

# fresh

2017. JANUÁR

MOL

CORNER

INGYENES  
MAGAZIN

AJÁNDÉK  
**KUPONOK**  
1200 FT  
ÉRTÉKBEN

30-31. OLDAL

FORRÓ FÜRDŐK  
A HÓBAN

4 SÍTEREP  
A SZOMSZÉDBAN

KELJÜNK ÚTRA!  
Öt hangulatos teázó  
országszerte

ÚJ KEDVENCÜNK:  
az ország pogácsája  
a MOL-töltőállomásokon

# TEAFORRADALOM



# alibi

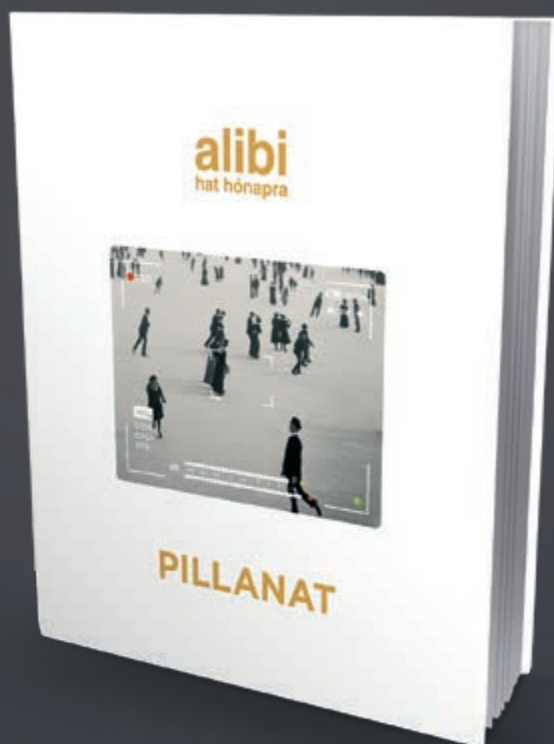
hat hónapra

---

**Keresse az Alibi hat hónapra-  
sorozat 17. kötetét!**

## *Mitől emlékezetes egy pillanat?*

Közel 70 történet keresi a választ a kérdésre, miközben emlékezetes momentumokról, percekről, évekről és évszázadokról, az időről, a mulandóságról, a maradandóról vagy az örökkévalóságról mesélnek.



Akik a történeteket jegyzik: Dragomán György, Alexander Brody, Csányi Vilmos, Kukorelly Endre, Müller Péter, Nyáry Krisztián, Szabó T. Anna, Térey János, Tóth Krisztina, Ugron Zsolna, Vámos Miklós, Váncsa István és még sokan mások, a kortárs magyar irodalom képviselői közül.

*Keresse az Alexandra, Libri és Lira könyvesboltokban!*

[www.facebook.com/alibihathonapra](http://www.facebook.com/alibihathonapra)

---



## KEDVES OLVASÓ!

Az év elejét szenteljük a pihenésnek, a feltöltődésnek. Az ünnepek jó értelemben véve fárasztó, „túl-súlyos” semmittevése után jólesik a regenerálódás – az elvonulós, saját gondolatokba mélyedős kikapcsolódás. 2017 feladatait pedig hol is gondolhatnánk végig kellemesebben, mint egy gőzölgő fürdőben vagy épp egy hóval körülölelt hegyi faházban, egymás után kortyolva a csésze forró teákat? Hogy nincs még téli törzshelyünk? Adunk néhány tippet, legyen szó síelésről, vízgőzös forró fürdőzésről vagy a könnyen életérzéssé nemesedő teázásról. Utóbbiról az ország egyetlen teasommelier-jével beszélgettünk, akitől megtudjuk, miért jobb néha a fekete, mint a zöld, s hogy tejjel, mézzel vagy citrommal... Egészségünkrel!



Szollár Domokos  
MOL-csoport  
kommunikációs igazgató



<b>AUTÓS HÍREK</b> .....	4
<b>DAKAR</b> .....	6
Új utak, új kalandok	
<b>CÍMLAPSZTORI</b> .....	8
Teaforradalom	
<b>A HÓNAP TÉMÁJA</b> .....	11
Ötórrai kötelezők	
Teaszentélyek .....	12
<b>WELLNESS</b> .....	14
Gőzölgő tél	
<b>UTAZÁS</b> .....	18
Négy sítérp a szomszédban	
<b>GA SZTRONÓMIA</b> .....	22
Ropogós pillanatok otthon	
<b>KULTÚRA</b> .....	26
<b>PÉLDAKÉP</b> .....	28
Schröterné Vári Anita terápiais kutyavezető és -kiképző	
<b>MOL-HÍREK</b> .....	29
<b>MOL-AKCIÓK</b> .....	30
<b>HOROSZKÓP</b> .....	32
<b>REJTVÉNY, KÉPREGÉNY</b> .....	34



**IMPRESSZUM** • MOL FRESH magazin • 2017. január • Megjelenik havonta. Kiadja a Hamu és Gyémánt Kft., 1016 Budapest, Lisznyai u. 38., telefon: +361398-8350, fax: +361398-8361. Akiadóvezetői: Csetényi Csaba és Krskó Tibor. Lapalapító: MOL Nyrt. • A lapalapító képviselője: MOL Nyrt. Társasági Kommunikáció. Postacím: 1517 MOL Nyrt. Pf. 15. Felelős kiadó: Társasági Kommunikáció vezetője. Lapigazgató: Szollár Domokos. Lapmenedzser-szerkesztő: Ferenczy Petra, Kovács Eszter. • Főszerkesztő: Szarka Tünde. Szerkesztő: Lazáry Fanni, Richter Zita. Olvasószerkesztő: Fekete Zoltán. Korrektor: Dudás Márta. Layout: Hamu és Gyémánt Média – Galicz Krisztián, Gordos Gergő, Nyilassy Lili. Szerzők: Drize Kiadó, Fehér Vera, Kiss Csaba, Lipcsei Árpád, Papp Sándor, Reményi Diána, Szedlmayer József. Fotók: Bácsi Róbert [www.fotogyar.com](http://www.fotogyar.com), info@fotogyar.com, Sárosi Zoltán. Gyártásvezető: Kosina Anett. • Képek: MOL. Ügynökségi képek: iStockphoto, GettyImages, Profimedia, Stockfood. • Hirdetésfelvétel: Bálint Balázs, e-mail: balint.balazs@kodmedia.hu. • Fotóink, írásaink és grafikáink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. Engedély nélkül másolásuk, felhasználásuk és utánzásuk jogszabályba ütközik, és büntetőjogi felelősséggel jár. •



# 2017 EXTRÁKKAL

Mozgalmasan indul 2017 az autóiparban, szinte minden szegmensben, méretben, korosztályban találunk érdekességeket.

## REZNAVI BEAST ALPHA

A legfrissebben belépett játékos a supersportautók piacán az amerikai Reznavi, amely a nemrég nagyot durranó Beast nyitott kétülékes modellje után megmutatta a lebegő ajtókkal készülő kupéváltozatot is, a Beast Alphát. A mindössze 884 kilogrammos autót a Hondától származó 2,4 literes, négyhengeres motor hajtja, amely az elektromos Rotex kompresszor hatására 500 lóerős teljesítményt szabadít az aszfaltra. A gyorsulás 3,2 másodperc, a kocsi végsebessége 281 km/óra.



## JAGUAR XKSS

A Le Mans-nyertes D-type utcai változatát 1954 és 1956 között készítette a brit márka, és a világ első supersportautójának tartják azóta is az XKSS-t. A roppant kevés példányban épített autó Amerikának szánt kilenc példánya megsemmisült 1957-ben, amikor tűz ütött ki a Browns Lane-i gyárban, így mindössze 16 kocsi maradt az utókorra. A Jaguar Classic részlege úgy döntött, pótolja az elpusztult XKSS-eket, amihez modern technikát, 3D-nyomatókat is bevetnek az eredeti tervek alapján.



## MINI DAKAR

A Mini nemrég mutatta be a Countryman legújabb változatát, nem csoda tehát, hogy a Dakar-ralin indított versenygépük is ennek formajegyeit használja. Természetesen a friss burkolat alatt vegytiszta versenytécnika lapul, a BMW háromliteres, hathengeres turbódízelje 340 lóerőt és 800 Nm-es forgatónyomatékot biztosít. Az új motorvezérlés nemcsak azt teszi lehetővé, hogy a korábbinál több teljesítményt tarthasson meg a gép nagy tengerszint feletti magasság esetén is, de kevesebbet is fogyaszt.



## SUBARU VIZIV-7

A Subaru eddig nem a hatalmas méretű autók gyártójaként volt közismert, és bár minden bizonnyal ez a jövőben sem változik, most mégis bemutatták saját hétüléses, XXL méretű crossovertanulmányukat, a Viziv-7-est. Az 5,2 méteres impozáns jármű a japán márka eddigi legnagyobb gyártmánya lesz, amennyiben a 2018 elejére tervezett sorozatgyártás valóban beindul. Nem biztos, hogy Európában is szerencsét próbálnak az óriással.

## DIGIMOTO BMW R 1200 R

A Zanotti dizájnertúdió, a Greydev formatervező-központ és a Wunderlich kiegészítőgyártó közös munkájának eredménye ez a motornak látszó műalkotás, amelynek egy BMW R 1200 R szolgáltatja az alapját, azaz ennek nyers technikájára építették a minimalizmusukban is futurisztikus idomokat. Bár felmerül a kérdés, hogy például a tömör felnijeivel mennyire felhasználóbarát az elképzelés, az azonban biztos, hogy a forma egészen elképesztő.



## RÖVIDEN

### Éles váltás

A Forma-1 történetének egyik legtapasztaltabb pilótája, a 44 éves Rubens Barrichello ez év elejétől a Le Mans-i 24 órás versenyen áll rajthoz a Racing Team Nederlands színeiben.

### Még egy X

Az Opel-Peugeot együttműködése sorra hozza gyümölcseit, már a második modell érkezését is bejelentette az Opel: a Crossland X mellett egy kategóriával feljebb jön a Grandland X is.

### Néma sikoly

Nem biztonságos, hogy a forgalomban túl csendesek az elektromos autók, legalábbis így gondolják az USA szakértői, ott ugyanis 2019 szeptemberétől utólagos hangforrással kell ezeket felszerelni.

### Nem lesz

Gyártási kapacitás hiányában mégsem készíti el a Renault a Clío R. S. 16 modellt, amely a francia márka leggyorsabb járműve lehetett volna. Így a Megane RS 275 Trophy R-é marad a cím.





# ÚJ UTAK, ÚJ KALANDOK

## DAKAR-RALI 2017

Két magyarországi motoros is rajthoz áll a januári Dakar-ralin – a verseny történetében először Paraguayban lesz a rajt, majd közel kéthetes vágta következik az argentin célig, miközben megjárják az Andok magashegyi fennsíkjait is.

A verseny történetének legkeményebb dél-amerikai futama – így harangozta be a Dakar-rali 2017-es kiírását Marc Coma sportigazgató, a korábbi ötszörös motoros győztes. A január 2–14. közötti viadal a kontrasztok Dakarja lesz, hiszen a 89 autó, 146 motor, 37 quad és 50 kamion a paraguayi főváros, Asunción trópusi, 40 Celsius-fokot meghaladó hőmérsékletében vág neki a több mint 8800 kilométeres távnak (ebből több mint 4000 km a gyorsasági szakasz), hogy Argentínán

keresztül továbbhaladva néhány nappal később már fagypont alatti régiókba, a Bolíviai-magasföldre érkezzenek. A 12 gyorsasági szakasz fele hosszabb 400 kilométernél, ráadásul a világ leghíresebb terepralijának útvonala is jelentősen megváltozott.

### EXTRÉM VÁLTÁSOK

A verseny történetében 29. országmenten Paraguay is csatlakozott a Dakar-

kalandhoz, miközben az Afrikából Dél-Amerikába való áttelepülés, azaz 2009 óta a mezőny most először nem érinti majd Chilét. Emiatt a korábbiaknál nagyobb szerep jut majd Bolíviának: a fővárosban, La Pazban esedékes pihenőnappal együtt a résztvevők egy hetet töltenek az ország hegyvidékén, néhol a tengerszint feletti 4000 méteres magasságban. A fizikai teljesítőképességnek, valamint a körülményekhez való technikai alkalmazkodásnak így





még nagyobb jelentősége lesz, főleg, hogy a magashegyi fennsíkakat követően egy újabb extrém váltás jön, és Argentínába visszaérkezve a Buenos Aires-i célíg homokdűnék is várnak a még versenyben maradt pilótákra. Az indulók ennek megfelelően változatos felkészülésen vannak túl, és a kiszámíthatatlan körülmények miatt az esélyeket is nehéz megjósolni.

### AZ ÁLOMCSPAT KIHÍVÓI

Az autóknál egyben maradt a Peugeot álomcsapata, benne a két korábbi győztes: a 2010-es Dakar-első spanyol Carlos Sainz és a címvédő Stéphane Peterhansel. Mellettük az autóval és motorral egyaránt 6-6 elsőséget szerzett francia élő legenda további két honfitársa alkotja a csapatot: a motorosok mezőnyéből érkezett Despres és a tavalyi,

első Dakarján négy szakaszgyőzelmet szerzett, kilencszeres rali-világbajnok Sébastien Loeb. A Toyota is nagy nevetet igazolva próbálja felvenni a kesztyűt. A 2009-ben még Volkswagennel bajnok, majd azóta a japán márkával négy dobogós helyezést ért el dél-afrikai Giniel de Villiers mellé érkezett a kétszeres Dakar-győztes (2011 és 2015) katarai Nasszer al-Attijah és a 2004-ben motorral, 2014-ben pedig autóval bajnok spanyolországi Joan „Nani” Roma. A 2012–2015 között egyeduralkodó Mini-csapat legnagyobb reménysege a korábbi sikeres finn ralipilóta, Mikko Hirvonen, aki tavaly a negyedik lett élete első Dakarján. Mellette a veterán argentin Orly Terranova, a sebességéről híres szaúdi Jazeed al-Rahzs, illetve a lélegzetelállító mutatóványai miatt ismert, Dakar-újonc amerikai szupersztár Bryce Menzies száguld majd az angol márka autóinak egyikével.

### A CÉL A CÉL

A mezőny két magyarországi tagja a motorosoknál indul majd: az ötödik megmérettetésére készülő Dési János

és az újonc Horváth Lajos is KTM-mel versenyez. Mindkettőjük számára a verseny teljesítése a legfőbb cél, Dési János számára ez korábban kétszer sikerült. Két másik magyar nemzetiségű pilóta is rajthoz áll: a romániai Gyenes Emánuel (KTM) és a szerbiai Saghmeister Gábor (KTM). A motorosoknál 2016-ban az ausztrál Toby Price (KTM) ült fel a Marc Coma és a francia Cyril Despres által üresen hagyott trónra (a két korábbi KTM-es csapattárs öt-öt elsőséget szerzett 2005 és 2015 között), de a címvédéshez meg kell küzdenie a többi sikerre éhes pilótával, mint az argentin Kevin Benavides (Honda) vagy a francia Adrien van Beveren (Yamaha).

A kamionoknál a címvédő és 2012-ben is győztes Gerard De Rooy (Iveco) a legnagyobb esélyes, de csapattársa maradt a tavalyi harmadik argentin Fernando Villagra. Az orosz Kamaz Ajrat Mardejevvel és Eduard Nikolajevvel próbál visszavágni, de a nagyközönség érdeklődve várja azt is, hogy mire megy majd a Tatra volánja mögött Ales Loprais, a korábbi hatszoros győztes Karel Loprais unokaöccse.





# TEAFORRADALOM

Az ember ötezer éve iszik teát. Olekszik Dorottya nyolc éve lépett a „teás útra”, amelyen tisztelettudóan, de magabiztosan jár. Kultúráról, elkészítésről, tabuterületekről beszélgettünk az ország egyetlen teasommelier-jével.





### Honnan ered a tea iránti vonzalma?

Húsz évig dolgoztam az idegenforgalomban, gyakorlatilag bőröndből éltem, rengeteget utaztam. És mindent megkóstoltam – különféle teákat is. Idővel teaültetvényekre is eljutottam, szaporodtak a kérdéseim. Ázsiában több országban egyetemi szintű képzés van, Indiában 20 millió ember él ültetvényi munkából, Srí Lankán minden harmadik lakos érintett az iparágban, Kínában és Japánban a kultúra része a teázás, ami ott túlmutat a gazdasági jelentőségén. Nálunk viszont nincs a teának kultúrája. Ezért is alapítottam meg a Tea Akadémiát.

### Mi a szakterülete?

Az ortodox teák, valamint az ültetvény- és gyártásismeret.

### A laikusnak már ez is „kínai”: mi az, hogy ortodox tea?

A fekete és az angol némenklatura szerinti teák.

### Angol némenklatura?

A szedett és az elkészült levélosztályt rendszerezik. Biztosan látott már olyat, hogy Darjeeling TGFOP. A rövidítés ipari teatermelésre utal, annak is az angol vonulatára. A Japánhoz és Kínához köthető zöld

teáknak is van némenklatúrájuk, de az teljesen más.

### Van teákon belül kedvenc területe?

Mindenivő vagyok. Kimondottan kedvelem a tajvani oolongokat, imádom a japán zöldeket és sok ortodox feketét is. Sőt a dél-amerikaiakat is, a lapachót, a matét, az afrikai rooibosokat és honey bushokat, az európai gyógynövényekből készült hársat, csipkét, kamillát. Ezek is a teázás kultúrájához tartoznak, noha semmi közük a hagyományos értelemben vett teákhoz. A magyar nyelv ezen a téren szegény: mi mindent teának hívunk.

### Önnek mit adott a tea?

Ha rálépünk a teás útra, kinyílik a világ – mint bármilyen más tevékenység esetén, amelyben elmélyülünk. Fejlődött a személyiségem, az önismeretem, alázatosabb és tudatosabb lettem. A szellemiség és a lelkiesség új dimenzióit tárta fel előttem. És letisztultabb lett az ízlésem.

### Ha már a tisztaságot említi – a zöld tényleg jobb élettani szempontból?

Sokan hiszik ezt, de tévedés, hiszen ugyanarról a tealevelelről beszélünk, csak a megmunkálás különböző. A zöld teák bizonyos

## OLEKSZIK DOROTTYA

Idegenforgalmi és szállodai, közgazdasági és bölcsészdiplomával rendelkezik. Húsz évig dolgozott idegenforgalmi területen, a tea és a teafogyasztás kultúrája iránti vonzalma ebben az időszakban alakult ki. Németországi és angliai tanfolyamok, ázsiai, dél- és közép-amerikai, valamint afrikai tanulmányutak mellett itthon természetgyógyász-képzésen, fitoterapeuta szakirányon gyarapította tudását. Srí Lankán teakóstolást, ültetvény- és gyártásismeretet tanult, sikeres vizsgát tett, majd immár teasommelierként a Ceylon Tea Bord támogatásával 2014-ben megalapította a budapesti Tea Akadémiát.



fajtáiban például sokkal nagyobb mennyiségű a koffein, mint a feketékben. De önmagában a koffeintartalom is félrevezető, ha nem tudja az ember, mekkora a teanin- vagy a rosttartalom, amelyek gátolják a koffein felszívódását.

### Átlagfogyasztónak mit ajánli?

A mondás szerint ízlésről nem vitázunk, ezért nem mondjuk, hogy ezt vagy azt ne fogyaszd. Ma az emberek többsége filteres teát iszik, ami instant megoldás. Ragaszkodnak egy ízhez, és mindig ugyanazt kapják. Tessék próbálgatni – levélteát, amit magyarul szálas teának is nevezünk. Merjünk kísérletezni!

### Mivel kezdjük?

Olyan teakeverékkel kezdetben, melyekben fűszerek, virágszirmok, gyümölcsök biztosítják az intenzív ízlést. Ha megismertük, legközelebb már egy lágyabbat próbálunk. Aztán jöhet a natúr zöld tea. Csak levél, semmi más. Ez egy folyamat. Ha aromás teához szokott embernek adunk natúr zöldet, jó eséllyel nem ízlik majd neki, mert nincs még készen rá.

### Elkészítés?

A fekete teáknál alapvetően 90 fokos vízzel dolgozunk. Felforraljuk, várunk egy keveset, aztán az eszköz oldalára öntjük a vizet – a csésze hideg széle a megfelelő hőmérsékletre hűti le. A tea a csészében van, de nem öntjük nyakon a lobogó vízzel.

### Meddig áztassuk a levelet?

A fekete teákat általában két–három percig, de ez is ízlés dolga. A mesterem öt percig áztatta a levelet, de ő extrém erősen fogyasztotta a teát. A feketét kétszer, egy alap zöld teát háromszor is leönthetsz. Átlagos zöld teánál – ami alatt a japán szencsát értem – 80 fokos vízzel dolgozunk, először egy percig áztatunk. A második leöntésnél már csak 30–40 másodpercig áztatunk a hűlő vízben, mivel a tealevél már fellazult, könnyebben megmutatja magát. A harmadik öntés másfél perc, mert már fárad a levelünk.

### Ízesítés? Egy igazi gourmet ízesít-e például mézzel, citrommal?

Az lenne a cél, hogy a teát a saját ízéért fogyasszuk. De, ha télen némi kalóriát is be akarunk vinni, a mézet javasolom – de csak a fekete teához! A citromra viszont egyértelmű nem a válasz! A méz megváltoztatja a tea ízét, de a kémiai összetételét nem befolyásolja. A citrom azonban egy sav, átendezi a tea kémiai mutatóit.



### És aki tejjel fogyasztja?

Szokás kérdése. Angol hagyomány a fekete, magas csersavtartalmú maszala teák mellé, hogy „simábbá” tegyék.

### Hogy tároljuk, meddig használjuk fel a szálas teát?

Aromázás, lehetőség szerint fémdobozba tegyük, amelyben nem kap fényt. Így tárolva a teák többsége két évig szépen eláll. De vannak szélsőséges esetek, mint a matcsa, amelynél egy év a határ.

### Volt teás „Úristen!” élménye?

Indiában jártam, Váránasziban. Ez a hinduk egyik szent városa. Aki ott hal meg, kiléphet a számszárából, a születés és a halál körforgásából. Egy „csáj vallah”, utcai teaárus fiatal fiú mellé keveredtem. Belenéztem a szemébe. Olyan volt, mint amikor egy baba szemébe nézünk – látjuk benne az univerzumot. Sok-sok életet. Ez történt. Higiéniai okokból sosem fogadok el teát utcai árustól, tőle elvettem. Leültem mellé. Életem egyik legfinomabb csáj teája volt. Amíg ott tartózkodtam, minden nap elmentem hozzá. Nem tudtam elszakadni tőle.

Lipcsei Árpád



# ÖTÓRAI KÖTELEZŐK

Teás kiegészítők az ehető cukorcsipkétől, a teafilter áztatását mérő homokórán át a „vérző” teatojásig.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



1. ZÖLD TEA ÉS BERGAMOT ILLATGYERTYA ÜVEGTÉGELYBEN | H&M, 3990 Ft • 2. EHEŐ CSIPKE CUKORBÓL | etsy.com, 4645 Ft/8 db  
 3. ZÁRTHATÓ UTAZÓBÖGRE (330 ML) | vivre.hu, 2700 Ft • 4. TEA TIME BÖGRE FEDŐVEL ÉS SZŰRŐVEL (350 ML) | Vivre, 1160 Ft  
 5. TEAÓRA | teaguru.hu, 2700 Ft • 6. CÁPA ALAKÚ, ROZSDAMENTES ACÉL TEATOJÁS | ebay.com, 4500 Ft  
 7. NATŰR, 3 REKESZES TEÁSDOBOZ | Rusztik Home, 2450 Ft • 8. STAR WARS FEDELES BÖGRE | thinkgeek.com, 20 dollár  
 9. KERÁMIA TEAFILTERTARTÓ | Rusztik Home, 3995 Ft



# TEASZENTÉLYEK

Az ország legautentikusabb és leghangulatosabb teázói közül szemezgettünk, melyekért érdemes útra kelni.



## NAGYI KERTJE TEAHÁZ

8241 ASZÓFŐ, REMETE U. 2.

A Tihanyi-félszigettől kőhajításnyira lévő, vintage hangulatú teaszentély lelke a hatalmas cserépkályha, mely különösen ilyenkor télen csalogató. A fehér, fekete, zöld, vörös, maté- és gyógyteák mellett érdemes kipróbálni a ház teakülönlegességeit is, ízletes házi sütemények kíséretében.



## FLYING BIRD TEA HOUSE

1075 BUDAPEST, KAZINCZY U. 52.

Változatos teaniverzum határozott sanghai beütéssel. Mintha egy távol-keleti régiségboltba csöppentünk volna. De úgy is érezhetjük, hogy valahol Kínában csücsülünk, padlóközelen. Autentikus termelőktől származó kínai teák üzlete, vagy inkább felfedezőhely – tanácsstalanoknak és profioknak.



## MARUMOTO TEAHÁZ

1051 BUDAPEST, HERCEGRÍMÁS U. 9.

Teakedvelő érdeklődők és kulináris kalandvágyók zarándokhelye végletekig letisztult belsővel, barna-fehér színvilággal, kalligráfiákkal – a kiotói stílus jegyében. Minden, amit a japán teákról, a szigetországi teázási szokásokról és a szertartásokról tudni érdemes – itt tudják és átadják.



MOL

## FORRÓ ITALOK A MOL TÖLTŐÁLLOMÁSAIN

Térjen be hozzánk egy teára!  
Assam fekete tea, japán zöld tea vagy mango rooibos és még sokféle forró ital közül választhat.

M-es: **299-349 Ft**  
L-es: **349-399 Ft**



## SÓLÁMPÁS KÖZPONT

1221 BUDAPEST, KŐÉRBERKI U. 26.

Zsúfolt polcok, hatalmas ablakok, praktikusan elrendezett székek és asztalok, és a minden képzeletet felülmúló kínálat. Az ország egyik legnagyobb teaelosztója teaakadémiával, profi tulajdonossal és személyzettel. A „The China Tea Co.” teái és eszközei megvásárolhatóak, előbbieket – autentikus készítmést követően – kóstolhatók is.



## CARPE DIEM TEAHÁZ

4024 DEBRECEN, BATTYÁNY U. 8.

A teázó a természetes anyagok birodalma: fa, bambusz és gyékény, sárgásbarna színvilág uralja a vendégteret. Ülőpárnák, apró asztalok, leheletfinom térelválasztás – mintha Japánban járnánk. A hely elhivatott és szakértő tulajdonosa kiváló minőségű japán és kínai zöld teákat kínál a hozzájuk való eszközökkel.



# ZORÁN

unplugged

ARÉNA  
2017.02.18.

Jegyek kaphatók a Ticket Express  
jegyirodáiban és az Eventim hálózatában.

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







# GŐZÖLGŐ TÉL

A didergős januárban kevés hangulatosabb dolog van, mint egy forró medencéből figyelni a hóesést, fürkészni a gőzölgést, és így élvezni a friss levegőt.



Magyarország termálfürdő-nagyhatalomként számos lehetőséget kínál a vizes relaxációra a téli hónapokban is. **Gyulán**, a vár tövében fekvő **Várfürdőbe** télenyáron ellátogathatunk. Ha valamilyen mozgásszervi panaszunk, izomfájdalmunk, esetleg visszatérő nőgyógyászati problémánk lenne, a gyulai gyógyvíz a pusztai élvezet mellett segít is a gyógyulásban. A szabadtéri medencék között találunk 35 fokos pezsgőfürdős-dögönyözős, de 37 fokos gyógymedencét is, ahonnan kellemes kilátás nyílik a strandot övező természetvédelmi területre. Másként kínál egyedi élményt a **Miskolc-tapolcán található barlangfürdő**, ahol a barlang különböző termei már önmagukban is különleges kulisszaként szolgálnak a fürdőzéshez, majd a szabadba kiúszva a Tavifürdő élménymedencéjében vagy a Kagylómedencéjében élvezhetjük a gyógyvíz tüdőkra gyakorolt áldásos hatását. Szintén érdemes felkeresni az ország délnyugati részén található, kétszáz

éves múltú visszatekintő **Harkányi gyógyfürdőt**, ahol 8000 négyzetméteren, Európában egyedülálló összetételű kénes gyógyvízben mártózhatunk meg. A kinti medencék 34-38 fokosak, így meg sem kottyan a téli hideg, sőt a forróságban kifejezetten jólesőek is lehetnek a mínuszok.

Ha a téli hónapokat a fürdőkultúrának szenteljük, ne hagyjuk ki az Alföld legnagyobb fürdőkomplexumát sem **Hajdúszoboszlón**, ahol a jellegzetesen sötét vizű forró medencék lassan száz éve kínálnak enyhülést az „itt fáj, ott fáj” panaszokra. Végül, de nem utolsósorban, ha a relaxációt egy programokkal tűzdelt nap végére hagynánk, irány a főváros, ahol tökéletes napzáró program lehet a **Széchenyi fürdő** udvari medencéjében való pihetés, de a **Rudas fürdő** emeleti medencéjében is kigúnyolhatjuk a kinti hideget, hétvégén akár éjszakai fürdőzés közben, melyhez utánozhatatlan dunai panoráma is jár.





## TIPPÜNK HIDRATÁLÁSHOZ

Viwa vitaminvíz

0,5 l, többféle

**299 Ft/db**

(598 Ft/l)



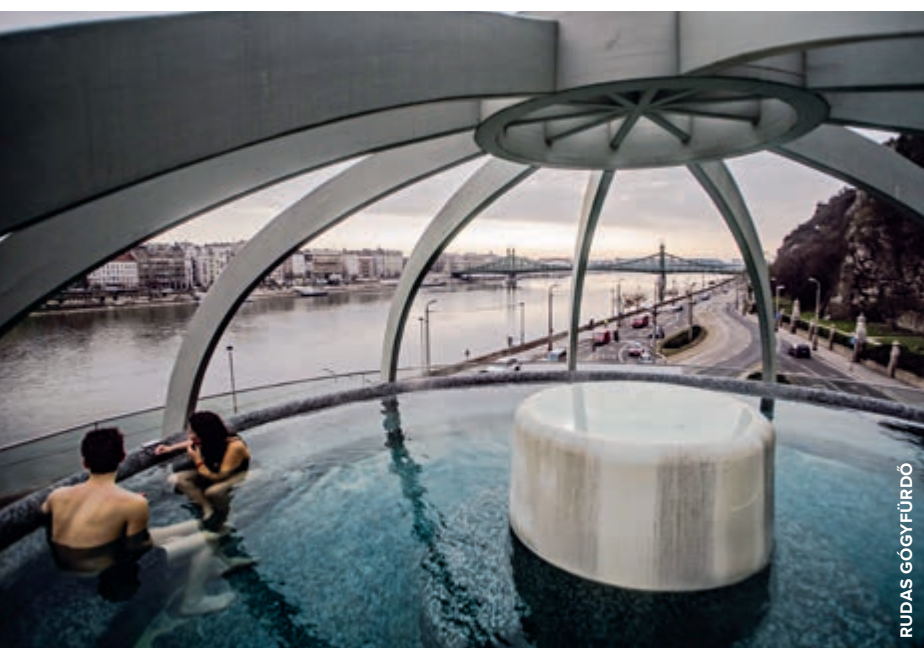
## FÜRDŐZÉS HEGYI PANORÁMÁVAL

A szomszédos országokban szintén szép számmal akadnak különleges téli fürdőhelyek. A szlovákiai Rajecfürdő egy festői sziklás völgykatlanban fekszik, Zsolnától mindössze 15 km-re. A település öt forrására több gyógyfürdő is épült, így az antik hangulatú **Aphrodite fürdőház** is, ahol a négy különböző hőmérsékletű külső medencében, a törökfürdőben, a pihenőmedencében vagy a barlangos kialakítású családi medencében élvezhetjük a téli pihenést.

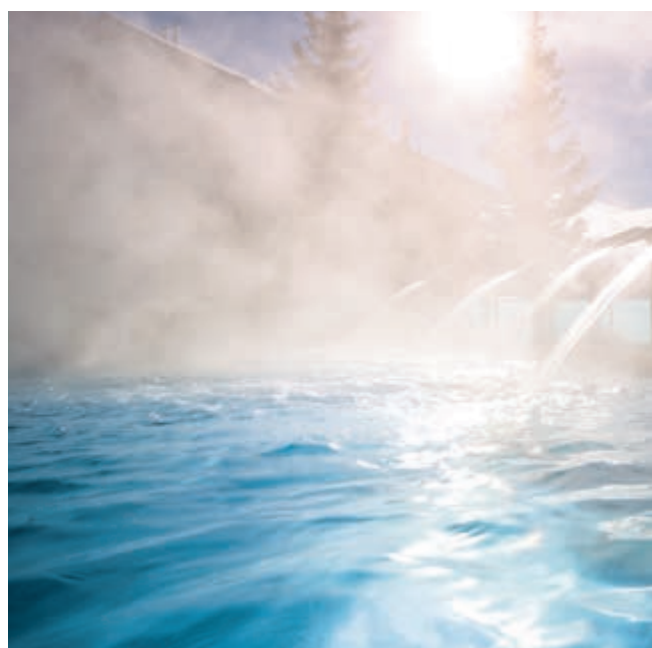
Ausztriában érdemes felkeresni a tiroli Ötz-völgyben található, az egyik legszebb panorámával büszkélkedő hegyi termálfürdőt, az 1200 méter tengerszint feletti magasságban kialakított **Aqua Domet**. A 2200 négyzetméteres fürdőkomplexum jellegzetessége a három, tál alakú, lebegő kültéri medence, melyeknek negyvenfokos vizéből fürdőzés közben csodálhatjuk a fenyőfákkal borított havas hegycsúcsokat.



SZÉCHENYI FÜRDŐ



RUDAS GÓGYFÜRDŐ







AQUA DOME

## SZÉNAFÜRDŐ ÉS HANGMASSZÁZS

Az emberiség Kleopátra szamártjejes fürdője óta bővelkedik a különös felfrissülési és szépségápolási rituálékban. Ha szeretnénk kipróbálni a legkorszerűbb wellnesstrendeket, vagy csak egy kis extra kényeztetésre vágyunk, itthon is komoly választékból szemezgethetünk. A rusztikus kezelések kedvelői értékelni fogják a **szénafürdőt**, amely remekül oldja a feszült izmokat, mérsékli a kimerültséget, az ízületi panaszokat, erősíti az immunrendszert. A nyíregyházi Nyilas Fogadóban is kipróbálható kezelés során egy tiszta alpesi szénával

töltött ágyba kell belefeküdni, majd a lassan 60 fokra melegedő fűfekhelyből kioldódik az értékes illóolaj, és közben beindulnak a szervezet méregtelenítő folyamatai.

A növények mellett a nemes nedűk is szerephez jutnak a modern szépségápolásban: Tolcsván, a Helia-D Herba Kastélyban a 90 perces **Tokaji Nemesség** kezelés során a tokaji aszú kivonatóval segíthetjük bőrünk anyagcseréjét. A peelinget, masszázst, mezoterápiát és ultrahangkezelést is magában foglaló eljárás javítja a vérkeringést, fokozza a bőr tónusát és fertőtlenítő, valamint hidratáló hatása is van.

Szót ejtettünk már a miskolctapolcai gyógy- és barlangfürdőről, ahol a vízzel egészen más megközelítésben is találkozhatunk: egyedülállóan relaxáló élményt ígér a **lebegőkád**, ahol egy tojás alakú kapszulában, sós vízben lebegve kell egy órát eltölteni. A teljes sötétségben és csendben minden ingert kizárnak a környezetünkből. Ennek hatására olyan állapotot érhetünk el, amelyet meditációval csak sok gyakorlás után lehetséges.

Szintén a relaxálást könnyíti és a testlélek-szellem egység egyensúlyának helyreállítását ígéri a **hangmasszázs terápia**. A Sóker Sóbarlangban is elérhető kezelés során a testünkre helyezett tibeti hangtálakból áradó rezgés végighalad minden porcikánkon, és ez a sejtszintű masszázst meditatív állapotot idéz elő, melynek hatására a görcsös területek ellazulnak és felerősödnek a szervezet öngyógyító folyamatai.

A mozgásszegény életmód tüneteinek enyhítésére javasolt a melynek során a páciensek egy túlnyomásos kamrában 100%-os oxigént lélegeznek be. A tömény oxigén így eljut a csökkent vérellátású szervekbe, és segíti a sérült szövetek regenerációját, ezáltal enyhíti a gyulladást és gyorsítja a gyógyulási folyamatokat. A kezelést, amelyet minden esetben orvosi konzultáció előz meg, a Hiperbár Centrum Budapestnél lehet igénybe venni.



# NÉGY SÍTEREP A SZOMSZÉDBAN

---

Síelésünket megtervezhetjük hónapokkal előre, de kocsiba ugorhatunk hirtelen felindulásból is. Merre induljunk, ha nem túl sok utazással igazán jó pályákra vágyunk?

---





## ZAKOPANE, LENGYELORSZÁG

Távolság Budapesttől: 310 km  
Sípályák hossza: 33 km (13 km kék,  
11 km piros, 9 km fekete)

Nem olyan modern, mint a szlovákiai Chopok vagy az osztrák pályák, viszont lenyűgöző hangulatú sítérep, amely több mint száz éve fogadja a lesiklókat. Érdeemes karácsony vagy újév környékén kilátogatni, amikor a hagyományos zakopanei vásár felpezsdíti a hegyi kisváros életét. Ráadásul, mivel arányosan sok a fekete pálya, nemcsak kezdőknek, de néhány napig haladóknak is élvezetes a csúszás. Az alpesi sízésen kívül népszerű itt a sítúrázás és a sítutás is, ezekre is megéri rászánni egy-egy fél napot.



*Dobra Kasza Nasza. Síelő hangulat, kötelező lengyel konyha. Vegetáriánusbarát.*



## CHOPOK JASNÁ, SZLOVÁKIA

Távolság Budapesttől: 270 km  
Sípályák hossza: 44,4 km (19,2 km kék,  
17,9 km piros, 7,3 km fekete)

Hol vannak már az arcunkra jégpermetet fújó hóágyúk és a szélviharban leállított kétülékes csúcsfelvonó? A Chopokon pár év alatt szupermodern sícentrumot varázsoltak gyerekkorunk fapados lejtőiből. Az északi és a déli oldal találkozásánál felépült a lenyűgöző körszálló, a Rotunda, ahol ehetünk, de akár alhatunk is, és ahonnan már a reggeli első lift előtt lecsúszhatunk a gondozott, hóbiztos, és egyébként nem is olyan könnyű havas hegyoldalon. Ráadásul az Alacsony-Tátraig annyi idő elautóznai, mint Pécsre a vonatút...



*Happy End Restaurant. Hütte jellegű étterem, közvetlenül a pálya lábánál.*

## MARIBOR-POHORJE, SZLOVÉNIA

Távolság Budapesttől: 341 km  
Sípályák hossza: 41,5 km (23,5 km kék,  
13 km piros, 5 km fekete)

A maribori pályarendszert rendkívül sokat fejlesztették az utóbbi években. Ennek köszönhetően mára a terep 95%-a hóágyúzható, így a szezonban végig hógaranciával csúszhatunk, a felvonók pedig gyorsak és kényelmesek. Bár a legtöbben Stuhleckre „ugranak át”, ha csak egy-két napjuk van a síelésre, Maribor valójában alig van messzebb, viszont jelentősen nagyobb pályarendszerén jóval olcsóbban síelhetünk, mint Ausztriában. A terület elsősorban kezdőknek és családosoknak ideális, mivel kiemelkedően magas a kék pályák aránya, de azoknak is jó szívvel ajánlható, akik egy-egy délután kipróbálnák a szlovének nemzeti sportját, a sítutást.



*Pri Lešniku. Konyha szezonális és helyi alapanyagokból, saját veteményessel.*



### TANKOLÁS, BEVÁSÁRLÁS, ÚTVONALTERVEZÉS

Melyik út a legrövidebb vagy a leggazdaságosabb? Hol tankoljunk, hol ebédelhetünk, hol tudunk bevásárolni? Itt minden opcióra részletesen rákereshet:





## EVÉS-IVÁS A SÍPÁLYÁN

Bár a hidegben jóval kevésbé érzünk szomjúságot, legyen nálunk ivózsákban, termoszban víz, esetleg tea.

2300 méter fölött különösen fontos a hidratálás!

A zsebünkben vagy a hátizsákunkban vigyünk magunkkal energiaszeletet. Ezáltal egész napra csökkentjük az izmaink sérülésveszélyét, és a fázszt is elkerülhetjük.



### MIG21 energiaszelet

(55 g, többféle)

20 MP beváltása esetén

**259 FT**

5073 Ft/kg

### MIG21 energiaszelet

(60 g, többféle)

20 MP beváltása esetén

**599 FT**

10317 Ft/kg



## TURRACHER HÖHE, AUSZTRIA

Távolság Budapesttől: 470 km

Sípályák hossza: 42 km (14,5 km kék, 24 km piros, 3,5 km fekete)

Eldugott, fák között kanyargó, kifejezetten kedves síterep. A felvonók az Ausztriában megszokott fűtött, takarított, szélvédett és gyors ülőliftek, vagy rövidebb csákányosak. A 24 km-nyi piros pálya lejtése lendületes, jó ritmusú, viszont a lejtők nem olyan szélesek, így a technikánkat is fejleszthetjük. Turracher Höhe családdal is jó választás, mert a kék pályák anélkül könnyűek, hogy unalmasak lennének, és a szezon nagy részében a tömeget is elkerülhetjük. Ha a lesiklás mellett melegebb sportra vágunk, akkor a cirbolyafenyők közt kanyargó sífutópályát is érdemes kipróbálni, vagy szervezett hótalpas túra keretében kirándulhatunk fel a csúcshüttéhez. És ha már arra járunk, mindenképp kóstoljuk meg a helyi tökmagolajat, a nap végén pedig gurítsunk le egy cirbolyasnapozot!

És még egy kihagyhatatlan dolog: ha valaha elképzeltünk síeléshez álomszállást, azt a MarktlAlmban megvalósították. A modern, hihetetlenül hangulatos faházakban fatüzelésű kályha, a ház sarkában saját szauna és kinti merülőmedence várja a szállásgurmeákat. Persze, az igazán bevállalóság a szaunából a combig érő szűzhóba ugranak!



K-Alm. Hagyományos és ízletes osztrák konyha, sok salátával.







# TEGYE ELLENÁLLÓVÁ AUTÓJÁT A TÉLI FAGGYAL SZEMBEN!

Válassza az EVO NEO DIESEL-t,  
hogy télen is zökkenőmentes  
indulást biztosítson autójának.

**EVOD NEO**  
diesel  
A PRÉMIUM TÉLI ÜZEMANYAG





# ROPOGÓS PILLANATOK OTTHON

Frissen sült kenyér? Otthon? Gyorsan és egyszerűen?  
Miért ne?! Több tippünk is van.



## CIABATTA

*Hozzávalók: 600 g finomliszt, 2 teáskanál só, csipet bors, 50 g friss élesztő, 500 ml langyos víz.*

Keverjük össze a lisztet a sóval, majd az élesztőt futtassuk fel langyos helyen 100 ml langyos vízben. Amikor kész, adjuk a liszthez, és a maradék vízmenyiséget is apránként adagoljuk hozzá. Az így kapott masszát gyúrjuk jól össze. Lágy, puha tésztát kapunk, melyet tegyünk olívaolajjal kikent edénybe, és langyos, huzatmentes helyen hagyjuk egy órán át kelni. A kelt tésztát felezzük el, és formáljunk belőle csavart, papucs formájú cipókat. Tegyük őket sütőpapírral bélelt tepsire, és 220 °C-ra előmelegített sütőben, kb. 25 perc alatt süssük aranybarnára.



## MAGVAS BARNA KENYÉR

*Hozzávalók: 200 g teljes kiőrlésű rozsos liszt, 200 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt, 200 g finomliszt, egy maréknyi napraforgómag, félmaréknyi lenmag, 2 tojássárgája, 30 g friss élesztő, 1 teáskanál cukor vagy méz, 1 csipet só, 300 ml víz, diónyi vaj.*

Az élesztőt, a cukrot vagy mézet és egy kiskanálnyi finomlisztet keverjük el 50 ml (fél deci) vízben, majd hagyjuk állni bő negyedóráig, és így futtassuk fel. A többi lisztet és a magokat keverjük össze a sóval,

adjuk hozzá a vajat, a tojások sárgáját és a maradék vizet. Jól dagasszuk ki, míg határozott, sűrűbb tésztát nem kapunk, amit szükség esetén óvatosan tovább is lisztezzhetünk. Ha kész a tészta, takarjuk le, és hagyjuk egy órán át kelni. Ezután gyúrjuk át, majd tegyük sütőpapírral bélelt sütőformába, és langyos sütőben pihentessük 20 percig. Ezután állítsuk 200 °C-ra a hőmérsékletet, és 40–45 perc alatt süssük aranybarnára a kenyeret.







## BURGONYÁS KENYÉR

*Hozzávalók: 500 g liszt, 25 g friss élesztő, 1 evőkanál só, 1 diónyi vaj, 1 nagy burgonya, 300 ml langyos víz.*

A burgonyát hámozzuk meg, kockákra vágva főzzük puhára, majd hűtsük le és törjük át. Az élesztőt egy kis langyos vízben futtassuk fel. A lisztbe szórjuk sót, morzsoljuk bele a vajat, és az áttört burgonyát is adjuk hozzá. Öntsük fel az élesztős vízzel, és kezdjük összegyúrni – ha kell, adhatunk

még hozzá vizet, hogy lágyabb legyen a tészta. Miután jól átgyúrtuk, kidagasztottuk, langyos helyen hagyjuk pihenni egy órát, hogy jól megkeljen. Ezután gyúrjuk át újra, majd a sütés előtt sütőpapírral bélelt sütőlemezre pihentessük húsz percet. Ezalatt melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra, melyben pirosodásig süssük a kenyeret. Még melegen csavarjuk illatmentes, nedves konyharuhába, s így hagyjuk teljesen kihűlni.

## ZÖLDSÉGES KENYÉR (FOCACCIA)

*Hozzávalók: 600 g liszt, 1 csomag instant élesztő, 300 ml langyos víz, 50 ml olívaolaj, 1 teáskanál cukor, 1 teáskanál tengeri só, 2 db bébicukkini, 150 g koktélpáradicsom, kakukkfű ízlés szerint.*

A lisztet szitáljuk össze a cukorral, a sóval és az élesztővel. Öntsük rá a langyos vizet, olívaolajat és gyúrjuk egyenművé. A zöldségeket tisztítsuk meg, és vágjuk fel 2-3 cm-es darabokra. Néhányat tegyünk félre, a többit sózzuk le, majd hempergessük meg egy

kis lisztben, s így gyúrjuk őket hozzá óvatosan a kidagasztott tésztahoz. Letakarva tegyük langyos helyre, és hagyjuk kelni egy órán át. Ezután a masszát borítsuk sütőpapírral bélelt sütőlemezre, és kissé lapítsuk szét, hogy könnyebben átsüljenek a zöldségek. A kenyér tetejét is díszítsük a félretett zöldségekkel, csorgassuk meg pár kanálnyi olívaolajjal, így még kívánatosabb lesz a végeredmény. 200 °C-ra előmelegített sütőben kb. 40 perc alatt süssük aranyszínűre.





# AZ ÚJ KEDVENCÜNK

TÚRÓS POGÁCSA RÖVID ÉS HOSSZÚ UTAKHOZ

SOK SZÁZAN  
KÓSTOLTÁK MÁR,  
ÉS MINDENKINEK  
ÍZLETT

2-FÉLE FELTÉTEL:  
HÁNTOLT  
NAPRAFORGÓMAGGAL  
VAGY RESZELT  
SAJTTAL

64 RÉTEGBEN  
HAJTOGATOTT KELT  
TÉSZTÁBÓL

TÉRJEN BE A  TÖLTŐÁLLOMÁSAINRA 2017 ELSŐ ÚJDONSÁGÁÉRT!



# AZ UTOLSÓ TURNÉ

José Carreras záró világ körüli koncertsorozata mellett filmes borzongást, és tél ide vagy oda, zenei fesztivált is ajánlunk.



## JOSÉ CARRERAS: A LIFE IN MUSIC

2017. JANUÁR 20.

PAPP LÁSZLÓ SPORTARÉNA, BUDAPEST

José Carreras az elmúlt négy évtizedben több mint hatvan operaszerepet tartott repertoárján, és több mint másfél száz hangfelvételt készített. Plácido Domingóval és a már elhunyt Luciano Pavarottal kiegészülve A 3 tenor koncertjeit legalább kétmilliárd ember láthatta és hallhatta. „A Life in Music” című, utolsó, világ körüli turnéjának egyik állomásaként a Budapest Sportarénában is elbűvöli közönségét. A kivetítón megjelenő fotók életpályájának fontosabb mérföldköveit jelenítik meg, s méltóképpen illusztrálják majd életének dallamait.

## M. NIGHT SHYAMALAN: SZÉTTÖRVE

2017. JANUÁR 19-TŐL

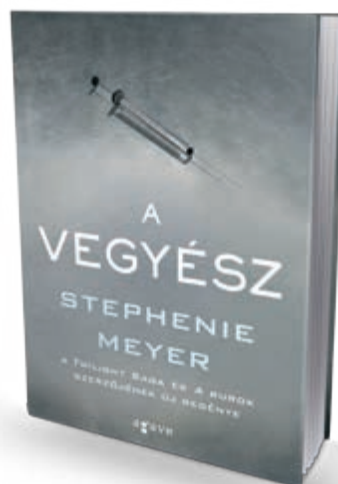
Világszerte hatalmas várakozás előzi meg a Hatodik érzék, A sebezhetetlen, a Falu és a Jelek rendezőjének új filmjét, ami a tőle megszokott és elvárt módon egy roppant izgalmas pszichológiai thriller. A főszereplő Kevinnek 23 különböző énje van, és közel sem mindegyik jó szándékú. Elrabol három lányt, akiknek csak akkor van esélyük kiszabadulni, ha valamennyi személyiségét kiismerik. Ördögi sakkjátzsma veszi kezdetét.

## HARRY POTTER ÉS A BÖLCSEK KÖVE KONCERT

2017. JANUÁR 21.

PAPP LÁSZLÓ SPORTARÉNA, BUDAPEST

A Harry Potter filmsorozat varázslatos hangulatának elmaradhatatlan elemét képezi John Williams zeneszerző-legenda dallamai, és bár mind a hét rész zenéjét nem ő jegyzi, utódai, mint például Alexandre Despat méltó módon vették át a stafétabotot, és alkották meg az egyre baljósabb hangulatú epizódok zenei aláfestését. Az Arénában a Magyar Virtuózok Zenekar előadásában csendülnek fel a jól ismert, ám megunhatatlan harmóniák, miközben egy 12 méter átmérőjű mozivásznon a film varázslatos képi világa is újra életre kel.



OLVASSON  
BELE  
INGYEN,  
E-KÖNYV  
APPOKKAL\*!

\*Kobo, Nook, iBooks



NYERJE MEG  
A REJTVÉNY  
KITÖLTÉSÉVEL!

## MADE IN PÉCS FESZTIVÁL

2017. JANUÁR 6-7.  
PÉCS

Második alkalommal jelentkezik a pécsi illetőségű zenekarok fesztiválja. A rendezvény szervezői szívügyüknek tekintik, hogy valamennyi aktív pécsi együttesnek, zenekarnak és szólístának professzionális körülmények között biztosítsanak bemutatkozási lehetőséget, miközben keresik a legjobb pécsi dalt is, amelyre természetesen a közönség is szavazhat. A csodás fekvésű és gazdag kultúrájú baranyai megyeszékhely névű fesztiválja az ország minden részéről vonzza közönségét a remek zenei eseményre.

## STEPHENIE MEYER: A VEGYÉSZ

AGAVE KIADÓ

Új regénnyel jelentkezett a Twilight Saga szerzője. A letehetetlenül izgalmas történetben egy egykori titkosügynőknő menekül és bujkál az életéért. A korábban az amerikai kormányhoz dolgozó főszereplő a szakmája legjobbjává vált, ám most el kell vállalnia egy utolsó ügyet, ha életben akar maradni. Stephenie Meyer a tinivámpíros sikorsorozata után is megtalálta széles közönségét, hiszen a kritikák és az eladás szempontjából is sikernek számít. A burok után A vegyész is kiforrott, kifinomult, roppant izgalmas szórakozást garantál.

## UGRON ZSOLNA: HOLLÓASSZONY

LIBRI KIADÓ

Egy nő, a félelem és a hatalom körtánca. Képeskönyv, felnőtteknek – hangzik a népszerű író legújabb kötetének hivatalos ajánlója, és fellapozva azonnal beszippant az a megkapó érzékenység, amellyel a szerző ábrázolja Szilágyi Erzsébetet, a „nagy dolgokra hivatott, isteni küldetéssel felruházott lelket”. A könyv Végh Júlia illusztrációival válik teljessé. A sikerlisták állandó szereplője, Ugron Zsolna a Hollóasszony szerzői jogdíjának egy részét az Ökumenikus Segélyszervezeten keresztül a kárpátaljai rászorulóknak ajánlja fel.



# KUTYÁS TERÁPIA A GYÓGYÍTÁS SZOLGÁLATÁBAN

Schróterné Vári Anita terápiás kutyavezető és -kiképző szerint a játék a négylábúakkal gyógyítja a sérült gyermekeket.

„A kutya nem bírál, nem ítél, feltétel nélkül és állapottól függetlenül elfogadja az embert és ragaszkodik hozzá. Ugyanakkor ösztönből érez, így nem lehet félrevezetni. Természetesen nem mindenkinek gyógyír a négylábú segítő, viszont a gyerekcsoport összetételéből azonnal ki lehet szűrni, kit motivál a kutya, kit érdemes kutyás terápiával gyógyítani.” Anita, miután sikeres terápiás vizsgát tett két kutyájával, többedmagával megalapította a Négylábúak az Emberért Alapítványt. Gyógypedagógusokkal és az önkéntes kutyavezetőkkel együtt az egyéves képzések során körülbelül 100 gyerekkel foglalkoznak. „A magyar iskolarendszerben megszerzett gyakorlat és tapasztalatok alapján rájöttem, hogy nem tudok együttműködni egy olyan rendszerrel, ahol megfelelési kényszer uralkodik és megfélelmezünk arról, hogy a gyerekek alaptevékenysége a játék. A sérült gyerekek alapvető problémája, hogy kisebb a tanulási motivációjuk vagy egyáltalán nincs is. Terápiás kutyavezetőként őszintébben tudok részt venni a fejlesztésükben, mert játékokat csempészek a mindennapjaikba, megtalálva ezzel az elveszett vagy sosem létezett motivációt.”

## SCHRÓTERNÉ VÁRI ANITA

**Szakterület:**  
kutyás terápia

**Szervezet:**  
Négylábúak az Emberért  
Közhasznú Alapítvány  
(Szombathely)

Az alapítvány munkáját  
a MOL Gyermekgyógyító  
Program segíti.



Jövő  
Újratöltve





# SZAVAK ÉS TETTEK

MINDENKI MÁSHOGY SEGÍT

## FÓKUSZBAN AZ ÚJSÁGÍRÓK LEGJOBBJAI

Ötödször adták át a Média a Tehetségekért Díjakat



A Média a Tehetségekért Díjjal a MOL és az Új Európa Alapítvány ötödik éve jutalmazza azokat az újságírókat, akik írásaikkal, riportjaikkal segítik a fiatal művészek, tudósok és sportolók megismertetését. A díjazottakat több mint 200 pályázó közül választotta ki a szakértő zsűri. Lukács Gabriella „Rendkívüli tehetségek rendkívüli helyzetben” című cikkével tv/videó kategóriában nyert első díjat, míg a rádió kategória első helyezettje Zanati Zsófia lett, a Magyar Katolikus Rádió „Görbeország” című riportjával, amelyben Mohos Zsófia fotográfussal beszélget az eltűnő vidéki világ hangulatáról. A nyomtatott sajtó legjobbja Szám Katalin, a Képmás magazin újságírója lett „A zongora hercege: Boros Misi” című interjújával, bemutatván a tizenhárom éves zenészt és annak háterszágát. Az online pályázati anyagok között Hercsel Adélnak a hvg.hu portálon megjelent cikkét találta legjobbnak a zsűri, a „Kezet fogtunk, és már vitte is a gyereket az Arsenal” című írás a 12 éves középpályásról, Zilahi Mártonról szól.

## JÓTÉKONYSÁGI HŐLÉGBALLONTÚRA

Gerincbeteg gyerekek a repülő kosarakban

Az Új Európa Alapítvány a MOL Gyermekgyógyító Programon keresztül támogatja a Vertebra Alapítványt, amely azon fáradozik, hogy segítsen a gerincferdüléssel küzdő gyerekeknek különleges élményeket szerezni, és megmutatni nekik, hogyan élhetnek teljes életet fűzővel is. A MOL Csoportszintű PB Üzleti Egysége a Budapest Ballon Club Sportegyesülettel

együttműködve egy jótékonyági akció keretében szervezett emlékezetes napot az alapítványtól érkező gyerekek számára. A veresegyházi felszállóhelyről három hőlégballon indult útnak. A fedélzeten tartózkodó utasok megtapasztalhatták a repülés élményét, és felülről csodálhatták meg a tájat, felejthetetlen pillanatokat átélve a felhők között.



# AKCIÓS AJÁNLATAINKAT KERES



## LANDLIEBE JOGHURTITAL

350 g, többféle

**299 FT/DB**  
(854 Ft/kg)



## CAPPY GREAT START

0,25 l, többféle

30 Multipont beváltása esetén

**199 FT/DB**  
(916 Ft/l)



## HAM-LET PUFFASZTOTT RIZS

100 g, többféle

**129 FT/DB**  
(1290 Ft/kg)



## YUMMY GLUTÉNMENTES SZÓJASZELET

40 g, többféle

**299 FT/DB**  
(7475 Ft/kg)



## NESTLÉ MÜZLISZELET

23,5 g, többféle

**129 FT/DB**  
(5489 Ft/kg)



# SE A TÖLTŐÁLLOMÁSOKON!



## SIÓ FRISSEN GYÜMÖLCSLÉ

0,2 l, többféle

2 db vásárlása esetén

**199 FT/DB**

(995 Ft/l)



## CINI-MINIS, CHOCAPIC GABONAPEHELY SZELET

25 g, többféle

**149 FT/DB**

(5960 Ft/kg)



## AUTÓMOSÁS

Legmagasabb kategóriájú gépi mosóprogram, Fresh Corner töltőállomások esetében Premium vagy Super Premium program.

**-300 FT**

A szolgáltatás igénybe vétele esetén 300 Ft kedvezmény az aktuális fogyasztói árból.



2 000002 907466

A kupon 300 Ft kedvezményre jogosít a szolgáltatás aktuális fogyasztói árból. Egy kuponnal egy szolgáltatás vehető igénybe és a kupon csak egyszeri kedvezményre jogosít. A kupon csak készpénzes és bankkártyás fizetés esetén váltható be. A kedvezmény más kedvezménnyel nem vonható össze, a kupon készpénzre nem váltható. A kuponbeváltás időszaka: 2017. 01. 01–31.



## TEA

M/L méret

**-100 FT**

A termék vásárlása esetén 100 Ft kedvezmény az aktuális fogyasztói árból.



2 907500 000005

A kupon 100 Ft kedvezményre jogosít a termék aktuális fogyasztói árból. Egy kuponnal egy termék vásárolható és a kupon csak egyszeri kedvezményre jogosít. A kupon csak készpénzes és bankkártyás fizetés esetén váltható be. A kedvezmény más kedvezménnyel nem vonható össze, a kupon készpénzre nem váltható. A kuponbeváltás időszaka: 2017. 01. 01–31., illetve a készlet erejéig.



## TANKCSAPDA RÉZANGYAL PÁLINKA

0,35 l

**-500 FT**

A termék vásárlása esetén 500 Ft kedvezmény az aktuális fogyasztói árból.



2 000002 907480

A kupon 500 Ft kedvezményre jogosít a termék aktuális fogyasztói árból. Egy kuponnal egy termék vásárolható és a kupon csak egyszeri kedvezményre jogosít. A kupon csak készpénzes és bankkártyás fizetés esetén váltható be. A kedvezmény más kedvezménnyel nem vonható össze, a kupon készpénzre nem váltható. A kuponbeváltás időszaka: 2017. 01. 01–31., illetve a készlet erejéig.



## SAPPÉ ALOE VERA ÜDÍTŐ

0,3 l

**-100 FT**

A termék vásárlása esetén 100 Ft kedvezmény az aktuális fogyasztói árból.



2 000002 907473

A kupon 100 Ft kedvezményre jogosít a termék aktuális fogyasztói árból. Egy kuponnal egy termék vásárolható és a kupon csak egyszeri kedvezményre jogosít. A kupon csak készpénzes és bankkártyás fizetés esetén váltható be. A kedvezmény más kedvezménnyel nem vonható össze, a kupon készpénzre nem váltható. A kuponbeváltás időszaka: 2017. 01. 01–31., illetve a készlet erejéig.



## GULLON DIABETIKUS KEKSZ

170 g

**-200 FT**

A termék vásárlása esetén 200 Ft kedvezmény az aktuális fogyasztói árból.



2 000002 907497

A kupon 200 Ft kedvezményre jogosít a termék aktuális fogyasztói árból. Egy kuponnal egy termék vásárolható és a kupon csak egyszeri kedvezményre jogosít. A kupon csak készpénzes és bankkártyás fizetés esetén váltható be. A kedvezmény más kedvezménnyel nem vonható össze, a kupon készpénzre nem váltható. A kuponbeváltás időszaka: 2017. 01. 01–31., illetve a készlet erejéig.

# TELE REMÉNYSÉGGEL

A csillagok állása szerint 2017 jó év lesz, de nekünk magunknak is tennünk kell annak érdekében, hogy az elkövetkező időszak elégedettséggel töltsön el bennünket!



**HAJDU STEVE**  
1971. január 9.



**KIRSTIE ALLEY**  
1951. január 12.



**JIM CARREY**  
1962. január 17.



**CHRISTIAN BALE**  
1974. január 30.

## **KOS** 03. 21. – 04. 20.

Nem fogadkozott szilveszter éjjelén, de tervei vannak bőven az új esztendőre. Ereje teljében lesz, tehát hajrá!

## **BIKA** 04. 21. – 05. 20.

Egy kis meghűlésen gyorsan túl lesz, de vigyázzon, hosszú még a tél! A tavalyi év végi spórolás meghozza az eredményét.

## **IKREK** 05. 21. – 06. 21.

Nemcsak szakmailag, de a magánéletében is tartogat újdonságokat ez az esztendő. Egészen felvillanyozódik.

## **RÁK** 06. 22. – 07. 22.

Az idén lehetősége lesz végigjárni azokat az úti célokat, amelyeket már régóta tervezget. Szép élmények várják.

## **OROSZLÁN** 07. 23. – 08. 22.

Mérföldkőhöz érkezik a karrierjében, ami azt is jelenti, hogy jobban fog tudni gazdálkodni az idejével. Éljen vele!

## **SZŰZ** 08. 23. – 09. 22.

Régi családi viszály elsimítását ígéri az új év, ez hosszú távon jó hatással lesz a közérzetére. Egészen megfiatalodik.

## **MÉRLEG** 09. 23. – 10. 22.

Sikeres év elé néz anyagilag, és az apró egészségügyi problémáira is sikerül megoldást találni. 2017 az ön éve lesz!

## **SKORPIÓ** 10. 23. – 11. 21.

Egy olyan társ érkezik az életébe, akiről szinte álmodni is csak titkon mert. Madarat lehet majd önnel fogatni!

## **NYILAS** 11. 22. – 12. 21.

Az év elején nem érez magában kellő energiát a teendőihez és terveihez, később azonban szárnyalni fog!

## **BAK** 12. 22. – 01. 20.

Apró, de biztos léptekkel halad a ranglétrán továbbra is, ebben az évben el is érheti a célját. Ne torpanjon meg!

## **VÍZÖNTŐ** 01. 21. – 02. 19.

Nagyszabású tervét valósítja meg, beérnek a lázas előkészületek. Szabad lesz az idén, utazzon és lásson sokat!

## **HALAK** 02. 20. – 03. 20.

Minden körülmény adott lesz idén tervei megvalósításához, vegyen egy nagy levegőt, és vágjon bele! Sikerülni fog!





# MOL DYNAMIC VÉDELEM 13 AUTÓGYÁRTÓ AJÁNLSÁVAL!

Audi, BMW, Chevrolet, Citroen, Fiat, Ford, Mercedes, Opel,  
Peugeot, Renault, Seat, Skoda, Volkswagen.





Jim Davis

GARFIELD



További képsorok olvashatók a Garfield magazinban és a Zseb-Garfield könyvsorozatban. www.garfieldmagazin.hu

✳	mátfai autók jelzése	raktárból rendel	jókora	decilliter, röv.	jól jövő (segítség)	a nitrogén vegyjele	a -tat képzőpárja	lélegzés	a föld felé	skandináv nép	hangszeres együttes	partatlan víz!	vokális, röv.	édesgyökér!	a muhi csata győztes kánja	eszmeletét veszti	kerékpárt falnak dönt
1																	
✳	francia kakas!					már a kezdetektől kerti szerszám						ott a mélyben (népies) Erácska					
	2				katekizmus Nemes ...; színész				...-zene; tartárgy törőruha márkaja					tik-...; órahang higgadt, megfontolt			
	hosszú idővel ezelt						színész (Gábor) jégkrém-márka v.						Básti ...; színész tetőfedő lemez				
	ragasztószerral bekent							fotót készítő a bogár is ez								csokoládé-fajta sportszer-márka	
	jelvény szélei!		valami alatt levő helyről szivból jövőn nevető														
	vályúszerű edény					hanga ...-D; kozmetikum-márka						annak aljához az egyik nagyszülő					
	piacon értékesít				Robin ...; angol népi hős állóvízi					személyéről széki ...; sziki madár						autópálya betűjele emberrabló foglya	
	Zorro jele	... Blanchett; színész borít. fed					a -vel ragpárja Balázs Béla Stúdió, röv.				... Tikaram; énekesnő szögletes betűtípus						
	Schütz ...; nehai komika				színész (Jessica) az Yser partjai!			somogyi város a Rába közepe!						sűrű (szórzet) a -ve képzőpárja			
✳	K																
	falusias							nyílást eltöm									

Kérjük, hogy megfejtését 2017. január 31-ig küldje be nyílt levelezőlapon szerkesztőségünk címére (FRESH Magazin, 1016 Budapest, Lisznyai utca 38.), vagy elektronikus formában a rejtvenyMegfites@mol.hu e-mail címre. Előző rejtvényünk megfejtése: „A karácsony nem csak egy ünnep, sokkal inkább egy érzés.” Kisorsolt megfiteink, akik Ugron Zsolna Hollóasszony című regényének egy-egy kötetét nyerték: Gacsai Gyula (Budapest), Gaszner Lászlóné (Miskolc), Miklós Róbertné (Alsószolca), Mikolai László (Dorog), Pavai Zsolt (Zagyvaszántó). Gratulálunk!



Keresse Ugron Zsolna: Hollóasszony című kötetét a könyvesboltokban!



# VINCE

# Wine Show

2017. március 17-18-19. • Corinthia Hotel Budapest



TÖBB MINT **1000** bor

**125** pincészet

**15** gasztrokiállító

**1** szakmai nap

**30** előadás

**15** mesterkurzus

**3** terem, **2500** m<sup>2</sup>

**3000** + látogató



Online jegyvásárlás a honlapon:  
**VINCEBUDAPEST.HU**

A legfrissebb információkért kövessen minket  
**A FACEBOOKON!**

[www.facebook.com/vincemagazin](http://www.facebook.com/vincemagazin)







TOYOTA

TOYOTA **C-HR**

2017 ÚJ CSILLAGA

ALWAYS A  
BETTER WAY



## COMPACT HYBRID REVOLUTION

Végre megérkezett a forradalmi újítás, amelyre mindenki várt.  
Fedezze fel a 2017-es év legizgalmasabb autóbemutatóját a Toyotától!

Látogasson el a [www.toyota.hu](http://www.toyota.hu) weboldalra, tekintse meg ajánlatainkat és foglaljon időpontot egy teszttvezetésre, hogy az elsők között ülhessen az új Toyota C-HR volánja mögött! Decembertől elérhető a Toyota márkakereskedésekben.

A képen látható gépkocsi illusztráció. A Toyota C-HR kombinált üzemanyag-fogyasztása: 3,5-6,2 l/100 km; CO<sub>2</sub> - kibocsátása: 82-144 g/km.