

Humor Magazin

22. ÉVFOLYAM, 48. SZÁM

coop



STRATÉGIAI PARTNER

BRIGÁD NAPLÓ
RIPORTSOROZAT:
Beszélgetés
Kautzky Armanddal!



Farsangi hangulat és Betyárok: Új Szőke András
film forgott Szentesen!

**AZ ÉLMÉNY MINDIG
FRISSSSSSS!**

FORNETTI

WWW.FORNETTI.HU    FORNETTI MAGYARORSZÁG

Mindig friss!
Keresse üzleteinkben a Lombor termékeket!

LOMBOR CIPŐ KFT.
5500 Lövő, Petőfi utca 5.

Bajor magvas kenyér, Paraszi cipő, Light cipő, Tönkélyös toast, Durum toast, Korpás cipő, Gyökér kenyér, Formakenyér, Kovácsos vaski

Hunor Coop
A coop csoport tagja

Kóstolja meg!

Fizessen nálunk SZÉP Kártyával!

otpbank

coop klub MOBIL APP

**MEGLEPETÉS KUPON
AZ APPBAN!**

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

**VÁSÁROLJ ÉS
VÁLTSD BE!**

**NÉZD MEG ONLINE
LEGÚJABB SZÓRÓLAPUNKAT!**

SPÓROLÁSHOZ AJÁNLATOK **ÚJONCSÁGOK** **NETI KUPONOK**

**AJÁNDÉKOZZON
EGYSZERŰEN**

Hunor Coop
A coop csoport tagja

Vásárlási utalvány
500 Ft, 1000 Ft, 2000 Ft, 5000 Ft

☒ TÖBB EZER
TERMÉKRE

☒ ELEGÁNS
AJÁNDÉK

☒ EGYSZERŰEN,
KÉNYELMESEN

Megvásárolhatja üzleteink pénztárában!

TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
COOP Törzsvásárlói rendszer
4. Brigádnapló után Palackposta!
Beszélgetés Szőke András új filmjéről
6. Brigádnapló riportsorozat:
Beszélgetés Kautzky Armanddal
8. HUNOR könyvajánló:
Izgalmas és egyben szívmelengető sci-fi, nem csak a tudományos-fantasztikus könyvek rajongóinak!
Vidám farsangi dalok és gyerekmondókák
Csoóri Sándor: Farsangi kutyabál
9. Valentin napi mini novella
Nádasi Krisztina: Hát így történt
10. HUNOR babák
11. Mese kisgyerekeknek
Szakács Anna: A macskaszéldítő nagymama
12. FARSANG ÉS VALENTIN NAP:
Hogyan lett Szent Bálint napja mára Valentin nap?
13. FARSANG ÉS VALENTIN NAP:
Mióta húzunk álarcot a tél elűzéséhez?
14. A télből kifelé...
Egy gyógyszerész tippjei: Dr. Horváth György írása
15. Februári akció
16. HUNOR receptajánló
HUNOR HUMOR
Keresztrejtvény

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: **HUNOR COOP ZRt** Szerkesztő: **Mészáros Mariann**
Fotók: **Vidovics Ferenc, Mészáros Mariann, HUNOR COOP ZRt,**
PixaBay, Címlapfotó: **Mészáros Mariann**
Web: **www.hunorcoop.hu** Facebook: **www.facebook.com/hunorcoop**
Előkészítés, nyomdai munkák: **Rensz Magyarország Kft.** E-mail: **szorolap@rensz.hu**

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

A HUNOR COOP ZRt. nagy lendülettel, sok új ötlettel és új megoldásokkal kezdi a 2025-ös évet.

A kihívásokra folyamatosan reagálnunk kell.

Változtatunk a Hunor Magazinban is, mely ezentúl havonta jelenik meg az első csütörtöki napon.

Ez összhangban lesz az országos, valamint a Hunor Coop-os törzsvásárlói akciókkal.

Új, izgalmas rovatokkal, kulturális témakörökkel, könyvajánlókcal is várjuk Önöket.

Kortárs írók novellái, versei, valamint örökzöld, gyerekeknek szóló témák, mondókák, mesék is szerepelnek majd a megújuló magazinban.

A Brigádnapló filmes riportsorozatunk a végéhez érkezett; **Kautzky Armanddal**, az egyik kulcsszereplővel beszélgettünk, a vele készült riportot olvashatják magazinunkban.

Szőke András, a legújabb filmjéről árul el néhány titkot, melynek Palackposta lesz a címe. A hivatalos forgatási napok már le is mentek, ismét megfordultak Szentesen és így szokás szerint sok-sok helyi statisztá is látható lesz a filmben. Ezúttal a Péter Pál ház volt a filmezési helyszín, így Andrással beszélgettünk erről is. Elmesélte, hogy a tavalyi évben milyen sikereket ért el a *Brigádnapló* című filmje, hogy alakult az országos turné vele, melynek keretében még filmfesztiválra is elvitte az alkotást. Az új, Palackposta című film kulisszái mögé is belesünk, mely a kiegyezés korában játszódik, és az akkori betyárokról, valamint híres-hírhedt magyar személyiségekről fog szólni.



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



TÖLTSE KI AZ IGÉNYLŐLAPOT,
és már használhatja is
kártyáját



VÁSÁROLJON
Minden 20 Ft vásárolt érték után
1 pont jár.



GYŰJTSE A PONTOKAT



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

BRIGÁD NAPLÓ UTÁN PALACKPOSTA! BESZÉLGETÉS SZÓKE ANDRÁS ÚJ FILMJÉRŐL

Újabb izgalmas, jelenbeli- és történelmi szálát is tartalmazó játékfilmmel készül Szóke Bandi, a mi kedvenc Hunoros-humoros munkatársunk.



2024. a Brigádnapló című játékfilm éve volt, melynek kiemelt támogatója a HUNOR COOP Zrt.

Az erről tudósító cikksorozatban számos vidám és érdekes riport készült a fansztikus színészekkel.

Ráadásul az alkotás olyan sikert aratott, hogy a Magyar Televízióban és a Mozicsatornán már több mint tízszer vetítették, szilveszterkor egyenesen főműsoridőben.

A Brigádnapló pozitív fogadtatásán felbuzdulva András máris egy új film ötlettel rukkolt elő, melyet a Magyar Televízió felkarolt, s a film készítését megrendelte.

A Palackposta című mozi pedig még tovább repít minket a múltba:

A kiegyezés és az 1800-as évek volt a betyárok virágkora, sok-sok híres magyarországi és határon túli banditáról tudunk. Ezeknek a történeteinek járt utána András, őket szötte bele egy sok évtizedet átölelő történetbe. Híres magyar történelmi személyek is megjelennek a vásznon; költők, politikusok, államférfik, zeneszerzők..., de azért nem árulunk el előre minden megkeletését!

Bandi mesélt nekünk olyan kulisszatitkokról, melyek önmagukban is felkeltetik az érdeklődést a film iránt, valamint arról, hogy mi minden előzte meg ennek az alkotásnak a megszületését:

Mielőtt rögtön fejest ugranék a film történetének elmesélésébe és a forgatási élményekbe, előtte szeretném kiemelni azt, hogy ez egy nagyon különleges együttműködésnek az új állomása a HUNOR COOP-al, és Mészáros Zoltánnal, az elnök-vezérigazgatóval. Vele az első találkozásunk a Tóth József Színház felújítási munkálataihoz kapcsolódó játékfilmünkkel köthető össze. Ott egy rövid

jelenetet is rögzítettünk a filmben, még hozzá a Hunor szentesi központjában, a, Petőfi utcai gyönyörű polgári házban.

Ezt a következő évben követte egy közös nagyjátékfilm, ahol végig ott volt a Hunor csapata Mészáros Zoltánnal az élen. Rengeteg produceri munkával és

helyszíni segítséggel közreműködtek.

Tavaly ráadásul számos közös projektünk volt a Hunor Coop szokásos Humor Roadshow-ján.

Itt személyesen jelentem meg a boltokban, ahol kiszolgáltam, ajánlottam, ezzel egy kis mosolyt csalva a vásárlók arcára.

Kis nyeregményjátékokkal és egyéb meglepetésekkel kedveskedtünk nekik. Emellett a Lecsőfesztiválon Bede Róberttel megint ott voltunk, látványkonyhával készültünk a kilátogatók számára.

A mostani forgatáson is nagyon jelentős volt ez az együttműködés, hiszen ez egy kö-



zösségi filmezés volt, és abban a világban, ahol most élünk, nem olyan egyszerű történelmi kosztümös filmeket készíteni.

Itt ki kell emelnem a szentesi Krúdy Gyula Baráti Kör tagjait is, akik már a Brigádnaplóban is szerepeltek, itt pedig még nagyobb szerepet kapnak. Teljes létszámmal statisztálnak a filmben, és egy nagyon izgalmas helyszínen, a Szentesi Péter Pál Házban vetjük fel ezeket a jeleneteket, még hozzá korhű jelmezekkel.

Mesélj a Palackposta történetének születéséről és a szentesi forgatásról!

2024. tavaszán kerültek elélem azok a történelmi anyagok, melyekre a mostani új film, a Palackposta forgatókönyvét alapoztuk.

Elárulom, itt szintén az volt az első dolgom, hogy fellelsem azokat az ismerősöket, barátokat, munkatársakat, akikkel az előző filmben is együtt dolgoztunk, és megkérdezem őket, hogy van-e kedvük részt venni egy újabb film forgatásán.

Amikor most Szentesen forgattunk, rengeteg emlék előjött bennem, hiszen édesapám sokat mesélt nekem Péter Ernőről, akinek a családjához a Péter Pál ház kapcsolódott, ahol forgattunk. Ez az épület jelenleg a Koszta József Múzeumhoz tartozik, gyönyörű belső enteriőrrel, korabeli berendezésekkel, bútorokkal, hétköznapi használati tárgyakkal van tele.

Ha ide betér egy látogató, akkor valóban visszarepül az időben, el tudja képzelni, hogy hogyan éltek az akkori emberek, így kiválóan alkalmas volt arra is, hogy autentikussá tegyük a forgatás helyszínével a filmbeli korszakot.

Mik voltak ezúttal a legnagyobb kihívások?

Egy ilyen film forgatásánál rögtön fölmerül az, hogy hogyan lesz megfelelő helyszínünk, hogyan lesznek korabeli ruhák, jelmezek, smink, eszközök, és még sorolhatnám. Megkerestem Mészáros Zoltánt, ő pedig szokásához híven máris fogta a lovakat, és vágta a kezdetet. Elkezdte hívni az embereket, akik segíthetnek ennek a jelenetsorozatnak a megvalósításában, így jól alakult minden, nagyon fontos pillanatok lesznek ezek a filmben.

Egyébként az új film szentesi forgatási helyszíne a Péter Pál ház, a korhű háttérrel Zichy Géza kúriáját jeleníti meg, ez egy Debrecen melletti Tetétlen nevezetű településen volt.

Miről szól majd a film? Elárulhatsz már valamit erről?

A kiegyezés utáni évtizedek korát szeretnénk benne ábrázolni az akkori híres betyárok, valamint a híres történelmi személyiségek történetén keresztül.

Pontos részleteket nem tárnék fel, mert lesznek benne különböző csavarok, a jelenben is játszódó szálak. Megjelennek a korabeli nemesek, beleértve a császári udvart és még Ferenc Józsefet is! Mindez pedig beleágyazódik egy mai, 2024-ben játszódó családi történetbe. Ez a jelenben játszódó rész a mai Komárom városához kötődik.

Tehát miközben a beszélgetésünkben Szentesről indultunk, a film számos más helyszínt is beépít a történetbe, például: Ko-



márom, Sátoraljaújhely, Szigetcsép, Pozsony alatt Somorja, Győr, Székelyudvarhely, Székelyderzs, Marosvásárhely, Kolozsvár, Gyergyóújfalu. Szilvásváradon is forgattunk a lipicai ménessel, ahol a hintók, szekerek nagyon szépen mesélik el az akkori kor miliójét. Rengeteg helyen jártunk.

Hogyan tudatok kutatást végezni egy ilyen komplex témához?

Ez egy nagyon érdekes aspektus, hiszen azok a személyek és történetek, amiknek egy része megjelenik ebben a filmben, azoknak egy részét a korabeli peranyagokban találtuk meg.

Az 1800-as évek második fele az természetesen már nagy ponyvaregény romantikával és bulvármeséléssel rendelkezett, és a betyárokról is rengeteg történet születik.

Híres betyárok az ország több helyszínén voltak. Így az Ormánságban Patkó Bandi, az Alföldön Rózsa Sándor vagy a Bakonyban Savanyó Jóska. A Felvidéken Nagyszemű Paja, illetve a Kárpátalja szülőtte Muszály Palkó „végzett áldásos tevékenységet”.

Pusztai pásztornépek történeteiben, a Bakony erdeiben, de még a Székelyföld leg-szeléről is vannak betyárokról szóló mesék.

Ám mindezek töredékesen találhatók meg, sokszor egészen mást mondanak el, mint a hivatalos bírósági anyagok. Így ez egy nagyon érdekes kutatás volt. Szakemberek segítettek a munkát.

Dramaturgiailag természetesen okozott egy kis problémát az, hogy ezek a személyek nagyon eltérő évtizedekben, más földrajzi tájegységekben éltek és tevékenykedtek. Erre próbáltunk valamilyen filmbeli trükköt kitalálni.

Kikkel, milyen híres színészekkel találkozhatunk most a Palackpostában?

Reviczky Gábor, Kautzky Armand, Vida Péter, Györgyi Anna, sőt, Györgyi Annának a lánya is szerepel ebben a filmben, Kiss Anna

Gizella. Természetesen most sem maradhatott ki Bede Róbert, Szarvas József, Badár Sándor, Zeley Gábor, de érkezett még hozzánk a szolnoki színházból Barabás Botond, Molnár László, a székelyudvarhelyi színház színésze, Buzás Mihály.

Az ő színháza további színészei is megfordulnak a jelenetekben, más művészekkel, zenészekkel, mint Bódi Károly, szentesi cimbalom művész.

A Krúdy Baráti Kör tagjai közül Mihály

Béla klarinétozó betyárt, Horváth György Liszt Ferencet, Paulovics Tamás Erkel Ferencet, Holman István Zichy Gézát, Mészáros Attila és Dragon Lajos nemes urakat, Mészáros Zoltán pedig Deák Ferencet alakítja.

Te szerepelsz most a filmben?

Ezúttal főleg a kamera mögötti munkákat vállaltam magamra, hogy csak erre koncentráljak. Én voltam a kis rendező manó, az asszisztens, és csak egy nagyon kicsi részben jelenek meg benne. De igazából végig ott kellett állnom a kamera mögött, hogy segítsen, akár előjátsszam, és koreografáltam a jeleneteket.



2023-24 még főleg a Brigádnapló éve volt. Meséj arról, hogy ezzel kapcsolatban milyen élményeid voltak! Egy roadshow-t terveztek a filmmel. Szeretted volna elvinni az országot, sőt, a volt Nagy Magyarország rengeteg sarkába. Hogyan valósult ez meg?

Hosszú folyamat volt, több mint fél év, és valóban kis falvakba, településekre vittük a filmet, és azt mondhatom, hogy kb. 10 ezer ember találkozhatott így velem!

Nagyon pozitív visszajelzéseket kaptunk, ez nagy löketet adott a mostani filmhez is.

Ráadásul november óta már megy a tévében is, eddig kb. tíz vetítésen van túl, a Magyar Televízió és a Mozicsatorna is adja. Bizonyára mérik az interakciókat, hiszen újra

és újra műsorra tűzik, a szilveszteri főműsoridőben is egymás után vetítették. Szerencsére bántó kritikák nem igazán jutottak el hozzám.

Sokan inkább megköszönték, főleg azok, akik abba a korosztályba tartoznak, akik ismerték a brigád fogalmát, akik esetleg brigádtagok voltak a fiatalkorukban, nagyon örültek, hogy ilyen szerkesztett rendszert kapott ez a történet, ennyire jól és humorosan megjelenik a filmben.



Úgy hallottam, még filmfesztiválra is elmentetek vele. Igaz ez?

A marosvásárhelyi filmfesztiválra vittük el a Kultúrpalotába, ráadásul ott a közönség is hozzászólt, kiderült, hogy még nekik is vannak emlékeik brigád-szerű szerveződésekről arról a területről.

A székelyudvarhelyi könyvtárban is egy teltházas vetítést tartottunk.

A Palackposta forgatókönyvét egyedül írtad, vagy ez is közös munka volt?

Nemes Orsolyával közösen írtuk ezt is, valamint rengeteg szakember segített a történelmi kutatásokban.

Jókai szövegeket kerestünk, Kossuthról információkat. Viszont nagyon ügyeltünk arra, hogy azért ne oktatófilmet készítsünk, hanem szórakoztató, mindenki által élvezhető formát kapjon ez a történelmi időszak.

Van főszereplője a filmnek? Kit emelnél ki?

A Brigádnaplóban volt egy, illetve egy ember által játszott két szereplő (Barkasz és Kis Skoda), aki egy picit összefogta a jelen és a múlt szálát. Ebben a filmben is van egy hasonló vonal, a Vida család szála, ők a jelenben élnek, Vida Pista, Vidané Anna és Vida Gizi (az ő szerepüket játsszák Vida Péter, Györgyi Anna és a lánya). Őket emelném ki. De nagyon sok más fontos szereplő is van. Például Kautzky Armand is egy kulcs-karakter, ő személyesíti meg Ferenc Józsefet, akivel még Gödöllőn, a vasúti királyi váróban is forgattunk. Ilyen, és ehhez hasonló kis finomságokra, különleges karakterekre számíthatnak majd a Palackposta leendő nézői.

BRIGÁD NAPLÓ RIPORTSOROZAT: BESZÉLGETÉS KAUTZKY ARMANDDAL



Kautzky Armand, egri születésű Jászai Mari-díjas magyar színművész. 1989-ben végzett a Színház és Filmművészeti Főiskolán, volt a Madách Színház tagja, ott majdnem 20 évet töltött el. Rövid szabadúszás után 2012 és 2017 között az Új Színház színésze volt, majd '17-től ismét szabadúszó művészként tevékenykedik. A Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen színpadi beszédet is tanít, 2016-tól a Talent Studio szinkronképzésének is oktató tanára. Rendszeresen jellegzetes szinkronhangjáról ismerhetik őt jól, sokunk kedvenc James Bond-ja, de számos más híres hollywoodi színészt is ő szólaltat meg a magyar mozikban. Amellett, hogy két gyermek édesapja, még ma is nagyon mozgalmas életet él. Legutóbb egy gyönyörű kúriában, a *Brigádnapló* forgatása alatt találkoztunk vele, ahol nagy örömmel vett részt ő is Szőke András filmjében.

Elmesélte, hogy ez volt az első közös munkájuk, ami a véletlenek sorozatának köszönhető, de annál nagyobb örömmel vett részt benne, hisz együtt játszhatott többek között volt főiskolai osztálytársával, Györgyi Annával is a filmben. Külön bónusz volt ez, hisz a számos közös jeleneten túl visszaidézhatték a régi főiskolai emlékeket.

A *Brigádnapló*ban Armand nagyon különleges szerepet tölt be. Hisz az ő karaktere az, aki gyakorlatilag megrajzolja magát a „fiktív” brigádnaplót, hisz egy korabeli grafikus alakít, ráadásul erre a munkára pont Györgyi Anna kéri fel. Az ősi kúriában

egyfajta álomszerű időutazásban is részt vesznek a szereplők, aminek ő is tagja.

A HUNOR COOP Zrt. kiemelt támogatásával elkészült Szőke András mozi már a tévékben is folyamatosan látható. Több mint tízszer vetítették november óta, ami azt jelenti, hogy nagyon nagy sikere van. Ezen felbuzdulva, valamint a sikert látva, András új lendülettel ismét egy új film forgatásába kezdett – melynek címe *Palackposta* lesz –, ahol a még távolabbi múltba repíti a nézőket, hiszen a kiegyezés korabeli betyárokról és az akkori híres magyar emberekről szól az új történet. Ráadásul ebben Kautzky Armand ismét feltűnik, méghozzá nem más szerepében, mint Ferenc József császárában!

Szőke Bandi korábban azt is elárulta, hogy Armand ennek a filmnek is egy kulcsszemélyisége, jeleneteit a gödöllői királyi vasúti váróban vették fel, ahol még azt is megengedték nekik, hogy azokon az



eredeti karosszékeken üljenek, ahol annak idején maga a valódi császár is „trónolt” a vonatára várva.

Az ezúttal a Magyar Televízió támogatásával készülő munka már a vágóasztalon van, és reményeink szerint a *Brigádnapló* mellett ez is folyamatos vetítésre kap helyet a Magyar Televízióban és a Mozicsatornán is.

Az elmúlt évi beszélgetésünk alkalmával a művész úr elárulta, hogy érezte magát a forgatáson, milyen volt együtt dolgoznia Szőke Andrással:

„Csodálatos ez az itteni miliő, nagyon szép a kúria, és nagyon örülök annak, hogy részt vehetek ebben a filmben, hisz itt van Györgyi Anna is akivel már olyan rég nem találkoztam. Emellett más, nagyon kedves színésztársakkal is együtt dolgozhatok, miáltal felvesszük ezeket a jeleneteket.

Korábban még nem forgattam Szőke Andrással, de jól ismerem a filmjeit, hiszen kult alkotásoknak számítanak a hazai filmek körében, és örülök, hogy ennek most én is részese lehetek. Mondhatom, hogy egy-két véletlen találkozás gyümölcse ez a mostani együttműködés, hiszen először egy Balaton-parti riportban beszélgettem vele, majd összefutottunk a Művészetek Völgyében is, ahol aztán szóba került ennek a filmnek az ötlete, a forgatási terve, András ott meg is kérdezte tőlem, hogy lenne-e kedvem ebben a vígjátékban szerepet vállalni? Így alakult, hogy itt vagyunk. Mindenki nagyon lelkes, és igazán jó hangulat van. Gyönyörű a helyszín, és az idő, nagyon várom, hogy láthassam majd az elkészült művet. Egynapos forgatásra tudtam elvállalni az én részemet, hiszen elég sűrű a nyár, de szerencsére úgy jött ki, hogy pont sikerült összehoznunk, és itt vannak azok is, akikkel nagyon régóta nem találkoztam már, de most jó kis beszélgetéseket folytathattunk le. Szőke András egy egészen különleges nézőpontot és színvilágot visz az iparágba. Így külön kíváncsi voltam arra is, hogy a mostani filmje hogyan fog elkészülni.”

Kautzky Armand zárásképp azt is elárulta, hol találkozhatnak még vele a nézők a két új Szőke Bandi filmen kívül: „Mivel nem vagyok jelenleg állandó kőszínházi tag, ezért szabadúszóként más társulatokkal lépek fel, akikkel a vidéket is járjuk. Ide Dél-Alföldre is gyakran szoktunk jönni, emellett a Duna TV-n állandó délutáni műsorom van *Almárium* címmel, ott is találkozhatnak velem a kedves nézők.



ÖNNÉL AZ ELŐNY!



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



MOBIL APP

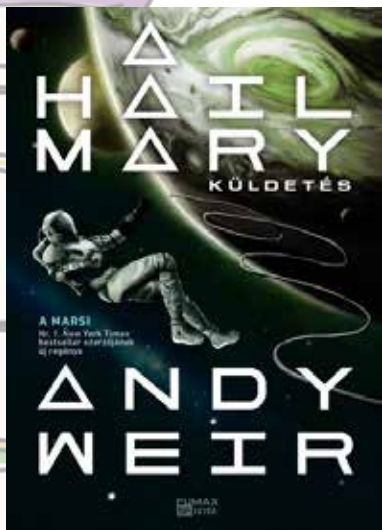
Használja ki az appot!

- **TÖBB** megtakarítás
- **TÖBB** ajánlat
- **TÖBB** kényelem



HUNOR KÖNYVAJÁNLÓ:

IZGALMAS ÉS EGYBEN SZÍVMELENGETŐ SCI-FI, NEM CSAK A TUDOMÁNYOS-FANTASZTIKUS KÖNYVEK RAJONGÓINAK!



Andy Weir: A Hail Mary-küldetés

A történet:

Ryland Grace egyedül maradt: Az utolsó esélyként indított küldetés egyetlen túlélőjeként nem vallhat kudarcot, különben az egész Föld és vele az emberiség is elpusztul. Csakhogy éppenséggel ezt ő maga sem tudja. A saját nevére sem emlékszik, nemhogy arra, hogy hol van, és mit is kéne tennie.

Csak annyit tud, hogy évekig tartó öntudatlanságból ébresztik fel, sok millió kilométerre az otthonától, két holttest társaságában.

Rylandnak lépésről lépésre kell feltárnia a múltját. Így apránként szembesül az előtte álló lehetetlen feladattal: a bolygó kormányai összefogásában sebtiben összetákolt, majd az űr mélyébe kilőtt hajó fedélzetén egymagában kell elhárítania az emberiség kihalásával fenyegető, fel-foghatatlan súlyú katasztrófát.

Ha beszámítjuk a képletbe váratlan szövetségesét, talán még sikerrel is járhat.

És, hogy miért olvasd?

A hazánkban is lehengerlő sikert aratott *A marsi – Mentőexpedíció* (melyből Matt Damon főszereplésével egy nagy sikerű, Magyarországon forgatott film is készült!) az *Artemis* regénye után a #1 New York Times-bestsellerszerző Andy Weir ismét lélegzetelállító útra hív a világegyetem mélyére eddigi talán legizgalmasabb könyvében.

Egyszerre lehetetlenül sodró, meglepően cuki (van benne egy kis E.T., egy kis Robinson Crusoe) és nagyon kreatív történet, ráadásul már itt is tervben a filmes adaptáció!

Tényleg mindenkinek ajánljuk, hiszen garantáltan jól fogja magát érezni az ember ennek a könyvnek a elolvasása után!

VIDÁM FARSANGI DALOK ÉS GYEREKMONDÓKÁK

Csoóri Sándor: Farsangi kutyabál

De érdekes volna,
ha kutyabál volna,
s farsangnak napján
minden kutya
bálba gyalogolna,
nagy kutya is,
kis kutya is,
kit csíp még a bolha.

Komondor kényelmes,
lassú táncot ropna,
Puli Pali csárdást,
ahogy meg van írva;
sötét szőre, bozontja
a szemébe lógna.
Csau csacsacsázna,
a foxi bokázna,
a többi vén kutya meg
leülne a hóba.

Elmúlt a farsang, el, el, el.
Kinek használt, kinek nem.
Nekem használt, neked nem.
Én táncoltam, te meg nem.

Farsang van,
farsang van,
járjuk a táncot gyorsabban!
Förgeteges ez a bál,
még a ház is muzsikál!

Baba-farsang Baba-bál,
Táncol a sok Baba-pár.
Medve Berci Trombitál,
Keljfeljancsi Fejen áll.
Járták tegnap, Járják ma,
Elfáradnak Holnapra.

Jancsibohóc a nevem.
Cintányér a tenyerem.
Orrom krumpli, szemem szén.
Szeretném, ha szeretnél!
Velem nevensz, ha szeretsz.
Ha nem szeretsz, elmehetsz.
Szívem, mint a cégtábla, ruhámra van
mintázva.
Kezdődik a nevetés. Tíz forint a fizetés.
Ha nincs pénzed, ne nevedd!
Azt nézd, innen elmehess!

VALENTIN NAPI MINI NOVELLA

NÁDASI KRISZTINA: HÁT ÍGY TÖRTÉNT

– Készen vagyunk már? – kérdeztem Zolit.

– Azt hiszem – mészázott az edzőm, közben a fényképezőgépet nyomogatta. – Hmm, Roland, határozottan jobban nézel ki, mint a Bodysport Kupán.

– Akkor léptem – vakkantottam. Kicsit ideges voltam, mert Enikő már talán húsz perce is elment onnan a tükörtől, ahol a kézi súlyzók voltak. Egy ideje nem láttam a lányt az edzőteremben, és mindenképpen szerettem volna elkapni, mielőtt elrohan. Magamra rántottam az atlétát és a gatyát, aztán futottam a bordásfalakhoz, ahol Enikő végezni szokott.

Megkönnyebbültem, amikor megláttam – az egyik rúdnak támaszkodva éppen a combját nyújtotta. Nyeltem egyet, ahogy végignéztem kerek formáin.

– Enikő?

Felkapta a fejét, zavartan nézett rám.

– Roland vagyok...

– Tudom – bólintott, és leengedte a lábát a földre. – Otthagytam valamit? – biccentett a tükrös fal felé.

– Nem, én...

Megköszörültem a torkom és folytattam.

– Én azt szeretném kérdezni, lenne-e kedved elmenni valamikor valahova.

Enikő felhúzta a szemöldökét.

– Úgy érted, randira hívsz?

Elvigyorodtam.

– Igen.

Enikő kibontotta a copfját, barna, enyhén hullámos haja épp leért a válláig. Megvakarta a fejét és megigazította a tincseit.

– Nem tetszem neked? – kérdeztem.

– Nem az én tisztem megítélni, hogy nézel ki.

– De én téged kérdezek.

Enikő picit elmosolyodott.

– Testépítő versenyre készülsz, gondolom, most is kapsz majd díjat – mondta. – A bírának kell tetszened, nem nekem.

Csípőre tettem a kezem. Eszembe jutott, hogy a rövidgatyám alatt aranyszínű tanga van rajtam – nem akaródzott felvenni, de Zoli, az edzőm ragaszkodott hozzá, merthogy remekül illik a bőröm tónusához, meg félhosszú, sötétszöke hajamhoz – és ha őszinte akarok lenni magammal, szerintem is ciki. Talán ezért is akadt meg a szemem Enikőn, aki mindig jókat kuncozott mellettem, amikor Zoli a kvalifikálásra lőtte rólam a fotókat.

– Akkor ez egy nem? – kérdeztem hal-
kan.

– Hát, nem is tudom. Tényleg – mondta a lány, és újból beletúrt a hajába. – Nekem kicsit tényleg sok a... – Maga köré muto-
gatott, mintha Hulk csuklyásizma ülne a nyakán.

Bólintottam.

– Kár. Pedig nagyon tetszel nekem. A többi lány mind gizda. Olyan akar lenni, mint egy fiú. Te meg... olyan elégedett vagy a bőrödben. És olyan formás. Meg...

Enikő elnevette magát.

– Rendben – mondta. – Holnap délután ráérek. Mire gondoltál?

A randi eszméletlen jó volt. Nem csináltunk semmi különösét: van egy park az edzőteremhez közel, ott sétáltunk, és közben beszélgettünk. Eszméletlen nő volt. Vagy ezt már mondtam? Mondjuk sejtettem. Az edzőjével folyton röhörészték, de tök értelmes dolgokról beszélgették – bevallom, szokásom volt Enikő néhány méteres körzetében izzasztani magam, hogy halljam a hangját –, és nem a többiek figurázták ki a teremben, hanem iskolákról dumáltak, kirándulóhelyekről meg klassz receptekről. Igen, férfi létemre engem is érdekeltek a receptek, mert nagyon nem mindegy, mit eszem.

Szóval a randink eszméletlen jó volt. Nem is tudom, mikor vigyorogtam ennyit utoljára. Sajnos azonban Enikőnek még este dolgoznia kellett – mint kiderült, ilyen fiatalon már iskolaigazgató-helyettes –, így hazakísértem. A panelházba is bementem, egészen a lakása ajtajáig. Jó jelnek vettem, hogy ennyire beenged a személyes zónájába, és megkérdeztem:

– Megváltozott rólam a véleményed? Kicsit?

Enikő elgondolkodva nézett rám. Nagyon sokáig. Rossz az időérzésem, de szerintem volt az fél óra is, mire megszólalt:

– Jól éreztem magam veled. Tényleg. De nem tudom, hogy... – Frusztráltan vállat vont.

Esküszöm, majdnem elsírtam magam. És azt hiszem, látszódnak rajtam, mert ez az édes lány egyszerre csak azt mondta:

– Kipróbálhatok valamit?

Tétován bólintottam.

– Megígéred nekem, hogy így maradsz? – kérdezte.

– Hogy?

– Így, ahogy vagy. Hogy állsz és nem mozdulsz meg.

Lövéssem sem volt, mire akar kilyukadni, de nyilván megígértem. Enikő bólintott. Aztán közelebb lépett hozzám. Aztán még közelebb. Melle már majdnem a pulóveremhez ért. Így, magassarkúban a feje a vállam vonalában volt, nem sok kellett



volna, hogy a mellkasomra hajtsa a fejét, de ő csak állt ott előttem. Olyan izgató volt, majd felrobbantam. Enikő a vállamat nézte, a kulcscsontomat, az államat – aztán lábujjhegyre állt és lassan megpuszilta a nyakamat. A száját ott felejtette a bőrömtől egy milliméterre. Majd megőrültem, úgy szerettem volna magamhoz szorítani – de megígértem, hogy nem mozdulok.

– Elképesztő az önuralmad – suttogta.

– Hát, most nehezen bírom ki, hogy mozdulatlan maradjak – nyögtem. – Elárlod végre, hogy mit is csinálunk?

Enikő hátrahajította a fejét, hogy egy-
másra tudjunk nézni, és elmosolyodott.

– Csak megnéztem, hogy működne-e köztünk ez a dolog.

– És működik? – kérdeztem.

– Igen – mosolygott, és a nyakam köré fonta a karját, én meg ugyanezzel a lendülettel megszorítottam és megcsókoltam. Elsodort a vágy, nekidöntöttem Enikőt a falnak.

De valamit elmertem.

A feje óriásit koppant a falon, összegörnyedt, és a karomba esett.

Agyrázkódást kapott.

Na, így ismerkedtem meg anyáttal.



Pászti Viktória gyermekei
Pászti Zsádány és Pászti Alíz

Hunor babák

**Sok szeretettel gratulálunk
Munkatársaink 2024-ben
született kisbabáihoz!**



Tombác Nóra kislánya Tombác Zsolt



Baranyi Szilvia kislánya
Becski Lili



Bíró Annamária kislánya
Vida Anna



Csákó-Balogh Antal kislánya
Csákó-Balogh Attila



Csonkáné Mórocz Elisabeth
kislánya Csonka Tibor



Fromann-Horváth Katalin kislánya
Fromann Olivér



Gyenesné Moszheim Jenifer
kislánya Gyenes Ájlin



Hegyiné Horváth Erika kislánya
Hegyi Zsóé



Hlivár-Torma Brigitta kislánya
Hlivár Nándor



Kasza Tiborné kislánya
Kasza Soma



Klovács Brigitta kislánya
Klovács Zétény



Kovács Zsuzsanna kislánya
Kovács Milán



Molnár Norbert kislánya
Molnár Melinda



Nemere Noémi kislánya
Németh Balázs



Szabadi Rózsa kislánya
Szabadi Dóra



Szabóné Szemlics Diána
kislánya Szabó Lara

MESE KISGYEREKEKNEK

SZAKÁCS ANNA: A MACSKASZELÍDÍTŐ NAGYMAMA

Egyszer volt és hol nem volt, mert mindig bujkált egy fekete perzsamacska a bútorok mögött. Korminak hívták, mert fekete selymes szőre volt, és csodálkozó sárga kerek szemei, melyek szinte világítottak a fekete bundájában.

Félénk macska volt, azért is bujkált a bútorok között, mikor hívogatta az idős hölgy, aki egykor eleven kamasz fiúkat volt képes megszeliđíteni, megregulázni, tanítani, ám most úgy tűnt, ez a kis macska kifog rajta. Ám a nagymamát nem

vagy ha megéhezik. Leült festeni, mert látta, szép madarak röpködtek odakint, és a zöld fák mesés hátteret adtak nekik.

A mozdulatlan kőfal, a lágyan hajladozó fák és elötte a gyorsan repkedő madarak mintha csak a macskája örökös elérhetetlenségét illusztrálták volna.

– Vajon miért ilyen félénk? – töprengett. – Megfestem a kertet innen bentről, mintha csak macska lennék és kukucskálnék kifelé a biztos rejtekemből.

A nagymama boldogan alkotni kezdett. Úgy elmerült benne, hogy észre sem vette, hogy Kormi bajsza már csiklandozza lábát.

Lehajolt, mikor a nedves orrocsonkja is szimatolni kezdte csupasz bokáját.

Meglepődött a nagymama:

– Hát idekíváncsiskodtál? Megérezted, hogy rajtad töprengtem és a madarakon? Látod, ha kimerészkedsz a kanapé mögül te is nézheted az ablakon át őket. Tetszik, amit festettem?

Kormi a beszéd-

től hátrálni kezdett, de aztán megnyugodott, mert rájött, hogy a nagymama nem akarja elkapni. Csak madáreneket utánozva füttyörszni kezdett és résnyire kinyitotta az ablakot.

– Hallod milyen szép hangja van a külvilágnak?

A macska félrehajtott fejecskével mutatta, hogy gondolkodik, majd csodák csodájára megint közelebb jött a gazdihoz, így lassan felé nyúlt a nagymama és finoman megsimogatta.

Érezte Kormi, hogy ez finom, kellemes dolog, és biztonságos, jó kezekben volt.

Hogy megdicsérje Kormit, a nagymama adott egy két-finom falatot neki, így összekötötte a nagymama közelségét valami jóval. Ezentúl nem volt olyan félénk Kormi, bár az unokákkal, és idegenekkel azért még óvatosan viselkedett, de aztán nagymama őket is megtanította

„Kormiul” hogy, hogy közeledjenek felé.

Telt múlt az idő, és kormi úgy felbátorodott (vagy szemtelenedett?) – cicáknál nem tudni pontosan –, de az biztos, hogy megszerették egymást a nagymamával, olyannyira, hogy felugrott a nagymama hasára, mikor aludni készült, és ott dorombolt, szuszogott. Sőt, néha bizony együtt horkoltak a nagymamával.

Később, mikor írt a gazdi a számítógépen, már annyira szerette a macskákat, hogy unokája segítségével a gépen is egy macskafigura jelent meg, és mikor megállt az írással, álmosan aludni tért a cica animáció is.

Közben az igazi Kormi is az asztalon heverészett, mert azóta is nagyon érdekelte, mit alkot a nagymama és ezzel baráti mancsot nyújtottak egymásnak. Sokat volt egyedül a nagymama, hiszen családja elfoglalt volt, lánya sokat dolgozott, unokái is, fia is távol lakott tőle, így még hálásabb volt, azért hogy Kormiban új barátta lett!



olyan fából faragták! Tudta, határozottság is kell, hogy értse az állat, mit szeretnének közölni vele, de annál is fontosabb, hogy türelemmel megértsük őt és szeressük.

A derűs nagymama egyszer úgy döntött, hogy nem szolongatja tovább, majd kijön a cica kanapé rejtekéből, ha akar,



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.

FARSANG ÉS VALENTIN NAP: A FEBRUÁRI ÜNNEPEINK MÖGÖTT MEGBÚVÓ TÖRTÉNELEM

HOGYAN LETT Szent BÁLINT NAPJA MÁRA VALENTIN NAP?

A szerelem ünnepe, amit sokan csak úgy ismerünk, mint Valentin napot, holott a hazai naptárunk szerint ez valójában Szent Bálint napja.

De mi a különbség a két elnevezés között?

Valójában csupán arról van szó, hogy nyugati hatásra a Valentin nap elnevezés (Valentin a Bálint megfelelője) vált divatosabbá. Az ünnepek azonban ugyanazon szent nevéhez kötődnek, és ugyanarra az ókori ünnepre vezethetők vissza.

Eredete:

Mint oly sok más keresztény ünnepnapot, ezt is összhangba hozták elődeink más, korábbi európai vallások hagyományaival.

Az ókori Rómában a február 14. körüli napokban tartották Lupercalia (vagy Februaria) elnevezésű vallási ünnepet. A tisztító szertartásokból és termékenységi rítusok-

ból álló ünnep célja az volt, hogy kiengeszteljék a farkas alakú, Lupercus istent (Romulus és Remus farkasát). Ennek érdekében a papok szíjjakkal ostromozták a fiatalokat, hogy a rituális verés tisztulást és termékenységet hozzon.

Voltak azonban kellemesebb részei is: A fiatal leányok Júnó, a házasság istennőnek templomába mentek, hogy szerelmi jóslatot kapjanak jövődöbelijük kiválasztásához. A férfiek virágot ajándékoztak a feleségeknek. Az egyszerű nép ifjú férfiai pedig tombolat



netet küldött barátainak, hogy szereti őket, és ne felejtsek el őt.

A történet egy másik változata alapján, Szent Valentint Claudius császár börtönöztette be. A császár megtiltotta, hogy a fiatal férfiak házasodjanak, úgy gondolta ugyanis, hogy a nőtlen férfiból jobb katonák válnak. A császári tiltás ellenére azonban Valentin keresztény szokás szerint összeadta a fiatalokat.

A legenda egy kiegészítése szerint Szent Valentin rabsága alatt összebarátkozott a börtönőr vak lányával, akinek csodás mó-

húztak a még hajdon nők neveivel és így ismerkedtek, aztán előfordult, hogy valóban egymásba szerettek.

Szent Valentin legendái:

A szerelem ünnepének mai elnevezése egy római pap, Szent Valentin (magyarul Szent Bálint) nevéhez fűződik. Ő állítólag Kr.u. 269. vagy 270. február 14.-én halt mártírhálált, pont azon a napon, amikor a pogány szerelmi sorsjátékokat is tartották.

Egy legenda szerint Szent Valentinnak azért kellett meghalnia, mert a vallásüldözés idején nem adta fel a kereszténységet. A börtönben töltött idő alatt pedig üze-

don visszaadta látását is. Kivégzése napján, február 14.-én búcsúlevelet hagyott a lánynak, amelyet így írt alá:

„A te Valentinodtól.”

Ez a Valentin napi üzenetküldés eredetének leggyakoribb magyarázata.

Bár a mártírhálált halt papot hivatalosan nem avatták szentté, a pápa 496-ban elrendelte, hogy az addigi pogány Lupercalia ünnep helyett február 14.-én Szent Valentinre emlékezzenek. Azóta ez az ünnep fokozatosan a szerelmes üzenetek napjává vált, és Szent Valentin lett először a jegyesek és szerelmesek, majd később a lelkibetegek és az epilepsziával élők védőszentje is.



Nyertesek:

503. sz. üzlet
50.000 Ft értékű vásárlási utalvány
Szécsi Antalné, 6782, Mórahalom

170. sz. üzlet
30.000 Ft értékű vásárlási utalvány
Gyömrei Ildikó, Nagymágocs

4200 sz. üzlet
20.000 Ft értékű vásárlási utalvány
Bönde Bettina.

www.hunorcoop.hu

MIÓTA HÚZUNK ÁLARCOT A TÉL ELÜZÉSÉHEZ?

Fánk, karnevál, iskolai jelmezbál, álarcosbál, busójárás: farsangról legtöbbünknek ezek a képek jutnak eszébe. De mégis, mióta ünnepeljük a farsangot és meddig tart tulajdonképpen ez az időszak? Milyen élő és mára a feledés homályába merült szokásai, hagyományai vannak?



A farsang a vízkeresztől, január 6-tól a nagyböjt kezdetéig, egész pontosan húshagyó keddig tartó időszak elnevezése. Hagyományosan a vidám lakomák, bálok, multságok, népiünnepélyek ideje. Érdekessége, hogy a keresztény naptárban kivételesen nem kötődik hozzá jelentős vallási ünnep, így alapvetően a gazdag néphagyományokra épül. Naptári zárónapja minden évben más: a húsvéti nagyböjt kezdetét jelentő hamvazószerda határozza meg. Ez az adott év húsvétjának időpontjából visszaszámolva a 40. nap.

A farsang csúcspontja a „farsang farka”, amit sok helyen, főleg latin nyelvterületeken karneválnak hívnak. A karnevál szó a latin carne vale kifejezésből ered, melynek jelentése: *búcsú a hústól*. A farsangvasárnaptól húshagyókeddig tartó utolsó három napon, hagyományosan nagy multságok közepette elbúcsúztatják a telet. Ekkor rendezik meg a híres - például a velencei, a riói- karneválokat; Magyarországon pedig a mohácsi busójárást.



A farsang elnevezése bajor szóból származik. A húshagyó napot jelölő vaschang 1283-ban jelent meg először írásos emlékekben, az egész ünnepi periódust jelző fasnacht, fastnacht mellett. Magyarországon a 15. században átvett jövevényszót eleinte fassang alakban használták.

A multság gyökerei viszont egészen az ókorba nyúlnak vissza. Dionüszosz, a bor és mámor istenének egyik ünnepét, a kis Dionüziát december-januárban tartották, ami éppen megegyezik a mai farsang időszakával. Az ünnepség álarcos felvonulásokból és táncos multságokból állt, ilyenkor a rabszolgák is helyet foglalhattak az uralkodók asztalánál.

A rómaiak átvették ezt a szokást: ők Bacchus, a boristenük tiszteletére tartották a Bacchanaliát. A Saturnalia ideje alatt pedig a szolgák részeg tivornyázás keretében ruhát cseréltek uraikkal, a szegényeket megvendégelték.

Az ókori ünnepek mellett a kelta kultúra „imbolc”-ot és a germán Freya istennő köszöntését is tekinthetjük a farsangi szokáskör őseinek.

A középkorban Európa több országában emlékezetes és visszatérő eseménynyé vált a farsangi felvonulás. 1094-ből valók az első írásos emlékek a velencei karneválról.

A maszkkészítőknek már a középkorban saját alcsoportjuk volt a velencei festők céhén belül. Európa több országába eljutottak az itt készült maszkok, például Mátyás király korában Magyarországra is innen hozták az álarcokat és ruhákat a reneszánsz bálkokhoz.

A magyar hagyományok értelmében a farsang a *párválasztás* időszaka volt, továbbá házasságkötési és menyegzői szezonnak számított, hiszen az ezt követő nagyböjt alatt tilos volt a lakodalmat tartani. Jellemzőek a táncos multságok, amelyek a párkeresést segítették. A falvakban a legények szervezték a bálkat. A lányok rokonaik közvetítésével bokrétát küldtek a kiszemelt legénynek, aki farsangvasárnapkor azt nyilvános színvallásként a kalapjára tűzte. A báli szezon és táncmultság lényege az eljegyzés volt.

A párválasztás mellett ez a télűzés és a tavaszköszöntés időszaka is. A télűzés jellegzetes szimbóluma és néhány magyar tájegységen még élő népszokás a kiszembáb-égetés: február végén, a tavasz közeledtével a gyerekek által készített, a telet, gonoszt jelképező szalmabáb télűző rigmusok kíséretében történő elégetése.



A fánk eredetére vonatkozóan többféle történet ismert. Egyik egy párizsi bálra vezethető vissza, amikor az álruhában táncoló Marie Antoinette megízlelte a mézeskalácsosok által készített egyszerű paraszti fánkot, majd megvette a mézeskalácsos egész kosarát. Elmondatta a receptet is, megtanította rá cukrászatát, és a fánk a francia királyi udvar ünnepi fogása lett. Egy másik forrás szerint a fánk története Bécsben kezdődött. Amikor egy Krapfen nevű pék meghalt, a felesége vette át a pékség vezetését. Egy napon a kenyér nem készült el idejében. A vásárlók egyre türelmetlenebbek lettek. A pékné kijött a sodrából és egy darab kenyértésztát valakinek a fejéhez akart vágni. A célt elvettette: a tészta a kályhán lévő forró zsírral teli lábosba pottyant és pár perc alatt illatos aranybarnára sült.

Magyarországon a legismertebb farsangi népszokás a **mohácsi busójárás**. A farsangvasárnap megrendezett felvonulás elsősorban télűző szertartás, melynek hagyományai a sokáchoz nyúlnak vissza. A hangos, zajos ünnepségen a férfiak fűzfából faragott maszkot, bundát, csizmát és bő gatyát húznak. Ijesztő küllemükkel biztatják a tél elvonulását és a tavasz beköszöntését.

(Források: tudomanyplaza.hu, lcclubs.hu, sumidamagazin.com, hu.wikipedia.org, szeretlekmagyarorszag.hu)



A TÉLBŐL KIFELEÉ...

EGY GYÓGYSZERÉSZ TIPPJEI: DR. HORVÁTH GYÖRGY ÍRÁSA

„Tél közepén, Balázs-napon...” írta mintegy 100 évvel ezelőtt Babits Mihály, jelezve, hogy a február eleji Balázs-nap akkor még kemény téli időszak volt. Azóta enyhültek a telek, viszont a rövid nappalok miatt most is kevés a napsütés.



A kevesebb fény miatt pedig jelentősen csökken a szervezetben a D-vitamin mennyisége a többi vitaminhoz viszonyítva nagyobb mértékben.

Hűvösebb idő miatt amúgy is több vitaminra és ásványi sóra van szükségünk.

A tartósan alacsony D-vitamin számos megbetegedés kiindulópontja lehet. Ennek a vitaminnak nemcsak a pihentető alvásban van fontos szerepe, de jelentősen befolyásolja a hangulatunkat is. Egy kezdődő téli depressziót vitamin kúrával helyre lehet hozni.

A szokásos influenza-járvány miatt is erősíteni kell az immunrendszerünket. A D-vitamin az antioxidáns és részben gyulladásgátló hatása miatt, ebben is segítségünkre van. Régóta tudjuk, hogy nélküle nem elég jó a kalcium és a foszfor felszívódás, ami csontképződési problémákhoz vezet.

Télen gyakran felszedünk néhány felesleges kilót is. Megfelelő mennyiségű

D-vitaminnal és egy kis plusz mozgással, megakadályozhatjuk a súlynövekedést, mert nem alakulnak ki újabb zsírsejtek.

Idősebb korban fokozódnak a szív-érrendszeri problémák. A D-vitamin erősíti az erek falát, lassítva a plakkok kialakulását.

Ne feledjük, hogy ez a vitamin is – az A, E, K vitaminokhoz hasonlóan – zsírban oldódik. Tehát a hatásához, sőt a felszívódásához szükséges némi állati eredetű zsír, s nem elég csak a növényi eredetű, részben művi margarin.

Téli időszakban sokan önkénytelenül is lecsökkentik a folyadék bevitelt. Pedig ilyenkor is kell a szervezetünknek az a bizonyos 2-3 liternyi folyadék. Kiváló megoldás a mézes tea. Már 5000 évvel ezelőtt is teáztak ősünk (ők tudtak valamit). A sima víz után a tea a második legtöbbször fogyasztott folyadékunk a világon.

A teák előnyéről ugyanaz elmondható, mint a D-vitaminnál: immunerősítő, súlycsökkentő és jó alvást biztosító.

Minden folyadék-bevitelnek van méregtelenítő hatása is. Így egy tea-kúrával, akár egy kezdődő betegséget is meg tudunk akadályozni. A hagyományos tea-füvek mellett sokféle gyümölcsstea közül is választhatunk.

Bármelyiket is készítjük el, ha lehet, mézet használjunk ízesítésre és tegyünk hozzá cserépben tartott valamilyen zöldfűszer (bazzsalikom, rozmaring) levelét.

Csak megjegyzésként javaslom, hogy ne feledkezzünk el a forrált borról sem. A bor lassítja az öregedést, erősít, segít a megfázás legyőzésében, de legfőképpen vidámít!



FEBRUÁRI AKCIÓ



ANNI PANNI Tejföl

20%, 300 g
Alföld Tej Kft.

549 Ft

1830 Ft/kg

Eredeti ár: ~~649 Ft~~

Eredeti egységár: ~~2163 Ft/kg~~

2025. február 6-16-ig.

XXL Meggyes Pudingos

1 db, Fornetti



319 Ft

319 Ft/db

Eredeti ár: ~~389 Ft~~

Eredeti egységár: ~~389 Ft/db~~



A **coop** csoport tagja

Gyökér kenyér

400 g

Zombor Cipó Kft.



679 Ft

1698 Ft/kg

Eredeti ár: ~~739 Ft~~

Eredeti egységár: ~~1848 Ft/kg~~

Csak a Zombor Cipó Kft.
által ellátott üzletekben
kapható!

Pilóta Vaníliás ízű karika

tej/ét, 150 g

Mondelez



799 Ft

5327 Ft/kg

Eredeti ár: ~~1059 Ft~~

Eredeti egységár: ~~7060 Ft/kg~~

Bocskai Tea szalámi

1000 g, Nagykun-Hús Kft.



3999 Ft/kg

Eredeti egységár: ~~5599 Ft/kg~~

Olympos citrom ízesítő

50%, 1000 ml

Maspex



499 Ft

499 Ft/l

Eredeti ár: ~~769 Ft~~

Eredeti egységár: ~~769 Ft/l~~



Étkezési sertészsír

1 kg, Gulyás és Tsa.

1199 Ft

1199 Ft/kg

Eredeti ár: ~~1499 Ft~~

Eredeti egységár: ~~1499 Ft/kg~~



Soproni sör

4,5%, 500 ml

Heineken

359 Ft

718 Ft/l

Eredeti ár: ~~369 Ft~~

Eredeti egységár: ~~738 Ft/l~~

Jót, jó áron, a jó szomszédától!

Kométa Útravaló Ízes Szendvicssonka

1000 g

Kométa



COOP KLUB ÁR:

3499 Ft

3499 Ft/kg

3799 Ft

3799 Ft/kg

Eredeti ár: ~~4999 Ft~~

Eredeti egységár: ~~4999 Ft/kg~~

Kedves vásárlóink!

Üzleteinkben SZÉP kártyát is elfogadunk!



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



HUNOR FARSANGI RECEPTAJÁNLÓ

CSÖRÖGE FÁNK GYORSAN, EGYSZERŰEN!

(Kb. 30 perc, 4 adag)

Hozzávalók:

40 dkg liszt
0.5 csomag sütőpor
1 csipet szóda bikarbóna
1 csomag vaníliás cukor
1 csipet só
5 dkg cukor
10 dkg vaj
2 db tojás
3 ek tejföl
porcukor
olaj



Elkészítése: A csöröge fánk elkészítéséhez a lisztet keverőtálba szitáljuk. Hozzáadjuk a sütőport, a szóda bikarbónát, a vaníliás cukrot, a sót és a kristálycukrot. Alaposan összekeverjük.

A lisztbe morzsoljuk a vajat, majd a tojásokat és a tejfölt is hozzáadjuk, és tésztát gyúrunk belőle.

Lisztezett felületen kb. fél cm vastagságúra nyújtjuk, majd rombuszokat vágunk belőle (derelyevágóval vagy késsel), aminek a közepébe vágást ejtünk és a vágáson keresztül átfordítjuk az egyik sarkát.

Egy serpenyőben olajat hevítünk, és bő olajban kisütjük a csöröge fánkokat. Porcukorral megszórva tálaljuk. csepp rumaromával – vagy 1-2 kanál rummal –, ízesítjük fél citrom reszelt héjával, és az egészet a cukros, vajás masszába keverjük, a mazsolával együtt. Ha a keverék kihűlt, akkor kókuszreszeléssel meghintett zsírpapíron hengert formálunk belőle, becsavarjuk a papírba és hidegre tesszük. Ha keményre dermedt, félujjnyi vastag szeletekre vágjuk. Nagyon egyszerű, de nagyon finom!

(Forrás: Mindmegette.hu)

HUNOR HUMOR TÉLI VICCEK

Valentin-nap

A szőke lány bemegy a papírboltba és kérdezi:

- Van valami szép szerelmes képeslap

Valentin napra?

- Igen, most kaptunk újakat. Itt van ez, például: „A férfinak, aki elrabolta a szívemet!”

- Hű, ebből kérek egy egész dobozzal!

Valentin-nap után

Egy kannibálfiú kérdezi a kannibál-lánytól:

- Megkaptad a nagy piros szívet, amit küldtem Valentin-napra?

- Igen.

- És dobog még?

Tél – Veszélyes időszak:

Két székely vágja a fát télen a hegyekben. Az egyik megkérdezi a másikat:

- Te komám, hol van a füles sapkád?

- Tudod, amióta a balesetem volt, azóta nem hordom.

- Milyen baleseted volt?

- Megkínáltak pálinkával és nem halottam...

- Tomi, hol töltötted a téli szünetet?

- Két napot a hegyekben, sítáborban.

- És a többi?

- Gipszben.

- Apu, ismerek egy téli zöldséget!

- Na ne! És melyik az?

- A síparadicsom!

- Mit kiabál a nyúl, amikor megtámadja a hóembert?

- Ide a répát, vagy hozom a hősugárzót!



Mi Észak-Amerika leghíresebb februári ünnepe??

Helyes válasz a megfejtésben!

