

Humor Magazin

2026. - 23. ÉVFOLYAM, 60. SZÁM

coop



STRATÉGIAIPARTNER



Tavaszi témák
Mikrozöldségek
Csíráztatás
Receptek



Különleges Coop Szakmai Nap:
Dr. Újszászi Bogár László
izgalmas tippjei a meggyőzésről

Humor
Coop
A coop
csoport tagja

Gillette

-20%



Minden Gillette termékre
20% kedvezmény!



2026. március 5-április 5. között
a Hunor Coop üzletekben!

Mindig friss!
Keresse üzleteinkben a Lombor termékeket!

Lombor Cipo Kft.
6000 Szentes, Petőfi utca 5.

Bajor magos kenyér
Rozsos cipő
Fonott kalács

ÚJ TERMÉK

Tönkölyös toast
Durum toast
Korpás cipő

Gyökér kenyér
Formakenyér
Tafelskiörlesés kenyér

A fenti termékekre előrendelést felvesszünk!

Hunor Coop
A coop csoport tagja

Kóstolja meg!

coop
Jót jó áron!

megbízható minőség

megújult formában

kedvező árakon

coop klub
MOBIL APP

VÁLTSD KI DIGITÁLIS HŰSÉGCÁRTYÁD!

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.

TARTALOMJEGYZÉK

3. oldal
Köszöntő
Tartalomjegyzék
COOP Törzsvásárlói rendszer
4. oldal
HUNOR közösség – szakmai nap
6. oldal
dr. Sós Csaba a sport, stratégia és hétköznapi összefüggéseiről Szentesen
7. oldal
A „meggyőzés” művészetéről:
dr. Újszászi Bogár László
8. oldal
Új izgalmas termékek szupermarketeinkben
– Együttműködés a jövő mezőgazdaságával
10. oldal
Tavaszi – vásár
dr. Horváth György írása
11. oldal
Egészséges csíranövények
– tippek otthoni csíráztatáshoz
12. oldal
HUNOR irodalmi rovat: novella
Bakács Gabriella: Böbe nem mozdul
13. oldal
HUNOR könyvajánló Újszászi Bogár László:
Győzz meg és uralkodj!
Folytatódnak játékaink a HUNOR COOPnál!
14. oldal
Márciusi akció
15. oldal
HUNOR tavaszi receptajánló
16. oldal
HUNOR tavaszi receptajánló
HUNOR HUMOR - Tavaszi viccek
Keresztrejtvény

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Magazinunk legfrissebb, márciusi számában a tavasz üde, friss energiákkal teli világába invitáljuk Önt. A természet ébredése, a hosszabbodó nappalok és a napsütés első melengető sugarai mind arra ösztönöznek bennünket, hogy mi is megújuljunk – kívül és belül egyaránt.

Ebben a lapszámban az egészséges táplálkozás, a friss, szezonális alapanyagok és a vitaminokban gazdag fogások kerülnek a középpontba. Bemutatjuk a tavasz legfinomabb zöldségeit, a mikrozöldségek és csírák sokszínű felhasználási lehetőségeit, valamint könnyed, friss receptekkel segítünk abban, hogy az egész család asztalára színes, tápláló és ízletes ételek kerüljenek. Hiszünk benne, hogy a tudatos étkezés nem lemondás, hanem inspiráló felfedezés – egy csipetnyi kreativitás, egy marék friss zöldfűszer, és máris új ízekkel gazdagodhatunk.

A tavasz azonban nemcsak a megújulásról, hanem az ünneplésről és az összefogásról is szól számunkra. Büszkeséggel számolunk be a Hunor Coop nagyszabású szakmai napjáról, amelyet a társaság a Szentesi Tóth József Színházban rendezett meg, teltházas közönség előtt. Különleges alkalom volt ez: minden Hunor Coopos munkatárs meghívást kapott, és együtt ünnepeltük a Coop magyarországi indulásának és összefogásának 30 éves évfordulóját.

Az esemény nemcsak szakmai találkozó, hanem igazi közösségi ünnep is volt. A cég saját dolgozóit köszöntötte meglehetősen visszatekintésekkel, archív képekkel és inspiráló gondolatokkal. A résztvevők izgalmas előadásokat és beszélgetéseket hallgathattak meg többek között dr. Újszászi Bogár László és dr. Sós Csaba közreműködésével, akik személyes történeteikkel, tapasztalataikkal és motiváló üzeneteikkel gazdagították a napot.

Bízunk benne, hogy márciusi lapszámunkban mindenki talál kedvére való olvasnivalót: inspirációt az egészséges hétköznapiakhoz, ötleteket a tavaszi megújuláshoz, valamint bepillantást egy olyan közösség életébe, amelynek erejét az összefogás és az elkötelezettség adja.

Jó olvasást kívánunk, valamint friss lendületet és egészségben, örömben gazdag márciusi!

Mészáros Mariann
szerkesztő



A Coop Klub törzsvásárlói program

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



TÖLTSE KI AZ IGÉNYLŐLAPOT,
és már használhatja is
kártyáját



VÁSÁROLJON
Minden 20 Ft vásárolt érték után
1 pont jár.



GYŰJTSE A PONTOKAT



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

HUNOR KÖZÖSSÉG – SZAKMAI NAP

A 2026. február 8-i **HUNOR KÖZÖSSÉG Szakmai Napja** egy igazán sokszínű és inspiráló délután volt, amelynek helyszínül a gyönyörű, megújult szentesi Tóth József Színház szecessziós épületét, és a színházi előadótermet választották. A teltházas eseményen három-négyszáz munkatárs vett részt, így a hangulat egyszerre volt ünnepélyes és közvetlen. A színházi aula és a büfé előtti terek szolgáltak kiállítási helyszíneként, ahol a munkatársak által beküldött fotókból és gondolatokból készült látványos kollázsok fogadták az érkezőket, erősítve a közösségi élményt.



kinti a közösséget. A munkatársak által beküldött fotók és idézetek kivetítése vidám pillanatokot teremtett.

Az esemény műsorvezetője **Vitkai Éva** volt, aki Nyíregyházáról érkezett, ahol már évek óta a helyi kórházkomplexum sajtója és szóvivője. Pszichológus, és rá-



A délután felvezető előadását **Mészáros Zoltán elnök-vezérigazgató** tartotta, aki vicces régi képekkel, nosztalgikus fotókkal és egy izgalmas Power-Point-prezentációval idézte fel a HUNOR KÖZÖSSÉG múltját. Az előadás során olyan kulisszatitkokra is fény derült, mint az ÁFÉSZ egykori alvállalatainak története, valamint az a különleges alkalom, amikor **Farkas Bertalan úrhajós** is ellátogatott az 1970-es években a frissen megnyitott szentesi SKÁLA áruházba. Emellett kiderült, hogy Zoltán fiatal gyakornokként menedzselte Áfészos használt autó kereskedést, és az édesapja révén több generáció óta kötődik a vállalathoz: már több, mint 40 éve dolgozik a cégnél, és elnök-vezérigazgatóként is szívügyének te-



diós múlttal is rendelkezik, így kellemes beszédhangja révén könnyedén vezette a programot, konferálta az előadókat, és a színpadon **Dr. Sós Csabával** folytatott beszélgetése humorral, anekdotákkal és bölcsességekkel teli volt. A Magyar Úszóválogatott szövetségi kapitánya olyan történeteket és tanulságokat osztott meg, amelyek a munka, a vállalatvezetés és a mindennapi élet különböző helyzeteiben is alkalmazhatóak, mindezt rendkívül szórakoztató, stand-up stílusú humorral fűszerezve.

A szünetekben a résztvevők svédasztalos finomságokkal frissíthették magukat, majd az esemény meghívott előadójaként **Dr. Újszászi Bogár László** egyetemi professzor tartotta meg prezentációját a meggyőzés művészetéről. Az előadás során a közönség megismer-





hette a vásárlók és az emberek viselkedésének pszichológiai alapjait, a kommunikációs eszközök praktikáit, miközben rengeteget nevettek a hallgatók. A professzor gyakorlati tippeket is adott, amelyek közvetlenül alkalmazhatóak a munkában és a mindennapi életben, miközben a Hunor Coop hosszú távú együttműködést tervez vele a marketing modernizálása és a vásárlói igények jobb megértése érdekében.

A Szakmai Nap tehát egyszerre volt tanulságos, szórakoztató és közösségépítő, erősítve a HUNOR KÖZÖSSÉG tagjai közötti kapcsolatokat és a vállalati kultúra iránti elköteleződést.





DR. SÓS CSABA A SPORT, STRATÉGIA ÉS HÉTKÖZNAPOK ÖSSZEFÜGGÉSEIRŐL SZENTESEN

Vitkai Éva műsorvezetésével zajlott a beszélgetés Dr. Sós Csabával, a Magyar Úszó Szövetség szövetségi kapitányával, aki már számos alkalommal megfordult Szentesen, a helyszín híres úszóvárosi múltja miatt. A kapitány emellett a lecsót is nagyra tartja, így a Hunor Coop Lecsófesztiválon is törzsvendégnek számít már.

A beszélgetésben Dr. Sós Csaba nemcsak a sport, hanem a hétköznapi élet összefüggéseiről is mesélt:

„Amikor megláttam a szentesi táblát, sok emlék ugrott be. Szentes vizes város, és az olimpiai érmeknek közel 60%-a vízből jött. Úszás, vízlabda, kajak-kenu – mind-mind ide kötődik.”

Sós Csaba kitért a csapatépítés és a stratégia fontosságára:

„Szövetségi kapitányként nemcsak a stratégiát kell kezelni, hanem a pszichológiát is. Ha egy világsztár nem akar úszni, nem úgy akar teljesíteni, azt nekem kell kezelni, hiszen ő áll fel a dobogóra, ő viszi el a sikert és a balhét.”

A beszélgetés során anekdoták is előkerültek, például Farkas Bertalan úrhajós szentesi Lecsófesztiváli látogatásáról:

„Sajnálom, hogy épp nem voltam ott Farkas Bertalannal, aki idén a fesztiválon újra mesélt az úrutazásáról. Ezek az apró történetek mindig nagyon inspirálóak.”

A kapitány arról is beszélt, hogyan formálja a sport a hétköznapiakat és a fiatalok fejlődését:

„Aki sportol, jobb tanuló lesz. Vigyék mozogni a gyerekeiket! Nemcsak az úszás, hanem bármilyen hobbitevékenység segít abban, hogy a hétköznapiakat jól éljük meg, ne csak kibírjuk, hanem élvezzük.”

Sós Csaba szerint a sport nemcsak fizikai, hanem közösségi és emberi értékeket is közvetít:

„Az ellenfél nem ellenség. Ha ugyanazt csináljuk, és ugyanaz a célunk, a közösség ereje mindent felülír.”

A beszélgetés végén a közönség betekintést nyerhetett abba is, hogyan lehet a versenyzők fejlődését követni, miként kezelhetők a kihívások, és milyen az igazi csapatszellem a sport világában.



A „MEGGYŐZÉS” MŰVÉSZETÉRŐL: DR. ÚJSZÁSZI BOGÁR LÁSZLÓ

A Hunor Coop és a vezetőség azzal a céllal hívta meg Dr. Újszászi Bogár Lászlót, hogy egy inspiráló és gondolatébresztő előadással mutassa be a meggyőzés és eladástechnika legérdekesebb aspektusait, különösen az élelmiszerkereskedelem kontextusában. Ez az előadás egyfajta bemelegítő élmény volt a munkatársaknak, hogy betekintést nyerjenek abba, milyen izgalmas és tudományosan megalapozott témákkal foglalkozik az előadó, és miért érdemes akár a YouTube videóit is követni a további inspirációért.

Rövid életrajz:

Dr. Újszászi Bogár László az ELTE-n doktorált, majd a Budapesti Corvinus Egyetemen tanít meggyőzés és befolyásolás retorikát. Az előadó a retorika és meggyőzéstechnika kutatásának elismert szakembere Magyarországon, saját módszertanát pedig a Dubai Egyetemen és a Stockholmi Egyetemen is oktatják. Emellett gyakorlati tréningeket tart vállalatok számára, külön hangsúlyt fektetve a bizalomépítésre és a hatásgyakorlás gyakorlati oldalára.

Az előadás narratívája:

Az előadás során László kiemelte, hogy a kommunikáció nem csupán eszköz, hanem erő, amelyet nap mint nap használunk a kollégákkal, a vásárlókkal és a családtagokkal való interakciók során. Már az első percekben ráirányította a hallgatóság figyelmét arra, hogyan alakítja a tudatalatti a döntéseinket:

„Mindig azt mondtam, hogy a kommunikáció az egy művészet. Életünk végéig tanuljuk, és ha megtanuljuk, óriási profitálunk belőle – nemcsak a munkánkban, hanem otthon is.”

Ezt követően egy különleges, párhuzamokkal teli tárlatvezetésre hívta a hallgatóságot, ahol a festmények technikai részletei példáján keresztül, az emberi elme működésére koncentrált: hogyan irányíthatjuk és érthetjük meg az emberek gondolkodását, érzelmeit és viselkedését? A közönség egy interaktív kísérlettel is szembesült: a forgó balerina sziluett illusztrációval Újszászi bemutatta, hogy mindenki másként érzékel dolgokat, és a sikeres befolyásolás titka a befogadó agyának ismerete.

„Teljesen mindegy, hogy nekünk merre forog a balerina. Az a lényeg, hogy akit meg akarunk győzni, vajon az ő agya hogyan látja azt?”

A meggyőzés mechanizmusait az előadó számos példával szemléltette, például a mindennapi vásárlási döntéseken keresztül. Kiemelte, hogy az emberi agy két fő területe – a fájdalomért és a boldogságért felelős részek – dön-

tenek arról, mit vásárolunk és mit nem, gyakran irracionálisan, érzelmi alapon. A tudatalatti hatásokat a gyerekek viselkedésén keresztül is bemutatta:

„A gyerekek zseniálisak a meggyőzésben, mert külső szemlélőként vizsgálják a rendszert, és pontosan tudják, melyik érzelmi gombot kell megnyomni.”

A prezentáció további részében Újszászi felhívta a figyelmet az érvek és a forrás kapcsolata közötti különbségre: a hallgatóság megtapasztalta, hogy a befogadó nem az érvet, hanem a forrást vizsgálja először. Ennek ismerete elengedhetetlen a hatékony meggyőzéshez, legyen szó üzleti tárgyalásról vagy mindennapi interakcióról.

„Hiába van egy remek érvünk, ha a befogadó negatív, a tudatalatti nem az érvet vizsgálja, hanem magát a forrást.”

Az előadás végén a résztvevők interaktív kísérletekkel tapasztalhatták meg az érzékelési kontraszt, és a tudatalatti befolyásolásának mechanizmusait, amelyek mind fontosak a vásárlói döntések optimalizálásában. Az előadó hangsúlyozta a gyakorlati alkalmazhatóságot, különösen a kereskedelem területén:

„Minden helyzetben az a célunk, hogy az agy „fájdalomért felelős részét” minél kevésbé aktiváljuk, a boldogságért felelős részt pedig minél inkább, így a vásárlóink döntése tudatosan is előnyünkre válhat.”

Összegzés:

Ez az előadás nem csupán egy elméleti bemutató volt, hanem interaktív élmény, amely rámutatott a tudatosság, a tudatalatti és a döntéshozatal összefüggéseire. A Hunor Coop munkatársai betekintést nyerhettek abba, hogyan lehet a meggyőzés tudományát etikus, gyakorlatias és üzletileg is hasznos módon alkalmazni, különösen az élelmiszerkereskedelemben, hogy a mindennapi munkában is hatékonyabbá váljon a kommunikáció az értékesítés területén.



ÚJ IZGALMAS TERMÉKEK SZUPERMARKETEINKBEN – EGYÜTTMŰKÖDÉS A JÖVŐ MEZŐGAZDASÁGÁVAL

A szentesi székhelyű Hunor Coop Zrt. számára mindig is kiemelten fontos volt a minőség, a megbízhatóság és az egészséges táplálkozás támogatása. Vásárlóink bizalma kötelez bennünket arra, hogy folyamatosan keressük azokat az innovatív megoldásokat, amelyek hosszú távon is fenntarthatóak, miközben valódi értéket képviselnek a családok mindennapjaiban.

Örömmel számolunk be arról, hogy Szentesen kísérleti együttműködést indítottunk a Greenprove Kft. vállalkozással, amely a „vertikális farm” technológia hazai úttörője. A vállalat megvásárolta egyik régi üzlethelyiségünket Szentesen, ahol hamarosan egy korszerű, beltéri növénytermesztő üzemet alakít ki. Kíváncsian és izgatottan várjuk, hogyan születik újjá az ismert épület egy jövőbe mutató agrármegoldás helyszínévé.

Kísérleti értékesítés – vásárlóink véleménye számít

Az együttműködés első lépéseként néhány nagyobb supermarketünkben hamarosan megkóstolhatók és megvásárolhatók lesznek a Greenprove mikrozöldségei. Fontos számunkra vásárlóink visszajelzése, hiszen hisszük, hogy ez a kezdeményezés nemcsak innovatív, hanem valódi egészségügyi és gasztronómiai értéket is képvisel.

Meggyőződésünk, hogy a friss, vegyszermentes, helyben termesztett mikrozöldségek elnyerik majd a szentesi és környékbeli családok tetszését. A kísérleti időszak tapasztalatai meghatározóak lesznek a jövőbeni közös tervek szempontjából is.

Mi is az a vertikális farm?

A Greenprove Kft. a tradicionális növénytermesztést ötvözi a modern vertikális farm technológiával. Ez a megoldás a hagyományos mezőgazdaság számos kihívására kínál választ.

A megművelhető földterületek mérete világszerte csökken az urbanizáció és az iparosodás következtében, miközben a szélsőséges időjárási viszonyok és a talajromlás egyre nagyobb bizonytalanságot

jelentenek a termelők számára. Ezzel párhuzamosan folyamatosan növekszik az élelmiszerek iránti igény.

A vertikális farm technológia lényege, hogy beltérben, szabályozott környezetben, többszintes termesztőrendszerekben történik a növények nevelése. Korszerű LED-világítással és megújuló energiaforrások alkalmazásával biztosítható az optimális növekedési környezet – évszaktól és időjárástól függetlenül.

Az alkalmazott technológia lehetővé teszi, hogy egységnyi területen akár 4–6-szor több termény teremjen, miközben 70–90%-kal kevesebb víz felhasználására van szükség a hagyományos mezőgazdasághoz képest. A zárt rendszer kizárja a külső szennyeződések, így a termelés vegyszermentesen, környezetkímélő módon valósul meg.



Mikrozöldségek – apró levelek, kiemelkedő tápérték

A Greenprove gazdasága kifejezetten magas minőségű, tápanyagokban gazdag mikrozöldségek termesztésére specializálódik. Fontos különbség, hogy a mikrozöldségek nem azonosak a csírákkal: míg a csírák még nem rendelkeznek kifejlett levelekkel és rövidebb növekedési fázisban kerülnek fogyasztásra, a mikrozöldségeket már a valódi levelek megjelenése után takarítják be.





Kutatások szerint a legtöbb mikrozöldiség gazdag káliumban, vasban, cinkben és magnéziumban, valamint jelentős antioxidáns-tartalommal rendelkezik. K-, C- és E-vitamin tartalmuk kiemelkedő, egyes fajták esetében akár többszöröse is lehet a kifejlett növényekben mérhető értékeknek. Magas polifenol-tartalmuk hozzájárulhat a szervezetben található szabad gyökök semlegesítéséhez, ezáltal

támogathatja a szív- és érrendszer egészségét, valamint az immunrendszer megfelelő működését.

Helyi érték, közös jövő

A Hunor Coop Zrt. számára külön öröm, hogy egy helyben megvalósuló, innovatív beruházás mellé állhatunk. Hiszünk abban, hogy a fenntarthatóság, a modern technológia és az egészséges

táplálkozás iránti elkötelezettség kéz a kézben járhat a helyi gazdaság erősítésével.

Kíváncsian várjuk vásárlóink véleményét, és bízunk benne, hogy a Greenprove Kft. vertikális farmja új szintet hoz Szentés térsége élelmiszer-kínálatába.

Az egészséges jövő közös ügyünk – és talán most egy új fejezet kezdődik benne.

AJÁNDÉKOZZON EGYSZERŰEN



☒ TÖBB EZER
TERMÉKRE

☒ ELEGÁNS
AJÁNDÉK

☒ EGYSZERŰEN,
KÉNYELMESEN

Megvásárolhatja üzleteink pénztárában!

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



TAVASZ – VÁRÁS

DR. HORVÁTH GYÖRGY ÍRÁSA

*„Az örök nap még bágyadtan ragyog,
De tavaszosok már a csillagok.*

*S az éjszakában zizzenő neszek,
Egy új világ susogja már: leszek!”*

/Juhász Gyula/



Karácsony táján az ókorban a fényt ünnepelték. December a legsötétebb hónap, amikor az ember egyre depressziósabbá válik. Épp ezért próbáltak már az ókortól kezdve fényt keresni az égbolton, és kikötöttek a Szaturnusznál. Erre jött létre a Szaturnália ünnepsorozata. Ám az ünneplés sem tudta feledtetni a fény hiányát. Nem véletlen, hogy a későbbi egészségkutatók a D-vitamin-hiányra figyelmeztettek. A D-vitamin-hiány ma is jelen van, sőt. Pótolni zsíros halakkal, májjal, tojással lehet, no és egy kis tablettával. A pótlást az étkezés végére hagyjuk, mert így jobb a felszívódás. Ez a vitaminféle nemcsak a csontképződéshez kell, hanem fontos szerepe van az immunrendszer el-

lenálló képességének fokozásában is. Túladagolására viszont vigyázni kell!

Míg karácsonykor a tűz világító szerepe volt a fontos és kiemelt, farsangkor, illetve tél vége felé az égetés kerül előtérbe: a tűz megsemmisítő funkciója lesz a hangsúlyos. A legnagyobb farsangi rendezvényünk, a Mohácsi busójárás fő attrakciója a főtéren lévő hatalmas máglya égése. A nagy tűzben minden téli rossz porrá lesz, nem véletlenül hívják téltemetésnek. Tél és tavasz, halál és élet küzdelme látszódik. Ugyanakkor előre jelzés a most bekövetkezett böjti időre is.

Kissé lassítani kell, ahogy Petőfi mondja:

*„És igyék bort az, akinek bújja van
S a bú tőle nyakra-főre elrohan.
Sem szeretőm, sem pénzem, csak bánatom,
Másknál háromszorta többet ihatom”*
/Petőfi Sándor/

Sokan szeretnék már gyorsítani az időt, mielőtt a kerti munkát elkezdhetik. Ám egyes növényeket, fűszerféléket egész évben cserépben is termesztethetünk, mindig friss zöldet biztosítva. Szobában, a virágok mellett ezek a „haszonnövények” is megférnek, még

akár mutatósak is. Egyik leggyorsabban szedésre kész növényünk a tépősaláta: ahogy kifejlődnek a 8–10 cm-es levelek, már folyamatosan szedhetővé válik. Pár éve jelent meg a bébispenót, amely vetést követő hónapban már szedhető, kiváló vitaminforrás. Elfeledett növényünk a snidling, vagy metélőhagyma, amit cserépben tartva egész évben szedhetünk. A vetést követő 10–14 nap múlva jelennek meg a csíranövények, melyek zsengék, finomak, no és már a tavaszt is idézik.

S ha közben egy kis szervezet-karban-tartást is végzünk, amit leginkább jógaval érhetünk el, jól felkészülünk a tavaszra.

A jóga egyébként 1896-ban „lépett be” hazánkba. Ekkor két fiatal jógi egy hétre üvegkoporsóba záratta magát, megmutatva a légzés és a tudat fegyelmzését. Persze nem ezt kell próbálgatni, hanem a több ezer éves módszert, mely a test, az elme és a légzés szabályozásának hármasán alapul.

Ősidők óta kiemelik a jógit, hogy a mozgás a legfontosabb gyógyítás; egy idősödő szervezetnek tízszer több mozgás kell, mint egy fiatalnak. Nem véletlen, hogy a leghosszabb átlagéletkor épp Japánban van.

„Bizony már régen volt, mikor jóapám fölállt.

Jel volt ez, ki tudja, kezdjük a muzsikát.

Nővérem, Emese anyámmal a zongorához ült.

Rögtön mindkettő egy kottába lelkesen elmerült.

Aztán felcsendült a zene...

Boldogan repülnék ma én is vele.”

/Kex együttes/



EGÉSZSÉGES CSÍRANÖVÉNYEK

TIPPEK OTTHONI CSÍRÁZTATÁSHOZ



Az egészségtudatos táplálkozás iránti érdeklődés az elmúlt években látványosan megnőtt. Egyre többen keresik azokat az egyszerű, természetes megoldásokat, amelyekkel frissíthetik étrendjüket, és közelebb kerülhetnek a saját maguk által nevelt alapanyagokhoz. A városi életforma azonban sokszor nem teszi lehetővé a veteményeskert kialakítását. Ilyenkor kínál kézenfekvő alternatívát a csíráztatás: kevés helyet igényel, gyors sikerélményt ad, és tápanyagokban gazdag kiegészítője lehet mindennapi ételünknek.

Miért érdemes csírákat fogyasztani?

A csírák a növények életének legintenzívebb szakaszában kerülnek a tányérunkra. A mag csírázása során az enzimek aktiválódnak, a tápanyagok könnyebben hasznosítható formába alakulnak, és a vitamin-, illetve ásványianyag-tartalom is jelentős lehet. A friss csírák könnyen emészthetők, élénk ízviláguk pedig feldobja az egyszerű fogásokat is.

Sokan azért kedvelik őket, mert kis mennyiségben is koncentráltan tartalmaznak értékes tápanyagokat. Emellett frissességet és ropogósságot adnak az ételnek, ami különösen a téli hónapokban lehet vonzó, amikor kevesebb a szezonális zöldség.

A csíráztatás mint városi kertészkedés

A saját termesztés iránti vágy nem új jelenség, de az utóbbi években – különösen a tudatos vásárlás és az önellátás iránti igény erősödésével – új lendületet kapott. A balkonládák, fűszernövények és mini veteményesek mellett a csíráztatás az egyik legegyszerűbb módja annak, hogy kert nélkül is kapcsolatba lépjünk a növénytermesztéssel.

Már régóta elérhetőek különféle otthoni csíráztató készletek: többszintes műanyag vagy üveg csíráztatók, fedeles tálak, illetve kifejezetten erre a célra kialakított üvegedények. Ezek használata nem igényel különösebb szakértelmet, és kis konyhai helyen is elférnek.

Hogyan működik a csíráztatás?

A folyamat meglepően egyszerű. A magokat először néhány órára – fajtától függően 6–12 órára – vízbe áztatjuk. Ezután leöblítjük, és nedves, de nem vízben álló közegben tartjuk őket. Naponta általában kétszeri öblítés javasolt, hogy a csírák frissek maradjanak, és ne alakuljon ki pangó víz.

A legtöbb csíranövény 3–7 nap alatt fogyasztható állapotba kerül. A retek- vagy mustárcsíra például gyorsan, akár 3–4 nap alatt megnő, míg a lucerna vagy a brokkoli csírája valamivel több időt igényel.



A folyamat nem bonyolult, inkább rendszerességet kíván: napi néhány perc odafigyelés elegendő.

Melyek a legnépszerűbb csíranövények?

A csírasaláták alapját többféle mag adhatja. A legkedveltebbek közé tartozik:

- *Lucerna* – enyehe, friss ízű, sokoldalúan felhasználható.
- *Retekcsíra* – karakteresebb, enyhén csípős, jól illik szendvicsekhez.
- *Brokkolicsíra* – lágyabb ízű, salátákhoz kiváló.
- *Vöröskáposzta-csíra* – színével is feldobja az ételket.
- *Napraforgócsíra* – enyhén diós aromájú, laktatóbb jellegű.

Ezek önmagukban vagy keverve is fogyaszthatók, így változatos textúrát és ízvilágot adnak a mindennapoknak.

Milyen ételekhez érdemes hozzáadni?

A csírák sokoldalúsága az egyik legnagyobb előnyük. Kiválóan illenek szendvicsekbe, wrapekbe, pitákba. Saláták tetején frissítő réteget képeznek, de

krémlevesekre szórva is jól mutatnak. Grillezett húsok és halak mellé köretként vagy díszítésként is adhatók, és jól harmonizálnak tojáskételekkel, omlettekkel, illetve hidegtalakkal.

Fontos, hogy a csírákat általában nyersen fogyasztsuk, így megőrzik frissességüket és ropogósságukat.

Milyen csíráztató eszközöket érdemes kipróbálni?

Az üzletekben kapható csíráztató tálak és üvegek kényelmes megoldást jelentenek. A többszintes műanyag csíráztatók lehetővé teszik, hogy egyszerre többféle magot neveljünk. Az üvegcsíráztatók praktikusak, könnyen tisztíthatók, és jól látható bennük a folyamat.

Akik az egyszerűséget kedvelik, akár házilag is készíthetnek csíráztatót. Egy nagyobb befőttesüveg és egy sűrű szövésű géz vagy szűnyogháló, amelyet gumival rögzítünk az üveg szájára, már elegendő. Az öblítés után az üveget enyhén megdöntve, szellős helyen érdemes tárolni, hogy a felesleges víz kifolyhasson.

Egy apró lépés a tudatosabb étrend felé

A csíráztatás nem igényel kertet, különleges felszerelést vagy komoly tapasztalatot. Napi néhány perc odafigyeléssel friss, élő alapanyagot nevelhetünk a konyhánkban. A csírák egyszerre jelentenek kapcsolatot a természethez és praktikus megoldást a városi életben.

Akár kész csíráztató szettel, akár egy egyszerű befőttesüveggel vágunk bele, a csírák beillesztése az étrendbe könnyen megvalósítható, és hosszú távon is fenntartható szokás lehet. Az apró zöld hajtások nem csupán díszítik a tányért, hanem új szemléletet is hozhatnak a mindennapi étkezésbe.



HUNOR IRODALMI ROVAT: NOVELLA

BAKÁCS GABRIELLA: BÖBE NEM MOZDUL



A nap már a dombok mögé bújt, de Böbe, Pista bá' tehene, még mindig ott ült a földút menti pocsolya szélén, már túl a kacsausztatón, de még nem érte el a gyümölcsös szélét, és maga elé bámult, mintha filozófiai kérdéseken merengene.

Pista bá' a csípőjére tette a kezét, és fújta egy nagyot.

– No, te jószág. Idejét sem tudom, mikor volt ilyen. Harminc éve vannak teheneim, de ilyen makacsot még nem láttam. Minden este hazamész magadtól, most meg...

Böbe nem reagált. A farkát odacsapta a füléhez, mintha csak a szúnyogokat hessegetné, aztán sóhajtott egy nagyot, és lesunyta a fejét, mint aki ezzel lezártak tekinti a vitát.

Julika néni épp a bolt felől kerekedett hazafelé, mikor meglátta a jelenetet. Kis porfelhőt kavart, ahogy fékezett öreg Camping kerékpárjával, és korát meghazudtolóan leugrott a bicikliről.

– Hát ez meg? – kérdezte. – Miért nem megy haza az a böszme állat? – kérdezte és ő is csípőre tette a kezét.

Pista bá' úgy érezte, számonkérlik, mintha a neveletlen gyereke viselkedne megbotránkoztatón.

– Mittomén! – morogta. – Mert megbolondult. Vagy megsértődött. Vagy mindkettő.

Julika néni közelebb hajolt a tehénhez, mint aki négy szemközt próbál beszélni vele.

– Böbe, édes, mi bajod van? Szerelmi bánat? Elvitte a bika a szívedet?

Pista bá' felhorkant.

– Na mán, ekkora sületlenséget! Böbe három éve nem is látott bikát!

– Hát akkor az a baj! Magányos a lelkem! – mondta Julika néni határozottan.

Böbe ekkor felpillantott egy rövid, érdektelen tekintettel, aztán megint visszafúrta az orrát a porba.

Ekkor érkezett a nyolcéves Férike, aki egész nyáron a számítógép előtt ült, és most nagyon örült az offline izgalomnak.

– Talán szomjas! Engem a Fanta mindig jobb kedvre derít! Adhatok neki az enyémből – ajánlotta lelkesen.

– Nem üdítőt akar, fiam – sóhajtott Pista bá'. – Hanem valami teljesen értelmetlent. Mint az asszony, amikor virágot kért februárban.

Hamar híre ment a faluban, hogy Böbe „letáborozott”.

Mire húsz perc múlva megjelent Zsanett, az ifjú vlogger, amint lelkesen magyarázott telefonnal a kezében, már nyolc ember állta körbe a tehenet.

– Drága városlakó követőim, online követhetitek, mit tesz Böbe, a tehén. Vajon felkel-e vagy rájön-e valaki, mi történt? Így most mutatom nektek: itt a falu közepén pszichológiai kísérlet zajlik. Egyre több ember, egy tehén, nulla haladás. Akinek van ötlete, ért a tehenek nyelvén, kommenteljen!

A tehén persze továbbra is mozdulatlanul ült. Néha elrágott egy fűszálat, mint ha unatkozna, máskor a pocsolyát nézte fáradt tekintettel.

Zsanett telefonja a pap felé irányult:

– Micsoda izgalom! Vajon segít-e a szentelt víz a tehén lelki válságban? Írjátok meg, ti mit gondoltok! Éééés...üdvözlöm

az 5000. embert, aki élőben követi Böbe kalandját! – fordította a kamerát maga felé legszélesebb mosolyával.



Ekkor a távolban kongani kezdett a templom harangja. Mindenki az órájára pillantott, este 7 óra 11 perc volt. Szokatlan időpont, talán meghibásodott a harang szerkezet.

És akkor Böbe megmozdult.

Először csak a fülét rebtentette meg. Aztán felállt. Lassan, méltóságteljesen. Megnyújtózott, mint akinek végre lezárult egy belső utazása. Végignézett a társaságon, majd egyszerűen sarkon fordult – és elindult haza.

Pista bá' meg se tudott szólalni, csak nézett a ballagó tehén után.

Zsanett már a búcsúzott:

– Ez volt tehát az élő közvetítés, ahol Böbe, a tehén lelki válságba került, és kiderült, ő is érző lélek. Örülök, hogy velem tartottatok mind a hatezer-ötszáz. Ha kíváncsiak vagytok a vidéki élet izgalmaira, máskor is tartsatok velem!



HUNOR KÖNYVAJÁNLÓ

ÚJSZÁSZI BOGÁR LÁSZLÓ: GYŐZZ MEG ÉS URALKODJ!

„Szerintem minden jól ment, de a végén mégsem nálam vásárolt az ügyfél és nem értem, mi lehetett a gond.”

Rengeteg értékesítő tanácstalan, mert úgy érzi, elméletileg mindent jól csinált, de mégsem járt sikerrel. A leggyakoribb problémák egyike, hogy amikor a tárgyalópartner máshogy reagál, mint amire az üzletkötő számított, akkor teret kap az erőszakoskodás - és ez gyakran nem is tudatosul.

Ilyenkor a meggyőzés tukmálásba csap át, amitől az ügyféljelölt menekül.

De vajon lehet tudatosan és rámenősség nélkül irányítani az emberek figyelmét?

Hol vész el a legtöbb értékesítő?

És egyáltalán: a befolyásolás etikusa?

A Győzz meg és uralkodj többek között ezekre a kérdésekre adja meg a vá-

laszt - sallangok nélkül. A tudományos eredményeket való életből vett üzleti példák illusztrálják és közérthető nyelven adja át mindenkinek, aki meggyőzőbbnek szeretne kommunikálni.

Dr. Újszászi Bogár László az üzleti életben is aktív egyetemi oktató, aki azokban a meggyőzőesztéchnikai eszközökben hisz, amelyeket ő vagy egy hazánkban elismert kutató minimum 300-500 fős mintán tesztelt - és amelyek legalább 5-8%-os javulást hoztak a vizsgálatok során.

Az általa kidolgozott BDA-modellt már a Dubai University-n is tanítják és olyan nagyvállalatok támaszkodnak rendszeresen a szakértelmére, mint az Opten,



a Lindab, a Dow Dupont vagy a Konica Minolta.

A könyv szerkesztője, Tabajdi Enikő végzettsége szerint élelmiszermérnök és közgazdász. Egyetemi tanulmányai után a Kreatív Kontrollnál helyezkedett el, ahol megtanulta, hogyan kell úgy megírni egy termék landing oldalát, hogy az 10 millió forintot meghaladó bevételt

hozzon.

Senior copywriterként nemcsak az értékesítési, hanem a tartalmi szövegírásban is otthonosan mozog, érdeklődési köre pedig a pszichológiára is kiterjed - mindez nagy segítségére volt a szerkesztési munkában."

FOLYTATÓDNAK JÁTÉKAINK A HUNOR COOPNÁL!

Kollázsunkban a Dunapatajon és Szegváron megrendezett játékaink, valamint a csongrádi és fábiánsebestyényi nyerteseink mosolygós pillanatait láthatják, akik legutóbb vásárlási utalványokat vehettek át üzleteinkben.

Érdemes követni Facebook oldalunkat, figyelni az üzletekben kihelyezett akciós plakátokat és nyereményjáték-felhívásokat, hiszen a Hunor Coopnál mindig nyernek a vásárlók!

Még egyszer szeretettel gratulálunk a szerencsés Törzsvásárlóinknak!



MÁRCIUSI AKCIÓ

2026. március 5-15-ig



XL Tepertős Maxi
Fornetti

249 Ft

249 Ft/db

Eredeti ár: 319 Ft
Eredeti egységár: 319 Ft/db



XXL Túrós batyu
Fornetti

349 Ft

349 Ft/db

Eredeti ár: 459 Ft
Eredeti egységár: 459 Ft/db



ÚJ Termék



Hunor Rozsos Cipó
500 g
Zombor Cipó Kft.

759 Ft

1518 Ft/kg

Eredeti ár: 839 Ft
Eredeti egységár: 1678 Ft/kg

Csak a Zombor Cipó Kft. által ellátott üzletekben kapható!

Nagykun Falusi füstölt kolbász

1000 g
Nagykun-Hús Kft.



COOP KLUB ÁR:
3499 Ft
3499 Ft/kg

3999 Ft

3999 Ft/kg

Eredeti ár: 4790 Ft
Eredeti egységár: 4790 Ft/kg

Füstölt kenyérszalonna

1000 g
Gulyás és Tsa.



COOP KLUB ÁR:
1999 Ft
1999 Ft/kg

2199 Ft

2199 Ft/kg

Eredeti ár: 2490 Ft
Eredeti egységár: 3599 Ft/kg



Eduscho Family örölt kávé
250 g
Tchibo

1499 Ft

5996 Ft/kg

Eredeti ár: 1869 Ft
Eredeti egységár: 7476 Ft/kg

Tento kéztörölő Super Aqua

2 réteg, 2 db
Metsa



COOP KLUB ÁR:
449 Ft
225 Ft/db

499 Ft

250 Ft/db

Eredeti ár: 559 Ft
Eredeti egységár: 280 Ft/db

Roshen Wafers

több íz
216 g
Bonbonetti



COOP KLUB ÁR:
649 Ft
3005 Ft/kg

699 Ft

3236 Ft/kg

Eredeti ár: 849 Ft
Eredeti egységár: 3931 Ft/kg



1-1 db Pantene sampon és balzsam együttes vásárlása esetén, a balzsam árából

50%

kedvezményt biztosítunk!

Az ajánlat a készlet erejéig érvényes.

2026. március 5 - 15. között a Hunor Coop üzletekben!



Kőbányai sör

dobozos, 4,3%, DRS, 500 ml
Dreher

349 Ft

Eredeti ár: 399 Ft
Eredeti egységár: 798 Ft/l



Friskies Száraz Macskaeledel
több íz, 800 g
Nestlé

1499 Ft

Eredeti ár: 1689 Ft
Eredeti egységár: 2111 Ft/kg

1874 Ft/kg

Kedves vásárlóink!

Üzleteinkben SZÉP kártyát is elfogadunk!



AJÁNLATAINK A SPÓROLÁS MESTEREINEK!

Tento Flat Dobozos

Papír zsebkendő 3 rétegű

90 db

619 Ft,

7 Ft/db

2 db vásárlásakor

429 Ft/DB

4767 Ft/db

Lenor Öblítő Gold Orc.Duo

96 mosás

2400 ml

Eredeti ár: 3999 Ft,

Eredeti egységár: 1666 Ft/l

3499 Ft

1458 Ft/l

Lenor Öblítő

Sensitiv Duo 142 mosás

2982 ml

Eredeti ár: 4299 Ft,

Eredeti egységár: 1442 Ft/l

3199 Ft

1073 Ft/l

2026. március 5 - 15-ig

Ferrero Rocher T30

375 g

Eredeti ár: 4879 Ft,

Eredeti egységár: 13011 Ft/kg



3999 Ft

10664 Ft/kg

Eduscho Family őrölt kávé

1000 g

Eredeti ár: 6559 Ft,

Eredeti egységár: 6559 Ft/kg



6499 Ft

6499 Ft/kg

Dr. Oetker Puding

családi csomag 2x40g

80 g

499 Ft,

6238 Ft/kg



429 Ft/DB

5363 Ft/kg

Lavazza Crema szemes kávé

1000 g

Eredeti ár: 8999 Ft,

Eredeti egységár: 8999 Ft/kg



7999 Ft

7999 Ft/kg

Globus Mustár 440g,

Globus Ketchup 485g,

Globus Csípős Ketchup 470g

440 ml

Eredeti ár: 1349 Ft,

Eredeti egységár: 3066 Ft/l



999 Ft

2270 Ft/l

HUNOR TAVASZI RECEPTAJÁNLÓ

DOBJUK FEL MIKROZÖLDSÉGEKKEL ÉTELEINKET!

A friss, üde ízek tavasszal különösen jól esnek szervezetünknek. Márciustól egyre inkább vágyunk a könnyedebb, vitaminokban gazdag fogásokra, amelyek feltöltenek energiával a hosszú téli hónapok után. Mivel magazinunkban bemutattuk a Greenprove Kft. vertikális farm technológiájával termesztett, kiváló minőségű mikrozöldségeket, szeretnénk ehhez kapcsolódva két egyszerűen elkészíthető, egészséges receptet is ajánlani. Ezek az ételek nemcsak látványosak és ízletesek, hanem remekül kiemelik a mikrozöldségek frissességét és tápértékét is.

Tavaszi mikrozöldséges túrókrém teljes kiőrlésű pirítóssal

Hozzávalók (4 főre):

- 25 dkg félzsíros túró
- 2 evőkanál natúr görög joghurt
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 kisebb csokor friss retek
- 2 szál újhagyma
- 1 marék vegyes mikrozöldség
- só ízlés szerint
- frissen őrölt bors ízlés szerint
- 8 szelet teljes kiőrlésű kenyér

Elkészítés:

A túró egy tálban villával áttörjük, majd hozzákeverjük a görög joghurtot és az olívaolajat, hogy krémes állagot kapjunk. A retek apró kockákra vágjuk, az újhagymát finomra szeleteljük, majd a túrókrémhez adjuk. Sóval és frissen őrölt borsal ízesítjük. A mikrozöldségek felét apróra vágva beleforgatjuk a krémbe, a másik felét a tálaláshoz félretesszük. A kenyeret megpirítjuk, rákenjük a túrókrémet, majd friss mikrozöldséggel megszórva tálaljuk.



Citromos csirkemell tavaszi salátával és mikrozöldségekkel

Hozzávalók (4 főre):

- 2 db nagyobb csirkemellfilé
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 citrom leve és reszelt héja
- só ízlés szerint
- frissen őrölt bors ízlés szerint
- 1 fej békispenót vagy madársaláta
- 1 kisebb kígyóborka
- 1 marék koktélpáradicsom
- 1 marék vegyes mikrozöldség
- 1 evőkanál balzsamecet



Elkészítés:

A csirkemelleket enyhén kiklopfoljuk, majd sóval, borssal ízesítjük. Az olívaolajat serpenyőben felforrósítjuk, hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát, majd a csirkemelleket mindkét oldalukon aranybarnára sütjük. A sütés végén meglocsoljuk a citrom levével, és rászórjuk a reszelt citromhéjat. Amíg a hús pihen, összeállítjuk a salátát: a megmosott békispenót egy tálba tesszük, hozzáadjuk a felszeletelt uborkát és a félbevágott koktélpáradicsomot. Meglocsoljuk kevés olívaolajjal és balzsamecettel, majd óvatosan összeforgatjuk. Tálaláskor a salátát bőségesen megszórjuk friss mikrozöldséggel, és a szeletelt citromos csirkemellel kínáljuk.



Mindkét fogás gyorsan elkészíthető, könnyű, mégis tápláló választás a tavaszi időszakra. A friss mikrozöldségek nemcsak ízben, hanem tápértékben is új szintre emelik ezeket az egyszerű ételeket.

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: **HUNOR COOP Zrt** • Szerkesztő: **Mészáros Mariann**

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

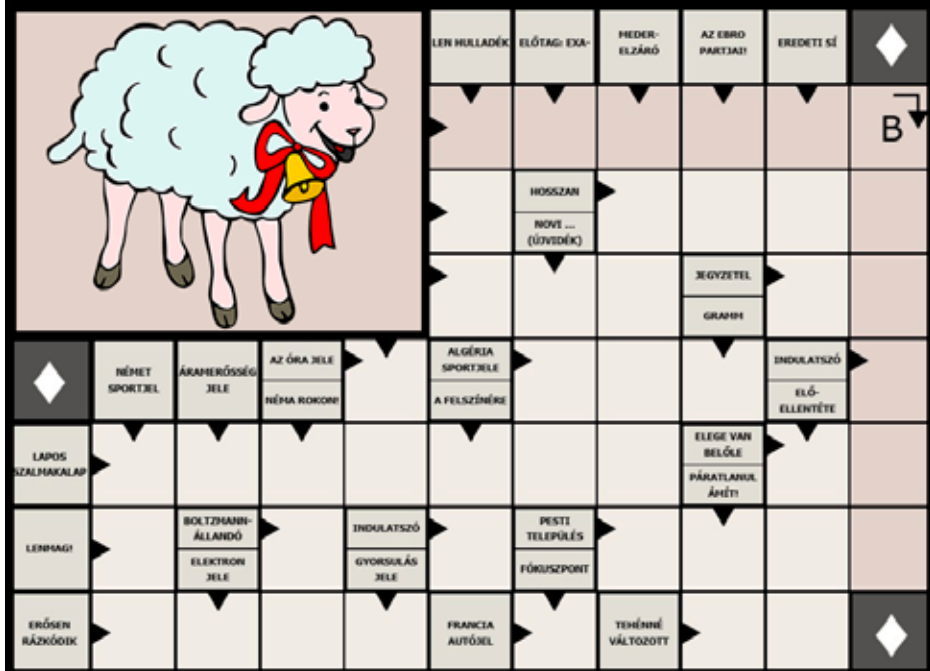
Web: www.hunorcoop.hu • e-mail: hunorcoop.marketing@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/hunorcoop

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

Mi az: két keze és négy lába van?

Válasz a megfejtésben!



HUNOR HUMOR TAVASZI VICCEK



Hogy hívják a maffiózó méhecskét?
Don Go.

Mi az: müz-müz?
Méhecske hátramenetben.

Miért királynője van a méheknek, és nem kormánya?
Mert ha kormánya lenne, tuti, hogy nem lenne méz.

- Jean, bezárta a méheket a padlásra?
- Nem uram, de a létrát azért elvettem alóluk!

Két virág beszélget:
- Szeretlek
- Én is!
- Jó, akkor hívjuk a méhecskét...

Két méhecske repül egyik virágról a másikra, megszólal az egyik:
- Neked is a tavasz a kedvenc évszadod?
- Úristen, egy beszélő méhecske!

A rovarok fociznak a réten. A méhecske odarepül az egyik, padon ülő bogárhoz és megkérdezi:
- Te miért nem játszol?
- Nem látod? Én vagyok a cserebogár!

A rendőr szomorúan ballag az utcán.
- Veled meg mi van? - kérdezi a barátja.
- Ne is mondd, a feleségem kórházban van.
- És melyik osztályon fekszik?
- Azt hiszem, a méhészetben...