



CBA Magazin

XI. évfolyam, I. szám 2012. január

Sztárinterjú:
**SZABÓ
ZSÓFI**

a Jóban Rosszban
színésznője

**CBA Cent már
Kaposváron is**

**BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT
KÍVÁNUNK KEDVES OLVASÓINKNAK!**

CBA a magyar üzletlánc

VINOTÉKA



GASZTRONÓMIA



EGÉSZSÉG - PERCEK



MAGYAR TERMÉKEK



UTAZÁS



Színes élmények várják a CBA Príma Online-nal!

*Elindult Magyarország weboldala, a CBA Príma Online,
amelyet most az elsők között érhet el!*

Szeretne minden naprakész lenni?

Csatlakozzon a CBA Príma Facebook oldalához is, ahol exkluzív tartalmakat,
és még több, nyereményt kínáló játékokat talál!

www.cbapríma.hu
www.facebook.com/cbapríma



A CBA Kereskedelmi Kft. több szervezettel összefogva létrehozta a „Minden gyerek lakjon jól!” elnevezésű alapítványt. A kezdeményezés célja társadalmi összefogással biztosítani, hogy az éhes, de legalábbis alultáplált gyerekek – akiknek száma már 2008-ban közel félmillió volt – legalább az iskolai étkeztetés keretében megfelelő táplálékhoz jussanak. Az alapítványhoz beérkező élelmiszer-, illetve pénzadományok kizárolag a gyerekek megfelelő élelmiszerrel való ellátására fordítódnak. A nemes küldetés folytatódik, segítő támogatásukra a jövőben is számítunk!

Alapítvány neve: „Minden gyerek lakjon jól!”

Alapítvány számlaszáma:

OTP 11794008-20534156

weboldal: www.mindengyerekjaknol.hu

e-mail cím:

mindengyerekjaknol@mindengyerekjaknol.hu

telefonszám:

06-40/200-767

Minden gyerek lakjon jól!

Tisztelt Hölgyeim és Uraim, Kedves Olvasóink!

Itt az új esztendő, amely remek alkalmat teremt mindenjáunk számára, hogy számvetést készítünk az óévről és megfogadjuk azt, hogy mi az, amit biztosan másként szeretnénk csinálni az újban. Kiemelten fontos mindez, hiszen érdemes és kell is az, hogy hibáinkból tanulni tudjunk és törekedjünk a jóra. Persze a magasztos célok elérése az idén sem lesz könnyű, hiszen megfelelő hozzáállás, erkölcsi tartás, kitartó munka nélkül az ígéreteket könnyen csak be nem váltott óhajok maradhatnak. Nemzetünk az Európában zajló gazdasági nehézségek miatt nem egyszerű éven van túl. Egyre jobban látszik, hogy egy teljesen más, az eddigiek től eltérő világrend kezd kialakulni, amelyben a valós és tiszta széges munka egyre nagyobb hangsúlyt kap, kitűnni a „népes mezőnyből” csak ezzel van lehetőség. Azon országok csillagzata, amelyek erről nem vesznék tudomást, egyre inkább leáldozóban van.

Meggyőződtem, hogy nemzetünk hajója jó irányt vett, csak nekünk, a rajta lévő legényesének kell mindvégig egy irányba húznunk, kicsit még erősebben, mint ahogy azt az elmúlt években tettük. Össze kell fognunk, bíznunk és hinnünk magunkban, és akkor sikerülni fog. Akármennyire kicsi ország vagyunk az öreg kontinensen, képességeinket és tudásunkat, szellemi tőkénket a világon bárhol elismерik,

ezt sose feledjük el. Kívánom mindenjáunknak, hogy 2012-ben sikerüljön minél jobban kamatottnak a bennünk rejő tehetséget és a már említett egységes fellépéssel sokszorozzuk meg nemzetünk erejét.

A CBA életében egy nagyon fontos év a 2012-es, hiszen az idén ünnepeljük megalakulásunk 20. évfordulóját. Már most is lázas előkészületek folynak annak érdekében, hogy a lehető legnagyobb mértékben kifejezhessük hálánkat és köszönetünket minden Kedves Vásárlónknak, akik a minden napokban minket választva lehetővé tették azt, hogy ezt a szép kerek évfordulót megélhetünk. Sok meglepetéssel készülünk, tehát most igazán érdemes lesz még gyakrabban ellátogatni hozzánk. Remek akciókkal, promóciókkal várunk Kedves Mindhájukat, az ünnepségsorozatunk a tavasz, a természet megújulásával egy időben fogja kezdetét venni.

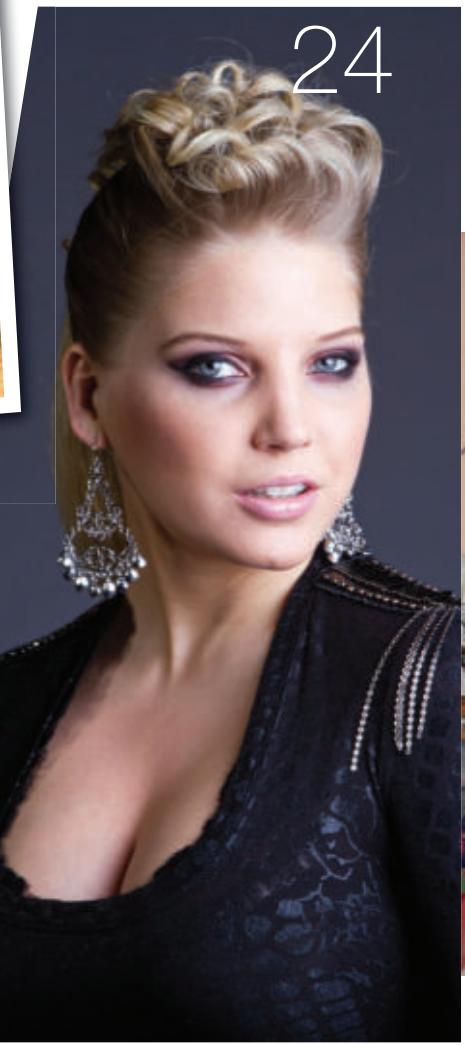
Tisztelt Hölgyeim és Uraim!

Kívánok Kedves Mindhájuknak az új esztendőre sok erőt, egészséget és azt, hogy sikerüljön elérni a kitűzött céljaikat.

Baldauf László

a CBA elnöke





CBA MAGAZIN

2012. JANUÁR

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 2 | Minden gyerek lakjon jól! (felhívás) | 12 | Erzsébet-utalvány |
| 3 | Kedves Olvasó! | 13 | Segítségnyújtás Meződön |
| 6 | CBA Cent már Kaposváron is | 14 | Újévi jót anács: Ne húzd ki a gyufát! |
| 7 | CBA Príma nyílt Győrben | 16 | Kezdjünk tiszta lappal! |
| 8 | CBA Príma Óbuda szívében | 18 | Télen-nyáron Visegrádon |
| 9 | Volt egyszer egy csemege | 20 | Kocsonya, a klasszikus téli fogás |
| 10 | Látogatás Imrehegyen,
a Béla Borászatnál | 22 | A sótégla szerepe
a gasztronómában |

13



40



22



38

24 Szabó Zsófi

– Felnőtt a lovas kislány

27 Lázár Chef receptjei

31 Új év – új élet?

32 10 tipp a fűtésszámla csökkentésére

33 Látni és látszani

34 Sztárkörkérdés

35 Programajánló

36 Szerelmek és majdnem szerelmek

38 Bonbon – duplán jó

40 Újévi arckezelések

42 Új év – új mozgásforma

44 Gyerekek és sztárok

46 A csillagok segítenek

48 Horoszkóp

51 Keresztrejtvény



CBA CENT MÁR KAPOSVÁRON IS

December 15-én Kaposváron, a Petőfi Sándor utca 56. szám alatt megnyitott az ország tizenhatodik CBA Cent-üzlete. A városba bevezető főút mellett elhelyezkedő egység különleges, impozáns kialakításával figyelemfelkeltő látványt nyújt. Másfélezer négyzetméteres eladóterében közel hatezér cikkelem sorakozik, amely lehetőséget teremt a minden igényt kielégítő bevásárlásra. minden árucsoport megtalálható itt, különlegesség a sokszínű borkínálat. A legteljesebb frissesség garantálása érdekében a tőkehús helyben darabolják, csomagolják, amely előre kimért egységekkel kapható. Sokrétű a non-food termékvetászték is, amely szezononként eltérő kínállattal várja a vásárlókat. A Cent bejárata mellett kapott helyet az ételbár, ahol a folyamatosan változó ételválaszték meghatározásakor nagy figyelmet fordítanak arra, hogy a reformtáplálkozás iránt elkötelezettek is megtalálhassák számításukat. Itt az ételek helyben fogyasztásán túl elvitelre is lehetőség van.

A komplexumban a diszkontüzleten és az ételbáron túlmenően további három üzlethelyiség is található, ezek megnyitása is hamarosan megtörnék.

Várjuk kedves vásárlóinkat hétfőtől szombatig 6-20-ig, vasárnap 7-18 óra között.



CBA PRÍMA NYÍLT GYÖRBEN

Győrben a Külső Veszprémi úton 2011. november 29-én nyílt meg a Polus Üzletház. A létesítményben található CBA Príma szupermarket elsősorban a hazai termékek friss és minőségi választékát kínálja.

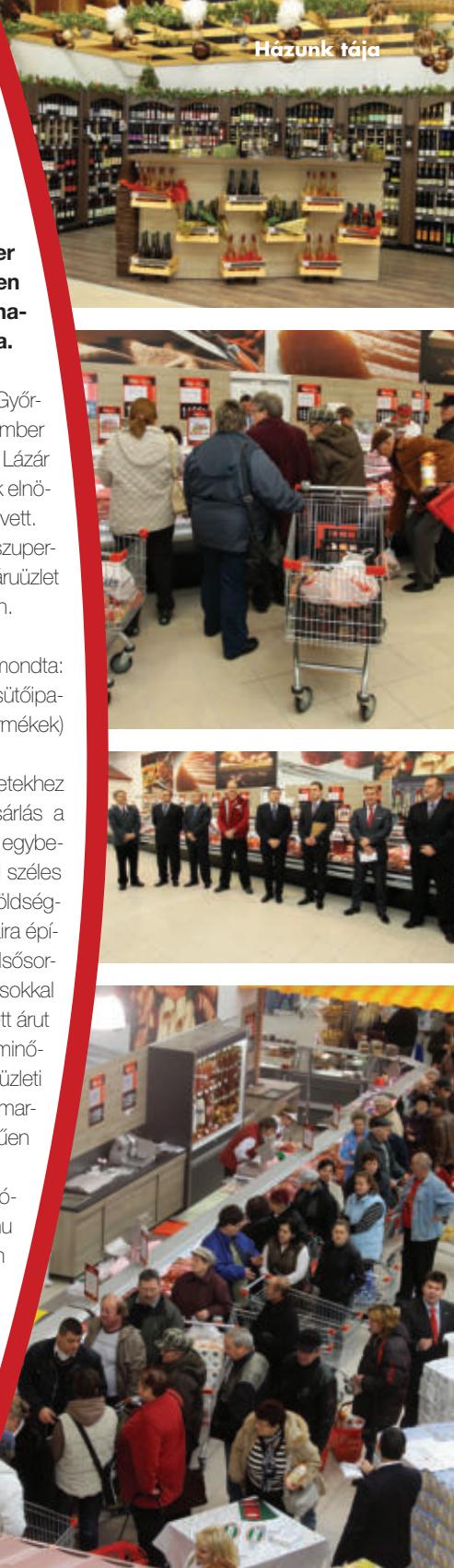
Igényes szolgáltatás versenyképes árakkal – ezt kínálja Győrben a városból kivezető Balatoni út mellett 2011. november 29-én megnyílt CBA Príma. Az ünnepélyes megnyitón Lázár Vilmos, a CBA Kereskedelmi Kft. Felügyelő Bizottságának elnöke és Simon Róbert Balázs győri alpolgármester is részt vett. A Polus Üzletházban működő 2300 négyzetméteres szupermarket az épületegyüttes mintegy felét foglalja el, divatáruüzlet és pénzváltó mellett, egy automata benzinkúttal szemben.

Bogdán József, a Polus-Coop Zrt. elnök-igazgatója elmondta: rendszeres lesz a napi frissáru (zöldség, gyümölcs, sütőipari termékek, sertés- és baromfihús, felvágottak, tejtermékek) akciódús kínálata.

„A hozzánk betérők megtalálják a minden nap szükségletekhez nélkülözhetetlen termékeket, ráadásul a családi bevásárlás a komplexum területén kedvezményes árú tankolással is egybeköthető. Cégünknek saját kenyérgyára van, így rendkívül széles a pékáruválasztékünk is. Erősséggünk még, hogy saját zöldség- és gyümölcs-nagykereskedéssel rendelkezünk, s a hazaira építünk: kistermelőktől szerezzük be a friss termékeket. Elsősorban a hazai, nyugat-dunántúli élelmiszer-ipari vállalkozásokkal működünk együtt évek, évtizedek óta, s a tőlük beszerzett árat kihájuk. Ezt jelentetjük meg a napi választékunkban: a minőség garanciája is ezt jelenti, amely egyben a CBA Príma üzleti filozófiája is. Győr ezen városrészén más hasonló szupermarket ez idáig még nem működött, s megnyitása egyértelműen a könyékbeli településeken élők számára is előnyös. Folyamatos akciókkal várjuk a vásárlóinkat, amelyekről szórólapokon, a helyi médiában és a www.polusüzlethaz.hu honlapon tájékoztatjuk a győrieket és a város könyékén élőket.

A győri szupermarketben a következő nyitvatartási időben várjuk Kedves Mindnyájukat: hétköznap 7-20, szombaton 7-18, vasárnap 7-16 óráig.

oldalpárt összeállította: Fodor A.





CBA PRÍMA ÓBUDA SZÍVÉBEN

A főváros III. kerületében, a Flórián téri üzletközpontban novemberben megnyitott a legújabb CBA Príma-üzlet. A bevásárlókomplexum -1-es szintjén elhelyezkedő üzlet megnyitása előtt nagy szükség volt az átfogó felújításra, mivel a korábban ott működő boltbelbső már nem felelt meg a jelen kor követelményeinek. Az átépítéssel egy időben bővítsésre is sor került, így a korábbiakhoz képest mintegy 20%-kal tudott megnövekedni az eladóterület. Az ezer négyzetméter már megfelelő lehetőséget biztosít arra, hogy minden termékkör széles szortimentben álljon a vásárlók rendelkezésére.

Az üzlet megközelíthetősége nemcsak a tömegközlekedéssel, hanem a gépkocsival érkezők számára is kiváló. Az autós vásárlók rendelkezésére áll az üzletközpont mellett elhelyezkedő zárt parkoló, ahol az első másfél óra ingyenesen vehető igénybe. A bevásárlókosi egészen az autóig kitolható, így az ide betérők még a cipédéstől is mentesülhetnek.

A bolt belső kialakítása a legigényesebb vásárlók tetszését is elnyeri, hiszen tágas közlekedőterek, impozáns sötétszürke polcok és egyedi világítás gondoskodik a barátságos atmoszféráról. Rend-

kívül nagy választékban kapható hús-, hentesáru, de a grillpult kínálata is a különlegességek között említendő. A pékáruk nagyon igényesen, fa polcokon sorakoznak, ahol a hagyományos termékeken túlmenően sokrétű a választék a teljes kiőrlésű, magvas pékárkból is. A bolt középső részén kialakított Vinotéka is szemet gyönyörködtető, az egység egy igen impozáns része az üzleteknek, mint egy könyvtárszobában, órákat el lehet tölteni a szírvonalas választék között.

A házikedvencek gazdai is jó helyen járnak az óbudai Prímában, hiszen igazán nagy választék áll a rendelkezésükre nemcsak állateledelből, hanem a nélkülvilágban non-food kellékekből is.

A folyamatos akciók még ellenállhatatlanabbá teszik a legújabb óbudai CBA Prímát, így nem is csoda, hogy pár hétfelvétel alatt egyre többen térnek be ide.

Nézzen be Ön is, szeretettel várjuk!

Az üzlet nyitva tartása:

H-P: 6.30-20 Szo: 7-19 V: 7-16.





VOLT EGYSZER EGY CSEMEGE

Múlt nélkül nincs jövő, hiszen nincs mire építeni. Ez a gondolat vezérelte azt az alkotóközösséget, amely emléket állított egy vállalatnak, amely valaha a minden napjaink része volt. A CBA-üzletekben december végétől kapható könyv az 1952-ben életre hívott és a nagyon találó, bevásárlókosarat formázó emblémáról ismertté vált Csemege Vállalat történetét meséli el.

Baldauf László, a CBA elnöke előszavában nem titkolja, bűszke arra, hogy egykor „csemegés” lehetett, vagyis tagja volt egy olyan szervezetnek, „amelynek dolgozói a kommunista diktatúra dacára több évtizeden keresztül a szakma legjavát nyújtva, szeretettel és rendkívüli odadással végezték munkájukat, és világra szóló eredményeket, sikereket tudtak elérni.”

A korabeli fotókkal, dokumentumokkal gazdagon illusztrált könyv egrészt vállalattörténeti dokumentum, mivel bemutatja a hajdani üzleteket, felidézi a munkatársak élményeit, sztorijait, ám méltán nevezhető kortörténeti összeállításnak is, hiszen hüén ábrázolja hazánk egykori kereske-

delmét. Megtudhatjuk, hol jelent meg először a húttött szovjet csemegepult vagy a német mélyhútószelekény, olvashatunk a 950-1000 forintos eladói fizetésekről, a 3,30-as kaszinótójásról, no és az első nyugati, bécsi (!) tanulmányutakról is. A mai fiatalok talán el sem hiszik, de a könyvből megtudhatják, hogy egykor Magyarországon is jegyrendszer működött, és csak (bizonyos számú) tikettért lehetett élelmiszerhez jutni.

Olvashatunk arról is, hogyan élték át a csemegések az 1956-os forradalom napjait, és – szó szerint – nem húzták le a rolót, vagy ha igen, csak a fegyverropogás idejére, aztán siettek vissza, hogy ellássák kenyérrel, tejjal az embereket. A dolgozókat mindig „a vásárló a király” szlogen vezérelte, így lehetett Magyarország első számú kereskedelmi vállalata a Csemege.

Akik vásárlóként vagy munkatársként átélték a Csemege fennállásának csaknem 40 évét,

azok kellemes időutazáson vehetnek részt a könyv olvasása közben, a mai fiatal kereskedők előtt pedig megnyílik egy ismeretlen, érdekes világ, megtudhatják, milyen körülmények között dolgoztak elődeik.



fm



LÁTOGATÁS IMREHEGYEN, A BÉLA BORÁSZATNÁL



Az 1914-ben épült, jelenleg is műemlékvédelem alatt álló káptalani pincében találkoztam a Béla Pincészet névadó tulajdonosával, **Béla Zoltánnal**, aki a gyönyörű pinceépületen és a benne működő borászatukban végigkalauzolva beszél a borkészítésről.

- Borászatunk 1991 óta üzemel a Kunság szívében található Imrehegyen. A termőterületünket az induláskori közel háromról hetvennégy hektárra bővítettük, amely Imrehegyen és a szomszédságában található Kecel határában terül el. Modern feldolgozóüzemünk a kalocsai érsekség káptalanai pincéjében működik. Kínálatunk gerincét a friss, reduktív borok alkotják, amelyek magas minőséggel sikerült a fogyasztók elismerését kivínunk. Borvidékünkön az éves hőingadozás kissé nagyobb, mint más hazai termőterületeken, így ezt minden tekintetben figyelembe kell venni. Ezt a tulajdonságot leszámítva rengeteg előnye van a Kunságnak. Nevezetesen magas a napos órák száma, ami által intenzívebb illatú borok készíthetők, mert jól és korán beérlik a szőlő. A termőtalaj változatos, többnyire mészen gazdag homok, löszös, helyenként agyagos

keveredésű általajjal. A talajadottság miatt finomabb, lágyabb savú borok készülnek.

Több nemzetközi és hazai borversenyen értünk el remek eredményeket, büszke vagyok a kései szüretelésű Nektárra, amely az idén Brüsszelben aranyérmet nyert, de 2010-ben a Vinagorán champion díjat is kapott. Az országos rozéversenyeken eddig nyolc aranyérmet sikerült kiírdaniunk.

Kiemelt fontosságúnak tartom, hogy a lehetősségeinkhez képest a lehető legtöbb fesztiválra ellátogassunk. Állandó résztvevői vagyunk a szegedi, budavári rendezvényeknek, de az idei esztendőben a Csabai Kolbászfeszen is találkozhatott velünk a borszerető közönség.

Legfontosabb célunk, hogy sikerüljön minél több fogyasztóhoz eljutnunk, ebben komoly segítséget jelenthet, hogy az idén csatlakozhattunk a CBA Vinotéka programjához.

Az alábbi boltokban találkozhatnak a CBA Vinotéka kínálatával:

Budapest I., Alagút utca 5. - **I.**, Krisztina krt.37. - **I.**, Tárnok u. 22-24. - **I.**, Bathányi u. 28. - **I.**, Naphegy tér 3. - **II.**, Budenz u. 26. - **II.**, Pusztaszeri út 57. - **II.**, Törökvesz út 1/b. - **II.**, Hídegkútút 167. - **III.**, Emőd u. 9. - **III.**, Gyenes utca 2. - **III.**, Flórián tér 6-9. - **III.**, Miklós u.8. - **III.**, Vihar u. 17. - **III.**, Bécsi út 38-44. - **III.**, Tündérliget u. 2. - **III.**, Hatvany Lajos u. 10. - **IV.**, Berda J. u. 48. - **IV.**, Munkásotthon utca 33. - **IV.**, Óceánárok u. 1.-5. - **V.**, József Attila u. 16. - **V.**, Nádor u. 18. - **V.**, Városház utca 14. - **V.**, Veres Pálné u. 12. - **V.**, Arany János utca 27-29. - **VI.**, Andrásy út 86. - **VI.**, Bajcsy-Zs. út 31. - **VII.**, Damjanich u. 23. - **VII.**, Dózsa Gy. út 54. - **VII.**, Károly krt. 9. - **VII.**, Thököly út 24. - **VII.**, Erzsébet krt. 58. - **VIII.**, Fűtő utca 35-37. - **VIII.**, József krt. 84. - **VIII.**, Szentkirályi u. 17. - **IX.**, Ferenc térr 13. - **IX.**, Liliom utca 43-45. - **X.**, Kőrösi Csoma sétány 2. - **X.**, Gyömrői u.99. - **X.**, Kada u. 122. - **X.**, Székfűvirág u.7. - **X.**, Üllői út 128. - **XI.**, Lágymányosi út 17/b - **XI.**, Kondorosi út 7. - **XI.**, Kőrösi J. u. 99. - **XI.**, Nádorlónyi u. 5/A - **XI.**, Sasadú út 205. - **XI.**, Allende park 20. - **XII.**, Szarvas G. út 8/4a. - **XII.**, Eötvös út 38/B - **XII.**, Nőgrádi u.39. - **XII.**, Zalai u. 2. - **XII.**, Királyhágó tér 1. - **XII.**, Márvary utca 33. - **XIII.**, Ipoly utca 3. - **XIII.**, Klapka u. 17-23. - **XIII.**, Pozsonyi út 25. - **XIII.**, Hegedűs József u.6. - **XIV.**, Fogarasi út 45-51. - **XIV.**, Nagy Lajos király u.100. - **XV.**, Pászkoliget u.49. - **XV.**, Zsolnay utca 24-26. - **XVI.**, Állás utca 14. - **XVI.**, Centenárium sétány 16-24. - **XVI.**, Imre utca 2. - **XVI.**, Jókai Mór utca 2. - **XVII.**, Hősök ter 18. - **XVII.**, Szabadtéri Néprajzi Múzeum 1. - **XVII.**, Szabadtéri Néprajzi Múzeum 1. - **XVII.**, Ady E. u. 99. - **XVII.**, Árpád u. 54. - **Abda**, Hunyadi u. 47. - **Ács**, Zichy park 4. - **Alsónémedi**, Haraszti út 125/A - **Balassagyarmat**, Móricz Zs u. 1. - **Bátonytereny**, Madách út 6. - **Bátonytereny**, Rákóczi út 4. - **Bátorbágy**, Mészoly László u. 2. - **Bicske**, Bocskai kör 3-5. - **Budakeszi**, Dózsa Gy. tér 1/A - **Budakeszi**, Fű 36. - **Budaörs**, Szabadsg út 52-54. - **Bük**, Kossuth Lajos u. 127. - **Cegléd**, Mózdonyi u. 2. - **Cegléd**, Összekötő út 30/b - **Csákvár**, Széchenyi u. 68. - **Csepreg**, Széchenyi tér 27. - **Dunavarsány**, 071/33 hrsz. - **Dunavarsány**, Vasút sor 22. - **Eger**, Déák Ferenc út 14. - **Elsőszállás**, Balaton út 5. - **Eningy**, Váci Mihály u. - **Érd**, Bajcsy-Zsilinszky út 125-127 - **Érd**, Budai út 28. - **Esztergom**, Bánomi út 1. - **Esztergom**, Irinyi út 11. - **Etyek**, Körpincs utca 4. - **Fertőd**, Gábor Áron u. 11. - **Göd**, Pest út 63. - **Göd**, Pest út 72. - **Gödöllő**, Patak tér 9. - **Gyermely**, Petőfi tér 3. - **Gyömrő**, Koháry út 3. - **Gyöngyös**, Koháry út 3. - **Győr**, Kör tér 1. - **Győr**, Mohi út 11. - **Győr**, Mónus Illes utca 24/B. - **Győr**, Ifjúság körút 36. - **Győr**, Nagysándor József út 31. - **Győr**, Kőlső-Veszprémi u. 2.-4. - **Győr-Mé呼ばれansanak**, Üjt Etel utca 26. - **Győrúbarát**, Széchenyi krt. 18. - **Győrzámoly**, Ancsali u. 552 hrsz. - **Harta**, Kékesi út 86. - **Jánosomorja**, Rákóczi út 25. - **Jászrákosszállás**, Rákóczi út 2-8. - **Kaposvár**, Kossuth tér 5. - **Kaposvár**, Petőfi Sándor út 56. - **Kecskemét**, Korona u. 2. - **Kiskunlacháza**, Rákóczi u. 1 - 3. - **Kisimrás**, Szokolyai u. 3. - **Kisoroszi**, Széchenyi út 104. - **Kompolt**, Kápolnai út 2/a. - **Kunszentmárton**, Kossuth Lajos utca 23. - **Lábatalan**, Rákóczi F. u. 154-156. - **Leányfalu**, Móricz Zsigmond út 167. - **Lébény**, Dózsa u. 2. - **Miskolc**, Andrásy Gyula út 49. - **Mogyoród**, Gödöllői út 244. - **Mórahalom**, István király út 10/a - **Mosonmagyaróvar**, Erzsébet tér 3. - **Mosonmagyaróvar**, Kálmáni u. 19. - **Mosonmagyaróvar**, Szent István király u. 26. - **Nagykanizsa**, Europa Tanács u. 2. - **Nagykovácsi**, Nagykovácsi u.6/ve - **Nagymaros**, Magyar u. 21. - **Nyergesújfalu**, Május 1. tér 1. - **Pászto**, Cserhát ltp. 1973/24/a - **Páty**, Somogyi B. u. 3. - **Pécs**, Megyeri út 76. - **Piliscsaba**, Fő u. 131. - **Piliscsaba**, Fő u. 49. - **Pomáz**, Árpád fejedelem útja 2732/8 - **Salgótarján**, Acélygárdi út 52. - **Salgótarján**, Pécskó út 3. - **Salgótarján**, Rákóczi út 52. - **Salgótarján**, Ipari Park, Park út 9. - **Síofok**, Ady E. u. 131. - **Sopron**, Lackner K. u. 35. - **Szada**, Dózsa György út - **Szárliget**, Iskola utca 5. - **Szécsény**, Rákóczi út 118-120. - **Szeged**, Kossuth Lajos sgt. 119. - **Szeged**, Back Béni utca 7. - **Szentendre**, Dunakanyar krt. 46. - **Szentgotthárd**, Hunyadi u. 5. - **Szolnok**, Ady E.út.3. - **Szombathely**, Kőmendi út 52. - **Tab**, Kossuth Lajos u. 31. - **Taksony**, Széchenyi út 93. - **Taksony**, Szent István tér 11. - **Tát**, Bécsi út 35-36 - **Tét**, Debrecen út - **Törökbalint**, Baross u. 29. - **Üröm**, Dózsa György u. - **Vecsés**, Leiningen Károly utca 1. - **Vecsés**, Széchenyi u.2. - **Veresegyház**, Budapesti út 1. - **Verőce**, Rákóczi út 33. - **Verpelét**, Szabadság tér 11. - **Veszprém**, Budapesti út 20-28. - **Zalaegerszeg**, Kovács Károly tér 6. - **Zalaegerszeg**, Stadion u. 5. - **Zsámbék**, Magyar u. 75.

Nektár 2011

Borunk rövid leírása: hungarikumfajta, Dr. Bakonyi Károly nemestette. A keresztezéses nemesítésben ismert nagyszülőfajták: Koci Irma*Csabagyöngye – Irsai Olivér *Tramini. A tavaszi virágok illatát érezhetjük benne. Íze telt, az illatával harmonizáló, kissé muskotályos kiegészítéssel. Finom sava selymes lágy érzetet ad. Hosszú a bor íze, frissességét 2-3 évig is megőrzi. A szőlő terméséből készítő szüretelésű bor is készíthető.



Kékfrankos Rosé 2011

A kunsági borvidéken legelterjedtebb vörös borszőlőfajtával készítjük rozéborainkat. Borászatunk egyik büszkesége, évről évre kiváló versenyeredményeket érünk el ezzel a típusú borunkkal. A bor jellemzői: barackvirág színű, a tavasz és megújulás hangulatát árasztja. Szamócás, málnás intenzív illatú, amit élénk savai és telt íze tesz kerek-harmonikus borrá. Üdítő jellegét fokozhatjuk némi vízbe rejtett buborékkal.





ERZSÉBET UTALVÁNY

AZ ÉTKEZÉSI UTALVÁNY

Az Erzsébet-utalvány a Magyar Nemzeti Üdülesi Alapítvány által papír alapon vagy elektronikus formában kibocsátott, fogyasztásra kész étel vásárlására felhasználható utalvány.

Az Erzsébet-utalvánnyal a munkáltatók amellett, hogy széles körben felhasználható, kedvezményes adózású hideg-meleg étkezési jegyet biztosítanak a munkavállalók számára, hozzájárulnak dolgozóik elégedettségének megteremtéséhez. A legnépszerűbb, legfontosabb bérén kívüli juttatás a dolgozó számára adó- és járulékményes. Az Erzsébet-utalványt

a bérjellegű juttatásoknál több mint 30 százalékkal kedvezőbb feltételekkel lehet biztosítani a munkavállaló részére.

Az Erzsébet-utalvány elfogadóhelyi hálózathoz csatlakozott a CBA is, így az elmúlt év végén több mint 15 ezer fölött emelkedett a beváltóhelyek száma. A Nemzeti Üdülesi Szolgálat Kft. célja, hogy 2012. február elsejére több mint húszezer elfogadóhely várja mindenkit, akik Erzsébet-utalvánnyal rendelkeznek.

www.erzsebetutalvany.hu

CBA Gazdavonal a magyar termelőkért, termékekért

Tisztelt Kistermelők, Őstermelők!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy létrehoztuk a CBA Gazdavonalat, amely lehetőséget biztosít arra, hogy zöldség-gyümölcs terményeiket könnyen és a lehető leggyorsabban eljuttathassák hálózatunkba.

Éljen a lehetőséggel Ön is, a részletekért keresse fel a www.cba.hu oldalt vagy hívjon minket ingyenesen hívható zöldszámunkon!



Zöldszámunk: 06-80/205-245



Segítségnyújtás Meződön

Magazinunk olvasói már több alkalommal értesülhettek arról, hogy a CBA vezetése az elmúlt időszakban is sok nehéz helyzetbe került honfitársunkon segített. Elég, ha csak a gelei árvízkárosult családok új házaira, a vörösiszap-katasztrófa károsultjainak számára juttatott adományra vagy a minden gyerek lakjon jól! Alapítványban vállaltakra gondolunk.

Nemrégiben jutott tudomásunkra, hogy Meződön négy árva gyermek meglehetősen nehéz helyzetben van, édesanyuk nemrégiben bekövetkezett halála önrejükőből megoldhatatlan helyzet elő állította őket.

Ellátogattunk hozzájuk, megismertük őket és olyan megható családi összetartást, szeretetet láttunk, hogy Baldauf László, a CBA elnöke azonnal segítő kezét nyújtotta a gyermekeknek. Pár hétfelvétel alatt lakhatóvá tettük házukat, hiszen azt megelőzően olyan állapotban volt, amely a telet nemigen bírta volna ki. A gyermekek megható szeretettel fogadták minden egyes látogatásunkat, amelyek során az élelmiszereken túl még ruhákat is vittünk nekik.

Természetesen biztosítottuk őket arról, hogy a jövőben is számíthatnak ránk, hiszen nagyon fontosnak tartjuk, hogy a kiváló eredményekkel tanuló gyermekeknek esélyük legyen a további sikeres életre.





Újévi jó tanács: Ne húzd ki a gyufát!



Borbás Marcsival, a CBA háziasszonyával éppen egy éve indultunk képzeteletbeli túrára, amelynek során hungarikumokat, magyar találmányokat, jellegzetes magyar ételeket, italokat, édességeket, gyümölcsöket mutattunk be. A születésnapi tortán most gondolatban meggyűjtük a gyertyát, és az ehhez a művelethez használt eszközről, a szintén magyar találmányról, a gyufáról beszélgetünk.

- Milyen jó, hogy nem az őskorban élünk, mert akkor igencsak bajlódhatnánk a meggyűjtással... De az sem lenne sokkal könnyebb, ha a neves dán meseíró, Andersen meséjéből ismert tűzszerzámmal próbálnánk tüzet csiholni. Ma már egyszerű, a minden nap életben rutinmozzulat a tűzgyújtás, de bizonyára hosszú volt az út, amíg az emberiség eljutott Irinyi János találmányáig.

- Valóban, a gyufa megjelenése előtt a tűzgyújtás legelterjedtebb eszköze a tűzszerszám volt, amely kovakőből, egy acéleszközből és egy taplóféleség kiszáritott belső anyagából állt. Ha a kovát suroló irányban az acélhoz

ütögették, a kirepülő szikrák lángra lobbantották a könnyen gyulladó taplót. Ez a művelet azonban nagy ügyességet kívánt, és az eszközök minőségétől függően hosszabb időt vett igénybe. Kínában már a VI. században használtak tűzgyújtásra kérnel átitatott fenyőfa pálcákat, de a modern gyufa feltalálása a XIX. századhoz köthető. Az első dörzsgyufát egy angol vegyész találta fel 1827-ben, ám ennek még több hibája volt: a gyufa a hozzá mellékelt dörzspapír segítségével nehezen, akkor is robbanásszerűen gyulladt meg, a láng nagyságát nem lehetett kiszámítani, és a krónikák szerint igen bűdös volt. Pár év múlva egy francia vegyész fehérfoszfort adott a gyulladó elegyhez,

amely már könnyebb gyulladást eredményezett, és a kellemetlen szag is megszűnt, ám a gyufagyártó üzemek munkásai foszformérgezést kaptak, sőt, a mérgező hatást felismerve sokan követtek el öngyilkosságot, gyilkosságot, mert csupán négy gyufafej is elég volt a mérgezéshez. Nem csoda, hogy betiltották a fehérfoszforos gyufákat.

- Szakmai részletek felidézése, a kémia világába mélyedés nélkül miben állt Irinyi János gyufájának újszerűsége, nagyszerűsége?

- A zajtalan és robbanásmentes gyufát szabadalmaztatta Irinyi 1836-ban, még vegyész-hallgató korában. Professzora, Weissner Pál egyik sikertelen kísérlete gondolkodtatta el, vagyis ebben az esetben a tanítvány túlszárnyalta mesterét. Irinyi a találmányt és a gyártási jogokat eladt Rómer István bécsi gyógyszerésznek, aki az Irinyi-féle biztonsági gyufa gyártásán meggazdagodott, míg Irinyi szegénységben halt meg 1895-ben. A legenda szerint

mindössze 60 forintért kötöttet meg az üzlet, és azért ilyen olcsón, mert Irinyi szerelmes volt Rómer lányába. Irinyi egyébként a gyufa feltalálása mellettőszerepet játszott a magyar kémiai szaknyelv megalkotásában,

Miért gyufa a gyufa?
A gyufa megnevezésére a XIX. század első felében a német Zündholz szóból tü-körfordítással létrehozott gyújtófácskát használták, amely az 1840-es évekre gyújtó, illetve gyú-fa, vagyis gyufa alakra rövidült.

és az új szemléletű kémia egyik első hazai terjesztője volt. Az 1848-as szabadságharcban pedig a hadsereg lóporral, lógyantával való el-látását és a hadiüzemeket felügyelte.

- A gyufa nélkülözhetetlenségét jelzi, hogy sok funkciója van az életünkben, még a közbeszédbe is beszívárgott, hiszen gyakran mondjuk valakinek, aki

rosszat cselekedett, hogy kihúzod a gyufát!

- Vagyis aki rossz fát tett a tűzre, kihúzza a gyufát... De bizonyára sokan ismerik az a nyelvtörőt is, amelyet még Arany János gyűjtött: Gyere Gyuri Gyórbe, györi gyufagyárba, gyufát gyújtogatni, illetve más változatban: Gyere Gyuri, gyújtsunk gyufát, györi gyufagyári gyufát. Az is érdekes, hogy míg a gyerekeket nem engedjük a gyufa közelébe, mondvan, az nem játékszer, igenis vannak, akik annak használják. Nem is olyan régen országzerte nagy divat volt gyufaszálból Eiffel-tornyot vagy más nevezetességet építeni, de még ma is készülnek gyufaszálból képek, épületek. És azt se felejtsük el, hogy a gyufacímke a kezdetektől fontos reklámhordozó volt, többek között cégek, szállodák is gyártattak egyedi címkéket, így nem csoda, hogy az 1960-astól az 1980-as évekig világzerte nagy divat volt a gyufásdobozok gyűjtése. Manapság a gyufásdobozokat felváltják a lapos, kisebb helyen elférő, praktikusabb úgynévezett levélgyufák.



Füredi Marianne



KEZDJÜNK TISZTA LAPPAL!

Az újévi fogadalomtételek között örök dobogós az ideális súly elérése. Persze sokkal könnyebb kimondani, hogy „ledobok néhány kilót”, mint megvalósítani. Lapunk dietetikus szakértője, Mészáros Ildikó most segít abban, hogy a terv ezúttal ne csak terv maradjon. Első lépésként azt kell felmérni, hogy pontosan mekkora súlyfeleslegtől akarunk megszabadulni. Mert négy-öt kiló plusz eltüntetéséhez elegendő egy rövid távú terv, míg 20-30 kiló lefagadása már hosszabb folyamat, és elkerülhetetlenül életmódváltással jár.

Hosszú távú testsúlycsökkentés

Nincs annál rosszabb elképzelés, mint hogy egy nagyobb súlyfölösleget néhány hét vagy akár egy hónap alatt le lehet adni. Az ilyen eredménnyel kecsegétek egyoldalú étrendek oda

vezetnek, hogy a diétázó később visszaszedi a leadott súlyt, sőt, még plusz kilók is rakódnak rá. Ez az úgynevezett jojóeffektus. Ennek az az oka, hogy ezek a gyors diéták általában drasztikusan csökkentik az alapanyagcserét, aminek következtében a szervezet inkább tartalékolni fog. Az egyoldalú, drasztikus fogyókúrák ugyanis valamelyik tápanyag (szénhidrát, zsír) megszorításán alapulnak. Márpedig a szénhidrátmegvonás legnagyobb hátránya, hogy betartásával romlik a koncentráció, állandósul a fáradékonyúság, gyakorivá válik a fejfájás, hiszen a szervezettől azt az energiaforrást vesszük el, amire épp a legnagyobb szüksége lenne.

A zsír megszorításán alapuló étrend pedig azért elvetendő, mert gátolja azoknak a vitaminoknak a felszívódását, amelyek zsírban oldódnak. Ebből is látszik, hogy a tartós fogyáshoz kitartásra



és türelemre van szükség. Fontos a reális célkitűzés, vagyis mondjuk első lépésként a testsúly csupán tíz százalékának elvesztése. Mert irreális elvárás, hogy a magunkkal cipelt tehernek mindenjárt a harmadát leadjuk. A fogyás üteme akkor ideális, ha szép fokozatosan heti fél-egy kiló megy le. A következő lépcsőfok az étrend kialakítása. Előnyben kell részesíteni az összetett szénhidrátfajták (élelmi rostok) fogyasztását, amelyek főként teljes kiőrlésű gabonatermékekben, valamint zöldségekben és gyümölcsökben találhatóak.

Az ételkészítés módjára is oda kell figyelni, például a bő olajban sütés helyett jobb a párolás, a grillezés, a teflonserpenyőben, illetve sütőzacs-kóban sütés. A rántást kiválthatja a habarás, illetve az alapanyaggal (burgonya, zöldségek) való sürüjtés. Bevásárlásnál figyelni kell a címkéket, és mindenből a csökkentett zsírtartalmú a kosárba tenni, pl. 1,5 százalékos tejet, közepes zsírtartalmú sajtot, sovány túrót. Természetesen továbbra is ragaszkodni kell a rendszeres étkezéshez, inkább többször fogyasszunk kisebb adagokat.

Mivel hosszú távú diétáról van szó, ajánlatos hozzá kikérni dietetikus tanácsát. Na és találni egy társat, aki segít az életmódváltás mélypontjain átlendülni. Mert menet közben sokszor előfordul súlystagnálás, s olyankor nem szabad feladni.

A mozgásnak is kiemelt szerepe van a kívánt eredmény elérésében, ám ha jelentős súlytöbblettről van szó, érdemes a háziorvossal konzultálni, hiszen léteznek olyan mozgásformák, amelyek egy bizonyos testtömeg fölött nem ajánlottak, mert fennáll a veszélye pl. a szív túlterhelésének.

Rövid távú testsúlycsökkentés

Amennyiben valaki csak néhány kilót szeretne leolvasztani magáról, jó ötlet, ha felírja, milyen ételeket fogyasztott egymás után három napig. Ebből ugyanis rögtön kitűnik, melyek azok a plusz kalóriák, amelyek észrevétlenül lopóznak be a minden napokba. Ezeket aztán szépen el lehet hagyni. Arra is ügyelni kell, hogy ne az esti várjon főétkezéssé, s hogy napközben meglegyen a megfelelő folyadékmennyiség, ami napi két-két és fél liter. Ebbe az ásványvíz és a tea mellett beszámítható a leves, egyes tejtermékek (tej, kefir, joghurt), valamint a gyümölcsök folyadéktartalma. A mozgás is sokat segít, igaz, előfordulhat, hogy valaki azt tapasztalja, nem változik a súlya, aminek az lehet a magyarázata, hogy a zsírszövet mennyisége ugyan csökken, de az izomszövet nő. Ezért jó időnként ellenőrizni a testzsírszázelést.

csb

Szakértőnk:



Mészáros Ildikó,
dietetikus
(Dietetika-
Életmód Bt.)

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

január

6. (péntek),	10-12 óra,	Bp., II. ker., Hidegkúti út 167.
7. (szombat),	10-12 óra,	Bp., XVI. ker., Jókai u. 2.
13. (péntek),	10-12 óra,	Bp., III. ker., Bécsi út 38-44.
14. (szombat),	10-12 óra,	Bp., III. ker., Flórián tér
20. (péntek),	10-12 óra,	Biatorbágy, Mészöly L. u. 2.
21. (szombat),	10-12 óra,	Bp., XVI. ker., Nádorliget u. 5.
27. (péntek),	10-12 óra,	Szada, Dózsa Gy. u.
28. (szombat),	10-12 óra,	Bp., XVI. ker., Centenárium sétány 16-24.

Télen-nyáron Visegrádon

Közeli Budapesthez, mégis távol a főváros zajától, történelmi emlékek között, erdő szélén, a Duna partján áll a visegrádi Royal Club Hotel. A környezet és a szálloda szolgáltatásai tökéletes kikapcsolódást nyújtanak, akár aktív időtöltésre, akár inkább pihentető ellazulásra vágyik a családjával együtt itt vendégeskedő.

Visegrádon minden élmény az üdülés. A Fellegvár, a királyi palota és a Salamon torony csak néhány, a történelmi emlékekkel rendelkező Dunakanyar legfőbb nevezetességei közül. Magyarország egyik legkisebb és egyben legrégebb városa ezeken túl hangulatos macskaköves utcáival és korhű hangulatot idéző éttermeivel kalauzolja a múltba az idelátogatókat. Télen sétálhatunk a közeli sípályákon, túrázhatunk a hegyekben, nyáron kirándulhatunk az erdőben, kipróbal-hatjuk a bobpályát, kerékpározhatunk vagy sétahajózhatunk a Dunán. Bármelyik évszakban látogatunk is ide, minden számos aktív időtöltési lehetőség közül választhatunk, amelynek jóleső fáradalmait kellemes lesz kipihenni a Royal Club Hotel wellness részlegében.

Wellness és egészség

A szálloda kültéri és beltéri úszó-medencével, masszázs- és gyermek-medencékkel, finn-, és infraszaunával, fényterápiával, Kneipp taposó-medencével, valamint különféle masszázsokkal várja feltöltődni vágyó vendégeit.

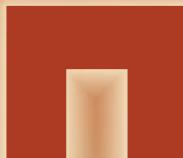
Télen, a gózolgó pezsgőfürdőből nézve a havazás mesés élménye semmihez sem hasonlítható....!

A relaxációs himálájai sószoba levegője jótékony hatású, több más mellett a különféle bőr- és allergiás megbetege-

désekre. 84 féle ásványi anyagot és nyomelement tartalmaz, a kristálysó pára a pozitív részecskéket megköti, ezáltal a helyiséget levegőjét megtisztítja.

A hotel különös gondot fordít arra, hogy egészséges, biztonságos és tiszta környezetet biztosítson vendégei számára. Többek között emiatt használnak Vorwerk porszívókat, amelyek a szokásosnál alaposabb takarítást tesznek lehetővé, gondolván az allergiás betegségen szerveldők speciális igényeire is.





★★★ ROYAL CLUB HOTEL
VISEGRÁD

Család- és gyermekbarát szolgáltatások

A család minden tagja tartalmas, életkorának és érdeklődési körének megfelelő, kikapcsolódást kínáló programok közül választhat a Royal Club Hotel vendégeként.

A legkülfelébb játékok és a hatalmas, játékhöz rendelkezésre álló tér a gyermekek kreativitását és mozgásigényét is maximálisan kielégíti. Szezonról függetlenül a kisebbek a játszósarokban, a nagyobbak pedig korlátlan Nintendo Wii-val is tölthetik az időt, ha már megunták a pánctalálat. A kicsik mellett a felnőttek is remekül szórakozhatnak a számukra szervezett extra programokon, vagy a csocsó, a biliárdasztal, valamint a golfszimulátor használatával. A Magyarországon először a Royal Club Hotelben beüzemelt szállodai 3D-s golfszimulátort akár profi, akár kezdő sportolók is igénybe vehetik és elsajátíthatják a játék alapjait.

Jó időben pedig irány a természet! Kerékpár kölcsönzése esetén a hotel gyermekülést és gyermeksisakot is

biztosít a legkisebbek védelmében.

A gyermek- és bababarát szemléletet nem csupán a számos program és szolgáltatás, hanem a szálloda szobáinak kialakítása is tükrözi. A gyermekételek melegítésére alkalmas konyharésszel felszerelt apartmanokban, illetve a hatalmas nappalival, szintén minikonyhával és napfényes terasszal kialakított lakostályokban minden család kényelmesen és otthonosan érezheti magát.

JÁTÉK

A Royal Club Hotel jóvoltából Ön is megnyerheti a két személyre szóló (két éjszaka, félpánciós ellátással) utalványok egyikét, ha az alábbi kérdésre helyesen válaszol, és azt beküldi a szerkesztőség címére, kizárálag postai levelezőlapon.

Kérdés: A relaxációs himalájai sószoba levegője hány féle jótékony hatású ásványi anyagot és nyomelement tartalmaz

Postacím: CBA Kereskedelmi Kft.
marketingosztálya
2351 Alsónémedi, Pf. 19.
Beküldési határidő: 2012. 01. 25.

ROYAL CLUB HOTEL***

2025 Visegrád, Fő utca 92.

Tel: +36 26597100 | Fax: +36 26597 101

e-mail: info@royalclubhotel.hu

Web: www.royalclubhotel.hu





KOCSONYA, A KLASZSIKUS TÉLI FOGÁS

Tél nem telhet el úgy, hogy legalább egyszer ne készítettünk, fogyasztottunk volna kocsonyát. Bár a téli hónapokban a hideg miatt a meleg fogásokat, forró italokat részesítjük előnyben, egyetlen hideg étellel mégis kivételesen lehetünk, ez pedig nem más, mint a kocsonya. A kocsonya hagyományos, szinte valamennyi európai nép konyhájában jelen lévő hideg étel, amelynek első írott receptje a gasztronómia bölcsőjéből, Franciaországból származik. Már az 1400-as évek receptgyűjteményeiben is fellelhető a receptje, így biztosak lehetünk abban, hogy az elkészítéséhez nincs szükségünk bonyolult és drága konyhai eszközökre, berendezésekre.



A kocsonyát nemcsak a klasszikus kocsonyahúsokból készíthetjük el, pontyból is igen ízletes.

A magyar kocsonya legendája az egyik észak-magyarországi városunkhoz kötődik, egészen pontosan Miskolchoz, amelyre egy ismert közmondás is utal: „Pislog, mint a miskolci kocsonyában a béka”. A gasztronómiai kötődéssőtörtént szerint anno, amikor a hútőszekrényt még hírből sem ismerték, az egyik neves miskolci fogadó vendégei kocsonyát rendeltek, amelyet a vendéglős nagy sebbel-lobbal, de annál kisebb körültekintéssel fel is szolgált a vendégei számára: azt ugyanis nem vette észre, hogy a pincében húlő kocsonyába beleugrott, sőt mi több, a zselésedő anyagban benne ragadt egy béka, amely kétségebesetten próbált szabadulni szorult helyzetéből, ragacsos fogságából.

A kocsonya nem tartozik a drága ételek közé. Azok számára, akik húslevest tudnak készíteni, a kocsonya készítése sem okozhat gondot. A kocsonyának talán egyetlen hátránya az, hogy nem tartozik a gyorsan elkészíthető, azonnal fogyasztható ételek közé. A kocsonya húsos-zöldséges levének elkészítése legalább 3-4 órát vesz igénybe, majd azt követi a hűtés, amelynek hossza szintén több órára tehető.

A klasszikus kocsonyahúsok a házi sertés kevésbé nemes, zsíros, porcos, csontos részei, így többek között felhasználásra kerül a fej, a farok, a bőrke és a köرم is. A felhasználásra kerülő kocsonyahúsokat, így a csüklöt, a lapockát, a bőröket és a körmököt alaposan átmossuk, megtisztítjuk. Amennyiben füstölt vagy sózott húsokat is felhasználunk a kocsonyánk készítéséhez, akkor azokat áztassuk ki, a szőröt például a fűlről, bőröről perzseltjük le. A körmönél ügyeljünk arra, hogy minden képpen legyen átvágva, így főzés közben sokkal jobban fog érvényesülni az íze.

A húsokra annyi vizet engedünk, hogy ellepje azokat, majd feltesszük fóni a zöldségekkel: a sárgarépával, a fehérrépával, a vöröshagymával, a fokhagymával, valamint a babérlevéllel, a borossal és egy csipetnyi sóval. Lassú tűzön főzzük, az elpárollogó vizet pótoljuk. A főzővíz tetején keletkező habot távolítsuk el.

Mután a húsok megpuhultak, kiszedjük azokat, leválasztjuk a csontokról, felkockázzuk és levesestányérokba helyezzük, tányérok helyett használhatunk különböző formájú szilikikon sübörfogat is. Igény szerint keménytőjás-szeleteket is helyezhetünk a húsokra. A leszűrt lét a húsokra öntjük, majd hideg helyre alvadni tesszük.

A kocsonyánk csak abban az esetben nem fog megdermedni, ha kevés hússal készítettük, vagy túl sok lével öntöttük fel. Mután a kocsonyánk megalvadt, fűszerpaprikával megszórva, friss kenyérrel tállajuk.

Amennyiben a kocsonya készítését másorra hagyjuk, úgy február végén érdemes elérőlőlátogatni Miskolcra, ahol az elmúlt évekhez hasonlóan, idén is megrendezésre kerül a kocsonyafesztivál, ahol a legizletesebb változatokat kóstolhatjuk.

Lázár Chef





A SÓTÉGLA SZEREPE A GASZTRONÓMIÁBAN

Elismерem, hogy a cikk címe kicsit vendéglátós vizsgatételcím-hez hasonlóra sikeredett, de talán nem is járunk olyan messze az igazságtól, hiszen még akár szakácsiskolai tananyag is lehetne a sótéglá, amely egyaránt használható az éttermi vendéglátásban és az otthoni ételek készítésének alkalmával.

A sólámpa már egy jó ideje kedvelt eleme a lakásoknak: dekorációs funkciója mellett, mint természetes 'ionizátor', az otthonunk levegőjét tisztábbá teszi, és jobbá varázsolja a közérzetünket. Leleményes séfek a sótéglát a gasztronómia területén is alkalmazni kezdték, még hozzá két funkcióval. Elsődleges funkciója a sütés, második funkciója pedig a melegen tartási és dekorációs lehetőségeiből adódóan a tállalás. A sütőben vagy grillen felhevített sótéglákon különböző húskat, például csirke-, pulykamellét, sertéssütést, lazacot vagy tojást is süthetünk, de akár zöldségekkel is kísérletezhetünk, amelyekből így kiváló köret készíthető. A lényeg, hogy a sótéglán sült ételeket külön ne sózzuk be, viszont a sótéglán való sütéskor az étel minden oldala érintkezzen a sótéglával

– kivéve a tükrötjás esetében, azt ne fordítsuk meg.

Azoknak, akik nem használtak még sótéglát, azt tanácsolom, hogy csirkemellel vagy lazacszeletekkel próbálják ki először ezt a fajta süést. Sütés előtt a sótéglát ne olajozzuk vagy vajazzuk be, a hús, a zöldség vagy a hal pár perc sütés után könnyedén leválik róla. Érdekes úgy is kipróbálni, hogy egyszerre többféle felkockázott húst, zöldséget sütnünk a sótéglán. A sótéglát egyaránt használhatjuk a konyhaban a sütőben, vagy a kertben a grillpartik alkalmával faszenes grill vagy gázgrill fölé téve. Használat után egyszerűen vizes ronggyal áttörölgetjük, majd eltesszük a következő sütőgetésig, hiszen egy téglá több alkalommal is felhasználható.



Most pedig egy konkrét recept alapján nézzük meg, hogy hogyan működik a sótégla a gyakorlatban. A rozmarinos sertésszűz elkészítéséhez a téglát vagy téglákat (ebben az esetben szorosan egymás mellett) tepsire rakjuk, sütőbe helyezzük, majd 200 °C fokra felmelegítjük a sütőt a sótéglákkal együtt. Miután a téglák felhevültek, óvatosan ráhelyezzük az előkészített sertésszűzszeleteket. Ehhez a cca. 60 dkg-os megtisztított húst ferdén, ujjnyi vastag szeletekre vágjuk – hasonlóan a rétes szeleteléséhez –, majd a szeletek minden oldalát megszórjuk őrült fekete borssal és rozmaringga. 180 °C fokos sütőben a sertésszűzszeleteket 5 percig az egyik, majd 5 percig a másik oldalán sütjük – így a sótégla sója minden oldalról átjárja azokat. Az így elkészített sertésszűzet mártással, salátával, fűt rizzsel vagy burgonyával kínálhatjuk.

A vacsoraestjeimen igyekszem mindig valamilyen újdonsággal, eredeti ötettel előrukkolni, így például tavaly a világ legrégebbi és legnívósabb gasztronómiai egyesületének vacsoraestjén az őzgerinct sótéglán készítették el, majd speciálisan, kifejezetten erre a rendezvényre előzetesen, kisebb szeletekre vágott, majd előmelegített sótéglákon kínáltuk. A dolognak két előnye is volt: egyfelől melegen tartotta az ételt, ugyanakkor ezek a téglák nem voltak annyira átforrósodva, mint a sütőbe helyezett eredeti méretűek, valamint látványossá is tettek a vacsora tálalását. A sótéglákkal kísérletezzenek bátran, a tapasztalatokat pedig osszák meg velünk!

Lázár Chef

Szabó Zsófi FELNŐTT A LOVAS KISLÁNY

- Még 2009-ben nyilatkoztad, hogy „Édesapám színművész, én egy lovas lány vagyok” – utalva édesapádra, Szabó Gyula Kossuth-díjas színművészre, a Nemzet Színészére. Ma ugyanígy fogalmaznál?

- 2009 óta három év telt el, amelyben, kis túlzás-sal, rendszeresen heti hat forgatásom van. Sok változás történt az életemben, főszereplője vagyok egy dupla részes, sikeres tévésorozatnak, de a mai napig nem mondomb, hogy színészről vagyok. Inkább úgy fogalmazok, hogy most a színészet a fő az életemben – mondja Szabó Zsófi, aki a Jóban Rosszban című sorozatban Betty Tanakis szerepét alakítja. – Tizenkét éves koromban kaptam pályafutásom első főszereplőt Földessy Margit Színítanodájában, a Várj, míg sötét lesz című darabban én voltam Gloria, a kislány. Aztán jött a Jó estét nyár, jó estét szerelem, utána pedig a Hair. Édesapámmal is játszottam együtt, Székesfehérváron a Bazsarózsákban. A színpad világa nem állt távol tőlem, nem voltam rutintalan ebben a közegben, már csak azért sem, mert a székesfehérvári Vörösmarty Színházban nőttem föl, ahol édesapám alapító tag.

- Édesapádat egy nemzedék a Tenkes kapitánya című nagy sikérű tévéfilmsorozat Buga Jakabként szerette meg, míg másoknak ő az ország mesemondója, hiszen a magyar népmeséket általa ismerjük meg. Neked is mesélt, amikor gyerek voltál?

- Érdekes, az utcán is mindenki ezt kérdezi tőlem... Nem, nem mesélt nekem, ugyanúgy a tévében hallottam tőle ezeket a meséket, mint bárki más. Azt is elárulom, hogy voltak olyanok, akik egykor Buga Jakab lányának neveztek engem... Egyébként édesapám nem ragaszkodott ahhoz, hogy színész legyek, ő azt szerette volna, ha olyan hivatást választok magamnak, ami bol-

doggá tesz. Kezdetben ott volt a színpad, ám az életembe belépett a lovaglás.

- Ez azért nem szokványos fordulata egy életnek. Hogyan történt?

- A testvérem felültetett a lóra, és beleszerettem. Utána minden születésnapra és karácsonyra valami lovas dolgot kértem: könyvet, lovat, lovas fel-szerelést. Nagyon komolyan vettettem a lovaglást, ifjúsági versenyeket nyertem. Igen ám, de a versenyeket hétfégeken rendezik, és nagyon rossz volt, hogy a győzelem után nem ünnepelhettem, hanem sietnem kellett a színházba előadásra. Ezt nem akartam! 15 évesen azt gondoltam, hogy lovas lány vagyok, a lóval ketten érjük el a sikereket, akkor az ünneplést is együtt kell átélnünk. Úgy éreztem, a közös örööm nekem többet ér, mint a színházi taps. Évek múlva, 18 évesen je-



Fotó: Várai Jolán

lentkeztem a Színművészeti Egyetemre, de első nekifutásra nem vettek fel. A következő évben a felvételiztető Novák Eszter azt mondta, hogy „Zsófi, ha megvan a lovaglás, neked színésznek kell lenned!” Én azonban megfutamodtam.

- Ez mit jelent?

- Eszter fel akart venni, és még sokak álma, hogy a színművészettel tanulhassanak, én zokogtam, minden porcikám tiltakozott ellene. Megfulladtam a színpadon, viszont a lovásélet a szabad-

ságot jelentette számomra. Hiányzott a vágatás, és az a speciális életforma, ami ezzel jár: hetente más-más helyen versenyzel, szál-lodáról szállodára jársz. Tudom, ez a vándorélet a családi életnek sem kedvez, de akkor ez tetszett nekem, ebben éltem. Egyszer éppen Ausztriában dolgoztam lovasversenyzőként, díjugratóként, amikor jött a telefon, hogy négy éve otthon részt vettet a Jóban Rosszban sorozat szereplőválogatásán, most hívnak haza, rám írnak egy szerepet. Nemet mondtam. Fél év múlva, az újabb hívásra azonban már hazajöttem.

- Mi változott meg ez alatt az idő alatt?

- Úgy éreztem, hogy már rutinból csinálok minden, elmúlt a varázs. És abba is belegondoltam, hogy egyszer édesanya szeretnék lenni, az pedig ezzel az életmóddal lehetetlen. Mi lesz velem? Nem a lovaglást untam meg, hanem felnőttem. A lovas kislány megkomolyodott. Hazajöttem, és 2009 óta a Jóban Rosszban sorozatban szerepelek. Megfordult a fontossági sorrend: most a színészeti a fő, a lovaglás a hobbi. Szerencsére meg tudom teremteni a lehetőséget annak, hogy csak a magam örömöre, szórakoztatására lovagoljak. Sokat változtam a Németországban és Ausztriában tölött idő alatt! Németországban sokat dolgoztam, istállót pucoltam, lovakat csutakoltam, de elmondhatom magamról, hogy egy díjugrató olimpiai bajnok, Marcus Ehning tartott nekem minden nap edzést. Naponta magas pályán ugrattunk, amire sajnos ma már nincs lehetőségem, úgyhogy díjugratásban az egykori sikerek után visszakerültem kezdőnek... Nagyon hálás vagyok a sorsnak, hogy decemberben részt vehettem a budapesti Lovas Világkupa „Ride and drive” elnevezésű lovas-autós sztárversenyén, amikor először lóval, majd autóval kellett leküldeni az akadályokat. Két év szünet után újból átlélhettem a versenyek izgalmát. Kiskoromban színésznek készülttem, kamaszként lovagoltam, most pedig ez a kettő találkozott az életemben. Gyerek-



Fotó: TV2

ként nem tudtam elképzelni, hogy ez lehetőséges, hogy a kettő megfér egymás mellett. Itt köszönöm meg a lehetőséget a Nemzeti Lovardának, hogy a verseny előtt kaptam egy lovát és náluk edzhettem. Mivel a Lovarda a város szívében van, gyakran két forgatás között is tudtam edzeni, ugyanis arra nem lett volna időm, hogy vidékre járjak. Maximalista vagyok, ha elvállalok egy feladatot, azt jól akarom teljesíteni, és Fábiáncsics Gábor remekül felkészített a versenyre, jól sikerült a lovaglásom.

- A forgatások mellett marad némi szabadidő?

- Valóban, a forgatások miatt az életem elégé szélsőséges, van, hogy annak is örülök, ha hat óra jut az alvásra. Persze, vannak lázabb időszakok is, amikor tíz nap éjjel-nappal forgatást öt szabadnap követ.... Rengeteg szőveget kell megtanulnom, és ha egész nap forgatunk, este tanulok másnapra. Mostanában rádöbbentem arra, hogy eddig keveset olvastam, és ez hiba volt. Az olvasás kitárja a világot, szélesíti a látókört, ezért igyekszem minél többet olvasni. A sport is fontos az életemben, heti négyeszer tíz kilométert futok, emellett bicajozom is. Mivel a hangom a munkaeszközöm, vigyáznom kell, nehogy megfázzak, ezért rossz időben edzőterembe vonulok, hogy egyetlen nap se műljon el mozgás nélkül.

- Mivel magazinunk januárban, az új év kezdetén jelenik meg, adódik a kérdés: szoktál fogadalmat tenni?

- Nem szoktam fogadalmat tenni, csak azt kértem a Jóistentől, hogy a szeretteim sokáig éljenek, egészszégesek legyenek. De azért mégis van egy vágyam... 2011-ben több mint tízezer néző előtt, 25-nél is több sikeres előadásban szerepeltem Gergely Róbert rendezésében a Francia négyes című vígjátékban. Szeretném az új évben drámai szerepet is játszani!

Füredi Marianne

Foto: TV2



Szabó Zsófi

Született:

1988. szeptember 22.

Kedvencek

Film:

A fekete hattyú

Könyv:

Coelho: Tizenegy perc

Virág:

tulipán

Étel:

mindenevő vagyok

Ital:

víz, vörösbor

Állat:

kutya, ló

Szín:

fekete, a ruhatáram 99 százaléka ilyen színű

SÓTÉGLÁN SÜLT FOKHAGYMÁS LAZAC UBOR- KÁS KELKÁPOSZTÁVAL

Hozzávalók 4 személy részére:

50 dkg bőrös lazacfilé
5 dkg vaj
10 dkg kígyóuborka
4 db nagyobb kelkáposztalevél
1 mokkásanál fokhagymapor
1 gerezd citrom leve
1 mokkásanál só

valamint:
2 db sótéglá

Tipp: A lazacot más tengeri halfilével is helyettesíthetjük.

Elkészítés:

A sótéglákat sütőracsra helyezzük, 180 °C fokos sütőbe téve 10 perc alatt előmelegítjük azokat. A lazacfiléket nagyobb kockákra vájuk, megszórjuk fokhagymaporral, ezután a bőrös részükkel felfelé a felhevített sótéglára helyezzük és 180 °C fokon 4 percig sütjük.

Közben a felforrosított serpenyőben megolvasztjuk a vajat, és addig hevíjük, amíg enyhén megbarnul, ezután a tűzről levéve hozzáadjuk a csíkokra vágott kígyóuborkát és kelkáposztaleveleket, megszórjuk egy csipetnyi sóval, és rácsepegtetjük a citrom levét. Alaposan összeforgatjuk, majd az időközben megsült lazaccal táljuk.



Nehézségi fok:





BACONOS MINI PULYKAROLÁD

60 dkg pulykamellfilé
40 dkg szeletelt bacon
1 csokor friss fűszer (bazsalikom, rozmarin vagy kakukkfű)
1 mokkáskanál őrült fekete bors

valamint:
alufólia

Tipp: A kicsomagolásnál figyeljünk arra, hogy a fóliában keletkezett ízletes száft ne veszsen kárba, tállalásnál csöpögtessek a hússzíletek tetejére.

Elkészítés:

A pulykamellel körülbelül 10 cm hosszú és 1 cm vastagságú csíkokra vágyjuk, majd megszórjuk őrült fekete borossal. Hosszanti irányban minden levágott szeletkére egy hosszú szelet baconcsíkot helyezünk, majd szorosan feltekercsük. A feltekert húrsa szórhatunk friss bazsalikom-, rozmarin- vagy kakukkfűleveleket, majd külön-külön alufóliába csomagoljuk azokat, szaloncukorhoz hasonlóan.

A becsomagolt roládokat 180 °C fokos sütőben 15 percig sütjük. Kicsomagolva, felszeletelve, forrón találjuk.

Nehézségi fok:



Elkészítés:

A rozmarinos tengeri só elkészítéséhez a friss rozmaringleveleket apróra vágjuk, majd összekeverjük a tengeri sóval.

A csirkeszármakat alaposan megtisztítjuk, folyóvíz alatt átmossuk, lecsöpögjük, majd keverőtábla tesszük. Megszórjuk 2 teáskanál rozmarinos tengeri fűszersővel és az őrlt fekete borossal, majd ráöntjük az olívaolajat és a száraz fehérbort. Az edényben alaposan összerázzuk a csirkeszármakat, majd az egészet alufóliába csomagoljuk. A csomagot sütőrácsra helyezzük úgy, hogy a hajtott részek felül legyenek, így nem folyik ki az olaj. 170 °C fokon 20 percig sütjük.

Miután a csirkeszármak megpárolódtak az olívaolajos, fehérboros rozmariningőzben, kinyitjuk a csomagot, és még 8 percig tovább sütjük – erre azért van szükség, hogy az esetlegesen még megmaradt fehérbor is elpárologjon. Ez a fogás akkor finom igazán, ha a csirkeszármak nem ropogósak kívülről. A végén még egy kevés olívaolajjal leöntve, forrón találjuk.



Nehézségi fok:

FÓLIÁBAN PÁROLT ROZMARINOS CSIRKESZÁRNYAK

Hozzávalók 4 személy részére:

80 dkg csirkeszárm
fél dl olívaolaj + 5 evőkanál olívaolaj a tállaláshoz

fél dl száraz fehérbor

1 mokkáskanál őrlt fekete bors

a rozmarinos tengeri só elkészítéséhez:

1 csokor friss rozmarin
30 dkg tengeri só

valamint:

alufólia

Tipp: A csirkeszármak elkészítéséhez nem lesz szükségünk a rozmarinos tengeri só teljes mennyiségének felhasználására, így a keverékünk maradékát eltéve a későbbiekk folyamán is felhasználhatjuk különféle húsok ízesítéséhez.





KÁVÉCSÉSZÉBEN SÜLT BARACKOS PISKÓTA

20 dkg barack (konzerv)
1 dl olvasztott vaj
10 dkg liszt
16 dkg cukor
2 egész tojás
2 evőkanál bazsalikomlevél
apróra vágva

Tipp: A piskótát klasszikus módon, tortaformában is készíthetjük.

Nehézségi fok:



25
perc

Elkészítés:

A tojást, a cukrot, a lisztet, az olvasztott vajat és a sót csomómentesre keverjük egy keverőtálból, majd kivajazott kávés-csészékbe töltjük (háromnegyedig). 170 °C fokos sütőben 15 perc alatt készre sütjük.

Közben a barakkokat felszeleteljük, összefekerjük a vágott bazsalikomlevéllel és 3 evőkanál kompotlével.

A barackszeletkéket a kisült piskóta mellett tálaljuk.





Újév napján több százmillió ember tett fogadalmat világszerte, hiszen az emberek számára január elseje nemcsak az újév, hanem a leköszönő évben kitűzött, de el nem ért célok és változtatások beteljesítésének első napja is volt. Ha Ön is fogadalmat tett idén és a sikeres teljesítés rögös útját járja, hasznosak lehetnek azok az információk és tanácsok, amelyekkel aktuális cikkünkben foglalkozunk.

ÚJ ÉV ÚJ ÉLET?

Egy kis történelem

Sokan talán nem is tudják, hogy ennek a szokásnak az eredete egészen a római mitológia koráig nyúlik vissza. Janus – akiről a januári hónap nevét kapta – a kezdet és a vég istene, képes volt visszatekinteni a régmúltba és látni a jövőt. Az ókori rómaiak az ő tiszteletére szerecsét és gyarapodást hozó kívánságokkal és ajándékokkal köszöntötték egymást január első napján.

Egy kis tudomány

Érdekes statisztikai adatok és pszichológiai kutatási eredmények vannak arra vonatkozóan, hogy az emberek milyen fogadalmakat tesznek, és hogy ezeket mennyire sikeresen tartják be. A legnépszerűbb fogadkozások a rendszeres testmozgásra, súlyvesztésre, valamilyen káros szennedély – cigarette, kávé stb. – elhagyására,

illetve tudatosabb és egészségesebb táplálkozásra való áttérésre irányulnak. A kutatások azt mutatták, hogy a vizsgált csoportban az embereknek csupán 20%-a volt képes tartósan és sikeresen változtatni eredeti életmódján.

A sikeres csoport viselkedésmintájára a pozitív gondolkodás, minden egyes akadály legyőzése után járó önjutalmazás és a fokozatosság betartása volt a jellemző.

A vizsgálatban részt vevő emberek számára a pozitív gondolkodás biztos talajt nyújtott az esetleges visszaesések utáni újrakezdéshez és megfelelő önbizalmat adott a kitartáshoz. A legkorábbi pszichológiai vizsgálatok is kimutatták, hogy a kitűzött célok teljesítése után a megfelelő önjutalmazás az önmegerősítés legjobb módja, a fokozatosság pedig a rendszerességet és a folyamatosságot szolgálta.

Erdősi Brigitta



10 tipp a fűtésszámla csökkentésére

Az év leghidegebb hónapjához érkeztünk, amit nemcsak a kinti hőmérsékleten érzünk, hanem a pénztárcánkon is, hiszen ilyenkor a legmagasabb a fűtésszámla. Nézzük végig, mivel csökkenthetjük a számlánkat, mivel spórolhatunk akár több ezer forintot is havonta.

1. A fűtőtesteket, csővezetékeket minden évben legalább egyszer ellenőrizni és takarítani kell, így előkerülnek azok a hibák, amik a fűtésszámlát is jócskán megemelhetik.
2. Ne fűtsük túl a szobákat, hiszen nemcsak kevesebb forint marad a pénztárcánban, hanem a megfázásos betegségek esélyét is növeljük. 18-20 fok az ajánlott szobameleg, ez alól csak a fürdőszoba és kisgyerekek szobája kivétel, ahol akár 28 fokot is elérhetünk.
3. Ellenőrizzük a nyílászárókat, és ha érezzük a hideget, akkor szigeteljük az ablakokat. Sokat lehetünk egy egyszerű szivaccsal is, de beszerezhetünk hőszigetelő ablaküveget is.
4. Figyeljünk a hangokra a lakásban! Ha azt halljuk, hogy folyik a víz a fűtőtestben, akkor bizony levegős a rendszer, ami akadályozza a víz folytonos keringését és akár 15%-os többletköltséget is jelenthet.
5. Az üres szobákat is fűtsük folyamatosan alacsony hőmérsékleten, hiszen annyira

kihűlhetnek a falak, hogy később nagyon nehéz és drága lesz azokat felfűteni.

6. Ha több napra elutazunk, akkor csavarjuk lejjebb a fűtést, elegendő a 16 fok is, így nagyon sok energiát és pénzt spórolhatunk, viszont ne kapcsoljuk ki teljesen, mert az újrafűtés sokkal többe fog kerülni.
7. Ősszel, télen egy-egy verőfényes napon nyugodtan vegyük lejjebb a fűtést egy fokkal, hiszen így 6%-ot spórolhatunk, a hőérzetünk viszont nem változik.
8. Használunk nehéz anyagból készült sötétítőt, ami eltakarja az egész ablakot, mert sokat segít a hőveszteség csökkentésében. Egyes áruházak már kifejezetten erre a cérra is árulnak sötétítőket.
9. Párologtassunk a lakásban folyamatosan! Amellett, hogy egy párologtató kellemes hangulatot teremt, egy-két csepp illőolajjal még finom illatokat is varázsol, a hőérzetünket is növeli. A párás lakást sokkal melegebbnek érezzük, gondoljuk csak a fürdőszobára!
10. Vegyünk fel jó meleg zoknit a lakásban, hiszen a legjobban a lábunkról fázunk. Így ha a tappancsokat jó melegen tartjuk, márissokkal jobban érezzük magunkat a konyhaban vagy az esti tévénézés közben.

Zsivicza Diána



Látni és látszani

A téli közlekedés egyik fontos kritériuma, hogy az autónkból minden tükeletesen kilássunk. Épp elég külső körülmény – korai sötétedés, ónos eső, havazás, köd – nehezíti ilyenkor a vezetést, nem kell ezt tovább tetézni. Indulás előtt a szélvédőről, az ablakokról és a külső tükrököről minden távolitsuk el a jeget, ezért jó, ha egy jégkaparót állandósítunk a kocsiban. Persze a jó kilátásról minden közben is gondoskodni kell, szabaduljunk hát meg a párától, na és cseréljük télire az ablakmosó folyadékot. Miután feltöltöttük a tartályt, érdemes járatni egy kicsit a rendszert, hogy az összes csőben átcserélődjön a folyadék.

Ám nem csak az lényeges, hogy az autó vezetője jól lásson, legalább annyira fontos, hogy a közlekedés többi résztvevője is észlelje őt.

Épp ezért rutinfeladattá kell hogy váljon télen az első és hátsó lámpák, a fényszórók letörlése. Mert össze sem lehet hasonlítani a letakarítás után kibocsátott fény mennyiségét azzal, mint amit az elkoszolódott burák sugároznak szét. Emellett gyakrabban kell ellenőrizni a tartalék égők állapotát, nehogy épp akkor derüljön ki, hogy használhatatlanok, amikor szükség lenne rájuk.

Annak sem csupán esztétikai oka van, hogy a behavazott tetőt, motorháztetőt és lökhárítót leseperjük, ugyanis amint olvadni kezd a hó, könnyen megcsúszhat, beterítve az ablakot vagy a lámpákat.

A tél egyik alattomos velejárója a köd, amely minden környékén és erdei útszakaszokon száll le előszeretettel, de akár városban is előfordul. Egyrészt azért veszélyes, mert gyorsan csökkenti a látótávolságot, sokszor akár 50 méter alá, másrészről tükrözéggé képes változtatni az aszfaltot. Ezért ködbeben különösen figyelni kell a sebességre. Ha maximum 50 méterre lehet ellátni, akkor



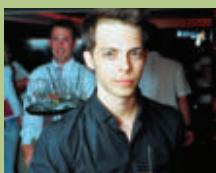
50 km/h-nál ne tapossuk jobban a gázt.

Arra is figyeljünk, hogy a hátsó ködlámpát csak akkor kapcsoljuk fel, ha azzal nem vaktíjuk el a mögöttünk haladókat. Lakóterületen pedig eszünkbe se jusson használni, hiszen nem engedélyezett.

cs



Eddig mennyire sikerült megtartania az újévi fogadalmait?



SP (Éder Krisztián) énekes, fotós:

– Az az igazság, hogy nem szoktam újévi fogadalmat tenni, ezért nincs is a betarthatóságával kapcsolatos tapasztalatom. Pedig alapvetően előrelátónak tartom magam, szeretek mindenget megtervezni, ám ez nem kötődik a szilveszterhez vagy az új esztendő első napjához.

Sidi Péter világ- és Európa-bajnok sportlövő:

– Nálam az év nem január elsejével kezdődik, hanem októberrel, hiszen akkor indul a felkészülésem, a következő idény sportsikereinek a megalapozása. Épp ezért számomra az újévi fogadkozásoknak nincs is különösebb jelentősége. Különben sem vagyok babonás, sokkal inkább hiszek a folyamatos munkában, a távlati célokért tett erőfeszítésben, mint a hirtelen ötlettől vezérelt fogadalmakban. A 2012-es célkitűzésem persze már régen megvan, hiszen nyáron olimpia lesz Londonban. A kvótát elsőként szereztem meg a magyar csapatból, így az, hogy biztos résztvevő legyek, már teljesült, most már azon kell dolgoznom, hogy ott minél jobb eredményt érjek el.



Fluor Tomi (Karácson Tamás) énekes, rapper:

– Most mondhatnám azt, hogy nagy újévi fogadalomtévő vagyok, de sajnos nem. Talán pont azért, mert a szilveszteri hangulat valahogy komolytállaná teszi az egészet, és ezért úgysem tartanám be. Inkább év közben születnek meg az elhatározásaim, főleg amikor valaminek az elintézése már kezd sürgetővé válni. Persze az is lehet, hogy azért maradt ez ki eddig az életemből, mert nincs szükségem nagy változtatásokra. Például nem dohányzom, így szerencsére nem kell ilyen horderejű döntést hoznom. Persze ha mindenkihez kellene találnom valamit, amit megfogadnék 2012-re, talán az lenne, hogy többet fogok mozogni. Nem mintha idén nem szerettem volna, csak nagyon kevés szabadidőm volt. Futni már el is kezdtetem, napi öt-hat kilométert legyűrök, ezt lehetne emelni és mellé még szívesen járnék konditerembe. Na és el ne felejtsem az egészséges étrendet. Ha ezt mind sikerül megvalósítani, akkor tényleg nagyon harmonikus életem lesz.



New York-i Metropolitan-közvetítések

Időpont: 2011. október 15. – 2012. április 14.

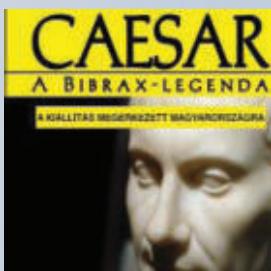
Helyszín: Budapest, Uránia

Bővebb információ:

www.urania-nf.hu/rendezvenynaptar/metropolitan-opera-2011-2012.php

A világhírű New York-i Metropolitan Opera 2011/2012-es évadának mind a 11 előadása látható az Uránia Nemzeti Filmszínház hamisítatlan „operaházi” hangulatot tükröző, 110 éves, ugyanakkor a legmodernebb vétítéstechnikával felszerelt belvárosi műemlék épületében.

Jegyek változatlan áron, 4000 Ft-ért kaphatók április 29. 10:30-tól az Uránia jegypénztárában és a Jegymester hálózatában. Továbbra is van lehetőség 3500 Ft-ért kedvezményes jegyvásárlásra azoknak, akik legalább öt előadásra szeretnék a legjobb helyekre előre megváltani a belépőjüket.



Caesar – A Bibrax-legenda

Időpont: 2011. október 25. – 2012. január 10.

Helyszín: Budapest, VAM design center

Bővebb információ: <http://www.vamdesign.hu>

A világtörténelem egyik legösszetettebb alakja, Julius Caesar annyira kiismerhetetlen és érdekes, hogy szinte lehetetlen őt megismerni. A szervezők azonban megpróbáltak a lehetetlennel: egy kiállítást szerveztek annak érdekében, hogy a kitűnő hadvezér, nőcsábász és nem mellesleg mesteri történetíró karakterét életének minden mozzanatával együtt láthassuk. A kiállítás mindenfellett bepillantást enged a korabbi katonák családjainak életébe, a római nép művészetebe és hétköznapiiba. Az út során megismerhetjük Caesar ellenlábasait is: Cicerót, Crassust, Octavianust, Brutust és még Kleopátrával való kapcsolatáról is információkat gyűjthetünk.



Ferenczy Károly gyűjteményes kiállítása

Időpont: 2011. november 30. – 2012. május 27.

Helyszín: Budapest, Magyar Nemzeti Galéria

Bővebb információ:

http://est.hu/cikk/94975/ferenczy_karoly_gyujtemenyes_kiallitasa

A 150 éve született Ferenczy Károly életművének eddigi legteljesebb bemutatására vállalkozott a Magyar Nemzeti Galéria (MNG): a magyar modernizmus egyik legjelentősebb alakjaként számon tartott festő 150 festménye és 80 grafikája, valamint 50 dokumentuma (fotó, levél, katalógus, könyv) várja a közönséget a budavári múzeum „A” épületében. A Nemzeti Galéria kiállítására számos hazai és határon túli közgyűjteményből érkeztek művek, de a múzeumi anyag mellett megközelítőleg 60 magángyűjteményből származó remekmű teszi teljessé a válogatást.

Szerelmek és majdnem szerelmek

A decemberi ünnepek előtt került a könyvesboltokba és bizonyára sokak karácsonyfája alá Ugron Zsolna új műve, ám még a 2010 karácsonyára megjelent és azóta sikerkönyvvé vált „Úrilányok Erdélyben” című regényt egyedül jegyezte az írónő, a „Szerelemfélők” esetében Meskó Zsolt volt a szerzőtársa.

A CBA Magazin 2011. novemberi számában már felhívtuk olvasóink figyelmét az új regényre, ezúttal a két szerzővel a könyvbemutató kapcsán készült beszélgetést olvashatják.

- Már Zsolna első könyvében is volt két mondatom, vagyis ott is szerepelhettem volna tárrsszerzőként... – jegyzi meg tréfásan Meskó Zsolt.

- Engem pedig az vezérelt, amikor felvetettem Zsoltnak a közös munka ötletét, hogy ha beleegyezik, a fele munkával teljesíteni tudom az Ulpius-ház Könyvkiadó újabb megbízását – folytatja hasonló vicces stílusban az Erdélyben élő Ugron Zsolna.

És hogy miről szól az újabb alkotás?

A rövid ismertető szerint „A Szerelemfélők hősökje, az erdélyi származású Anna különös levelezésbe keveredik az évek óta nem látott B.-vel. Egymásnak elküldött történeteikből életük széthullott darabjai újra összeállnak. (...) Egy férfi és egy nő levelezéséből bármí lehet, hiszen az nem más, mint egy hosszúra nyúlt párbeszéd. Vagy néha csak párhuzamos monológok. Nem a klasszikus értelemben vett szerelmes regény. Sok szerelem és sok majdnem szerelem története. A történet hősei bejárják annak az útnak minden állomását, amely egy nő és egy férfi kapcsolatában elközelhető és elközelhetetlen. A szerelem csak egy állomás, de nem a cél. A többi titok és játék.”

A mai magyar irodalomban – de talán

az egész magyar irodalomban – nem tudunk arról, hogy két szerző közösen írt volna egy könyvet. Az egykori szovjet irodalomban létezett világírói szerzőpáros, Ilya Ilf és Jevgenij Petrov, akiket a köznyelv egyszerűen „Ilfpetrovnak” nevezett, és akiknek tollából a XX. században született meg a nagysikerű Tizenkét szék és Az aranyborjú. Nő és férfi tárrsszerősége azonban kuriózum.

Hogy hogyan születik meg két szerző közös műve, hogyan zajlott az alkotói folyamat?

- Míg a regényben a levelezés hagyományos módon, levélpapír, boríték, bélyeg és a posta segítségével történik, mi



e-maileztünk, vagyis az elektronikus postát használtuk. A végső fázisban azonban már Zsolnáknál, Zabolán bezárkóztunk egy szobába és írtunk, írtunk. Kitaláltuk az alapívet, hogy honnan hova tartanak a hősök, aztán kidolgoztuk a karaktereket, a személyek családfáját, hobbiját, majd megírtuk a történetet – meséli Meskó Zsolt, majd hozzáteszi, hogy a közös könyvírás olyan, mint a négykezes zongorajáték: koncentrált egymásra figyelés, majd a két művész feláll, és minden egyik meg tovább a maga útján. A két szerző más városban, sőt más országban él, így levelezésük során nemcsak a két főhős élete tárol eléről, hanem az adott kor történelmi sajátsgairól is képet kapunk: például Magyarországon az ügynökök, míg Romániában a Securitate tevékenységébe pillanthatunk be.

- Ahhoz, hogy egy helyzetből előre tudjunk lépni, a múltat sem szabad elfelejtőnk, fel kell használni a tanulságokat. Ha nem beszéljük meg az esetleges hibákat, bűnöket, azok újratermelődhetnek. Nem akartunk általános igazságokat megfogalmazni, hanem olyan helyzeteket mutatunk be, amelyek olvasása során bárki úgy érezheti, hogy ez vele is megtörténhetne vagy már meg is történt – mondja Ugron Zsolna.

Az egy évig tartó levelezés minden hónapját egy székely népköltés nyitja Kriza János Vadrózsák című gyűjteményéből, így a műfaji meghatározás sem egyszerű, hiszen van benne levél és székely népballada, az elmesélt történetek pedig novellák. Meskó Zsolt megfogalmazása szerint a Szerelemféltők lírai próza, tele drámai-sággal, mégpedig azért, mert férfi és nő kapcsolata már magában hordozza a konfliktust, a drámaiságot. A szerelem pedig apropó arra, hogy a lélek ről, a lélek változásairól írjanak.

Arra a kérdésre, hogy a közös munkának lesz-e folytatása, lesz-e következő Ugron Zsolna–Meskó Zsolt regény, a szerzők nem tudtak választ adni. Azt viszont elárulták, hogy a két nagyobb lány – minden két családban két lánygyermek van – Emma és Boróka is hozzájárult egy közös könyvírásához...

Füredi Marianne



Bonbon - duplán jó

Hogy melyik csokoládét szeretem? Gombóc Artúrral nagy egyetértésben tudnám sorolni én is, hogy „a kerek csokoládét, a szögletes csokoládét, a hosszú csokoládét, a rövid csokoládét, a gömbölyű csokoládét, a lapos csokoládét, a tömör csokoládét, a lyukas csokoládét, a cso-magolt csokoládét, a meztelen csokoládét...”, de kiegészíténém a sort azzal, hogy legjobban a házi készítésű csokoládét, egészen pontosan a saját készítésű bonbont.

A bon jelentése jó, így a bonbon jelentése mi más lehetne, mint duplán jó, tehát nagyon jó! Érdemes kipróbálni e mennyei édes csemegé

elkészítését házilag is, ehhez remek alapot nyújtanak az ünnepek után megmaradt vagy csak félíg elfogyasztott Mikulás- és egyéb csokoládék, illetve a kiürült bonbonos dobozok műanyag tálcai, a szaloncukrok díszpapírjai...

Az elkészíthető bonbonok formája, ízesítése kimeríthetetlen, nehézségi foka a könnyen elkeszthetőtől a nagyon bonyolultig terjed. Egy biztos, aki egyszer nekifog, nagyon fogja élvezni, hisz ha nem is sikerül először túl szépre, akkor is jóízűen elfogyasztja majd a család, hiszen a csokoládénak nem lehet ellenállni!

Bonbon kisokos, avagy miket szerezzünk be:

CSOKOLÁDÉ

Készíthetünk bonbont a megmaradt csokoládékból, vásárolhatunk sima mezei táblás csokoládét és prémium csokoládét is. Alkalmas a tej, a fehér és az ét változat is!

BONBONFORMA

Itt is széles a lehetőségek tárháza. Újra felhasználhatjuk a már megüresedett bonbonos dobozokat, jégkockatartókat vagy vásárolhatunk szilikonból, műanyagból vagy akár fémből készült bonbonformákat különöző darabszámmal, alakzattal. Lehet kapni rózsásat, szív vagy alagút alakút, félgömböt, szögletest...

KAPSZLI

Kapszlinak nevezük azokat a helyes kis papírokat, amikben igazán gusztusosan tudnak üldögélni a bonbonok. Itt is menthetünk már elfogyasztott bonbonról, de a muffinpapírokhoz hasonlóan többfélét vásárolhatunk is.

EXTRÁK

Gasztronopokban kapható bonbonpapír, ami az édes falatok egyenkénti becsomagolására szolgál. Ennek akkor vesszük nagy hasznát, ha a saját desszertünket ajándéknak szánjuk. Bővíthetjük a sort bonbonos dobozzal, csokoládé hőmérővel, bonbonmártó villával... illetve az ízesítés szerinti hozzávalókkal.

MOGYORÓS ÁLOM

A töltött bonbon készítése sem nagy ördöngösség, bátran nekifoghatunk egy borongós szombat délután, az estét így garantáltan megédesítjük! Legfontosabb kellék itt is a csokoládé, ezenfelül szerezzünk be mogyorókrémet és mandulát vagy mogyorót. Ha minden hozzávalót és eszközt összekészítettünk, góz fölött olvassuk fel a csokoládé ¾-ét és kenjük ki vele vékonyan a kiválasztott bonbonformákat körbe, ügyelve, hogy a szélekre is jusson. Ha a csokoládé megszilárdult, töltünk a mogyorókrémet a mélyedésbe és dugjunk a közepébe egy mogyorót vagy mandulát. Itt nem szabad a tetejéig tölteni, mert jön még egy lezáró réteg! Ha megvagyunk, olvassuk fel a maradék csokit és zártuk le vele a mélyedést, majd tegyük a bonbonjainkat hűtőbe! A tölteléket tetszés szerint variálhatjuk, készíthetünk diós vagy kávés krémet, marcipánt, tehetünk bele aszalt gyümölcsöt, fűszerezett csokoládét (nagyon finom, ha a megolvastott csokoládéhoz egy kis fahéjet vagy szegfűszeget, esetleg chiliport keverünk)!

ZEBRA BONBON

Ennél a finomságnál a különböző színű csokoládék rétegezése adja ki a mintát. Szerezzük be az ízlésünknek megfelelő legalább kétféle csokoládékat, válasszunk tej és ét vagy tej és fehér, esetleg hármas kombinációt! Az elkészítés első lépésekként góz felett olvassuk fel az első számú csokoládénkat, töltük kb. 1/3 részig a bonbonformába, majd tegyük hidegre, hogy megszilárduljon! Ne feledjük, mikor kiszedjük a kész bonbonokat, ez a réteg képezi a jól látható felső réteget! Ha megszilárdult a csoki, ismételjük meg a műveletet a következő (más színű) csokoládéval, öntsük a már megszilárdult rétegre, kitöltve a forma második harmadát. Ha megvagyunk, tegyük hűtőbe ezt is dermedésig. Befejezként az előzőekhez hasonlóan készítsük el a záró réteget, vagy egy harmadik fele színnel vagy az alsó réteggel egyező csokoládéból, hogy megkapjuk a zebracsíkozást!

Újévi arckezelések

Ki ne szeretné friss, energikus külsővel kezdeni az új esztendőt? Lapunk szakértője, Vörös Szilvia kozmetikus most megosztja olvasóinkkal, mit kell tenniük – lépésről lépésre –, hogy ellenállhatatlanul nézzenek ki. Először is érdemes minél előbb időpontot kémi a kozmetikustól egy alapos arctisztításra. Ezt mindenkorban bízzák szakemberre, hogy a végeredmény tényleg szép legyen. Mivel a kitisztított pórusok jobban beszívják a hatóanyagokat, már is sokat tettek arcuk üdeségéért.

Bőrfeltöltés többféleképpen

A kozmetikai szalonokban egyre elterjedtebb a hatóanyagos gépi arckezelés. Ilyenkor hyaluronsavat, illetve őszejtes szérumot juttatnak különböző eljárásokkal a bőrbe. A hyaluron egyébként szinte bármelyik krémben megtalálható, egyfajta vízmegkötő faktor, amely a kötőszöveten belül fejt ki a hatását. Sok folyadékra van szüksége, mert azáltal tudja feltölteni, feszítésíteni a bőrt. Valójában úgy kell elképzelni a működési mechanizmusát, mint amikor egy hétköznapi mosdószi-vacsot vízbe mártanak, és az megszívja magát és kisimul – a hyaluron ugyanezt teszi a bőrben. Az őszejtes kezelés alapanyagát pedig egy rózsafajtából nyerk. Ez a már elhalt kollagén-elaszténrostokat tudja újraépíteni, s ezáltal a kötőszövetet feszítésíteni. Ezekre a kezelésekre hetente egyszer kerüljön sor. Természetesen arra is van lehetőség, hogy otthon ápoljuk az arcunkat. Az üzletek polcain már rengeteg, különböző bőrtí-





pusra alkalmazható krémet és pakolást találni, amelyekkel látványos eredményt lehet elérni. A lényeg, hogy mivel télen a hideg levegő kír kezdi a bőrt, sokkal intenzívebben kell ápolni, vagyis zsírosabb krémeket válasszanak. De ha valaki jobban bízik a nagymama receptjében, az maga is összekötövászthatja a simító, hidratáló pakolását. Ehhez túrót kell citromlével kikeverni, s hozzáadni egy kis mézet. Ha túl sűrű a massza, akkor ásványvízzel lehet lazítani. Ezt kell fölkenni, majd negyedórás elteltével langyos vízzel lemosni. Ezt is érdemes hetente megismételni. Egyébként ugyanez a pakolás kerülhet a nyakra, a dekoltázra és a kézfejre is. Utóbbit semmiképpen sem szabad kifejelezni a kényeztetésből, ugyanis az öregedés a kézfej bőrén látszik meg elsőként. S még plasztikáztatni sem lehet, nem csoda, ha a szépségi beavatkozások szerelmesei egy idő után előszeretettel húznak kesztyűt.

Természetes barnaság

A lesült bőr nem csak nyáron mutat jól. A szoláriumok helyett azonban a barnító fújás az új divat. Óriási előnye, hogy nem károsítja, azaz nem öregíti a bőrt, mivel nem használ UV-sugarakat, egy egyszerű cukormolekula (DHA) váltja ki a melanintermelődést. Fontos, hogy előtte megfelelően át kell radírozni a testet, és lefújás után hat-nyolc óráig nem szabad lemosni. Egy hé-

tig élvezhető a szép barna szín. Viszont arra figyelni kell, hogy ez a fajta barnáság nem ad UV-védelmet, tehát síeléskor, egzotikus, tengerparti vakáció idején muszaj felkenni a napolajat. Rendszeres testápoló-használat mellett egyáltalán nem foltosodik, hanem egyenletesen kopik le a szín.

Téli smink

Az arcfestés alappillére ilyenkor az alapozó, amelyből a teltebb, zsírosabb használata ajánlott. Az alapozó színét mindenkor körültekintően kell kiválasztani, a lényeg, minél közelebb álljon természetes arcszínünkhez. Tévhít, hogy ezt legjobban a kézfejünkre kenve ellenőrizhetjük, helyette ott próbáljuk ki, ahová majd kerülni fog, vagyis az arcbőrünkön. Amennyiben sikerült eltalálni az árnyalatot, arra figyeljünk, hogy csak annyi tegyünk fel belőle, ami elfedi ugyan a bőrhibákat, de még nem hat maszkszerűen. Aki idegenkedik az alapozótól, az használjon színezett arckrémet. Arra is érdemes koncentrálni, hogy ezek a termékek legyenek ellátva UV-védelemmel, mivel így egyszerre két funkciót is betöltenek: szebbé tesznek és óvják a bőrt. Szemfestésnél az idei téli trendje a barnás árnyalatok és az arany használata, miközben a szájra elég csak egy réteg szájfényt felvinni.

csb

ÚJ ÉV,

új mozgásforma PRO SKI TRAINING

Minden év első sportcikke arról szól, hogyan dolgozzuk le a felszaladt ünnepi kilókat! Bízom benne, hogy rovatunkat egész évben figyelemmel kísérték, ezért Önök számára most ismeretlen ez a probléma, figyeltek a mértékletességre és a mozgás sem maradt el a két ünnep között. Ezért én más témát választottam, egy egészen új mozgásforma kipróbálására ösztönözöm a kedves Olvasókat Katus Attila szakmai segítségével.

Ahelyett, hogy pillanathyi megoldásokat keresünk aktuális súlyproblémánkra, legyen a sport a 2012-es év állandó velejárója, váljon minden nap rutinunk részévé!

Kívánom Önöknek, hogy ismerjék meg a sport szeretetét, találják meg az Önöknek legmegfelelőbb mozgásformát, mi hónapról hónapra

segítséget nyújtunk ehhez az új évben is! Itt a téli, javában tombol a síszezon. Ennek jegyében választottuk ki bemutatásra ezt az új mozgásformát, amely egyre nagyobb népszerűségenkörövend a fitnesztermek vendégei körében. Mindez zenére, egy hangulatos csoportos óra keretében.

A **Pro Ski Training®** edzésmódszer lényege nem más, mint az, hogy a téli hónapokra korlátozott szabadtéri sízést beviszi a fitnesstermekbe, egészen új lehetőséget kínálva a teljes test edzésére. A felmérések azt mutatják, hogy Magyarország lakosságának egyre nagyobb százaléka síel alkalomszerűen vagy állandóan. A síelés szerelmeseinek mostantól már nyáron sem kell lemondaniuk erről az élményről, ennek az új fitnesstermi csoportos órának köszönhetően.

Az óra alapja egy speciálisan kifejlesztett úgynevezett Pro Ski Fitness Simulator gép, amely nevéből eredően a síelés mozdulatait szimulálja. A dinamikus oldalirányú mozgássorozat, azaz a **Pro Ski Training®**, számos, elettanilag pozitív hatással bírhat. Kiválóan alkalmas a kerengési állóképesség, az izomerő-állóképesség, a koordináció-egyensúly, a helyes sítartás és -technika fejlesztésére.

A sí fitnesszóra felépítését tekintve több szakaszból áll. Könnyed gimnasztikai bemelegítést követően, fellépve a szimulátorra, azaz a léceket felcsatolva nekiindulhatunk a lejtőnek, rövidebb és hosszabb íveket véve a magával ragadó, ütemes zenére. Az óra végén természetesen sor kerül a fáradt izmok lenyújtására is.

Felmerülhet a kérdés, csak ennyi az egész? Azért nem egészen... A **Pro Ski Training®** tartogat meglepetéseket! Az óra hangulatát feldobhatja a színes softball, azaz egy kisméretű gumilabda, a gumikötél, na és a jól ismert síbot is. A sí alapelemek gyakorlásával és fitnesseszközök használatával tökéletes módszer a téli síelést megelőző felkészülésre és az alakformálásra is.

A teljes testet megdolgoztatja, különösképpen az alsótest izmait, a négyfejű combizmot, a farizmot, valamint rendkívül nagy szerepet kapnak a csípőt és törzset stabilizáló izmok a folyamatos egyensúlyozás következtében. A helyes sítartást végezve erősíti a mély háitz-

mokat, valamint a hasizmokat. Kíméli a térd- és a bokaízületet, rábír a tökéletes sítechnika végrehajtására.

Mivel tehát az egész test főbb izomcsoportjait megmozgatja, ráadásul az ízületi terhelés alacsony, a fogyni vágyóknak is tökéletes kardio mozgásforma!

A **Pro Ski Training®** a teljes testet és lelket felfrissíti, a csoportos, zenére végzett mozgás örömére, a jó hangulatra és az egészség megőrzésére törekszik. A vendégek kortól, nemtől, erőnléttől és situációtól függetlenül elvezethetik az edzés különböző szintjeit.

Próbálják ki Önök is ezt a fitszégi edzést, garantáltan nem fognak csalódni!

zsocccka

Szakmai tanácsadónk:

KATUS ATTILA

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



www.katusattila.hu



5. OTP Bank Lovas Világkupa

Gyerekek és sztárok Siker a jubileumi eseményen

„EZ a rendezvény elsősorban a sportról szól, de olyan köntösbe öltözöttetve, hogy minden ember, akár laikusok számára is szórakoztató legyen. Az ötödik alkalom nem azt jelentette, hogy rutinból dolgozunk, mert minden évben egyre jobb és színvonalasabb programot akarunk összehozni. Éppen ezért az idei eseményre megújult a hang- és fénytechnika is” – mondta Lázár Vilmos, a Magyar Lovassport Szövetség elnöke, az esemény ötletgazdája a tavaly december első hétféjén rendezett, jubileumi, ötödik esemény értékelésekor.

Valóban, a három nap mindenki igényét kielégítette: látványban és izgalomban sem volt hiány. Az első nap – hagyományosan – a gyerekeké volt: a szervezők a jelentkező iskolákat ismét ingyen látták vendégül, azzal a nem titkolt céllal, hogy a nézőtéren helyet foglaló 14 ezer kisgyerekből sokan válnak a sportág szurkolóiává, majdani bajnokaivá.

A szombatot és vasárnapot sokan, ha tehették volna, reggeltől estig a Papp László Budapest Sportarénában töltött, mert olyan gazdag volt a program, hogy az egyes műsor- és verseny-számok közti szünetekben sem lehetett unatkozni. Megelevenedett a régi betyárvilág, az aratóból, 200 ember és ló produkciója a hagyományőrzés remek példája volt. Egy másik világöt, káprázatos show-t varázsol az Arénába az idén először Magyarországon fellépő Lorenzo: akadályokon ugrott át a lovakkal, miközben a hátukon ált. Erre mondják: ezt nem lehet elmesélni, ezt látni kell! Ha lehet illet mondani, a legnagyobb sikert ezúttal is a művészek és sportolók fogathajtó versenye aratta, nem véletlenül jegyezte meg Lázár Vilmos, hogy az évről évre megújuló programból ez a szám legközelebb sem fog kimaradni. Hogy is maradhatha ki, amikor a világbajnok Lázár-testvérek, Vilmos és Zoltán segédhajtása mellett olyan közkedvelt személyek ültek bakra, mint

Mága Zoltán, Galambos Lajos, Bebe, Rékasi Károly, Rippel Ferenc, Faragó András, Pataky Attila és Mészöly Géza. A számot az eddig minden évben hajtó labdarúgóedző nyerte, aki ezúttal felért a csúcusra, a dobogó tetejére állhatott. A legemlékezetesebb produkciót azonban a tavalyi győztes Pataky Attilától láthattuk: csak úgy dőlték-röpködtek az akadályok a nyomában. Az Edda frontembere tréfásan meg is jegyezte: „lehet, hogy a győztesekre évek múlva már senki sem fog emlékezni, de az én tarolásomra nagyon sokan”.

Horváth László január végére készíti el és terjeszti a kormány elő a Nemzeti Lovas Stratégiát, majd annak elfogadása után irányítja a végrehajtást. A stratégia megalkotásában szorosan együttműködik az érintett szakterületekért – sport, turizmus, egészségügy, oktatás, vidékfejlesztés, kultúra, környezetvédelem, foglalkoztatás, gazdaságpolitika – felelős állami vezetőkkel, minisztériumokkal, intézményekkel.

A kormány célja, hogy erősödjön a lovas turizmus, bővüljenek a lovas turisztikai szolgáltatások (például a

Lovas stratégia és Vilájátékok
A háromnapos lovasünnepl keretén belül mutatkozott be a sajtó képviselőinek
Horváth László, akit Orbán Viktor miniszterelnök a Nemzeti Lovas Stratégia elkészítésével és a végrehajtás koordinálásával bízott meg.

népszerűbb legyen; a lovaskultúra oktatása jeleinjen meg a köznevelésben).

„Pénz, paripa, fegyver egy kézben. Végre van egy ember, akinek megvan a lehetősége és jogosultsága dönteni. A lehetőségek tárháza van előtünk.



A magyaroknak génjeikben van a ló szeretete, az országnak megvan minden turisztikai adottsága, van nyolc történelmi lófajtája és megvan a lovastradíciója” – mondta Lázár Vilmos, a Magyar Lovassport Szövetség elnöke, aki hozzáttette, egyéves munkával készült el a Nemzeti Lovas Stratégia, amelynek elkészítéséhez minden területen a legjobbnak vélt szakembert kérte fel. A hétszeres fogathajtó világbajnok hozzátette, a lovasprogram szerves részeként a szövetség jelentkezett a 2018-as Lovas Vilájátékok rendezési jogára. Ez a négyévente sorra kerülő esemény valamennyi szakág világbajnokságát magában foglalja.

Füredi Marianne





A CSILLAGOK SEGÍTENEK

Az asztrológia sokak szerint csak egy humbug, sokan viszont minden reggel elolvassák a horoszkópjukat, mielőtt elindulnak munkába. Már Hammurapi kódíbláján is találtak asztrológiai jeleket, így az asztrológia több évezredes múltra tekint vissza, ezért bátran állíthatjuk, hogy tudomány, hiszen hogy is maradhatott volna fenn évezredeken keresztül? A csillagjegyek neves kutatója, Demeter Mónika most segít nekünk megismeri ezt a misztikus tudományt és eloszlatni a hitetlenek félelmeit.

Milyen ágai vannak az asztrológiának?

- Az egyik legismertebb a humán asztrológia, ami a szülöttek képletét elemzi, ebből nagyon sok minden kiolvasható a vizsgált személytel kapcsolatban. Egy modellező rendszeren alapul, amely a vizsgálandó személy pontos születéskor az adott égi állást reprezentálja. Ezek a csillagállások csak sejtetik a személy valódi személyiségeit, hiszen nagyon sok másik szocializáció, a családi háttérben és természetesen a személyek külső behatásain is. Az asztrológia feladata annyi, hogy az adott életperiódust vizsgálva elmondja, hogy a személyeknek milyen választási lehetőségei vannak, de a döntést mindenki magának kell meghoznia.

Mit tartalmaz a gyerekhoroszkóp?

- Mondhatnánk azt is, hogy a szülők egy kezelési útmutatót kapnak a gyermekükhez, egy jellemrajzot, amely megkönyítheti a gyerekek viselkedésének megértését, illetve, hogy milyen pedagógiai módszereket érdemes alkalmazni a nevelésük folyamán. Érinti természetesen a szülő-gyerek kapcsolatot is, előrevetít a nagyobb életről eseményeket, az értelmi képességeket, a tehetséghajlamokat is. Kitérhet a lehetséges hivatásra, ez azért is hasznos lehet, mert pl. egy művész vénával megáldott gyermekből ne akarunk mindenáron orvost vagy jogászt nevelni.

Vannak tipikus csillagjegyre vonatkozó típusok?

- Már most leszögezném, hogy nem csak 12-féle embertípus létezik, illetve, hogy nincs két egyforma horoszkóp – még iker-szülés esetében sem. Így legfeljebb nagy általanosságokban lehet egy-egy jegyről beszélni, amit minden esetben átszínez az aszteroida. Nos, ennek variabilitása végtelen. Így minden horoszkóp egy egyedi személyiségtérképet tár fel.

Ha kíváncsi a saját személyre szabott horoszkópjára, mindig szakemberrel készíthesse el, és soha ne felejtsük el, hogy az életünket mindig magunk irányítjuk, csak a lehetőségeket kell kihasználni!

Zsivicza Diána





Kos

március 21–április 20.

Sok Kosnak kedvezően indul az év, egy nagyobb bevétel érkezésével. Néhányak karrierjében igéretes fordulat várható, amelyet egy kinevezés vagy egy új munkahely fémjelez. A versenyszférában érintettek szolgáltatásai iránt alábbhagyhat a kereslet. Érzelmi élete instabil lehet, így néhány szerelemre a szakítás próbája vár.



Bika

április 21–május 20.

Sikerekre számíthat vállalkozásában, új megrendelések formájában. Aki egy kinevezés várományosa, új státuszában kezdhet, vagy épp felkérhetik erre. Nagy pénzforgalom várható, ám lehet, hogy a forintok csak átutazóban vendégeskednek számláján. A hiteleseknek újabb megpróbáltatást jelenthet a törlesztőrészlet kigazdálkodása.



Ikrek

május 21–június 21.

Néhányan új állásban köszöntik az évet, de a ranglétrán történő feljebbütös is lehetséges. Nagy pénzáramlatra lehet számítani, így némi tartalékképzésre is futhatja, ám a tőketörlesztőknek növekedhetnek a költségeik. A privát szektorban tevékenykedők egy nagyobb kiadásra számíthatnak, amelyet a megrendelések nem biztos, hogy fedezni képesek.



Rák

június 22–július 22.

A magánzók számára örömteli hír lehet, hogy növekedhet az érdeklődés szolgáltatásairól. A munkavállalók köreiben egy feljebbélésnek lehet létjogosultsága, illetve egy új feladat teljesítésével megalapozhatja azt. A pénzügyek már nem eny nyire reményteliek, így a kiadások sokasága és a hitel terhe nyomaszthat néhány Szülöttet.



Oroszlán

július 23–augusztus 23.

Az üzleti életben érintettek a hónap közepén új szerződésre esélyesek. Pénzügyi élete is kedvezően alakulhat. Ez persze nem mentesít a kiadások alól, ami meg szabdálhatja költségvetését, különös tekintettel a törlesztőkre. A munka területe a leterheltség mellett új lehetőségeket is kínál. A vállalkozók kintlévőségei beáram lóban vannak.



Szűz

augusztus 24–szeptember 23.

Kedvezően alakulhat anyagi élete, különösen, ha megtakarítás birtokosa. A magánsektorban tevékenykedőknek a nagy érdeklődés ellenére néhány kilátásba helyezett üzletük mégis meghiúsulhat. Aki peres ügyben érintett, kedvezőek kilátásai. A munkavállalói jogviszonyban egy kinevezés elképzelhető, a felelősség terhe mellett.

Január havi horoszkóp

szeptember 24–október 23. **Mérleg**

A versenyszféra érintettjei a hónap második felében egy kisebb kereslethövekedésre számíthatnak. A hivatás területe néhányaknak új utakat ígér. Az anyagi ügyekre nézvést is szerencsésen alakul az évkezdet. Az új esztendő a jogi ügyekben érinteteknek hozhat kedvező fordulatot. Érzelmi életét vizsgálva: növekvőben a közös élet iránti vágy.



október 24–november 22. **Skorpió**

Ha megtakarítást birtokol, érdemes azt lekötnie az egyik pénzintézetnél, bár pénzállományát kiadások meg is kurtíthatják. Az aktív korúak közül sokan épp az álláskeresés stációjánál tartanak, és néhányan el is helyezkednek. Ám néhol leépítést foganatosítanak. A vállalkozóknak néhány megállapodásra irányuló kezdeményezése meghiúsulhat.



november 23–december 21. **Nyilas**

A versenyszféra érintettjei már január közepén kereslethövekedésre számíthatnak, és kintlévőségeik is beáramlóban vannak. Jelentős pénzforgalmat ígérnek a csillagok, mind bevételi, mind kiadási oldalon. Néhányan pedig egy felelősségetteljesebb pozícióban köszöntik az új esztendőt. Érzelmi élete is felfutóban, így növekvőben a társulások.



december 22–január 20. **Bak**

Az anyagi életét górcső alá véve: a kiadásokat bevétel válthatja fel a hónap közepén. A karrier tekintetében a külföldet megcélzó állaspályázóknak lehet okuk az örökre. Egyik folyamatban lévő hivatalos ügye kedvező fordulatot vehet.



január 21–február 20. **Vízöntő**

Ez az év vállalkozásában hozhat majd fordulattel időszakot, szerencsével, amelyet már e hónap is fémjelezhet egy új megbízással. A hivatás területén már most érdemes a szakmai célokra koncentrálni, amelynek hamarosan eredménye lehet. Pénzügyei is előnyös fordulatokat ígérnek. Jogi és hivatalos ügyei igen kedvező irányba tarthatnak.



február 21–március 20. **Halak**

A fényszögek egy nagyobb bevétel lehetőségét ígérlik. A karrier területén nagy változékonyságot mutat a január. Így lesz, aki munka nélkül marad, és lesz, aki új helyen kezdi az évet, de ez utóbbiban nagymértékű a megterhelés. A versenyszféra érdekeltei szerencsés esetben nagy forgalomra számíthatnak, bevételgyarapodással megfejelvek.



Demeter Mónika okleveles asztrológus
asztrokreativ@gmail.com

Nyertesek, előzetes



Múlt havi nyerteseink

Keresztrejtvény nyertesei:

Faddi István, Harta
Ferenczi Dominik, Dunakeszi
Harcos Péter, Budapest
Horváth Zsuzsanna, Pápa
Majláth Imréné, Gyöngyössolymos

Matus Pálné, Lepsény

Nagy Lászlóné, Kaba
Prépost Tibor, Nagykanizsa
Pribusz Béláné, Győr
Szabó Tünde, Herceghalom

A szállodaütvény nyertesei:

Szombathelyi Edit, Ercsi

Sztankovics Lászlóné, Salgótarján

Síáréna szezonbérlet nyertesei:

Kandikó Ákosné, Ábrahámhegy
Kovács László, Budapest

Markó Attila, Zirc
Nadabán Ferencné, Budapest

Előzetes: Farsangi jelmeztippek



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 Concept Kft.

Címlapfotó: TV2

Lapzárta: 2011. december 30.

CBA zöldszám: 06-80-203-228

www.cba.hu

	hőmérés-klet, hőfok	... Delon; francia színész	1	ennyire gyáva a távflutó!	halál zörej				
budai terület; Rácváros	>	>	>	>	>				
már a kezdetektől	>								
matematika, röv.	>			kötőszó ezen a helyen (népies)	>				
szolgál a kutya	>			>					
megbékélés, vigasz, irodalmi szóval	>				mulatság, szórakozás				
rádiusz	>	... Sawyer; Mark Twain hőse agyő!	>		>				
csikó papája	>		>			Buda melletteti város polgára	2	a máj termeli	olyan, mint Pató Pál!
esetleg, talán	>			réti növény	>	a kálium vegyjele	>		kimerítő (a hőség)
út eleje!	>	szándékozik hordót mér	>	>		német autómárka pontyfélé hal			
cserépkályhát építő	>		>						
amely ember	>			Peru fővárosa kelet-ázsiai vitorlás hajó	>			magatok kezébe nyom	
	avitt ebből készül a zenei átfárad					FIAT-modell Italy, röv.			kelet, röv. célt ...; megvalósul a terv
a távolabbi	>		olaj, háj stb. árok-partok!	>					
liter	>	árkot készített nyomdász volt (Izidor)	>			Erkel Ferenc nadora! a -len képzőpárja			
újratölthető áramforrás rövid neve	>			katolikus pap megszólítása sporteszkoz	>				késvég! Ódonke
néma póni!	>		bonbon közepe! a szélein kék!	>		vaktában tüzel ringatni kezd!			
milyen méretű?	>						?	drótvégek! deci-	
asztronauta fülkéje	>							bejgli-töltelék	

A rejtvény megfejtését postai úton 2012. január 25-ig várjuk.

A szerkesztőség címe: CBA Kereskedelmi Kft. marketingosztálya, 2351 Alsónémedi Pf. 19.

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



Szépség és harmónia a terítéken



Már az egyiptomiak is használtak díszes merőkanalakat az étkezések során, a rómaiak pedig igencsak megadták a módját a gyakran napokig tartó lakomáknak. Pazar terítékeikre egyre drágább és nemesebb anyagokból készült kanalakat tettek, a szeletelésre pedig nem volt gondjuk, mivel felvágva tálalták számukra az étket. Talán meglepő, de a söjtöt középkorban még a késék használata is hosszú ideig csupán a házigazdák privilegiuma volt: ő vágtá fel a pecsenyét, amit aztán az asztalnál ülök ugyanúgy kézzel fogyasztottak el, ahogyan elődeik évezredekkel azelőtt. Az étkészletek rendszeres használata csupán a késő középkorra nyúlik vissza. A reneszánsz hozott gyökeres változást az étkezési kultúra terén, és mint oly sok másban, ebben is Itáliának jutott a kulcsszerep. A villa elterjedése Velencének köszönhető, Magyarországra pedig Mátyás király felesége, Beatrix hozta el az evőeszközök divatját.



VILLA EVOLÚCIÓ 1660 1700 1817 1843 1870 1900 MEPRÁ

A ma használt étkészletek formája, összetétele csupán a XVII. századtól vált általánossá Európában. Pontosan akkor, amikor a terítés esztétikai szempontból is fontossá vált, ugyanis a kínai kereskedelelem megélenkülésének köszönhetően megjelentek a cserépnél ellenállóbb, ám sokkal

dekoratívabb, finom porcelán tálak és tányérok is. A porcelán és az üvegpohár nagy mennyiségi előállítása és elterjedése alapozta meg a terítés kultúráját: az asztalneműl elhelyezésének rendje, az étkezőasztal dekorálásának igénye a XVIII. századra nyúlik vissza. Az asztaldekoráció, azaz terítő, szalvéta és további díszítés, például gyertyatartó, virágdísz használatának szokása a XIX. században alakult ki és az aktuális divatirányzatnak megfelelően módosítva a mai napig érvényben is van.

Különleges alkalmokor ünnepi dekorációval és terítékkal adjuk meg a módját az eseménynek, de a hétköznapokban is fontos az étkezésben a harmónia. Való igaz, hogy nem csupán a szánkkal, hanem a szemünkkel is fogyasztunk. A szépen terített asztal szinte hívogat, kedvet csinál az evéshez, és programról, az együttlét örömének kifejezőjévé válik az ebéd vagy éppen a vacsora családi, baráti körben. De ha egyedül étkezünk, akkor is más íze van a falatnak egy gusztusos teríték mellett, mint ha csak úgy odapottyantanánk a hozzávalókat a konyhaasztalra.

Az alkalomhoz illő étkészletek, poharak mellett épp ilyen fontos részei a terítéknak a stílusos evőeszközök. Amellett, hogy a kanál, kés, villa legyen tetszetős, velük szemben ma már elvárás az is, hogy anyaguik kiállja a mosogatógép próbaját. Emellett alakjuk ergonomiailag szempontjának is meg kell, hogy feleljen, hiszen ezek azok, amelyekkel közvetlen kapcsolatba kerül a kezünk, illetve a szánk.

Hol van az evőeszközök helye a terítéken?

Atányér jobb oldalán van a kés, élével a tányér felé néz. Mellé kerül a levegeskanál, lapjával lefelé fordítva. Bal oldalra, közvetlenül a tányér mellé helyezzük a villát szintén lapjával lefelé. A tányér fölé kerülnek a kis evőeszközök, például a süteményhez a villa vagy fagyralthoz a kiskanál. A villát balról jobbra, ágával felfelé, a kiskanalt jobbról balra, lapjával lefelé helyezzük az asztalra.

Több fogás esetén további kések, villák, kanalak kerülnek a terítékre. A szabály rendkívül egyszerű: abban a sorrendben, kívülről befelé haladva helyezzük el őket, ahogyan az étkezés során kézbe kell, hogy kerüljenek.

