

Hunor Magazin

22. ÉVFOLYAM, 49. SZÁM

coop



INTERJÚ

Szegedi Sándorral,
az Innovációs termékdíjas
NAGYKUN-HÚS KFT.
tulajdonos igazgatójával



Hunor
Coop
A coop
csoport tagja

Székelyföldi kirándulás
Erdélyi érdekességek, magyaros ízek

ÖNNÉL AZ ELŐNY!



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

coop klub MOBIL APP

Használja ki az appot!

- TÖBB megtakarítás
- TÖBB ajánlat
- TÖBB kényelem



**AZ ÉLMÉNY MINDIG
FRISSSSSSS!**

FORNETTI



WWW.FORNETTI.HU

FORNETTI MAGYARORSZÁG



**NÉZD MEG ONLINE
LEGÚJABB SZÓRÓLAPUNKAT!**



SPÓROLÁS-HOZ
AJÁNLATOK

©TÖBBSZÁZOK

HETI
KUPONOK



Fizessen nálunk SZÉP Kártyával!



coop klub MOBIL APP

**MEGLEPETÉS KUPON
AZ APPBAN!**



**BLOKKVÉGI
KUPON
500 FT
KEDVEZMÉNY**
1000 Ft feletti vásárlás esetén

**VÁSÁROLJ ÉS
VÁLTSD BE!**

Mindig friss!

Keresse üzleteinkben a Lombor termékeket!



Bajor magvas kenyér



Paraszt cipo



Light cipo



Tököltyös toast



Durum toast



Lopás cipo



Ajakkér kenyér



Formakenyér



Kovácsos vaski



A coop csoport tagja

Kóstolja meg!

TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
COOP Törzsvásárlói rendszer
4. Közös értékek és összefogás
Beszélgetés Szegedi Sándorral, a Nagykun-Hús Kft. tulajdonos igazgatójával a terveiről, új termékeikről, partnerségről, barátságról
7. A medvelestől a hópánkózásig
Élménybeszámoló a HUNOR COOP Csatatának Székelyföldi utazásáról
9. Székelyföld: utazás-időutazás
Erdélyország megismerése a történelem nagyítóján át
10. HUNOR könyvajánló:
Székelyföldi kalandok a szépirodalomban
11. Humoros székely népmese:
A fenkő
12. HUNOR irodalmi rovat - novella
Kosztolányi Dezső: Április bolondja
13. Tudjuk-e, miért lett április elseje a bolondok napja?
14. Testi-lelki egészség - Hogyan jöjjünk formába tavasszal?
(Egy gyógyszerész tippjei: Dr. Horváth György írása)
15. Márciusi akció
16. HUNOR receptajánló
HUNOR HUMOR
Keresztretjévény

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Márciusi számunk nagy részében határontúli kalandozás-sokra invitáljuk Önöket, méghozzá egyenesen Erdély mélyére, Székelyföldre.

Izgalmas útibeszámolót – kirándulás ajánlót hoztunk Önöknek a legjobb látnivalókról és készültünk a helyi ízekhez kapcsolódó recepttel, székely népmesével, könyvajánlóval, de még viccekkel is!



A tavasz beköszöntével kapcsolatos írásokat is találhatnak legújabb lapszámunkban, valamint egy hosszú, részletes interjút is olvashatnak Szegedi Sándorral, a Nagykun-Hús vezetőjével, aki betekintést enged a kulisszák mögé, elmeséli hol és hogyan készülnek népszerű termékeik és milyen egyedi új innovációkkal, különleges termékcsaládokkal fogják meglepni a 2025-ös évben a törzsvásárlóinkat!

Kellemes lapozgatást kívánunk!

Mészáros Mariann
szerkesztő

IMPRESSZUM

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

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

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

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



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

KÖZÖS ÉRTÉKEK ÉS ÖSSZEFOGÁS

BESZÉLGETÉS SZEGEDI SÁNDORRAL, A NAGYKUN-HÚS KFT. TULAJDONOS IGAZGATÓJÁVAL
A TERVEIRŐL, ÚJ TERMÉKEIKRŐL, PARTNERSÉGRŐL, BARÁTSÁGRÓL



A Coop Csoport és a HUNOR COOP ZRT. is számos kiemelt partnerrel rendelkezik a hazai piacon, sőt, vannak, akikkel a kiváló kapcsolat már évtizedekre nyúlik vissza. A Nagykun-Hús Kft. is egy ilyen vállalkozás. Velük már a HUNOR COOP megalakulása óta szoros, baráti kapcsolat alakult ki, és számos területen működik együtt a két cég. Vásárlóinktól is rengeteg pozitív visszajelzést kapunk a hústermékekkel kapcsolatban, mára ikonikussá vált a méteres vastagkolbász is, melyből több „kilométert” adunk el üzleteinkben.

A cég vezetőjével, **Szegedi Sándorral** beszélgettünk, megkértük, hogy engedjen egy kis betekintést magazinunkon keresztül a társaságuk kulisszái mögé, hogy a vásárlók is láthassák, hogyan működik az üzemük és milyen új, izgalmas termékekkel készülnek számukra a 2025-ös évben.

A Nagykun-Hús Kft. 1992-ben alakult Kunhegyesen, teljes mértékben magyar tulajdonú vállalkozás. A 10-15 fővel induló cég mára egy több száz főt foglalkoztató vállalkozás, gyönyörű, modern székhellyel, innovatív üzemrészekkel.

Meséljen kicsit a cégről! Hányan dolgoznak Önöknél, milyen kapacitással működik az üzem? Mekkora piacot fednek le?

Jelenleg a cég beépített területe 14.000 négyzetméter, amely egy kibővített régi üzemrészből, egy vágó-, daraboló-, csontozó- és egy termékfeldolgozó üzemből áll, mely kiegészül raktárakkal, iroda és egyéb kiszolgáló egységekkel. Van egy új szeletelő-csomagoló üzemrészünk és egy fagyasztó tárolónk is, mely tavaly került engedélyeztetésre. Dolgozói létszámunk jelenleg 180-200 fő, mely folyamatosan bővül az új üzemrésznek köszönhetően. A Kft. belföldi és külföldi piaci partnerek számára is értékesíti a tökehúst, darabolt húsrészeket, belsőségeket. Egyéb húskészítményeink: felvágottak, füstölt termékek, zsírolvasztásból kinyerhető zsírok, sülték.



Milyen a hazai, illetve az export arány? Külföldön hova értékesítenek?

Az éves árbevételünk 20-30%-át teszi ki ez export, 70-80%-át pedig a hazai piac, és azon belül is a legtöbb terméket a Coop-nak adjuk el. Ebbe beletartozik a HUNOR COOP valamennyi üzlete.

Termékeik többsége igencsak bel-esimul a jellegzetes hazai konyha ízeibe és a magyar emberek ízlésvilágába. De nem csak kis hazánkban élnek magyarok! A HUNOR COOP nemrégiben szakmai úton vett részt Erdélyben, így felmerül a kérdés, hogy esetleg határon túli barátaink is hozzájuthatnak-e az Önök termékeihez?

Nagyon fontos számunkra a határon túli piac. Két kiemelt export célországunk Románia és Szlovákia, azaz főleg Erdély és Felvidék, de már Délvidék felé is nyitottunk. Elsősorban a magyar lakta területeket kerestük meg, de mivel nagyon sikeresek a termékeink a teljes lakosság körében, ezért folyamatosan kapunk megkereséseket, évről-évre újabb cégek veszik fel velünk a kapcsolatot. Most Szerbia úniós csatlakozása kapcsán az az idei cél, hogy oda is minél több terméket vigyünk, hisz nagyon közel vannak, olcsó a szállítási költség és nagyon nyitott felénk a piac. Erdélyben egyébként szintén egy magyar tulajdonú vállalat a kiemelt partnerünk, de kapcsolatban állunk feldolgozó üzemekkel is, szóval mára a Fekete-tengerig jelen vagyunk a termékeinkkel egészen Konstancáig. Onnan visszafelé haladva Bukaresten keresztül Csíkszereda, Székelyudvarhely, Maros, Torda, Kolozsvár, Nagyvárad, Szatmárnémeti, Arad... Végig az egész területet kiszolgálja a Nagykun-Hús.

Az elmúlt években feltűnően megnőtt a piaci jelenlétük. Sok-sok termékük megtalálható a mi polcainkon is. Ez minek köszönhető? Milyen innováció, újítások, vagy sikeres termékek vannak ennek a hátterében?





Az elmúlt években jelentős technológiai fejlesztéseket hajtottunk végre, mely megteremtette a lehetőséget a termelésirányítás korszerűsítésére. Jelentősen bővült a cég piaci részesedése a hazai húspiacon.

A legsikeresebb termékünk a méteres vastagkolbász és a méteres csípős vastagkolbász, amelyek Innovációs termék-díjat kaptak 2012-ben. Kiemelnénk még a száraz árukat, a Bocskai termékcsaládot, a teaszalámit, a paprikás szalámit és a csípős Bocskait, valamint a vékonykolbászokat, falusi füstölt kolbászt, hegyes kolbászt.

Népszerűek még a hurka-félék: disznósajt, lecsókolbász, és zsír- és füstölt termékeink is.

A cég székhelye Kunhegyesen van. Ebben a városban van a társaság minden egysége?

Igen, a Kft.-nek minden dolgozója és üzemrésze ezen a településen van, ám rendelkezünk más érdekeltségekkel is. Van egy éttermünk, egy rendezvényházunk, illetve több kisebb húsbolttal is dolgozunk, melyek franchise rendszerben működnek. Ennek húsz évvel ezelőtt a HÚSVÁR nevet találtuk ki. Ezek Kisvárdától egészen Egerig megtalálhatóak. A piacunk kiszolgálásához területi kereskedők nyújtanak kapcsolódást, mint például a Dunántúlon, Budapesten, vagy Erdélyben. Velük és partnereinkkel minden évben megbeszéljük, hogy mik a jövő évi tervek, mit szeretnének, hogyan tudnánk segíteni egymásnak.

Milyen kihívásokkal kell nap, mint nap megküzdeniük?

Az élőállatok beszerzési árának változása nagyban befolyásolja a mi termékeink árát is, illetve a hiánytermékek és szezonális termékek/alapanyagok elérhetősége is kihat az árképzésünkre és

a termelési kapacitásunkra. A húsvét közeledtével például nagy fókuszot kapnak majd a különböző sonkáink.

Hallani lehetett, hogy több cég is rászorult az importbehozatalra a belföldi alapanyag hiány miatt.

Mi nagyon kevés importot hozunk be, hiszen szeretnénk magunknak előállítani mindent, a hazai piacot támogatni, és nem utolsósorban a minőség miatt is! Egy spanyol hús minősége soha nem fogja elérni egy magyar szintjét, részben azért sem, mert nagyon hosszú a szállítási idő is. Ha ők hétfőn vágna, kedden darabolna, szerdán rakodna, ezt követi a két-három nap fuvarozás. Ezzel szemben, amit mi hétfőn levágunk, az kedden hajnalban már Pro-Coop logisztikai központban, vagy a kolozsvári partner raktárában van. Ezt a frissességet és gyorsaságot nagyon szeretik a vásárlóink.

Ez hatalmas logisztikai teljesítményt igényel Önöktől.

Igen, de szerencsére ez a szolgáltatásunk nagyon magas színvonalú. Körülbelül 60 autóval mozgunk az egész Kárpát-medence területén, így a friss árut mindig időben ki tudjuk vinni a partnereknek. Számítanak is ránk, időnként még beugróként is kiszolgáljuk a váratlan igényeket, ha esetleg egy másik partnerük irányából hiány merül fel.



Manapság kiemelt szempont a cégeken belül a környezettudatosság. Ehhez hogyan viszonyulnak a Nagy-Kun-Húsnál?

Saját csomagolóüzemünkben készítjük elő minden termékünket, mely a nagyon szép dizájn mellett kimondottan környezettudatos is. A darált húsnál pl. 70%-kal kevesebb csomagolóanyagot használunk fel, mint a többiek. Sikertelenül olyan gépeket, anyagot, és technológiát megtalálni, amivel az országban elsőként vissza tudtuk szorítani az arányokat. Úgynevezett flo-pack, csomagológézzel feltöltött műanyagból van szó, mely utána 100%-ban újrahasznosítható is, ezeket lehet szelektíven gyűjteni.

Mik még a jövőbeli tervek? Milyen új termékcsaládokkal készülnek a vásárlók felé 2025-ben?

Egy nagyon különleges, úgynevezett hipoallergén termékcsalád kerül hamarosan az üzletbe, melyet mi is izgalommal várunk, hiszen 3 éves kutatás-fejlesztés előzte meg ennek a terméknek a megszületését! A Szegedi Tudományegyetem kutatóival közösen dolgoztunk az ötleten, és ez vált végre valósággá! De mi is az a hipoallergén termék? Mire jó? Honnan jött az ötlet?



A fogyasztók körében egyre nagyobb arányban található különböző pollenallergiákra hajlamos ember. Ezért olyan termékeket terveztünk, melyek célzottan segítenek megelőzni az allergiás tünet kialakulását. Olyan, mint egy megelőző védőoltás allergia ellen.

Elgondolkodtunk tehát azon, hogy milyen állatok eszik meg a parlagfűvet. Ilyen a kecske és a szamár. Felkerestünk hát egy miskolci kecskefarmot, ahol a tesztekhez parlagfűves legelőn tartották a kecskéket, és az ekkor lefejt kecsketejet használtuk fel a kísérletekhez. A termékeink alapanyagához ebből származó kivonatot keverve, a tudományegyetemmel létrehoztunk egy olyan hipoallergén termékcsaládot, amely képes aktívan preventív (megelőző) szerepet vállalni a parlagfű (és részben kamillavirág) elleni allergia kialakulásában!



eledeleként is emlegették. Így találtunk rá mi is erre az elnevezésre.

Gratulálunk ehhez a valóban nagyon innovatív fejlesztéshez, és őszintén örülünk annak, hogy a mi boltjaink az elsők között lehetnek abban, hogy ezt a termékcsaládot megismertessék a vásárlókkal!

Természetesen, hiszen a HUNOR COOP-al tényleg a kezdetekre nyúlik vissza az együttműködésünk, és nagyon közel áll a szívünkhöz az Önök cége. Már 20 éve járunk egymás rendez-

mindig nagy adagot főzünk, hogy a kóstolójegyet kiváltott nézelődőknek is jusson a saját termékeinkkel „pikánsá” tett lecsóból, mely egyébként a „teszi-veszi-pengő-pangó” lecsó néven már díjat is nyert a fesztiválon.

A Nagykun-Hús Családi napján pedig mi látjuk

vendégül a Hunor Csapatát. Voltunk már többször házigazdái a Coop Rallynak is. Szép üzemünk van, nagy parkunk, pajtánk, ideális nagy rendezvények lebonyolításához. Örülünk annak, hogy a Coop Rally is viszi jó hírünket, találkozhatunk, beszélgethetünk a Coop vezetőivel. Legutóbb ennek az eseménynek kapcsán még Kemény Dénes is kijelentette, hogy ugyan ő nem nagyon eszik húst, ám ezt a méteres kolbászt muszáj megkóstolnia!

A HUNOR COOP-al közösen támogattuk nemrég Szőke András legutóbbi



Ez rendkívül izgalmas ötlet! Mikor lesznek elérhetőek ezek a termékek?

Néhány héten belül tervezzük az első piaci megjelenést, ám azt már előre garantálhatom, hogy a Coop, és főleg a HUNOR COOP mindig kapni fog ezekből a termékekből! Jelenleg kisebb kapacitásban termeltünk, de a következő szezontól kezdve igyekszünk minél tovább növelni a mennyiséget!

Egyébként régen a magyar konyha egyik abszolút elfogadott adaléka volt a parlagfű, „Ambrózián” név alatt a királyok

vényeire, és ezalatt igazán jól megismertük egymást. Kijelenthetjük, hogy nagyon hasonló a hozzáállásunk az élet számos területéhez. Említhetném a törzsvásárlóink megbecsülését, a dolgozóinkkal való együttműködést, a csapatépítéseket, innovációkat, fejlesztéseket, környezettudatosságot, vagy a jótehető célok támogatását. Mészáros Zoltánhoz a Rotary-n keresztül is kapcsolódunk, sőt, a főkönyvelőnk, Kissné Ildikó még régen Zoltán és felesége főiskolai évfolyamtársa is volt. A Szentesi Lecsőfesztiválon vendégként

filmjét. Biztosítottunk helyszínt, valamint anyagi, tárgyi és terméktámogatást is. Sőt, úgy hallottuk, hogy a stáb tagjainak körében is nagy sikert aratott a méteres kolbász!

Emellett szívesen állunk más nemes célok mellé, részt veszünk helyi adománygyűjtésekben, megkeressük a valós rászorulókat, és legutóbb a Görbe Bögre esemény kapcsán szintén a Hunorral együtt támogathattuk a vak- és gyengénlátó gyerekeket is.



A MEDVELESTŐL A HÓPÁNKÓZÁSIG

ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ A HUNOR COOP CSAPATÁNAK SZÉKELYFÖLDI UTAZÁSÁRÓL



Február első hétvégéjén indult kalandos túrájára a HUNOR COOP Csapata. Négy napot töltöttünk Erdély és Székelyföld káprázatos vidékein, ahol számtalan élményben volt részünk.

A csütörtök kora hajnali indulást követően **Arad** városában volt az első megállónk. Itt csatlakozott hozzánk Pápay Zoltán honismereti vezetőnk, egy született székely góbé. Egy rövid megemlékezés erejéig elbuszoztunk a Tűzoltó térre, ahol a hányattatott sorsú, az Aradi vértanúnak emléket állító, Zala György által alkotott Szabadság szobor áll. Aradot gyakran nevezik a „szecesszió városának” is, mivel számos épülete e stílus jegyeit viseli.

A következő megállónk a legendás **Déva vára** volt, melyhez a híres Kőműves Kelemen balladája is kötődik. A várat egy modern sikló felvonóval vettük be, mely néhány perc alatt felvitt bennünket. Itt rácsodálkozhattunk a lélegzetelállító panorámára, a Maros völgyére és a környező hegyekre.

Innen 12 km-re áll **Vajdahunyad vára**, a Hunyadi család ősi lakhelye. A külső várig mentünk csak, hisz az egész vár felfedezése egész napos programot

igényelne. Ide érdemes visszajönni majd, hogy megismerjük a törökök elleni harcok legjelentősebb hadvezérének, Hunyadi Jánosnak a birtokát. A várat gyakran emlegetik Erdély legszebb gótikus várkastélyának, melynek kicsinyített változata a Városliget egyik ikonikus épülete.

A következő állomásunk **Nagyszeben** volt, melynek káprázatos főtere és belvárosa az Unesco Világörökségi címet is elnyerte. Itt is sajnos csak egy rövid időt tudtunk tölteni, igazán csak rácsodálkoztunk a szászok erdélyi fővárosára.

A késő esti órákban érkezünk **Tusnádfürdőre**, ahol a főhadiszállásunk volt, innen indultunk portyázni a bennünket körbevevő **Hargitára**. Tusnádfürdő a Csíki-havasok és a Hargita között található település, ideális kiindulópont a környező természeti látnivalók felfedezéséhez, például a vulkanikus eredetű **Szent Anna-tóhoz** és a **Mohos Tőzeagláp** különleges élővilágához. Tusnádfürdő gyógyvi-



zei mozgásszervi és keringési problémák kezelésére alkalmasak. A székely konyha hagyományos fogásai és a helyi kézműves termékek szintén emlékeztetnek a látogatást.

A második nap indultunk fantasztikus terepjáró túránkra, a Csíki havasokba. Ez 100 éves időutazást jelentett a kalandoroknak, melyet most nem lovas szánokkal, hanem erős terepjárókkal tettünk meg. A medveles.hu Utazási Iroda jóvol-



tából 100 km-t autóztunk hegyre fel és völgybe le a havas erdőkön, tisztásokon keresztül. **Nyergestetőn**, a szabadságharc székely áldozatainak emlékhelyénél leróttuk tiszteletünket a hősök előtt. Egy kicsit megkóstolhattuk a telet, mely a magyar alföldről már évek óta hiányzik. Útba ejtettünk egy pisztráng telepet, ahol különleges pisztráng ebédben volt részünk juhtúrós puliszkával, és természetesen végigkóstoltuk a székelyföldi pálinkákat, mely különleges gasztronómiai élményt adott a Csatának.

Társaságunk hosszú évek óta segíti az elesetteket, a rászorulókat. Ennek jegyében a nap zárásaként felkerestük a **Böjte Csaba által alapított Szent László Gyermekotthont**, ahol átadtuk





adományainkat az ott élő árva gyermekeknek, akik verssel és énekkel köszöntötték a Csapatot. Szívet melengető volt a beszélgetés, mely biztosított bennünket arról, hogy jó helyre került a segítség.

A harmadik napon **Hargitafürdőn** kipróbáltuk a mofettát, mely egy különleges gázfürdő. A csapat átélhette, hogy derékig merülve a feltörő széndioxid és kén-gázok milyen különleges hatással vannak a szervezetünkre. A székelyek viccesen úgy is fogalmaznak, hogy itt mindenkinek néhány perc múlva megjön az „akarattya”. Kipróbáltuk a hópánkózást is, mely székely fordítása a gumiszánkó-



zásnak. Sikítva csúsztuk le a többszáz méteres lejtőn, ezzel igen nagy feltűnést keltve a sípálya látogatói között.

Délután **Csíkсомlyóra** látogattunk, mely a katolikus székelyek egyik legszen-
tebb helye, minden évben a Pünkösdi Búcsú helyszíne, mely a világ minden tájáról vonzza a zarándokokat. A csíkсомlyói kegytemplom a 15. században épült, híres a Segítő Szűz Mária kegyszobráról, amelyet csodatévőként tisztelnek. A kö-

zeli **Somlyó-hegy** a vallási szertartások és a zarándoklatok fő helyszíne, ahonnan lenyűgöző kilátás nyílik a környező tájra. Csíkсомlyó nemcsak vallási központ, hanem a székely identitás egyik jelképe is.

Csíkyszeredán meglátogattuk a különleges, Makovecz Imre által tervezett templomot. Igyekeznünk kellett a nap legfontosabb helyszínére, a Hargita hegyén kialakított Medvelesre. A *szentesi kötődésű ötletgazda* európai szinten is



egyedülálló megfigyelő bázist hozott létre a medvék megfigyelésére. Csapatunk pár lépés távolságból biztonságban megcsodálhatta ezeket a lenyűgöző óriásokat, ugyan most csak kettőt láttunk három róka kíséretében.

Az este egy zenés búcsú bulival, fergeteges hangulatban telt el.

A negyedik nap már a hazaútról szólt, mely jó néhány erdélyi ikonikus helyszín látogatását is magába foglalta. Megálltunk többek között **Farkaslakán**, Tamási Áron szülővárosában, ahol szintén nemzeti színű szalaggal tisztelegtünk erdélyi íróink emlékének és néhány fohászt elmondunk az itt felállított trianoni békediktátumra emlékeztető Kálvária Emlék-hely előtt.



Marosvásárhely sem maradhatott ki a látnivalók közül, ez a Maros partján fekvő város, Erdély egyik legfontosabb kulturális és gazdasági központja. Végigsétáltunk a Rózsák terén, fotózkodtunk a Kultúrpalota előtt és felkerestük a Bolyai Líceumot is.

Utolsó megállónk **Gyulafehérvár** volt, Erdély egykori fejedelmi székhelye, a magyar történelem egyik kiemelkedő helyszíne. A várban található a Szent Mihály-székesegyház, amely Erdély egyik legrégebbi és legfontosabb egyházi épülete. Itt van sírja Hunyadi Jánosnak és két fiának, Lászlónak és Jánosnak. Itt nyugszik Szapolyai János és János Zsigmond is. Emléktáblája van Bethlen Gábornak és Bocskai Istvánnak.



A HUNOR Csapata élményekkel feltöltődve érkezett haza erről a csodálatos négynapos kirándulásról. Mindenki úgy vélte, hogy ide vissza kell jönni, és kedves olvasóinknak is szeretettel ajánljuk az általunk már bejárt-tesztelt útvonalat!



SZÉKELYFÖLD: UTAZÁS-IDŐUTAZÁS

ERDÉLYORSZÁG MEGISMERÉSE A TÖRTÉNELEM NAGYÍTÓJÁN ÁT

Pápay Zoltán honismereti vezető kísérté a HUNOR COOP közel ötven fős csapatát, a Székelyföld déli vidékére. A vezető Marosvásárhelyen és Gyergyószentmiklóson töltötte fiatal korát. Tanulmányok okán, éveket töltött Dél-Moldvában, majd ezt követően a Partium fővárosában Nagyváradon él. A '90-es fordulat mérnöki pályáját rövid időre az RMDSZ-ben politikaira változtatta, majd vállalkozás következett. Egy váradi magyar családdal közösen létrehozták a „GÓBÉ csárda-panziót”. Mészáros Zoltán 2009-ben a „SZENTESI ÖREGFIÚK” vízilabda csapatával látogatott a Góbéba, amit Pápay elmesélése szerint csodálatos szavakkal rögzített az emlékkönyvben. Azóta a népes Pápay család rendszeres meghívottja a Szentesi Lecsófesztiválnak, ahol nagy örömeikre számos új barátság kötöttetett az évtizedek alatt, olimpiai-, és világ bajnokokkal, hazai hírességekkel találkozhattak és rengeteg finom lecsót kóstolhattak.

Alábbi összefoglalójában történelmi perspektívába helyezi a székelyföldi kirándulás útvonalát:

A HUNOR COOP által összeállított erdélyi út igazi Múlt – Jelen – Jövővel való találkozást hozott. Ópusztaszer, vagy annak környéke vala ezerszáz esztendeje a Magyarok Országos Gyűlésének helyszíne. Ekkor döntötték el eleink a magyar törzsek letelepedését Kárpát hazánkban, ahol akkoron a szerte élő **hun maradvák (értisd székelyek)** elvállalták a keleti határ védelmét. Keletre vándorlásuk századokon keresztül tartott, amit a Hunor Coop csapata utazása során is lekövetett. A Szászsebes, Szászorbo, északabbra a Szászkezd helységnevek jelzik a keletre költöző székelyek helyét és településeiket



utóbb elfoglaló szász telepések ottlétét. Mindez a XII. – XIV. századok története. Az ezt követő időben **Nagyszeben** lett a szászok-, s 1712-92, majd 1849-65 között, egész Erdély fővárosa. A magyar királyság székelyeinek, s betelepített szászainak igazi önkormányzatot biztosított, akik székekben szerveződtek, szemben a síkvidéki vármegyerendszerrel.



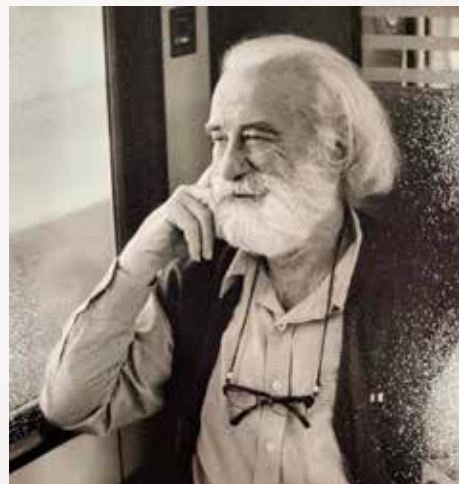
Egy tartalmas hosszú hétvége, egy Székelyföldet megismerő kirándulás ideális állomásait választotta a csapat.

Aradon Zala György Szabadságszobora, Déva várának magaslatából csodálható volt a Maros kanyarulata. Nagyszeben központja igazi középkori hangulatot tükröz. Tovább menve a Fogarasi havasok bércei közt megbúvó vár, a Cenk alatt elterülő hatalmas Brassó, s északra, Háromszékre kanyarodva, a mára már elkerülő úttal is büszkélkedő Sepsiszentgyörgyön keresztül vezetett az út a tusnádfürdői szállásra, ami Alcsík része.



Jelenkori Székelyföldünk látogatása volt a kirándulás fő célja. Ebbe belefért a hegyeken való terepautózás, a szabadon élő medvére való hosszú „leselkedés”, a mofettának mondott bűdös gödör kipróbálása, a Böjte Atya szegény gyermekeinek megajándékozása. Tusnádfürdőn, kellemes székely panzió adott szállást, ahol szombat este igazi székely-magyar csárdásozásra került sor, a csapat tagjai közti barátkozásokra szintúgy.

Jövet, Csíkszereda Makovecz templomát, Marosvásárhelyen – a szentesi Petőfi Szállót is álmodó – Komor Marcel-Jakab



Dezső tervezte Városházát, s Kultúrpalotát, Gyulafehérváron a Szent István korabeli bazilikát, benne számos fejedelmünk sírjával, amit belülről is megtekintett a csapat. A hosszú autózás alatt, szóba került magyar múltunk számos vonatkozó tudni-valója mellett, a székely-magyar rovó jelrendszer egyszerűsége és nagyszerűsége.



A jövőre vonatkozóan a Székelyföld további fejlesztését segíti földrajzi környezete, az ott élők leleményessége, s a turizmus követelményének tekintett emberek szívélyessége. A helyiek minden érdeklődőt, történelemkedvelő utazót szeretettel várnak.

(A fotókon a Góbé Csárda és Nagyvárad 3 gyönyörű Komor Marcell-Jakab Dezső párosa által tervezett épülete látható. A Feketesas palota és a két Adorján palota.)



HUNOR KÖNYVAJÁNLÓ: SZÉKELYFÖLDI KALANDOK A SZÉPIRODALOMBAN

Wass Albert: Tizenhárom almafa

A műről: Az 1953-ban írt Tizenhárom almafa a klasszikus történelmi regény hagyományai szerint a nagypolitika történései helyett inkább arra összpontosít, hogy a történelem hatása miképpen jelenik meg a kisemberek életében, ez esetben a kommandói vadőr, Tánccs Csuda Mócsi és családja mindennapjaiban. Az újonnan kijelölt magyar-román határ éppen Mócsiék háza alatt szeli ketté Erdélyországot. Mócsi annak idején húsz almafát ültetett a ház mellé, melyekből Észak-Erdély hazatérésekor már csupán tizenhárom fácska növekszik a kommandói hegyoldalban. A remek humorral fűszerezett satírikus mű visszatérő motívumaként szerepeltetett almák így válnak a székely megmaradás jelképévé: a csonkokból életrevaló vesszők sarjadnak, bizonyítván azt, hogy „Isten, aki a kivágott csonkból termőfát tud növesztetni újra, nem hagyja elveszni a népeket sem, akik benne hisznek.”

Miért érdemes elolvasni?

A Tizenhárom almafa – műfaját tekintve satíra, igazából pedig székely viccek és katonatörténetek végtelemlített láncolata, megfűszerezve a társadalmi kapcsolatok buktatóival, valamint a bürokrácia ostobaságaival, amikkel egy a világtól szinte elszigetelten élő, egyszerű embernek szembesülnie kell.

A mű egyszerre a tipikus székely viccek, mulatságos, de bölcs tanmesék, és a Tanú (film) stílusának utánozhatatlan, nagyon ízes, nagyon magyaros kavalkádja.

Tánccs Csuda Mócsi nem az a figura, akit a fejére ejtettek. Mindenből kivágja magát köszönhetően csavaros, tipikus és imádnivalóan megmosolyogtató székely észjárásának, mindenekfelett álló logikájának, utánozhatatlan nyelvelésének köszönhetően.



Ideális első könyv lehet Wass Alberttől, rengeteg ma is nagyon aktuális tanulság van benne, hisz nem az a lényeg, ki magyar, román vagy orosz, hanem a tettek beszélnek. Tökéletes választás ez a rövid, de annál kalandosabb és tanulságosabb történet, ami után már akár jöhet egy mélyebb,

megrendítőbb mű is, mint például a A funtineli boszorkány, ami pedig bebizonyítja, hogy van az a regény, amiben a tájleírások a legcsodálatosabbak.

Wass Albert pedig minden művében bizonyítja, hogy ő a szülőföld szeretetének és a megtestesült honvágyának az írója.

AJÁNLATAINK A

SPÓROLÁS MESTEREINEK!



Pöttyös tejital
(több íz)
300 ml
399 Ft,
1330 Ft/l

2 db vásárlásakor
349 FT/DB
1163 Ft/l



Zott Monte tejdesszert
(több íz)
150 g
299 Ft,
1993 Ft/kg

2 db vásárlásakor
249 FT/DB
1660 Ft/kg



Pickwick tea
(több íz)
20 filter
20x(1,5g-2g)
599 Ft,
30 Ft/filter

2 db vásárlásakor
499 FT/DB
25 Ft/filter



Pápai Extra sonka
1000 g
3990 Ft/kg

COOP KLUB ÁR!
499 FT
3327 Ft/kg



COOP Sajtos tallér
150 g
529 Ft,
3527 Ft/kg

COOP KLUB ÁR!
3690 FT/KG
3690 Ft/kg



Chio Chips
több íz
60 g
499 Ft,
8317 Ft/kg

2 db vásárlásakor
439 FT/DB
7317 Ft/kg



Arany Ászok
dobozos sör
4,3%, 500 ml
349 Ft, 698 Ft/l

2 db vásárlásakor
329 FT/DB
658 Ft/l

Visszaváltási logó esetén* +50 Ft díj=349+50=399 Ft,
329+50=379 Ft. Visszaváltható a REpont üzleteinkben.

HUMOROS SZÉKELY NÉPMESE: A FENKŐ

Egyszer volt, hol nem volt, hetedhét országon túl, még az Óperenciás-tenger is túl, volt egyszer egy asszony és egy ember. Az ember egy kicsit bugyuta volt, az asszony kellett mondja örökké, hogy mit dolgozzon, mit csináljon. Volt nekik egy tehénkéjük. Azt mondja egyszer az asszony az embernek:

– Vidd el ezt a tehenet a vásárra, s add el!

Hát jól van, felöltöztette az embert szépen, s az elindult a tehenével a vásárra. Ahogy menegetett, a tehén rettentően bogárgzott, csípték a legyek, ide futott, oda futott. Egy ember hajtott egy disznót. Azt mondja neki:

– Bácsi, nem cserélné el ezt a tehenet azért a disznóért?

– El én, szívesen!

Ott, abban a szent helyben elcserélték. Megy az ember tovább, de hát a disznó is ide futott, oda futott, sehogy sem tetszett neki az út. Arra ment egy ember, libát hajtott. Azt mondja neki:

– Bácsi, nem cserélné el ezt a disznót azért a libáért?

– El én, szívesen!

Elcserélték.

Hát a libát is unta vinni, mert összetolazta. Egy ember fenkővet árult az országútnál. Odaszól neki:

– Bácsi, ezt a libát nem cserélné el egy fenkőért?

– Én el, szívesen!

Látta, hogy kivel van dolga. Nahát, az embernek lett egy fenkője, amivel a kaszát, sarlót fenik. Mit csináljon azzal a fenkővel? Ő immár haza is megy. Megfordult hazafelé. Ahogy hazafelé tartott, egy nagy víz volt az útjában, s abban erősen sok vadréce fürdött. Gondolta, hogy ő a

feleségének üt egy vadrécét. Belehajította a fenkővet a vízbe. De a fenkő ottmaradt, a récék meg elrepültek.

– Jaj, most mit tudjak csinálni? – sóhajtozott. – Se tehén, se disznó, se lúd, se fenkő, semmi sincs.

Levetkezett tiszta csóróra, mezítelenre, s belement a vízbe, hogy megkeresse a fenkővet. Keresi itt, keresi ott, de nem találja sehol. Kijött a vízből, hát, amíg ő a fenkővet kereste, valaki ellopta a ruháját. Mit tudjon csinálni csórón? Valahogy a kertek alatt hazaosonkodott. Szerencséjére a felesége még nem volt otthon. Nagyon éhes volt, vágott egy szelet kenyeret, s lement a pincébe, hogy kiereszsen egy kicsi bort. A kenyerét letette a pincéküszöbre, egyszer néz vissza, hát a kutya ellopta a kenyerét. Kiragadta a hordóból a csapot, s utána hajította. A bor mind egy cseppig elfolyt. A sarokban volt egy liba, megültette a felesége a tojásokra.

– Gi-gá-gá! - ijedezett szegény állat. Rámordult az ember: – Mit mondasz? Még hogy megmondod a feleségemnek? – Gigá-gá-sz-sz-szl. - sziszegte a liba. Azzal az ember megragadta a ludat, kitekerte a nyakát, s kihajította az udvarra. A borba beleszórt egy zsák lisztet s egy zsák tollat, abba behengergőzött, s utána felült a tojásokra. Hát, ahogy kucorgott ott a tojásokon, egyszer csak hazajön a felesége. Látja, hogy a lúd ott hever az udvar közepén. Megy oda, s nézi.

– Mi az isten csodája van itt a pincében?

Látja, ott a sok bor elfolyva, abba liszt beleszórva, tollak, s valami kucorog a tojásokon.

– Miféle szörnyeteg ez? – sopánkodott. – Szóljon, akárcicsoda, mert ha



nem, mindjárt belevágom a fejszét!

– Én vagyok, édes feleségem! – nyöszörögte az ember. – Nehogy megverjél!

Fogta az asszony, lehúzta a tojásokról az embert, s adott a fenekire.

– Hol a tehén?

– Elcseréltem egy disznóért.

– Hát hol a disznó?

– Elcseréltem egy lúdért.

– Hát a lúd, hol van?

– Elcseréltem egy fenkőért.

– Hát a fenkő?

– Azt meg belehajítottam a vízbe. Neked akartam vadrécét ütni.

– Hát a gúnyád, a ruhád merre hagyta?

– Amíg kerestem a fenkővet, addig ellopták a gúnyámat.

– Hej, te! - pörölt a felesége, s jól elagyabugyalta a bugyuta embert.

Többet azon túl nem küldte sehova sem. Otthon tartotta. Inkább maga csinált mindent, nehogy az ura megint olyan boldogságokat tegyen.

Még ma is élnek, ha meg nem haltak.



VÁLTSD KI DIGITÁLIS HŰSÉGGKÁRTYÁD!

Csatlakozz Törzsvásárlói programunkhoz! Maxold ki a kedvezményeket!



1. Töltsd le a Coop Klub appot!

App Store | Google Play



2. Regisztrálj mobilon és szerezz digitális Coop Klub kártyát!



3. Fedezd fel az azonnali kedvezményeket, gyűjtsd a pontokat garantált kuponokért, extra meglepetésekért!



4. Használd a kártyát minden vásárlásnál és érvényesítsd kedvezményeidet!

Az applikációban lévő digitális törzsvásárlói kártya, valamint a mobilkuponok a Coop Klub Mobilkupon emblémával ellátott üzletekben érvényesíthetők.

HUNOR IRODALMI ROVAT

NOVELLA:

Kosztolányi Dezső: Április bolondja
(1908)

– Holnap április elseje – mondotta Viktor.

– Te – szoltam –, most igazán valami újat kellene kieszelnünk.

Az Üllői úti diákszobában ketten tanácskoztunk. Bálintról volt szó, közös lakótársunkról, akit eddig sohase sikerült beugratnunk.

Járgáltunk a szobában. A tervek úgy röpködtek, mint a rakéták.

– Nem jó – torkoltuk le egymást. – Ez se jó. Új kell. Egészen új és meglepő.

Viktor rágyújtott kis angol pipájára.

– Megvan! – kiáltott. – Belebújsz ebbe a szekrénybe.

– No és?

– Aztán itt maradsz.

– No és?

– Aztán vársz.

– No és?

– Aztán meglesed, hogy mit csinál, amikor egyedül van, amikor nem is sejti, hogy figyelik. Mit szólsz hozzá?

– Nem rossz.

– Később lassan, kísértetiesen elkezdsz mozgolódni. Óvatosan recsegteted a deszkákat. Halkan köhögsz is. A lámpát, mielőtt jön, eloltod. Én majd lesbe állok a folyosón, és jelt adok neked. Holnap szerda, vívőleckéje van, tíz felé jön haza.

Nyomban megtartottuk a főpróbát. Kinyitottuk, gondosan megvizsgáltuk a nagy diófa szekrényt. Magas és tágas volt, egy széket is be lehetett tenni, kényelmesen elfértem benne. Az ajtón levő facsomót kilöktük. Azon a kukucs-kálólyukon keresztül mindent pontosan láthattam.

– Te – mondtam –, valami eszembe jutott. Ha nem lesz egyedül és Jolánt is magával hozza?

– Annál jobb.

Úgy égtek a szemeink, mint a vadmacskáknak.

– És ha mindjárt lefekszik?

– Annál érdekesebb.

– És ha elmegy?

Viktor tollat ragadott, s a névjegyére írni kezdett: *Kedves Bálint, várj bennünket, tizenegykor jövőnk érted, csak leszaladtunk a kávéházba.*

– Ezt a névjegyet – susogta – holnap itthagyjuk az asztalon. Ha lámpát gyújt, okvetlenül meglátja.

Másnap fehér, bolond reggelre virradtunk. Éles szelek zúgtak. Virágokat sodort a tavaszi vihar. Sütött a nap, esett az eső, az ég, mint egy hisztérika, kacagva hullatta eszelős könnyeit. Bizsergő viszketés bujkált a mellünkben, s mi is szerettünk volna sírni és nevetni.

A fejfájós, ideges délelőttöt végtelen délután követte. Szüntelenül csetlettem-botlottam, kezemből kiesett a toll, poharakat, tányérokat törtem, nagyon szerencsétlennek éreztem magamat. Végül váratlanul jött az este. Kiderült. A nedves háztetőkön végigfeküdt a holdfény, s a kémény mellett felbukkant egy cirmos kandúr.

A kaput bezárták, a diákkaszárnya elcsöndesedett. Lesbe álltunk.

– Sápadt vagy – mondotta Viktor. – Talán félsz?

– Dehogy! – hengegtem.

Az olajlámpa ott égett az asztal közepén. Minden neszre eloltottuk, nehogy észrevegye a kiszüremelő világosságot. *Hol marad ily sokáig? Talán már nem is jön?*

De berregett a csengő, élesen. Újra elfújtam a lámpát. Viktor kiszaladt a folyosóra, s egy pillanat múlva visszaosont.

– Itt van.

– Kicsoda? – kérdeztem az idegességtől bután.

– Bálint. No, menj már.

– Hová?

– Hát ide... a szekrénybe... De siess... Ne röhögj... Ha nevetni akarsz, harapj a zsebkendődbe...

– De...

– Siess, mert itt van...

Beültem a szekrénybe. Viktor pedig – nem tudtam, miért – rám zárta, aztán lábujjhegyen kisuhant. Ez nem így volt megbeszélve.

Egyedül maradtam.

Hallottam a megereszkedő bútorok recsegését. Később csak a csönd reszketett.

Amint így vártam, valami nevetőinger fogott el, valami buta, erős és kegyetlen görcs, hogy nevessek, hahotázzak, ordítsak, mint ott künn az őrjöngő áprilisi szél. Hideg, izzadt kezemet szájamra tapasztottam.

De miért jött oly lassan? Talán félt? Szerettem volna már kijönni, de nem lehetett.

Megzörrent a kilincs.



Bálint meggyújtotta a lámpát, s közzönyös arccal körütekintett. Észrevette a névjegyet. Elovasta, leült.

„Milyen különös – gondoltam –, most azt hiszi, hogy egyedül van.”

Egy darabig élveztem a helyzetet. Tisztán láttam minden mozdulatát. Délcegen, hatalmasan meredt elém a széles vállú, egészséges bácskai fiú. A lámpafény rásütött cigányos, fekete hajára. Meredt szemmel bámultam.

Gyanútlanul mozgott. Megtörölte homlokát. Azután vizet ivott. Máskor nem így iszik. Akkor nem ily hanyag és formátlan. Most nem is sejti, hogy lesik. A tevése-vevése érdektelen és hitetlen. Az arca komoly, de olyan furcsa. Fáradt és nagyon petyhüdt. Majdnem csúnya. Szeme körül pizsokszínű, hamuszürke karikák. Mindnyájunk arca ilyen, amikor teljesen magunkra vagyunk. A szemek kissé beesnek, az orr megnyúlik, a lépések fáradtak és bizonytalanok, mert magunk előtt csak akkor pózolunk, ha a tükörbe nézünk. Ezért ijedünk meg, ha néha valaki halotti magányunkban váratlanul meglep. Szét-szórt kincseinket össze akarjuk szedni: felrezenünk.

Már nem tudtam nevetni.

Egy embert láttam magam előtt, arcán a munka utálatos fáradtságával, irtózatossággal egyedülletben. Olvasni kezdett, de hamar ráunt, megint vizet ivott, ásítózott.

Ő most vár bennünket szegény, és hisz nekünk. Mi lesz: mi lesz, boldog Isten? Az órára néztem. Tizenegy felé járt. A fél óra régen elmúlt. Most már mozognom, recsegnem kellene.

Itt nem bírom ki sokáig. Mert lassanként félni kezdtem tőle, és magamtól is. Vajon mit tesz? Hátha oly tekintet lövell szemembe – ide a kukucs-kálólyukra –, miben egy-egy egész emberélet titka van, és megőrülök tőle? Hátha elkiáltja

magát, vagy beszélni kezd, lassan és vontatottan? Hátha grimaszt csinál az arcával, egy szokott csúf, hideg grimaszt, amit mindig csak akkor mer mutatni, mikor egyedül van, egy grimaszt, amibe ő már beletörődött, de az én hitemet megrendítené, és rögtön elfelejteném tőle az egész életemet? Hátha odamenne a pénzesfőkomhoz ez a tiszta, ez a becsületes, ez a jó fiú, és sunyi pofával, mint egy sötét rablógyilkos, feltörné, kivinné pénzem, zsebre dugná, előttem, lopva? Mindezt pedig látnám, a tulajdon szememmel. Nem, ezt nem tudnám túlélni. És mégis itt kell maradnom. Ha most elárulnám magam, talán ő örülne meg, kettérepedne a szíve, megöszülne az ijedelemtől. Némán és hidegen vártam. Vállaim közé húztam a fejem, s irtóztató félelem ragadt torkon. Kezemben csöndesen ketyegett az óra. A félelem egyre dagadt, és éreztem, hogy az egész szobát betölti láthatatlan hullámaival, lassan összecsap a fejem fölött, és akkor többé nincs menekvés.

A falióra fél tizenkettőt üt. Segítségért akarnék kiáltani, hozzá, mentsen meg valahogy, de nem bírok, nem merek. Megijednék, elájulnék a saját hangomtól.

Bálint készül hozzánk, a Pannóniába. Mosdik, öltözködik, fésűt, keféet vesz elő; a tükörbe pillant, és összecücsöríti a száját. Pózol, mint egy leány. Aztán, mintha neszt hallana, gyertyát gyújt, keresgél, szaglász a szobában. Ő, a hős, a főugrató, a csibészvezér fél? Árva báránym, de halvány vagy. Sejt talán valamit? Az ágy alá világít, megtapogatja a ruhafogast, aztán a szekrény elé jön, próbálja az ajtaját, de az ajtó be van zárva, a kulcsát Viktor már elvitte. Gyertyájának lángja bevilágít a kulcslyukon. A szekrényt vörös derengés önti el.

Várni, várni, várni kell.

De meddig?

Ez igazán a bolondok napja.

Csak az elbűjtött gyilkos érezhet ilyesmit, aki kezét a revolver ravaszán pihentetve, áldozatára vár.

Végre felöltözködött, vette felöltőjét, elfújta a lámpát. Már indul. Érzem, hogy most kell elkiáltanom magam. Viktor eltűnt, a szekrénybe zárt, engem is beugratott. Gégémből vékony, didergő, nem is emberi hang szaladt ki, amit meg se hall. Kinyitja az ajtót, az előszobában van, itt-hagy a szekrényben, a szekrény éjszaká-

jában, reggelig. Ekkor torkomszakadtából ordítani kezdtem:

– Bocsáss meg... itt vagyok a szekrényben... Nyisd ki... elbűjtam... segítség...

Visszajön az előszobából. Gyertyát gyújt. Fölfeszíti a szekrényt. Az arca sápadt. Nyugodtan, halkán és csodálkozva mondja:

– Te vagy?

A mellére borultam, és sírva fakadtam:

– Rossz tréfa volt... Nem tudtam, hogy egyedül leszel... És úgy féltem... Én vagyok az április bolondja...

– Már nincs április elseje – szólt, és megnézte a zseboráját.

– 12 óra 2 perc. Április másodika van.

Reszkettem, mint a nyárfalevél, és nem mertem a szeme közé nézni.

Bálint vizet öntött a pohárba.

– Igyál, olyan fehér vagy, mint a halott. Mi történt veled? – Meggyújtotta a lámpát, levette a felöltőjét, a székre ült, megfogta a kezem, és nyugodt, okos, fekete szemével a szemembe nézett:

– Marha! – mondta szelíden, azzal az angyali gyöngédséggel, amilyennel csak a diákok tudják kimondani ezt a szót: *marha*.

TUDJUK-E, MIÉRT LETT ÁRPILIS ELSEJE A BOLONDOK NAPJA?

Igaz, még csak március van, de ha valaki csínytevést tervez, és esetleg szeretné megviccelni barátait, szeretteit, akkor arra természetesen már márciusban illik rákészülni. De honnan jött ez a szokás? Miért éppen április elseje?

Április bolondja a népszokás szerint az, akit április elsején rászédnek, a bolondját járatják vele. A rászédett személyt kiáltják ki április bolondjának.

A téltemető, tavaszköszöntő hagyományokon alapuló ünnepek alkalmával már az ókori görögök is megtréfálták egymást.

A történészek a bolondok napját olyan fesztiválokkal is összekapcsolták már, mint például a Hilaria, amelyet az ókori Rómában március végén ünnepeltek a Kübelé-kultusz követői. Ilyenkor az emberek álruhába öltöztek és polgártársaikat, de még a bírót is kigúnyolták. Más elméletek azt is feltételezik, hogy a bolondok napja a tavaszi napéjegyenlőséghez, vagyis az északi féltekén a tavasz első napjához kötődik, amikor az anyatermészet „megbo-

londította” az embereket a változó, kiszámíthatatlan időjárással.

Mások magyarázata szerint kelta népszokás volt, hogy április kezdetén vidám, bohókás tavaszi ünnepeket ültek.

Egy magyarázat szerint pedig IX. Károly francia király egyik rendeletéből ered. 1564-ben az új esztendő április 1-jéről január 1-jére tétette. (Julianus naptárról áttért a Gergely nap-



tárra.) Az a k o r szokásban lévő

újévi ajándékozás megmaradt, de a rendelet után április elsején már csak bolondos ajándékot adtak egymásnak az emberek.

Mára több országban elterjedt szokássá vált. Ám mint látjuk, még az eredete is „bolondos”, azaz nem tisztázott.

A modern időkben sokan várták az április elsejét, hogy jól kidol-

gozott bolondok napi álhíreket és vicceket alkossanak, amibe a sajtó is sokszor örömmel beszállt. A BBC csatorna 1957-ben például arról számolt be, hogy a svájci farmerek rekord spagettitermést tapasztaltak, s közben olyan felvételek voltak láthatóak, amelyeken az emberek tésztát szüreteltek a fákról. Az amerikaiak 1878-ban elhitték azt is az újságoknak, hogy Edison a fonográf után egy olyan találmánnyal állhat elő, ami a földet gabonává, a vizet borrá változtatja. Egy francia újság azt tudta elhíttetni az emberekkel, hogy ledózerolják az Eiffel-tornyot, míg egy angol napilap közzétette, hogy a híres Big Ben órája digitálisra vált. A Google is köztudottan minden évben otthont ad egy-egy bolondok napi csínynek, amely a „telepatikus kereséstől” kezdve a Google Térképen való játékig számos dolgot jelenthet.

Az átlagos tréfamesterek számára viszont mindig ott vannak az úgymond „klasszikus” bolondok napi tréfák, amikor például kicserélik a cukrot a sóval.

TESTI-LELKI EGÉSZSÉG

HOGYAN JÖJJÜNK FORMÁBA TAVASSZAL?

(EGY GYÓGYSZERÉSZ TIPPJEI: DR. HORVÁTH GYÖRGY ÍRÁSA)



háttérbe szorították. Mára kiderült, hogy ez félreértés volt. Szó sincs ilyesmiről.

Beigazolódott, hogy a **kertész-kedéssel** eltöltött idő nemcsak egy jó hobbi, hanem fontos szerepe van a fizikai kondíció megerősítésében is. Kifejezetten javítja a közérzetünket.

Tél vége felé töltünk egyre hosszabb időt a szabad levegőn, a kertben. Ami lehet csupán tervezgetés, csak



Télen általában kevesebbet mozgunk, többet nassolgatunk, s ez testsúly növekedéshez vezet. A koplalás mellett sokfajta étel van, ami segít megszabadítani a felesleges kilóktól. Ilyen pl. a **görög joghurt**, amelynek jóval magasabb a szókásoshoz képest a fehérje tartalma, így hosszabb ideig okoz teltség érzetet. S kalória pedig alig van benne, így a szervezet a saját tartalékát égeti.

Viszonylag magas kalcium tartalma zsírégető hatású. S ha mindezt kombináljuk **zöld teával**, még több felesleges kalóriát égetünk el. A zöldtea catechin tartalma gyorsítja az anyagcserét.

Próbáljunk a nassolásról leszokni, de ha nem megy, akkor zöldségekre váltani. A zöldségek magas víztartalma tompítja az éhségérzetet és segít a méregtelenítésben is. Tél végi, kevésbé ismert növényünk a **csicsóka**. Igaz kissé nehézkes a tisztítása, de az íze kárpótol a fáradságot. Főzve, sütvé, pürének egyformán elkészíthető, s mivel glükóz helyett inulint tartalmaz, a cukorbeteg is fogyaszthatja.

Fogyókúrák étrendbe sorolhatók az **olajos halak** is. Ezeknek magas az omega 3 zsírsavtartalom, ez gyulladáscsökkentő hatású, sőt szívproblémákra is kiváló. Magas fehérje tartalmuk miatt a fáradtság érzést is tompítja.

Fogyókúrázó kedvenc étele **reggeli a tojás**, mert ez hosszú ideig teltség érzést kelt a gyomorban. Korábban a magas koleszterin tartalmára hivatkozva

kint legyünk a szabad levegőn. Friss levegő a napsugárzással erősíti az immunrendszerünket. S ha még egy kis vitaminkúrával kiegészítjük, a csontrendszerünk is megerősödik. **Napi félórás napozás csodát tesz.**

Az utóbbi évtizedekben a kutatók észrevették, hogy a kertészkedés lassítja a demencia kialakulását is. A kerti munka jó hatású a szervezet oxigén ellátására, ami javítja az agyi erek vérellátását, csökkentve ezáltal az Alzheimer-kór esélyét. Emellett a kertészkedés a kézügyességet is növeli, ami pedig a remegést csökkenti.

Szabadban végzett munkák növelik az elégedettség érzését, ezzel háttérbe

szorul a depressziós hajlam. Eltereli a napi gondokról a figyelmet. A **virágok gondozásakor** megnő az agyban a dopamin és a szerotonin szint, ezzel csökken a feszültség és a szorongás, növekszik a boldogság érzés.

A kinti munkák során nemcsak kalóriát égetünk el, hanem a fizikai aktivitással az ereinket is erősítjük. Mindez hozzájárul az agyvérzés kockázatának csökkentéséhez és emellett a vérnyomás szabályozásába is besegít.

S ha még a szomszédal is találkozzunk kertészkedés közben, az emberi kapcsolatokat is építgetjük, hisz közös téma a kert, amiről mindig lehet beszélni!



MÁRCIUSI AKCIÓ

Rama téglá sütőmargarin

250 g
Flora



499 Ft

1996 Ft/kg

Eredeti ár: 649 Ft

Eredeti egységár: 2596 Ft/kg

2025. március 6-16-ig.

XXL Csokis

1 db
Fornetti



289 Ft

289 Ft/db

Eredeti ár: 369 Ft

Eredeti egységár: 369 Ft/db



A coop csoport tagja

Bajor magvas kenyér

400 g

Zombor Cipó Kft.



599 Ft

1498 Ft/kg

Eredeti ár: 699 Ft

Eredeti egységár: 1748 Ft/kg

Csak a Zombor Cipó Kft. által ellátott üzletekben kapható!



Kubu Tízórai

alma-fahéj-rizs,
málna gríz, 100 g
Maspex

249 Ft

2490 Ft/kg

Eredeti ár: 349 Ft

Eredeti egységár: 3490 Ft/kg

Erdélyi szalonna

paprikás, fokhagymás, 1000 g
Gulyás



2199 Ft

2199 Ft/kg

Eredeti egységár: 2799 Ft/kg



Balaton Ostya

ét, tej, 27 g

Nestlé Hungary Kft.

169 Ft

6259 Ft/kg

Eredeti ár: 199 Ft

Eredeti egységár: 7370 Ft/kg



Gyermelyi tészta

4 tojasos

orsó, fodros nagykocka,
500 g
Gyermelyi

599 Ft

1198 Ft/kg

Eredeti ár: 739 Ft

Eredeti egységár: 1478 Ft/kg



Tere-Fere keksz

több íz, 180 g, Detki

319 Ft

1772 Ft/kg

Eredeti ár: 479 Ft

Eredeti egységár: 2661 Ft/kg



Arany Fácán

dobozos sör

4,0%, 500 ml

Heineken

319 Ft

638 Ft/l

Eredeti ár: 399 Ft

Eredeti egységár: 798 Ft/l

**Tento kéztörölő
kitchen konyhai**

3 rétegű, 2 tekercs
Metsa



749 Ft

375 Ft/db

Eredeti ár: 999 Ft

Eredeti egységár: 500 Ft/db

Méteres vastagkolbász

1000 g, Nagykun-Hús Kft.



4699 Ft/kg

Eredeti egységár: 5499 Ft/kg

COOP KLUB ÁR:

4299 Ft

4299 Ft/kg

**Kedves
vásárlóink!**

**Üzleteinkben
SZÉP kártyát is
elfogadunk!**

A forrás csak illusztráció. A termék az akciós kiadású csomagolású termék. A csomagolás illusztrációja nem a termék valós megjelenését mutatja.



Jót, jó áron, a jó szomszédtól!

Legyen Ön is a Coop Klub tagja!
Igényeljen **TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁT!**
Regisztráljon üzleteinkben!



HUNOR RECEPTAJÁNLÓ

KOLOZSVÁRI CSIRKE

Hozzávalók:

1 nagyobb csirke,
10 dkg kolozsvári füstölt szalonna,
2 paradicsom,
1 nagy fej vöröshagyma,
1 dl száraz fehérbor,
1 evőkanál apróra vágott friss tárkonylevél,
4 gerezd fokhagyma,
1 dl sűrű tejföl, 1 dl tejszín,
ízlés szerint só és törött fekete bors.

Elkészítés:

A csirkét megtisztítjuk, és kisebb darabjaira vágjuk. Megsózzuk, és 10 percig állni hagyjuk. Közben a füstölt szalonnát apró darabokra vágjuk, zsíráját kiolvasztjuk, majd a pörccöt leszűröm és félreteszem. A visszamaradt zsíron sárgára fonnyasztjuk az apró kockákra vágott vöröshagymát, majd a csirkedarabokat egyenként, mindkét oldalukon jól át-sütjük a hagymás zsíron. A serpenyőből kivesszük és melegen tartjuk. A pecsenyeléhez hozzákeverjük a meghámozott, felszeletelt paradicsomot, a megtisztított, finomra zúzott fokhagymát, a sót, a borsot és az apróra vágott tárkonylevelet. Ráöntjük a fehérbort és felforraljuk, majd a serpenyőbe visszatevünk a csirkedarabokat. Fedő alatt, gyakori kevergetés közben puhára pároljuk. Tálalás előtt belekeverjük a tejfölt és a tejszínt, rászórjuk a szalonna-pörccöt, jól átforgatjuk, és egyet forralunk rajta.



Legjobban burgonyalángos vagy burgonyalepény illik mellé, de vajas galuskával, vagy krumpli pürével is nagyon finom!

Melyik székelyföldi Kossuth-díjas írónk született Farkaslakán?
Helyes válasz a megfejtésben!

		BORSODI TELEPÉLÉS	TERDÜLT JELE	... KERŐZ: KEREDEZŐ	INDULATSZÓ	OLASZ HELYVÉTEL	
1							I
KÁRTYA-JULZÁS		ELEKTRON JELE	TERDÜLT JELE		CSACSI RENZTŐ	EGYIK VITAMIN	
... AVIS (RITKASÁG)						ELLENÁLLÁS JELE	
FAGYI, RÉMETŐL						RÁGCSÁLÓ	
FOGOLY	ELŐTAG: FÜL	AZ EDZÉS ELŐZEL		VASÁRNAP, RÖVIDEN		VEGYÜL POLOHEUM	
		A BET JELE		RÓMAI SÓB		ÖTVEN RÓMÁBAN	
BECÉZETT RÓBERT			AMERIKAI ÉNEKES				
			KELOWATT				
VEGYÜL: ASZTÁCHUM		SZLOVAK AUTÓJEL		A NEUTRON JELE		BOLTZMANN-ÁLLANDÓ	
		KÁRTYA-JULZÁS		RÓMAI KÉZ		SPANYOL AUTÓJEL	KAMBODZSA AUTÓJEL
ÓRLÁS KÖVŐ			A WÖRM PARTJAI		EGYPTOM RÖVIDEN		

HUNOR HUMOR

SZÉKELY VICCEK

Áll a székely juhász a réten a botjára támaszkodva. Arra megy a többi juhász, meglátják, kérdik tőle:

- Hát te meg mit csinálsz?
- Gondolkodom.
- És hol a fenében van a nyájad?
- Azon gondolkodom...

Székely a vasútállomáson a jegyváltó ablaknál:

- Kérek egy jegyet.
- Hova? - kérdi az eladó.
- Hát ide a kezembe!

Az öreg székely ül a hintaszékében az udvaron. Egyszer csak egy limuzin gurul a ház elé. Kiszáll belőle egy öltönyös ember és azt mondja:

- Emlékszel rám, apám, én vagyok a fiad, akit elküldtél 10 éve a városba dohányért. Azóta meggazdagodtam, megnősültem és híres lettem.

- Jó, jó, - mondja a székely - de hol a dohány?

Öreg székely bácsi hajt az országúton, egyszer csak megáll mellette egy Mercedes, kihajolnak az ablakon és megkérdezik a bácsit:

- Hány lóerős a szekér, papa?
- Kettő, hát a tied?
- 320 - mondja a sofőr és nagy gázt adva elhúz.

Pár kilométerrel arrébb az öreg látja, hogy a Mercedes nekiment egy fának. Erre gúnyosan így szól:

- Mi van fiam, szétszaladt a ménes?

