunkra. Érzelmileg is kötődünk hozzájuk, meghatározó szerepet töltenek be a tevékenységünkben. Ezért is döntöttünk úgy, hogy a múlt esztendőben a fábiánsebestyéni, a mártélyi, a baksi és a derekegyházi üzleteinkkel is pályázunk. Az idei évre halasztottuk a kalocsai terület fejlesztését. Az elmúlt évben a járvány megszűnésével, a háború kitörésével és a válság felfokozásával találtuk szembe magunkat, mégis azt mondhatom, hogy ez az eddigi legnagyobb beruházási évünk. Hiszen emellett folytattuk üzleteink rekonstrukcióját, illetve 14 üzletünk tetején napelem erőműveket helyezünk el. Napjainkban az energiaár robbanás katasztrofális helyzetbe hozza a gazdálkodókat.

– Hogy lehet túlélni ebben a helyzetben?

– Lehetetlennek tűnik, de van egy 32 pontból álló Intézkedési tervünk. Ez azt jelenti, hogy az üzleteinkbe minden világítást led-esre cseréltünk, ami fél év alatt megtérül. A gázt hatszoros áron kapjuk ez évtől, ezt sok esetben kiváltjuk klímával, és a napelemes fejlesztéseink is azt a célt szolgálják, hogy minél energiatakarékosabb, környezetbarát üzleteink legyenek. A jövőbeli terveink között szerepel, hogy hálózatunk valamennyi ingatlanát és annak energia fogyasztóit egy központi vezérlőre kötjük. Ezzel mi szabályozzuk a fűtést és az elektromos árammal működő berendezéseinket. Összességben,



Fábiansébestyéni boltátadás



Derekegyházi boltátadás

sok intézkedést kellett tennünk a munkaszervezés és az energia kontroll terén is. Amíg olcsó volt az energia, minden italt hűtöttünk, de vajon megéri ezt folytatnunk? Hűtőinket kicseréltettük, az energiafaló berendezéseinket lecseréltük. Nehéz volt a múlt év, az idei esztendő még kalkuláció alatt van. Nem zártunk hatalmas és utolérhetetlen eredménnyel, de túléltünk. Eredményesek vagyunk, így meg is tudtuk hálálni a dolgozóinknak egy 13. havi fizetéssel, karácsonyi ajándékkal, hiszen az ő kitartásuk, szorgalmuk, hozzáállásuk nélkül ez nem sikerült volna. Büszke vagyok a Csapatomra. Ma azt látjuk, hogy a többlet áramköltségünk 700 millió forint, a gáz további 2-300 millió forint. Nem beszélve az üzemanyag és a szállítási költségeinkről és érint minket a minimálbér emelése is. A sok-sok nehezítő körülmény ellenére mégis azt mondhatom, hogy a 2022-es év is sikeres volt. Már az is siker, hogy itt vagyunk a piacon.

– Az élelmiszerek drágulását mindenki tapasztalja. Hogyan hatott az üzletekre az ársapkás termékek bevezetése, miként változtak a vásárlói tapasztalatok?

– Mennyiségi csökkenés tapasztalható az eladásainkban, ami országos szinten is meg-

mutatkozik. Az infláció is soha nem tapasztalt méreteket öltött, különösen az élelmiszerkereskedelemben. Növekedett a forgalmunk, de nem érte el az inflációt. A vásárlási szokások is megváltoztak, sokkal megfontoltabbak a vásárlók, és természetesen nézik az árakat. De mi vagyunk továbbra is a „Jó szomszéd”, hisz nálunk mindent megtalálunk, ami egy hagyományos magyar konyhához, háztartáshoz szükséges. Ezt nyilatkozta a Hunor Magazinban egy riport keretében az egyik Kertvárosi



A foktői ABC felújítás alatt



Derekegyházi megnyitó ünnepség

törzsvásárlónk is, aki napi két alkalommal is nálunk vásárol. Az ársapka bevezetése 130 millió Ft veszteséget jelent számunkra, de ennek ellenére szerény nyereséggel zártuk az évet. Sok esetben mennyiségi korlátozásokat kellett bevezetnünk, ahogy az összes áruházlánc tette. Helyettesítő termékekkel próbáljuk pótolni a hiányt. Vigyáznunk kell az egyensúlyra, az egész Coop-nak figyelnie kell, hogy az ellátás folyamatos legyen. Kereskedőként nagyon fáj kimondani, ha valami elfogyott. Mégis, kérjük a vásárlók

AKTUÁLIS BERUHÁZÁSUNK:

Gőzerővel folyik a 609-es számú Foktői HUNOR COOP ABC teljes felújítása:

Magyar Falu Programunk legújabb állomása a kalocsai térségben található Foktő településen zajlik. A hálózat nem olyan régen vált a HUNOR COOP részévé, de már eddig is számos felújításon estek át az itteni üzletek.

A fotók jól mutatják, hogy mekkora munka zajlik (napelem elhelyezés, tető felújítás, az udvar burkolása, hőszivattyús fűtés, teljes belső felújítás, a villamos energia felújítása, led-es világítás).

Már mi is nagyon várjuk, hogy átadhassuk Vásárlóinknak március végén az ABC-t!

Mindenkit szeretettel várunk az Ünnepléses Megnyitóra!

türelmét, és mindent megteszünk az érdekében, alkalmazkodva a jelenlegi helyzethez.

– Amikor ennyi szomorúság, bizonytalanság és félelem tapasztalható a mindennapokban, akkor sem szabad elfeledkeznünk a boldog pillanatokról, és ezt jól felismerte a Hunor Coop is, amikor szerződtette a „leghunorosabb” dolgozóját Szőke András humorista személyében.

– Számunkra a legfontosabb, hogy a vásárlóink elégedettek legyenek, de e mellé a mosolygós jelzőt is hozzá kellene tenni. Szőke Bandival is ez volt a célunk, hogy becsempésszük a vásárlóink mindennapjaiba a vidámságot, a humort és a nevetést. Ez valóban nagyon hiányzik. A vele elindult Road show-t az idén is folytatjuk.

– A cég a társadalmi szerepvállalásra mindig nagy hangsúlyt fektetett. Hogyan értékeli az elmúlt évi összefogást?

– Nagyon nehéz ez a piaci helyzet Magyarországon, ennek ellenére nagy öröm számomra, és köszönöm vásárlóinknak is, akik kiktartottak mellettünk, így az ő segítségével, közel 4 millió forint támogatást tudtunk adni Kárpátjának. Sokat szoktam beszélgetni kárpátjai barátainkkal, akik általam is nagyon köszönik a HUNOR COOP-nak és Vásárlóinak ezeket az életmentő adományokat. Elmondják, hogy Ukrajnában az átlag nyugdíj 25 000 Ft-nak megfelelő összeg, az élelmiszer árak hasonlóak, illetve sok esetben magasabbak, mint Magyarországon. Ez szinte felfoghatatlan helyzet, ahol ki kell tartaniuk az ott élőknek. Szerencsére él ott

néhány olyan kitartó magyar ember, akik segítenek, támogatnak elesetteket, rászorulókat és „őrzik a lángot”, a reményt, hogy egyszer vége szakad ennek a borzalomnak. Meghatóak voltak ezek a találkozások, és bizony elmondható, hogy a mi problémáink eltörpülnek az övékéhez képest.

– 2023-ban is lesz Szentesi Lecsőfesztivál?

– Tervezzük a XXII. Szentesi Lecsőfesztivált, a szándékunk megvan. Nagyon nehéz lesz az idei év, számos kihívást tartogat.



A fábiansébestyeni bolt első vendégei

– Optimista vagy pesszimista a jövőt illetően?

– Én mindig derűlátónak tartottam magam, aki igyekszik a „földön járni”. Alapfilozófiám az egyik legkedvesebb sportolómától származik, aki nem más, mint a közelmúlt-



Koccintás a megújult fábiansi supermarketre

ban világbajnokká vált futballista Lionel Messi. Ő így fogalmazott: „Az igazi bajnokok a célt látják maguk előtt, nem pedig az akadályokat!”

Mi, a HUNOR COOP ZRt. Csapata 2023-ban is bajnokok szeretnének lenni.

Írta: Halupa Eszter



Megnyitó ünnepség Fábiónon



Új napelemek a HUNOR COOP üzletein

TESTI-LELKI FELTÖLTŐDÉS

INTERJÚ BIHARI JANKÁVAL, PROFESSZIONÁLIS SMINKES-KOZMETIKUSSAL



Magazinunk jelen száma a külső-belső egészségre és szépségápolásra fókuszál, hisz manapság ez már szerencsére egyre inkább fókuszba kerül mindannyiunk életében. Jobbnál-jobb készítmények és technikák kerülnek a piacra és lassan mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb módszereket. Most egy igazi profit is megkerestünk, hogy ő adjon hasznos tippeket kedves Olvasóinknak. Bihari Janka 2010-ben végzett kozmetikusként Szegeden. Az egyetem elvégzése közben szerezte meg ezt a szakmát, hiszen mindig is rajongott a szépségiparáért. Egy rövid kitérő erejéig másfelé sodorta az élet, de már jó ideje ismét ennek a hivatásnak hódol, és folyamatosan keresi az újabb kihívásokat. 2018-ban nyitott saját szalont Szentesen, és azóta folyamatosan újabb-és újabb berendezésekkel, modern módszerekkel bővíti a palettáját. Nagy szenvedélye a smink és az ezzel való kísérletezés, nem véletlen, hogy ebben az irányban már komoly versenyeredményeket is a háta mögött tudhat.

Melyik a kedvenc területed a kozmetikában?

Az egyik kedvencem a sminkelés, főleg a kreatív része, amikor kitalálok egy projektet, valamilyen látványos koncepciót és hozzá megtervezek minden apró részletet. A kozmetikában pedig nagyon szeretem a különböző arckezeléseket, amikor a vendég a kezelés végén testileg-lelkileg feltöltődve kell fel a kezelőágyról.

Milyen ideális szépségápolási napi rutint ajánlanál otthonra a vendégeidnek és az olvasóinknak?

A vendégeimnek mindig azt mondom, hogy ha először csak két termékre tudnak beruházni, az legyen egy nagyon jó arclemosó és egy bőrtípusnak megfelelő krém. Ha ez a kettő megvan, akkor már sokat tett

bőrt.

Ezenkívül, amikkel érdemes kiegészíteni a napi rutint, az a tonik, szérum, szemkörnyékápoló, illetve bőrtípustól függően heti 1-2 alkalommal peeling (bőrradírt) használata.

Itt meg kell említeni még a fényvédő fontosságát, ez különálló krémként vagy fényvédős nappali krémként használható. Ha az embernek megvan a szépen felépített napi rutinja, azzal fent tudja tartani a kozmetikai kezelések közötti időben a kívánt bőrállapotot.

Mik azok a hatóanyagok/készítmények és módszerek/kezelések, amik segítenek a bőr fiatalon tartásában és elérhetőek az átlagos ember számára?

A drogériákban és különböző webshopokban rengeteg kozmetikum elérhető a lakosság számára. Ezek azonban nem mindig rendelkeznek olyan hatóanyag-tartalommal és sokszor olyan minőséggel sem, mint amiket egy szakemberen keresztül, személyre szabottan vásárolnak a vendégek. Ezenkívül, ha kozmetikumot választunk, nagyon fontos ismerni a bőrtípusunkat ahhoz, hogy megtaláljuk a számunkra legmegfelelőbb krémet.

Nyugodt szívvel ajánlom a vendégeknek, hogy sminkeszközöket, ecseteket vagy akár smink lemosót bátran vásároljanak drogériákban, szupermarketekben is.

Gépek tekintetében ezt még veszélyesebbnek látom, mivel rengeteg kozmetikai gép elérhető akár hazai, akár külföldi webshopokból és ezekkel sajnos a megfelelő szakmai tudás hiányában csak inkább ártunk magunknak, mintsem használunk.

Erre a legjobb példa a tartós szőrtelenítés. Már másfél éve használom a kozmetikában a profi (IPL SHR) gépemet, ami egy orvos esztétikai gépet forgalmazó hazai

a bőre szépségeért. A lemosó felelős azért, hogy megtisztítsuk a bőrünket a napi szennyeződésektől, de nem összetévesztendő a sminklemosóval! Ha valakin smink van, akkor először azt el kell távolítani, azután jöhet az egész arc letisztítása, a bőrtípusnak megfelelő krém pedig hidratálja a

cégtől származik. Sajnos sok hasonló gépet lehet rendelni a neten, hazai, külföldi webshopokban, de azok minősége meg sem közelíti a professzionális gépek teljesítményét, melyek használatához külön oktatás is van.

A tudatos táplálkozás is elengedhetetlen a szép bőr megőrzéséhez. Mire kell ebben leginkább odafigyelni?

Az első és a legfontosabb dolog hogy a bőrünket ne csak kívülről, hanem „belülről” is hidratáljuk megfelelően. Ezért nagyon fontos az elegendő folyadékfogyasztás, ami legjobb esetben ásványvizet jelent. Ebből napi minimum két litert fogyasszunk, de minél több, annál jobb, és annál látványosabb a változás is!

Érdemes elkerülni a magas zsír és cukor tartalmú ételeket hiszen gondoljunk csak bele, amennyiben egy kicsit több édességet vagy olajos zsíros ételt eszünk, egyből megjelennek a pattanások az arcunkon.

Ha nagyon szeretnénk nassolni, érdemes inkább a friss élelmiszerek, mint friss zöldségek és friss gyümölcsök után nyúlni. Ezt később meghálálja a bőrünk.

Nagyon jó választásnak bizonyulnak a különböző olajos halak, mint például a lazac vagy a hering. Ezek telis-tele vannak omega-3 zsírsavval, ami segít, hogy a bőr hidratált, tömör és rugalmas maradjon. A ruganyosság megtartásában segít az avokádó is, ami szintén tele van jótékony zsírokkal. A dió is hasonló okokból jó választás, persze mértékkel – rengeteg omega-3 és omega-6 zsírsav található benne.

A megfelelő A-vitamin-bevitel is fontos a szép bőrhöz – ezt például édesburgonyával, narancssal és répával is megadhatjuk a szervezetünknek. Erre alkalmas még a kaliforniai paprika is, ami pluszban C-vitaminban is gazdag! A brokkolifogyasztást sem érdemes elhanyagolni: nagyon sok benne, az egészséges bőrhöz elengedhetetlen vitamin és ásványi anyag. A-vitamin, cink, C-vitamin és lutein is van benne – ez utóbbi véd az oxidatív károsodás ellen is, ami szárazzá és ráncossá teheti a bőrt. A paradicsom is hasonló okokból hasznos, plusz likopint is tartalmaz, ami a napból érkező károsodás ellen véd.

Mindezek mellett javasolt vitaminok és különböző étrendkiegészítők fogyasztása, a bőrünk szempontjából az egyik legfontosabb a D-vitamin, de a C-, E- és K-vitamin bevitelünket is érdemes növelni.

Térjünk át a sminkekre! Mesélj az eredményeidekről, a versenyekről! Mi ins-



pirál egy-egy alkotásnál? Nem is olyan régen kimagasló elismerésben részesült a munkád.

A címlapon szereplő sminkem neve Galactic Beauty lett, ami magyarul űrbéli szépségét jelent, és egy nemzetközi versenyen, az IBI Beauty Awards-on második helyezést ért el. Ez egy nemzetközi Beauty verseny, aminek New York a központja, és 55 országból jelentkezett rengeteg versenyző 50 kategóriában (smink, haj) amit egy 16 tagból álló nemzetközi professzionális szakmai zsűri értékelt és pontozott. Ezek alapján kerültek ki a végső helyezettek. Az én kategóriám „best use of glitter” volt. Nagyon szeretem a sminkben a csillogást, a köveket, a glitterek és a pigmentek használatát; így inspirálódtam, amikor ezt a sminket megálmodtam. Igazából öt és fél óra munka volt, mire elkészült az alkotás, úgyhogy ez a modelltől is (Jancsó Laurától) nagy türelmet igényelt. Sminkeimről a fotókat a legnagyobb támogatóm, a férjem, Rébék-Nagy Krisztián szokta elkészíteni, akinek hobbija a fotózás és már nagyon ügyes ebben; tudja és ismeri, mit szeretnék viszont látni a képeken, úgyhogy ő csinálta a képet ehhez a versenyhez is.

Hogy mi is inspirál a sminkelésnél? Ez egy nagyon jó kérdés, igazából bármi: ha meglátok egy különleges arcú lányt, egy ruhadarabot, egy fülbevalót, egy szép színt vagy a természetben egy virágot... bármi képes inspiráló lenni számomra. Ezt szeretem legjobban a sminkelésben, a kreatív részét! Ez az, ami engem igazából fel tud tölteni.

Sminktippeket tudsz adni a laikusoknak? Mik a mai trendek? Mivel érdemes kísérletezni?

Nagyon nehéz általánosságban smink tippeket adni az olvasóknak, mivel ez egy egyénre szabott, nagyon komplex dolog. Mindenkinek azt javasolnám hogy derítse ki melyek azok a színek amik jól állnak nekik, milyen színtípusba tartoznak és ezek alapján lehet maguknak különböző színeket választani is a sminkelésnél. Egyébként ez nem csak ettől függ, hanem életkor szerint is máshogy sminkel az ember.

A Pantone év színe 2023-ban a viva magenta lett, ez egy nagyon élénk, rózsaszín szín, amit rúzs vagy szájfényként egy üde tavaszi, nyári sminkben el tudnék képzelni.

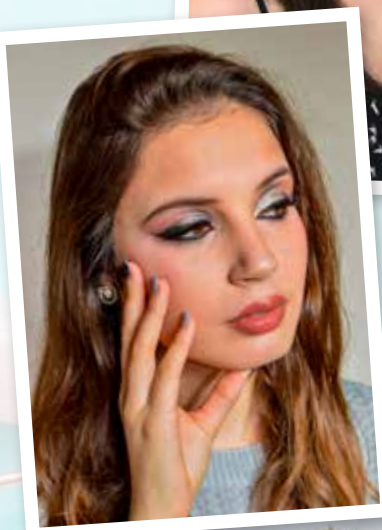
Nagyon fontos még hogy az ember megtalálja a számára a legmegfelelőbb árnyalatú alapozót. Ha sötétebb, vagy világosabb az alapozó, mint aminek lenni kellene, akkor az egy egész sminket elronthat. Hamarosan itt a tavasz, közeleg a nyár, ilyenkor szívesebben használnak a nők egy színezett, úgynevezett bb vagy cc krémet. Ez könnyebb viselet, mint egy vastagabb alapozó.

Ha szemsminkről van szó, akkor mindenképpen a föld színeket ajánlanám, ezek általában mindenkinek jól állnak, mint a barna különböző árnyalatai, a bézs színek illetve ezeket egy kis szempillaspirállal fel tudjuk dobni.

Én nagyon szeretem használni a kontúrozást, mivel ezzel gyönyörű szépen lehet formázni az arcot. Ha ügyesen csináljuk akkor el lehet fedni olyan dolgokat az arcon, amik nem annyira előnyösek és ki lehet emelni, amit hangsúlyozni szeretnénk. Szeretem még a kontúr mellett a pirosító és egy kis highlighter használatát is, hogy üdévé tegyük az arcbőrt. A highlighter (fényesítő) remek, és nagyon divatos most, főleg a fiatal korosztálynál.

Mik a terveid a jövőre nézve?

Rengeteg tervem van az idei évre. A kozmetikában kettőt már meg is valósítottam. Az egyik egy új arckezelő gép, több funkcióval és egy új, nagyon kedvelt és keresett koreai professzionális kozmetikai termék bevezetése. Sminkben mindig tele vagyok tervekkel, igazából több verseny is lesz idén, amire szeretnék jelentkezni, úgyhogy ezekre gőzerővel készülnek a projektek és a smink, aki szeretné követni az eseményeket, a Facebookon (Bihari Janka sminkes és kozmetikus) és Instagramon (jankabiharimakeupartist) is megtalálják, illetve szívesen várom a vendégeket különböző kozmetikai kezelésekre a szentesi szalonomban. Köszönöm szépen a felkérést és a lehetőséget, hogy szerepelhettem ebben a lapszámban!





„PRO-TIPPEK” EGY KOZMETIKUSTÓL (BIHARI JANKA AJÁNLÁSA)

Kezelések, és a két leghasznosabb hatóanyag a bőr megfiatalításáért:

Nagyon széles a paletta a kozmetikai kezelések terén. Személy szerint ősztől tavaszig nagyon szeretem a savas kezeléseket alkalmazni, amik rendkívül jól megújítják a bőrt.

Gépi kezelések közül gyakran használok a hidrodermabráziót és a vizes mikrodermabráziót, ezeket is lehet az év bármely szakaszában alkalmazni, miután a megvastagodott felhám megfelelően el lett távolítva, a hatóanyag bevitel is sokkal effektívebb, amit ultrahang vagy elektroporáció segítségével végzek.



Két népszerű és nagyon hasznos hatóanyagot szeretnék még bemutatni, amik általában egy jó kozmetikum összetevői között megtalálhatóak.

Az első a **hialuronsav**, a kitűnő vízmegkötő képessége miatt. A hialuronsav ugyanis képes saját súlyához képest akár ezerszeres mennyiségű vizet is megkötni a bőr kötőszöveteiben, aminek hatására a ki-

sebb ráncok kisimulnak, az arc bőr élettelivé és egészségesen ragyogóvá válik.

Az emberi szervezetben természetes formában jelenlévő hialuronsav mennyisége a korral csökken, de pótlására számtalan megoldás létezik. 25 év felett javasolt a hialuron tartalmú krémek, szérumok bevezetése, később kozmetikai kezelésekkal is bejuttatható a bőr mélyebb rétegeibe.

Bőrgyógyászok szerint a dehidratált bőr nemcsak esztétikai szempontból problémás, de a külső hatásokkal szemben is védtelenebb. A baktériumok könnyebben bejuthatnak mélyebb rétegeibe, ami fertőzéshez vezethet. A hialuron-pótlás ezért 25 éves kor felett mindenkinek, de a száraz, érzékeny bőrrel rendelkezőknek különösen ajánlott.

A „HA” (hialuron sav) hatóanyag nagy előnye, hogy minden bőrtípus esetében alkalmazható, ezért a legtöbb hidratáló krém, szérum fontos összetevője. Azonban nem minden hialuronsav egyforma! Létezik nagy, közepes és alacsony molekulású változatot.

- A nagy hidratálja a bőr felszínét és a felsőbb rétegeket, megköti a nedvességet, megakadályozza a kiszáradást;
- a közepes az epidermiszben (középrétegben) hat, képes feltölteni a finom vonalakat, feszesíti és simává varázsolni a bőrt;
- az alacsony a mélyebb rétegekig hatol, hidratálja azokat, serkenti a kollagén-termelést, feszesíti a bőrt, növeli rugalmasságát.

A következő hatóanyag a **C vitamin**, ami nem csak kapszula formájában, hanem egyre több kozmetika termékben is megtalálható.

A C-vitamin kiváló antioxidáns, egy olyan anyag, ami megakadályozza a szabad gyökök okozta sejtkárosodást. Ez az antioxidáns hatás védi a bőrt a káros UVB sugaraktól, illetve a környezeti mérgektől.

A C-vitamin a szervezetben képes a sérült bőrszövet hegesedését elősegíteni, így hozzájárul ahhoz, hogy a sebek megfelelően gyógyuljanak. A sebek lassabban gyógyulnak a C-vitamin hiány következtében.

A C-vitamin segíti a szervezet kollagén termelését. A kollagén egy olyan fehérje, ami a csontok, az inak és az ínszalagok szerkezetének megőrzésében játszik fontos szerepet. A test szöveteinek egészségének megőrzésében nagyon fontos szerepe van. A C-vitamin így közvetetten hozzájárul a bőr puhaságának, simaságának és fiatalságának hosszú időn át történő megőrzéséhez.

Halványító hatása miatt közkedvelt összetevője a pigmentfoltos bőrre kifejlesztett készítményeknek.



TUDTA-E?

SMINK ÉRDEKESSÉGEK, „SMINK-TÖRI”

Az arcfestés, a sminkelés valamilyen formája már több ezer éve része az emberiség történelmének. Már a kezdetek-kezdetén valamiféle megmagyarázhatatlan okból késztetést éreztek arra elődeink, hogy különféle anyagokkal kísérletezve megpróbáljanak minél ideálisabb szemfestékeket, szájfestékeket létrehozni.

Lássunk néhány érdekességet!

1., **Már a kőkorszak emberei is festették magukat!** A neandervölgyi ősemberek is... Arcukra színes festéket kentek, testüket pedig tetoválták. A természeti népek ma is sok helyen alkalmaznak ősi testdíszítést: tetoválást, testfestést. Ezek a díszítések a különböző szerepeket jelölik: például a „családon” belüli helyzetre, státuszra mutatnak rá...

2., Az ősi kultúrákban különféle színes köveket (néha kifejezetten veszélyes anyagokat) is összetörtek, mozsárban porrá őríttek, hogy aztán vízzel/olajjal hígítva szemhéjfestésre használják. Például a gyönyörű zöld **Malachit** ásvány is ide tartozott, mely



az egyik legmisztikusabb kőnek számított. Minden kultúrában valamilyen istennőnek szentelték és a mennyország kövének tartották. Használták a sumérok, az asszírok, az egyiptomiak, a görögök és a rómaiak is.

3., Másik ilyen népszerű kristály a **Lapis Lazuli** lehetett, mely gyönyörű kék-



szége miatt nagy népszerűségnek örvendett az uralkodó családok körében. Például Kleopátra az Ókorban szemét felül kékkel, alul vízzel zölddel kontúrozta, száját

pirosra festette. Szemöldökét vastagon szénnel feketítette.

4., A **szén és korom** használata hosszú évszázadokon át bevett praktikának számított a sminkelésben. A szem alá kent fekete vonal a nap elleni védekezésben is segítette a sivatagi népeket (a beduinoknál ez máig elterjedt) – de a vízen is alkalmazták a tengerészek/kalózok (lásd: Jack Sparrow!).

A fémedények aljáról lekapart korom és kátrány pedig kiváló korai „szemceruza” és „tus” volt a hölgyek számára.

5., A **„füstös szem”** eredete akár az előző módszerből is származhatna, ám valójában annak még érdekesebb története van: a **parafadugó** végének megégetése kiváló fekete sminkeszköznek bizonyult, mellyel egyből már a szemre, szemöldökre is lehetett applikálni a fekete kormot. Később



aztán ezt a módszert/megjelenést hozták vissza a múlt században egyes fotósok és divattervezők, innen ered a „smokey eye”/füstös szem elnevezés.

6., A **középkorban** nem sminkelték magukat a nemesség körébe tartozó hölgyek. A sápadt bőr a törekénység és előkelőség jelképe volt. Aki csak tehetett, nem tartózkodott kint a napon és nem dolgozott a szabadban, mert azt durvának és „parasztosnak” titulálták. Voltak, akik leborotvták a szemöldöküket, hogy nagyságukat a tekintetükön jelezzék. Az 1500-as években továbbra is divat a fehér arc, de a szemet már pasztell színnel színezték és a száját pirosra festették. 1600-as években a himlő helyét fekete **bársonypöttyel** takarták el, mely aztán komoly divattá is vált a nemesek körében.



7., A viktoriánus Angliában is megvetették a sminkelt nőt, mivel Viktória királyné a könnyűvérűség jelének titulálta. Ám azért a korabeli magazinokban már találhatóak leírások különböző finom, alig észrevehető módszerekről, természetes hatású sminkekről és pirosítókról, melyeket elkészíthettek maguknak otthon a trükkösebb előkelő hölgyek is. (Sajnos az összetevők részét ekkoriban még gyakran bálnaolaj is képezte.)

8., A smink néha viszont kimerült a vékony kék **„vénák” megrajzolásában**, mert azok is az áttetsző bőr érzetét segítették, ami úgyszintén az előkelőséget jelképezte. Ebben az időben azt tartották, hogy a nő éke a hajkoronája. Különböző éjszakai haj-



tekerő módszerekkel alkották meg a jellegzetes lokniaikat. Csak nagyon ritka esetben (betegség miatt) vágták le a haját rövidre. A hajkoronát műhajjal dúsították, és a dekoltázs megjelenésére is nagy figyelmet fordítottak.

9., A **karmazsin** egy égővörös festéksanyag, amit az ókortól kezdve a kermesz-pajzstetű testéből és tojásából készítettek! De, amit sokan nem tudnak: ezt a festéksanyagot máig használjuk, és általában nem is sminkben, hanem ételszínezékként a desszertekben, édességekben! Ezek után valószínűleg gyanakodva nézünk majd a gyönyörű karmazsinpirosban pompázó dolgokra...

10., Porrá őrölt **kagylóhéjat** is használtak arcpúderként a régi korokban.

11., A 20. század lett végül az a kor, ahol már teljesen elterjedtek az extravagánsabb smink és smink „kiegészítők” használatai, és az USA mindenképpen élvonalban járt ebben. Max Faktor találta fel a néma filmekből is jól ismert rúzs-használatot, mely szív alakú ajkat kölcsönzött az ujjbeggyel történnő applikáció miatt. Megjelentek a hajszűrő



vasak, a szempillaspirálok – a '20-as években az első műszempilla is! Valamint a kompakt „partiképes” kiszerelések, melyek egyre extrémebb formákat öltöttek. Divattá vált kis szobrokban elrejtetni a hattyútoll púder pamacsokat. Gyártottak karkötőbe rejtett, vagy nyakba akasztható komplett smink szettek is! A fénykép és a mozgókép feltalálása mindenképpen rányomta a bélyegét a visszafordíthatatlan sminkforradalomra.



SZÉPSÉGÁPOLÁS TUDOMÁNYOSAN:

EGY GYÓGYSZERÉSZ TIPPJEI!

(Dr. Horváth György írása)



A legújabb kutatások szerint a betegségek **80%-a** az életmódra, azon belül is az étkezésre vezethető vissza.

Igaz, hogy az ember mindenevő, de nem vegyszer és „műanyag” fogyasztó. Az élelmiszerekben található színezőanyag, állományjavító és tartósítószer bekerülve a szervezetbe idegen anyagnak számít. Ezek „feldolgozására” a szervezetnek évtizedek kellenek, így vigyázni kell, miből-mennyit eszünk meg.

Egyik „leghagyományosabb” ételünk a **tej**.

Időseknél gyakran előfordul, hogy nehezebben emésztik meg a tejtermékeket. Viszont a tejben sok nélkülözhetetlen elem van, pl.: kalcium, fehérjék, melyek a csontképzésben és a bőrfeszesség kialakításában nélkülözhetetlenek. Idős korban se mondjunk le a tejtermékekről. Probléma esetén naponta többször kis részletben fogyasztunk tejet ill. térjünk át a feldolgozottab formákra: kefir, joghurt, sajtok, vagy válaszsunk laktózmenteseket.

Télen is **fényterápia!** Az ekkori napozás nagyon jót tesz a bőrünknek és az immunrendszerünknek. Ám ilyenkor is le lehet égni, ezért használjunk fényvédő krémeket.

A **napfürdőzés** mellett a **napi séta** is fontos egészség megőrző. Már 15 perces séta is csökkenti a vércukor szintet, 40-50 perces pedig lassítja az öregedést és csökkenti a szívbetegségeket. 1,5 órás zöld természetben eltöltött gyaloglás a szervezet teljes regenerálódásához vezet. A mozgást

naponta több részletben is megtehetjük. Azonban hiába a téli napozás, ilyenkor szükséges a D-vitamin pótlása tablettá formában.

A **hal**, a **dió** serkenti az anyagcserét, szépíti a bőrt, egy kis **erős paprika** pedig a haj növekedését javítja.

20 perces **levendulás-mézes** vagy **ricinusos hajpakolás** erősíti a hajszálakat, gyorsítja a hajnövekedést. Emellett a ricinus kiváló bőrpuhító, pattanás-múlasztó ill. körömerősítő.

Ebben az időben a **sütőtök** az egyik leggazdagabb vitamin forrásunk, főleg A és B-vitaminokban gazdag, ami a jó látásunkhoz szükséges. A magas ásványianyag tartalma az immunrendszerünket erősíti, csökkenti az allergiás panaszokat és a gyulladós (influenzás) tüneteket. A sárga színt adó **lutein** és **karotin** származékok kiválóak a bőrkiütések csökkentésére.

Általános tanács, hogy az aminosavak (cisztein, metionin) erősítik a haj és köröm szerkezetét, mert a **kollagén** és **keratin** fő alkotó elemei. A cink a haj/köröm anyagcseréjét serkenti, megakadályozza a repedése-



ket, töréseket.

A **B-vitaminok** valóságos csodaszerek: megvédik a fejbőrt a gyulladásoktól, erősítve a hajhagymákat. Mivel a haj 97%-a fehérje, ezért fontos a napi fehérje bevitel, melyet kiegészíthetünk egy kis **szelén** ill. **élesztő**vel. Napi 10 gramm élesztő eltüntet a pattanásokat és felgyorsítja a hajnövekedést. Ha valaki idegenkedik az élesztőtől, az **sörélesztő** tablettát fogyasszon.

Az öregedés leginkább az arcbőr feszességénél érezhető és látható. A különféle pakolások és krémek mellett fontos a megfelelő étrend. Ebben fontos szerepet játszik a **C-vitamin**, melyet vegyes táplálkozás mellett a mostani időszakban ajánlatos pótolni is. Az **olajos magvakban** lévő **E-vitamin** és az **antioxidánsok** lassítják a sejtek öregedését. Az **A-vitamin** nemcsak a szemnek fontos, hanem a bőrnek is. Ezért kerüljön asztalra: **máj, vese, sárgarépa, sütőtök, sárgabarack**.

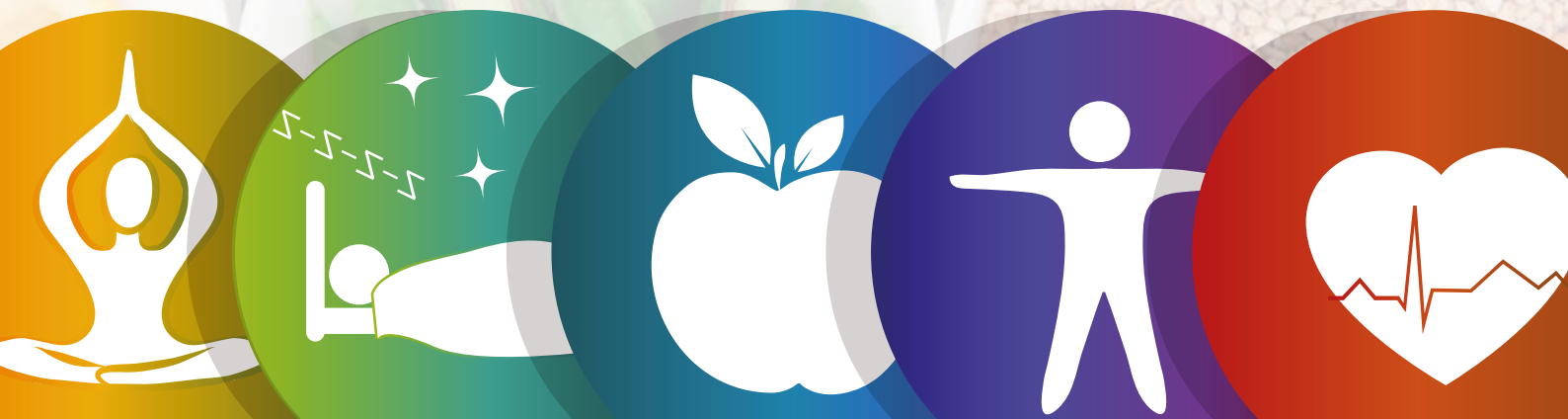
Kevesen gondolnak rá, meg nem is tartják fontosnak, hogy lakásunkban milyen a levegő. Pedig pont a levegő éri állandóan a bőrünket és jó vagy rossz hatással lehet rá.

Az **aloe vera** nemcsak krémekben, üdítőkben kiváló, de cserépben tartva kiszűri a levegőből a méreganyagokat, miközben illóolajat bocsát ki, ami erősíti az immunrendszerünket.

Az aloe mellett hasonló légtisztító az **anyósnyelv** és a **fikusz** is, de ne feledkezzünk meg a **borostyánnról** sem, ez utóbbi kiválóan megköti a szálló port és a gomba spórákat.

Viszont semmit sem ér helyes táplálkozásunk és a jó levegő, ha nincs megfelelő **folyadékbevitel!** Férfiaknak ez napi 2,5-3 liter, nőknek 2 liter. A folyadék nemcsak a méreganyagokat mossa ki a szervezetből, hanem az ízületek kopásmentes működéséhez és a bőrünk regenerálódásához is szükséges. Amennyiben a folyadékbevitel tartósan 2 liter alatt marad, könnyebben és gyorsabban indul meg a nemkívánatos elhízás is.

Végezetül ne feledjük, hogy az alvás nem időpocsékolás, hanem a szervezet rendbetételének időszaka! Ha krónikusan keveset alszunk (ez napi 5-6 óra alatti idő), akkor csökken a szervezetünk ellenálló képessége, megnő, különösen a fertőző betegségek (lásd influenza) iránti fogékonyság, akadályozza a fogyást is és természetesen a bőrünk is öregszik tőle.



KOLOSTORI GYÓGYÁSZAT ÉS SZÉPSÉGÁPOLÁS:

(SZÓKE ANDRÁS „MUNKATÁRSUNK” ÍRÁSA)

Már egyre többen tudják, hogy Szóke András nem csupán színész, rendező és humorista, de a HUNOR COOP Zrt. leghumorosabb Munkatársa is. Néhány évtizede elköltözött egy balaton-felvidéki kis faluba, Taliándörögdre, a Művészetek Völgye mellett. Azóta aktívan hódol a kolostori/vidéki gyógyászattal kapcsolatos hobbijának és egyfajta hagyományörző-gyűjtő tevékenységet folytat a településen. Épp ezért úgy véltük, témába vágó őt is megkeresni a jelen Magazinunk tematikája alapján, hisz az elődeink házi praktikái máig igen hasznosnak bizonyulnak!



„Hazánk történelmében visszatekintve az Alföld – hasonlóan a Dunántúl területeihez –, sok kolostori közösséget fogadott be. A kolostori gyógyászat azért volt fejlett, mert jóval előbb létezett, mint ahogy a gyógyszer-tári rendszer kialakult, vagy a kórházak létrejöttek. Sőt, ma is használunk olyan készítményeket, amelyek tőlük származnak. Szoros kapcsolat volt a környező falvakban, majorokon, tanyákon élők és a szerzetesek között. Egymást segítették alapanyaggal, szakmai tudással. Sok helyen éppen a kolostori gyógyászat őrizte meg a népi gyógyászat tapasztalatait írott formában.

A gasztronómia, a gyógyászat, a kozmetika, a konzerválás régi tudása ma is hasznosítható számunkra, családi vagy közösségi szinten. Bátorítani szeretném a városokban élőket is, hogy nem feltétlenül kell csak a kerttel rendelkezők kiváltságának tekinteni az újragondolást.

Elsőként a kozmetika világából emeljük ide egy könnyen elkészíthető receptet.

(Próbáltam a modern környezetbe átemelni a „házi feladatot”).

És természetesen azt is figyelembe vettem, hogy miket tudnak beszerezni a Kedves Vásárlóink a HUNOR COOP-nál, és miket találnak meg máshol!”

Bőrfitalító és ízületjavító keverék:

A HUNOR COOP-nál nem kapható alapanyagok (ezeket drogériákban, gyógynövényboltokban kis mennyiségben be tudjuk szerezni):

Orvosi székfű (Kamilla) virágzat; őrölt, szárított fekete nadálytő.

A Hunor Coopnál megtalálható alapanyagok:

Hidegen sajtolt növényi olaj, sertés zsír, méz, szárított, egész babérlevél, szárított kapor.

Arányok:

80% vivőanyag (olaj, vagy zsiradék), 20% őrlemény. Itt jegyeznénk meg, hogy ennek arányában kétharmada fekete nadálytő és egyharmada kamilla.

Elkészítése:

Nagyobb lapos edényben felfelemelegítjük az olajat, vagy a sertés zsírt, a melegítés után hozzáolvasztjuk a mézet.

Olyan eszközt válasszunk, mint amiben otthon a „szentesi lecsót” is el szoktuk készíteni, hogy szétterüljön, és könnyen kevergethessük. Fontos az is, hogy az edényben hagyjunk teret az esetleges felhabzásnak.



Ne töltsük tele! Tegyük hozzá a babért és a kapor, aránylag keveset.

Nem szabad forrón dolgozni!

Kevergetve szórjuk bele a fekete nadálytövet és a kamillát.

Öt perc után vegyük le a tűzről és egy napig pihentessük hűvösön.



Másnap épp annyira melegítsük fel, hogy szűrhetővé váljék.

Vásznal, vagy gézen szűrjük át és porciózzuk kis adagokban. Hűtőben tároljuk, mindig annyit melegítsünk fel, amennyit felhasználunk.

Technika:

Használhatjuk masszírozva az adott fájó testrészre, de pakolásként is alkalmazhatjuk. Kéz, láb, váll, nyak, derék vagy arc felületén is alkalmazható.

FRIZURA DIVAT 2023

Ha már központi témánk a szépségápolás, smink, frizura, akkor nem maradhatnak le a legújabb trendek sem!

Rövid kollekciónkban megpróbáltuk összegyűjteni a legújabb divatirányokat és azokat a hajszíneket, frizurákat, amikkel Ön sem lőhet mellé a 2023-as évben!



• Idén is tovább hódít a „shag”, azaz a lazán/szexin lépcsőzetes frizurák, melyek lendületesek, üdék és retrók is egyben, hisz a rétegeket kialakító vágási technikától kapnak izgalmas textúrát. A hosszabb pixie frizuráktól indulva már jól mutat, és minden további hajhosszhoz alkalmazható. Divatja van a lokniknak, az arcot keretező hullámoknak, a „vízeséses” frufrunak, melyek mind illenek ehhez a stílushoz is. A shag az 1970-es években élte virágkorát, de 2023-ban ismét nagy rajongótábornak örvend, hiszen sikkes, mégis laza hajviselet, jól áll neki az enyhén kócos hatás is.

• A rezes árnyalatoktól az enyhén bur-



gundi színekig divatban lesz minden, ami a hajszín vöröses jellegére erősít rá. Ha még nem próbáltuk, de valamilyen változtatásra vágyunk, tanácsos a fodrászunkkal megbeszélni milyen árnyalat passzol hozzánk., Érdemes akár egy gyors online bőrtónus-tesztet is megnézni. Egy-egy tincset vörösre festeni most nem divat (kivéve talán az arcot keretező részt), ám a teljes hajkoronát átszínezni jó választás. Esetleg ombre, balayage vagy más festési technikával mozgalmassabbá, izgalmasabbá tehető a frizura. A vöröson kívül még mindig divatban vannak a merész, élénk szívrá-

színek, melyek az igazán elkötelezetteknek ajánlottak, hiszen ezen színek karbantartása folyamatos tervezést igényel, de a végeredmény garantáltan egyedi és figyelemfelkeltő!

• A klasszikus bubit az év nagy visszatérő kedvenceként emlegetik. Az éles határvonalakkal kialakított frizura készülhet „doboz bubi” fazonban tömött frufuval, ám ha nem rajongunk a sűrű, nehezen kezelhető hajtömegért a homloknál, az se gond, hisz anélkül is jól mutat. Fő, hogy a hajvégek egy hosszban, éles vágással végződjenek. Nőies és szexi, nagyon divatos, fiatalos, de mégis határozottságot sugalló frizuráról van szó, melyek mégis kortalanok. Eredetileg teljesen egyenesre vasalva hordták, ám manapság göndör haj esetén sem kell lemondani róla! Ám számoljunk vele, hogy a vágástól extra volument kap a hajunk. A göndör bubi akkor mutatós, ha a hullámok ápoltak és rendezettek.

• Selyemhatás: ha kizártnak tartjuk, hogy bármilyen hullám megmaradjon a hajunkban, hagyjuk nyugodtan a fenti trendeket. A tökéletesen simára vasalt, egyenes haj ugyanis mindig divatban volt és lesz is! A frizura ékét a gyönyörű csillogás adja,



érdemes hát tenni érte, akár a megfelelő hajápoló olaj használatával, időnkénti hajpakolásokkal, jó hajbalzsamokkal, vagy akár azzal is, hogy egy kis hajfény spray-vel erősítsük a tükröződő csillogást.

• Oldalválaszték: Már egy jó ideje hódít a közepén elválasztott haj, ám most újra visszaköszönni látszik a hírességek körében is a merész elválasztás. Minél inkább egyik oldalra kerül a választék, annál sikesebb. Ráadásul ez jól áll minden hajtípusnak!

• Kreatív kontyok/fonatok: Az ötletes fonatok is rendületlenül hódítanak, elég csak felmennünk Instagramra, TikTokra, YouTubra, és máris számtalan könnyen megtanulható, de nagyon látványos ötletet leshetünk el szinte az összes hajtípusra!



MIÉRT JÓ NÁLUNK VÁSÁROLNI?

Vásárlóink mondták:

- Mert a törzsvásárlók még jobb áron vásárolhatnak!
- Mert mindig minden friss!
- Mert itt gyorsan bevásárolhatok!
- Mert az üzletekhez nem kell kilométereket utazni!
- Mert ezzel is, védjük a hazai kereskedelmet!
- Mert kedves és figyelmes a kiszolgálás!
- Mert, itt van a szomszédban!
- Mert, a mobil applikációval könnyen használhatom a kedvezményeket!

Hunor Coop
A COOP csoport tagja

**A COOP egy nagy család!
Érezze Ön is jól magát nálunk!**

HAJFESTÉS „KISOKOS”

Elterjedt nézet, hogy a tökéletes otthoni hajfestés nem létezik. Ám azért mégis van számos tipp ahhoz, hogy mit tegyünk/ ne tegyünk, ha meglepően jó eredményeket szeretnénk otthon is elérni! Valójában csak néhány apró szabályt kell betartani. Íme a legjobb hajfestési trükkök lépésről lépésre!

A festés módja szerint lehet a hajszínváltoztatás fizikai és kémiai. Tartósság szerint lehet ideiglenes, féltartós és tartós. Először a tartós dobozos festékekről ejtünk szót, majd kitérünk a végén picit a színezőkre is:

1. A dobozos hajfestékek sokat változtak az elmúlt években. Már nem csak a tökéletes árnyalatot kell megtalálnunk, de választhatunk a hagyományos tubusos, hab, krém vagy színezők közül is, attól függően, hogy milyen eredményt szeretnénk elérni.

2. „Pro tipp”: a sötétbarnából holnapra platinaszőkéhez még mindig fodrászhoz kell menni! Otthon ez professzionális készítmények nélkül még mindig nem működik! (Legalábbis nem szokott túl kíváncsú eredményeket hozni az efféle próbálkozás...)

3. A hajszerhez mérten egy festéssel otthon maximum 1-2 árnyalatot lehet szépen világosítani vagy sötétíteni.

4. Ha korábban már volt festve a haj, akkor még jobban át kell gondolni a festék kiválasztását, még akkor is, ha a szín már elhalványult. Más-más árnyalatú lehet a hajszer a hajtőnél és a hajvégeken, valamint világosításkor előtűnhetnek még a korábban felvitt színek is!

5. Mindig használjunk ecsetet az egyenletes hatás elérése érdekében, valamint sose feledkezzünk meg a kesztyűről, különben kellemetlen meglepetésekben lehet részünk. Érdemes egy nedves törölkendőt is készenlétben tartani a festés alatt.

6. A hajfestésre készülünk fel, kapkodva nem lehet szép munkát végezni.

7. A festésnek tiszta és teljesen száraz hajjal álljunk neki, valamint ügyeljünk arra, hogy ne legyen semmilyen hajápoló, hajhab, olaj, vagy lakk a hajunkon, mert foltos lesz a végeredmény.

MEGJEGYZÉS: hidrogénis szőkítést viszont SOSE csináljunk (csináltassunk) frissen mosott hajon! A hajbőrünket rettentően marni fogja, ha nincs rajta már egy természetes, pár nap alatt kialakuló enyhén zsíros védőréteg.

8. A hajtő mentén kenjük be a bőrt kókuszolajjal vagy vazelinnel, így a festék nem fogja elszínezni a bőrt.

9. Mindig tartsuk be a termékhez csatolt használati utasítást!

10. Mindig a hajtöveknél kezdjük a festés.

MEGJEGYZÉS: Kivéve szőkítésnél, mert a fejből áradó



hő meggyorsítja a szőkítés folyamatát, és komikusan sárga/hófehér tövekkel végezhettük!

11. Ügyeljünk arra, hogy egyenletesen vigyük fel a festéket, bontsuk szekciókra a haját, és csak apró tincsenként haladjunk előre.

12. Csak addig hagyd a hajadon a festéket, amíg a használati utasítás írja. Szőkítésnél érdemes folyamatosan ellenőrizni a hajunkat, mert akár le is törhet teljesen, ha túl sokáig hagyjuk fent!

13. Ha megvan az új gyönyörű frizuránk a színmegőrzésre is ügyeljünk: vásároljunk mindig színvédő sampont, balzsamot, hajpakolásokat.

14. Ha valamilyen véletlen folytán végül mégsem az igazi az árnyalat, akkor próbálhatunk javítani a helyzeten egy apró házipraktikával: keverjünk kevés szóda-bikarbónát és citromlevet a samponhoz, majd hagyjuk a hajon ezt a pakolást 10-15 percig.

15. Egy újabb népszerű trükk a tónusok finomítására: használjunk lila sampont, balzsamot, hajpakolásokat! Pontosan. A csomagolás sokszor megtévesztő. Nem csak az ősz hajúaknak ajánlottak ezek a készítmények. Még sokszor a barna haj csillogását és tónusát is szépen javítják, de a túl sárgás szőkén is sokat segíthetnek. A lila és a sárga komplementer színek, így kiütik egymást, és hamvasabb (ezüstösebb) árnyalatot kaphatnak tőle szőke tincseink!

16. Ám még ha még így sem jó..., akkor nincs más választás, irány a fodrász!

A fodrásznál/fodrászboltokban aztán találkozhatunk a különböző hajszínezőkkel is. Manapság egyre divatosabbak az extravagáns színek, szívárványként pompázó hajak. De hogyan is érjük el ezt? Milyen opciók vannak?

A hajszínezés a haj természetes színének árnyalatbeli változtatása, csillogóbbá tétele. Alkalmazható természetes színek vagy divatszínek előállítására, színfelfrissítésre és korrigálásra. Két fajtája van: az ideiglenes (azaz féltartós) és a tartós. Azért kell különbséget tennünk a két módszer között, mert kémiailag nagy az eltérés közöttük.

Az ideiglenes hajszínezés lényegében kimosható: maximum 5-10 mosásig tartja a színét, s mosásról mosásra folyamatosan kopik a hajszálaokról. Az ősz hajszálaikat árnyalja, de nem fedi be. Világosítani nem, sötétíteni kis mértékben lehet ezzel a módszerrel. Felvitele hajmosás után, törölköző száraz hajra történik, a hatóidő terméktől függően 5-20 perc. A féltartós színezők egy komponensből állnak, ezért keverni nem kell őket. Fontos tudni, hogy a féltartós hajszínezők folyamatosan engedik a színüket, ahogy vizes lesz a haj, ezért könnyen megfoghatják a ruhát, az ágyneműt.

A féltartós színező a hajszála külső felszínén telepedik meg, így elfedi a természetes hajszínt. Mivel természetes színre festünk, mindig 2 árnyattal világosabb árnyalatot válasszunk, mert ha a kívánt árnyalatot választjuk, sötétebb színt kapunk.

A tartós hajszínező (hajfesték) marandó változást idéz elő, amint már korábban írtuk hozzá a tippeket. Minden 4. hét után újraszínezés ajánlott a tövek elfedéséhez és a csillogó hatás megőrzéséhez. 2 komponensből áll: a színezőből és az emulzióból.

(Források: instyle.hu, fatrai.hu)



A HUNOR COOP-PAL CSAKIS NYERHET!

Már sok-sok Vásárlónk tanúsíthatja, hogy érdemes a HUNOR COOP-nál figyelni a nyereményjátékokra, vagy követni miniket a Facebook-on is, hiszen például 2022. december 1-22. között zajlott a cég nagy karácsonyi nyereményjátéka, melynek lezárásaként MINDEN üzletünkben egy-egy **8000 Ft értékű ajándékkosarat** sorsoltunk ki.

A fődíj is gazdára talált, **Vetró Katalin** vehette át a **100 000 forint értékű robotgépet!**

De a Valentin-nap sem telt el játék nélkül.

Facebook-os megosztással lehetett részt venni a sorsolásban, melynek nyertese **Kurucz Sztella**, aki már át is vette a **4000 forintos ajándécsomagot!**

Gratulálunk Minden Kedves Vásárlónknak!

Ne feledjék, itt az új év, új esélyek, új lehetőségek a nyelésre!

Hamarosan jelentkezünk friss nyereményjátékokkal, új akciókkal.

Figyeljék hirdetéseinket, különleges ünnepi akcióinkat, valamint kövessenek minket Facebook-on is!



Karácsonyi játék fődíjasa: Vetró Katalin



Valentin napi játékunk nyertese: Kurucz Sztella



JÁTÉK GYEREKEKNEK-FELNŐTTEKNEK: KERESD A KÜLÖNBSÉGEKET!

Keress meg mind a 22 különbséget!

Annyit segítünk, hogy egy Friderika (az édesanya) gombjai közt van! A többit neked kell megtalálni!



HUNOR RECEPTAJÁNLÓ:

CHIA PUDING: A LEGEGÉSZSÉGESEBB DESSZERT!

Pici mérete ellenére a chia mag tele van mindenféle hasznos tápanyaggal. Ma már szinte minden szupermarketben kapni nálunk is, ám még mindig kevesen figyeltek fel erre a kis csodamagra! Tartalmaz omega-3 zsírsavat, antioxidánsokat, kalciumot, rostot és fehérjét. Csodákat tesz az emésztéssel, kis adagban üdítőbe keverve is sokan isszák, és a fogyókúrázók egyik kedvenc trükkje. Ráadásul ez az aprócska mag a fő összetevője a chia puding recepteknek, mivel a súlyának akár a tízszeresét is képes a vízből felvenni! Zselés, rugalmas állagúvá válik folyadékban és semleges ízének köszönhetően szinte bármi illik hozzá.

Nem csak egy egészséges és finom reggeli hozzávalója, de segít, hogy hidratáltak maradjunk a nap folyamán.

Próbálj ki egy chia puding receptet az alábbi tippek közül, vagy légy bátor és találd ki te is új variációkat!

Hozzávalók:

- 2 bögre édesítetlen mandulatej
- Fél bögre chia mag
- Fél teáskanál vanília kivonat (opcionális)
- 1-2 evőkanál méz (vagy helyette folyékony édesítőszer)
- szezonális gyümölcsök
- mandula, mogyoró, dió stb.

Elkészítés:

1. Keverjük össze a mandulatejet, a chia magot, a vanília kivonatot (ez opcionális, helyette használhatunk aromákat vagy el is hagyhatjuk) és a mézet (édesítőszert) egy tálban. Miután jól összekevertük, fedjük le az edényt és tegyük a hűtőbe éjszakára (vagy legalább egy-két órára hagyjuk állni.)

2. Jól kavargatjuk fel, mielőtt tálaljuk. Ha nagyon sűrű lett, adjunk hozzá egy kevés vizet. Díszítsük a tetejét gyümölcsökkel és magokkal.

TIPPEK további variációkhoz: hozzá adhatunk még kakaót plusz fahéjat az elkészítés kezdetekor és akkor igazi csokipudingos hatást érünk el, vagy pedig reszelt kókusszal és kókusztejjel és készíthetjük a selymes trópusi ízhatásért!



HUNOR HUMOR

Tavaszi zápor

Két jó barát a kocsmába menekül a zuhogó eső elől. Isszák a fröccsöket, s az ablaküvegen át bámulják a dörgést-villámlást, meg a hatalmas, kövér cseppeket.

- Jól jön ez az eső a földeknek - mondja az egyik. - Minden pillanatok alatt kibújik most.

- Na ne ijesztgess! Épphogy eltemetjük az anyósomat...

Nyuszika találkozik az erdőben a medvével, és így szól: - Képzeld medve, tegnap találkoztam a diszkóban a rókalánnyal. Az egész estét végigtáncoltuk, és miután hazakísértem, bevitt a hálószobájába és azt mondta: Nyuszikám, mindenem a tiéd! Medve hallod, ha ott lettél volna, még a hűtőt is el tudtuk volna hozni!

Nyuszika bemegy a boltba.

- Kérek egy ecetet!

- Sajnos, nyuszika, mi nem tartunk ecetet, ez egy festékbolt – válaszol az eladó.

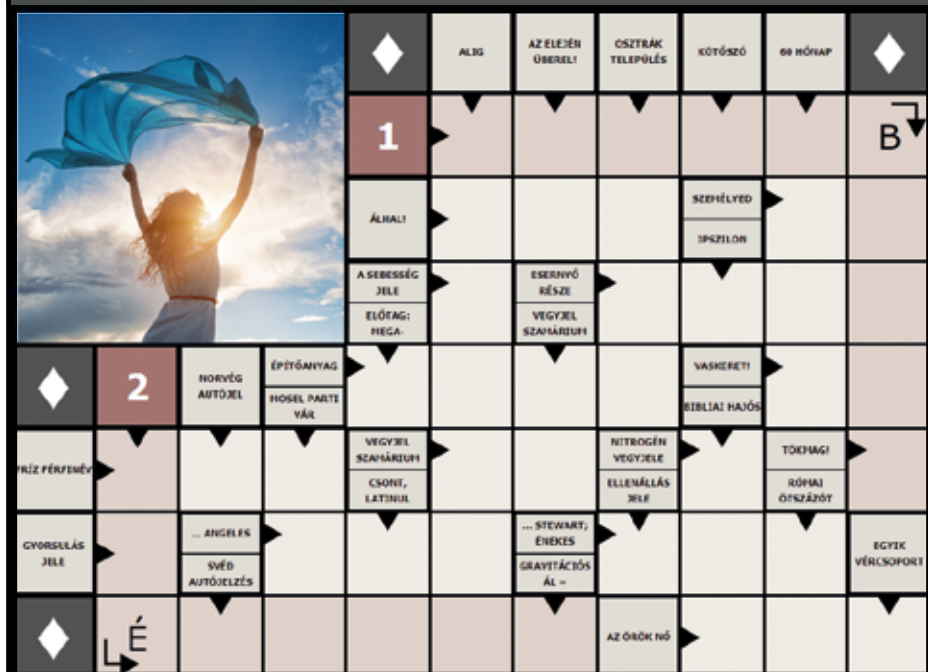
- Én akkor is azt kérek!

- De nyuszika, mondom, hogy ez egy festékbolt...

- Jó, akkor mondom másképp: kérek egy pamacot!

Mi a hétköznapiok két legfontosabb értéke?

* Válasz a Megfejtésben!



IMPRESSZUM

Felelős kiadó:

HUNOR COOP ZRt

Szerkesztő: **Mészáros Mariann**

Fotók: **Vidovics Ferenc, Mészáros Mariann, HUNOR COOP ZRt, Adobe Stock**

Címlapfotó: Rébék-Nagy Krisztián,
Modell: Jancsó Laura

Web: www.hunorcoop.hu

Facebook: www.facebook.com/hunorcoop

Előkészítés, nyomdai munkák:

Rensz Magyarország Kft.

E-mail: szorolap@rensz.hu