

# HUNOR Magazin

19. ÉVFOLYAM, 35. SZÁM



Ünnepi  
KÜLÖNKIADÁS!

## INTERJÚ

Törzsvásárlónkkal:  
Petőné Kiss  
Henriettával és  
Családjával!



Karácsonyi készülődés, család, újévi fogadalmak,  
receptek és sok más hasznos tipp!





**COOP klub MOBIL APP**

**MAXOLD KI A KEDVEZMÉNYEKET!**

- maximális blokkvegi kuponok
- szóróanyagok extra kedvezményei
- pontrajzok garantált hátraléppontokkal

Legyél Te is társunkaink és többet le az ápról, aktívabban a mobilkupon szóróanyagok és hátralék minden vásárlásnál a telefonod!

Google Play | App Store



**Mindig friss!**

Keresse üzleteinkben a Lombor termékeket!

**LOMBOR CIPŐ KFT.**  
6600 Szentés, Petőfi u. 5.

- Bajor magvas kenyér
- Paraszt cipő
- Light cipő
- Tonkolyós toast
- Durum toast
- Korpás cipő
- Árpákos kenyér
- Fomakenyér
- Kovászos vekni

**Hunor Coop** A COOP csoport tagja

**Kóstolja meg!**

**Hunor Coop**  
A COOP csoport tagja

Akar Ön egy lendületesen fejlődő csapat tagja lenni?  
A Hunor Coop ZRt. teljes és részmunkaidős dolgozókat keres élelmiszerüzleteibe.

Ha érez magában erőt, energiát, hogy egy lelkes csapat tagjaként nálunk dolgozzon, akkor örömmel várjuk jelentkezését.

A pályázatokat írásban a 6600 Szentés, Petőfi u. 5. címre vagy a [jelentkezes@hunorcoop.hu](mailto:jelentkezes@hunorcoop.hu) e-mail-re kérjük elküldeni.

**IRATKOZZON FEL HÍRLEVELÜNKRE!**

Ne maradjon le legjobb ajánlatainkról!  
Értesüljön időben legfrissebb Torzvásárlói kedvezményeinkről!

Nemcsak a Coop Klub kártyáit igényelje azonnali átvételül, a Coop Klub társasági programjainak részvételére is lehetőséget nyújtunk!

**coop klub**



## TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő  
Tartalomjegyzék  
Coop Törzsvásárlói rendszer
4. „Nagycsaládi” bevásárlás!  
*Petőné Kiss Henrietta elárulja, hogy miért járnak  
immár több, mint egy évtizede napi szinten  
a HUNOR COOP-ba*
6. Karácsony közeleg...  
(Ünnepi gondolatok Dr. Horváth György tollából)
7. Tudatos karácsony - Stresszmentes karácsony?  
Az ünnepi rajzverseny ifjú, kreatív alkotóit jutalmaztuk!
8. A legnépszerűbb újévi fogadalmak!  
*Vájon hogyan tarthatjuk be őket?*
10. Dekortippek az ünnepi asztalokhoz!
11. Karácsonyi pompában üzleteink
12. Átadták a nagyközönségnek a HUNOR COOP  
megújult baksi Coop Áruházát
13. Osztatlan sikert aratott megújult áruházunk  
Derekegyházáni!
14. HUNOR babák
15. HUNOR ünnepi receptajánlók  
*Karácsonyi rózsás almás pite  
Karácsonyi rozé kacsamell  
Karácsonyi vaníliás muffin*
16. HUNOR humor  
Keresztretjévény

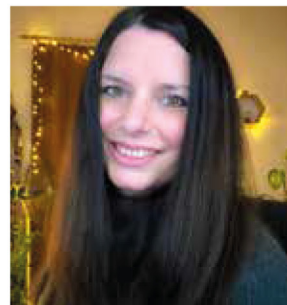
## KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Újra itt a december, ismét ünnepi különszámunkkal jelentkezünk.

2022. nem múlt el váratlan fordulatok és kemény kihívások nélkül, de reméljük, hogy a karácsony és az ünnepi időszak mindannyiunk számára egy kis békét, megnyugvást hoz.

Pozitív üzeneteket, hasznos tippeket, recepteket, ötleteket gyűjtöttünk össze Magazinunkban, és reméljük, Ön is talál benne sok érdekességet.

Központi tematikánk a család és a karácsonyra, újévre való készülődés, merüljünk el együtt kicsit ezekben a témákban!



**Boldog, békés karácsonyi ünnepeket és sikerekben gazdag újesztendőt kívánunk minden kedves Olvasónknak a HUNOR COOP Munkatársai nevében!**

Tisztelettel:  
Mészáros Mariann,  
szerkesztő

### IMPRESSZUM

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

Fotók: **Vidovics Ferenc, Mészáros Mariann**

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

Előkészítés, nyomdai munkák:

**Rensz Magyarország Kft.** • E-mail: [szorolap@rensz.hu](mailto:szorolap@rensz.hu)

## 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 hűségkuponot kap.



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



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



**GYŪJTSE A PONTOKAT**



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



# „NAGYCSALÁDI” BEVÁSÁRLÁS!

PETŐNÉ KISS HENRIETTA ELÁRULJA, HOGY MIÉRT JÁRNAK IMMÁR TÖBB,  
MINT EGY ÉVTIZEDE NAPI SZINTEN A HUNOR COOP-BA

Cégünk mottója már sok-sok évtizede nem más, mint a „Jó szomszéd!”, azaz megbízható, családbarát üzletek kialakítása úgy, hogy mindenkor a Vásárlóink igényeit tartjuk szem előtt. A Coop sosem lesz a világ „harmadik-ötödik vagy ötvenedik” legnagyobb társasága, a diszkontok, hipermarketek globális kínálatával és áraival sem tudjuk mindig felvenni a versenyt a gazdasági modellek korlátaiból kifolyólag; ám minőségben, otthonosságban és kedves kiszolgálásban lehetünk mi a legjobbak! A HUNOR COOP célja mindenképpen ez, azért fordítunk rengeteg energiát képzésekre, és ezért próbáljuk megtalálni mindig a legjobb munkaeőt, a mosolygós, motivált és lelkes eladókat.

Szerencsére nagyon sok pozitív visszajelzést kapunk, Kollégáink minden tőlük telhetőt megtesznek, és napról-napra ismét bizonyítják, hogy ők a „Legjobb Szomszédok”!

Ám a számszerű eredmények mellett a pozitív, személyes visszajelzések azok, amelyek mindennél jólesőbbek és fontosabbak, ezért is örültünk annak, hogy egy igazi „tösgyökeres törzsvásárló” Család osztotta meg velünk tapasztalatait, és azt, hogy miért választják nap, mint nap a HUNOR COOP-ot:



Petőné Kiss Henrietta maga is húsz évig a kereskedelemben dolgozott, így személyes rálátása is van a szakma kihívásaira. Családjával már több, mint 10 éve törzsvásárlói a HUNOR COOP-nak, ahol elmondása szerint akár naponta többször is megfordulnak.

**Három gyerekkel kiváltképp mozgalmas egy hétköznap. Iskola, óvoda, hobbik... Meséljen kicsit róluk! Mik az elfoglaltságok, mi a napi rutin?**

A legnagyobb lányunk Lina, ő már 3. osztályos a Koszta suliban, kitűnő tanuló, és természetesen lányokhoz méltóan imádja a lovakat, a lovaglást, valamint kézilabdázik. A középső fiunk, Nándor, 6

éves, még óvadás, de nagy sportrajongó és már négy éves kora óta birkóznia jár. Nagyon élvezi, igazi bizalommal fordul edzője, Mazula Erik felé. Hamarosan ő is iskolába megy, és talán egyszer majd régész szeretne lenni. Legkisebb fiunk Barnabás, aki 3 éves, most kezdte az óvit, amit nagyon szeret, és bár néha csendesnek tűnik, de itthon aztán őt sem kell féltetni! Annyi biztos, hogy mindhárman nagyon imádják az édességet. Férjem, Pető János, egyéni vállalkozó, grafikus és rádiós szerkesztő, sőt rendezvényeken DJ szolgáltatást is vállal. Más a munka-beosztásunk, így mindketten kivesszük a részünket a gyerekek iskolába-óvodába fuvarozásából. Szeretjük az állatokat, állatkerteket, szafari parkokat (van két saját kutyánk és csirkéink is), sokat utazunk és keressük a közös programlehetőségeket. Nekem külön szenvedélyem a finom ételek, ételkülönlegességek kóstolása, különböző nemzetek konyháinak kipróbálása. A főzést is szeretem, legalább két naponta szánok rá időt, ráadásul a férjem is igen jól mozog a konyhában: remek pogácsát, kakaós csigát és egyéb péksüteményeket tud készíteni.

**Hogyan lettek Törzsvásárlói a HUNOR COOP-nak, melyik üzletbe járnak a leggyakrabban?**

Nyugodtan mondhatom, hogy 10-ből 10-szer a szentesi, kertvárosi HUNOR COOP Szupermarketbe megyünk vásárolni. Nagyon szeretjük az üzletet, közel lakunk hozzá, ismerős arcok vannak, sőt, régi Kollégák, igazi „Kis Családként” kezeljük már egymást.

**Mikor szokott járni bevásárolni? Reggel, vagy inkább esténként?**

Mivel én elég korán járok dolgozni, így inkább 4 óra után intézzük a bevásárlást – és bevallom, nem mindig a legjobb a memóriám, és mivel általában nem írok

fel semmit, így nem csoda néha, hogy néha kétszer-háromszor is megfordulunk a boltban, mert valahogy valami csak kimarad. Szóval vannak napok, amikor igen sűrűn is, de egyszer legalább minden nap megyünk. Az a típus vagyok, aki nem szeret felvágottból vagy bármiből sokat felhalmozni, hanem inkább frissen, amennyire szükségünk van, azt itt helyben, napi szinten szerezzük be.

**Mik a kedvenc termékeik?**

A gyerekek részéről természetesen az édességek, a tejszeletek, a túrórudi, illetve a másik nagy kedvenc a nyalókák népes tábora.

Illetve, ha gyerekekkel megyünk, akkor egyből bal kéz felől vannak az újságok, a könyvek, így ők először ott állnak meg. Mindig átlapozgatják a legújabb dolgokat, nagyon szeretik azokat a könyveket, folyóiratokat, amik nekik valók. Ráadásul ezek számukra szemmagasságban vannak, elérik őket.

Kétnaponta friss gyümölcsöt is szoktam vásárolni, majd jönnek édességek, majd kanyarodunk vissza a tejtermékekhez.

A nagylányom nagyon szereti a hal-konzervet, a fiúk pedig a tésztaát, szóval van egyfajta „vonulási sorrendünk” a boltban, ami már nagyon bejáratott.

Aztán ahogy említettem, a húspult és a felvágottak sem maradnak el.

**Szeretik a Coop saját márkás termékeit is?**

Igen, kimondottan. Sőt, általában saját márkás termékeket szoktam vásárolni. A tésztaból szinte mindig, illetve a felvágottaknál is kedvencünk a Coop-os téliszalámi, sertés virsli, stb.

**Vásárolnak péksüteményeket is? A Fornettivel mennyire vannak megelégedve?**

Teljes mértékben. Igaz, azt nem napi szinten szoktuk venni, de nagyon szeret-





jük első sorban a fánkokat, abból is főleg a csokist.

**Használják a törzsvásárlói kártyát? Gyűjtik a hűségpontokat?**

Természetesen. Minden alkalommal. Nálam is van, illetve a férjemnél is van a társkárttyája, tehát minden nap használjuk. (És ha ő esetleg nem használja, akkor figyelmeztetem rá, hogy használja!) Majd általában be is szoktuk váltani a kapott akciós utalványokat.

**Esetleg kipróbálták már a telefonos applikációt? Az mutatja képekkel is az aktuális kuponokat, kedvezményeket.**

Azt még nem próbáltam, mert őszintén szólva, én ritkán használom a telefonomat, keveset töltök le applikációkat. De nem vagyok ellene, jó elgondolásnak hangzik. Ám én általában inkább csak „beesek a boltba”, és használom a kapott kedvezményeket, illetve az Akciós Újságban található Kuponokat. Azokat mindig szoktam figyelni, és ki is használjuk őket.

**Mik a karácsonyi tervek, szokások Önöknél?**

A szentestét itthon töltjük. Előtte természetesen egy nagy bevásárlást is szoktunk ejteni.

Már egy héttel korábban megsütjük a mézeskalácsot – ami általában ka-

rácsonyra el is fogy... Majd készítünk töltött káposztát, amit szintén inkább 24-éig fogyasztunk el, mert én az ünnepnapokon inkább frissen sülteket szoktam készíteni: szalonnába göngyölt csirkemájat, halat és vadpörköltet. És még a gyöngytyúklevés az, ami elmaradhatatlan. Mondhatni minden évben ez a megszokott menü. Ettől nem nagyon szoktunk eltérni. Másnap aztán anyukám szokott eljönni, vele töltjük a karácsonyi ebédet. Más családtag sajnos már nincs velünk, úgyhogy mi ilyen szűkös családi körben szoktunk ünnepelni.

**Terveznek esetleg a szünetben kisebb kirándulásokat, programokat a gyerekekkel?**

A szentesi adventi karácsonyi vásárra minden hétvégén ki szoktunk menni. Ott is elmaradhatatlan a forró csoki meg a sült gesztenye.

**Az ajándékvásárlást, mikor szokta elkezdeni? Már megvan a gyerekek a kívánságlistája?**

Hogyha már van ötletem, akkor akár szeptemberben! Én szép apránként szoktam elkezdni vásárolni, tehát nem egyszerre ejtem meg, hanem mindig fokozatosan. Mostanában internetről szoktam rendelni az időhiány miatt, és ez is nagyon bevált.

**Ha már családi programok: a Lecsőfesztiválról kérdeznék. Oda is ki szoktak együtt látogatni?**

Igen, természetesen! A Hungeritnek saját csapata-standja is van, úgyhogy természetesen ott voltunk a gyerekekkel együtt. Szeretjük a gyerekrészt, a színpadot, a programokat, ki szokták próbálni a játékokat is.

Igazából mi nem vagyunk otthon ülős típusok, ezért amikor van kimoszulási lehetőség, akkor mi mindig mindenhol ott vagyunk. A gyerekek ezt meg is szokták és igénylik is: ha van lecsőfesztivál, karácsonyi vásár, vagy bármi más program a városban, akkor az biztos, hogy mi megyünk. Például a gyerekkönyvtárban is szoktak nagyon jó kézműves programok lenni, illetve a gólyás házba járunk korongozni, agyagozni.

**Zárásképp még annyit kérdeznék, hogy mi az, amit legjobban szeretnek a HUNOR COOP-ban?**

Összességében nagyon jó, hogy közel van hozzánk, és bármikor be tudunk ugrani; a széles áruválasztékot, hogy tényleg A-tól Z-ig mindent be lehet szerezni; és nem utolsó sorban a kedves és szakértő kiszolgálás az, ami az igazi pozitívum!



# KARÁCSONY KÖZELEG...

(ÜNNEPI GONDOLATOK DR. HORVÁTH GYÖRGY TOLLÁBÓL)



„Sötét napjaimat váltsa fel a fény!  
Karjába zárjon hit s remény!  
Napfény ragyogjon utam alkonyán,  
életem ne legyen összeomlott kártyavár.”

/Jolie Taylor/

Minden vallási ünnepen, így karácsony idején is előjön a hit kérdése.

A hit, persze nemcsak ünnepekkor fontos, szorosan összetartozik az életünkkel. Hisz milyen az a munka vagy kapcsolat, amit hitehagyottan csinálunk? Kell tehát a hitnek valamilyen formája, mert csak így tudunk a jelenben kiegyensúlyozottan élni és a jövőt építeni. Nem szabad a múlton merengeni, a jelenben kell boldogulni, mindig egy kis lépéssel előrébb haladni, nemesedni. Kellene elérhető célok, amihez kell a hit is, hogy a célt el is tudjuk érni, mert nélküle nagyon szegényes az élet.

Karácsonyt szorosan összekötik a békével, ez az ünnep a családi béke napja.

De milyen az én békém?

Jöhetnek nagy szavak: világbéke, nagy összebuzulások, de ezek csak szavak. A békét mindenkinek magában kell először megkeresni és megteremteni. Amíg nincs bennem igazi béke, addig békétlen vagyok. S tudjuk a békétlenségből sok rossz származik.

S milyen az igazi belső béke?

Olyan, aki nem köt bele másokba, nem pletykál senkiről, elfogadja a környezetét, nem akar csak ő lenni a középpontban... Ha elérnénk, hogy a Földön minden egyes emberben létrejöjjön a saját kis békéje, tényleg kitörne a „világbéke”.

Karácsonynak mégis a legnagyobb s gallata: a közösség, a valahová tartozás.

Milyen szomorú azoknak a Szentestéje, akik egyedül vannak! A Covid járvány mutatott rá élesen, amikor be voltunk zárva,

hogy hiányoznak a társak, a barátok. Fontos tehát, hogy valamilyen közösséghez tartozzunk, hisz ismert: a közösségi tagok 5-6 évvel tovább élnek, mint az egyedüliek.

Egy nemrég megjelent tanulmány szerint a modern kor legfőbb gyilkosa, a magány. Legbiztosabb közösség a család.

A karácsony összehozza a családokat, de egyben próba elé is állítja. Le tudunk-e ülni közösen egy asztalhoz, félretéve /kikapcsolva/ az okostelefonokat? Van-e közös témánk? Szót értünk-e egymással? - avagy csak azt várjuk, hogy minél előbb félrevonulhassunk a kis kutyunkkal?

Persze a valahová tartozás felelősséggel is jár, mert akkor ott számítanak is rám, el-

várják, hogy ott legyek, hogy személyesen lássuk egymást. Ám már önmaga a szemtől-szembe találkozás is okoz egyfajta boldogságot. Ne tagadjuk meg tehát távolladással mások boldogságát.

Karácsony.... Mit is ünneplünk ilyenkor?

Egy kis utána olvasás nem árt, sőt segít a ráhangolódásban. Szánjunk több időt a készültre. Nem véletlen volt több száz éven át a Karácsony előtt is 40 napos böjt. Legyen kis időnk az elcsendesedésre is, a belső békénk kialakítására. S közben ne feledkezzünk meg a magányosokról sem (jelenleg 2,5 millió magányos él hazánkban). Látogatás, beszélgetés oldja az egyedüllétet. Érezze mindenki ilyenkor az adás-kapás örömét, mert adni talán könnyebb és megszokottabb, viszont szívből jövő örömmel elfogadni (nemcsak immel-ámmal), ez is boldogságot sugároz.

„A kis Jézuska itt van a közelben,  
Legyünk hát jobbak s higgyünk rendületlen  
S ne csak így decemberben.”



# TUDATOS KARÁCSONY - STRESSZMENTES KARÁCSONY?



Olvasóink már egészen biztosan túl vannak egy-két karácsonyi ünnepségen és túléltek már jó pár ehhez kapcsolódó készülődési fázist is. Jól tudjuk, hogy a karácsony a szeretet ünnepe, de nem csak az előkészületekben kell kitenni a lelkünket. Ha idén egy olyan ünnepet szeretnénk a szeretteinkkel együtt eltölteni, aminek a megszervezése jelentősen kevesebb aggodalommal jár, akkor tartsanak velünk!

A túlterheltség stresszt okoz, a karácsony pedig szinte mindenkit túlterhel. Teljesen stresszmentes karácsonyt elérni tehát olyan, mint a szánon repülő Mikulásra várni... Sokan írnak már róla, de személyesen még senki nem látta!

Szóval, mitől lehet az idei karácsony szebb, jobb, tudatosabb, mint a tavalyi?

Például attól, ha a karácsonyi evéstől kezdve a gyerekek terelgetéséig mindent egy picit tudatosabban, tervezetebben teszünk.

Közben pedig kiélvezzük a pillanatot, a társaságot, a beszélgetéseket, az ajándékozást, az ízeket, a hangulatot.

A pillanat kiélvezésének ellensége nem más, mint a fejünkben ólálkodó gondolatok.

Étkezzünk tudatosan, de ne essünk túlzásba! Viszont ilyenkor büntetni se büntessük magunkat a kihágásokért.

Gyakoroljuk a türelem erényét, de ne bántsuk magunkat, ha néha nem sikerül.

Ne tervezzünk be túl sok találkozót! Legegyen énidőnk.

Hagyjunk magunknak időt átgondolni, milyen méreleggel zárjuk a mostani évet és kezdjük az újat. Elemezni, hogy mivel voltunk 2022-ben elégedettek, mivel nem. Mire vagyunk büszkéek, mit kéne elengedni, más-hogyan csinálni.

A naplóírás, éves tervező készítése is kiváló ilyen alkalmakkor.

Jó készülődést és tudatos hangolódást kívánunk a karácsonyra!



## AZ ÜNNEPI RAJZVERSENY IFJÚ, KREATÍV ALKOTÓIT JUTALMAZTUK!



A Szentés Városi Szolgáltató Kft. rajzpályázatot hirdetett három korcsoportban: óvodások, illetve általános iskolák alsó- és felső tagozatos diákjai számára.

A HUNOR COOP ZRT. minden kategóriában ajánlott fel **különdíjakat**, melyet a 2022. december 11-én megrendezett eredményhirdetésen Mészáros Zoltán vezérigazgató adott át a gyerekeknek.

Labádi Livia és Kerekes Jázmin a Klauzál Utcai „Nyolcszínvirág” Óvoda óvodásai mellett Sipka Zsófia a Kiss Bálint Református Általános Iskola diákja, Balogh Dzszenifer a Szentési Deák Ferenc Általános Iskola és Bertók Nadin, a Horváth Mihály Gimnázium diákja vehetett át Szentésen a Szecessziós Házban!

Gratulálunk minden Győztesnek és Résztvevőnek!





# A LEGNÉPSZERŰBB ÚJÉVI FOGADALMAK! VAJON HOGYAN TARTHATJUK BE ŐKET?



## Az újévi fogadalom „egyidős” az emberrel

Talán túlzásnak tűnik, de egyes vélekedések szerint az újévi fogadalmak története a több mint 4000 évvel ezelőtt virágzó ősi babiloni birodalomig vezethető vissza. Itt tartottak először feljegyzett ünnepséget az újév tiszteletére, igaz, náluk március közepén kezdődött az év, amikor a növényeket elvetették. A 12 napos ünnepségen többek között ígéreteket tettek az isteneknek. Ezek tekinthetők az újévi fogadalmak előfutárainak.

Az európai történetírás Julius Caesarhoz köti a januári ígéreteket, ugyanis ő volt az, aki Kr.e. 46-ban január elsőjét tette meg az új év első napjának. A január Janusról, a kétarcú istenről kapta a nevét, akinek Caesar elsőként tett fogadalmat az év kezdetén. Különleges jelentősége volt a rómaiak számára. Abban hittek, hogy Janus egyszerre néz vissza az előző évbe és a jövőbe. A rómaiak áldozatot mutattak be az istenségnek, és különböző ígéreteket tettek.

## Melyek az újévek legnépszerűbb fogadalmai?

Az újévi fogadalmak listáján továbbra is vezet az edzés, a fogyókúra és az egészséges életvitel elkezdése.

Egy brit  **kutatás**  szerint az angolok 16%-a vállalt valamit 2022-re, miközben 2021 első napján ez a mérés 11%-os eredményt hozott.

A lista első felében található még a megtakarítások növelése és a karrierépítés,

illetve a közösségi média használatának visszaszorítása. A lista közepén foglal helyet az alkoholfogyasztás mérséklése, azonban a leszokás a dohányzásról a lista végére szorult. Az említettek mellett sokan akarnak belevágni egy új hobbiba, lakásfelújításba, önkénteskedésbe, vagy pusztán több időt akarnak a családdal tölteni.

Örömmel láthatjuk, hogy személyes egészségünk a legfontosabb, de egyre többen tesznek környezetvédelemmel és **fenntarthatósággal kapcsolatos újévi fogadalmat** is. Előző évben egy hasonló, szintén brit kutatás rávilágított arra, hogy 6 emberből 1 tesz fenntarthatósággal kapcsolatos fogadalmat.

## Melyek a legnépszerűbb zöld elhatározások?

- A résztvevők több mint fele mondta, hogy igyekszik jobban figyelni az újrahasznosításra.
- 49 százaléka csökkenti a húsfogyasztást.
- 38 százaléka többet gyalogol és biciklizik.
- 36 százaléka az ételpazarlás csökkentését vállalta.

## Februárra általában alábbhagy a lendület

Arról, hogy mennyire vagyunk sikeresek fogadalmaink teljesítésében, több adat is elérhető. Ezekből látszik, hogy a felnőtt lakosság közel fele tesz valamilyen dátumhoz köthető fogadalmat az élete során, de a fogadalmat tevők **csupán 10–20%-a képes** meg is valósítani vállaltát. Januárban még viszonylag motiváltak vagyunk, de februárban jócskán visszaesik az ígéretetek sikerességi rátája. Az eredményesség sajnos a **kor előrehaladtával tovább romlik**. A 20-as éveikben járókhoz képest az 50-en túliak között már csak fele annyi a fogadalmat teljesítő ember.

## Hogyan viheted sikerre az újévi fogadalmad?

A sikertelenségek ellenére mégis van értelmük a bizonyos eseményekhez vagy új kezdetekhez köthető fogadalmaknak. Legyen szó újévről, születésnapról vagy akár egy hétfőről. Ilyenkor az ember meglovagolhatja azt az érzést, hogy lapozott az életében, és tiszta lappal indít.





Nulladik lépés a kudarcok elengedése. Újra kell próbálkozni az előző sikertelenség tapasztalatainak birtokában, mert lehetséges, hogy csak annyi volt a hiba, hogy a vállalt célt nem mértük fel valósan. Az a legjobb, ha a célunk minél konkrétabb és teljesíthető. Az sem baj, ha kicsit inkább alávölünk a teljesítőképességünknek, a sikerélmény így is motiváló erejű lesz. Mindent próbáljunk meg számszerűsíteni és mérni!

### 1. Készítsünk határpontokkal ellátott tervet!

A kezdeti lelkesedés megkophat, de ha még a januári lendülettel készítünk egy alapos és határpontokat tartalmazó tervet, ezekkel a manókkal egész évben ki tudunk majd tartani. Legyen ez akár egy edzésterv, egy diéta, tanulási vagy felújítási terv, mind egyik esetben segíthet, ha digitális naptárban vezetjük a történéseket és a részeredményeket.

### 2. Használjunk magunkkal szemben büntetési záradékokat!

Baljósan hangzik, de a szakértők szerint csodákra képes, ha büntetéssel kell szembenéznünk. Nem kell nagy dologra gondolni. Bizonyos esetekben az is megteszi, ha mondjuk megosztjuk a tervünket az ismerőseinkkel. Ha például év közben megszegjük a diétánkat, amit a barátaink is látnak



és jó eséllyel számon is kérnek, ez okozhat némi pressziót. A pszichológusok mégis azt mondják, hogy a legjobb negatív motiváció a pénzbüntetés. Legegyszerűbb, ha egy barátunkkal piszkos anyagiakban fogadunk. De léteznek olyan angol website-ok, ahol leköthetünk egy általunk megadott összeget, amely – ha nem teljesítjük a tervünket – jótékony szervezethez kerül. Ezeknél is szükséges a kiválasztott barát, aki validálja a sikereinket és az esetleges bukásunkat.

### 3. Pozitív megerősítés – amikor már a büntetés sem használ!

A negatív visszacsatolásnál még erősebb a pozitív megerősítés és meggyőződés. Rosszul gondoljuk, hogy az edzés újbóli elkezdésének egy keserves büntetődés a legjobb kiváltója. Itt is fontos a jó célválasztás. Ügyeljünk arra, hogy ne csak a végeredményt, hanem a hozzá vezető utat is élvezzük! Próbáljunk ki új, számunkra még ismeretlen sportokat, étrendet! Például ha nem szeretsz futni, próbálj ki valamilyen futás alapú csapatsportot! Diétázók és kalóriaszámlálók figyelem! Kosárbaadázással és futballozással óránként 496, illetve 434 kalóriát lehet égetni. Vagy ha a kardióval állsz

hadilábon, próbálj ki egy izgalmasabb, pörgős küzdősporttal kombinált edzést, mint a bokszt vagy a kickbox-fitness. Ha pedig különlegességre vágysz, és ki akarsz maxolni a kalóriaégetést, próbáld ki a falmászást! Ha nem lazálunk, akár 683 kalóriát is otthagyhatsz a mászófalon.

### 4. Apró jutalmak a nagy cél eléréséhez vezető úton!

Katy Milkman személyes tanácsa az, hogy készítsünk úgynevezett „kísértéscsomagot”. Ebben az esetben egy általunk kedvelt tevékenységgel kötjük össze a kitűzött célunkhoz vezető utat. A gyakorlatban ez úgy néz ki, hogy csak az edzésnapokon jutalmazzuk meg magunkat a kedvenc sorozatunkkal, vagy ha készülünk kell egy vizsgára, csak tanulás közben engedjük meg magunknak a kedvenc kávékat.

### 5. Együtt könnyebb!

Szintén bizonyított tény, hogy ha kitaró és jól teljesítő emberek között vagyunk, ez jó hatással van ránk is. Ha tehát van egy célunk, érdemes azokkal a barátainkkal körbevennünk magunkat, akik szintén ebbe az irányba haladnak. Az egészben az a legjobb, hogy ennek a pozitív hatása fordított irányban is igaz. Ha ugyanis tanácsokat kérünk valakitől, vagy fel is nézünk rá, ez megerősíti az illetőt abban, hogy bizony sikeres a dolgában.

(Forrás: grendex.hu)



# AJÁNDÉKOZZON EGYSZERŰEN

TÖBB EZER  
TERMÉKRE

ELEGÁNS  
AJÁNDÉK

EGYSZERŰEN,  
KÉNYELMESEN

Mevásárolhatja üzleteink pénztárában!



# DEKORTIPPEK AZ ÜNNEPI ASZTALOKHOZ!

Ön is vendégeket vár az ünnepek alatt? Nagy családi ebéd? Vagy meghitt karácsonyi vacsora? Esetleg egy egész szilveszteri bulit bevállalt?

Az alábbi egyszerű dekorációs tippekkel garantáljuk Önnek, hogy leesik majd a vendégek álla, sőt, talán még az ételek-italok is még étvágygerjesztőbbé válnak!



## 1. KALITKÁBA ZÁRT FENYŐ ERDŐ

Ha karácsony, akkor fenyőből soha sem elég! Az étkezőasztal központi helyet képvisel az ünnepek alatt, ezért érdemes nagyon figyelmet fordítani a dekorálására is. Innen sem kell sajnálni az apró fenyőfákat vagy fenyőágakat, itt például üvegdobozkákba helyeztek több apró fenyőfát. Egyszerű, de nagyszerű látványt fog nyújtani és a vendégeid is imádni fogják.



## 2. SÓSZÓRÓ, KICSIT MÁSKÉNT

Pár nagyobb fűszertartó, egy-két apró dísz és só – szinte semmibe nem kerül, mégis aranyat érő karácsonyi dekorációt készíthetsz általuk. Helyezd el először egy csipesz segítségével a miniatűr figurákat a tartókban, szórj rájuk sót, és már kész is meghökkentő dísz vagy akár egy kedves kis ajándék.



## 3. ÜNNEPI TERÍTÉK ZÖLDEN

Dobd fel ünnepi terítéked finom illatú zöld növényekkel, ezüst gyertyatartókkal és fa hozzávalókkal! Végző simításként pedig helyezz el a tányérokra egy rúd fahéjat, fenyőfaágat. Minden készen áll a finom, együtt töltött percekre!



## 4. AMIKOR HAVAZIK AZ ÉTKEZŐBEN

Teremts mesés hangulatot az ünnepi asztalon műhó vagy bolyhos fehér asztalterítő segítségével! A további kreatív kiegészítők pedig már csak rajtad múlnak...



## 5. BORÍTS MINDENT ARANYBA!

Az arany soha sem megy ki a divatból, hiszen egyszerre kölcsönöz eleganciát és fényűzést! Remekül mutat a fenyőfák sötétzöld színével, ezért a karácsony egyik legnépszerűbb színe. Ha idén úgy döntöttél, hogy igazán merész akarsz lenni, szerezz be minden dekorációt arany színben!

(Ötletek: dodo.hu)



# KARÁCSONYI POMPÁBAN ÜZLETEINK



Sok éves népszerű ünnepi hagyományunkká vált az üzleteink hangulatossá tételé, húsvéti, karácsonyi pompába öltöztetése, méghozzá oly módon, hogy Munkatársaink kreativitására bízunk, mikor milyen új ötlettel rukkolnak elő! Ráadásul tétje is van a dolognak, hiszen a legötletesebb és látványosabb kreációk alkotói között győzteseket is hirdetünk, nyereményeket is osztunk. Ez a szokás pedig már annyira rutinná tette néhány kollégánkat, hogy egyre kreatívabb és mókásabb alkotásokkal állnak elő – szinte már igazi professzionális „dekorosokká” váltak!



Alábbi kollázsunk is kiválóan bizonyítja ezt.

Reméljük Önök is minél gyakrabban élvezik üzleteink ünnepi hangulatát, és ilyenkor még szívesebben térnek be hozzánk!

Gratulálunk minden kreatív alkotónknak!





# ÁTADTÁK A NAGYKÖZÖNSÉGNEK A HUNOR COOP MEGÚJULT BAKSI COOP ÁRUHÁZÁT

A HUNOR COOP ZRt. a Magyar Falu Program keretében 6 üzletére nyert pályázati támogatást összesen 350 millió Ft összegben. A mártélyi és a fábiánsebestényi üzletek után elkészült a baksi Coop ABC is, mely összesen 120 millió Ft-ba került, melyből 62 millió Ft a támogatás.



Az 1970-es években épült kis ABC jelentős felújításon ment keresztül. Bővítették az eladóteret, a hűtött és hűtetlen berendezéseket a XXI. század elvárásainak megfelelően kicserélték, illetve a teljes

épületen energia hatékonysági fejlesztés valósult meg.

**Mészáros Zoltán elnök-vezérigazgató** köszöntőjében méltatta a gyors és szakszerű kivitelezést, a település vezetésének támogató hozzáállását, illetve a munkatársak odaadó munkáját. A jövőnek építettük ezt a modern Coop Áruházat a vásárlók maximális kiszolgálása érdekében.

**Búza Zsolt polgármester** nagyon megköszönte a Részvénytársaság vezetésének, hogy bíznak a településben, fantáziát látnak a fejlesztésben. Az itt élők szóhasználatával élve a „Nagy boltban” ma már mindent lehet kapni, a választék és a vásárlási körülmények a legnagyobb városok áru-

házaival is felveszik a versenyt. Az áruházat jelképes eseményen adta át a lakosságnak.

Az ünnepségen a helyi Általános Iskola ifjú tanulói egy vidám műsorral kedveskedtek a jelenlévő közönségnek.





# OSZTATLAN SIKERT ARATOTT MEGÚJULT ÁRUHÁZUNK DEREKEGYHÁZÁN!

Baks után a derekegyházi üzletünk is végre megújult pompájában várja a Vásárlókat! Kívül-belül modern dizájn – az alábbi fotók is kiválóan szemléltetik, mennyit változott ez a kis épület a hosszú évek alatt!

A település lakosai is nagyon várták már a modern, világos, szépen berendezett üzletet, mely sok-sok új termékkel és látványos kihelyezésekkel vált még praktikusabbá vásárlóink számára.

A Magyar Falu Program keretében a környezettudatosság és az energia-hatékonyág ismét nagy hangsúlyt kapott, így nem csak szép, de „okosan” gazdaságos és környezetbarát is az áruház!

Számos Törzsvásárlónk már a helyszínen is sok pozitív visszajelzést adott:



1999



2010



2022



„Tetszik, hogy tágas és világos lett a bolt. Örülök a választékbővítésnek, kényelmes számomra, hogy mindent egy helyen meg tudok itt vásárolni.”

(Varga Józsefné)

„Hangulatos, szép lett az új bolt, egy különleges ajándék ez a helyieknek. A külső feljáró és a tágas belső térnek köszönhetően kényelmesen közlekedhetünk babakocsival is az üzletben.”

(Vida Friderika és kislánya Bíró Szeréna)



„Nagyon szerettük volna, hogy a településen legyen egy szép és színvonalas élelmiszerüzlet, ami teljes mértékben ki tudja szolgálni a helyi lakosság igényeit. Régi álmunk vált valóra ezzel a beruházással!”

(Kása Erzsébet)

„Nagyon jó ide bejönni, kellemes és tágas lett az új üzlet. Számomra nagyon fontos a személyes kapcsolat, az itt dolgozó lányok már-már félig a családom. Kedves, figyelmes és mosolygós vidám csapat, akiktől ez az új üzlet is még kellemesebb vásárlási élményt nyújt.”

(Borákné Gajda Ildikó)





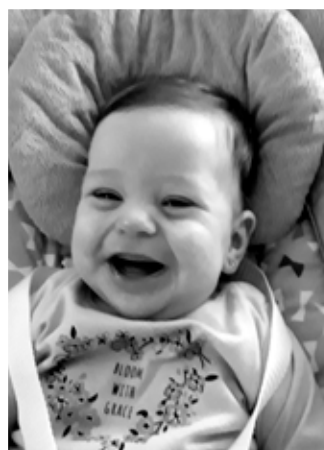
# Humor babák



Bacsáné Miskolczi Szilvia kisfia  
Bacsa Zsombor



Nádasdi-Pálfi Dominika kisfia  
Nádasdi Gergő Sándor



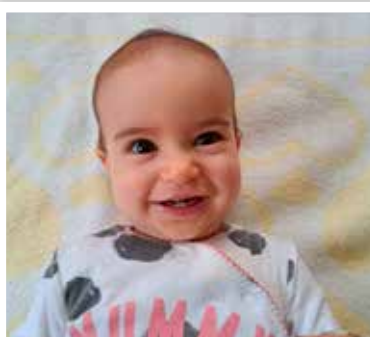
Kálmánné Ambrus Marianna kislánya  
Kálmán Lora Bella



Márta Ninetta kislánya  
Rostás Norina Nina



Fási-Verók Viktória kislánya  
Fási Natasa



Ambrusné Fodor Ivett kislánya  
Ambrus Abigél



Török Anna Elvira kisfia  
Pernye András Márk



Hlivár-Torma Brigitta kisfia  
Hlivár Árpád Norbert



Kasza Tiborné kisfia  
Kasza Ábel



Fromann-Horváth Katalin kisfia  
Fromann Dominik



Egriné Bila Eszter kisfia  
Egri Máté



Kiss-Kárpáti Petra kisfia  
Kiss Sándor



# HUNOR ÜNNEPI RECEPTAJÁNLÓK

Ünnepi számunkhoz ünnepi receptek járnak! Ezúttal három hasznos tippel is készültünk.

Ráadásul a receptekhez tartozó remek kis főzős videókat is megtekinthetik a [coop.hu](http://coop.hu) oldalán keresztül, vagy a „Coop Üzletlanc” saját YouTube csatornáján!

Lájkolják és kövessék a csatornát – nagyon sok jó, minőségi tartalom található rajta!



Amilyen látványos ez az almás pite, anyyira egyszerű elkészíteni: csak almára és leveles tésztára van szükség, meg néhány fűszerre és már kész is! Szabó Jucussal, az 5 hozzávaló gasztrobloggerével lépésről lépésre megmutatjuk, hogyan fogj neki. Biztos tuti siker!

#### Hozzávalók:

- 4 db piros alma
- 10 dkg COOP cukor
- ½ teáskanál COOP fahéj
- 1,5 csomag leveles tészta
- 3 dkg COOP vaj (plusz 1 dkg vaj a tál kikenéséhez)
- 1 evőkanál COOP liszt (plusz 1 teáskanál liszt a tál kikenéséhez)

#### Elkészítés:

Az almát felnegyedeljük, magházát eltávolítjuk, majd nagyon vékonyra szeleteljük.

A felszeletelt almát egy nagy tálba tesszük, megszórjuk a cukorral és a fahéjjal, majd jól összekeverjük. Félretesszük 30 percre pihenni.

30 perc elteltével az alma levét enged, amit a szószhoz fogunk használni.

A leveles tésztát vágjuk különböző méretű, 2-2,5 cm széles csíkokra. Fekteszünk a leveles tészta felső felére az almaszeletekből úgy, hogy fedjék egymást, hajtsuk rá az alsó felét, majd tekerjük fel.

Az elkészült különböző méretű rózsákat rendezzük el szépen a kivajazott, kilisztezett pite formában.

Közepes lángon olvasszuk fel a vajat, majd keverjük össze a liszttel. A lisztet 1 percig pirítsuk, majd adjuk hozzá az alma levét. Keverjük és forraljuk, amíg a felére csökken. Tegyük félre hűlni.

A rózsás almás pitét locsoljuk meg a kihűlt almaszósszal. Majd tegyük 190°C-on, előmelegített sütőbe 40 percre. Fél időnél nézzünk rá, és ha az almák nagyon pirulnának, akkor alufóliával fedjük le.

Ha kész, hűtsük le a lepényt szobahőmérsékletűre és csak utána szeleteljük!



A rozé kacsamell egy igazi királyi lakoma. Szabó Jucussal, az 5 hozzávaló gasztrobloggerével, egy igazán finom rozé kacsamell receptet hoztunk el nektek, köretként tepsiben sült kakukkfűves, vajas, ropogós burgonyával, extraként pedig egy kis erdei gyümölcsös mártással.

#### Hozzávalók 4 személyre

- 2 nagyobb kacsamell (30 dkg/db)
- só
- COOP bors

#### Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. A megtisztított kacsamellet bőrös felét átlósan és arra merőlegesen irdaljuk be éles késsel. Sózzuk és borsozzuk meg a húsos felét. Tegyük bőrös felükkel lefelé a hideg serpenyőbe és közepes (5-ös) lángon 10-12 perc alatt süssük, amíg a bőr szép aranybarna nem lesz, és a zsiradék nagy része ki nem sül. Öntsük le a zsiradék nagy részét. Fordítsuk meg a mellket, és süssük 1 percig a húsos oldalukon. Tegyük be a sütőbe, húsos felével lefelé, és süssük 10 percig, hogy rosé legyen. Vegyük ki a sütőből, és 10 percig hagyjuk a kacsamellet pihenni, utána szeleteljük fel.

#### Erdei gyümölcs szósz:

##### Hozzávalók

- 15 dkg fagyasztott erdei gyümölcs
- 1 evőkanál COOP méz
- 5 dkg COOP vaj

##### Elkészítés:

A serpenyőben, amiben a kacsát sült, öntsük bele a fagyott erdei gyümölcsöt és melegítsük fel. Adjunk hozzá egy evőkanál mézet, és mikor besűrűsödött keverjük el benne a vajat.

#### Kakukkfűves vajas, tepsiben ropogásra sült burgonya:

##### Hozzávalók (4 személyre):

- 8 db (fejenként 2) burgonya megmosva
- 1 evőkanál COOP napaforgó olaj
- 2 dkg reszelt parmezán
- 5 dkg COOP vaj, apróra vágva, szobahőmérsékleten

- 2 gerezd fokhagyma, összetörve
- 1 csokor apróra vágott friss kakukkfű

#### Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. Egy nagy tepsit béleljünk ki sütőpapírral. A burgonyát kockázzuk fel, majd egy nagy lábasba, hideg sós vízben tegyük fel főni. Erős lángon felforraljuk legalább 10 percig, amíg nagyjából megpuhul. Vegyük le a tűzről szűrjük le és a szűrőedénybe hagyjuk hűlni. A fokhagymát és a kakukkfűvet aprítsuk fel. Adjuk a vajhoz. Keverjük össze. Osszuk el a burgonyát a tepsibe. Locsoljuk meg olajjal és szórjuk meg parmezánnal. Süssük 15 percig. Öntsük a vajas keveréket burgonyára. Süssük további 15-20 percig, vagy amíg aranybarna és ropogós nem lesz. Szórjuk meg a maradék 1 evőkanál kakukkfűvel.



Gyors és egyszerű sütit keresel, amit az ünnepi készülődés során akár a gyerekekkel együtt is megsüthetsz? Próbáld ki ezt az igazán finom muffin receptet, amit Szabó Jucussal, az 5 hozzávaló gasztrobloggerével hoztunk Nektek. Ráadásul kedvetek szerint dekorálhatjátok!

#### Muffin hozzávalók:

- 18 dkg COOP fehér liszt
- 8 dkg COOP kristálycukor
- ½ teáskanál só
- ¾ csomag COOP sütőpor
- 3 csomag COOP vanillincukor
- 1,8 dl COOP tej
- 7,5 dkg COOP olvasztott vaj
- 1 db tojás

#### Díszítéshez:

- 2 dl COOP tejszín
- 12,5 dkg COOP mascarpone
- 1 csomag COOP vanillincukor
- 8-10 db Coop keménycukorka

#### Muffinok elkészítése:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. Egy nagy tálban öntsük a lisztet, a cukrot, a sütőport és a vanillincukrot és keverjük össze azokat. Egy másik tálba tegyük a tejet,



az olvasztott vaját és a tojást majd keverjük össze.

Öntsük a nedves keveréket a száraz hozzávalókhoz és egy habverő segítségével dolgozzuk össze.

Tegyünk egy 12 db-os muffin sütőbe papír muffin formákat. Kanalazzuk a tésztát a formákba.

Az előmelegített sütőben 15-20 percig süssük. A muffin akkor van kész, amikor egy fogpiszkálót beleszúrva az könnyen és szárazan kihúzható belőle. A muffinokat vegyük ki a tepsiből és a sütőrácsra hagyjuk kihűlni.

### Díszítés:

A tejszínt, a hideg mascarponét és a vanillincukrot robotgéppel nagy sebességgel verjük körülbelül 5 percig, amíg sűrű, kemény krémet nem kapunk.

Ügyeljen arra, hogy ne verjük túl a tejszínt, különben szemcsés lesz. Ha igen, nagyon kis mennyiségben adjunk hozzá nagyon hideg vizet, miközben a mixer hagyjuk, hogy újra elsimítsa a mázat.

A mázat azonnal, fogyasztás előtt habzsákkal nyomjuk a muffinok tetejére, majd szórjuk meg az apróra tört keménycukorkákkal.

## HUNOR HUMOR „ÜNNEPI KIADÁS”



Két rendőr elmegy az erdőbe, hogy karácsonyfát vágjanak maguknak. A térdig érő hóban gázolva órák hosszat keresik a megfelelő fenyőfát, de nem találják. A nap lenyugszik, feltámad a jeges szél, a távolban felvonyít valami állat.

Az egyik rendőr odafordul a másikhoz:

- Na, ebből nekem elegendem van! A legközelebbi fát kivágjuk, akár fel van díszítve, akár nincs!

A skót kisfiú megkérdezi az apjától:

- Apa, mi lesz karácsonykor a fa alatt?  
- Parketta, kisfiam.

Két szőke nő beszélget.

- Képzeld idén a karácsony pont pénteki napra esik!  
- De remélem nem 13-ára...

- Mit mond az egyetemista november elsején?

- De jó! Karácsonyig már csak kettőt alszunk!

- Hogy hívják Stallone dublőrjét?  
- Pótszilveszter.

Január elseje, korán reggel:

-Mit csinálsz, szomszéd?  
-Havat hányok.  
-Úristen, te mit ittál?!

A segítőkész kiskatoná:

Kiképzésen kérdezi az őrmester az újoncot:

- Na, katoná! Ha szilveszter éjjelén őrségben van és azt látja, hogy egy alak kúszik a tábor felé, mit csinálna?

Mire az újonc:

- Jelentem, segítenék a tiszthelyettes úrnak felállni és betámogatnám a szobájába!



**„Buborék van a pohárban, malac repül a szobában, pezsgőt inni most nem szégyen, önts úgy is, ha nem kérem, ma még nagy bulit csinállok, ...”**  
– a versike utolsó sora a MEGFEJTÉSBEN!

◆	DÉLSZLÁV NÉP	ORFALU HATÁRAI	LONDONBAN HÁZUG	KÖR ÁTHÉRŐDE	EGYEK KÜLTÉRÜLETE	◆
1						G
	IGÉN FRANCIAUL			HUNGARI KEZDI	JAPÁN AUTÓMEL	
	AZ ŐT JELE	SOPÁNKODÓ SKÓ				
	A KERÜLET JELE	IKI				
◆	2	NÉVELŐ	GYOMAI NYORODA		VÉGTELEN TÉR	
		DÉLI (KÖNYAI)			GABONASZEP	
HÍH KIRTÉS			PECSENYE-HARADÉK	RÓFIAS EZER	VARÁZSOS VEGYJELE	
			PARIPA	DÉL	PSAKITCA JELE	
ENDÜLET JELE		AZ ALMÁHOZ		DÁTUM, ANGOUL		
		AMÉCÉ 2. BETŰZE				
◆	L V			!	GRAVITÁCIÓS ÁLLANDÓ	THAI FOLD AUTÓMEL

