

Hunor Magazin

21. ÉVFOLYAM, 43. SZÁM



Riport a
BRIGÁDNAPLÓ
című film egyik
főszereplőjével,
SZARVAS JÓZSEFFEL
-„Bundással”!

Kutyás-cicás
Háziállatos témák



HUNOR COOP Bál a Fekete Sasban

**AZ ÉLMÉNY MINDIG
FRISSSSSSS!**

FORNETTI

WWW.FORNETTI.HU ➡ FORNETTI MAGYARORSZÁG

Fiżessien nàlunk SĊEP Kartjara! 



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 Szentes, Petőfi u. 5. címre
vagy a jelentkezes@hunorcoop.hu e-mail-re
kérjük elküldeni.

TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
Coop Törzsvásárlói rendszer
4. Brigádok és tündérkertek
Interjú Szarvas Józseffel
6. Brigádnapló
Jótekonysági vetítések
7. Brigádnapló a Fábry Show-ban!
8. Hunor Bál a Fekete Sas-ban
2023. Legjobbjai
10. Társ a társtalanságban
Dr. Horváth György írása
11. A háziállat-tartás különleges előnye
12. Kutyus vásárlás-örökbefogadás
13. Hungarikum büszkeségeink:
A 9 magyar kutyafajta
15. HUNOR receptajánló: Egyszerű nyári finomságok
Könnyed csirkés-sajtkrémes tortillatekercs
16. HUNOR receptajánló: Egyszerű nyári finomságok
Hagyományos sajtos-tejfölös lángos otthonra!
HUNOR HUMOR
Házikedvences kiadás
Keresztretjévény

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Legújabb magazinunk a tavaszi hangulathoz igazodva ismét izgalmas témakörrel foglalkozik: főszerepben a kisállattartás – kutyák, cicák, egyéb házikedvencek!

Igyekezünk sok érdekességgel készülni a témában, de természetesen a hagyományos rovataink, receptjeink, izgalmas céges híreink is helyet kaptak.

Minden kedves Vásárlónknak javasoljuk, hogy fordítsanak kiemelt figyelmet törzsvásárlói Coop Klub kedvezményeinkre, hiszen rengeteg kupon, akció, árendemény vár azokra, akik rendszeresen használják a törzsvásárlói kártyájukat, vagy Coop Klub Applikációjukat!

A Hunor Coop által támogatott szentesi ihletésű film, a **Brigádnapló** is izgalmas utazáson van túl. Számos tévés és egyéb sajtómegjelenést kapott a mozi, Szőke András rendező-humorista „kollégánk” azóta is turnézik az országban az alkotással. Jelen magazinunkban pedig egy újabb neves főszereplővel, **Szarvas Józseffel** készítettünk interjút!

Kellemes olvasást kívánunk!

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 törzsvásárlói kuponokkal jutalmazzuk. A törzsvásárló 5000 pontonként egy 500 Ft engedményre jogosító hűségkupont kap.



TÖLTSE KI AZ IGÉNYLŐLAPOT,
és már használhatja is
kártyáját



VÁSÁROLJON
Minden 20 Ft vásárolt érték után
1 pont jár.



GYŰJTSE A PONTOKAT



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

BRIGÁDOK ÉS TÜNDÉRKERTEK

INTERJÚ SZARVAS JÓZSEFFEL

Szarvas József debreceni születésű Kossuth- és Jászai Mari-díjas színész, 2021-től a Színház- és Filmművészeti Egyetem tanára, valamint a Nemzeti Színház tagja. Országos ismertségre és népszerűsége az Üvegtigris trilógiában nyújtott alakításával tett szert. A Brigádnapló forgatásán mesélte is, hogy milyen furcsa élmény volt, amikor az Üvegtigris megjelenése után hirtelen számos helyen felismerték őt és a többi szereplőt.



a humora, mint tudjuk, egészen különös és sajátos. Rögtön elgondolkodtam azon, hogy vajon mindez honnan jön, miből táplálkozik? Ki ez a furcsa férfi? Ezek után láttam a filmjeit, bele-bele nézegettem a munkáiba, ám akkoriban egészen más utakon jártunk. Én köszínházas színész voltam. Aztán egyszer csak felhívott! Kérdezte,

ébredek, jól megy, a másik napon viszont nem... Tehát ez veszélyes terep. Bandinak ebben a munkájában sokkal kiforrottabb volt a forgatókönyv, és konkrétabbak a karakterek, így ebben a közegben a „sorvezető” mentén könnyebb volt szabadabban, bátrabban játszani, rögtönözni a jelenetekben. Ő ezt szereti, és hagyja. Aztán ha összejön, összejön, ha nem, akkor meg kivágja, nem kerül be a filmbe. De azt kell mondjam, hogy az eddigi munkákkal összevetve ez a mostani filmje volt a leggördülékenyebb.



Szőke Andrással komoly múltra tekint vissza az együttműködésük, Szarvas József számos filmjében szerepelt már a rendező-humoristának. A természet, a vidék és a kertészkedés szeretete is egy közös pont a kapcsolatukban. A filmben sok közös jelenetben szerepel együtt Gáspár Tiborral is. A jelenlévőkkel szemtanúi lehettünk annak, milyen remek kémiai működik együtt a két híres színész, és milyen lendülettel adják egymás alá a lovat a rögtönzött jelenetekben.

lenne-e kedvem szerepelni a filmjében? Ez volt a Zsiguli. Azóta pedig szinte mindig hív. Mondhatni állandósult a kapcsolatunk.



Van egy másik kapcsolódási pontjuk is Andrással: a falusi kultúra, kertészkedés, gyümölcskertek. Önnek hogyan jött ez a vonzalom?

2002-ben részt vettem egy meghívás okán egy pórszombati ünnepen, és Kovács Gyula erdész, akit ott ismertem meg, mondta nekem, hogy meg kell menteni a Kárpát-medence pusztuló őshonos gyümölcsfajtaikat. Először nem is értettem pontosan miről van szó, ám ehhez képest mégis szépen bevezetett a dolog. A gazdag, de kihalóban lévő vidéki világ gyümölcsfajtainak megőrzése volt a célja az első Tündérkertek megalkotásának, melyekből azóta már több, mint háromszáz van a Kárpát-me-



Hogyan ismerkedtek össze Szőke Andrassal? Mi volt az első benyomása róla?

Valamikor a kilencvenes évek elején találkoztunk először egy érdekes helyzetgyakorlatokkal foglalkozó fellépésen. Bandinak

Akkor ezúttal is adott volt, hogy ebben a filmben is el tudta vállalni a szereplést?

Valójában el kellett halasztani a nyaralásunkat, de örülök, hogy sikerült megoldani.

Ez a stílusú filmforgatás és kötetlenség mindig megvolt? Hisz az összes karakternél olyan érzése van az embernek, mintha Bandi egyenesen rájuk öntötte volna a szerepet...

Régen más világ volt, az első munkák még közel sem mentek ilyen zökkenőmentesen. A stand-up is egy egészen sajátos közeg. Nem feltétlenül színészi feltétel, hogy valaki jól tudjon rögtönözni. Nálam például ez egy olyan készség, ami egyik nap, ha úgy





szoktam mondani, hogy Kovács Gyulánál meg lehet nézni: mind ott van, élnek, virágoznak, nem kell őket locsolni, permetezni.

Tehát én beleszerettem ebbe a témába, miközben Bandi a gyógynövények világába és a falusi gyógyászatba. Közben nekem is lett saját kemencém, veteményes kertem. Jövőre jönnek az



dencében. A törekvést a Vidékfejlesztési Minisztérium is támogatja. A mi kertünkben 52 gyümölcsfával kezdtünk, most már közel kétszázánál járunk. Az azért már komoly munka, és egy közösség számára értelmezhető vagyonérték is. Kovács Gyula magángyűjteményében ezzel szemben több, mint 7000 őshonos gyümölcsfajta van elmentve! Ebből például csak 1500 féle különböző nevű alma-, körtefajta. Ezek hihetetlen számok. Ám ha nem mentjük el, ezt a génbankot nem őrizzük meg, akkor ezek könnyen eltűnhetnek. Szomorú például, hogy az Őrségben több, mint 500 féle körte létezett a századfordulón, ám abból mára már csak

állatok, szárnyasok, disznók, és akkor szépen meglesz a körforgás. Őszintén szólva,

valójában semmi különleges nincs benne, ez igazából egy életöszön.



Hol találkozhatnak az Olvasóink Önnel személyesen is? Milyen célok, fellépések, esetleg filmek vannak betervezve a közeljövőre nézve?

A Nemzetiben mindig vannak új darabjaink. Legalább 10 színdarabos repertoárom van most. Újabb film egyelőre nincs a láthatáron. Eltölt ambícióval még a Színház- és Filmművészeti Egyetem, élvezem a színházat, a kertet, de legeslegelső sorban a családom az, ami nap, mint nap motivál.



én így nőttem fel, csak aztán kicsit „eltelviedtem”, színész lettem, de most ismét visszatartáltam a gyökerekhez. Valakinek haza kell menni. Nem lehet, hogy midig mindenki csak „elmegy”. Tehát ebből lett egyfajta sorsközösség köztünk Andrással. Néhány évtized telt csak el, de teljesen eltűntek a városokból ezek az önellátó udvarok-kertek. Nekem „csak” 50 év kellett, de végül visszatartáltam hozzájuk. Most már az a feladat, hogy megtanítsuk másoknak is, hogyan találhatnak mindebben örömet. Hogyan lehet újra felfedezni a vidéket. Ám



pár tíz féle maradt. Sokan a klímaváltozással érvelnek, hogy ma már ezek nem praktikus fajták, nem élnek meg... Erre viszont azt



BRIGÁDNAPLÓ – JÓTÉKONYSÁGI VETÍTÉSEK



A Magyar Rotary Clubok Szövetsége 56 Rotary klubot fog össze országszerte Győrtől Szegedig, Pécsről Budapesten keresztül Nyíregyházig. A közel 1200 rotarista számtalan jótekonysági programot szervez hazánkban.



Ebben az évben különleges eseményként a klubok összefogásával május 13-án, hétfőn az őszi országos premier előtti jótekonysági bemutatót rendeznek SZŐKE ANDRÁS filmjéből, a BRIGÁDNAPLÓ-ból, több városban – egy időben!



A jegybevételeket a klubok által rendszeresen támogatott rászoruló gyerekeknek és tehetséges fiataloknak gyűjtik a szervezők.



Kiemelt sajtótájékoztatót is tartottak a közlő esemény tiszteletére, melyen a film készítői és számos színész-sztárvendég is részt vett.

A vetítési helyszínek: Budapest West End Cinema City, Szeged Belvárosi Mozi,



Csongrád, Székesfehérvár, Szombathely, Szentendre, Szolnok, Kiskunhalas.

A vetítések helyszínére megközelítőleg 2000 nézőt várnak a szervezők. A HUNOR COOP által is szponzorált film megtekintése után több helyszínen az ott megjelenő alkotókkal, szereplőkkel kötetlen beszélgetés keretében találkozhatnak az érdeklődők.

Információk: Rotary Magyarország (web, Facebook)



BRIGÁD NAPLÓ A FÁBRY SHOW-BAN!



A Fábry Show vendége volt a Brigádnapló című film rendezője, Szőke András, valamint a film „Zenebona” című betétdalát szerző és előadó csapat is!

Maga Fábry Sándor is szereplője volt a filmnek, így külön örömmel fogadta vendégeit a show felvételén.

Extra érdekesség, hogy a film témájához és a forgatási helyszínéhez „igazodva”, úgy alakult, hogy a slágert szerző/előadó csapat tagjai is szinte kivétel nélkül szentesi-csongrádi származású vagy érdekeltségű zenészek.

Zeneszerző: Mészáros Murphy Gábor

Szövegíró: Labádi Krisztina és Osztás Mária

A zenekar: Bebe, Mészáros -Murphy- Gábor, Ifj. Mészáros Gábor, Nagy Attila, Fanczi Áron, Varga Zoltán és Zelei Gábor vendégművész, a Szolnoki Szigligeti Színház színésze.

Szőke Bandi azóta is nagy erőbedobással turnézik a filmmel. Meghívásokat fogad különböző vidéki városokból, ahol filmvetítéssel egybekötött beszélgetésen/stand-up show-n vehet részt a nagyközönség!



HUNOR BÁL A FEKETE SAS-BAN



Három év szünet után, 2024. március 9-én tartotta a Hunor Coop Zrt. a korábban már hagyománnyá vált éves bálját. Eddig mindig Szentesen, a sportcsarnokban került megrendezésre a bál, de sajnos az épület néhány évvel ezelőtt leégett. Ideiglenesen a nyári Családi Nap váltotta ki a bál szerepét, ahol szintén jutalmazták a legjobb munkatársakat és bolti csapatokat, ám most ismét visszatért a több, mint 550 fős rendezvény! Az összesen 55 bolttal rendelkező cég elhatározta, hogy egy új, méltó helyszínt keres abban a körzetben, ahol tevékenykedik, így esett a választás Magyarország talán legnagyobb és legszebb báltermére, a Hódmezővásárhelyen található Fekete Sas Rendezvényház nagytermére.



Mészáros Zoltán elnök vezérigazgató beszéde után elismerték a legjobb dolgozókat, és az elmúlt év legjobban teljesítő boltjait. Gyémánt fokozatú okleveleket is átadtak Mencser Évának és Rózsa Józsefnek, amellyel több évtizedes kemény munkájukat ismerte el a cégvezetés, dr. Horváth György pedig Coop Életút kitüntetést kapott.



„AZ ÉV LEGJOBB BOLTJA” a 321.sz. Fábiansebestyéni COOP SZUPERMARKET lett.

A résztvevőkre ezután finom ételek és nagy buli várt különleges fellépőkkel, és hajnalig tartó tánccal!

Gratulálunk minden jutalmazottnak!





2023. LEGJOBBJAI

GYÉMÁNT oklevelek

Központban:

Mencser Éva - a Központi Igazgatás beszerzési vezetője

Rózsza József - a Központi Igazgatás műszaki vezetője

ARANY oklevelek

Hálózatban:

Gógné Nagy Katalin - a szentesi 157.sz. Coop Supermarket vezetője

Benkő Mónika - a szentesi 111.sz. Kertvárosi Coop Supermarket vezetője

Borákné Murányi Judit - a fábiánsebestyéni 321.sz. Coop Supermarket vezetője

Prumekné Móricz Beáta - a csongrádi 31.sz. bolt vezetője

EZÜST oklevelek

Hálózatban:

Savanya Józsefné - az ásatthalmi 501.sz. Coop ABC vezetője

Bakai Istvánné - a szentesi 130.sz. Coop ABC vezetője

Mihut Doina - a lajosmizsei 601.sz. Coop Supermarket vezetője

Nagy Róbertné - a fábiánsebestyéni 21.sz. bolt vezetője

Központban:

Tóth Krisztina - a Központi Igazgatás beszerzési asszisztense

Jós Terézia - a Központi Igazgatás TB ügyintézője

BRONZ oklevelek

Hálózatban:

Szélpál Anikó - a mórakalmi 503.sz. Coop ABC vezetője

Tóth Szilvia - a hódmezővásárhelyi 140.sz. Coop ABC vezetője

Tajti Lajosné - a mártélyi 240.sz. Coop ABC vezetője

Salánki Mónika - a szegvári 213.sz. Coop Supermarket vezetője

Goda Anikó - a makói Maros Áruház vezetője

Bába Sándorné - a baksi 119.sz. Coop ABC vezetője

Csatordiné Líbor Renáta - a derekegyházi 126.sz. Coop ABC vezetője

Orovecz Diána - a fábiánsebestyéni 321.sz. Coop Supermarket vezetőhelyettese

Balogh Ferencné - a kalocsai 604.sz. Coop ABC vezetője

Mészáros Béla - a foktői 609.sz. Coop ABC vezetője

Bajczár Anikó - a szentesi 111.sz. Kertvárosi Coop Supermarket vezető eladója

Reketyés Viktória - a szentesi 111.sz. Kertvárosi Coop Supermarket pénztárosa

Vígh Zsuzsanna - a szentesi Kála Supermarket vezető eladója

Szép Danielné - a szegvári 13.sz. bolt vezetője

KÜLÖNDÍJ:

Hálózatban:

Galgóczi Györgyi - a makói Maros Áruház pénztárosa

Bodócsi Imréné - a makói Maros Áruház pénztárosa

Szabó Katalin - a makói Maros Áruház pénztárosa

Petróczy Táborosi Andrea - a makói Maros Áruház pénztárosa

2023. év LEGJOBB boltja:

a 321.sz. Coop Supermarket Csapata Fábiánsebestyén

Borákné Murányi Judit, Orovecz Diána, Bertus Beáta, Jaksa Jánosné,

Kaliczka Jolán, Máté Zita, Nagy Katalin, Rontóné Havasi Marianna,

Sallai Bernadett, Szín Ágnes, Szűcsné Csenki Ágnes

COOP Életút kitüntetés:

Dr. Horváth György - a Felügyelőbizottság elnöke

TÁRS A TÁRSTALANSÁGBAN

DR. HORVÁTH GYÖRGY ÍRÁSA

Örzsike a nevem, ki vagyok, mi vagyok?
Ennek a kutyának a gazdája vagyok!
Kutyám neve Tarka. Bámuljátok Tarkát,
Lelógó nagy fülét, hosszú lompos farkát.
(Mikszáth Kálmán: Az én kedvencem)



Minden emberben van gondoskodási hajlam. Ha ezt használjuk, akkor elégedettséget érzünk, ha viszont nem sikerül aktiválni akkor hiányérzettel fogunk küzdeni. Ez a gondoskodási ösztön kiválóan működik a kisállatokkal, miközben boldogság hormon képződik a szervezetünkben.

A Szentesi Kertészeti Kutató Állomás alapítója volt a Szalva házaspár. Szalváné Juhász Erzsébet mondta gyerekkoráról:

„Szüleim a munkájuk miatt keveset tudtak foglalkozni velem. Épp ezért születésemkor egy kiskutyát is hoztak a házhoz, Bodrit. Ez a kutya volt a játszótársam.

Bodri nemcsak a házra, hanem rám is vigyázott. A szüleim úgy idomították, hogy a kutya hátára dőlve tudtam aludni. Amikor jární tanultam a hűséges állat tűrte, hogy a bundájába kapaszkodva totyoghassak. Mindvégig mellettem volt.”

Most a mobiltelefonok, laptopok világában szinte állandóan készenlétben vagyunk, kikapcsolás nélkül, hisz akkor lemaradunk valami „fontosról”. A pihenés lerövidülése, ill. részbeni elhagyása miatt megjelenik a kimerültség, amit a munkahelyi növekvő elvárások még fokoznak is. Néha szinte elkerülhetetlen a kiegészítő szakaszba lépés. S hogy ez mégse következzen be, segítenek a kis

állatok, akik folyamatos gondozást igényelnek. A velük való interakciókban tegyük félre a híradás technikai eszközöket és csak rájuk figyeljünk! Nincs annál rosszabb látvány, mint a kutyasétáltatás melletti mobilozás...

A kiegészítő fizikai tünetekkel is jár: fejfájás, szédülés, feledékenység, depresszió. Ezek kivédésére a mindennapokban találni kell olyan pontokat, tevékenységeket, amelyek feltöltenek, kikapcsolnak a „mókuskerekből”. A kis állatok mindennapos, visszatérő gondoskodása egy ilyen kitörési pont.

Idősödő korban sokaknál a magány jelenti a legnagyobb problémát. 70 év felett a feledékenység a népesség 25 %-át érinti. Az egyedül élő, idős embereknek a kisállatok tartása lassítja a kognitív hanyatlás folyamatát. Egy kis állat a „négylábú gyógyszer” (persze lehet két lábú vagy láb nélküli is)!

Az állatok gondozása keretbe foglalja a napot. Ad egy ritmust: ha hétköznap, ha ünnep, az állatot el kell látni. Napi pár perces simogatás megnöveli az oxitocin szintet, ami alacsonyan tartja a vérnyomást és fokozza a boldogság érzetünket.

A kutya az egyik legaktívabb kisállat. Minden nap ráveszi a gazdáját egy kis sétára, játékra azzal, hogy kimozdulunk a négy fal közül és sétáltatunk. Egyben a kapcsolat-teremtés is megtörténik. Régi megfigyelés, hogy a kutyák és a macskák pozitívan hatnak a stressz szintre és csökkentik a megbetegedés kockázatát, karbantartják a szív- és érrendszeri folyamatainkat. Persze a magányosodás ellen nemcsak a kutya-macska létezik, ott vannak a madarak, halak, tengeri malacok, nyulak, kertes házaknál a baromfik és egyéb jószágok.

Fontos, hogy az idős személyhez milyen állatot társítunk. Ebben az ismerősök, fiatalok vagy menhelyek is segíthetnek, feltérképezve az adott állat gondozási igényét, összevetve az idős ember habitusával és aktivitásával.

A fittség megőrzéséhez és a jó közérzet megtartásához fontos a mindennapos moz-

gás. Ez viszont egyénileg (kortól, betegségtől függően) változó. Van, aki szeret nagyokat sétálni, akár kutyával is, de van, akinek elég, ha többször kimegy és megnézi a csirkéket, hogyan kapirgálnak. Mozgáskutatók szerint az első 10 perc alatt gyorsulni kezd az anyagcsere, csökkenőben a koleszterin és javulóban a kedv. Újabb 10 percnél csökken a vércukorszint, míg 30-40 perces aktív séta után egészségesebb lesz a szív és fiatalodnak a sejtek!

Mozgás mellett fontos a pihenés is. Sok idős panaszkodik az éjszakai alvás meg-megszakadására, s hogy nehéz a visszaalvás... Ez jól pótolható egy kis ebéd utáni szunyókálással, amihez a macskák kiváló társak. Az ő dorombolásuk segíti az ellazulást.

A kisállatok mellett ne feledkezzünk el a helyhez kötött társainkról, a növényekről sem. A kertészkedés jótékony hatással van a testre és a lélekre. Ez elvégezhető az erkélyládától a veteményes kertig bárhol. Egy 2006-os tanulmány szerint a kerti munkát végzőknél nem, vagy csak jóval lassabban alakul ki a demencia. A kinti munkánál napfény által biztosított a D-vitamin, ami erősíti az immunrendszert és a csontokat. Egy kis gazolás elűzi a depressziót, csökkenti az agyvérzés kockázatát és fejleszti a kéz-ügyességet.

S ha ezt még a kisállat tartással kombináljuk, kicsattanunk az egészségtől! Hajrá!



A HÁZIÁLLAT-TARTÁS KÜLÖNLEGES ELŐNYEI

Nem véletlen, hogy az emberiség már olyan régóta, olyan sok formában tart otthonában házikedvenceket a haszonállatokon kívül. Rengeteg lelki és fizikai előnye van annak, hogyha ragaszkodó kis élőlényekkel vesszük körül magunkat, mely mára már messze túlmutat a kezdeti praktikus „munkakapcsolatokon” (lásd: kutya, macska háziásításának okai).

De mik is ezek az okok, és miért érdemes komolyan elgondolkodni azon, hogy otthonunkat új társakkal osszuk meg?



Összeszedtünk néhány izgalmas szempontot:

- A természettel való interakció és a természetben való elmerülés evolúciós történelmünkől adódóan eredendően előnyös lehet számunkra.

- Gondoskodás és kötődés: egy másik élőlény gondozása jutalmazó tevékenység. Jól érezzük magunkat tőle, és ettől sokkal hasznosabbnak érezzük magunkat.



- Társas támogatás: az állat közelében kevésbé érezzük magunkat magányosnak. Ezért értelmezhetjük úgy kedvenceink viselkedését, hogy érzelmi támogatást nyújtanak számunkra.

- Szociális katalizátorok: a háziállatok sokszor segítik a szociális interakciókat. Ez nemcsak a személyes kapcsolatainkat javíthatja, hanem (közvetve) növelheti a másoktól kapott társadalmi támogatás érzését is.



- Az érzelmek átragadása: a kedvenceink sokszor boldognak és gondtalannak tűnnek, és ez az érzés átragadhat ránk is. Egy háziállat segíthet abban, hogy vidámabb baráti körrel vegyük körül magunkat.

- Rutinok: a kedvencek gondozása struktúrát vihet a napjainkba, és így segíthet csökkenteni a stresszt.

- Testmozgás: sok társállat arra ösztönöz minket, hogy többet mozogjunk, és ennek neurofiziológiai és fizikai előnyei is vannak.

- Tanulás: Ha többet tudunk meg valamiről, beleértve az állatok viselkedését is, az



javítja a szellemi jólétünket, különösen, ha bizonyos fokú kompetenciát érünk el.

- „Fizikai” szeretet: az érintés fiziológiai szükségleteink közé tartozik, így a simogatás pszichológiailag nagyon jó hatással lehet ránk. Ráadásul például a cica dorombolásának frekvenciája még állítólag gyógyhatású is lehet bizonyos betegségek esetén az emberre nézve.

- Szellemi nyugalom és kikapcsolódás: például egy szép akvárium fenntartása, a halak gondozása és csodálása bizonyítottan pozitív, relaxációs hatással bír az emberre.



KUTYUS VÁSÁRLÁS-ÖRÖKBEOFAGADÁS

Avagy: mentett kutyust vagy tenyésztőtől vásároltat hozzunk haza a családba? Milyen szempontokat érdemes figyelembe venni?

A döntés, hogy egy kutyát hozzunk az életünkbe, izgalommal és felelősséggel teli, amelynek során az egyik legfontosabb választás az, hogy menhelyről fogadjunk örökbe, vagy tenyésztőtől vásároljunk. Ez a döntés nem csak a választott kutya életét befolyásolja, hanem az gazdiét is. Mindkét lehetőségnek megvannak az előnyei és hátrányai, amelyek miatt a választás kihívást jelent. Ebben a cikkben megvizsgáljuk azokat a tényezőket, amelyeket érdemes figyelembe venni, amikor menhelyről fogadjunk örökbe, vagy éppen tenyésztőtől vásárolunk.



Az etikai dilemma

Az etikai dilemma, amely a menhelyről történő örökbefogadás és a tenyésztőtől való vásárlás között áll fenn, bonyolult kérdés. Egyrészt a menhelyek otthont adnak sok-sok rászoruló kutyának, gyakran második esélyt adva nekik az életben. Másrészt a hiteles tenyésztők gondoskodnak a kutyáik egészségéről és jólétéről, és olyan jól alkalmazkodott kölyköket próbálnak tenyészteni, amelyek megfelelnek a kívánt fajta jellemzőknek, pláne ha sport- vagy munkakutya szempontok is számítanak a választásban.

Örökbefogadás a menhelyről

Életmentés: Az egyik legjelentősebb előnye annak, hogy menhelyről fogadjunk örökbe, az, hogy megmenthetjük egy ku-

tya életét. A menhelyek gyakran tele vannak kutyákkal mindenféle fajtából, korosztályból és méretből, akiknek szükségük van szerető otthonra. Az örökbefogadással második esélyt adunk egy olyan kutyának, aki más esetben esetleg elaltatásra kerülne, vagy sosem ismerhetné meg az igazi gazdiszeretetet.

Költségek: A menhelyről való örökbefogadás általában olcsóbb, mint a tenyésztőtől való vásárlás. Az örökbefogadási díjak általában magukban foglalják a védőoltásokat, ivartalanítást és néha még a mikrochippezést is.

Vásárlás a tenyésztőtől

Előre megjósolható jellemzők: A hiteles tenyésztők gondosan kiválasztják az olyan párokat, akikből kiszámítható jellemzőkkel és viselkedéssel rendelkező kölyköket lehet tenyészteni. Ez plusz pont lehet, ha konkrét tulajdonságokat keresel a kutyádban, mint például a méret, a szőrzet típusa, az energia szintje, sport- vagy munkaalkalmassága.

Egészségügyi szűrések: A hiteles tenyésztők kiemelt figyelmet fordítanak a kutyáik egészségére. Egészségügyi szűréseket, genetikai teszteket végeznek, és gondoskodnak a megfelelő állatorvosi ellátásról. Ez csökkenti a kölykök örökletes egészségügyi problémáinak valószínűségét.

Kölyök szocializáció: A tenyésztőktől származó kölykök gyakran ellenőrzött környezetben nőnek fel, korai szocializációval, ami hozzájárul az általános jólétéhez és alkalmazkodóképességéhez.

(Figyelem! A szaporító NEM tenyésztő!) Ne támogassuk a gyakran nagyon is kétes háttérrel rendelkező „fajtatiszta” kutyákat papír nélkül árusító-hirdető szaporítókat. Ha fajtatiszta és egészséges kutyusra vágyunk, mindenképpen válasszunk ellenőrzött háttérű, bejegyzett tenyésztőktől!



Fontold meg mindkét opciót

Idő és erőfeszítés: A menhelyről származó kutyák és a tenyésztőtől származó kölykök egyaránt igénylik az időt és az erőfeszítést a képzéshez, szocializációhoz és gondozáshoz. Legyél felkészülve a kutyatartással járó felelőségekre, függetlenül a forrástól!

Fajtaspecifikus mentők: Ha konkrét fajtát szeretnél, fontold meg a fajtaspecifikus mentőszervezeteket. Ezek az szervezetek egy adott fajta kutyáinak mentésére és új otthonokba helyezésére összpontosítanak, köztes megoldást nyújtva a menhelyek és tenyésztők között.

Kutatás: Legyen szó menhelyről való örökbefogadásról vagy tenyésztőtől való vásárlásról, az alapos kutatás nélkülözhetetlen. Tanulmányozd a fajta jellemzőket, a kutyák gondozását, valamint a menhely vagy tenyésztő hírnevét, amelyeket fontolóra veszel.

(Források: negylabuakoldala.hu)



HUNGARIKUM BÜSZKESÉGEINK: A 9 MAGYAR KUTYAFAJTA

KOMONDOR



A „komondor a kutyák királya” jelzőt nem véletlenül kapta ez a maga nemében egyedülálló csodálatos kutyafajtánk. Ősei a népvándorlás idején kerülhettek a Kárpát-medencébe, mint a csordák, nyájak, települések védelmezői és kísérői. Nyelvemlékeinkben már századokkal ezelőtt felbukkan, Kákonyi Péter 1574-ben vetette papírra Astiagis király történetét, melyben megemlékezik a komondorról. Megjelenése tiszteletet parancsoló, hatalmas mérete és szemét takaró ertyős szőre miatt is – hiszen tekintetét nem lehet kifürkészni. Budája egyszerre álca és védőpáncél is a ragadozókkal szemben.

KUVASZ



A kuvasz pontos eredetét illetően jogal feltételezhető, hogy már a népvándorlás idején a mai kuvasz elődei álltak őseink szolgálatában, melyet a honfoglalás korából előkerült régészeti leletek is bizonyítanak. A kuvasz elsődleges munkaterülete, feladata a pásztoremberek melletti haszonállatok, jószágok őrzése, védelme, egyben tartása volt. A nyáját, a ménest és a gulyát folyamatosan védelmezni kellett a ragadozók és a tolvajok ellen. A pásztor állandó védekezésére kényszerült. A kuvasz bátorsága, magabiztossága, ereje, együttműködő készsége sziklaszilárd támaszt jelentett a pásztorebbernek, rá mindig számíthatott, megbízható hűséges társa

PULI



A puli minden kétséget kizáróan ősi magyar pásztorkutyafajta. Vándorló elődeink a nyájak, kondák, gulyák és ménesek mellett legfőbb segítőiket, a pásztorkutyákat is magukkal hozták a Kárpát-medencébe. A nagy testű, erőteljes felépítésű komondor és kuvasz rendíthetetlenül őrizték gazdáik vagyonát, míg az örökké fürge, csivogó puli összetartotta a jószágot. Elfogultság nélkül állíthatjuk, hogy a legismertebb magyar kutyafajta a puli. Szerte a világon tenyésztik. Áldozatos hobbi és fajtaszeretet eredménye a puli mai formája. Okosságáról, bámulatos tanulékonyágáról órákon át tudnak mesélni a fajta rajongói. Különleges szőröntőse, arányos felépítése, fáradhatatlan temperaméntuma azonnal magával ragadja a szemlélő figyelmét.

PUMI



A fajta kialakulását a XVII-XVIII. századra tehetjük. A külföldről érkező merinó nyájjal együtt sok esetben az azt terelő kutyákat is eladták, így keveredett az itt élő pásztorkutyák állománya például francia és más terelő kutyákkal, melyek között terrieres megjelenésű, temperamentumú kutyák is voltak. A kutyák bohóca néven is emlegetett magyar terelő pásztorkutya az alkalmazkodás egyik legjobb példája. A pásztor csizmaszára mellett a modern nagyvárosok forgatagáig hosszú út vezetett, melyet ez a viszonylag kistermetű, csupa szív kutya sikeresen teljesített.

MUDI



Terelő pásztorkutyáink közül – méltatlannul – a mudi a legkevésbé ismert, nem olyan régen még a szövegszerkesztő program is helyesírási hibának jelölte a nevét. A valóságban azonban erről a fajtánkról maradtak fenn talán a legrégebbi olyan leírások, melyek a régi korokban is a mai mudinak megfelelő kutyát jellemeztek. 1815-ben például Pethe Ferenc Természet História és Mesterségtudomány című könyvében tökéletes leírást adta a mudinak – igaz ugyan, hogy a kép aláírásban a pumi szó szerepelt. A háború után majdnem kihalt. Egy időben a vidéki emberek nem is igazán különböztették meg külön szóval a három pásztorkutyafajtát, ám manapság már igen szépen látszik, melyik fajtának mik a fő erősségei. A mudi egy új kedvenc felfedezetté vált nemzetközi porondon is – hihetetlenül agilis, fürge, gyorsan tanuló fajta, aki fél szemmel mindig a gazdáját lesi, és szinte az összes kutyás sportban az élvonalra tör. Nagyon jól alkalmazkodik az gazdájához, így vidéken és városban is boldogan él, izgalmas színváltozatai miatt (például a cifra színkeverékek) pedig egyre többen felfigyelnek rá.

MAGYAR VIZSLA



A magyar vizsla egyike ősi kutyafajtáinknak. A „nemesség kutyája”. A többi vizslafajtától függetlenül alakult ki, eredete valószínűleg a honfoglaló magyarokig nyúlik vissza. Ezek a kutyák a honfoglalás után nagy

valószínűséggel keveredtek a Kárpát-medencében akkoriban élő szláv népek vadászatra használt ebeivel. Az így kialakult populáció volt az őse a mai magyar vadászkutyafajtáknak, vagyis a magyar vizslának, az erdélyi kopónak.

DRÓTSZŐRŰ MAGYAR VIZSLA



A magyar vizsla drótszőrű változata korántsem tekint vissza olyan hosszú múltra, mint a rövidszőrű magyar vizsláé. Az 1930-as évek táján merült fel a gondolat, leginkább vadászok köreiben, hogy a rövidszőrű magyar vizsla kiváló képességeit felhasználva és megőrizve, az időjárás viszontagságait és a téli nagy hideget még jobban elviselő fajtát hozzanak létre.

MAGYAR AGÁR



A magyar agár a legkevésbé ismert magyar kutyafajta, amely nem egyszer a kihalás szélén állt. Rendkívül jó futó, ezért kapta „a nyílsebes főnemes” titulust. A ma élő agárfajták közös őse az egyiptomi agár, melynek létezéséről már az i. e. 3. évezredből vannak bizonyítékok. A magyarok valószínűleg már a honfoglalás előtt is ismertek és használtak a vadászaton agárhoz hasonló kutyákat, amelyek a látásukra és a gyorsaságukra támaszkodtak az állatok üldözésekor. Első emlékeik Szent István korából származnak. A későbbi korokban is divatos és előkelő tevékenység volt az agarászat, többek között Hunyadi Mátyás is szenvedélyesen űzte a vadászatnak ezt az ágát. A török hódoltság idején keleti jellegű agarak kerültek hazánkba, melyek keveredtek az itteni állománnyal.

ERDÉLYI KOPÓ



Az erdélyi kopó jelenleg a legveszélyeztetettebb helyzetben lévő Magyarországról származó kutyafajta. Matolcsi János, Standeisky Andor kutatásai szerint a kelta kopó és a „tatar” kopó kereszteződéséből ered. Bár a kinológusok önálló fajtának ismerik el a környező országok fekete-vörös kopóit, zoológiailag mégis egyazon fajta helyi változatainak kell tekintenünk az erdélyi, szlovák, lengyel és osztrák kopókat, melyek közül az eredeti formát legjobban az erdélyi és a szlovák őrzi. Az erdélyi kopó kihalóban volt már, de az utolsó pillanatban azonban mégis sikerült megmenteni ezt a valóban ősi magyar kutyafajtát. Hajtóvadászatra kiválóan használható, nem kimondottan szobaállat, vadászati és kultúrtörténeti értéke miatt a fajta fenntartása kötelességünk. „Élő múzeumunkban” van a helye.

TOVÁBBI ÉRDEKESÉGEK

A magyar fajták megőrzése sok küzdelem van túl. A két világháború rendesen megtizedelte a hazai kutyaállományokat, ráadásul a kommunizmusban még „üldöztek” is bizonyos fajtákat közülük, hiszen a korábbi nemesség „státuszszimbólumának” bélyegezték meg őket. Szerencsére komoly összefogással és néhány elszánt fajtakutató segítségével sikerült megmenteni és újabb szintekre emelni a 9 elismert magyar kutyát, ezzel azonban még nem teljesen értünk az út végére.

Tudták-e, hogy a 9 törzskönyves fajtán kívül még vannak hazai származású ebek?
SINKA



Csodálatos magyar terelőeb. Hivatalosan még nem elfogadott fajta, de könnyen meglehet, hogy erre nem kell sokat várni. A

sinkát már most a tizedik magyar kutyafajtaként emlegetik. Ezt a különleges kutyát magyar dingónak, és a 21. század magyar terelőkutyájának is emlegetik. Vélhetően a hazai kistestű, fekete színű pásztorkutyákból alakult ki, akiket német juhászkutyákkal kereszteztek. A sinka valószínűsíthetően a Hortobágyon alakult ki, de mára viszonylag szép egyedszámban megtalálható országszerte. Nagyon dominánsan munkakutya: szívós, bátor, temperamentumos, inkább egygazdás típus, így nem ajánlják kezdő gazdáknak, mert ő tényleg pásztorok, vidéki emberek napi megbízható társa, segédje.

MÁJZI



Gondolta volna, hogy a magyaroknak is van kopasz kutyája? Ez a nem hivatalos fajta igen ritka, de annál feltűnőbb jelenség. Amikor egy májzlit meglátnak, sokszor még az állatmentők is azt hiszik, hogy egy bőrproblémával küzdő keveréket, esetleg pulit vagy mudit látnak... Ám ez korántsem így van. Ezek az ebek így néznek ki csúcshajójukban is. Sajnos valószínűleg már csupán 100-150 példány lehet belőle. A legtöbb pásztorok kezén van, akik a legjobb terelőkutyának tartják és kincsként tekintenek rájuk. Néha a menhelyeken is találkozhatunk egy-egy példánnyal. Energikus, ügyes, intelligens és kedves eb, akárcsak a többi pásztorkutyánk, ezért családi kedvencnek is ideális, ha épp nincs mit ternelnie.

Hivatalos besorolásra váró fajtáink:

kárpáti kalibakutya,
kárpáti baromfiőr eb,
kárpáti komondor,
sinka kutya,
magyar hajcsárkutya,
anwart vizsla,
ősi magyaragár/rabsicagár,
májzli kutya.

(Források: hobbiallat.hu, azenkutya.hu,
9magyarkutya.hu)

HUNOR RECEPTAJÁNLÓ: EGYSZERŰ NYÁRI FINOMSÁGOK

KÖNNYED CSIRKÉS-SAJTKRÉMES TORTILLATEKERCS

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 30 perc

HOZZÁVALÓK: (4 főre)

40 dkg csirkemellfilé
1 ek olívaolaj
10 dkg túró
10 dkg natúr sajtkrém
0.5 csok snidling
2 szál újhagyma
1 db fejes saláta
1 db zöld kaliforniai paprika
25 dkg koktélpáradicsom
4 db búzatortilla
só
bors

ELKÉSZÍTÉS:

A megtisztított csirkemellet kikapfoljuk, sózzuk, borsozzuk, majd a felforrósított olívaolajon oldalanként 4 percig sütjük. Azután ki-

szedjük a húst, és hagyjuk kihűlni. A túrót simára keverjük a sajtkrémmel, a felaprított snidlinggel, valamint ízlés szerint sóval és borssal. Az újhagymákat megtisztítjuk, felkarikázzuk. A saláta külső leveleit eltávolítjuk, a belsejét kisebb darabokra vágjuk a kimagozott paprikával együtt. A koktélpáradicsomokat négyfelé szeljük. A falatnyi darabokra vágott húst tálba tesszük a zöldségekkel és a koktélpáradicsommal együtt. Sózzuk, borsozzuk, és alaposan összeforgatjuk az egészet. A tortillalapokat megkenjük a snidlinges krémmel, elosztjuk rajta a csirkés keveréket, végül mindet tölcsér alakban feltekerjük, és fopiskálóval megtűzzük.



ÚJRA SZÓKE ANDRÁS Humor Roadshow a HUNOR COOP Üzleteiben!!!



3 nap - 6 város - 6 üzlet!
Bandi beáll a pult mögé és kóstoltat!
Időpont: 2024. JÚNIUS
Helyszínek, részletek: HAMAROSAN a HUNOR COOP Facebook oldalán!



WEBÁRUHÁZUNK AJÁNLATAI
coop A MINŐSÉGI OTTHONOKÉRT!

CSAK ONLINE!

VÁSÁRLAS.COOP.HU

12 999 Ft

11 999 Ft

coop klub MOBIL APP

TÖLTSE LE! VÁLTSA BE!

500 FT KEDVEZMÉNY

Csatlakozzon Ön is Törzsvásárlói programunkhoz! Igényeljen kártyát az APP-ban vagy regisztráljon meglévő kártyájával, hogy Ön is megszerezhesse következő blokkvégi kuponunkat.

EGYSZERŰEN AZ APP-BAN!

Töltse le és nyerjen!

coop klub MOBIL APP

NYEREMÉNY: 3x 20.000 FT-os VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: **HUNOR COOP ZRt**

Szerkesztő: **Mészáros Mariann**

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

Címlapfotó: **MTI, Czímбал Gyula**

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

Előkészítés, nyomdai munkák: **Rensz Magyarország Kft.**

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

HUNOR RECEPTAJÁNLÓ: EGYSZERŰ NYÁRI FINOMSÁGOK

HAGYOMÁNYOS SAJTOS-TEJFÖLÖS LÁNGOS OTTHONRA!

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 1,5 óra kelesztés + 45 perc sütés

HOZZÁVALÓK: (4 főre)

A lángoshoz:

- 2dl tej
- 1tk cukor
- 3dkg élesztő
- 50dkg liszt
- 1tk só
- 2ek olaj
- 2dl víz

A sütéshez:

olaj

A feltéthez:

- só
- tejföl
- sajt
- fokhagyma

ELKÉSZÍTÉS:

A lángos elkészítéséhez a tejet meglangyosítjuk. Egy pohárba tesszük a cukrot, belemorzsoljuk az élesztőt, és felöntjük a tej felével. Lefedjük, és hagyjuk felfutni.

Egy tálba tesszük a lisztet, a sót, és jól összekeverjük. A közepébe mélyedést csinálunk, ebbe tesszük az olajat, a felfuttatott élesztőt, a maradék tejet és egy kevés langyos vizet. Elkezdjük összekeverni, a vizet aprán-



ként adjuk hozzá. Ha már közepesen lágy a tészta, átdolgozzuk, kelesztőtálba tesszük, és kb. 1 óra hosszat kelesztjük.

Ezután egy tálcát beolajozunk, és olajos kézzel kis halmokat szaggatunk a tésztából, majd a tálcára kicsit távolabb tesszük egymástól a tésztákat. Konyharuhával letakarjuk, így kelesztjük tovább. Amikor már szép nagyra megnőttek a tészták (kb. 30 perc), akkor lehet kezdeni sütni.

Egy serpenyőbe bőséges olajat öntünk, jól felmelegítjük, majd az olajos kézzel jól széthúzott és megformált tésztát belehelyezzük. Mindkét oldalát szép pirosra sütjük 1-1 perc alatt. Lecsepegtetjük, törőpapírra szedjük, nehogy a maradék olajat is felszívja. Tálaláskor megsózzuk, tejföllel megkenjük, reszelt sajttal megszórjuk. Aki szereti, még fokhagymával is megkenheti.

(Recept források: mindmegette.hu)

HUNOR HUMOR HÁZIKEDVENCES KIADÁS

Egy kutya gondolatai:
- Itt lakom ezzel az emberrel, aki etet engem, meleg szállást biztosít, simogat és szeret engem. Ezek szerint ő az Isten!

Egy macska gondolatai:
- Itt lakom ezzel az emberrel. Etet engem, simogat, takarít, szállást biztosít. Ezek szerint én vagyok az Isten!

Egy festőművész elmegy a hegyekbe, hogy témát találjon az új festményéhez. Találkozik a pásztorral, aki a juhait tereli.

- Lefesthetem a juhait? - kérdezi a festőművész.

- Dehogyan is! Hát ki venné meg utána az összefestett gyapjújukat?

Mi van a cica fején?
- Cirmos cica-haj

Egy férfi nagyon utálja a felesége macskáját és elhatározza, hogy megszabadul tőle. Beteszi a kocsijárába, és elhajt vele 10 utcával messzebb, ott kiteszi a parkban és hazahajt. Épp hogy hazaér, látja, hogy a macska kényelmesen ballag fel a lépcsőjén.

Másnap elviszi 30 utcával messzebbre, de mire hazaér a macska is otthon van. A következő napon elvezet 30 km-rel messzebbre, lefordul egy országútra, majd egy mellékúton is megy még összevissza vagy 10 km-t. Itt bemegy egy erdőbe és kiteszi a macskát.

Néhány óra múlva cseng a feleség telefonja:

-Marcsi, otthon van a macska?
-Igen, itthon.
-Add neki a telefont, mert teljesen eltévedtem, és meg akarom kérdezni tőle a hazafelé vezető utat!



Melyik kutyafajtának van a világon a legjobb szaglása?

Helyes válasz a megfejtésben!

	◆	BÉLGÁR HEGYE	A NEUTRON JELE	BRET AUTÓJEL	IMPORT OLAJ	FÉLKOLDI	◆
1							✓
A SEBESSÉG JELE			ÜLŐBOSZÓ				
... AETERNO			FEHERORSZ AUTÓJEL				
TÖKHAGI				HOSSZSÁG JELE		RYDBERG-ÁLLANDÓ	
				MAKI-PELE		... MORGANA: DÉLIRÁS	
◆	ÉSSZEL FELFOG	ZENEI HANG	LAGADOZÓ MAGYAR			A VAS VEGYJELE	
			CSÁVAR KÖZLEPEI			RYDBERG-ÁLLANDÓ	
TARULCS			AMPER		SÉMITA RÉP		
			A SÓD PARTJAI		A SUGÁR JELE		
ELLENÁLLÁS JELE		VASKERLEI		SÁRNÉT CENTRUMAI		TONNA, RÖVIDEN	LETER
		RÓMAI SÓ		AZ ABC 10. BETŰE		ELŐTAG: NÁNO-	
RÉHÁN TUD			ERDÉLY KÖZLEPEI		PUTVA MENEKÜL		