

# CBA Magazin

XIII. évfolyam, 1. szám 2014. január

Interjú

**VASTAG  
TAMÁS**

Frank Sinatrától Evitáig

**A CBA ISMÉT  
SEGÍTETT**

**POLICE COFFEE**

**SIKERES, BOLDOG  
ÚJ ESZTENDŐT KIVÁNUNK  
KEDVES OLVASÓINKNAK!**

**CBA a magyar üzletlánc**

# Széchenyi-bál

A GELLÉRT SZÁLLODÁBAN

- 2014. február 1-én, szombaton 19.30 óra kezdettel
  - Főszerepben a **HUNGARIKUMOK**
  - Jótékonyági cél: Ments Életet Alapítvány támogatása 1000.-Ft/belépő
  - Fővédnök: **LEZSÁK SÁNDOR**, az Országgyűlés alelnöke
  - A 4 fogásos vacsora étel- és italsora eredeti magyar alapanyagból és receptura szerint készül
  - A műsorban **SEBESTYÉN MÁRTA**
  - Szalonzene, cigányzene az éttermekben
  - **OLD BOYS** a bálteremben hajnali 3-ig
  - Kísérő kiállítások és bemutatók hungarikumokból (*Herend, Halasi Csipke, gombóc, élelmiszerek, italok, termékek*)
  - Dívatbemutató
  - Éjfélí áldomás tokaji aszúval, bálkirálynőválasztás, tombola
- A belépő ára **22000 Ft**, kapható a Gellért Szálló éttermi igazgatóságán.



Telefon +361 889 5437 | További információ: [szechenyibal.hu](http://szechenyibal.hu)



[www.facebook.com/mentseletet.adjvert](http://www.facebook.com/mentseletet.adjvert)



**Köszönjük, hogy véradásoddal Te is hozzájárultál gyógyulásunkhoz!**

**Adó 1%: 18284500-2-43**



**MENTS ÉLETET**

közhasznú alapítvány

# Év eleji ajánlások, jó tanácsok

A január, vagyis Ianuarius hónap névadója Ianus, a kezdet és a vég istene, neki tulajdonítják, hogy a korábbi márciusi, majd szeptemberi évkezdés helyett a rómaiak már január 1-jén kezdték az esztendőt.

A január „ízesebb”, népiesebb és szerintem kifejezőbb elnevezései a Boldogasszony hava, Télhó, Fergeteg hava.

Tudták, hogy hazánkban a január eleji évkezdet a Gergely-féle naptárreform, vagyis 1582 óta vált általánossá, véglegessé pedig 1691-ben, amikor XI. Ince pápa tette meg e napot a polgári év kezdetévé?

Nem tudom, ki hogyan szereti kezdeni az új esztendőt, józanul, vagy kissé bódultan, ám nem árt odafigyelni a sok hiedelemre, amely január, és egyben az év első napjához fűződik, mert ősünk szerint az ezen a napon tanúsított viselkedésünk hatással lesz az egész évre.

Hölgytársaim! Az ekkor tiltott/nem ajánlott ételek listáját bizonyára mindannyian jól ismerik, így Anyukámhoz hasonlóan Önök sem tálalnak

ilyenkor baromfit, mert az hátrakaparja a szerencsét, és halat sem, mert azzal meg elúszik a szerencsénk. Hát akkor mit együnk? Malacot, mert az kitűrja a szerencsét, no meg mindenféle szemes terményből készült ételt (köles, lencse, rizs, mákos süti), mert az apró magok sok pénzt jelentenek. Azt azonban nem tudtam, hogy Újév napján tilos a mosás, a teregetés, a varrás, és nem ajánlatos kivinni a szemetet sem, mert a szerencsét is kivihetjük a házból.

Nem szabad pénzt kölcsönadni, mert akkor egész évben ezt tesszük, ugyancsak nem ajánlatos orvost hívni vagy orvoshoz menni, mert akkor egész évben betegeskedhetünk.

Hogy ki mit tart meg a régi szokások, különösen az utóbbiak közül, egyénenként változik. A lényeg: úgy kell meghoznunk a döntéseinket, hogy egy év múlva visszatekintve se bánjunk meg semmit!

**Minden kedves Olvasónknak sikeres 2014-et kívánunk!**

fm

## Kányádi Sándor: Jön Január

Porka havak esedeznek,  
sopánkodnak a verebek.  
Jegenyefán ócsárolják  
Januárt a zajgó csókák.

De Január rá se ránt a  
fákon csárogó csókákra,  
sem a tetőn dideregve  
siránkozó verebekre.

Azért van a csűrön cserép,  
bújjon alá, aki veréb,  
s a füstölgő kémény mellett,  
aki csóka, melegedhet.

Jön Január, megy Január,  
kinek-kinek kedvébe jár,  
szánkót csusszant, ródli lódít,  
gyermekkel hógolyózik.

A kucsmáján, lám, mit látok,  
egy korai hóvirágot.  
Sorra sétál minden házat,  
s boldog újévet kívánogat.





6



16



46

# CBA MAGAZIN

2014. JANUÁR

3 Kedves Olvasó!

6 Újabb CBA-üzletek

6 **CBA Príma Vácon**

7 Petroszényi gyermekotthon –

A CBA ismét segített

8 Gondolat-csoki –

A bölcs ajándék

9 Nobilis Pálinka –

nem csak Fradi-drukkereknek

10 **A Minden gyerek lakjon jól!**

**Alapítvány sikerei**

12 Police Coffee – Egy csésze kávé a  
bűnmegelőzésért

14 **Sokoldalú csírák a konyhaablakból**

16 **Fogyókúra tippek**  
az ünnepek utánra

18 **Töltött káposzta könnyebben,**  
egyszerűbben, lépésről lépésre



**22** **Vastag Tamás –**

**Frank Sinatrától Evitáig**

**25** Lázár Chef receptjei

**32** Havasi Balázs – Amerika meghódítása

**34** Kávéház és jótékonyági koncert

**36** Aludjunk jól!

**38** Újévi fogadalmak

**39** Színészek közönségdíja

a CBA főtámogatásával

**40** Programajánló

**41** Sztárkörkérdés

**42** Óvjuk kezünket és körmeinket a zimankótól!

**44** Madáretető másképp

**46** **A legnépszerűbb téli sportok**

**48** Horoszkóp

**51** Keresztretjény

# ÚJABB CBA-ÜZLETEK

Ísmét újabb, korábbi Profi- és Match-üzletek nyíltak meg CBA embléma alatt.

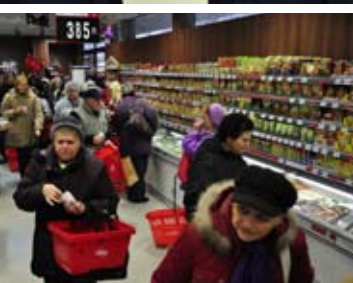
A magyar üzletlánc tulajdonosai által megvásárolt 48 egységből folyamatosan egyre több, jelenleg negyvennégy várja már a vásárlókat.

A már megnyitott üzletek listája:

1024 Budapest	Lövőház utca 12-14.	1119 Budapest	Fehérvári út 192. (Vegyész u.)	2230 Gyömrő	Simon M. tér
1027 Budapest	Margit krt. 1.	1119 Budapest	Tétényi út 63.	2360 Gyál	Kőrösi utca 168.
1031 Budapest	Római tér 1.	1121 Budapest	Eötvös út 8.	2600 Vác	Deákvári főtér 31.
1039 Budapest	Heltai Jenő tér 7-9.	1122 Budapest	Krisztina krt. 7.	2600 Vác	Széchenyi utca 9.
1039 Budapest	Boglár utca 3.	1131 Budapest	Dunavirág utca 2.	2600 Vác	Kölcsey Ferenc utca 1.
1040 Budapest	Munkásotthon utca 26	1133 Budapest	Dráva utca 22.	2730 Albertirsa	Szabadság tér 4.
1046 Budapest	Erdősor utca 3.	1138 Budapest	Váci út 178.	3000 Hatvan	Horváth M. út 2.
1048 Budapest	Váci u. 201.	1157 Budapest	Legénybíró utca 2.	3950 Sárospatak	Wesselényi út 3.
1053 Budapest	Ferenciek tere 2.	1184 Budapest	Lakatos utca 7.	4034 Debrecen	Derek út 68/B.
1061 Budapest	Anker köz 1.	1221 Budapest	Leányka utca 13.	4200 Hajdúszoboszló	Kossuth út 4.
1061 Budapest	Andrássy út 30.	1239 Budapest	Grassalkovich út 258.	4465 Rakamaz	Kossuth út 5.
1074 Budapest	Rákóczi út 48-50.	2030 Érd	Kálvin tér 4.	4800 Vásárosnamény	Jókai utca 13.
1083 Budapest	Baross utca 111.	2117 Isaszeg	Rákóczi út 58.	5300 Karcag	Püspökladányi út 2.
1118 Budapest	Gazdagréti tér 8.	2120 Dunakeszi	Szabadság tér 2.	8360 Keszthely	Kossuth Lajos u. 82.
1118 Budapest	Budaörsi út 115.	2200 Monor	Móricz Zsigmond utca 20.		

A közeljövőben újabb üzletek megnyitására lehet számítani.

## CBA PRÍMA VÁCON



Az elmúlt év végén megnyitott Vác legújabb exkluzív CBA Prímája a Kölcsey utca 1. alatt. Az üzlet teljes körű átalakítását követően a korábbiakhoz képest teljesen átrendezték az eladóterületet, a pénztárakat áthelyezték annak érdekében, hogy nagyobb tér álljon rendelkezésre a hagyományos pultok számára. A termékválaszték is jelentősen kibővült, jelenleg 13 000 cikkelem található meg az új Prímában. Leginkább a hűtött termékek köre gyarapodott, valamint hagyományos tőkehus- és baromfipultok kerültek be, de látványpék-ség is üzemel az egységben. A megnyitón Fördös Attila polgármester elmondta, hogy számára külön öröm, hogy a legnagyobb és legsikeresebb magyar üzletlánc már a harmadik üzletét nyitja meg Vácott, és egy meglehetősen ellátatlan területen, ezért az érintett lakosság ezt már nagyon várta. Rasman Miklós tulajdonos elmondta, hogy a terveknek megfelelően nyitották meg sorrendben a harmadik áruházukat, amely Földvály Károlyról, az 1848-49-es szabadságharc egyik hősről kapta nevét. Ő arról is nevezetes, hogy Vácott három csatát is nyert, amelyből az egyikben olyan hősieken foglalták el a váci Gombás-patak hídját, hogy Klapkától külön kitüntetést kapott. A tulajdonos továbbá elmondta, hogy a váci városvezetés kiemelten kezelte a beruházást, amelyért köszönet illeti őket. Az áruházat dr. Sztankó Attila templomigazgató szentelte meg.

Az üzlet nyitvatartási ideje: H-P: 6-21; Szo: 6.30-17; V: 7-17.

# Petrozsényi gyermekotthon A CBA ismét segített

Erdélyi árva gyerekekről legtöbbünknek Bójte Csaba testvér és a Dévai Szent Ferenc Alapítvány jut eszébe. Az viszont kevésbé ismert, hogy az alapítvány több otthont is működtet Erdélyben, amelyek közül az egyik legnagyobb a Zsil völgyében elhelyezkedő petrozsényi Jézus Szíve Gyermekvédelmi Központ.

Az intézetben 100-150 árva vagy mélyszegénységből a Központ gondozásába került általános iskolás korú gyermek tanul és éli mindennapjait. Különösen nehéz az otthon működtetése, a környéken ugyanis kevés magyar él, ezért nehezen jutnak támogatáshoz. Segítéssükre hozták létre egy motoros baráti kör tagjai a Motorosok a Gyermekekért Egyesület közhasznú szervezetet, amelynek idei adománygyűjtéséhez a CBA is csatlakozott. Az üzletlánc tartós élelmiszerekkel, tisztító- és tisztálkodószerekkel támogatta az otthon lakóit, valamint az összegyűlt adományok Petrozsényba való eljuttatását is magára vállalta.

A gyerekek saját kezükkel pakolták le a CBA óriási teherautóját, régi ismerősként üdvözöl-

ték az egyesület tagjait, másorral készültek, az egész nap boldogságban, jó hangulatban telt! Azzal, hogy megfogták a kezüket, beszélgettek, játszottak velük, az otthon lakói is azt érezhették, hogy fontosak valakinek! Éppen ezért a téli adománygyűjtésen túl, a legjobban tanuló, önmagukhoz képest legtöbbet fejlődő gyerekeknek nyári táborozást is szervez a motoros baráti kör.

Az egyesület minden segítséget, felajánlást szívesen fogad, hiszen ők évről évre személyesen tapasztalják, hogy egy kg liszt is nagy segítség a petrozsényi gyermekeknek. Közhasznú egyesület lévén jogosultak a személyi jövedelemadó felajánlható 1%-ára is!

Elérhetőségük és a korábbi eseményeik fotói megtalálhatóak a [www.motorosokagyermekert.hu](http://www.motorosokagyermekert.hu) webcímen.

Számlaszám: OTP 11742056-20054757

A Motorosok a Gyermekekért Egyesület tagjai ezúton is köszönik a CBA, Baldauf László elnök úr és az összes többi szponzorok segítségét!





# Gondolat-csoki

## A BÖLCS AJÁNDÉK

Mottó: Amire gondolsz,  
feléd jöhet. Amire vársz  
és teszel érte, bekövetkezik.



Bonbont, virágot, italt általában csak valamilyen ünnep – születésnap, névnap – alkalmából ajándékozunk egymásnak. Van azonban olyan ajándék is, a „gondolat-csoki”, amellyel bármikor meglephetjük szeretteinket. Hogy még nem hallottak ilyen ajándékról? A CBA hálózatában már kapható ez a különleges „okos” édesség. Keressék, és ne csak az ízét élvezzék, gondolkozzanak is el rajta!

Az ötlet kitalálója Majoros Árpád Várpalotán élő gondolatszobrász, aki a honlapján bemutatkozásként így határozza meg önmagát:

„1964-ben születtem. Az évszám magáért beszél. 38 éves korom óta komolyabban figyelem az élet minden rezdülését, ezt szeretném Önnel, kedves Látogatóm, megosztani.”

Majoros Árpád a CBA Magazin Olvasóival azt is megosztja, hogyan jutott el a gondolattól a csokiig, pontosabban a gondolat-csokiig.

- Szobafestő a szakmám, és néhány éve Nagykovácsiban dolgoztam, Gerlőczy Gábor festőművész lakását festettem. A három-négy nap alatt összebarátkoztunk, megmutatta nekem a festményeit, és sokat beszélgettünk is. Mindketten azon a véleményen voltunk, hogy a mai világban felborult az értékrend, a „gagyi”,

a semmitmondó a menő, akár a tévében, akár az élet más területein. Amikor megkérdezte, hogy nekem mi a hobbi, mondtam, hogy gondolatokat alkotok, és megleptem őt egy neki szánt idézettel. Ez annyira meghatotta őt, hogy kaptam tőle egy ajándékot: elnevezett gondolatszobrásznak. Ezt a szót azonnal levettem, és nagyon büszke vagyok rá. Minden érdekel a fiatalságtól a szerelemig, már 800 gondolatot írtam különböző témákban.

- *Hogyan lett mindebből gondolat-csoki?*

- Mészáros Imre révén találkoztam a CBA vezetőivel, meghallgatott Baldauf László elnök úr, valamint Fodor Attila kommunikációs igazgató, és tetszett nekik az ötlet, hogy el kell gondolkodtatni az embereket. Igaz, vannak már olyan édességek, süti, amelyekben üzenetek találhatóak, ám ezek általánosságok, és nem igazi gondolatok. A CBA szerződést kötött a hungarikumnak számító Szerencsi Csokoládégyárral speciális ét- és tejszoki gyártására, valamint a csomagolást is megtervezették, amelyen a gondolatok szerepelnek. Bízom benne, a vásárlóknak megtetszik majd ez az ötlet, mi mindenesetre hosszú távú együttműködésben gondolkodunk.

- fm



**n**<sup>®</sup>  
Nobilis  
Pálinka

## NEM CSAK FRADI-DRUKKEREKNEK



**- Sokan furcsállják, hogy nő létezem a pálinkát szeretem, én mégsem tagadom, hogy ez a kedvenc italom, mert tiszta, sosem fájdul meg tőle a fejem. Igaz, csak nemrégiben fedeztem fel magamnak ezt az ízvilágot**

- vallottam be beszélgetésünk elején Szokolics Ákosnak, a Nobilis Pálinka kereskedelmi igazgatójának.

- Magyarországon már régóta létezik pálinkafőzés, de egykor a szeszgyárak nem gyümölcsből, hanem finomszeszből készítették ezt az italt, és az köszönő viszonyban sem volt a maival. Nem csoda, hogy az ezredfordulóig a külföldről behozott italok voltak a kedvencek. Az áttörést a 2002-es év hozta, amikor egy FVM-rendelet meghatározta, hogy mit lehet pálinkának nevezni. 2008-ban ezt a rendeletet törvényerőre emelték, így biztossá vált az a jogi háttér, ami alapot teremtett számos kereskedelmi pálinkafőzde alapításához. Cégünk tulajdonosa, Nobilis Kristóf a 2000-es évek elején 30 hektáros gyümölcsöst telepített, ami ekkorra már termőre fordult, vagyis megvolt az alapanyag a minőségi pálinka előállításához. Tudta ugyanis, hogy csak jó minőségű termékhez adja majd a nevét, ami szó szerint értendő, mert a mi pálinkáink a család nevét viselik.

**- Hányféle pálinkával léptek ki a piacra?**

- A 2010-es első évjárat még csak az alapgyümölcsöket – szilva, kajszi, meggy – tartalmaz-

ta, de ma már közel húsz fajtából áll a kollekción. A folyamatos innováció során a minőség mellett a választék terén eljutottunk a legmagasabb szintre, köszönhetően a technológiának, a saját gyümölcsösnek, valamint Hornung József pálinkafőző-mesternek, aki a legjobbaktól tanulta a szakmát, és folyamatosan csiszolja a tudását.

**- Jól látom, hogy mostanra „divatba jött” a pálinka?**

- Valóban megfigyelhető, hogy a szórakozóhelyeken a fiatalok már a pálinkát fogyasztják. Nem titkolt célunk, hogy formáljuk a fogyasztási szokásokat: kóstolókat tartunk, amelyek során azt is bemutatjuk, hogy milyen pálinkát fogyasszunk egy-egy finom étel után, amikor is az élettani hatása kedvezőbb.

**- Milyen új pálinkával koccinthatunk 2014-ben?**

- Fiatal cég vagyunk, de már bizonyítottunk, ezt jelzi az is, hogy patinás klubunk, az FTC vezetői együttműködésre kértek fel bennünket. Megszületett és a CBA Príma-üzletekben már kapható a Fradi Pálinka, amely a legnépszerűbb gyümölcsből, szilvából készült, és az üveg címkéje természetesen zöld-fehér.

**- Azt hiszem, ezt még a hozzám hasonló Barcelona-drukkerek is megkóstolják majd!**

füredi



# A MINDEN GYEREK LAKJON JÓL! ALAPÍTVÁNY SIKEREI

Stílszerűen fogalmazva lassan kinövi a gyerekcipőt a „Minden gyerek lakjon jól!” Alapítvány, amelynek eddigi teljesítményét, eredményeit összegezve Hegedűs Zsuzsa szociológus professzor asszony, az Alapítvány kuratóriumának elnöke kiemelte, hogy „Megemeltük az óvodai, iskolai étkeztetés fejkvótáját, ami miatt tulajdonképpen a „Minden gyerek lakjon jól!” programot létrehoztam.”

Rémisztően hangzik, de az állami fejkvóta az induláskor, 2010-ben ugyanis csak egy zsíros kenyérré volt elegendő, mást nem lehetett kihozni belőle. A professzor asszony elmondta, hogy a mini háztáji programban a 47 leghátrányosabb helyzetű kistérség ötezer fő alatti településein élő, halmozottan hátrányos helyzetű gyerekes családok 65 százaléka vesz részt, vagyis 35 ezer család, ami több mint százezer gyereket jelent. 2011-től a mini háztájihoz juttatott hátrányos helyzetű családok száma: 35 187, a kiosztott vetőmagból 587 településen 35 187 család részesült. 2011 óta ezekre a településekre koncentrál a közfoglalkoztatás

is, 2013-ban 90 ezer közmunkás dolgozott itt. Örömteli, hogy mára 35 ezer családnál létezik és működik a konyhakert, miközben a családból legalább egy, de gyakran több felnőtt közmunkásként dolgozik. Hegedűs Zsuzsa szerint még mindig kevés, ami eddig történt, de egy kis lépést már sikerült tenni, mert a nyomort felváltotta a szegénység, a gyerekek többsége ma már megfelelően étkezik. A mini háztáji és a közmunka ötvöződik a képzéssel: kerti munkás, sajtókészítő, cipőfelsőrész-készítő, valamint állattartó-telepi képzés folyik. A professzor asszony indít egy új programot, amiben a mezőgazdasági szakmákon kívül varrónő és EU-s végzettséget adó takarítónő-képzés is lesz.

Az Alapítvány a kisállatok (napos csibe, előnevelt csibe, napos kacsa, tyúk, nyúl, malac) és a vetőmag osztása mellett a legmodernebb technikai eszközökkel felszerelt mentőautókkal, Hegedűs Zsuzsa megfogalmazása szerint „gyógyító járgányokkal” segít olyan 150-200 településen, ahol nincs házi orvos, viszont így az ott élő emberek is orvosi ellátáshoz jutnak.

# Minden gyerek lakjon jól!

Személyi jövedelemadójának egy százalékát is felajánlhatja  
a Minden Gyerek Lakjon Jól! Alapítvány számára. Adószám: 18019539-1-41

## Ma Magyarországon a gyerekek több mint fele alultáplált.

Legrosszabb helyzetben az a 250-300 ezer gyerek van, akik a 47 legszegényebb kistérség kistelepülésein élnek. Az elmúlt időszakban a Minden Gyerek Lakjon Jól! Alapítvány 15 147 család számára biztosított mini háztájit, amelynek segítségével a családok fenntartható módon képesek elősegíteni a gyerekek megfelelő táplálkozását.

Kérjük, járuljon hozzá Ön is, hogy idén még több családon segíthessünk!

Hívja a 13611-et vagy küldjön SMS-t az MGYLJ kóddal! Egy hívás/SMS 250 forintba kerül, ami egy kicsibét vagy egy kiskacsát jelent a hátrányos helyzetű gyerekes családoknak.

## Elérhetőségeink

Honlap: [www.mindengyerekklakjonjol.hu](http://www.mindengyerekklakjonjol.hu)

Mobilszám: +36-30/661-1840

E-mail: [mindengyerekklakjonjol@mindengyerekklakjonjol.hu](mailto:mindengyerekklakjonjol@mindengyerekklakjonjol.hu)

Számlaszám: 11794008-20534156



## Mosolyra váltottuk:)

**Erzsébet-utalványával** Ön több mint **negyedmillió ember,**

**köztük több mint százezer gyermek üdüléséhez járult hozzá!\***

A Kormány által támogatott



**ERZSÉBET**  
PROGRAM





# POLICE COFFEE

Egy csésze kávé  
a bűnmegelőzésért

A Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács a CBA-val együttműködve országos bűnmegelőzési programot indított, amelyben a lakosság és a rendőrség közötti kapcsolatot igyekszik építeni egy csésze kávé mellett.

Magazinunkban ezúttal a 2013 decemberében indult POLICE COFFEE országos rendezvénnyel kapcsolatban tájékoztatjuk Önöket, amelyben a program céljait, elképzeléseit, eddigi eseményeit, illetve a soron következő helyszíneit mutatjuk be.

A Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács (NBT) fontos célkitűzése a lakosság szubjektív biztonságérzetének növelése. A helyi problémákat helyben kell megoldani, ezért a rendőrség és a lakosság közötti párbeszéd javításának, valamint a bűnmegelőzés hatékonyságának növelése érdekében az NBT országos programot szervezett a CBA Kereskedelmi Kft.-vel közösen, amelyben évente több alkalommal POLICE COFFEE néven lakossági fórum kerül megrendezésre.

A rendezvény alapjait a Szentendrei Rendőrkapitányság Kapitányságvezetője alapozta meg, amelyet az NBT és a CBA Kereskedelmi Kft. országos szintre emelt.

A POLICE COFFEE a közösségi rendészet felé vezető út fontos állomása, ahol egy adott terület rendőri vezetőivel, kollégáival folytathatnak a lakosok kötetlen beszélgetést egy kávé mellett, és érezhetik, hogy a helyi közbiztonságért felelős kollégákat érdekli, hogy az ott lakók hol és milyen problémákat, fejlesztési lehetőségeket látnak, mire szeretnének megoldást találni a biztonságuk növelése érdekében, hiszen a rendőr nemcsak büntet, hanem partnerként segít a rendőrség munkájával kapcsolatban felmerülő kérdések megvitatásában.

A beszélgetés végén ajándékba adjuk a logóval ellátott csészt, amely a rendezvényt népszerűsíti. Ez a program utóélete szempontjából fontos, mivel a csésze a mindennapok során fel-felbukkanva, újra és újra visszahozza a POLICE COFFEE atmoszféráját és kellemes emlékeit.

A POLICE COFFEE országos programjának bemutatkozása 2013. december 8-án került megrendezésre a budapesti Corvin Plaza épületében található CBA Áruház kávézójában, ahol a helyi rendőrség beosztottjai 62 lakossal tudtak kötetlenül beszélgetni. A találkozók során számos téma merült fel. Kiemelkedően sok lakos dicsérte a helyi rendőrség munkáját, vagy éppen közbiztonsági kéréssel, bűnmegelőzési tanácsokért fordult a vele szemben ülő rendőrhöz. A POLICE COFFEE második állomásaként a kecskeméti Malom Központ CBA Áruháza adott helyet 2013. december 13-án a rendezvénysorozatnak, ahol a helyi rendőrök 30 fővel több vendéget tudtak „megvendégelni”, mint az első, bemutatkozó rendezvényen. A POLICE COFFEE 2014. januárjában folytatja országjáró körútját, amely 2014. január 17-én Győrben, majd 2014. január 24-én Százhalombattán kerül megrendezésre.

A rendezvénysorozat 2014. I. negyedévében az alábbi helyszíneken és időpontokban kerül megrendezésre:

- január 17. Győr, Vasvári P. út 1/a (Plaza)
- január 24. Százhalombatta, Damjanich utca 23.
- február 7. Bátorterenye, Rákóczi út 4.
- február 14. Szada, Dózsa György út 060/12 hrsz.
- február 21. Vác, Széchenyi utca 9-11.
- február 28. Üröm, Dózsa György u. 3152/1 hrsz.
- március 7. Debrecen, Péterfia u. 18. (Plaza)
- március 14. Kaposvár, Petőfi Sándor u. 18.
- március 21. Budapest, II. ker. Hidegkúti út 167.
- március 28. Cegléd, Kőrösi út 38.





## Sokoldalú csírák a konyhaablakból

A téli hónapokban különösen fontos egészségünk megőrzése szempontjából, hogy vitaminokban, ásványi anyagokban, nyomelemekben gazdag táplálékokat fogyasszunk. Lapunk dietetikusa, Ésik Judit a csírákat ajánlja olvasóink figyelmébe, amelyek igazi növényi esszenciák, minden megtalálható bennük, amire a szervezetünknek szüksége van.

A csírákat – amelyeket „életerőt” hordozó magokként is emlegetnek – már ősidők óta tiszteltet övezi. A kicsírázott mag rendkívül tápláló és értékes élelem, nagy vitamin-, ásványianyag- és enzimtartalom jellemezi. Olyan vegyületeket is kimutattak bennük, amelyek a rosszindulatú daganatok kialakulásának megelőzésében játszanak fontos szerepet.

Beszerezhetőek bioboltokban, de otthon is természetesíthetők. Ehhez nem kell más, mint csíráztatóedény, megfelelő magok és víz. Érdekes naponta kétszer – reggel és este – leöblíteni a magokat, hogy eltávozzanak a melléktermékek, salakanyagok. Néhány nap elteltével aztán lehet szüretelni. Frissen fogyasztva a legjobb (szendvicsen, salátába, köretként), de rövid ideig a hűtőben is eltartható.

A leggyakrabban fogyasztott étkezési csírák (amelyekből csak néhányat emelünk ki) a következők: a pászitfűfélék családjába tartozók közül a búza-, az árpa- és a rozs-, a hüvelyesek közül a szójabab-, a mungóbab- és a lucerna-, a fészkesek családjából a napraforgómag-, a keserűfűfélékből a hajdina-, a keresztesvirágúak közül a brokkoli- és a retek-, míg a hagymafélék családjából a hagymacsíra.

### Búzacsíra

A-, B-, C-vitamint, ásványi anyagok közül pedig kalciumot, magnéziumot, nátriumot, foszfort, káliumot, vasat, kén, kobaltot és cinket tartalmaz.

Hatása: a B17-vitamin pusztítja a rákos sejteket, a klorofill segíti a vér oxigénszállítását a



sejtekhez, tisztítja a májat, egyensúlyban tartja a véryomást, elősegíti a vércukor szinten tartását, segíti az emésztést, gyulladásgátló, baktériumölő hatású, hurutoldó, erősíti az idegrendszert, potencianövelő.

### Lucernacsíra

A-, B-, B12-, C-, D-, E-, K-vitamint, ásványi anyagok közül pedig vasat, foszfort, kalciumot tartalmaz.

Hatása: A csírában szaponin van, amely feloldja a lerakódásokat az érfalakról, így hatékonyan kezelhető és megelőzhető vele az ér-szűkület. Továbbá csökkenti a vércukorszintet, K-vitamin-tartalmának köszönhetően megelőzi a vérrögök kialakulását, s a gyomor nyálkahártyáján védőréteget létrehozva fejti ki jótékony hatását. Szoptató édesanyáknál serkenti a tejtermelődését.

### Napraforgómag-csíra

A-, B-, C-, D-, E-vitamint, ásványi anyagok közül pedig foszfort, kalciumot, vasat, fluort, cinket, káliumot, jódot, magnéziumot, mangánt és rezet tartalmaz.

### Szakértőnk: Ésik Judit

dietetikus,  
egészségtanár  
(esik.judit@gmail.com)

Dietetikus szakértőnk a következő időpontokban, az alább felsorolt CBA-üzletekben ad táplálkozási tanácsokat vásárlóinknak



#### Januári időpontok

3. péntek	10-12-ig	Üröm, Dózsa György út
4. szombat	10-12-ig	Budapest III. ker., Boglár u. 3.
10. péntek	10-12-ig	Budapest XVI. ker., Jókai Mór u. 2.
17. péntek	10-12-ig	Veresegyház, Budapesti út 1.
18. szombat	10-12-ig	Budapest IV. ker., Berda József u. 48
24. péntek	10-12-ig	Budaörs, Szabadság u. 52-54.
25. szombat	10-12-ig	Budapest XII. ker., Apor Vilmos tér 1.
31. péntek	10-12-ig	Budapest V. ker., Váci utca 54.

Hatása: az összes aminosavat tartalmazza (30% fehérje), méregtelenítő, tisztító, vízajtó, magas rosttartalma az egészséges bélflórát táplálja, foszfor- és kalciumtartalma szükséges az ép fogakhoz, csontokhoz, a zsírok, szénhidrátok emésztéséhez, a szövet és izomtónushoz. Klorofilla segíti a vér oxigénszállítását a sejtekhez. A vas a vörösvértestképzéshez, a réz a vasfelhasználáshoz szükséges. A magnézium segíti az izom-, agy- és a tüdőszövetek munkáját, míg a jó d pajzsmirigyhormon alkotórésze, valamint elengedhetetlen az idegsejtek működéséhez. A fogyókúrázók kedvence.

### Retekcsíra

A-, B1-, B6-vitamint, ásványi anyagok közül pedig káliumot, vasat, foszfort és folsavat tartalmaz.

Hatása: természetes antibiotikum, tisztító, méregtelenítő, immunerősítő. Elősegíti a felesleges nyálka eltávolítását, tisztítja a légzőszerveket, megfázás esetén megszünteti a homlok-, orrmelléküreg dugulását, vizelethajtó, tisztítja a húgyvezetékét, húgyhólyagot, vesét. Kis mennyiségben étvágygerjesztő, csökkenti a reumatikus fájdalmakat, magas foszfortartalmú vegyületei elmulasztják a pattanásokat, tisztítják, szépítik a bőrt.

### Zsásacsíra

C-, E-, A-vitamint, Béta-karotint, ásványi anyagok közül pedig klorofillt és szelént tartalmaz. Hatása: rendszeres fogyasztásával megelőzhető a szívinfarktus, mivel 80%-ban tartalmaz telítetlen zsírsavakat, amelyeknek jelentőségük van a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. A klorofill tisztítja, megújítja a vért, magas E-vitamin-tartalma értágító, alvadásgátló hatású, vizelethajtó, egyben véryomáscsökkentő is. Antioxidánsai erősítik az immunrendszert, késleltetik az öregedést, csökkentik a gyulladást, segítenek a mellrák és a vastagbélrák megelőzésében, növelik a férfi-erőt. Cukorbetegeknek különösen ajánlott.

# Fogyókúra tippek az ünnepek utánra

Kiváló alkalom az új esztendő annak elhatározására, hogy megszabaduljunk felesleges kilóinktól. Ám nagyon fontos, hogy tartózkodjunk a szélsőségektől.

A fogyókúráról sok embernek valami örömforrásoktól mentes, lemondásokkal járó diéta jut eszébe. Ám ha valaki egészségkárosodás nélkül, valamint hosszútávra szeretne megszabadulni a pluszkilóitól, annak nem kell megfosztania magát az étkezéssel kapcsolatos minden jótól, mivel az egészséges fogyókúrának éppen az a lényege, hogy nincsenek benne szigorú tiltások, hiszen a diéta idején a szervezetnek éppúgy szüksége van minden tápanyagra, mint a normál, egészséges táplálkozás során.

Ésik Judit, lapunk dietetikusa most néhány jótanácsot ad a fogyni vágyóknak.

## Mérlegeljük céljainkat!

Nem kell mindenkinek az 50 kg-os testsúly elérésére törekednie, hiszen a leadandó kilók száma attól is függ, milyen súlyról indulunk. Ha valaki száz kiló, és tíz-húsz kilót lefogy, máris jobban érzi magát, hiszen könnyebben tud mozogni, sokszor csökkennek vagy megszűnnek az ízületi, a vérnyomás-, valamint a légzési problémák, illetve a szívbetegségek (koleszterin, triglicerid) és a diabétesz kialakulásának kockázata.

## Ne várjunk azonnali eredményt!

Mivel a felszedett kilók sem egyik napról a másikra rakódtak le, a súlytöbblet leadásának sem pillanatok alatt kell megtörténnie. Az az ideális, ha heti 0,5-1 kilót fogyunk, így megakadályozzuk, hogy a fogyókúra megterhelje a szervezetünket.

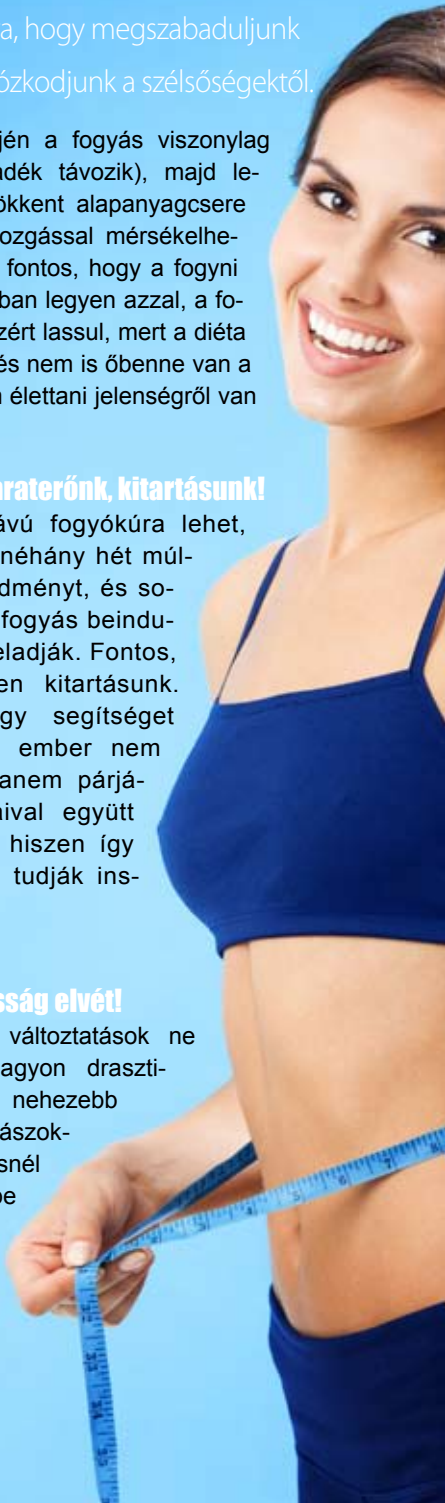
A diéta elején a fogyás viszonylag gyors (folyadék távozik), majd lelassul a csökkent alapanyagcsere miatt (ez mozgással mérsékelhető). Nagyon fontos, hogy a fogyni vágyó tisztában legyen azzal, a fogyás nem azért lassul, mert a diéta hatástalan, és nem is őbenne van a hiba, hanem élettani jelenségről van szó.

## Legyen akaraterőnk, kitartásunk!

A hosszútávú fogyókúra lehet, hogy csak néhány hét múlva hoz eredményt, és sokan még a fogyás beindulása előtt feladják. Fontos, hogy legyen kitartásunk. Ebben nagy segítséget ad, ha az ember nem egyedül, hanem párjával, barátaival együtt kezd bele, hiszen így egymást is tudják inspirálni.

## Tartsuk be a fokozatosság elvét!

Az étrendi változtatások ne legyenek nagyon drasztikusak, mert nehezebb lesz hozzászokni. Étkezésnél tartsuk be a fokozatosságot, szervezetenk így könnyeb-



ben alkalmazkodik a megváltozott ételekhez, szokásokhoz, életvitelhez. Ha a fogyás fokozatos, elkerülhető a jójeffektus is, azaz a fogyókúra befejeztével a leadott kilók nem jönnek vissza olyan könnyen.

### **Kerüljük az egyoldalú diétákat!**

Fogyókúra idején is fontos, hogy a tápanyagarányok (fehérje: 12-15%, zsír: 25-30%, szénhidrát: 55-60%) ne tolódjanak el egyik irányba se, hiszen a szervezetnek mind a három makrotápanyagra szüksége van ahhoz, hogy ne következzen be egészségkárosodás.

### **Kevesebbet, de többször**

A napi táplálék-mennyiséget ideális esetben ötszöri, de minimum három-négyszeri étkezésre kell elosztani. Ezzel az éhségrohamok is elkerülhetők, továbbá a tápanyagok jobban fognak hasznosulni a szervezetben.

A reggelinek különösen fontos szerepe van, mindenképpen tartalmazzon szénhidrátot, hogy a délelőtti munkához, tanuláshoz ebből meríthessünk erőt. Fontos, hogy valamilyen folyadék is (tea, tej, gyümölcslé) társuljon hozzá.

### **Ne legyenek szigorú tiltások!**

Ha a fogyni vágyó épp a kedvenc ételeitől van eltiltva, nagy való-

színűséggel leli örömét a kúrában. Ezért felesleges tiltólistát készíteni, célravezetőbb a kérdéses étel fogyasztásának gyakoriságát és mennyiségét csökkenteni. Célszerű kerülni a szélsőségekre épülő diétákat is – mint pl. az Atkins-diéta –, amelyek sokszor rövid idő alatt látványos eredményt produkálnak, de komoly egészségkárosító hatásuk is van, mivel valamelyik tápanyag csak nagyon kis mennyiségben szerepel bennük.

### **Nassolás tudatos kerülése**

Ha étkezések között éhesek lennénk, feltétlenül győződjünk meg arról, hogy tényleg éhesek vagyunk-e. Mert bizony előfordul, hogy nem is éhesek, hanem szomjasak vagyunk – napi 1,5-2 liter folyadék fogyasztása szükséges – és csak megszokásból eszünk. Ha édességre vágyunk, hetente egyszer-kétszer beiktathatjuk étrendünkbe, de törekedjünk arra, hogy zsírszegény legyen, és valami hasznos tápanyagot tartalmazzon (pl. túró rudi, Cerbona-szelet stb.)

### **Rendszeres testmozgás**

A sikeres fogyókúra feltétele a helyesen összeállított étrend mellett a rendszeres testmozgás. Fontos, hogy ezt is fokozatosan vezessük be, főként, ha előtte nem mozogtunk rendszeresen.

Olyan mozgásformát kell választani, amelyben hosszútávon is örömet leljük. Hiszen a mozgás nemcsak a testet erősíti, hanem a lelket is felvidítja.



# Töltött káposzta könnyebben, egyszerűbben, lépésről lépésre



## TÖLTÖTT KÁPOSZTA CSOMBORRAL

Elkészítési idő: 2,5 óra

Érlelési idő: 1 nap

Hozzávalók 8-10 személyre:

80 dkg sertésdagadó vagy -lapocka

14 dkg füstölt szalonna

10 dkg libazsír

1,2 kg savanyú káposzta

1 fej savanyúkáposzta-level

2 dl tejföl

4 dkg liszt

8 dkg rizs

20 dkg vöröshagyma

1 gerezd fokhagyma

2 teáskanál fűszerpaprika

2 darab babérlevél

1 mokkáskanál őrölt csombor (borsikafű)

1 mokkáskanál őrölt bors

1 teáskanál só



„A töltött káposzta az egyik legkedveltebb étel Magyarországon. Nem véletlen! Jó étvágyat!”



## Örömfőzés hétvégén



Előkészítjük a hozzávalókat.



Az apró kockákra vágott füstölt szalonnát kevés libazsírral együtt kipirítjuk.



Hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, lepirítjuk, majd felöntjük 1 dl vízzel, és megpároljuk.



A pirult hagymás szalonna felét a ledarált húshoz adjuk.



Hozzáadjuk a rizst, ízesítjük sóval, borssal, szárított csomborral és kevés fűszerpaprikával.



Kézzel jól összedolgozzuk, ha szükséges, sót adunk még hozzá.



# Tippek, trükkök, praktikák Lázár Chef konyhájából

## A káposzta előkészítése és töltése:



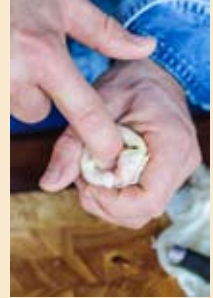
1. A káposztát megmossuk.



2. A levelek vastagabb ereit kivágjuk.



3. Töltelékkel teszünk a kiterített levelek közepébe.



4. Felgöngyöljük, és mindkét végénél ujjal betömködjük a káposztaleveleket.

## Rétegezés és habarás:



1. A pirított szalonnás hagyma másik felét fazékba tesszük, és ráarakjuk a szálas káposztát.



2. Rétegezzük egy sor töltelékkel, majd addig ismétéljük, amíg megtelik a fazék. 1 napig hűtőben érleljük.



3. Az idő elteltével felelesztjük annyi vízzel, hogy ellepje, majd babérlevelet rakunk rá, és lefedjük.



4. Kis lángon, kb. 1,5-2 órát főzzük, majd a töltelékeket kiszedve, tejfölös habarással besűrítjük.

## Cheftanácsok:

A rizst sokan lepírtják, és félig puhára főzik a töltelékhez. Ez a megoldás nem rossz, de csak akkor hasznos, hogyha gyorsan akarunk végezni az étel elkészítésével. A legfinomabb akkor lesz a töltött káposztánk, ha darált dagadóból készítjük, a káposzta egyik részét, tehát csak az apró káposztát mossuk át hideg vízzel, a rizst pirítás és puhítás nélkül adjuk a töltelékhez, és legalább egy napig a betöltött, rétegezett káposztát hűtőben pihentetjük a főzés előtt. Természetesen ízlés

szerint adhatunk hozzá főzészor paradicsomot, tv paprikát, illetve több fűszerpaprikát, fokhagymát és füstölt húst is. Ne feledjük azonban, hogy a sok paprikától, füstölt hústól még nehezebben emészthető és kalóriadúsabb ételt fogunk kapni. Érdemesebb a könnyebb, egyszerűbb formáját készíteni ennek az egyébként remek magyar klasszikus ételnek. Jó főzést! Lázár Chef.

További receptek:

[www.lazarchef.hu](http://www.lazarchef.hu)



Lázár Chef.





# VASTAG TAMÁS

## Frank Sinatrától Evitáig

**- Elkezdődött az új, 2014-es esztendő. Készítettél mérleget a tavalyi évedről? Egyáltalán szoktál összegezni?**

- Minden évkezdetkor végiggondolom az előző esztendőt, hogy az esetleges hibákat ne kövessem el újra. Menet közben sokszor nincs idő gondolkodni, no meg nem is érdemes rágódni a dolgokon, menni kell előre. Ám az új év elején mindig szakítok időt a mögöttem hagyott időszak átgondolására, éppen ezért január nyolcadika-tizedike előtt nem is szoktam semmilyen felkérést elvállalni. Igaz, a 2013-as év kivétel volt, mert már január 3-án a Frank Sinatra próbáin ültem. Ez a néhány hét aztán meg is határozta az egész évemet, ugyanis a színészi pályámon olyan elismerést kaptam a közönségtől és a szakmától is, amely alapján már nem csak popénekesnek tartanak az emberek.

**- És te minek tartod magad?**

- Mindkettőnek, és nagyon remélem, hogy ez a kettség végigkíséri majd a pályámat. Igaz, a színé-

szet terén vannak még hiányosságaim, ám ezek nem tudásbeli hiányok, hanem belső harcok. Bevallom, a kollégák előtt még nehéz megszólalni, mert elkönyvelem, hogy biztos nem jó az, amit csinálok. A próbák ezért néha kissé görcsösek, ám amint a kollégák és a rendezők segítségével „beállok”, könnyebb minden. Remélem, idővel megszerzem a kellő rutint, és akkor bátrabban merek majd kezdeményezni.

**- Ez azt jelenti, hogy nincs önbizalmad? A magánéletben is ilyen vagy?**

- Azt hiszem, ennek az állapotnak a motiválója a még jobbra törekvés. Egyébként meg úgy vélem, az önbizalomhiány kevésbé rossz, mint a túlzott önbizalom. Mások előtt általában olyat csinálok, amiben jó vagyok. Vállal-





kozó kedvűnek tartom magam, de már csak azt szeretem mások elé tární, amiben biztos vagyok. Szóval, a Frank Sinatrának nagyon jó fogadtatása volt, és nagy megkönnyebbülés volt számomra, hogy az első főszerepemben, egy egész estés produkcióban sikert arattam. Májusban Békéscsabán 26 előadásunk volt egy cirkuszi sátorban, ahol azt is megtanultam: hogyan kell körszínpadon játszani. A darabnak egyébként 2014-ben is rengeteg előadása lesz, sőt, már nemcsak Budapesten és Békéscsabán játszunk, hanem országjárásra indulunk, több helyre, Veszprémbe és Dunaújvárosba is elvisszük. Az új év új feladata lesz Sopronban az Evita, a nagyívű rockopera, amelynek zenei korrepetíciója januárban kezdődik, és sok dalt kell megtanulnom. A tavalyi év másik meghatározó eseménye volt számomra „A dal” produkció, amelyben a legjobb négy közé jutottam. Mivel ez nem az előadók, hanem a dalok versenye, nagy megtiszteltetés volt számomra,

hogy felkértek, hálás is vagyok a lehetőségért a Magyar Televízióknak, no meg a közönségnek, hogy támogattak. Itt jegyzem meg, hogy az újabb kiírás januári folytatásában is ott leszek, mert bejutottam a 30 kiválasztott közé. És hogy teljes legyen a tavalyi leltár: a színházi produkciók mellett ősszel bátyám, Csaba lemezén dolgoztunk, amely decemberben jelent meg.

**- A felsoroltakból kiderül, milyen zsúfolt évet hagytál magad mögött. Az ünnepek alatt azért sikerült egy picit kikapcsolódní?**

- Évek óta úgy alakítjuk az életünket, hogy legyen egy fix pont, ez pedig a karácsony. December 24-én estére mindenki hazaér, és Apukám jóvoltából már vár minket a halászlé, a rántott hús, a rántott hal és a majonézes különlegességek. A karácsonyfa mellett közösen imádkozunk, éneklünk, majd a vacsora után beszélgetünk, de nem a munkáról, és esetleg filmet nézünk. A másnap a rokonlátogatásé, és ha lehet, 26-án sem vállalom munkát, ám 27-étől szilveszterig nincs megállás, sorra követik egymást a fellépések. Már hagyomány, hogy szilveszterkor egy bizonyos szállodában lépünk fel Csabival, aztán ott megpihenünk, beszélgetünk.

**- Van olyan karácsonyod, amely különösen emlékezetes maradt mondjuk egy ajándék miatt?**

- Nem az ajándék értéke a lényeg, éppen ezért általában vicces ajándékokkal lepjük meg



egymást. Egyszer azonban szakítottunk ezzel a hagyománnyal, és Balázs bátyámat, aki nem olyan „örült”, mint mi, vezető informatikusként dolgozik egy bankban, értékes ajándékkal leptük meg. Hobbija a fotózás, ezért vettünk neki egy profi gépet. Mivel nem számított ilyen meglepetésre, még nagyobb volt az öröme, nekünk meg elmondhatatlan érzés volt látni a boldogságát.

**- A nagy rohanásban, a színházi fellépések és a koncertek között neked mi okoz boldogságot, mivel kapcsolódsz ki?**

- Mindig öröm, ha hazamegyek, számomra Veszprém a legfontosabb. Azt mondják, senki sem lehet próféta a saját hazájában. Én azonban úgy érzem, engem szeretnek itt, az Aréna mindig megtelik a koncertjeinken. Amikor hazamegyek, sajnos, ritkábban, mint szeretném, a haverokkal végigjárjuk a megszokott helyeket. Bár átépítették a várost, és alig hasonlít a régi-re, jót tett neki a változás. A sétálóutcán végigmenni olyan, mintha Párizsban lennél: szól a zene, táncolnak az emberek. Ha egyszer családot alapítok, itt szeretnék majd élni, mert itt nyugisabb az élet, védettebb az ember. Jó lenne, ha a gyerekem abba az iskolába járna, ahová egykor én, és úgy nevelném őt, ahogy miniket apa nevelt, hogy megálljuk a helyünket az életben. Míg Veszprém mindig feltölt, a barkácsolás kikapcsol. Állandóan építgetek, javítgatok valamit, hifitornyot, bojlereket... már a barátok is hozzám hozzák az elromlott holmijaikat. Egykor édesapámtól is ezt láttam, másrészt én így tiltakozom a rohanó világ ellen, amely arra épül: ha valami elromlik, dobd el, vegyél újat. Amit megjavítottok, az közelebb kerül hozzám, fantasztikus érzés egy „élettelen” tárgyat újra működőképessé varázsolni. Általában éjszaka vasalok, mosok vagy barkácsolok, mert a fellépések után nem tudok elaludni, olyan nagy bennem a feszültség, hogy valahogy le kell vezetnem. Már az őseimbek között is voltak éjszakázós egyedek, akik a tüzet őrizték. Lehet, hogy tőlük származom?

Füredi Marianne



Fotó: Kaszás Bence, Vastag Balázs

## Vastag Tamás

**Született:**

1991. június 28., Veszprém

**Foglalkozása:**

Fonogram-díjas énekes, színész

**Kedvencek**

**Könyv:** Virágot Algernonnak. Színdarabban is láttam, ám a könyv jobban tetszett. Az írásmód fogott meg igazán, ugyanis az írás érzékelteti azt a folyamatot, ahogy a helyesírási hibákat ejtő butából okos ember lesz.

**Film:** Harcosok klubja. A felnőtté válás folyamatát nagyítja fel és torzítja el. Nagyon sokszor láttam és akárhányszor meg tudom nézni.

**Étel:** Csirkepörkölt túrós csuszával, juhtúróval, ahogy apukám csinálja.

**Tantárgy:** Kémia. A gimnáziumtól kezdve végigkísér, ma is szeretem, foglalkozom vele. Érthetőbb teszi a világot. Ha tudom, hogy mi miből áll össze, értem a működését, biztonságérzetet ad.

**Hobby:** Barkácsolás.



### PARADICSOMLEVES

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 konzerv paradicsom
  - 4 darab paradicsom
  - fél liter csirke alaplé
  - 1 evőkanál olívaolaj
  - 1 evőkanál liszt
  - 1 teáskanál barnacukor
  - 1 kis fej vöröshagyma
  - 1 nagy gerezd fokhagyma
  - 1 evőkanál kakukkfű
  - 1 mokkáskanál fekete bors
  - 1 csapott evőkanál só
- bazsalikom a tálaláshoz

**Tipp:** A forrón tálalt levesbe rakhatunk egy evőkanál hideg mascarpone-t is.

### Elkészítés:

Az olívaolajon megpirítjuk a finomra vágott vöröshagymát és a vékony szeletekre vágott fokhagymát. Hozzáadjuk a lisztet, és folyamatos kevergetés mellett tovább pirítjuk. Ezután hozzáadjuk a csirke alaplevet, a paradicsomkonzervet, a felkockázott paradicsomokat, a cukrot, a kakukkfűvet, majd sózunk és borsozzuk. Közepes lángon, pár percig folyamatosan kevergetjük, hogy a liszt ne csomósodjon össze, majd kis lángon, fedő alatt, kb. 35 percig főzzük. Ezután botmixerrel pürésítjük, majd friss bazsalikkal tálaljuk.



Nehézségi fok:





### Elkészítés:

Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, megpirítjuk benne a kockákra vágott húsos szalonnát, a finomra vágott vöröshagymát és a fokhagymát, majd félretesszük. Egy másik serpenyőben lepirítjuk a darált marha- és sertéshúst, majd hozzáadjuk a szalonnás, hagymás keveréket, a paradicsomszószt, a paradicsomkonzervet, a felszeletelt répát, zellert, gombát, a bort, a csirke alaplevet, a bazsalikomot, az oregánót, a sót és a borsot. Fedő alatt, kis lángon, néha megkevergetve 1 órán át főzzük. Közben olajos, sós vízben kifőzzük a spagetti tészta. A bolognai szószt a tészta alá kanalazzuk, és még melegen, reszelt sajttal megszórva tálaljuk.

Nehézségi fok:



### BOLOGNAI TÉSZTA

Hozzávalók 4 személyre:

250 g spagetti tészta  
25 dkg darált marhahús  
25 dkg darált sertéshús  
2 szelet húsos szalonna  
fél dl száraz fehér bor  
1 dl csirke alaplé  
1 evőkanál olívaolaj  
1 paradicsomkonzerv  
120 g paradicsomszósz  
1 közepes fej vöröshagyma  
1 gerezd fokhagyma  
25 dkg gomba  
1 darab sárgarépa  
1 darab zeller  
1 kiskanál bazsalikom  
1 kiskanál oregánó  
1 mokkáskanál bors  
2 mokkáskanál só a szósz ízesítéséhez  
2 dkg só a tészta főzővizében  
reszelt sajt, fajta és mennyiség ízlés szerint

**Tipp:** A darált húсок mellett, csirkemájat is adhatunk hozzá.





### Elkészítés:

Hosszában félbevágjuk a sütőtököt, eltávolítjuk a magokat, sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk olívaolajjal, majd a magok helyére, a mélyedésekbe helyezük a megpucolt fokhagymagerezdeket. A felezett sütőtököt lefele fordítva, a sütőlappal kibélelt tepsibe tesszük, odafigyelve arra, hogy a fokhagymagerezdek a sütőtök belsejében maradjanak. 180 °C fokra előmelegített sütőben addig sütjük, amíg puha lesz – ez kb. 45 perc. Ez alatt karikákra vágjuk a vöröshagymát, és elkaramellizáljuk. Miután megsült a tök, a héját eltávolítjuk, egy nagyobb tálban elpépesítjük, majd hozzáadjuk az elkaramellizált vöröshagymát és az oregánót.

A besamel elkészítéséhez egy serpenyőben megolvastjuk a vaját, hozzáadjuk a lisztet, elkeverjük és megpirítjuk. Ezután folyamatos kevergetés mellett hozzáadjuk a tejet és a frissen reszelt szerecsendiót. A puding állagú krémhez hozzáadjuk a reszelt mozzarella sajtot, majd sózzuk, borsozzuk. A tűzről levéve addig kevergetjük, amíg a sajt elolvad.

A kivajazott sütőedény aljára először egy vékony besamelréteget kenünk, erre rakjuk a lasagne lapcskákat és a sütőtökpüré egy részét. Az újabb besamelréteget megszórjuk reszelt parmezánnal, ráhelyezzük az újabb sor lasagne lapot és tökpürét, és így rétegezzük tovább... Az utolsó réteg sütőtökpüré tetejére parmezán sajtot szórunk. 180 °C fokos sütőben, fóliával letakarva, 45 percig sütjük, majd a fóliát eltávolítva még további 10-15 percig sütjük, hogy a teteje szép, aranybarna színt kapjon. Forrón tálaljuk.

### SÜTŐTÖKÖS LASAGNE

Hozzávalók 6 személyre:

250 g lasagne tészta  
 15 dkg reszelt parmezán sajt  
 a sütőtökpüréhez:  
 1 nagyobb méretű sütőtök  
 2 fej vöröshagyma  
 4-5 gerezd fokhagyma  
 4 dkg cukor  
 1 kiskanál oregánó  
 1 mokkáskanál bors  
 1 teáskanál só  
 kevés olaj  
 a hagyma karamellizálásához

a besamelhez:  
 15 dkg reszelt mozzarella sajt  
 3 dl tej  
 5 dkg vaj  
 2 evőkanál liszt  
 1 csipet frissen reszelt szerecsendió  
 1 mokkáskanál bors  
 1 teáskanál só

**Tipp:** Lepírtott, apró kockákra vágott bacon is adhatunk hozzá.

120  
perc

Nehézségi fok:





## HÓLABDA

Hozzávalók 4-6 személyre:

a tésztához:

7 tojás

30 dkg porcukor

20 dkg liszt

7 evőkanál forró víz

1 evőkanál (cukrozatlan) kakaópor

1 csomag sütőpor

1 csipet só

a krémhez:

fél l tej

5 evőkanál liszt

20 dkg porcukor

25 dkg vaj

1 csomag vaníliás cukor

a hempergetéshez:

kókuszreszelék

**Tipp:** Ha nincs pogácsaszaggatónk, a kisült alaptésztát éles késsel kockákra, háromszögekre és egyéb más formákra is vághatjuk.

Nehézségi fok:



Elkészítés:

Szétválasztjuk a tojásokat, ezután a sárgáját kikeverjük a porcukorral és a forró vízzel. A lisztet összekeverjük a sütőporral és a kakaóporral, majd a tojás-sárgájás krémhez adjuk. A fehérjét kemény habbá verjük, és óvatosan a masszához keverjük. A tésztát egy kivajazott 30x30 cm-es sütőedénybe öntjük, és 180 °C-on megsütjük – kb. 20 perc. Miután megsült a tészta, még melegen kiszaggatjuk pogácsaszaggatóval, majd hagyjuk kihűlni. A krémhez a tejet és a lisztet simára keverjük, folyamatos kevergetés mellett sűrűre főzzük, majd kihűtjük. A vajat, a porcukrot és a vaníliás cukrot habosra keverjük, majd összedolgozzuk a főtt krémmel. A kiszaggatott piskóta „pogácsákat” vastagon megkenjük a krémmel, majd ráillesztünk egy másik „pogácsát”. A krémmel az oldalukat is megkenjük, majd meghempergetjük a kókuszreszelékben. Tálalás előtt néhány órára hűtőbe tesszük.





# Csatlakozzon Ön is a megújult Multipont programhoz!

Kérje új  
CBA Multipont  
kártyáját  
a kasszájánál!



Gyűjtse a vásárlások után járó multipontokat, mert mostantól országszerte több mint 1000 helyen beválthatja őket a kijelölt\* CBA üzletekben és további Multipont partnereknél.

\*A kijelölt CBA üzletek listáját a [www.multipont.hu/cba](http://www.multipont.hu/cba) oldalon találja.

[www.multipont.hu](http://www.multipont.hu)









## Salátázzon velünk!

Szereti a salátát? Sőt szinte minden nap ezt enne? Diétázik? Vagy csak az egészséges, könnyű fogásokat szereti? Ha új receptekre vágyik, ha többet szeretne megtudni a salátákról, zöldségekről, akkor a Salátázz! ajánlatai Önnek szólnak!

### Keresse fel a Salatazz.hu weboldalt!

Ismerje meg az alapanyagokat, összetevőket, kiegészítőket, önteteket és számos ötletes receptet, melyek segítségével étterembe illő fogásokat készíthet. Receptjeinket használhatja diétához, de akkor is remek választás, ha valami különlegességre vágyik, kalóriaszámítás nélkül.

Salátázzon velünk!



Az egészség egyre inkább divatba jön: a konyhakész saláta már gyakran bekerül a vásárlók kosarába a tej, a kenyér és a hús mellé. A magyar családok a már jól ismert és közkedvelt **eisberg** saláták és friss, tartósítószer nélküli öntetek mellett számos szezonális salátamixet, innovatív salátatálakat és grilltálakat találhatnak az üzletek polcain.



Az **eisberg** modern, ízletes, egészséges, biztonságos kényelmi termékeivel 2013-ban másodszor is kiérdemelte a Superbrands díjat. A több mint 20 éve hazánkban is sikerrel működő konyhakész salátákat forgalmazó **eisberg** Hungary Kft. mára Európa egyik vezető vállalatának számító, 6 országban jelen levő svájci cégcsoport. A gyáli üzem 3000 négyzetméteren 140 munkatárs közreműködésével, profi osztályozó-, mosó-, szárító- és csomagoló berendezések segítségével állítja elő friss, ropogós termékeit. A cég mindent megtesz annak érdekében, hogy amikor lehetséges, hazai nyersanyagot használjon, valamint professzionális minőségbiztosítási rendszereinek működtetésével teljes visszakövethetőséget garantál.

Az **eisberg** tevékenységét az ISO 14001 környezetvédelmi rendszernek megfelelően végzi, fenntartható fejlődésre törekszik, mindemellett társadalmi szerepvállalását számos kulturális, sport és jótékonyági tevékenység jellemzi.

# HAVASI BALÁZS

## AMERIKA MEGHÓDÍTÁSA

Az elmúlt év végén, az ünnepek előtt, december 21-én akkora volt az érdeklődés, hogy két koncertet is tartott a Papp László Budapest Sportarénában Havasi Balázs zongoraművész. A Havasi Symphonic Aréna Show fogadtatásáról és a tervekről kérdeztük a népszerű művészt.

**- Miben különböztek egymástól a koncertek? Milyen érzéssel tölti el a közönség ilyen fokú szeretete, rajongása?**

- Mindkét előadáson ugyanazt adtuk elő, de különböző közönségnek. Számomra nagyon fontos, hogy a mai fiatalokkal már egészen kisgyerekkoruktól sikerüljön megkedveltetni a hangszeres, klasszikus, szimfonikus zenét. A délutáni időpont és a 18 éven aluliaknak járó kedvezmény miatt rengeteg családot láthattam a közönség soraiban a gyerekeikkel együtt. Ez rendkívül jó érzéssel töltött el, hiszen manapság ritkaság fiatalok ilyen nagy tömegét elcsábítani egy szimfonikus koncertre.

A közönség szeretetét megtapasztalni szavakkal leírhatatlan és megszokhatatlan érzés. Hálát érzek, hiszen nekik köszönhetem, hogy a legmerészebb álmaimát is megvalósíthatom. Igyekszem ezt azzal viszonzni, hogy mindig tovább és tovább próbálok fejlődni.

**- Idén világsztárokat is vendégül látott az Arénában. Ők milyen élményekkel távoztak Budapestről?**





- Az egyik sztárvendég Lisa Gerrard volt, akit a legtöbben talán a Gladiátor filmzenéből ismernek. Hihetetlen volt egy példaképemmel ugyanazon a színpadon állni, és a koncert után nagy öröm ért. Aznap jelent meg az a könyv, amely az elmúlt négy évet mutatja be képekben és zenében. A róla szóló oldalpárt személyesen dedikálta nekem, és ezt írta rá: „Zenei lelki társamnak”. Ez nagyon nagy büszkeséggel töltött el.

**- Személyesebb jellegű kérdés: hogyan teltek az ünnepek, sikerült kicsit megpihenni?**

- Igen. Nagyon fontos számomra, hogy a családommal sok minőségi időt tudjak együtt tölteni, és ilyenkor félretehessek minden mást.

**- Hamarosan Amerikába utazik. Melyek a célkitűzései, milyen apropóból utazik ki? Mire számít?**

- Noha a Havasi Symphonic teljes egészében magyar fejlesztésű show, amerikai rendező, francia látványtervező és közel 40 nemzetközi szólólista is részt vesz benne a világ minden tá-

járól. Emiatt az egyeztetések folyamatos utazással járnak. Az sem titok, hogy szeretnénk a produkciót a közeli jövőben az egész világon minél több helyen bemutatni. A mostani utazásom elsődleges célja az ezzel kapcsolatos megbeszélések, előkészületek megkezdése.

**- Melyek az idei évre vonatkozó tervek, lesz-e valamilyen igazán nagy újdonság 2014-ben?**

- Talán furcsán hangzik, de már év elején több fontos megbeszélésen, egyeztetésen túl vagyunk a 2014-es koncerttel kapcsolatban. Meggyőződésem, hogy a siker egyik titka a folyamatos munka, az állandó fejlesztés és kreatív ötletelés. Februártól kifejezetten felgyorsulnak majd a show előkészítő munkálatai, amelyen egy évről évre nagyobb csapat dolgozik. Jelen pillanatban konkrétumokról még nem szabad beszámolnom. Egyet azonban megígérhetek: ahogyan eddig, 2014 decemberében sem fogunk csalódást okozni a közönségnek, új zenei tételekre és új közreműködőkre számíthatnak idén is.







## Kávéház és jótékonyági koncert

Aki mostanában a belvárosban sétált, bizonyára észrevette, hogy a Ferenciek terén, a templom oldalán, az egykori Ecclesia kegytárgybolt helyén egy kávéház, a Cafe Pio kezdte meg működését. A Szent Pio kapucinus szerzetes papról elnevezett kávéházzal, valamint a Ferences Rend januári nagy eseményéről, az autisták számára rendezendő jótékonyági estről Vucskán Zoltánnal, a Magyarok Nagyasszonya Ferences Rendtartomány forrásszervezőjével beszélgettünk.

- A Cafe Pio kialakításakor a hazai ízekre alapoztak a tulajdonosok, akik napi menüvel várják a vendégeket. A Pio azonban elsősorban kávéház, amely kávékülönlegességekkel, valamint hagyományos és újfajta cukrászsüteményekkel kívánja becsábítani, a rohanó világban egy kis pihenésre készíteni a járókelőket. A kávéházat megnyitó Baldauf László úr, a CBA elnöke egyébként kétfélmillió forinttal támogatja az autistákat, akik számára január 10-én 20 órakor a nemrégiben felújított Zeneakadémia Nagyteremében szervezünk jótékonyági estet.

**- Mit lehet előzetesen tudni erről az estről?**

- Hadd meséljek ezzel kapcsolatban egy kis történetet: a szeretet sokszor egész váratlanul, egészen drámai erővel tör be az ember életébe. Francesco di Bernardone, a fiatal firenzei kereskedő apja textilüzletét egyengette, nagyvilági életet élt, dűskált a

földi javakban. A háborúból új emberként tért haza. Ettől kezdve életét a legkisebbek és a legutolsók szolgálatának szentelte. Isten Szegénykéje, Assisi Szent Ferenc – így ismeri őt az utókor. Az önátadás, az adakozás, a rászorulókat segítése fontos szerepet tölt be Szalóki Ági énekes értékrendjében is, aki nem először adja a nevét, énekét olyan tevékenységhez, amelynek támogatása egyben hátrányos helyzetű közösségek vagy személyek felkarolását is jelenti. Nem véletlen, hogy rá gondoltunk, ő pedig azonnal igent mondott a felkérésünkre.

**- Milyen műsort hallhat majd a közönség?**

- A koncerten Karády Katalin örökzöld slágerei csendülnek fel Szalóki Ági és zenésztársai, kiváló magyar jazzelőadók tolmácsolásában. A „Hamvadó cigarettavég”, a „Szomjas a szám”, vagy a „Mindig az a perc...” A huszadik század magyar dívájának édesbús dallamait dúdolva kevesen tudják, mennyire aktuális egy-egy jótékonyági rendezvényen Karády Katalin emlékezete. A sztárstátuszból drámai módon letaszítva, a színésznőt valamennyi diktatúra meghurcolta, sőt életét is komolyan veszélyeztette. Karády emberiségének tanújeleként többször mutatta ki szolidaritását a leginkább védtelenekkel. A koncert sajátos módon köti össze a múlt század jellegzetes magyar városi életérzését a jelenkor zenei atmoszférájával.

füredi



A Ferences Rend 800 éve van jelen a társadalom szolgálatában. Ismert és elismert közösség Magyarországon és világszerte. A Rend elsődleges feladata az evangelizáció, ez ugyanakkor különböző társadalmi felelősségvállalásokon keresztül is megvalósul: a ferencesek jelentős részt vállalnak a felnövekvő nemzedékek nevelésében-oktatásában, a kulturális örökség megőrzésében és megismertetésében, szegényeket, betegeket, időseket, fogyatékkal élőket, rászoruló családokat, munkanélkülieket, hajléktalanokat segítenek rendszeresen – a „minoritás”, a kisebb testvériség gondolata, a kítaszítottakkal való együttérzés szellemében, fajra, nemre, nemzetiségre, vallási, politikai vagy bármely más meggyőződésre való tekintet nélkül. Rendházaik, plébániáik, oktatási és szociális intézményeik, alapítványaik, egyéb közösségeik jól szervezett országos hálózatot képeznek. A ferences jelenlét ma országosan mintegy ötven helyszínen valósul meg. Tevékenységüket félezer állandó munkatárs segíti, aktív önkénteseik száma ennek többszöröse.

Tudta-e Ön, hogy

- az 1209-ben Itáliában alapított Ferences Rend már 1225-ben megjelent Magyarországon
- a legrégebbi magyar könyvünk, a XV. századi Jókai-kódex Assisi Szent Ferenc életéről szól
- a ferencesek gyógyszertárakat üzemeltettek a szegények javára, és ápolták a pestises betegeket
- a II. világháborúban bújtatták az üldözötteket, segítették a hadikárosultakat
- intézményeikben ma mintegy 2000 gyermeket és fiatalot oktatnak és nevelnek, Gyöngyösön országosan egyedülálló Autista Segítő Központot tartanak fenn





# Aludjunk jól!

## Alvászavarokról őszintén

Az alvászavar, szaknyelven insomnia jelenleg igen elterjedt betegség, ám szerencsére gyógyítható, legalábbis a legtöbb esetben. Az alábbiakban arra mutatunk rá, mi vezethet alvászavarhoz, illetve hogyan tudjuk elkerülni, és milyen segítséget, megoldásokat találhatunk rá.

### *Kialakulása*

Az alvászavar gyakori jelenség a stresszes, rohanó mindennapokban. A szorongás és állandó gondolkodás nehéz éjszakákat okozhat. Ennek megnyilvánulása, hogy rendkívül nehezen nyugszunk le estére, alig tudunk elaludni, illetve többszöri felébredéssel telik az éjszaka. Amennyiben ez hetente legalább háromszor megismétlődik, illetve folyamatos, érdemes szakemberhez fordulni!

Az emberi szervezetnek három-tíz óra közötti alvásra van szüksége naponta. Ez a szervek regenerálódását is elősegíti, illetve az agy pihenése teszi lehetővé, hogy másnap újult erővel tudjunk a tennivalókba belevágni. Az alvás időtartama mindenkinél más és más, azonban fontos, hogy a megszokott alvásciklustartsuk, hiszen egy-egy

nagyobb alvás után sokkal fáradtabbnak, kótyagosnak is érezhetjük magunkat. Sőt, a túl sok alvás – pl. hétvégén-, akár fejfájást is okozhat. Ezekről pedig egész nap idegesek, stresszesek lehetünk, ami nemcsak nekünk, hanem a közvetlen környezetünknek is káros.

### *Megelőzés*

A legtöbb esetben az alváshiány visszavezethető egy-egy betegségre, ezt is érdemes szakemberrel ellenőriztetni, ám van, amikor csak annyi történik, hogy nem lazulunk el kellően. Este egy forró fürdő csodálatos hatással bírhat. Kellemesen töltsük el az alvás előtti időtartamot: a meleg italok, mint például a kakaó, szintén ellazít. Kerüljük a közvetlen lefekvés előtti étkezést, és a különböző élelénkítő italokat, pl. fekete tea vagy kávé. Fekhelyünket ellenőrizzük, hogy kényelmes és pihentető legyen, szükség esetén cseréljük le a párnánkat vagy matracunkat. A meditációs zene és a jóga is hasznos. Körülbelül a lefekvés előtti 1-1,5 óra már a ráhangolódásról szóljon, kerüljük az idegeskedést és a veszekedést.



### Ha baj van

Ha ezek nem segítenek, akkor érdemes szakértőhöz fordulni. Magyarországon számos alvászakértő és pszichológus található. Hazánkban több éve működő szervezetek - mint például a Magyar Alvástársaság - jó tanácsaikkal járulnak hozzá a kiegyensúlyozott pihenéshez és a jó alváshoz.

### Kérdezz-Felelek

Megkerestünk pár alvászakértőt, akik őszintén válaszoltak az insomniával kapcsolatosan:

- **Gyakran találkozunk azzal a problémával, hogy valaki későn ébredő, viszont esténként sokáig aktív. Neki gondja van az alvással?**
- Nem feltétlenül, ez egyéntől függő. Az alvási szokások öröklődő tulajdonságok, ám egy időbeosztással – munka, család miatt – befolyásolhatók. Azok, akik az Ön által is említett típusba tartoznak, különösen oda kell, hogy figyeljenek, hogy megtartsák a ritmust. Ez olyankor nehéz, ha valaki otthonról dolgozik, vagy független az időbeosztása, hiszen könnyen elcsúszhat: sokáig fent van, és szinte átalussza az egész napot. Számukra javasolt, hogy „kényszerítsék” magukat egy elfogadható menetrendhez, amelyet tudnak is tartani.
- **Ha valaki keveset alszik, ettől viszont folyamatosan feszült, frusztrált, és azon is görcsöl, hogy megint nem tud aludni, mi a teendő?**

- Ebben az esetben már érdemes legalább egyszer egy szakértővel konzultálnia. Fényt kell deríteni arra, hogy mi okozza az alvásproblémát, és milyen módszerrel lehet orvosolni, például új szokások (időpont, hely) kialakítása, vagy akár életmódváltással. Ez természetesen ismételtlen egyénfüggő.
- **Gyermekeknel is előfordulhat insomni?**
- Igen, akár betegségből kifolyólag, akár egy-egy élmény hatására is felborulhatnak az alvási szokásaik. Sőt, akár egészen kicsi babáknál, csecsemőknél is jelentkezhet. Ez lehet öröklött szokás vagy betegség jele is. Hazánkban a Heim Pál Gyermekkórházban van alváslabor, ott tudnak ebben segíteni, amennyiben szükség van rá.
- **Visszavezethető alvásgondokra, ha valaki régóta rémálmokkal küszködik, vagy ez lehet a stresszes életmód velejárója?**
- Mindkettő lehetséges. A sok munka és a napi feszültség az álmokban, az alvás milyenségében is megmutatkozik, ezáltal pedig nem tudja magát kipihenni a szervezet, az agy nem kapcsol ki, így a korábban felhalmozott feszültséggel ébredünk. Ha ez az állapot megszűnik, vagy megtalálja a saját magához illő relaxációs lehetőséget (jóga, meditáció), akkor ez enyhülhet, meg is szűnhet. Ugyanakkor, ha nem múlik, akár rejtett betegség vagy komolyabb alvásprobléma is felmerülhet, tehát érdemes ilyen esetekben is szakértő segítségét kérni, hogy ténylegesen hatékony megoldást találjanak.





# Újévi fogadalmak

Ismét eltelt egy év és eljött a nagy újévi fogadalmak ideje. Bár nagyon sokan tesznek – könnyebben vagy nehezebben betartható – fogadalmat, a témával foglalkozó kutatások és felmérések azt mutatják, néhány hét vagy hónap elteltével az emberek több mint háromnegyede már nem képes betartani azt.

A sikertelenség egyik oka rendszerint az, hogy túl nagy vagy túl nehéz célt tűz ki magae elé a fogadalmat tevő, a másik oka pedig a kezdeti lelkesedés alábbhagyása, a folytatáshoz kellő motiváció hiánya.

Életvezetési tanácsadók véleménye szerint, a sikeresen betartható fogadalmak titka abban rejlik, hogy ne akarjunk hirtelen és nagy változtatásokat, változásokat beépíteni életünkbe, adjunk kellő időt a folyamatnak.

Az egyik legnépszerűbb fogadalom az új év küszöbén a súlyvesztéshez kapcsolódik. Míg a karácsonyi nagy lakmározások idején még

könnyedén fogadjuk meg, hogy leadunk pár kilót, sőt, talán néhány napig jól is esik a nagy dőzsölések után egy kis diéta, a lelkesedés hamar tovaszáll a legtöbb embernél. A siker kulcsa: ne kezdjünk drasztikus fogyókúrába. Már az olyan apró változtatások is támogatják célkitűzésünket, ha például a zsírosabb tejtermékeket zsírszegényre cseréljük, vagy a húsok mellé a hagyományos (krumpli, tészta, rizs) köret adagját lecsökkentjük.

Slágerfogadalomnak számítanak a sportoláshoz kapcsolódó ígérek is. Azonban ha valaki még az első emeletre is lifttel járt fel (netán lefelé sem a lépcsőt használta), ne akarja egyből a maratoni távot lefutni. Remek kiindulási pont, ha a mozgást olyan kellemes időtöltések összekapcsolásával építjük be az életünkbe, mint egy jó kirándulás a családdal, vidéki városnéző túra a barátokkal – a hétköznapiakon pedig egy-két megálló lesétálása a buszozás vagy a metrózás helyett.

## Színészek közönségdíja a CBA főtámogatásával Törőcsik Mari 2013 Pepita-fődíjasa, Schubert Éva életműdíjat kapott

A Pepita-díj immár 6. gáláját rendezték a magyar színészek közönségdíjának alapítói december 7-én a Best Western Hungaária Hotelben, hagyományosan a CBA főtámogatói segítségével.

A Pepita-díjat a Pepita Magazin alapítói – Szűcs Balázs és Simándi Etelka – hozták létre azzal a céllal, hogy a közönség szavazás útján is kifejezhesse elismerését színjátzásunk kiemelkedő művészeinek. A díjakat először 2008 decemberében adták át. A díjazottak ajándékairól és a gála megrendezéséről a magazin kiadója, a Trimedio Kiadó Kft. gondoskodik. A kezdetek óta a gála főtámogatója a CBA – a magyar üzletlánc. A díjazottak ezúttal is számos értékes ajándéknak, köztük a CBA gazdag ajándékoskarának örülhettek.

A Pepita-díj 6. gáláján a műsor előtt felköszöntötték az éppen aznap 76 éves Verebély Ivánt és az 56 éves Tarján Pétert, majd Ács Bálint és Brunner Márta műsorvezetése mellett adták át a díjakat. Az Életmű különdíjat a díj alapítói Schubert Évának adományozták. Ő betegsége miatt nem tudott jelen lenni, így neki utólag, az otthonában

adta át a díjat Simándi Etelka, a díj egyik alapítója. A kiadó „50 éve a pályán” különdíját Vajda Márta kapta, a kiadó különdíját Rák Kati, míg a szerkesztőségi különdíjat Körtvélyessy Zsolt.

Közönségsvavazatok alapján a Pepita-díj bronz fokozatát Pikali Gerda, ezüst fokozatát Magyar Attila, míg a Pepita-díj fődíját Törőcsik Mari érdemelte ki.

– Amikor valaki ennyi idősen még díjat kap a közönségtől, az óriási elismerés. Azt hiszem, ezekért a pillanatokért érdemes dolgozni – fűzte hozzá a Nemzet Színésze, akit a gála után luxuslimuzin vitt haza.

Agálaműsorban fellépett Nédó Olga hegedűművész, Palóc Eszter, Brunner Márta és Ács Bálint, a Palio Buzuki Band, a Fourtissimo zenekar, Majsai Gábor, valamint Ráczi Kati dzsesszzenekes, akinek világszínvonalú produkcióját vastappsal ünnepelte a jelentős részben művészekből álló közönség.

Reméljük, a 6. Pepita-gála is ráirányította a figyelmet arra, hogy mennyire fontos a kultúra ápolása, az értékek megőrzése és új értékek teremtése.

PM

Fotó: Pepita Magazin

**2013 Pepita-díjasai: Magyar Attila, Rák Kati, Pikali Gerda, Törőcsik Mari, Körtvélyessy Zsolt, Vajda Márta és a születésnapos Verebély Iván**







### Színház – A helység kalapácsa

Helyszín: Szkéné Színház, 1111 Budapest, Műegyetem rakpart 3. K. II. 94.

Időpont: 2014. január 11. szombat 11 óra

További információ és forrás: [www.port.hu](http://www.port.hu)

A feldolgozást Gál Tamás, színész és előadó-művész 2004-ben vitte színpadra. A nagy sikert aratott darabot azóta már több, mint 200 alkalommal játszották el Kováts Marcellel, majd Bodonyi Andrással a címszerepben. A városi komédiák hangulatát idéző produkció Petőfi páratlan humorával, groteszk elemekkel tárja a néző elé a darab különös világát. Az előadás érdekességét és népszerűségét a közönséggel való állandó kommunikációnak, és az improvizációnak tűnő stílusgyakorlatoknak, interaktív játékmódoknak is köszönheti. Nem beszélve a szituációkból adódó fergeteges komédiákról.

### Fesztivál 10. Budapesti Nemzetközi Cirkuszfesztivál

Helyszín: Fővárosi Nagycirkusz,  
1146 Budapest, Állatkerti körút 12/A

Időpont: 2014. január 9. – 2014. január 13.

További információ, részletes program, forrás:  
[www.fnc.hu](http://www.fnc.hu)

Világhírű artisták, nemzetközi díjas produkciók és a cirkuszvilág színe-java látogat el a Fővárosi Nagycirkuszba a Budapesti Nemzetközi Cirkuszfesztivál keretében.

A rangos fesztivál két évente látható fővárosunkban, ahol a világ minden tájáról érkező artistákat a leghíresebb cirkuszok igazgatói és impresszáriói serege kíséri figyelemmel. Az idei, jubileumi fesztiválon látható lesz többek közt a Cassely család világhírű, Aranybohóc-díjas elefántszáma, fellép Don Christian, Európa egyik legnépszerűbb bohóca, valamint az ukrán táncos-akrobatika csoport, a The Godfathers is tiszteletét teszi. A teljes programban szereplő több mint harminc számot két különböző műsorban, összesen hat előadáson mutatják be a fellépő művészek.

A rendezvény a zárónapon, január 13-án látványos gálaműsorral búcsúzik a nézőktől.



## Tesz újévi fogadalmat?



### Somfai Máttyás

a Sandlander-csapat quadversenyzője

– Tavaly azt fogadtam meg, hogy 2014 januárjában rajthoz állok a Dakar-ralin, és mindent megteszek azért, hogy végigmenjek a futamon. Az egész évet a felkészülésnek rendeltem alá, rengeteget edzettem, hogy tökéletes formába lendüljek életem eddigi legnagyobb erőpróbájára. Szóval számomra csak a naptár szerint zárult december végén az esztendő, igazából január huszadikán, a verseny utolsó napján, a célban ér majd véget az ó-, és kezdődik el az újév. Ezért új fogadalmat egyelőre még nem fogalmaztam meg, előbb megvárom, hogy sikerül-e teljesítenem a tavalyit.



### Dukai Regina

műsorvezető, énekes, modell

– Nem szoktam fogadalmat tenni. Sőt, a szilveszterhez kapcsolódó babonákra sem szoktam figyelni, lencsét is csupán azért eszek ilyenkor, mert kifejezetten szeretem, ha nem így lenne, csak azért, mert elvileg bőséget hoz, nem főznék. De a páromra (a futballista Feczesin Róbert – a szerk.) sem jellemző, hogy ilyenkor fogadna meg valamit.

Amúgy nagyon jó évem volt a 2013-as, sok munkám volt, nem történt semmi baj a családban, szóval boldog lennék, ha legalább így sikerülne az új esztendő is.



### Michelisz Norbert

vb-6. túraautó-versenyző

– Elégedett vagyok az óévvel, amit megkoronázott, hogy a Sportcsillagok Gálaestjén én kaptam az Év legnépszerűbb sportolója díjat, amit közönségszavatok alapján ítéltek oda. Már csak a szurkolók miatt is, jövőre még jobban szeretnék teljesíteni. Azt tűztem célul magam elé, hogy legalább két futamot nyerjek, és végül a világbajnoki összesítésben az első öt hely valamelyikén végezzek.



### Berki Krisztián

olimpiai bajnok tornász

– Annak ellenére sem volt rossz ez az év, hogy nem állhattam minden verseny végén a dobogó tetejére. Levontam a tanulságokat, hogy jövőre mit kell másképp csinálnom. A sikertelen világbajnokság elég nagy pofon volt ahhoz, hogy jövőre ugyanolyan keményen készüljek, mint az olimpia előtti években. Fogadalmat viszont nem teszek.

# ÓVJUK KEZÜNKET ÉS KÖRMEINKET A ZIMANKÓTÓL!

Nincs hervasztóbb látvány, mint amikor télen a kéz bőre szárazzá, foltossá válik, a körmök pedig berepedeznek. Pedig egy kis odafigyeléssel még a leghidegebb hónapokban is megőrizhető a kéz egészsége, ápoltsága. Ehhez nyújt most segítséget Makkai Judit körömépítő mester.

Sokaknak ismerős télen a repedezett bőr, az égő-viszkető kéz, a pikkelyes felület, ami a ruhába, harisnyába is beleakad. Az úgynevezett szárazkéz-szindróma sem a férfiakat, sem pedig a nőket nem kíméli, de még a gyerekek is ki vannak téve az időjárás veszélyeinek. Köztudott, hogy a száraz bőr hamarabb öregszik, ezért a kéz fiatalon tartásához elengedhetetlen a rendszeres ápolás, amely visszaadja az elvesztett anyagokat, segít a víz megtartásában. Ehhez speciális kézápolókat kell használni, a testápoló nem alkalmas erre a célra, ahogy az arcápoló sem, hiszen a kéz bőre más igénybevételnek van kitéve, ezért más bánásmódot is igényel.

## TÁPLÁLÓ PAKOLÁSOK

Az illatszerboltokban széles a kínálat krémekből, és mindenképpen érdemes melléjük hyaluronos pakolást is választani. Persze fontos, hogy mindenki a bőrtípusának megfelelő készítményt használja.

Érdes, durva bőrre például papaya- és guavatartalmú krémet, extraszáraz bőrre tejszínben és mézben, öregedő bőrre toszkán citrusban és bergamottban, az antioxidánsoktól károsodott bőr regenerálására pedig gránátalmában és fűgében gazdagot érdemes választani.

Jó tanács: miután az elhalt száraz bőrt peelinggel eltávolítottuk a kézről, a felhordó ecsettel bőven használjunk a pakolásból. A még intenzívebb hatás érdekében csavarjuk be a kezét egy meleg törölközővel, s hagyjuk, hogy a pakolás krémszínűről fényes, átlátszó bevonatúra változzon. Pi-

hentessük még 5-10 percig, majd finoman vegyük le a törölközőt és hidratáljuk a bőrt tetszőlegesen kiválasztott testvajjal. Heti két-három alkalommal ismételjük meg.

## MEGFELELŐ TISZTÍTÁS

Kézmosásnál a szappan minőségére érdemes különösen odafigyelni. Azt azért jó szem előtt tartani, hogy nem minden esetben a drágább a jobb. A lényeg, hogy ne tartalmazzon durva kémiai vegyületet, úgynevezett triklozánt, ezért figyelmesen olvassuk át a címkén az összetevőket. Az eukaliptusz- vagy teaolaj-tartalmú szappan viszont tökéletes választás.

A víz hőmérsékletet sem árt beállítani. A túl hideg víz összehúzza a pórusokat, így rontja a bőr természetes légzését, addig a forró víz kivörösödést okoz, illetve kioldja a bőr télen különösen értékes faggyútartalmát.

## RESZELŐK ÉS LEMOSÓK

A körmök rendbetételéhez ebben az évszakban a legfinomabb reszelőt vessük be, mert a durvább fajták apró repedéseket, töréseket okozhatnak a kemény körömvégeken. A lakklemosóknál pedig kerüljük az acetontartalmú termékeket, mert ezek is töredeztetést tesznek a körmöt. Például a levendulaolaj-tartalmú nemcsak kíméletesen szabadítja meg a színes bevonattól, hanem még kellemes illatfelhőbe is vonja az ujjainkat.

## HORDJUNK KESZTYÚT!

Télen, a metsző hidegben mindig viseljük kesztyűt, hiszen a kéz érzékeny bőrét és a körmöket is védi a szabad ég alatt. Lehet követni a divatot, de fontos, hogy elsősorban olyan darabot válasszunk, amin nem fúj át a szél. A gyerekeknél pedig elsődleges, hogy ha leesik a hó, ne ázzon át azonnal, hiszen a kicsik képtelenek megállni, hogy hógolyót gyúrjanak, vagy lesöpörjék a kerítésekről a havat.



## FIGYELMEZTETŐ JELEK

Érdemes odafigyelni a körmök színének, felületének megváltozására is, mert egészségügyi problémákra utalhatnak.

- **Fehér foltok:** általában kalciumhiányt jeleznek.
- **Fehér harántcsíkok:** fehérjehiány vagy súlyos fertőzés.
- **Kékes elszíneződés:** tüdő- vagy szívbetegségre utalhat.
- **Érdes felszín bemélyedésekkel:** pikkelysömör állhat mögötte.
- **Törékeny, repedezett, szürke köröm:** vas- és cinkhiányt jelez.
- **Fehér tónusú, opálos körmök:** májprobléma állhat a háttérben.

## KEDVEZMÉNY A CBA MAGAZIN OLVASÓINAK!

Az első 10 olvasónk, aki a CBA Magazin felmutatásával veszi igénybe műkörömépítés és pedikűr szolgáltatásunkat, 20% kedvezményben részesül.

Makkai Stúdió  
Széchalom Bevásárló központ  
1028 Budapest Hidegkúti út 167  
Makkai Judit  
Körömépítő mester  
Pedikűr-manikűr  
20/3751549



# MADÁRETETŐ MÁSKÉPP

A madárvédelem része, hogy a vándormadarakat teli gyomorral indítjuk útnak, illetve a nálunk áttelelő fajokról egészen tavaszig gondoskodunk. Ha még nem tettük meg, ideje elővenni a pincében porosodó madáretetőt vagy készíteni egy újat. A kivágott műanyag flakonok mellett rengeteg látványos, könnyen elkészíthető kreatív megoldásra bukkanhatunk a világhálót böngészve, ezek közül most bemutatunk néhányat, és segítünk a megalkotásban is. Nem szabad elfelejteni, hogy az etetés, itatás, odú akkor ér valamit, ha egész télen fenn tartjuk. Odaszoktatni a madarakat kertünkbe, majd egyszer csak magukra hagyni őket, nem szép dolog!



## Sütőtök, narancs, kókuszdió függő

Olcsó, kreatív, látványos madáretetőt készíthetünk műanyag flakonok nélkül is, ha a természetességet kedveljük. Nincs is másra szükség, mint spárgára, kanálra és egy szép sütőtökre, dísztökre vagy lopótökre. A kiválasztott tökfélére kanállal lyukat vájunk, majd azon keresztül kikanalazzuk a belsejét, végül vegyes magokat, szalonna- és almakockákat

szórunk bele. Spárgával a kiválasztott fa ágára kötjük vagy elhelyezzük az erkélyükön egy balkonládába, és várjuk az éhes madarakat. Gyorsan megvan, nagyon egyszerű és igazán látványos etető!

A tökhöz hasonlóan narancsból is pillanatok alatt függőt készíthetünk a madaraknak. Nincs más dolgunk, mint a narancsot félbevágni és a belsejét kikanelazni. Az így kinyert lédús rostokat keverjük össze reszelt almával és darált dióval, majd töltsük vissza a narancshéjba. Apró vagy sérült csőrű ügyetlenebb madarak, akik a napraforgómagot esetleg nem tudják megtörni, igazán értékelni fogják fáradozásunkat. A megtöltött narancsokat



két oldalon lyukasztva, spárga segítségével lógassuk fel a kiszemelt faágakra vagy erkélyünk korlátjára. Tartós etetőt

készíthetünk kókuszdióból is. Az etetés mellett a cinkék, verebek odúnak is használhatják az elkészített madáretetőt, ahova az eső elől behúzódhatnak. A tökhöz hasonlóan lyukat vágunk rajta, kifolyatjuk a kókusztejet, kikaparjuk a kókuszot. Vigyáznunk kell, mert a kókuszdió kemény anyag, a madarak sérülékeny lábát könnyen felsértheti, ezért, smirglivel dörzsöljük át a bejáratot, mielőtt megtöltjük a finomságokkal. A tetején két apró lyukat fúrva, spárgát belefűzve tudjuk fellógatni!

### Újrahasznosított madáretető

A felszabadult WC-papír vagy konyhai törülköző hengerekből készítettünk már a CBA Magazin kreatív rovatában húsvéti nyuszt, karácsonyfadísz, szalvétagyűrűt, most pedig madáretető

készítésére buzdítjuk a kedves Olvasókat! Ugye nem is gondolták volna, mi minden készíthető a kidobásra szánt hengerekből? A hengereken kívül cukrozatlan mogyoróvajra vagy margarinra lesz szükségünk és apró magvas madáreleségre. A folyamat inntől egyszerű, megkenjük a hengereket, majd megforgatjuk a magkeverékben és ujjainkkal azokat jól rányomkodjuk! Az így elkészült etetőket vagy simán az ágak végére húzzuk, vagy szalag, rafia vagy spárga segítségével fellógatjuk a fára.

Minden háztartásban előbb-utóbb felszabadulnak konzerv- vagy festékes dobozok. Mostantól ezeket se a kukába dobjuk, hanem áztassuk le róluk a címkét, mossuk ki alaposan és fessük le őket számunkra tetszetős színre (minél több, minél többféle színben kerül ki a fára, annál színpompásabb lesz a kertünk a téli szürkeségben is). Ha a festéssel végeztünk és megszáradt, nem párolog már, akkor színben passzoló szalaggal kössük át, tegyünk bele madáreleséget és lógathatjuk is. Ha van kedvünk, egy fadarabot ragasztópisztoly segítségével ülőrúdnak a doboz aljához rögzíthetünk a madarak extra kényelméért, és ha a pisztoly már elől van, akkor a szalagot is rögzítsük egy ponton a hengerhez, így az biztosan nem csúszik ki! Ha valahol éles a doboz széle, só-liszt gyurmával tapasszuk le, nehogy megsértsék magukat a madárkák! Nézzenek körül a világhálón, ötleteljenek és készítsenek idén a gyerekekkel egyedi madáretetőt. Nemcsak jó móka lesz, de megtaníthatják az apróságoknak azt is, hogy miként kell télen felelősen gondoskodni a madarokról!

zsocccka



# A LEGNÉPSZERŰBB TÉLISPORTOK

Javában tombol a tél. Az enyhe idő ellenére is sokan felhagyunk a rendszeres testmozgással és az egészséges életmóddal. A téli napokat inkább töltjük az otthon melegében, mintsem hogy kimozduljunk.

Télisportok hallatán legtöbbször a síelés jut eszébe, ez a hideg évszak legelterjedtebb és legnépszerűbb sportága. Azt azonban kevesen tudjuk, hogy már több mint 4000 éve léteznek róla írásos feljegyzések, noha Magyarországon csak alig száz éve terjedt el. A síelés köztudottan kitűnően edzi a szív- és érrendszert, vagyis ezt a sportot is azok közé soroljuk, amelyek a test majdnem minden izmát kíméletesen megmozgatják. E méltán népszerű sportág pozitívumait vizsgálva, nem szabad megfeledkeznünk a hóval fedett hegyek pazar látványáról, amely lelkünkre, közérzetünkre van jótékony hatással, valamint a hegyi levegő tisztaságáról, amely szintén hozzájárul a felejthetetlen élményhez. Ha nem tudunk síelni vagy sífutni, akkor tegyünk egy nagy sétát a hegyekben, amely szintén hasonló hatást fejt ki szervezetünkre és hasonlóan felemelő élményt nyújt. Teljesítményünket fokozhatjuk, ha a sima séta helyett a nordic walking-ot választjuk. Ez egy gyorsabb tempójú, speciális gyaloglást takar, amit két síbot segítségével végeznek. Ez a mozgásforma fejleszti állóképességünket, izomerőnket, ugyanolyan jótékony hatással van a szervezetre, mint a sima gyaloglás vagy a futás. Szerencsére ma már Magyarországon egyre több helyen vannak jó minőségű sípályák, ahol a fenti sportok bármelyikének hódolhatunk. A Mátrában a Kékes hegycsúcsa a legnépszerűbb, ahova az egész család ellátogathat és eltölt-

het egy vagy akár több csodálatos napot, de a barátokkal is élvezetes, aktív hétvégét kereshetünk itt. Egyre népszerűbb télisport a snowboard. Ez egy igazán extrém sportág, ami jelentős mértékű adrenalinlöketet is ad az eddigi felsorolt élményeken túl. A szörf és a gördeszka keresztezéséből alakult ki, az 1960-as években indult világhódító útjára az USA-ból.

A gyerekek egyik legkedveltebb télisportja a szánkózás, amely nagyon szórakoztató és teljes mértékben kielégíti a fiatal korosztály mozgásszükségletét, mivel nemcsak hogy lecsúszás közben folyamatosan korrigálniuk kell a csúszást különböző izommunkával, de ha leértek, akkor tüstént fel kell gyalogolniuk a lejtőn. Fontos megjegyezni, hogy a szánkózás élménye nemcsak a gyermekek kiváltsága, családoknak és baráti társaságoknak is kifejezetten szórakoztató lehet. Próbálják ki megfelelő világítás mellett az éjszakai szánkózást is! A csapatsportok kedvelői is számos téli mozgásforma közül választhatnak. A jégkorong vagy jégchoki például egy olyan sport, ami nemcsak átmozgat, hanem a sportág jellegéből adódóan minden felgyülemlett agressziót és idegességet segít levezetni, mind a játékosoknak, mind a szurkolóknak. A jéggolf egy kevésbé ismert, de nagyon szórakoztató sport, sajnos hazánkban még nem terjedt el igazán. A rendes golftól annyiban tér el, hogy fű helyett jégen játsszák és a labda nem fehér, hanem ríktő narancssárga, így minden helyzetben tökéletesen látható a fehér hóban. Méltán népszerű a jégkorcsolya is, amelyet a mesterségesen kialakított műjégpályákon és a megfelelő jégvastagság elérése után a befagyott tavakon is űzhetünk a fakutyázással egyetemben.

Látható, hogy a hideg ellenére is bővelkedünk sportolási lehetőségekben, így ne mellőzzük a testmozgást, csak öltözzünk fel megfelelő sportruházatba. Ha mozgunk, sokkal könnyebben viseljük a téli megpróbáltatásokat, elkerülhetjük a betegségeket és jobban fogjuk érezni magunkat a bőrünkben a hideg napokon is.



## Katus Attila

sportaerobik sportágban hatszoros világ-, kétszeres Európa-bajnok, Világjátékok-győztes, személyi edző, aerobik szakedző és életmódtanácsadó

[www.katusattila.hu](http://www.katusattila.hu)



### **Kos** március 21–április 20.

Néhány munkahely átszervezni készül, ami nem okoz osztatlan sikert a jegy körében, így szóba jöhet egy állásváltoztatás is. Az anyagiak tekintetében jelentős pénzforgalom várható, de már szinte mindennek helye van. A cégek üzemeltetői esélyesek egy remek megállapodásra, amely hosszú távra is szólhat, ám egy régebbi ilyen megszűnőben lehet.



### **Bika** április 21–május 20.

Aki a magánszektor területén érintett, több új érdeklődőre számíthat a megrendelés ígéréttel, és közülük az egyik egy gyümölcsöző üzlet lehet. Az alkalmazottak megterhelésre számíthatnak, mivel nagy lehet a fluktuáció és az ottmaradottakra hárul minden teher. Az anyagiakban egy kedvező időszak várható, kivéve a hitelt törlesztőknek.



### **Ikrek** május 21–június 21.

Kedvező hír, hogy kintlévőségei megérkeznek, sőt lesz, aki egy nagyobb bevételt is magáénak tudhat, ám a többségnek jelentősek a kiadásai. A privát szektor érintettjeinek még így is nehéz anyagilag ez az időszak, pedig új megrendelések vannak kilátásban. Néhány munkaadó átszervez, így ez többeket arra kényszerít, hogy állást keressenek.



### **Rák** június 22–július 22.

Bevételek érkehetnek számlájára, amelyet kisebb kiadások megsarcolhatnak ugyan, de jó esetben még plusszal zárhat, így ha teheti, képezzen tartalékot. Aki cégét üzemelteti, annak egy nehezebb időszak következhet. A munkahelyeken a feladatok sokasodására lehet számítani, és arra, hogy nem minden esetben rendelnek hozzá plusz honoráriumot.



### **Oroszlán** július 23–augusztus 23.

Esélyes a több helyről származó bevételre, bár sok mindennek megvan már a helye, mivel többen tartozhatnak, akár barátnak, akár pénzügyintézetnek. A munkavállalók köreiben növekedhet az új állások iránti kereslet, a bevezetett intézkedések miatt. A vállalkozókat e hónap gazdasági próbatétel elé állíthatja, a keresletcsökkenés végett.



### **Szűz** augusztus 24–szeptember 23.

Jelentős bevételek érkehetnek, de ezt felemésztetik kiadásai. Aki a privát szektorban keresi kenyerét, ez évben nagyszerű lehetőségek várják, még ha néha kihívást is jelent egy-egy nehezebb időszak. Néhányan ezekben a hetekben lépnek erre az ösvényre. Több munkaadó a hónap végén egy reformot fogantat, aminek lehetnek kárvallottjai.



# Január havi horoszkóp

szeptember 24–október 23. *Mérleg*

Aki egy magasabb pozíciót fogad el, ezzel fel kell vállalnia a népszerűtlen döntések ódiúmát is. Ebből következik, hogy egy átszervezés van kilátásban. Pénzforgalma növekvőben, de a bankó szinte csak átutazóban vendégeskedik Önnél. A cégüket üzemmeltetők e hónapban ugyan egy kisebb visszaesést tapasztalhatnak, ám ez az év sikert tartogat.

október 24–november 22. *Skorpió*

Aki egy jelentősebb üzleti ügyben érintett, sikert remélhet. Az anyagi szegmens kiadások sokaságát jelzi, így nagyon meg kell nézni minden kiadott forintot. A cégtulajdonosok közül többen tevékenységi körükön változtatnak, aminek járulékos költségei megterhelőek lehetnek. Néhány Szülöttnek új fejezet íródik hivatása krónikájában.

november 23–december 21. *Nyilas*

Néhányan egy felelősségteljes pozíciót remélhetnek, de néhol egy hónap végi reformot is, aminek koordinálása rájuk vár. A vállalkozók némelyikének tulajdonostársával adódnak megoldhatatlannak tűnő konfliktusai, gazdasági téren. E hónapban bevételei megsokszorozódhatnak, ám a hiteleseknek nehéz lesz élére állítani a forintokat.

december 22–január 20. *Bak*

Aki épp az álláskeresés stációjánál jár, sikerülhet egy új munkát találnia. E hónap bevételekben bővelkedő lehet, mivel elmaradt kifizetései is most kerülhetnek átutalásra. Aki cégét üzemelteti, szinte teljesen lecserélődhet megrendelői köre, illetve egyik nagyobb partnere minden előzmény nélkül felmondhatja együttműködésüket.

január 21–február 20. *Vízöntő*

Jelentős megterhelés érheti a munkavállalókat, és néhol még egy átszervezésre is sor kerülhet, ami leépítéseket vonhat maga után. Viszont jók a kilátások egy új lehetőségre. Növekedhetnek kiadásai, amelyet bevételei némileg kompenzálhatnak. A magánzók munkájuk gyümölcsét arathatják le, és többen dönthetnek egy cégalapítás mellett.

február 21–március 20. *Halak*

Néhányan új állásban kezdenek. Viszont némelyik munkaadó egy szervezeti struktúraváltást fontolgat, amit a hó végére időzíthet. Noha megérkezhetnek kintlévőségei, a kiadások is számottevőek lehetnek. A szezonális profilokban a vállalkozóknak némelyik megrendelését le kell mondania, vagy későbbre halasztani annak teljesítését.



Demeter Mónika, okleveles asztrológus  
asztrokreativ@gmail.com

Nyertések, előzetes



## Múlt havi nyerteseink

### Keresztrejtvény nyertesei:

Dechandt Antalné, Mecseknádasd  
Kotrics Andorné, Győrsg  
Sztancsik Katalinka, Rábakethely-Szentgotthárd  
Sike József, Budapest  
Németh Tiborné, Győr

### A Sípark játék nyertesei:

Morvai Dóra, Gyöngyöshalász

### A Narád & Park Hotel játék nyertesei:

Nagy Marianna, Budapest

Merza Gábor, Budapest  
Bircsákné Kovács Éva Mária, Diósjenő  
Gál Istvánné, Gelse  
Vendég Balázs, Pannonhalma  
Szajvolt Anna, Várpalota

Bajnok Rita, Debrecen

Pálné Pataki Katalin, Debrecen

## Előzetes: Farsangi vigasságok



## Impresszum

**(CBA) Magazin**

a CBA Kereskedelmi Kft. ingyenes kiadványa.

Felelős kiadó: **Baldauf László**, a CBA elnöke

Főszerkesztő: **Fodor Attila**

Szerkesztőbizottság vezetője: **Vartus Péter**

Nyomda: **Infopress Group Hungary Zrt.**

Design és nyomdai előkészítés:

**Createam Reklámügynökség Kft.**

Lapzárta: 2014. január 2.

**CBA zöldszám: 06-80-203-228**


[www.cba.hu](http://www.cba.hu)



Üzleteinkben **Erzsébet utalvánnyal** is fizethet.



Ételbárjainkban az **OTP ZSÉP Kártyát** is elfogadjuk.

✳	1	kedves emlékü színész (Imre)	Ifjúsági Magazin, rövidítve	felszíni kiemelkedés lejtős része	cinegefaj												
réges-régi korszak	▼	▼	▼	▼	▼												
düledékes	▶																
a Tápó torkolata!	▶		német motormárka	▶													
ideg-fájdalom	▶		▼														
római 500-as	▶	orozva szerez	▶														
csikó papája	▶	városlakó	▼														
komor, barátság-talan	▶				<b>2</b>	oszmán-török tisztí rang	Portugália autójele	vízben eltűnik a folt	erre-...; több különböző irány-ban	✳	nagy kockázat-tal járó						
katonai rejtőeszköz	▶				▼	▼	▼	▼	▼	hecto-	▶						
mobilelefon-márka	▶		logaritmus, röv. fatapasz	▶			bunda anyaga a hét vezér egyike	▶		<b>3</b>	▶						
bejgli-töltelék	▶		▼	dönt a testület	▶												
...Triznyák; Csukas István. mesehőse	▶			▼		annak aljához a közelebbiek	▶										
igy kezdődik a dráma!	▶	kortárs író (Ferenc) az ő segítségével	▶						numero, röv. mester-ember	▶							
✳ gyorsan ellenőriz hét nyelven beszél	▶	▼					könyvet megjelentet	▶									
páratlan rolo!	▶		vizkedvelő fa mögül ellentéte	▶			▼	középen süpped! tartalmaz leves	▶		késői napszak						
Etának is becézik	▶				küzdősport	▶											
kinos helyzet, kellemetlenség	▶				... Vallone; olasz színész	▶			... bab; kerti növény adás közepe!	▶							
... a farbával; halljuk a döntő érvet!	▶				porciózott	▶											
arab uralkodási forma volt	▶				▼					eme, ez	▶						

A rejtvény megfejtését postai úton vagy e-mailben 2014. január 27-ig várjuk.

Címünk: CBA Kereskedelmi Kft. marketingosztálya, 2351 Alsónémedi Pf. 19., marketing@cba.hu

A helyes megfejtést beküldők között 10 db 5000 Ft-os CBA vásárlási utalványt sorsolunk ki.





# Minden pillanat egy szelet profizmus!

## KEDVES VÁSÁRLÓ!

Örömmel üdvözljük új hűségakciónkban! Célunk, hogy a mindennapi bevásárlás mellett egyéb minőségi termékeket is kiemelkedő kedvezménnyel kínálhassunk a rendszeresen nálunk vásárlóknak.

### MIT KELL TENNIE?

ACBA, Prima, Cent áruházakban történő vásárlásai után – 1000 forintónként – egy-egy ajándékpontot kap, melyet ebbe a gyűjtőfüzetbe, a kijelölt helyre kell beragasztania. Már 10 pont birtokában jelentős kedvezménnyel vásárolhatja meg a tizenegy féle kiváló minőségű Berndes profi termékeket. Az Ön által választott termék vásárlásához betelt gyűjtőfüzettel kell rendelkeznie. Ha ez megvan, vegye le a bemutatóállványról a kiválasztott terméket, ami a pénztárnál történő fizetéssel rendkívül kedvezményes áron az Öné lehet. Apénztárostól kérhet új gyűjtőfüzetet, ha a régi már betelt, így akár az összes Berndes termék az Öné lehet. Kellemes vásárlást és eredményes pontgyűjtést kívánunk!

Pontgyűjtés:  
2013. január 1. – 2014. január 31-ig.\*

Pontgyűjtés: 2014. február 3-ig  
Pontbeváltás: 2014. február 16-ig

# MEGHOSSZABBÍTVÁ

2013. január 31-ig.\*

Az akciós Pontbeváltás kizárólag 2013. október 1. és 2014. január 31. közötti időszakban! A készlet erejéig a betelt gyűjtőfüzetet még 2014. január 31-ig elfogadjuk, de ajándékpontot már nem áll módunkban kiadni! További részletes információ: [www.cba.hu](http://www.cba.hu) honlapon.

Akcióknak a 150 000 db akciós készlet erejéig érvényes.










Vigye haza Szefink legfőbb kincsét akár -82%



Qualität macht den Unterschied. Seit 1921.



GYŪJTSE AZ AJÁNDÉKPONTOKAT!

 Berndes profi kenyérvágó kés 200 mm 12 990 Ft helyett <b>10 pont + 2 699 Ft</b> 79% kedvezmény	 Berndes profi szeletelő kés 160 mm 9 990 Ft helyett <b>10 pont + 2 599 Ft</b> 74% kedvezmény	 Berndes profi zöldségvágó kés 80 mm 5 990 Ft helyett <b>10 pont + 1 599 Ft</b> 73% kedvezmény	 Berndes profi készlet 10 nyílással 14 990 Ft helyett <b>10 pont + 3 699 Ft</b> 75% kedvezmény
 Berndes profi szakácskés 200 mm 15 990 Ft helyett <b>10 pont + 2 799 Ft</b> 82% kedvezmény	 Berndes profi univerzális kés 130 mm 7 990 Ft helyett <b>10 pont + 1 599 Ft</b> 80% kedvezmény	 Berndes profi hámozó kés 70 mm 5 990 Ft helyett <b>10 pont + 1 599 Ft</b> 73% kedvezmény	
 Berndes profi santoku kés 180 mm 15 990 Ft helyett <b>10 pont + 2 799 Ft</b> 82% kedvezmény	 Berndes profi spékélő kés 90 mm 5 990 Ft helyett <b>10 pont + 1 599 Ft</b> 73% kedvezmény	 Berndes profi olló 200 mm 5 990 Ft helyett <b>10 pont + 1 499 Ft</b> 75% kedvezmény	