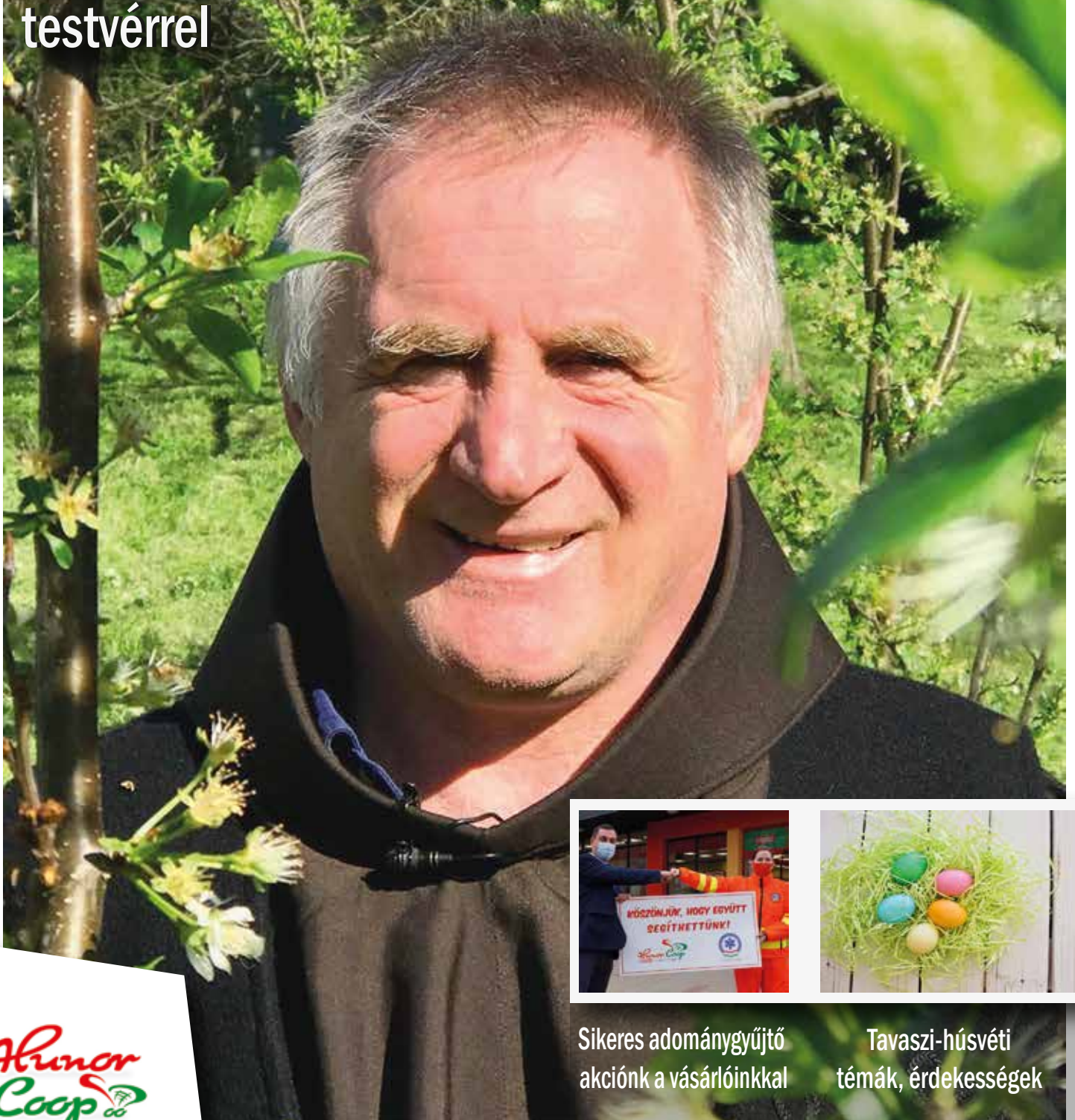


# HUNOR Magazin

18. ÉVFOLYAM, 28. SZÁM



Riport Bőjte Csaba  
testvérrel



Sikeres adománygyűjtő  
akciónk a vásárlóinkkal



Tavaszi-húsvéti  
témák, érdekességek



# KÉSZÜLJÖN velünk a húsvétra!

**LAPOZZON BELE! >>**

2021. Április 1. - Május 15.

## Köszí Anyu!

head & shoulders, Oral-B, PANTENE, Gillette Venus, always, Naturaella

**KÓDFELTÖTÉS ÉS TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:**  
[WWW.KOSZIANYU.NET](http://WWW.KOSZIANYU.NET)

MINDIG OTT VAGY, HA SZÜKSÉGEM VAN RÁD! KÖSZI ANYU!

HA BÁNATOM VAN ÁTÖLELSZ ÉS RÁM MOSOLOGYESSZ! KÖSZI ANYU!

HOGY MELLETTED BÁRMIKOR GYEREK LEHETEK! KÖSZI ANYU!

**8x Sharp 32" Smart TV**

**HETI NYEREMÉNY**

**62x Ajándécsomag**

**NAPI NYEREMÉNY**

ELJÖTT AZ IDŐ, HOGY MOST MI GONDOSKODJUNK AZOKRÓL, AKIKNEK A LEGTÖBBET KÖSZÖNHETJÜK. MONDD EL NEKI SZÍVHEZ SZÓLÓ AJÁNDÉKKAL, HOGY MENNYIRE FONTOS NEKED!

VÁSÁROLJ LEGALÁBB EGY TERMÉKET A MEGJELELT MÁRKÁKBÓL, TÖLTSD FEL A VÁSÁRLÁSOD BLOKK ADATAIT, ÉS NYERD MEG AZ ÉRTÉKES NYEREMÉNYEK EGYIKÉT!

A képek csak illusztráció!

## Hunor Coop

A coop csoport tagja

Nálunk mindig friss kenyér kapható!

Fehér kenyér

Gyökérkenyér

Hunor paraczt cipő

ZOMBOR CIPŐ Kft.  
1033 Budapest, Pesti útca 3.

## coop klub MOBIL APP

TÖLTSD LE AZ ALKALMAZÁST!

# GYORS, KÉNYELMES, EGYSZERŰ!

TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁD MÁR A MOBILODON!

Töltsd le most! >>

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



# TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő  
Tartalomjegyzék  
Coop Törzsvásárlói rendszer
4. „Bízzunk egymásban”  
Interjú Bőjte Csaba testvérrel
6. Húsvéti szokások és különös hagyományok
7. „Testi-lelki megtisztulás”  
Mire jó a böjt? Hogyan csinálták a régiek?
8. Tavaszi nagytakarítás: tippek, trükkök
9. Ünnepi gondolatok – Dr. Horváth Györgytől
10. Gratulálunk Dorkának!
11. Köszönjük, hogy együtt segíthettünk!
12. „Házhoz mentek” a kitüntetések  
2020. legjobbjai
14. Új hálózattal bővült a HUNOR COOP!
15. HUNOR Babák
16. HUNOR Receptajánló  
HUNOR Humor  
Keresztretjvény

# KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Végre elérkezett a tavasz, egy új év, a „megújulás”, a jó idő, a bizakodás időszaka.

Több dolog is okot adhat arra, hogy végre magunk mögött hagyjuk az elmúlt 12 hónapot. Egy éve sajnos nem indult túl kellemesen a tavasz, és számtalan váratlan kihívással állított szembe minket egy olyan láthatatlan ellenség, aminek fenyegetésével nem sokan számoltak. Több járványhullám is sújtott minket, de reménykedjünk, hogy többel már nem kell szembenéznünk.

Ám fontos az, hogy a szomorú és rossz dolgok mellett is képesek legyünk felfedezni a jókat. Mert „minden rosszban van valami jó”, igaz? Néha nehéz ezt meglátni, de szinte biztos, hogy mindannyian találtunk olyan dolgokat az elmúlt évben, amin tudtunk nevetni, aminek tudtunk örülni. A karantén és a maszkviselés eleinte egészen egyedi humorforrást biztosított, sokaknak még a több otthon töltött idő is jót tett, és számos példa volt arra, hogy a krízishelyzet hőseit szült, összehozta az embereket.

Az emberiség ismét bizonyította, hogy milyen rugalmas, és milyen hatékonyan tud alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez – valamint: hogy a tudomány valóban nem ismer határokat!

Rekordidő alatt fejlesztettek ki tudósok gyógyszereket és vakcinákat, és most már tényleg láthatjuk a fényt az alagút végén.

Tekintsünk hát bizakodással a jövőre, és várjuk örömmel a tavaszt és a húsvétot, a megújulás, egy új kezdet igazi jelképeit!

Mészáros Mariann,  
szerkesztő



## A Coop Klub törzsvásárlói program

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



**TÖLTSE KI AZ IGÉNYLŐLAPOT,**  
és már használhatja is  
kártyáját



**VÁSÁROLJON**  
Minden 20 Ft vásárolt érték után  
1 pont jár.



**GYŪJTSE A PONTOKAT**



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



# „BÍZZUNK EGYMÁSBAN” INTERJÚ BÖJTE CSABA TESTVÉRREL

Böjte Csaba testvér neve mindenki számára ismerősen cseng. Igazi jelképes alakjává vált az erdélyi rászoruló gyermekek megsegítésének. A Dévai Szent Ferenc Alapítvány már hosszú évek óta végzi karitatív munkáját, és a szerzetes tevékenysége számos más embert is inspirált arra, hogy részt vállaljon a nemes ügyben. Szoros kapcsolatot ápol a Rotary-val is, így Mészáros Zoltán vezérigazgatónak másokkal együtt lehetősége nyílt arra, hogy 2017-ben együtt látogassanak el Rómába egy pápai audienciára a Rotary szervezésében. Az akkori beszélgetések felejthetlenné váltak, és Csaba testvér anekdotái azóta is sok tanulsággal szolgálnak. Az alapítványa nagyköveteként rengeteget utazik, fáradhatatlanul dolgozik azon, hogy minél több emberrel megismertesse a nemes célokat. Azonban a 2020-as év őt is kemény kihívások elé állította, de nem csupán az utazási nehézségek miatt. Ő is átesett a koronavíruson, még a kórházba is megjárta, de szerencsére már kilábal a betegségből és újult erővel tekint a jövő felé. Ha valaki ilyen sok gyermekkel dolgozik együtt nap, mint nap, az szinte sosem pihenhet.

A technológiát segítségül hívva, egy online videócset beszélgetésben kérdeztük meg Böjte Csabát arról, hogy mit üzenne az Olvasóinknak egy ilyen nehéz időszakban:

Én mindenkinek azt mondom, hogy ha az autó elromlik, akkor elmegyek egy szakemberhez, nem kezdem én magam barkácsolni. De ugyanígy ha a házam meg-

**Akkor hasonló lenne a javaslata a vakcinákkal kapcsolatban is?**

Az egyik ismerősöm nagyon okosan kioktatott mindenkit ebben a témában, és akkor én mondtam neki, nézze, itt van ez a slusszkulcs. Mondom, menjen, siessen és vezesse az autóját. Erre ő rám nézett és azt kérdezte, mit gondolok én, hiszen ő nem tud vezetni. Hát azt mondtam, 21 nap alatt meg lehet tanulni, a jogosítványt is meg lehet szerezni. Az orvosi az 6 év, s utána sok záróvizsga, továbbképzés, satöbbi. De ő ehhez az egészségügyi témához ért, az autóba meg nem mer beülni tanulatlanul? Én azt gondolom, hogy nem az a lényeg, hogy mindenhez értsek, hanem hogy a magam dolgát próbáljam meg bölcsen végezni.

**Hogyan telnek most a hétköznapijaid? Hallottuk, hogy nagyon elfoglalt, melyek azok a dolgok, amik leginkább lekötik az idejét?**

Azt hiszem, hogy most mindannyiunknak volt ideje magunkba szállni. Én

**Hogyan küzdöttek meg együtt a járvánnyal? Milyen tapasztalataik voltak a tanároknak, diákoknak, gyerekeknek? Miben változott meg a hétköznapi életük és mik voltak a legfontosabb tanulságok?**

Örömmel beszélnek már múlt időben erről, de úgy látom, hogy még nagyon is aktuális. Tavaly március óta gyerekeink jóformán nem jártak iskolába. Itt sokkal több volt az online oktatás, mint Magyarországon.

De ennek köszönhetően döbbsentünk rá, hogy milyen jó, hogyha sokan vagyunk. A gyerekek közül nem küldhetem haza a gyerekeket, ők itt vannak, mindannyian együtt vészeltük át ezt a helyzetet. Végül néhány kollégám és én elkaptuk ezt a vírust. A gyerekek közül szerencsére senki. Ám úgy látszik, én vagyok a „leggyengébb láncszem”, hisz végül még kórházba is kerültem.

De hál' Istennek helyre jöttem, és eddig különösebb megrázkódtatás nélkül túléltem ezt a pandémiás időszakot.

**Mik voltak a legfontosabb tapasztalatai a megbetegedés kapcsán, és mit üzen azoknak, akik jelenleg ezzel küzdenek, vagy esetleg azoknak, akik még nem estek át rajta, de félnek tőle?**

süllyed, akkor hívok egy statikust, tanácsot kérek, kőművest, aki az egészet rendbe rakja, tehát bízok a szakértelmükben. Azt hiszem, társadalmunkat az ilyen hétköznapi bizalom tartja össze. Ha viszont már nem bízunk az orvosainkban, szakembereinkben, a politikusainkban, akkor úgy gondolom, hogy nagyon nagy baj van. Talán az lenne a legnagyobb gond, hogyha ez a társadalmat összetartó bizalom megrendülne. Én bíztam édesanyámban, aki ebédet főzött és azt elém rakta, és nem gondoltam azt, hogy meg akar engem mérgezni. Ugyanígy kell bízunk az orvosokban is, meg a szakemberekben is: ők erre szentelték az életüket, felelősen szólnak hozzá ehhez a témához, és nekünk az a dolgunk, hogy hagyjuk egy kicsit, hogy vezessenek.





elgondolkoztam, hogy szerzetes papként mi a dolgom. Édesanyámnak az volt a dolga, hogy minden nap megterítette az asztalt, elém rakta az ételt. Nekem pedig, mint papnak, az a dolgom, hogy megterítsem a lelki asztalt. A gyerekeknek, kollégáknak, támogatóknak, a híveinknek. Ezért én nap, mint nap online módon szentmisét tartok, a

**kintenek a tavaszi évszakra. Ön szerint miben rejlik a böjt fontossága, akár jelképes értelemben is? Mit jelent a mértéktelenség, önmegtartóztatás, vagy akár az, hogy kihívást állítunk magunknak. Miért fontos a nagypéntek és a húsvét ünnepe, és mit üzenne ezzel kapcsolatban az olvasónak?**



Jézus Krisztus felnőtt fejjel, 33 évesen vállalta a nagypéntek kihívását. Igazából összepakolhatott volna, s mondhatta volna: mennyei Atyám, intézd te az embereket, te teremtetted őket, ezek nem akarnak megtérni, ezek ilyenek, meg olyanok. Miért maradt köztünk? Azért, mert bízott az emberiségben, hitte azt, hogy igen, egy kicsit rögzös az út, de azért csak meg fogjuk tanulni a szeretet parancsát. Csak képesek leszünk eljutni oda, hogy jó testvéreként békében éljünk ezen a földön. Tehát Jézusnak ez a hit adott erőt, hogy ott a kereszten is értünk imádkozzon és húsvét hajnalán nem pakolt össze duzzogva, hanem visszajött közeink. Tehát én azt gondolom, hogy Jézus hitét kellene magunkévá tennünk. Ő

lelki képességeinket is edzenünk kellene, hogy ne sodródó falevelek legyünk.

**Meg fogják ünnepelni a húsvétot a gyerekekkel? Mennyire szokás a tojáskeresés, locsolkodás Önöknél? Hogyan tudják ebben az időszakban is ezeket a gyerekeknek szánt hagyományokat megőrizni?**

Nálunk igazából külön nyolc-tíz fős szociális családok vannak, és a karácsonyt, húsvétot mindenki megünnepeli saját külön köreikben is. Ilyenkor természetesen kiöltöznek. A locsolás az egy nagyon elterjedt szokás itt Erdélyben, hogy a lányok ne hagyják elszáradni. Mi pedig mivel itt helyben ilyen sokan vagyunk, nem kell különleges engedélyeket kérni ahhoz, hogy az ember egy kicsi ünnepet szervezzen. Ezért azt hiszem, hogy ez a húsvét is szép lesz. Ugyanígy kívánok mindenkinek, az Olvasóknak, Munkatársaknak örömteli húsvéti szent ünnepet!

gyerekekkel rózsafüzért mondunk. Minden második este van egy beszélgetés, amelyre szívesen látunk bárkit. Ilyen jellegű programokkal próbálok alkalmazkodni.

**Hogyan merít ilyen nehéz időkben erőt a hitből? Mely bibliai idézet, tanítás az, ami segíthet az embereknek?**

A Mi Atyánkban nem azért imádkozunk, hogy a világvége gyorsan lemenjen, hanem azért, hogy jöjjön el az Isten országa. Tehát én nem a világ végét várom, hanem a szeretet, Isten szeretetének a kiáradását. Ez a Föld nevű golyóbis már négy és fél milliárd éve fut. Én azt gondolom, nem fáradt még bele, tovább fog menni.

**Hány fiatalal dolgozik jelenleg együtt, és hányan segítik így a munkájában?**

Több házuk is van. Körülbelül 80 helyiségben végzünk gyermekvédelmi szakszolgálatot. Ez 1700 körüli gyereket jelent. Itt Déván, velem a központban 108 gyermekünk van.

**Hamarosan itt a húsvét, ami az újjászületés, megtisztulás, megújulás legnagyobb keresztény ünnepe. Sokan tartják a böjtöt is, reménnyel, várakozással te-**

hitt az emberekben, így én is higgyek magamban és az embertársaimban is. A mai világban sokan elmennek sportolni. Szükséges, mert másképp a testünk eltunyul, elsatnyulnak az izmaink. Azt hiszem, ugyanígy a





# HÚSVÉTI SZOKÁSOK ÉS KÜLÖNÖS HAGYOMÁNYOK

Minden gyerek szereti a húsvétot. Hisz ki ne tekintene vissza szép emlékként a húsvéti nyuszi által elrejtett tojások keresésére? Aztán persze később kicsit fölborulnak a dolgok, és sokszor a lányok húzzák a rövidebbet: ők vizesen és „illatozva” végzik, míg a fiúk dúskálnak a csokitojásokban és szerencsés esetben a pénztárcájuk is vastagabb, mire hazaérkeznek. Az idősebbek pedig jobban teszik, ha a kocsit is otthon hagyják, hiszen ilyenkor a sorban jövő vendéglátók a finom italokat sem sajnálják.

## **De honnan jönnek ezek a hagyományok? Mi az alapjuk?**

A húsvéti locsolkodás egy régi vidéki szokásra tekint vissza. Húsvéthétfőn a fiatal mezőgazdasági munkások egy vödör hideg vizet önthettek azokra a lányokra, akik házasulandó korúvá váltak, de néhány leányzó nem úszta meg ennyivel, és a közeli patakhoz vitték, ahol megmártóztatták őket. Ma már a legtöbb helyen a vödör vizet leváltotta a kölni, habár a vidéki településeken még mostanában is hallani a szódás palackból lelocsolt lányok sikoltozását húsvéthétfőn.

A vízzel történő öntözés és az ajándékba adott húsvéti tojások a kereszténység előtti időkből származó termékenységi szimbólumok, így a húsvétnál is jóval öregebbek. Habár a tojások a kereszténység megjelenése előtt is a termékenység szimbólumai voltak, díszesre festésük nagyjából csak ezer évre nyúlik vissza. A piros szín Krisztus vérért jelképezi, a tojás maga pedig az örök életet.

## **KÜLÖNÖS HÚSVÉTI SZOKÁS A VILÁG MINDEN TÁJÁRÓL:**

A húsvéti hagyományok azonban nem mindenhol jelentik ugyanazt, mint nálunk. Néhány országban egészen rendhagyó dolgokat csinálnak az ünnepek alatt. Összegejtöttük, milyen érdekes és extrém dolgokkal találkozhat az utazó, ha éppen ezen vidékekre sodorja húsvétkor az útja:

1. AUSZTRÁLIA – ahol az erszéynes nyúl hozza a tojást.

1991-ben Ausztráliában elindult egy kezdeményezés, amely szerint a húsvéti nyuszi húsvéti erszéynes nyúlra cserélik le. Az országban ugyanis a nyulak kártevőnek számítanak, amik tönkreteszik a termőföldeket és a termést is. Így Ausztráliában a nagy cégek csoki erszéynes nyulakat dobnak a piacra, ezzel egyébként segítve a veszélyeztetett faj helyzetét is.

2. FIRENZE, OLASZORSZÁG – ahol szekert robbantanak

A helyiek ebben a városban egy 350 éves húsvéti hagyományt ünnepelelnek, ami „Scoppio del Carro” néven fut, ami annyit

tesz, hogy a szekér robbanása. Húsvétkor Firenze polgárai feldíszítenek egy szekeret, amit rogyásig pakolnak tűzijátékkal, majd ezzel végigvonulnak a város utcáin, színes 15. századi jelmezekben. A túra a firenzei dómnál ér véget, ahol is az érsek a húsvéti mise közben meggyújtja a kanócot, majd a szertartás végén körbeállják a „felrobbanó” szekeret és gyönyörködnek a tűzijátékban. Az első kereszties-hadjáratig nyúlik vissza a hagyomány eredete és a bő termést hivatott biztosítani.



3. FINNORSZÁG – ahol húsvétkor van halloween?

A finn gyermekek húsvétkor boszorkánynak öltöznek és csokoládétojásokat kéregetnek az utcán, elmaszkírozva, sálakkal a fejükre tekerve, tollakkal ékesített fűzfagallyakkal a kezeikben. Az ország nyugati részén Húsvét Vasárnap máglyarakásokat gyűjtanak, ami egy ősi északi szokásra vezethető vissza. Eszerint a lángok elijeszti a Nagypéntek és Húsvét Vasárnap között seprűn repkedő boszorkányokat.

4. LENGYELORSZÁG – ahol egy éven belül kiházasodnak a meglocsolt lányok?

Akárcsak nálunk, Lengyelországban is nagy hagyománya van a húsvéti locsolkodásnak; természetesen a régimódinak. A hagyomány úgy tartja, hogy az a lány, aki csurom vizes lesz, egy éven belül megházasodik. A szokás egy Mieszko nevű lengyel herceg megkereszteléséhez nyúlik vissza egészen 966-ig.

5. HAUX, FRANCIAORSZÁG – ahol húsvéti omlettel várnak

Ha erre jársz Húsvét Hétfőn, üres gyomorral gyere ebbe a városba! Amikor ugyanis Napóleon a hadseregével Dél-Franciaorszá-

gon keresztül masírozott, megállt egy kisvárosban és omlettet evett. A hadvezérnek annyira ízlett az étel, hogy elrendelte a város lakóitól, hogy reggelre készítsenek egy óriási omlettet a tojásaikból a hadseregnek. Ez a hagyomány ma is él: minden évben a város főterén több mint 4500 tojásból készül és körülbelül 1000 embert lát el.

6. KORFU, GÖRÖGORSZÁG – ahol edényeket dobálnak ki az ablakon  
Itt Nagyszombatira virradó reggelen hamar kelnek az emberek. A sziget lakói ugyanis a hagyomány szerint reggelente cserépedényeket dobálnak ki az ablakaikból. Egyesek a velenceiekhez kötik a hagyomány eredetét, akik az újév első napján kidobták az összes régi dolgukat. Mások úgy tartják, hogy a „szertartás” a tavasz köszöntését jelenti és azt, hogy az új termést már új edényekben tárolják majd.

7. NORVÉGIA – ahol húsvéti krimiket olvasnak

Norvégiában az eddigieknél is furcsább szokások vannak Húsvétkor. Ebben az országban ugyanis az emberek krimi regényeket olvasnak, amiket kifejezetten Húsvétkor adnak ki. A hagyomány 1923-ban fogant meg a norvégokban, amikor is egy könyvkiadó cég elkezdte reklámozni a legújabb krimi kötetét az újságok címlapjain. A reklám annyira hasonlított az igazi hírekhez, hogy az emberek nem tudták megkülönböztetni őket.

8. CSEHORSZÁG, SZLOVÁKIA – ahol jobb óvatosan járni az utcán

Itt húsvétkor érdemes gyakrabban a hátunk mögé néznünk! Van ugyanis errefelé egy hagyomány, miszerint Húsvét Hétfőn a férfiak saját kezűleg, szalagokkal díszített fűzfaágakkal csapkodják meg a hölgyeket. A legenda úgy tartja, hogy a fűzfa az első fa, amely virágba borul tavasszal, így annak ágai hivatottak „átörökíteni” a fa étellel teliségét és termékenységét a nőkbe.

9. VERGES, SPANYOLORSZÁG – ahol haláltáncot járnak

A város középkori részén, Nagycsütörtökön a lakók eljárják a halál táncát. A szokás alapján bibliai jeleneteket újrájátszva, mindenki csontváznak öltözve parádézik a város utcáin. A tánc éjfélkor kezdődik és több órán át tart, egészen kora reggelig.

10. JERUZSÁLEM, IZRAEL

A városban, amelyben Jézus keresztre feszített, a keresztény lakosok Nagypénteken végigsétálnak ugyanazon az úton, amelyen Jézus azon a napon, amelyen keresztre feszítették. Néhányan keresztet is visznek magukkal a sétára.

# „TESTI-LELKI MEGTISZTULÁS” MIRE JÓ A BÖJT? HOGYAN CSINÁLTÁK A RÉGIEK?



Manapság a böjt kifejezés rendszerint kétféle gondolatot ébreszt az emberekben: vagy negatív jellegű, (esetleg) kényeszerű önmegtartóztatást, vagy pedig valami egészen újszerű, wellness tisztítókurát. „Meglesz még ennek a böjtje!” – tartja a mondás, melyet szintén nem pozitív értelemben szokás használni.

De míg a különféle léböjt tisztítókurákért vagyunk képesek fizetni, és minden valamire-való fogyókúrázó ismeri az önmegtartóztatás bizonyos formáit, addig a hagyományos értelemben vett böjti időszakok általában mindenkit ódzkodással töltenek el.

## Vajon miért van ez? Van a régi hagyományoknak egyéb háttere is?

Szinte minden vallás ismeri bizonyos formában a böjti időszakokat, napjainkban legfeltűnőbb talán a muzulmán ramadán jelensége, ám régen a keresztény böjtek is igen elterjedtek voltak, azonban mára jelentősen átalakultak. Lényegük, hogy szinte minden esetben a testi-lel-

ki megtisztulás jelképei, valamint az önmegtartóztatás által elérhető magasabb szellemi szintek a céljaik. Befelé fordulás. Önmagunkra figyelés. Tudatosság. A régiek is ugyan azon célokat szerették volna elérni, mint a mai világ emberei, mikor kihívásokat állítanak önmaguk elé, csak ők kicsit egyszerűbben fogalmazták meg a dolgokat.

## Kisböjt – nagyböjt

Megvan a maga helye a lakomának, ünnepnek, táncnak, ahogy a csendnek és befelé figyelésnek is. Egy évben a magyar hagyomány szerint két hosszabb böjti időszak volt: a karácsonyt megelőző „kisböjt”, valamint a húsvét előtti 40 napot felölelő „nagyböjt”. Előbbit ma már inkább adventként ismerjük, ez váltotta fel a böjti időszakot és a böjt helyett még keresztény körökben is inkább egyfajta jelképes karácsonyra való békés készülődést jelent. A húsvét előtti nagyböjt pedig természetesen sokkal közismertebb, ám legtöbbször inkább csak a nagypénteki húselhagyással tisztelegnek a hagyomány előtt.

Míg a római egyház a böjti időszakokat egyértelműen Krisztus életének valamely eseményéhez (születéséhez, halálához és feltámadásához) köti, számos böjti szokás ennél jóval régebbi hagyományokban, tudásban gyökerezik. Az ezen időszakokra jutó termékenység- és bőségvarázsló, valamint a halottkultuszhoz köthető szokások némelyike még ma is él. A Dunántúl

egy részén azokat az ételeket, melyeket a böjt során nem fogyasztottak el, az Ősök számára külön terítve érintetlenül az asztalon hagyták.

Ám például a húselekek elhagyásának hátterében nem csupán lelki-szellemi, de testi, egészségügyi okokat is találunk. Nem véletlen, hogy „tudat alatt”, de télire még most is beraktározunk, a hideg időszakokban mindig is hajlamosabbak voltak az emberek a zsírosabb ételek fogyasztására, így logikus, hogy az őszi betakarítási lakomák után egy kisebb böjt előzte meg a karácsonyt, majd a téli, kevésbé egészséges, kevesebb mozgást tartalmazó időszakot egy újabb, hosszabb, tavaszi böjt „kúra” váltotta fel. (Ma ezt sokan csak fogyókúrának nevezik, a nyári fürdőruhás-alak újbóli elérésének céljából...)

Napjaink egyik valamirevaló életmódtanácsadója sem engedheti meg magá-



nak, hogy klienseit időről-időre valamiféle tisztítókurára ne küldje.

Léböjt, paleo-étrend, gyümölcskúra, stb. Természetesen alapjait tekintve többségük valóban működhet, de valódi eredményt (mind testi, mind lelki síkon) csak akkor várhatunk tőlük, ha nem pusztán extrém kihívásként, trendi hivatkozásként illesztjük az amúgy felborult és természet-től, rendtől elszakadt életünkbe, mert az igazi böjt nem írható fel receptre, nem állítható össze speciális étlapon. Akár a régi időkben, most is a lényege a tudatosság. Az hozhat csak változást, amit nem pusztán kényszerként, vagy feladatként élünk meg, hanem céltudatos döntésként egy életmódváltásban.





# TAVASZI NAGYTAKARÍTÁS: TIPPEK, TRÜKKÖK

A tavasz beköszöntével itt a tavaszi nagytakarítás ideje is. Ez is egy olyan hagyomány, mely régi gyökerekre nyúlik vissza, és logikusan kapcsolódik a tavaszi megújulás, testi-lelki megtisztulás belülről fakadó igényéhez. Itt van végre a szép idő, több az energiánk, jobb a kedvünk, (több az otthon töltött időnk – köszönjük, COVID...), és úgy általában véve a tavasz beköszöntével szeretné mindenki tiszta lappal kezdeni a dolgokat. *Sokan szó szerint is.* Hisz ez az év igazi kezdete, ekkor éled újra a világ.

Így természetes, hogy sokak igénye az, hogy rendet, tisztaságot teremtsenek maguk körül is, hiszen így még könnyebb pozitív lelkiállapotba kerülni. Cikkünkben néhány trükkel, tippel szeretnénk segítséget nyújtani abban, hogy ez a folyamat még könnyebb és hatékonyabb legyen, mert természetesen minden jó megoldás titka a tudatosság!

## **1. Legyen egy rendszerünk és tartsuk magunk hozzá!**

A takarítási idő csaknem a felére csökkenthető, ha egy kialakított rendszer alapján csináljuk.

Ahhoz, hogy az időt minimalizálni tudjuk, következetesnek kell lennünk. Alakítsuk ki a saját rutinunkat, és amikor megvan, tartsuk magunkat hozzá.

## **2. Takarítsunk felülről lefelé, balról jobbra haladva!**

Ezzel megakadályozható, hogy a lent már megtisztított részeket esetleg fentről mi magunk újra összeporozzuk.

Így nem csak biztosak lehetünk abban, hogy nem kell dupla munkát végeznünk, hanem kiküszöbölhetjük, hogy valamit kihagyjunk.

## **3. Használjunk a megfelelő eszközöket!**

Nincs szükség rengeteg speciális takarítóeszközre ahhoz, hogy tisztán tartsuk a házat, de néhány alapvető kellékre biztosan szükségünk lesz: például mikroszálas kendőre, tiszta szivacsokra, rongyokra, porszívóra, felmosóra, súrolókefére.

## **4. Takarítsuk ki a mikróét villámgyorsan!**

A mikróhullámú sütő takarításával sok idő elmehet feleslegesen, ha nem a megfelelő módszert választjuk. Annak érdekében, hogy könnyen megszabaduljunk a rászáradt ételmaradékoktól, érdemes



egy trükköt bevetni: rakjunk egy bögrébe vagy edénybe vizet, helyezzük be a mikróba és melegítsük egészen addig, amíg el nem kezd forni. Ezután a nedvesség hatására egyszerűen megtisztítható a mikró teljes belseje akár csak egy nedves ruhával is.

## **5. Először pakoljunk, csak utána takarítsunk!**

Rengeteg időt megspórolhatunk azzal, ha előbb elpakoljuk azokat a tárgyakat, amik útban lennének és hátráltatnának, és csak ezután kezdünk el takarítani.

## **6. Takarítsunk kevesebbet, de gyakrabban!**

Egy nagytakarítás után sokkal tovább fenntartható a tisztaság, ha folyamatosan tisztán tartjuk a lakást, nem pedig évente egyszer akarjuk behozni az előző évi lemaradást.

## **7. Használjunk ecetet a vízkő eltávolítására!**

Ősi „recept”, de még mindig tökéletesen beválik! A kávégépek és vízforralók tisztántartása napi többszöri használat mellett különösen fontos, hiszen a baktériumok melegágyai lehetnek.

A vízkő és baktériumok eltávolítására egy egyszerű módszer az ecetes átöblítés-átforralás. Szinte egy kanálnyi is elég a vízbe, és máris csillog-villog minden belülről.





# ÜNNEPI GONDOLATOK

Előző számunk is szorosan kötődött egy kiemelt ünnephez, akárcsak a mostani. Ismét felkértük Dr. Horváth Györgyöt, a HUNOR COOP ZRT. felügyelőbizottságának elnökét, gyógyszerészt, borászt, a Krúdy Gyula Baráti Kör alapító tagját, hogy osszon meg velünk pár ünnepi gondolatot, egy rövid írást, hisz a húsvét jelentése-szimbolikája szinte nem is lehetne aktuálisabb egy ilyen időszakban.

## Húsvét közeleg

*„És fölzúgnak a hamuszín egek,  
hajnal felé a ravensbrücki fák.  
És megérik a fényt a gyökerek.  
És szél támad. És fölzeng a világ.*

*Mert megölhették hitvány zsoldosok,  
és megszünhetett dobogni szive -  
Harmadnapra legyőzte a halált.  
Et resurrexit tertia die.”*

„S ha kiszakad ajkam, akkor is...” írta Babits 1916 húsvétje előtt várva a háború végét. Hasonlóan most is kiálthatunk, hogy legyen vége már, legyen béke már a vírusháborúban:

*„S adjon Isten bort, búzát,  
bort a feledésre”*

Akkor is lesz húsvét, akkor is lesz /vot/ feltámadás, mert az élet él és élni akar. Most talán mindennél fontosabb az ebben való hit. A csüggedő, cél nélküli ember könnyen elbukik, de a dacos, „csak azért is” felfogású továbblép, másokat is átsegít a nehézségeken. Ahogy más volt a karácsonyunk, úgy a húsvétunk se lesz a régi. Egy éve itt a járvány, és felfordította megszokott életünket. Azt hittük a csúcson vagyunk, legyőzzük a világot, megyünk a csillagokra, az internettel az egész világot átlátjuk. S jön egy kis élő-életlen apróság és annyi a nagy tudományunknak.

Megváltoztunk. Megváltoztunk? Új, más ember lett belőlünk ezen időszak alatt? Avagy megmaradtunk a réginek, csak a körülmények váltak mássá? Mindenképpen meg kell újulnunk, ahogy 2000 évvel ezelőtt az apostolok tették. Az egészet nem értették:

évekig ott élt köztük Jézus, majd hirtelen elítélik, kivégzik és vége, ők meg ott maradtak magukra.

S akkor húsvétvasárnap este összegyűlve épp az elmúlt napok eseményeit tárgyalgatják, mikor zárt ajtók mellett egyszer csak ott áll előttük a meggyilkolt Mester: Békeség nektek, köszöntötte őket. Kísértet, vágta rá, de Jézus meggyőzi őket: tapintsatok meg, élő vagyok, gyertek vacsorázzunk együtt. Higgyétek, van feltámadás, hisz láttok engem. Ez az a pont, ahol eldől minden ember sorsa, az akkori apostoloké is, meg a miénk is. Aki hisz, üdvözülni és velem lesz a paradicsomban, mondja Jézus. Aki viszont nem hisz benne, azaz nem fogad be engem, az nem lesz velem „egy asztalnál”, mondta a Mester.

A hit az, ami legyőz mindent: vírust, betegséget, szegénységet, mellőzöttséget. Ez érvényes volt két évezreddel ezelőtt is, és érvényes ma is.

Lehet, hogy elkanyarodtunk az emberiség helyes fejlődési útjáról, és ez a vírus csak figyelmeztetés. Arra figyelmeztet, hogy újuljunk meg, váljunk megértőbbekké, figyelmesebbé. Ne csak az anyagiakat hajszoljuk, hanem inkább az emberi kapcsolatokat rendezzük, ahogy Babits is kérte: *„... legyen Béke, béke már, legyen vége már.”*

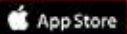

De bármi is van, Húsvét eljő! Ahogy Hadikfalván a legrégebbi /XV.sz./ magyar nyelvű népénekünk oly szépen fejezi ki a húsvéti örömet:

*Krisztus feltámadott  
Él újra a halott  
Minden lélek örvendjen  
Vigasztalólk Ő legyen, alleluja!*



**COOP klub MOBIL APP**  
TÖLTSD LE AZ ALKALMAZÁST!

**NÁLAD AZ ELŐNY!**  
SPÓROLJ KÉNYELMESEN!

Töltsd le most! >>  



# GRATULÁLUNK DORKÁNAK!

Egy élsportoló életét nem csak a rengeteg edzés és verseny teszi ki, de külön kihívást jelent a sok-sok utazás. Hétköznapi viszonylatban sem egyszerű mindennek a megszervezése, hát még egy kaotikus, járvány sújtotta világban! Sok-sok meccs és bajnokság elmaradt a 2020-as évben, de szerencsére egyre hatékonyabban alkalmazkodott mindenki a megváltozott körülményekhez. Így volt ezzel **Drahota-Szabó Dorka** is, a fiatal szentesi teniszcsillagunk, aki már évek óta a HUNOR COOP ZRT. kiemelt támogatottja. Egy előző lapszámunkban már mesélt arról, hogyan változtatta kalandossá a hazautjukat Brazíliából az akkor még éppen csak kitörni készülő járvány, és hogy azok után hogyan alakult át az egész verseny- és edzésprogramja. Azóta eltelt kereken egy év, és szerencsére Dorka, valamint szegedi edzője, Hajnal István nem hagyta, hogy a koronavírus megakassza a folyamatos előrehaladásukat a profi pályán.

Több fénypontja is volt az elmúlt évüknek: Dorka erős mezőnyben magyar felnőtt bajnoki címet szerzett, csapattársa lett Babos Tímeának és Nagy Péternek a meghívásos Budapest Kupán, majd később döntőbe került egy 15 ezer dolláros összdíjazású franciaországi tornán is! Akkor sajnos egy kihagyott meccslabda után nem tudta győzelemmel lehozni a meccset, ám ellenfelében, a svéd Cajisa Hennemanban új párta talált, és a következő nagy, hasonló összdíjazású tornán a törökországi Antalya-ban már együtt arattak győzelmet párosban!



Dorka tavaly érettségizett, elszántságát az is bizonyítja, hogy már az utolsó éveket magántanulóként végezte, azóta pedig teljes erőbedobással a teniszre koncentrált. A NextGen program tagjaként a Magyar Tenisz Szövetség kiemelt támogatását élvezi, és szponzorként a HUNOR COOP munkatársai szívből gratulálnak a felnőttek között elért kimagasló eredményeihez. Közösen kívánjuk, hogy még sok szépen csillogó érmet hozzon számára a 2021-es év!



Csodát tesz  
a száraz,  
töredezett hajjal





# KÖSZÖNJÜK, HOGY EGYÜTT SEGÍTHETTÜNK!

**1 millió 700 ezer forintot** sikerült összegyűjteniük a HUNOR COOP ZRt. vásárlóinak a cég által meghirdetett, decemberben és januárban futó Jótékonyági akcióban!

Az Országos Mentőszolgálat logójával és a Jótékonyági akció jelmondatával ellátott vidám hűtőmagneket a társaság gyártatta le és a HUNOR COOP üzleteiben lehetett támogatásként megvásárolni.

Egy korábbi közvélemény kutatási felmérésben a vásárlók ajánlották a mentősöket támogatásra, és a HUNOR munkatársai kaptak is az alkalmon, hiszen a jelenlegi járványügyi helyzetben az egészségügyi dolgozók minden plusz támogatást megérdemelnek.

A jó cél és az összefogás most is bebizonyította, hogy milyen segítőkészek a vásárlók. Volt olyan megható történet is, hogy az egyik Coop Szupermarketben egy idős vásárló a megvásárolt hűtőmagneket viszszaadta a pénztárosnak és arra kérte őket, hogy: *„Kedveseim, adjátok el újra ezeket, hogy támogassa még egyszer a mentősöket, hiszen nagyon megérdemlik!”*

25 település 33 Coop áruházában lehetett megvásárolni a jelképes ajándékokat,



melyekből két hónap alatt összesen 8500 darabot sikerült értékesíteni.

A befolyt összegből 200–200 000 forintot a szentesi és a makói mentőállomásnak ajánlottak fel, mivel ezen két városban gyűjtötték a legtöbb adományt.

A HUNOR COOP ZRT. nevében **Mészáros Zoltán** elnök-vezérigazgató február 18-án a Magyar Országos Mentőszolgálat központjában adta át az adományt **Győrfi Pálnak**, az Országos Mentőszolgálat jól ismert szóvivőjének, aki szokásos jó kedéllyel, mosolyogva nyilatkozott a jelentős támogatás átvételéről:

*„Nagyon jólesik nekünk, mentősöknek az a támogatás, ami gyakorlatilag folyamatosan áramlik hozzánk az emberek részéről. Eddig is jó volt a munkánk társadalmi megítélése, a bizalom magas fokú, de talán most, a COVID járvány kapcsán ez még tovább erősödött.*

*A felajánlás révén egy igen komoly összeget, 1,7 millió forint támogatást kapott az Országos Mentőszolgálat Alapítványa a HUNOR COOP ZRt. segítségével, megint csak az emberektől. Sok-sok hűtőmagnek megvásárlásával gyűlt össze az összeg -, ez megint egy visszajelzés nekünk arról, hogy jó úton járunk. Az a hivatástudat, ami a bajtársainkban megvan, ettől még egy picit tovább erősödik. Külön megtiszteltetés, hogy az elnök-vezérigazgató személyesen hozta el nekünk ezt az adományt. Nagyon hálásak vagyunk nekik is, és természetesen minden vásárlójuknak!”*





# „HÁZHOZ MENTEK” A KITÜNTETÉSEK

Bár a 2021-es év kezdete még mindig korlátok közé szorít minket, és sajnos még egy ideig nincs lehetőség nagy rendezvények keretei között megünnepelni a jeles eseményeket, de attól függetlenül, hogy a HUNOR Bál idén elmaradt, a Legjobbaink kitüntetése természetesen nem maradhatott el!

A cég minden évben kiemelt figyelmet fordít a kimagasló teljesítményt nyújtó Munkatársaira és Csapataira, ezért most egy kis különítmény rendhagyó módszerekhez folyamodott, élükön Mészáros Zoltán elnök-vezérigazgatóval, és Csatornai Lajos vezérigazgató helyettesével: autóbába ültek, és sok-sok viraggal, valamint oklevéllel megpakolva elindultak, hogy 16 boltot felkeressenek.

A meglepetés természetesen nem maradt el!

Bár március 8-án, nőnap alkalmából sokan számítottak rá, hogy a cég férfi munkatársai a hagyományokhoz híven virágok-

kal fogják felköszönteneni a hölgy dolgozókat, de azt már kevesen sejtették, hogy egyenesen a kitüntetések érkeznek majd házhoz a jeles napon!

Bátran kijelenthető, hogy a 2020-as év teljesen egyedi, sokszor ijesztő és váratlan volt, ám nagyon büszkék vagyunk arra, hogy a HUNOR COOP Munkatársai milyen bátran helyálltak a frontvonalban. Minden egyes bolt kollektívája szépen teljesített, kihozták magukból a legtöbbet és nem hátráltak meg a nehéz időkben sem.

**Még egyszer kiemelten gratulálunk a legjobbainknak, és reméljük, hogy hamarosan közösen is meg tudjuk ünnepelni őket, ha most nem is egy téli bálon, de esetleg egy nyári, szabadtéri rendezvény keretei között!**

## Arany Okleveles frontharcosunk: Gógné Nagy Katalin

Bátran állíthatjuk, hogy Gógné Nagy Katalin egy olyan igazi „veterán”, kitüntetésekkel tüzdelte boltvezető munkatársunk, akinek már a kisujjában van ez az egész szakma. Számos HUNOR COOP üzlet sikeres felfuttatását, beindítását, újraindítását tudhatja a háta mögött, sőt, jelenleg is azon dolgozik, hogy az új, kalocsai üzleteinket felkészítse a zökkenőmentes átállásra, melynek érdekében már egyenesen a helyszínre is költözött. Ám az elmúlt év is kimagasló teljesítményt követelt tőle:

„Nagy kihívás elé állított a 2020-as esztendő, hiszen egyszerre két áruházat is kellett igazgatnom. A számok szerencsére azt mutatják, hogy sikerekben gazdag eredményeket tudunk elérni, és remélem, hogy a továbbiakban is ilyen szépen folytatódik ennek a két üzletnek a teljesítménye. Bár a lelkem picit fáj, mikor ennek az évnek az elején ott kellett hagynom a „gyermekemet”, a tíz évvel

ezelőtt felújított szentesi Kála ABC-t, de bízom benne, hogy jó kezekbe került most, én pedig elindultam a nagy messzeségbe. Komoly az új kihívás. Teljesen új a környezet, a korábbi felfogás, ám bízom benne, hogy szépen fokozatosan sikeres lesz az átállás, velük is megismertetjük a saját bevált módszereinket, és hamarosan eredményesen zárul az új üzletek „honorosítása.”



## A Legjobb Bolt és Arany Oklevél: az átotthalmi 501-es Coop ABC csapata és vezetőjük, Savanya Józsefné

Többször az élvonalba küzdötte magát, újra és újra megfelelt a kihívásoknak. Savanya Józsefné már tanulóként is HUNOR COOP boltok elődjénél kezdte a szakmát 1980-ban, és számos új helyzettel birkózott meg sikeresen ahhoz, hogy most büszkén állhasson az Év Legjobb Boltjának élén. Örök pozitivitása jó példával szolgál minden kereskedő és munkatárs előtt.

„Büszke vagyok rá, hogy idáig eljutottunk. 2015-ben vette át a HUNOR COOP a boltunkat és hálózatunkat, azóta pedig folyamatosan arra koncentráltunk, hogy megfeleljünk minden új kihívásnak. Kemény konkurencia-verseny van a településünkön, de nagyon örülök annak, hogy megálltuk a helyünket. Erős és összetartó a csapatunk, amit az is bizonyít, hogy szinte nem is igazán változott az összetételünk az elmúlt hosszú évek alatt.”





# 2020. LEGJOBBJAI

## ARANY oklevelesek

### Hálózatban:

Gógné Nagy Katalin  
a szentesi 157.sz. Kála Szupermarket vezetője  
Dezsőné Hoksza Ildikó  
a csanádpalotai 4800.sz. Coop Szupermarket vezetője  
Savanya Józsefné  
az ásoththalmi 501.sz. Coop ABC vezetője  
Kutyifa Krisztina  
a szentesi 11.sz. bolt vezetője

## EZÜST oklevelesek

### Hálózatban:

Bába Sándorné  
a baksi 119.sz. Coop ABC vezetője  
Lőrincz Andrea  
a szentesi 160.sz. Coop ABC vezetője  
Szarvasné Salánki Julianna  
a szegvári 213.sz. Coop Szupermarket vezetője  
Borákné Murányi Judit  
a fábiansbestyéni 321.sz. Coop ABC vezetője  
Varga Zoltánné  
az ásoththalmi 501.sz. Coop ABC helyettese  
Goda Anikó  
a makói 4001.sz. Maros áruház vezetője  
Nagy Róbertné  
a fábiansbestyéni 21.sz. bolt vezetője

### Központban:

Szabó Tibor  
a szentesi pékség vezetője

## BRONZ oklevelesek

### Hálózatban:

Rapi Miklósné  
a szentesi 157.sz. Kála Szupermarket helyettese  
Menyhárt-Kósik Viktória  
a Mindszenti 230.sz. Coop ABC vezetője  
Tajti Lajosné  
a mártélyi 240.sz. Coop ABC vezetője  
Szőke Terézia  
a makói 4156.sz. Coop ABC vezetője  
Nagyné Fejes Tünde  
a csanádpalotai 4800.sz. Coop Szupermarket helyettese  
Bednárné Batta Hajnalka  
a csanádpalotai 4800.sz. Coop Szupermarket helyettese  
Bazánné Bogár Ágnes  
a zánkányszéki 502.sz. Coop ABC vezetője  
Mihut Doina  
a lajostmizei 601.sz. Coop Szupermarket vezetője  
Vida Gyöngyi  
a szentesi 55.sz. bolt eladója  
Bálintné Gyuricza Éva  
a szentesi 55.sz. bolt eladója

### Központban:

Tóth Krisztina  
a Központi Igazgatás kereskedelmi asszisztense  
Góg István  
a Központi Igazgatás kereskedelmi asszisztense  
Chlebk Tiborné  
a Központi Igazgatás pénzügyi ügyintézője  
Szeles Norbert  
gépkocsivezető

## 2020. év LEGJOBB boltja:

### az 501.sz. Coop ABC Csapata Ásoththalmom

Savanya Józsefné, Pappné Varga Erika,  
Varga Zoltánné, Gárgyán Istvánné,  
Kolonics Attiláné, Mityókné Földes Erika,  
Rózsa Istvánné, Ruzsa Adrienn Katalin,  
Széllné Csóti Ildikó, Tóth-Szeles Gáborné





# ÚJ HÁLÓZATTAL BŐVÜLT A HUNOR COOP!

A KALOCSAI HÍD-COOP ZRT. ÉS A SZENTESI KÖZPONTÚ HUNOR COOP ZRT.  
2020 ÉV VÉGÉN EGY KÖZÖS INTEGRÁCIÓBAN ÁLLAPODOTT MEG.

A két Coop Részvénytársaság vezetése, akik mindig is hasonlóan gondolkodtak a hazai kereskedelemről és üzleti filozófiájuk is azonos, évek óta rendszeresen találkoztak szakmai megbeszéléseken. Mérlegelték, hogy a modern hazai kereskedelem jövője vajon milyen utakon halad tovább és ezen az úton a Coop összefogásban milyen lehetőségek rejlenek. Ezeken a konzultációkon merült fel a közös összefogás komoly alternatívája, az együtt közösen végrehajtható modernizáció lehetősége.



A HUNOR COOP ZRT. hat településen 7 Coop áruházat működtet tovább. Így Kalocsán kettő Coop Szupermarketben, Hajósán, Bátyán, Foktón, Géderlakon és Dunapatajon egy-egy Coop Áruházban vezet be a modern kereskedelmi technológiáját, átadva az informatikában szerzett tapasztalatát, illetve jól bevált céges gyakorlatát, és a fejlesztésekben további komoly tőkebefektetéssel vesz részt.

Napjainkban egy élelmiszerbolt kizárólag úgy tud megfelelni a piaci kihívásoknak, hogy a legmodernebb informatikai rendszert működteti, mely segítséget nyújt a választék kialakításban, az ésszerű gazdálkodásban. A huszonegyedik század modern üzleti technológiája ma már alap követelmény a mindennapokban, a hosszú távú versenyben maradás záloga.



Az elmúlt év végén döntöttek, hogy integrációt hoznak létre a két társaság között.

Az együttműködés lényege, hogy a piaci kihívásoknak való megfelelés jegyében együtt összefogva, egy modern informatikai rendszert vezetnek be, a kalocsai és a környékbeli üzleteket modernizálják, hatékony fejlesztéseket hajtanak végre.

A HÍD-COOP Zrt. az integrációban ingatlanaival, boltjaival, eszközeivel vesz részt.



Az összefogás egyik fontos szempontja az volt, hogy minden egyes üzletnél a települések ellátása még magasabb szinten valósuljon meg, illetve a Coop-os munkatársaink jövője biztosított legyen.

A Coop üzleteknél és áruházaknál az integráció keretében a fejlesztések folyamatosak lesznek, valamennyi üzletet a jelenlegi Kollektívával működtetik tovább. Minden munkatárs egy nagyon komoly képzésen, oktatási felkészítésen vesz részt melyek már elindultak napjainkban is.

A jövőben a működést rendszeres egyedi akciók, promóciók, illetve a Coop törzsvásárlói rendszer kiterjesztése fogja jellemezni, illetve a vásárlók maximális kiszolgálása továbbra is elsődleges szempont lesz.



## Hunor babák



Bábáné Gyovai Zsannett kislánya  
Bába Hanna



Csonkáné Mórocz Elisebeth kislánya  
Csonka Hanna Elizabet



Szabó Georgina kislánya Szabó Péter Zsolt



Fejes Réka kislánya  
Molnár-Farkas Gréta



Hegyi Horváth Erika kislánya  
Hegyi Olivér



Katonáné Koszerán Anita kislánya  
Katona Evelin



Langóné Szűcs Anikó kislánya  
Langó Doris Anikó



Lőrincz Aliz kislánya  
Erdőhegyi Aliz



Mészáros Enikő kislánya  
Berezvai Tifáni Melódi



Micik Izabel kislánya Vecsernyés  
Zoárd Dániel



Németh-Szűcs Szimonetta kislánya  
Németh Boglárka



Sándorné Bila Mónika kislánya  
Sándor Piroska



Sipos Nikolett kislánya  
Kasza Kristóf



Szabóné Tóth Teodóra kislánya  
Szabó Aurora Kornélia



Tószegi-Németh Andrea kislánya  
Tószegi Brájen



Török Szabina kislánya  
Török Hedvig Hella



Vámos Szilvia kislánya  
Varsányi Petra Lili

A jó szomszédtól!

**Hunor Coop**  
A jó szomszéd!

**HA SZERETNÉL EGY LELKES CSAPAT  
JÓKEDVŰ TAGJA LENNI, CSATLAKOZZ HOZZÁNK!**

[WWW.FACEBOOK.COM/HUNORCOOP](http://WWW.FACEBOOK.COM/HUNORCOOP) [WWW.HUNORCOOP.HU](http://WWW.HUNORCOOP.HU)



# HUNOR RECEPTAJÁNLÓ

## AZ IGAZI TAVASZIAS LAZAC STEAK!

A lazac akkor finom, ha belül szaftos, kívül ropogós, sok fokhagymával készül, egy picit citrommal megbolondítva.

Elkészítési idő: 20 perc

### Hozzávalók (4 főre):

- 70 dkg bőrös lazac
- 5 dkg vaj
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 citrom
- himalája só
- frissen őrölt bors

### Szükséges eszközök:

- papírtörölő
- vágódeszka
- kés
- kis lyukú reszelő
- citromfacsaró
- serpenyő




### Elkészítés:

A lazacot mossuk meg, papírtörölővel töröljük szárazra. Vágjuk négy egyforma szeletre, és a bőrös felükön ejtsünk 4-5 ferde vágást. Sóval és frissen őrölt borsal dörzsöljük be alaposan.

A serpenyőben olvassuk fel a vajat. Bőrös felükkel lefelé tegyük bele a halakat, és közepes lángon kezdjük el pirítani. A bőrének szép ropogósra kell sülnie, a hal hújának pedig a közepéig át kell fehérednie, ez a szeletek vastagságától függően 5-10 percet vesz igénybe. Ekkor fordítsuk meg, facsarjuk rá a citrom levét, reszeljük rá a fokhagymát. Pirítsuk ezt a felét is addig, amíg a hal oldala ki nem fehéredik. Frissen tálaljuk, mert úgy a legfinomabb!

Köretnek ajánljuk hozzá például a párolt zöldségeket, a sült édesburgonyát, vagy az extra vajjas karfiolt.

|                                                                                    |   |                |                  |                |                    |                 |         |                |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|------------------|----------------|--------------------|-----------------|---------|----------------|
|  |   | ◆              | VENDÉGET JÓLTART | NÉVELŐ         | VÁL HATÁRAI        | RÁKSEI SÉRÜLÉSE | KÖTŐSZÓ | ◆              |
| 1                                                                                  |   |                |                  |                |                    |                 |         | Z              |
| RYDBERG-ALLANDÓ                                                                    |   |                | FÉLHOLDI         |                |                    | LENDÜLET JELE   |         |                |
| FRANCIA LÉGIERŐS.                                                                  |   |                | NÉHÁN FORRÓ      |                | HAIÓ KÖZÉPE:       |                 |         | NÉHET BEN      |
| OSZTRÁK AUTÓREL                                                                    |   |                |                  |                | AZ AIDA NYELTÁNYAI |                 |         |                |
| ◆                                                                                  | 2 | SZÜLŐ, BECÉZVE | BÁNYAVÁGAT       |                |                    | KÖZÉPEN VÁDOI   |         |                |
|                                                                                    |   | MORVÉG AUTÓREL |                  |                |                    | KURCSA-TÖRÉS    |         |                |
| IR TENGERI SZIGET                                                                  |   |                | AZ IDŐ JELE      | A HALAK PÉTEJE |                    |                 |         |                |
|                                                                                    |   |                | TÚRA KEZDETEI    | TOMÁS RÉSZEI   |                    |                 |         |                |
| EPEREDNE KEZDI                                                                     |   | VEDÉK, KÖRNYÉK |                  |                | FIGÓEI KÖZÉPE      |                 |         | KAPACITÁS BELF |
|                                                                                    |   | JAPÁN AUTÓREL  |                  |                | KÖTŐSZÓ            |                 |         |                |
| ◆                                                                                  | L | G              |                  |                |                    | VASCSÓ KÖZÉPEI  |         |                |

# HUNOR HUMOR

## (HÚSVÉTI KIADÁS)

- Mi az előnye annak, ha szenilis vagy?
- ???
- Elrejteted magadnak a húsvéti tojásokat.

Kisgyerekek gyónnak húsvét előtt. Bemegy a gyóntatófülkébe az első, megvallja bűneit, és ezzel zárja: „bedobtam a vízbe a tökmagot”. A plébános nem érti, de nem kérdez rá.

Jön a következő gyerek, az is megvallja, hogy bedobta a vízbe a tökmagot, s ez így megy tovább, míg az utolsó gyerek nem említi ezt a bűnt. A plébános rákérdez:

- Te nem dobtad vízbe a tökmagot?
- Nem - feleli a gyerek - én vagyok Tökmag!



### IMPRESSZUM

Felelős kiadó:  
**HUNOR COOP ZRT**

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

Web: [www.hunorcoop.hu](http://www.hunorcoop.hu)  
Facebook: [www.facebook.com/hunorcoop](https://www.facebook.com/hunorcoop)

Előkészítés, nyomdai munkák:  
**Rensz Magyarország Kft.**  
E-mail: [szorolap@rensz.hu](mailto:szorolap@rensz.hu)