

Figyelem!

Fizesse elő a Kárpátinfót!

Index 08776

Legyen Ön is a partnerünk!

2. oldal **Ukrajnában elkezdtek felmondani a beoltatlan alkalmazottaknak**

4. oldal **Közösséged lelkülete rajtad is múlik**

5. oldal **Ti is élni fogtok**

6. oldal **Merj nagyot álmodni!**

7. oldal **A torma termesztése**

Csomagolói munka Magyarországon!

Azonnali indulás! Biometrikus útlevelemmel is!

Tamásiban található húsipari termékek csomagolásával és feldolgozásával foglalkozó (bacon, virsli, tepertő) partnerünknek keresünk munkatársakat!

Amit kínálunk:

- 3 műszakban, 8 órás munkarend
- nettó 220 000 – 280 000 forint fizetés
- Napi egyszeri étkezés (leves+főétel)
- Ingyenes szállás családi házban
- Ingyenes utazás
- 50% dolgozói kedvezmény



Bővebb információt a +380 (99) 3 452 452 telefonszámon kérhet vagy személyesen érdeklődhet a Viapan Ukrajna irodájában, a Beregszász, Bethlen Gábor u. 2. szám alatt (a postától 50 m, az utolsó ajtó).

textrade

Magyarországra székesfehérvári üzemünkbe, munkatársakat keresünk hosszú távra

RUHAVÁLOGATÓ / KÉZI ANYAGMOZGATÓ munkakörbe

Amit kínálunk:

- Egyműszakos munkarend
- Fix alapbér+ teljesítménybér
- Nettó 200 000 Ft-tól 350.000 Ft-ig
- Útiköltségtérítés, ingyenes szállás
- Egyéb juttatások: havi 7 kg ruha, 8 000 Ft – Tesco ajándékutalvány
- Jelenléti bónusz negyedévente 40 000 Ft

Jelentkezni lehet:

+36-20/234-6272; textradekft@gmail.com

www.karpatinfo.net

A terebélyesedő tölgy

25 éves a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola



A múlt század utolsó évtizedében, annak is a közepén, vidékünkön egy olyan nagyszabású oktatási projekt vette kezdetét, amely a kárpátaljai magyar felsőoktatás megteremtését tűzte ki célul. A kezdemé-

nyezést felkaroló sok-sok jószándékú ember, valamint civil szervezet, önkormányzat összefogására volt szükség ahhoz, hogy a nehézségek ellenére az elképzelés megvalósuljon, és terebélyesedjen, akár csak egy hatalmas tölgyfa. Amelynek fő törzse, vezér-

ága maga a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola (II.RFKMF), elágazó és egyre vastagodó hajtásai pedig az intézmény szakgimnáziuma, illetve az immár három különböző helyszínen működő Egán Ede Szakképzési Centruma. Mert idő-

közben kiderült, hogy a magyar tannyelvű felsőoktatás létrehozása mellett legalább olyan fontos, hogy Kárpátalján a magyarok számára megvalósuljon az anyanyelven történő szakképzés.

Folytatás a 3. oldalon

Aktív mozgás, kreativitás, játékos tanulás

Korszerű játszótér avattak Tiszabökenyben



Egy játszótér létrehozása mindenképpen a jövőnek szól. Arról, hogy az illető közösség bízik a hosszú távú fejlődésben, a megmaradásban, hangzott el Tiszabökenyben az Árpád-házi Szent Erzsébet játszótér átadásán. Az alkalom a kétezer lelket számláló, négy különböző vallású felekezettel bíró település valamennyi lakójának közös ünnepe volt.

A modern létesítmény mostantól nem csupán a gyerekek felhőtlen kikapcsolódását szolgálja, egyben hozzájárul szellemi-lelki fejlődésükhöz is. A játszótér körbevévő kerítésen ugyanis több hatalmas plakát, szemléltető eszköz is helyet kapott. Az egyik vázlatos formában a település több évszázados múltját mondja el.

Folytatás a 3. oldalon

Ukrajnában elkezdtek felmondani a beoltatlan alkalmazottaknak

Ukrajnában megkezdtek a koronavírus elleni védőoltás felvételére kötelezett munkavállalók, köztük az állami tisztviselők és a tanárok munkaviszonyának felfüggesztését – közölte sajtótájékoztatóján Viktor Ljasko egészségügyi miniszter.

A tárcavezető emlékeztetett arra, hogy hétfőn lépett hatályba tárcájának az a rendelete, amely felsorolja azokat a szakmákat, iparágakat és szervezeteket, amelyeknek dolgozóit kötelezték a védőoltás felvételére. Ezek a központi végrehajtó hatóságoknak és területi szerveknek, a helyi államigazgatási szervezeteknek és azok részlegeinek, valamint az oktatási intézményeknek az alkalmazottai. A felsorolt intézmények azon dolgozóit, akik november 8-ig még nem kapták meg az első dózis védőoltást sem, fizetés nélkül felfüggesztik állásukból addig, amíg fel nem veszik az oltást. Nem függeszthetők fel viszont azok az alkalmazottak, akik számára ellenjavallt az oltás, és erről orvosi igazolással rendelkeznek.

Ljasko tájékoztatóján elmondta, hogy eddig már 31 millió dózis oltóanyagot szállítottak Ukrajnába. A hétvégén érkezett meg az országba 2 millió 930 ezer adag Moderna-vakcina a COVAX nemzetközi kezdeményezésen keresztül, ezen felül 1 millió 400 ezer adag Pfizer-oltóanyag, amelyet a kormány az állami költségvetés terhére vásárolt meg.

A miniszter tájékoztatása szerint mostanáig az ukrán lakosság 36,7 százaléka kapta meg az oltás első, és 25,6 százaléka a második dózisát is. Továbbra is a fővárosban, Kijevben a legnagyobb arányú az átlotottság, ahol a lakosok 57 százaléka vette fel az oltás első dózisát és 45,7 százaléka élvez teljes védettséget. Ljasko kijelentette, hogy az oltásoknak köszönhetően már több mint 5,5 ezer ember életét sikerült megmenteni.

A miniszter – azt kommentálva, hogy Kijevben a parlament előtt a védőoltás ellenzői tüntetésbe kezdtek – kijelentette: „az oltás-ellenesség gyorsan eltűnik az intenzív osztályon, és ott a hamis igazol-

ások sem működnek”. Arra kért mindenkit, hogy ne higgyen a félretájékoztatásnak, ne a közösségi oldalakról, hanem megbízható forrásokból tájékozódjon, mint az ukrán egészségügyi minisztérium és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) oldalai.

A parlament közben olyan határozatot fogadott el, amelynek értelmében a törvényhozás épületébe csak azok léphetnek be, akik felvették az oltás legalább egy adagját, vagy 72 óránál nem régebbi negatív teszttel rendelkeznek. Ez egyaránt vonatkozik a parlamenti képviselőkre, az apparátus alkalmazottjaira és a látogatókra is, beleértve a kormány tagjait. A rendelkezés legkésőbb a hónap közepén lép életbe – írta az UNIAN hírügynökség.

A képviselők ezen kívül elfogadták a kormány javaslatát, amely szerint akár 170 ezer hrivnya bírság, illetve két évig terjedő szabadságvesztés is kiszabható a Covid-igazolások hamisítóira. Jurij Hanicsenko, a Kijevi Közgazdasági Iskola (KSE) vezetője az RBK-Ukrajna hírportálon megjelent nyilatkozatában előre jelezte, hogy a járvány tetőzése Ukrajnában november első felében, a hónap közepén várható. Szerinte a napi fertőzésszám az elkövetkező napokban még emelkedni fog. Az egészségügyi minisztérium alá tartozó Ukrán Egészségvédelmi Központ szerint viszont a járvány már ezen a héten elérheti a tetőpontot – számolt be az UNIAN hírügynökség.

Ukrajnában hétfőre 13 068-cal 3 088 501-re nőtt az azonosított fertőzöttek száma, az elhunytaké 473-mal 72 557-re, az aktív betegeké pedig több mint négyezerrel 494 988-ra. Az elmúlt napon 3532 koronavírusos, illetve fertőzésgyanús beteget szállítottak kórházba.

A legfrissebb adatok szerint valamely oltás mindkét dózisát eddig 7 938 053-an adták be maguknak a mintegy 42 millió lakosú Ukrajnában, további 3 468 231-en pedig még csak az első adagot kapták meg. Vasárnap 85 083 embert oltottak be az országban.

MTI/Kárpátinfo

Szili: a nemzeti kisebbségek ügye nem belügy, hanem európai ügy

A nemzeti kisebbségek ügye nem belügy, hanem európai ügy, és e téren átfogó uniós szabályozásra van szükség – mondta Szili Katalin miniszterelnöki megbízott a Magyarok Jogvédelme a Kárpát-medencében 2021 című online konferencián.

Szili Katalin a Kisebbségi Jogvédő Intézet háromnapos tanácskozását megnyitva a környező országokban élő magyarság helyzetét tekintette át. Kifejtette: Vajdaságban a Vajdasági Magyar Szövetségnek lehetősége van, hogy kormányzati tényezőként az ottani magyarság helyzetét segítse. Erdélyben a Romániai Magyar Demokrata Szövetség szintén a kormánykoalíció tagja, ezáltal megkerülhetetlen tényező. Az összefogás jó helyzetet eredményezett, és reményei szerint a kisebbségi törvény parlament elé terjesztésével nagy lépést tudnak tenni az erdélyi magyarság érdekében. Felvidéken összefogott három magyar párt, ami elhozhatja a szavazatmaximálást a következő választásokon, ezáltal parlamenti tényezővé válhat a Szövetség. Kárpátalján a legrosszabb a helyzet, nemcsak jogszűkítésről van szó, hanem jogfosztás zajlik – értékelt. Megjegyezte: az Európai Unió semmilyen lépést nem tesz ezen ügyekben az ukrán kormány felé.

Szölt a Kárpát-medencei Magyar Képviselők Fórumán elfogadott, a nemzeti önazonosság-hoz való jog védelmére vonatkozó felhívásról is. Ebben a nemzeti identitáshoz való jogot fogalmazták meg, ami a miniszterelnöki megbízott szerint alkotmányos alapjog lehetne és biztonságot adhatna a nemzeti kisebbségek számára.

Kitért arra az öt alapelve is, amit Kalmár Ferenc miniszteri biztossal a témában kidolgoztak. Kijelentette: a nemzeti kisebbségek ügye nem belügy, hanem európai ügy, és e téren átfogó uniós szabályozásra van szükség. Rámutatott: az állampolgárság nem szükségszerűen azonos

a nemzeti identitással, azok elválhatnak egymástól. A nemzeti kisebbségvédelem alapja az identitáshoz való jog – fűzte hozzá, kiemelve: az egyéni jogok mellett szükséges a kollektív jogok megfogalmazása is. Egy állam területén élő nemzeti kisebbségek alkotó elemei az államnak, ez nem mondható el például Romániáról, Szlovákiáról, Ukrajnáról, ahol nem tekintik államalkotó tényezőnek a nemzeti kisebbségeket. Felvetette, fogadjanak el nyilatkozatot, amelyben kifejezik szolidaritásukat Forró Krisztiánnal, a felvidéki Magyar Közösség Pártja elnökével, aki előző nap, Ungvárra tervezett látogatásakor a határon értesült, hogy 2023. október 26-ig kitiltották Ukrajnából.

Kalmár Ferenc, miniszteri biztos felidézte, azt kezdeményezték, hogy a nemzeti kisebbségek hatékony védelmének előmozdítása legyen prioritása a magyar ET-elnökségnek. Beszámolt arról, hogy négy konferenciát rendeztek a témában, és azt mondta: a nemzeti kisebbségvédelem elfelejtett téma Európában, azt újra a politika asztalára kell tenni. Jelenleg nem előrelépés történik a nemzeti kisebbségek védelmében, hanem visszalépés – mondta. Jelezte: támogatják azt a kezdeményezést, amely egy platform létrehozására irányul, és a kisebbségeket érintő jogsértések kerülhetnének fel rá európai szinten.

Csöti György, a Kisebbségi Jogvédő Intézet igazgatója a helyzetet Kárpátalján tragikusnak minősítette, Felvidéken és Erdélyben kritikusnak, míg a Vajdaságban biztónak, Drávaszögben és Muravidéken elfogadhatónak nevezte. Minden, a nemzeti kisebbségeket megillető jog biztosításában igyekeznek részt venni az intézetben keresztül – mutatót rá, hozzátéve: „a biztos jövőt” a nagypolitikának kell megteremtene-

nie. Csöti György kiállt a külhoni magyarság személyi elvű, kulturális és területi autonómiája, illetve ezek kombinációjának biztosítása mellett.

Darcsi Karolina, a Kárpátaljai Magyar Kulturális Szövetség kommunikációs titkára arról beszélt, hogy „messze nem kielégítő” a helyzetük, visszalépés történt a kisebbségi jogok területén. A kárpátaljai magyarság a független Ukrajna létrejötté óta a legnehezebb helyzetbe került, folyamatosság a jogszűkítések – mutatott rá.

Beke István és Szócs Zoltán a velük történt eseményeket idézték fel. A két székelyföldi férfit 2018. július 4-én ítélte öt-öt év letöltendő börtönbüntetésre a bukaresti legfelsőbb bíróság terrorista cselekmények, illetve ezekre való felbujtás miatt. Pár nap híján négy évet töltöttek le a büntetésből. Az erdélyi magyar közvélemény az első pillanattól fogva úgy tekintette, hogy koncepció eljárás folyik Szócs Zoltán és Beke István ellen. Letartóztatásuk után hetekig tüntettek Kézdivásárhelyen.

Beke István úgy fogalmazott: az igazi terrorizmus az a félelem, amit egy politikai rendszer kelt „ürügyei” igazolása érdekében. Nem ők azok a személyek, akiknek azt a kérdést fel kell tenni, hogy mi történt, hanem azoknak az érdekcsoportoknak, akik az egész ügyet kitalálták, és a forgatókönyvet megírták – jegyezte meg.

Szócs Zoltán azt mondta: a mai napig nem hiszi el, hogy a 21. században, a nemzetek Európájában ilyen megtörténhet, hogy embereket koholt vádak alapján börtönbe lehet juttatni. Még hisz abban, hogy Strasbourghban sikerül majd igazságot szolgáltatni nekik – tette hozzá.

Korom Ágoston, a KJI jogásza jelezte: uniós jogra alapozott kártérítési pert indítanak az ügyben az elkövetkező hetekben.

MTI

90 ezer orosz katona tartózkodik Ukrajna határánál és a megszállt területeken

November elején hírszerzési adatok szerint mintegy 90 ezer orosz katona állomásozott az ukrán határ közelében, továbbá a krími és a Donyec-medencei ideiglenesen megszállt területeken – írta az Ukrajinszka Pravda hírportál, a védelmi minisztérium közlésére hivatkozva.

„Az ukrán védelmi minisztérium szorosan figyelemmel kíséri a helyzetet az Ukrajna és Oroszország közötti államhatár közelében, valamint az ideiglenesen megszállt Krím félszigeten, Donyeck és Luhanszk megyékben. Az ukrán hírszerző ügynökségek által közölték egybehangzóan a helyzetről. A tárca hírszerzési főigazgatósága szerint 2021. november elejétől a határunk közelében és az Oroszország által ideiglenesen megszállt területeken összesen mintegy 90 ezer fős haderő összpontosul” – idézte a hírportál a miniszteriumot.

A honlapján közzétett közleményben a tárca kifejtette, hogy ezek az erők magukban foglalják a déli és nyugati katonai körzet 8. és 20. hadművelési alakulatainak csapatait, valamint az orosz Fekete-tengeri Flotta erőit és esz-

közeit. Emellett az ukrán határ közelében állomásoznak az orosz légierő és a légvédelem külön alakulatai és egységei. Az ideiglenesen megszállt donyeycki és luhanszki területeken az orosz megszálló erők két hadtestet telepítettek.

A minisztérium emlékeztetett arra, hogy 2021 második felében Ukrajna határa közelében és az orosz fegyveres erők parancsnoksága nagyszabású parancsnoki és törzsgyakorlatot tartott, amelybe bevonták a déli és nyugati katonai körzet erőit, valamint a központi katonai körzet egyes egységeit és alosztályait, valamint légideszant csapatait. „Ezen hadművelési és harci kiképzési intézkedések befejezé-

se után a központi katonai körzethez tartozó egységek és alegységek Oroszország európai részén maradtak, azon belül a szmolenszki régióban lévő Jelnya település környékén, a szmolenszki régióban, mintegy 260 kilométerre az ukrán ál-



lamhatártól” – közölte a minisztérium. Hozzáfűzte: Oroszország

időnként katonai egységeket dob át ukrán területre, csapatokat von az ukrán államhatár közelébe annak érdekében, hogy fenntartsa a feszültséget a régióban és politikai nyomást gyakoroljon a szomszédos államokra.

Az Ukrajinszka Pravda hírportál emlékeztetett arra, hogy a napokban a The Washington Post amerikai lap számolt be elsőként arról, hogy Oroszország – úgy mint tavasszal – ismét nagyszabású csapatösszevonásokat hajtott vég-

ket hozott nyilvánosságra, amelyek állítólag november 1-jén készültek, és amelyek arról tanúskodnak, hogy Oroszország ismét csapatokat és hadi technikát összpontosít az ukrán határ közelében. Azonban Olekszij Danyilov, a Nemzetbiztonsági és Védelmi Tanács (RNBO) titkára cáfolta és dezinformációnak nevezte ezeket a sajtóértesítéseket.

A védelmi tárca közleménye ehhez képest éles fordulatot jelent.

Olekszandr Pavljuk, a Donyec-medencében harcoló ukrán Egyesített Erők parancsnoka Nolan Peterson amerikai újságírónak és katonai szakértőnek nyilatkozva biztosított afelől, hogy az ukrán csapatok készen állnak arra az eshetőségre, ha Oroszország kielezi a fegyveres konfliktust a térségben.

Oroszország már márciusban összevont egy hadgyakorlatra hivatkozva legalább nyolcvanezer katonát Ukrajna keleti határánál és az általa 2014-ben önkényesen elcsatolt Krím félszigeten.

MTI

25 éves a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

A terebélyesedő tölgy

Elejét lásd az 1. oldalon

A héten kettős jubileumra került sor a Rákócziok háza táján. Egyrészt méltatták a főiskola megalakulásának negyedszázados évfordulóját, másrészt megünnepezték a főiskola szakgimnáziuma és az Egán Ede Szakképzési Centrum Beregszászi Képzési Központja felújított

egyik legrégebbi szakképzési intézményének igazgatója köszöntőjében azt kívánta, hogy mind a diákok, mind az itt oktató tanárok leljék meg az alkotás örömét az új alma materben.

A támogatási tábla leleplezését, az épület átadását jelző szalag átvágását követően a történelmi egyházak képviselői áldást kértek a jelenlévők életére és megszentelték

fejlesztése mellett ezért támogatunk olyan gazdasági projekteket, amelyek az itteniek helyzetbe kerülését, versenyképességét erősítik.

A kisebbségi jogok emberi jogok a közösség szintjén, fogalmazott a magyarországi politikus, így ez megilleti valamennyi kisebbséget, a kárpátaljai magyarokat is, akiket Ukrajnában mindenképpen megillet az őshonos kisebbségi státusz. Egyetlen ukránnak sem lesz jobb attól, ha a magyaroknak rosszabbul megy a soruk, szögezte le a szónok, s így van ez a Kárpát-medence többi

nemzete, népe esetében is. A kárpátaljai magyarság szerzett jogai mellett mindvégig kiáll a magyar kormány, így ha elhárul ennek veszélye, Budapest a továbbiakban is olyan következetes-séggel támogatja majd Ukrajna euroatlanti törekvéseit, mint tette ezt a független ukrán állam megalakulása óta.

Anatolij Poloszkov, Kárpátalja kormányzója fontosnak tartja, hogy a megye megmaradjon a béke szigetének, ahol nincs helye semmiféle kisebbségellenes provokációnak. A közigazgatás vezetője beszélt arról is, hogy Volodimir Zenenszkij elnök

és csapata az utóbbi években rengeteg forrást biztosított vidékünk úthálózatának és egészségügyének fejlesztéséhez, ezzel is jelezve, hogy mennyire fontos számukra a kárpátaljai emberek jóléte, komfortérzetük biztosítása.

Ezt követően került sor a *Tölgyfa* című dokumentumfilm levetítésére, amely a II.RFKMF huszonöt éves történetét mutatja be (a film alkotói: K. Debreceni Mihály és Vass Tamás).

Az Úristen a jó ügyet nem hagyja el, idézte zárszavában II. Rákóczi Ferencet Orosz Ildikó, a főiskola elnöke, aki rámutatott: az oktatási intézmény megalakulása és látványos fejlődése azért válhatott igazi sikertörténetté, mert érdekében az egész Kárpát-medence magyarsága összefogott.

Kovács Elemér



épületének átadását. Beregszász Csizguz városnegyedében, az egykori orosz tannyelvű iskola közel húsz éven át üresen álló, erősen leromlott állapotban lévő épületét a Kárpátaljai Magyar Főiskolaért Alapítvány a magyar kormány anyagi támogatásával korszerű épületegyüttesé varázsolta, ahol minden feltétel adott a színvonalas képzéshez.

Elfoglaljuk, belakjuk, életet viszunk bele – ígérte az átadó ünnepségen Soós Katalin, a szakgimnázium igazgatója. Aki a továbbiakban arról szólt, hogy az új épület és a benne zajló oktatás a jövőbe vetett hitet jelképezi. Azt, ami a kezdetektől fogva jellemezte a beregszászi főiskola tanárait és diákjait.

Jurij Szadvári, a Munkácsi Technológiai Kolledzs Kárpátalja, egyben Nyugat-Ukrajna

a felújított épületet. A szakgimnázium hallgatói rövid műsorral köszöntötték a vendégeket.

Az ünnepség ezután az épület dísztermében folytatódott, ahol Csernicskó István rektor mondott köszöntőt. Az oktatás fejlesztése hosszú távra szóló befektetés, amely mindig megtérül, hangsúlyozta a szónok, aki köszönetet mondott valamennyi egykor volt és mostani diáknak azért a bizalomért, hogy ezt az intézményt választották. Nem kétséges, újabb kihívások érnek majd minket a jövőben, ám mi felkészültünk ezekre.

Ünnepi beszédében Semjén Zsolt, Magyarország miniszterelnöke-helyettese leszögezte: az anyaország kormánya nem kegyet gyakorol, amikor támogatja a külhoni magyar nemzetrészek szülőföldön való boldogulását, mivel az alkotmányba foglalt kötelessége. Az oktatás

Korszerű játszóteret avattak Tiszabökényben

Aktív mozgás, kreativitás, játékos tanulás

Elejét lásd az 1. oldalon

Egy másikon a tízparancsolat olvasható, a harmadikon az ukrán, a negyediken a magyar himnusz, az ötödiken két nyelven az ábécé, a következőn pedig a szorzótábla...

Megnyitó beszédében Dupka György, a község díszpolgára, a szervezőbizottság elnöke arról szólt, hogy a játszóteret a település írásos említésének 800. évfordulója alkalmából avatják fel. Azt hangsúlyozván, hogy a sok megpróbáltatás ellenére töretlen az itteniek életkedve, a falu népe bízik a jövőben.

„Felemelő élmény látni saját gyermekeinket, unokáinkat, ahogy önfeledten birtokba vesz-

tetlen része magyarságunk megtartásának, védőbástyája és otthona kell legyen a külhoni magyar fiataloknak, és játékos figyelemmel kell továbbadni értékeinket, megőrizve azt a kincset, melyet ezeréves kultúránk hordoz. A játszóteret, és ezzel együtt gyerekeinket körülöleli a hit és a nevelés bástyája, irányt mutatva nekik, és továbbadva minden tudást, amit külhoni magyarként megszerezhetnek. Tiszabökény lakói igazán büszkék lehetnek mindarra az összefogásra és értékre, ami itt megvalósult, hiszen ilyen nehéz helyzetben is a fejlődésre és az értékmegőrzésre törekedtek, nem hátrálva a világvágy miatt a nehézségek láttán, fejezte be beszédét Gyebnár István.



nek egy teret és megtöltik azt élettel” – áll abban a levélben, amelyet Grezsa István miniszteri biztos küldött a Tisza-parti falu lakóinak, s melyet Gyebnár István, Magyarország Beregszászi Konzulátusának konzulja olvasott fel. „Ez a játszószíntér minden feltételt biztosít, hogy szabadon és biztonságosan játszhassanak a gyerekek, a fiatalok, teret adva a fantáziának és kreativitásnak, és mindezt aktív mozgással ötvözve találhassák meg saját határaikat és fejlődhessenek a közös játékban.”

A római katolikus templom és a magyar tannyelvű általános iskola közötti terület immáron szimbolikus jelentőséggel bír, hangsúlyozta a diplomata. Az egyház és az oktatás elengedhe-

Oroszi József, a Péterfalvai kistérség polgármestere példaértékűnek nevezte a helybéli kezdeményezését, és annak a reményének adott hangot, hogy az önkormányzathoz tartozó többi községben is hamarosan követőkre talál. Az egybegyűlték nevében pedig azt kívánta, hogy a játszóter legyen mindig gyerekszívajtól hangos.

Ezt követően a történelmi egyházak jelen lévő képviselői áldást kértek a helység lakóinak életére.

Az ünnepség a művelődési házban folytatódott, ahol nagyszabású kulturális műsorra került sor a helyi óvodások, az iskolások, a Tisza Csillag Kórus, valamint a Kokas Banda részvételével.

Eszenyi Gábor

Mozidélután a rózsahölgyek szervezésében

A Kárpátaljai Rózsahölgyek Társasága november 3-án moxidélutánt szervezett a Szent Louis és Zélie Martin Központ roma tanodás gyermekei számára.

A rendezvény kezdetén Mező Dianna, a szervezet elnöke köszöntötte a gyerekeket és tanárokat, majd együtt megnézték a *Koldus és királyfi* című mesét. Az érdekes és tanulságos történet után uzsonna következett. A kakaós csiga és a kakaós tejital elfogyasztását követően közösen megbeszélték a mese tanulságát, majd a gyerekek lerajzolták, hogy melyik volt a kedvenc meserészük, ami tükrözi azt is, hogy mik azok a példák, amelyeket hazavisznek magukkal.

A program a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatásával valósult meg.

-kósa-



Kormányátalakítás Ukrajnában: új minisztereket szavazott meg a parlament

Az ukrán parlament csütörtöki ülésén megszavazta az új védelmi miniszter, Olekszij Reznikov kinevezését. Reznikov eddig miniszterelnök-helyettes volt, és a megszállt területek reintegrációjáért felelős tárca-t vezette.

A kinevezést 273 képviselő támogatta a 450 fős törvényhozársban. Reznikov Andrij Tarant váltja a poszton, aki 2020. március 4-től töltötte be a védelmi miniszter tisztségét. Lemondását a parlament szerdán hagyta jóvá.

Reznikov a plenáris ülésen mondott beszédében hangsúlyozta, hogy az erős hadsereg „erőteljes diplomáciai érv az (orosz) megszállókkal folytatott tárgyalásokon”. Megjegyezte, ezt nagyon jól tudja, hiszen a háromoldalú – Kijev, Moszkva és az EBESZ képviselőiből álló – minszki összekötő csoportban „több éven át tárgyalt a megszállókkal”. Hozzátette, hogy az ukrán lakosság körében a hadsereg

intézményében van a legnagyobb bizalom, ugyanakkor az egyes katonákat kellő tisztelet nélkül kezelik, és ezt korrigálni kell.

Felszólalt az ülésen Volodimir Zelenszkij államfő is, aki azt hangsúlyozta, hogy a védelmi miniszternek tekintélyt kell élveznie a katonaság körében.

Az ukrán alkotmány szerint a védelmi és a külügyminiszter személyére az államfő joga javaslatot tenni a parlamentnek, a kormány többi tagjára pedig a miniszterelnöknek. Reznikov helyére, miniszterelnök-helyettesnek és a megszállt területek reintegrációjáért felelős tárca vezetőjének a parlament Irina Verescukot, az elnök mögötti Nép Szolgája nevű kormánypárt eddigi képviselőjét nevezte ki, 260 támogató szavazattal.

Verescuk újságíróknak nyilatkozva kijelentette, hogy miniszterként a Donyec-medencei megszállt területeknek az Ukrajnába történő visszaintegrálásában a „puha erő” elvét fogja alkalmazni. „Mindent meg kell tennünk, hogy

az emberek érezzék, államunknak szüksége van rájuk, hogy ők itt az urak, mindegy, hogy Lvivből vagy Kramatorszkból, Donyeckből vagy Luhanszkból származnak-e, mindannyian ukránok vagyunk. Öszintén remélem, hogy ez a puha erő működni fog. A reintegrációról beszélünk, mert a megszállás megszüntetése a hadseregünk dolga, ez pedig egy másik stratégia” – hangsúlyozta az újonnan kinevezett miniszter.

Ügyszintén támogatta a parlament – 256 szavazattal – Julia Szviridenko kinevezését az első miniszterelnök-helyettesi és gazdasági miniszteri tisztségre. Szviridenko eddig az elnöki hivatal helyettes vezetői posztját töltötte be. Megkapta a támogatást – 237 szavazattal – Pavlo Rjabikin is, aki ezentúl a stratégiai iparágazatokért felelős minisztériumot vezeti. Ő eddig az Állami Vámszolgálat élén állt.

MTI



Örvendezzünk!

„Akkor megtelt a szánk nevetéssel, és örömkialtás volt nyelvünkön. Ezt mondták akkor a népek: Hatalmas dolgot tett ezekkel az Úr! Hatalmas dolgot tett velünk az Úr, ezért örvendezünk! (Zsolt 126, 2–3)

Kedves Olvasóm, mikor nevetél egy igazán nagyot, szívből, boldogan? Szoktál felkiáltani örömdobban? „Régen volt az!” „Ugyan minnek örülhetnék olyan nagyon?!”

„Nekem csak a bánat jutott, nincs semmi, aminek örülhetnék...” Milyen savanyú hangokat hallok itt a magányomban... Ismerem ezeket siránkozó, nem is savanyú, de keserű hangokat.

Most másként kérdezem... Hol van a te Istened? Hívó embernek, vallásosnak tartod magad? Ha igen, akkor mi történt a te Isteneddel? Megrövidült talán az Úr karja? Szabadságra ment a te Megtartód? Nincs „fogadóórja”?

Testvérem, Isten nem rejtőzködő Isten. Ő ott van közel hozzád, hallótávolságon belül. Kiált hozzá és Ő megfellel néked! Hívd segítségül a te nyomorúságod idején és Ő megszabadít téged! Ezeket nem én találtam ki, ezt a Biblia, az ige tanítja. Állj a lábadra és kiált! Esmélj fel a szomorúságból és vedd észre a sok áldást, amivel körülvette életedet!

Miért nem veszed észre azt, amit ma kaptál? Mert az olyan természetes, magától van, hogy felébredtél, lélegzel? Tudod hányan haltak meg az éjjel? Ezek! Tudod hányan haldokolnak ebben az órában? Ezek!... De te még élsz!

Biztosan nem volt időd összeszámolni az áldást, amit ma is kaptál tőle... Pihenj meg egy kicsit és gondolkodj. Miért adhatsz hálát? Lekésted a vonatot? Bizonyára Isten máshol akar látni. Elvesztett a pénzéd? Adj hálát érte, hogy megmaradt a józan eszed. Becsaptak, hazudtak, csaltak az emberek? Ez az emberi természet... Ezért kell nekünk megmutatni a krisztusi szelídséget, szeretetet, alázatot, megbocsátást.

Észrevetted-e, hogy ma is feljött a nap? Lehet, hogy felhő is van az égen, de neked nem került munkádba, hogy a napot idejében felkeltsd. Isten ma is változatlan szeretettel ott van mellett, neked nem kerül semmi munkádba, hogy Ő ott legyen. Ez az Ő atyai természete, nem hagyja magára gyermekeit soha. Téged sem hagy magadra... De nincs időd, hogy beszélj vele, nincs időd, hogy vezetést, tanácsot kérj Tőle, hogy elolvassd az Ő szavát, üzenetét, ígését! Állj a lábadra és nézz szét magad körül! Tarts önvizsgálatot a lelkedben! Ha ezt most komolyan veszed, akkor rá fogsz jönni, hogy nem Istennel van a baj. Ő nincs messze tőled, nem a dolgok alakultak rosszul, nem a másik az oka keserűségnek. Benn, a szívedben te vagy megfáradt, megterhelt! Terhelt szívvel nem is lehet jóízűen kacagni.

Legnagyobb ellenségünk nem a szegénység, a betegség vagy a rossz idő. A közömbösség és az érzéketlenség a tragédiája a mai embernek! Anyagiassá váltak az emberek és maguk is úgy viselkednek, mint az élettelen anyag. Ki törődik ma a lélekkel?

Van lélek? Hol? Mire való az? Arra, hogy emberre váljunk, hogy visszanyerjük Istentől kapott örökségünket, az örömet, a békességet, a szeretetet, kedvességet, törődést, egymást! Arra, hogy feleszméljünk és megtaláljuk az elvesztett, elhagyott atyái házhoz. Isten még nem zárta be szívet az emberek előtt. Vár és keres minden élő embert. Örömet, meglepet, békét és szeretet, kacagást és éneket akar ajkunkra adni. „Mikor jóra fordította Sion sorsát az Úr, olyanok voltunk, mint az álmodók. Megtelt a szánk nevetéssel...” (Zsolt 126, 1–2)

Még nem vagy elveszett, még nem elvesztett a családod, még szól az Isten, kérlek és hívogathat haza. Ébredj fel és vedd észre az Életet! Hatalmas dolgot cselekszik életteddel, csak akard és fogadd el tőle azt az életet, amit Ő kínál! Nem lehetsz robot, neked lelked van, s a lélek epekedik teremője után. Ne némítsd el, ne állj ellent a Szentlélek kérésének. Bánd meg és valld be hűtlenségedet, bűneidet, és kérj bocsánatot Istentől!

Minden ember, aki megtapasztalta Isten szabadítását, örvendő és boldog életet él. A szabadítást Isten adja, de neked, az embernek kell odanyújtani életedet, hogy levehesse rólad bilincseidet. Szorongást a megélhetésért, félelmet a betegségtől, haragot és gyűlöletet az iránt, akiben az ellenségedet látod.

Biztonságot, szeretetet, békességet, megelégedést, hálát ad a rabláncok helyett. Meglátják majd az emberek is, és mondják: „Hatalmas dolgot tett ezekkel az Úr!” (Zsoltár 126, 2/b.)

Kívánom, hogy neved velem, és teljen meg a szíved igazi örömmel. A szabadulás, a hazatalálás édes örömeivel.

Édes Atyám, köszönöm, hogy oly sok szépet adtál nekünk a természetben, s mennyivel többet a Te igédben! S még többet a mi megváltó Úr Jézusunkban. Köszönöm, hogy örömmel és áldott békére, szeretetre, magasztalásra teremtetted az embert! Bocsáss meg, hogy mi, a Te gyermekeid is magunkra vettük a világ anyagi szokásaival a bilincseket is!

Segíts eszmélni, ráébredni, hogy Te szabadulást akarsz adni! Vársz, mert örömmel, Lelek áldott örömeivel akarsz megajándékozni. Köszönöm, hogy Te olyan jó vagy, türelmes és megbocsátó. Köszönöm, Atyám. Amen (Morzsák 4., 2006)

Dr. Tapolyainé Bartha Gizella

Szent Imre-napi búcsú Beregardóban

Közösséged lelkülete rajtad is múlik

A beregardói temetőkerthben álló ódon kápolna névadójának tiszteletére a helyi római katolikus hívek és az alkalomra érkező zarándokok az elmúlt szombaton Szent Imre-napi búcsút tartottak. A magyar ifjúság égi közbenjárójaként tisztelt szent emléknapiján Molnár János beregszászi esperes-plébános úgy fogalmazott, hogy a beregardói hívek lelkéhez különösen közel állnak az Árpád-házi szentek, utalva arra, hogy a település központjában álló gyönyörű ékszerdoboz, az új templom Árpád-házi Szent Kinga nevét viseli.

Rácz István benei plébános a búcsúalkalmon bemutatott szentmisét a családokért ajánlotta fel.

Taníts meg tetszésed szerint élni, olvasható a Bibliában, ahogy tette ezt zsenge ifjúkorától Imre herceg, emlékeztetett rá Rácz István. Első királyunk, a később szintén szentté avatott István fia ugyan igen korán, 26 évesen hunyt el, mégis teljes életét élte, mivel azt maximális mértékben a Mindenhatónak ajánlotta fel. A XXI. század emberének, aki oly sok világi csábításnak van kitéve, és minduntalan időhiányban szenved, nem könnyű példát venni azokról, akik Istennek tetsző életükkel eljutottak a megdicsőültek közé. Am ezt mindenképpen meg kell kísérelnünk ahhoz, hogy otthonra leljünk és befogadást nyerjünk az égi hazába. A felszínes vallásossággal legfeljebb embertársainkat tévesztjük meg, és őket is csupán egy időre, de végső soron önmagunkat

csapjuk be. Az igazi szeretet sem merül ki a társainkhoz való nyájas odafordulásban és érdeklődés-



ben. Bár ezek a gesztusok is fontosak. Bizony az elesettek, a betegek állandó odafigyelést, gyámoltást igényelnek. Ezért kell növekednünk a cselekvő szeretetben, s ezért kell egész életünkben erre

törekedni. Most, amikor Európa nagy részén a kereszténység, a keresztény értékek veszélybe kerültek, különös jelentőséggel bír valamennyiünk példája, emlékeztetett rá a misét bemutató pap. Vegyük észre, hogy rajtunk, hozzáállásunkon is múlik, milyen lesz, miként formálódik a közösségünk lelkülete. Beregardó maroknyi római katolikus közössége évekként elölle a gyarapodás útját választotta. Az itteniek templomépítő lelkülete remélhetően sokakat követésre sarkall. Nem feltétlenül új templom építésére, hanem saját közösségük megerősítésére. Nekünk pedig – nem csupán a fiataloknak, de a középkorúaknak és az időseknek is – Szent

Imre példája, teljes lelkülettel Istennek szánt élete adjon erőt hitünk megerősítéséhez, a mindennapi terhek elviseléséhez.

A templombúcsú agapéval zárult. **Kovács Elemér**

Tizenöt tehetségpontban kezdődött el a tanév

Tehetséggondozás, képességfejlesztés

A „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány azzal a céllal indította tehetséggondozó programját, hogy felkarolja a tehetséges gyerekeket, segítse és fejlessze őket az esélyegyenlőség jegyében. Az elmúlt szombaton immáron a 11. tanévt megkezdő tehetséggondozói hétvégék nyitóalkalmára ke-

a 2021/2022-es tanév őszi félévétől kezdődően immáron 15 tehetségpontban indul útjára a tehetséggondozó program: Aknaszlatinán, Bányában, Beregszászban három helyszínen, Mezőváriban, Munkácsban, Nagydobronyban, Péterfalván, Ungváron, Nagyberegen, Viskén, Kiszegőcön, Karácspalván és Mezőkaszonnyban. Az idei tanév-



rült sor, melynek az egyik beregszászi tehetségpont, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Szakgimnáziuma adott otthont.

Mint a megnyitón Váradi Natália, a „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány igazgatója elmondta, az elmúlt évek során tapasztalt nagyfokú érdeklődést figyelembe véve idén februárban döntött úgy a Kárpátaljai Tehetségsegítő Tanács, hogy a már meglévő nyolc tehetségpontot bővíti, melyek illeszkednek az újonnan létrejövő kistérségek szerinti felosztáshoz. Így

ben 76 kárpátaljai magyar oktatási intézményből összesen 2019 gyerek jelentkezett a programra, a tehetségpontokban szombatonként kerül sor a foglalkozásokra 237 pedagógus közreműködésével.

Váradi Natália arról is beszámolt, hogy a Kárpátaljai Magyar Pedagógusszövetség közbenjárásának köszönhetően valamennyi tehetségpontot sikerült a szükséges technikai eszközökkel felszerelni. A tehetséggondozásban résztvevő gyerekek étkeztetését, utaztatását, a teljes program megvalósulása során felmerülő költségeket a

Magyar Kormány, a Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkársága és a Bethlen Gábor Alap támogatja, amelyet ezúton is nagyon szépen köszönünk – zárta tájékoztatóját az igazgató asszony.

Köszöntötte a megnyitón résztvevőket Gyebnár István, Magyarország Beregszászi Konzulátusának konzulja, aki elismeréssel szólt arról, mennyi tehetséges embert adott eddig is Kárpátalja a magyar nemzetnek. Hogy ez továbbra is így legyen, igen csak fontos, hogy a fiatalok megkapják a szükséges alapot. A magyar kormány messzemenően támogatja a kárpátaljai magyarságvezetők azon törekvéseit, hogy megőrizze az anyanyelvi oktatást, hogy sikeres, jól képzett embereket neveljenek.

„Ha hajót akarsz építeni, ne hívd össze embereket, hogy tervezzenek, szervezzék meg a munkát, hozzanak számszámokat, vágjanak fát, hanem keltsd fel bennük a vágyat a nagy, végtelen tenger iránt” – idézte a Kis herceg íróját, Antoine de Saint-Exupéryt Csernicskó István, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola rektora. Aki abbéli reményének adott hangot, hogy a tehetséggondozás foglalkozásainak pedagógusoknak sikerül felkelteni a gyerekekben ezt a vágyat, és jó hajózást, nagy felfedezéseket kívánt számukra.

A házigazdák nevében Soós Katalin, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Szakgimnáziumának igazgatója köszöntötte a résztvevőket, aki egy sikeres focistát, az angol Steven Gerrardot idézve – „A tehetség isteni áldás, de hihetetlen akarat és alázat nélkül mit sem ér” – kiartó munkára buzdította a fiatalokat. Akik a köszöntéseket követően a tantermekbe vonultak, hogy megkezdjék a felkészülést vágyaik megvalósításához.

Kovács Erzsébet

Lelki Elsősegély Telefonszolgálat

**Bajban, kétségben hívjon minket!
Éjjel, nappal várjuk hívását!
Bizalmasan beszélhet!**

Mobil: +38(095) 600 80 05, +38(097) 600 80 05

Pógyor István emlékezete – főhajtás Sárosorosziban

Ti is élni fogtok

Boldogok, akik üldözést szenvednek az igazságért, népük igazáért. Ők nyerik majd birtokul a földet, s örökségük már az örök élet – hangzott el Sárosorosziban azon a meghitt pillanatokban bővelkedő alkalmon, amelyen a község neves szülöttjére, az 1953-ban Rákosi börtönében mártírhalált halt Pógyor Istvánra emlékeztek halálának hatvannyolcadik évfordulóján.

A két világháború közötti időszak népszerű diákszervezetének, a Keresztény Ifjúsági Egyesület (KIE) nemzeti titkára egyaránt ellene volt mind a fasiszta ideológia, mind a kommunista eszmék magyarországi terjedésének. Személyében egységes keresztény Európában gondolkodó, széleslátókörű magyar hazafit, és mindenekelőtt mély hitű református embert tisztelhetünk.

A megemlékezés a sárosoroszi református templom kertjében vette kezdetét, ahol a jelenlevők megkoszorúzták Pógyor Istvánnak a templom falán 1992-ben elhelyezett emléktábláját.

A közösségi ház előadótermében Gyebnár István, Magyarország Beregszászi Konzulátusnak konzulja köszöntötte a szépszámmú egybegyűlteket, majd elismeréssel szólt arról, hogy Sárosoroszi lakói mily nagy tisztelettel ápolják Pógyor István emlékét. Ezzel együtt hajtának fejet a kommunista diktatúra sokmillió áldozatának emléke előtt.

A mai nap egyaránt hordoz örömet és fájdalmat, kezdte be-

szédét Orbán Sándor református lelkipásztor. Hisz Pógyor István életének fő mozzanatait felidézve egy tragikusan végződő életút álmásait járjuk végig. Ugyanakkor azt is látjuk, hogy az ifjúság nevelése terén kifejtett munkája nem veszett kárba. Ez bizakodással töltheti el mindazokat, akik ma a fiatalok keresztény szellemű oktatásával foglalkoznak, s azon buz-

Fontos emlékeznünk háladással nemcsak személyes életünkben az elmúlt időkre, eseményekre, de közösségi, nemzeti életünket meghatározó élethelyzeteket sem szabad elfelejtenünk, hisz azáltal tanít minket Isten, kezdte megnyitó beszédét Gáti Gyöngyi, az esemény főszervezője, az Együtt Sárosorsziért civil szervezet elnöke, a helyi könyvtár vezetője. A kommunista diktatúrák halálos áldozatait világviszonylatban százmillióra becsülik. Kelet-Közép-Európában számuk eléri az egymillió főt. Ennyien vesztették életüket éhínségben, kényszermunkatáborban vagy kegyetlen kivégzés által. Jóval többre tehető azoknak a száma, akiket a dik-

előtt, 1951. június 7-én tartóztatta le az államvédelmi hatóság, majd hamis vádak alapján hosszú börtönbüntetésre ítélték. Soha többé nem szabadult, a bántalmazások következtében 1953 novemberében rabságban halt meg.

a körülötte elterülő néma magyar pusztaságról.”

Élményszámba menő előadás részesei lehettünk ezen a délutánon! Ígéretes zenei tehetségek, nagyszerű versmondók előadását láthattuk, akik már most maga-



gólkodnak, hogy a rájuk bízottak hitben járó, keresztény felnőttek váljanak.

tatúra hétköznapi valósága testi- leg és lelkiileg megnyomorított. Pógyor Istvánt hetven évvel ez-



A köszöntéseket követően a Hangraforgó együttes *Ti is élni fogtok* zenés irodalmi összeállítását láthatta a közönség. Ebben a magyar nemzetrészeket egymástól vasfüggönnyel elzárt léleknyomorító kommunista korszakot idézték meg. Azt az időszakot, amikor „névtelenség fedte a sírokat...” Amikor „régí honát, testvéreit – mást se tehet – siratgatja. Piros kedve pillangó volt, sárba fulladt ott, Erdélyben, zöld reménye foszlányai meghaltak a Felvidéken”. Oly szomorú idők ezek, amikor „mint keskeny fénysarló, a holdnegyed megáll most sok-sok temető felett”. Ám mégis! „Valami kis kopott ember énekelget búsan, árván bolondságról, szerelemről, kora ősről, illó nyárról, s

biztosan mozogtak a színpadon. De a színjátszó hagyományokkal közel százéves múltra visszatekintő Sárosorosziban hogy is lehetne másként!

A találkozó végén levetítették a *Ti is élni fogtok. Pógyor István mártírhalála c.* dokumentumfilmet, melynek dramatizált jeleneteiben a főhőst Trill Zsolt, a Nemzeti Színház színésze játssza. Aki a Keresztény Ifjúsági Egyesület egykori nemzeti titkárához hasonlóan szintén Sárosoroszi szülötte. Így a film nemcsak egy tragikus, és mégis felemelő életút, hanem a Pógyor Istvánt útjára bocsátó közösség előtti főhajtás is egyben.

Kovács Elemér

Molnár D. István, a földtudományok művelője

Jó helyen vagyok

Pedagógusnak lenni nagy kihívás, de egyben az egyik legszebb hivatás. Molnár D. István a Rákóczi Főiskola Földtudományi és Turizmus Tanszékének munkatársa egy igazán elhivatott oktató. Vallja: az élet minden területén meg kell találni a megfelelő egyensúlyt. Ismerjük meg őt!

– *Meséljen magáról.*

– Nagydobronyban születtem, tanulmányaimat a helyi középiskolában végeztem. Már iskolásként nagyon tetszett a földrajz tudománya, felkeltette érdeklődésemet ez a terület. Így érettségi után felvételiztem a beregszászi főiskolára, ahol akkor még a Nyíregyházi Főiskola kihelyezett képzésére lehetett jelentkezni. A földrajz nem is volt kérdés, azonban akkoriban még szakpárok voltak, a földrajz pedig angollal volt párosítva. Ennek nem örültem, mert az angol nem volt az erősségem. Visszatekintve azonban azt tudom mondani, hogy jó döntés volt, hisz így kellően elsajátíthattam az angol nyelvet, ami nagyon hasznosnak bizonyult az évek alatt.

– *Ma pedig már a Rákóczi Főiskola oktatója.*

– Diákéveink alatt igen aktív életet éltünk, többek között megalapítottuk a Hallgatói Önkormányzatot, különböző rendezvényeket szerveztünk. A diploma megszerzése után pedig többen is lehetőséget kaptunk arra, hogy az intézményben maradjunk tanársegédként, amennyiben tanulmányainkat tovább folytatjuk, hogy megszerezhessük a doktori fokozatunkat. Kezdetben a Limes Társadalomkutató Intézetben dolgoztam. Idővel az

intézet kettévált: a Lehoczky Tivadar Társadalomtudományi Kutatóközpontra és Hodinka Antal Nyelvészeti Kutatóközpontra. Akkor én ez utóbbi intézet csapatát erősítettem, ma pedig a Lehoczky Tivadar Társadalomtudományi Kutatóközpontban és a Földtudományi Tanszék tanáraként dolgozom. Eközben felvételt nyertem a Debreceni Egyetem Földtudományok Doktori Iskolájába, ahol 2013-ban szereztem meg a doktori fokozatomat.

– *Milyen tapasztalatokkal gazdagodott az évek során?*

– Fiatakként beleszóppenni egy felsőoktatási intézmény munkájában igen izgalmas volt. Akkoriban kis intézmény voltunk, nagyon családi hangulat uralkodott itt. Mára, hála Istennek, nagyot fejlődött a főiskola. Az évek során egyre többet tanultam, nemcsak a tankönyvekből, de a kollégáktól is, igyekeztem az ő tapasztalataikat magamba szíjni és alkalmazni a tanítás során. Úgy gondolom, a felsőoktatásban könnyebb oktatni, mint középiskolában. Hisz hozzánk a diákok célirányosan jönnek, tudják, mit szeretnének, és tesznek is érte, hogy elérjék céljaikat. Szépsége ennek a szakmának, hogy mindig valami új kihívással szembesülünk, ami problémamegoldásra sarkall bennünket. Jómagam térképtant, a társadalomföldrajz alapjait, világágzda-

ság földrajzát és geoinformatikát oktatok, a diákok pedig partnerek abban, hogy élménydús órák jöjjenek létre.

– *Hogyan oldották meg a távoktatással járó nehézségeket?*

– Kiváló informatikusok dolgoznak a főiskolán, akiknek segítségével megismertük azokat

órák. Azonban egyes tárgyak esetében nagyon megnehezítette a munkánkat a távoktatás, például a geoinformatika kapcsán. Személyes tapasztalataim alapján azt mondhatom, hogy a jelenléti oktatás a legcélszerűbb, és reméljük, a jövőben nem kerülnek bezárásra az iskolák.



a felületeket, amelyeken le tudtuk bonyolítani a tanórákat. A diákok is hamar reagáltak a változásokra, meglévő informatikai tudásukat beletették abba, hogy zökkenőmentesen lehessenek az

– *A tanítás mellett kutatói munkát is végez.*

– Diákéveim alatt témavezetőm javaslatára kezdtem el foglalkozni a kárpátaljai magyarság számának változásával, amelyet még ma is

vizsgálók. Sajnos még mindig a 2001-es népszámlálási adatokra támaszkodhatunk, de reményeink szerint hamarosan lesz egy újabb népszámlálás, amely frissíti a meglévő információt. Az évek során a magas kivándorlás és a csökkenő születésszám azt eredményezte, hogy fogy a magyarság régióinkban. Ma azt mondhatjuk, körülbelül százharmincegyezer magyar lakja Kárpátalját. Másik kutatási területem a közigazgatás földrajza, vagyis, hogy hogyan változtak a határok Kárpátalján, a történelem folyamán. Emellett Kárpátaljával kapcsolatos térképek elkészítésével is foglalkozom.

– *Mit jelent önnek a munkája?*

– Életemben a családom az első, próbálok férjként és apaként helyt állni a mindennapokban. Emellett pedig nagyon szeretem a munkámat, amit szívvel-lellekkel végzek. Sokszor nem könnyű összeegyeztetni a magánéletet és a munkát, de hála Istennek, van egy szerető párom, aki mindenben a támaszom. Nagyon örülök annak, hogy olyan munkám van, amelyet szeretek, úgy gondolom, így sokkal könnyebb elvégezni a napi teendőket.

– *További tervek...*

– A folyamatosan változó oktatási rendszerünkben mindig jönnek újabb kihívások, amelyeket teljesíteni kell. Ezekre koncentrálok maximálisan. Emellett folytatom a kutatói munkámat, publikálok az eredményeket. És természetesen oktatom a jövő pedagógusait, tudományos munkatársait.

– *Mi pedig további sok sikert kívánunk!*

Kurmay Anita

Prokai Szilvia, a maximalista hajszobrász

Merj nagyot álmodni!

A haj, a hajápolás mindenkor fontos szerepet játszott, elsősorban a nők életében. A frizura a különböző korokban változott ugyan, de az igény, hogy jól nézzünk ki – amihez a hajkorona mindenképpen hozzátartozik – változatlan. Prokai Szilvia – aki az Afrodita Szépségszalonban várja vendégeit – egy igazi maximalista személyiség. Munkája során mindig a tökéletességre törekszik. Vele beszélgettünk tervekről, kihívásokról!

– **Hogyan indult a fodrász karrierje?**

– Mezőváriban születtem, ma is ott élek. Középiskolai tanulmányaimat a helyi középiskolában végeztem. Már gyermekkorom óta érdekelt a fodrász szakma, mindig is szerettem a barátaim hajával foglalkozni, így döntöttem el, hogy fodrász leszek. Hat évvel ezelőtt magánúton egy helyi fodrász oktatót a hajszobrászat tudományára, később önszorgalomból, internetes videókat nézegetve fejlesztettem magam. Jelenleg pedig Beregszászban, az Afrodita Szépségszalonban várom kedves vendégeimet.

– **Hogy emlékszik a kezdetekre? Akadtak nehézségei?**

– Az alapok elsajátítása után otthonomban kezdtem el dolgozni. Kezdetben egy kisebb sarok lett kialakítva számomra, idővel azonban fejlesztettem eszköztáramat, és mára már lett egy saját, erre alkalmas helyiségem teljes felszereléssel. Ta-

pasztalataim alapján azt mondhatom, hogy nehézségek nem csak az indulásnál akadtak, de néha mai napig problémába ütközök. Nagyon kritikus vagyok önmagammal szemben, és mindig a tökéletességre törekszem, talán ezért nem mennek zökkenőmentesen a dolgok.

– **Milyen kérésekkel keresik meg leginkább?**

– Szinte bármit kérhetnek a vendégeim, igyekszem mindig tudásom legjavát nyújtani. Bizalommal fordulhatnak hozzám kívánságaikkal: legyen az egy egyszerűbb hajvágás vagy egy extrémebb, esetleg egy színátmenetes hajfestés. Nagy kedvencem az alkalmi frizurák elkészítése. Nem riadok vissza a kihívásoktól, és ha a vendégnek is tetszik a végeredmény, az a legnagyobb boldogság számomra.

– **Milyen az idei frizura trend?**

– A frizura trend szerintem mindenkinek sajátos. Ha valami divatos, de nem áll jól a vendégnek, ne készíttesse el, mert csa-

lódni fog. Emellett azt tapasztaltam, hogy a szürke hajszínért az idén nagyon oda voltak a hölgyek, több vendégem frizuráját is ilyenre varázsoltam.



– **Milyen a helyes hajápolás?**

– Számomra az a legfontosabb, hogy egészséges és fényes legyen a vendégek hajszerkezete. Mindenképp javaslom a hajtípusnak megfelelő hajápolást. A balzsam és hajvégápoló használata elen-

gedhetetlen, minden mosásnál alkalmazom a vendégeimen, mert ezektől lesz szép és egészséges a haj. Emellett nagyon fontos a hajvágás, ezt mindig hangsúlyozom.

Ilyenkor a töredezett végeket levágjuk, és egészséges, friss hajkoronát kapunk.

– **Mennyire szükséges fejleszteni a szaktudást?**

– Azt kell mondjam, ez az egyik olyan szakma, ahol minden

nap tanul valami újat az ember. Fontos, hogy fejlődjünk, fejlesszük magunk, hisz az újonnan megjelenő technikák tudásának hiányában gyorsan lemaradhatunk. Amit a vendég kér, teljesíteniünk kell, ha nem tudjuk, elpártol mellőlünk, és ezt nem engedhetjük meg. Így én is sokat tanulok, internetes oldalak, videók segítségével gyarapítom tudásomat. Emellett tapasztalt kollégákat is felkereksek. Ne szégyelljünk kérdezni másoktól!

– **Mit jelent önnek a szakmája?**

– Számomra a családom, a gyermekeim az elsők. Ők azok, akikért bármit megteszek. Utánuk következik a szakmám, melyet nagyon szeretek. Mindig is ez volt az álomom, mint említettem, már gyerekként nagyon szerettem ezzel foglalatalkodni. Hogy valóra válhatott, nagy örömöm. Úgy érzem, ez nem is munka, hanem hobbi, melyet kedvelésből végez az ember. Elégedettséggel tölt el, hogy alkothatok valami szépet, egyedit.

– **További tervek...**

– Egyik nagy tervem volt, hogy ne csak otthon, hanem a városban, egy szépségszalonban fogadhassam a vendégeimet. Ez, hála Istennek, sikerült. Most minden örömmel arra koncentrálok, hogy sikeresen végezzem a munkám.

– **Mi pedig további sikereket kívánunk!**

Kurmay Anita

Földreform: mire figyeljenek a földtulajdonosok?

Valószínű, hogy minden földtulajdonos tisztában van vele, hogy 2021 júliusától érvénybe léptek azok a jogszabályok, melyek a földpiac megreformálásával kapcsolatban kerültek elfogadásra. Ennek megfelelően ez év július 1-től elindult az a folyamat, mely fokozatosan feloldja a termőföldek adásvételére vonatkozó moratóriumot.

Ennek megfelelően először a természetes személyek (magánszemélyek) közötti adásvétel teszi lehetővé a jogszabály 2021 júliusától 2023. december 31-ig. 2024. január 1-től feloldásra kerül a jogi személyek közötti adásvételre vonatkozó moratórium is, viszont a jelenleg hatályos jogszabályok rájuk vonatkozóan is korlátozásokat írnak elő. Egy jogi személy maximum 10000 ha termőföldet birtokolhat majd. Természetesen a jogszabályok egy sor korlátozást is tartalmaznak: például egy magánszemély tulajdonában maximum 100 ha termőföld lehet. Ugyanakkor a törvény jelenleg sem tiltja a jogi személyeknek, hogy a 2021. július 1. előtt birtokukba került földrészeket eladják. Ugyancsak vásárolhatnak földet a kistérségek, az állam és – behajtás keretében – a bankok is. Nem vehetnek azonban termőföldet a külföldiek, a hontalanok és a külföldi tulajdonban lévő jogi személyek. A külföldiekre vonatkozó termőföldvásárlási tilalom kizárólag országos népszavazás útján oldható fel. Azonban a külföldiek a tilalom feloldása esetén sem vásárolhatnak földet a határ menti 50 kilométeres sávban.

Emellett továbbra is érvényben marad a moratórium az állami és önkormányzati tulajdonban lévő termőföldek eladására, kivéve azokat a területeket, melyeket a farmgazdaságok (falusi magángazdaságok) hasz-

nálnak állandó használat jogán. Ez utóbbiakat a területet jelenleg használó gazdaságok kivásárolhatják.

A földterületek adásvételéhez mindenképpen szükséges, hogy az adott terület ún. kataszteri (helyrajzi) számmal rendelkezzen és be legyen jegyezve az állami kataszteri jegyzékben. E nélkül jelenleg már nem idegeníthető el a terület, vagyis amennyiben a föld tulajdonosa azt el kívánja adni, kataszteri szám nélkül nem teheti meg. Azok a személyek, akik régebben tulajdonjogot szereztek egy területre, viszont a régebbi típusú tulajdonjogi okiraton nincs feltüntetve a kataszteri szám, mindenképpen forduljanak az engedéllyel rendelkező földmérnökökhöz a kataszteri szám igényléséhez szükséges okmányok elkészítésének érdekében. Ez nagyon fontos annak érdekében, hogy elkerüljük a földterületünk esetleges idegen kézbe kerülését, valamint a költséges bírósági pereket.

Miután életbe lépett a Földtörvénykönyv, a földtulajdonosok megprivatizálhatták az általuk használt földterületeket és azóta már három típusú földtulajdonjogi okirat került kiadásra. Amennyiben ön 2003-tól (kékes színű) vagy 2009-től (zöld színű) kiállított földtulajdonjogi okirattal rendelkezik, akkor azon megtalálható a földterület kataszteri száma, és le tudja ellenőrizni annak regisztrációját a nyil-

vános kataszteri térképen. Ezt jó, ha minden földtulajdonos megteszi, de főleg azok, akik zöld színű okirattal rendelkeznek, mivel azokban az években egy sor technikai ok miatt nem biztos, hogy az Állami Kataszteri Jegyzékben minden információ bejegyzésre került. Azoknak, akik a tulajdonjogi okiratot 1993–2003 között kapták meg (piros színű), kérelmet kell benyújtaniuk kataszteri szám megállapítása érdekében, mivel ezek az ún. „aktok” nem kerültek be automatikusan az állami kataszteri jegyzékbe, melyet csak 2002-ben vezettek be. Addig a területek részére nem állapítottak meg kataszteri számot.

Annak érdekében, hogy a föld-



területeink tulajdonjogát és használati jogát megfelelő mértékben védeni tudjuk, el kell végezni a használt földterületek megfelelő bejegyzését. Ennek az eljárásnak egyik része a terület részére kataszteri szám igénylése (amennyiben az még nincs a régi típusú földtulajdoni okmányok alapján). A kataszteri szám nélkül a földterület használója, tulajdonosa nem köthet jogügyleteket. Pl. nem adhatja el, nem ajándékozhat-

ja el, nem adhatja hivatalosan bérbe, nem jegyezhet be jelzálogot a területre stb.

Természetesen mindezek ellenére a tulajdonjog elismerésre kerül a hatályos törvényeknek megfelelően, azonban amennyiben nincs meg a megfelelő kataszteri szám, úgy bizonyos eljárásoknál, jogügyleteknél a tulajdonosok keze meg van kötve.

Az állami földkataszterről szóló törvénynek megfelelően a 2004-ig keletkezett földtulajdonjog alapján az adott terület kijelölésre kerül annak ellenére, hogy az kapott-e kataszteri számot, vagy sem.

Amennyiben földterületet kívánunk vásárolni, felhívjuk a figyelmet, hogy az adásvételi szer-

ügyi monitoringot (vizsgálatot) a közjegyzők végzik. Mivel a szerződéskötésekkel kapcsolatban megnövekedett a közjegyzők által elvégezendő munkák mértéke, így a szerződés-kötés közjegyzői díjai is jelentősen megemelkedtek.

Az új jogszabályok szankciókat is előírnyoznak a földterületek adásvételével kapcsolatos szabályok megsértésének esetére. Ilyen lehet az adott terület elkobzása, vagy a szerződések érvénytelenítése.

Ezen kívül még egy nagyon fontos momentum: Ukrajnában 2025-ig kaptak haladékokat a kolhozok megszűnésekor kapott, úgynevezett „pájos” földterületek tulajdonosai a tulajdonjog rendezésére. Az ukrainai jogszabályok értelmében, ha 2025. január 1-ig a tulajdonos elmulasztja a földterület kataszteri nyilvántartásba vételét, úgy kell tekinteni, hogy lemond földjéről.

Ebből kifolyólag felhívjuk azok figyelmét is, akik termőfölddel rendelkeznek, vagy termőföldet örököltek, hogy mielőbb rendezzék annak tulajdonjogát. A földterület örökléséhez az elhalálozást követő 6 hónapon belül az örökösök a közjegyzőhöz be kell nyújtsák örökösödési igényüket, majd a 6 hónap leteltével az illetékes közjegyzőnél rendezni kell az örökség örökösök nevére való bejegyzését. Természetesen ez csak abban az esetben lehetséges, ha a terület tulajdonjogát az elhalt életében rendezte és az bejegyzésre kerül a kataszteri jegyzékben, valamint az állami tulajdonjogi jegyzékben.

Farkas-Kordonec Gabriella jogtanácsos

Gyógy- és fűszernövények a kertjeinkben

A torma termesztése (II/1.)

Folytatva a gyógy- és fűszernövények a kertjeinkben cikksorozatunkat, most egy olyan növényt és annak termesztési technológiáját szeretnénk bemutatni, amely igencsak közel áll a szívünkhöz. Ezt a növényt régen csak gyógynövényként ismerték, de a 15-16. század táján megjelent leírásokban a mai torma, mint az Alpok és a Kárpátok környéki népek ízesítő fűszere. Ételek fűszerezésére a középkorban elsőként a magyarok és a lengyelek kezdték el használni, ezért többben a mai napig ősmagyar zöldsnövényként tekintenek rá. Jelenleg is a Kárpát-medencében terem a legjobb minőségű és zamatú torma. Ezt bizonyítja az is, hogy jelenleg Európa torma iránti igényének csaknem a 90-95 %-át az említett két ország elégíti ki.

Azért is foglalkozunk még ezzel a különleges növényvel, mivel fűszerként való alkalmazása jelenleg a legaktuálisabb, ugyanis a téli káposzta savanyításának az egyik legfontosabb alkotóeleme (fűszere) ez a növény.

A tormát csodaszerként is becézik, mivel bizonyított, hogy a frissen lereszelt torma vírus- és baktériumölő hatása tizenkét órán keresztül tart. Fő hatóanya-

ga a mustárolaj, de glikozidokat is tartalmaz, ennek köszönheti antibakteriális hatását. A magas káliumtartalmán túl a C-vitamin tartalma sem elhanyagolható, ugyanis 100 gramm tormában 302 milligramm C-vitamin található. Csípős illóolajának belélegzése tisztítja a légutakat, légcsőhurut ellen viszont mézzel keverve érdemes fogyasztani.

A növény ismertetése

Ez a növény a káposztafélék családjába tartozik, és a mustár közvetlen rokona. A torma egy lágyszárú évelő növény, amely jól tűri a hideget. Legfőképpen megvastagodott földalatti hajtását (gyökerét) akár egész évben gyűjthetjük és fogyaszthatjuk. A rizómából kiinduló gyökerei akár 80-100 cm mélységig is lehatolhatnak a talajba. Az alsó harmadából kiinduló vastagabb gyökereket dugványnak feldarabolva használják továbbszaporításra.

A tápanyagok raktározására szolgáló megvastagodott gyökértörzsből az első évben csak tölevelek fejlődnek, melyek csipkés szélűek és hegyesek, hosszuk akár a 60-80 cm-t is elérhetik. A virágszár kialakulása a második évtől várható, de általában csak akkor fejlődik ki, ha több évig marad egy helyen. Az 1,5-2,0 mm átmérőjű gömbölyű magok felülete sima. Idegen és önbeporzás egyformán előfordul, en-

nek ellenére a termesztett fajták kereszetei általában magtalanok. Szaporítása ezért ivartalanul, gyökérdugványozással lehetséges.

A torma igényei

Egy alacsony hőigényű növényről van szó, melynek gyökerei erősen fagyállóak, levelei is csak mínusz 4-5 °C-on fagynak el. A száraz, kemény fagyokat is taka-



rás nélkül elviseli. Nagy melegben is szépen díszlik, ha párás a levegő. Gyenge fényben, félárnyékos helyen, pl. fák alatt is fejlődik, de az ízanyagok kialakulásához sok napfényre van szüksége. Jó minőségű tormát csak nyílt, napsütötte fekvésű helyről várhatunk. Erősen vízigényes. Sem a száraz talaj, sem a pangóvízes terület nem jó számára. A jó vízellátású, állandóan nyirkos hely az ideális termőhelye.

A környezeti tényezők közül a talajjal szembeni igénye a legjelentősebb. Tápanyagban gazdag, mélyebb fekvésű, párás levegőjű területet kíván. Humuszban gazdag, laza öntéstalajokon ad kiváló mino-

ségű termést. Az erősen kötött talajokon az állandó nyirkosság ellenére is gyorsan megfásodik, értéktelenné válik, túlságosan, szinte elviselhetetlenül csípős ízű lesz. A vastag és hosszú gyökértörzs és a gyökerek kialakításához sok tápanyagra van szüksége, gyors növekedéséhez nagy mennyiségű vizet kell elpárologtatnia.

Mivel egy évelő növényről be-

rossz előveteményként tekintenek, mivel ezek a gyökérmadványok később kihajtanak és gyomosítanak, de viszont jó talajszerkezetet hagy maga után. A tormának jó előveteményei a gabonafélék, a pillangós virágúak, az erősen trágyázott növények, mint a paprika, a káposztafélék és a korai burgonya. Jó társnövénye a burgonya, amelyre kedvező hatással van, növeli a betegséggel szembeni ellenálló képességét. A csonthéjasok esetében távol tartja a monília betegséget, valamint az őszibarack tányérjába ültetve segít megelőzni a tafrinás levélfodrosságot.

A torma legismertebb fajtái

Külföldön több fajtája ismert, melyek leginkább ízben (édes, közepesen vagy erősen csípős) különböznek egymástól. Az utóbbi évtizedekben viszont magyarországi nemesítés is elindult, amelyek közül több fajta is állami elismerésben és bejegyzésben részesült. Ezeket a fajtákat: Bagaméri 93/1 (1996), Bagaméri Delikat (1997), Danvit (1998), Pózna (1998), Nyírmes (2004), Norda (2005), Petrence (2006) hozzánk legközelebb és legnagyobb területen (közel 1000 ha-on) Debrecen környékén termesztik.

A cikk folytatásaként a továbbiakban a torma termesztését és az azzal kapcsolatos tudnivalókat fogjuk ismertetni az olvasóinkkal.

Nagy Csaba falugazdász,
Pro Agricultura
Carpatica Alapítvány

A torma előveteményei és társnövényei

Magára a tormára, a hátrahagyott gyökérmadványai miatt

Őszi lemosó permetezés az almatermésűeknél

Szeretném felhívni a kedves alma, körte termesztésével foglalkozó termelők figyelmét egy régi, de sajnos elfelejtett – ez nem azt jelenti, hogy nem hatásos – védekezési módszerre. Ez a módszer, különösen a háztáji gazdaságokban, a varasodás elleni védekezést megkönnyébbíti és olcsóbbá teszi. Magyarországon és Lengyelországban is újra használják a gazdákat, mint lemosó permetezést, egy számkra is ismert műtrágyával, a neve – karbamid.

Ezt az eljárást most késő ősszel kell használnunk. Az első permetezést 4-5 %-os karbamiddal a fák lombhullása kezdetén végezzük el, amit megismétlünk a lombhullás végén. Csak akkor már a lehullott leveleket permetezzük le. Ennek a lényege, hogy, mint tudjuk, a varasodásnak a gombák téli stádiuma a leveleken tel el, ami utána kora tavasszal ismét újra fertőzi a fákat. Miben is rejlik a karbamid hatásmechanizmusa, hogyan hat ez rá? Az erős koncentráció 4-5 %-os, ami azt jelenti, hogy 1000 liter vízhez 45-50 kg karbamidot használunk, amit először kipermetezünk a fákra a lombhullás kezdete előtt, hogy jó hatást érjünk el, sok permetlét permetezünk ki a fákra, a levelekre (1000-1500 liter hektáronként). Ugyanezt megismételve a lombhullás után. Mindezt

még a fagy beállása előtt végezzük el. A karbamid hatásmechanizmusa abban rejlik, hogy a magas koncentráció (4-5%), amivel a leveleket lepermetezzük, gyorsan bomlásra indítja ezt a biomasszát (leveleket). Ezzel is meggyorsul a gombák pusztulása. Minél kevesebb fertőzést hagyunk tavaszra, annál csekélyebb a valószínűsége annak, hogy tavasszal a gombák fertőzni

fogják a fákat. Igaz, ez nem azt jelenti, hogy utána nem kell majd védekeznünk a varasodás ellen, de a további permetezések hatékonyabbak lesznek, és ez a gazdáknak plusz megtakarítást jelent.

Ezenkívül vannak olyan adatok, források, hogy az ágakon telelő atkafajok is nagy mennyiségben elpusztulnak, ez is egy pozitív hatás. A magas műtrágyakonzentrációtól és a többi áttelelő kórokozó ellen is hatásos. A legfontosabb, amit tudni kell erről a permetezésről: ne sajnáljuk a permetlé mennyiségét, jól mosassuk le a fákat ezzel a módszerrel, mert csak így lehet elérni megfelelő eredményeket. És még valami: ez egy nagyon hatásos és a mai árakban ez a legolcsóbb módszer. Ne felejtjük el azt sem, hogy az elrothadt falevelek is plusz szervesanyagot képeznek és a 40-50 kg karbamid is mint nitrogén-műtrágya pozitív hatással van a talaj humuszképzésének növelésére, mert segíti a biomassza lebomlását. És persze növeli a talajlakó hasznos baktériumok elszaporodását is.

Célszerű-e vetni őszi kalászosokat november hónapban? – kérdezik többen is.

Figyelembe véve az utóbbi évek őszi időjárási viszonyait, a november hónap nagyon kedvezett az őszi kalászosok vetéséhez. Azért én is nagyon bízokodó vagyok, hogy még a tél beállta előtt ezek a vetések kikelnek és megerősödnek. Szeretném felhívni a termelők figyelmét, hogy a novemberi hónapban kimondottan csak őszi búzát vessenek, mert ez a legcélszerűbb és biztonságosabb, hisz a búza jobban vészeli át a viszontagságokat. Az őszi árpát és a tritikálét ilyenkor már nem célszerű vetni, mert nagyon nagy a rizikófaktor: ezek a kultúrák fagyérzékenyek és nagy valószínűség szerint kifagynának. Ami engem még aggaszt: nagyon kevés termelő biztosítja megfelelően az optimális tápanyagellátást, ami lényegesen befolyásolja a vetések jó áttelelését. Mint tudjuk, például a foszfor és a kálium növeli a növények jó áttelelését és tavaszi időszakban az intenzív növekedést.

Nem akarom ismét figyelmeztetni a gazdákat azokra az agrotechnikai tényezőkre, amelyekről a korábbi cikkeimben írtam, de amit nem szabad elfelejtenünk: csak akkor érhetünk el jó eredményeket, ha minden tényezőt figyelembe veszünk. Mert például a műtrágyák használata nem pótolja a jó minőségű vetőmagot, egyszóval a tényezők egymást nem pótolják, csak kiegészítik.

Elérhetőségeim nem változtak: 0503723469 és 0975166318. Kérdéseikre szívesen válaszolok.

Novák András,
a Terra Dei
szaktanácsadója

A birs utóérlelése

A birsalma és a birskörte leszüretelt gyümölcsének még hosszú hetekig tartó utóérésre van szüksége ahhoz, hogy a benne levő íz- és zamatanyagok kifejlődjenek és a gyümölcs húsa megpuhuljon.

Az utótárolást alacsony hőmérsékletű, egyenletes páratartalmú helyiségben ajánlatos folytatni. Régen, faluhelyen a fűtetlen, tiszta szoba szekrényének, ruhásládájának a tetején tartották a birset, amíg a birsalmasajt főzése elkezdődött. Addig remek, friss, parfümös illatot adott a szobának.

A birs – egyébként – ősrégi idők óta használt házi gyógyszer. Már az idősebb Plinius is arról ír, hogy a birsszeleteket sebek, szemgyulladás gyógyítására, lábdagadás és hajhullás ellen sikeresen használták.

Manapság értékes ballasztanyagai, nagy pektin- és káliumtartalma miatt ajánlatos fogyasztani. Salaktalanítja a szervezetet, csökkenti a koleszterin- és vércukorszintjét.



Száraz levelek, ne égjetelek

A mérsékelt éghajlat fái és cserjéi ősszel, amikor a nappalok rövidülnek és a hőmérséklet csökken, levetik a lombhájukat és pihenőre térnek. Ez a folyamat a növények belsejében már hetekkel ezelőtt megkezdődött: levelek tövében egy vékony, parasejtekből álló réteg alakult ki, amely fokozatosan elválasztotta a levél és az anyanövény szöveteit egymástól. Amikor pedig jött egy kis szél, az megrángatta a leveleket és azok a földre hullottak és laza avarréteget alakítottak ki.

Gondoljon csak arra, hogy amikor egy bükkfa erdőben járt, milyen szépen csörgött az avar a talpa alatt! Mert az avar nem szemét (amint azt egyesek gondolják), hanem nagy érték, mert a levelekben még értékes vegyületek tárolódnak, amelyekből az erdőben és a kerti komposztládában humusz keletkezik. Ez pedig a termőtalajban élő, szabad szemmel nem is látható gombák, baktériumok, algák, ázalelkállatok segítségével történik és a növények tápanyag felvételének fontos közvetítője.

Az avar tehát össze kell gyűjteni és felhasználni komposztálásra, vagy most, ősszel a fagyérzékeny növények (rózsa, szőlő, füge, kivi, gránátalma stb.) tövének a takarására.

Fontos! A lehullott leveleket ne hagyják a gyepen, mert alattuk a fűcsomók kipusztulnak!

Köszöntjük Albert, Lipót nevű olvasóinkat!

Hétfő

November 15.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
12:05 Keresztanyu
Magyar filmsor.
13:30 Nyerő Páros
15:30 Perzselő
szenvedélyek
Török filmsor.
16:40 Szerelem van
a levegőben
Török filmsor.
18:00 RTL Híradó –
Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:10 A Konyhafőnök
VIP
22:50 RTL Híradó -
Késő esti kiadás
23:20 XXI. század – a
legendák velünk
élnek
23:55 CSI: New York-i
helyszínelők
Amerikai-kanadai
krimisor.
01:05 Autogram
01:55 Született detektívek
Amerikai krimisor.



05:10 Családi titkok
06:30 Mokka,
benne Tények
08:45 Mokka
09:40 Teleshop
10:45 Csapdába csalva
11:15 Tények Plusz
12:00 Tények délben
12:30 Walker, a
texasi kopó
Amerikai akció sor.
13:30 A del Monte
örökösök
Mexikói telenovella
sor.
14:35 Viharos szívek
Mexikói telenovella
sor.
15:40 A nagykövet lánya
Török romantikus
sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella
sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
19:55 Ninja Warrior
Hungary
22:20 Kapd el, ha tudsz!
23:50 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
00:50 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
01:50 911 L.A.
Amerikai akció sor.
02:50 Pizkosul
gazdagok
Am. dráma sor.



05:50 Hajnali
gondolatok
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti
Sportthíradó
06:40 Kenő
06:45 Közélet - Roma
magazin
07:15 Domovina
07:45 Ridikül
08:40 Fogd a kezem
Török tévéfilmsor.
09:30 Isztambuli
menyasszony
Török tévéfilmsor.
10:25 Család-barát
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti
Sportthíradó
12:50 Europa A la Carte
13:20 Alpési őrző
Olasz tévéfilmsor.
14:20 Almárium
15:15 Don Matteo
Olasz tévéfilmsor.
16:10 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévé-
filmsor.
17:05 Ridikül
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti
Sportthíradó
18:45 Isztambuli
menyasszony
Török tévéfilmsor.
19:40 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévé-
filmsor.

20:35 Kékfény
21:25 A salisburyi
mérgezők
Bűnügyi tévéfilmsor.
22:10 Kenő
22:20 Agatha Raisin
Angol bűnügyi té-
véfilmsor.
23:15 A Durrell család
Angol tévéfilmsor.
00:05 Diagnózis
Tévéfilmsorozat
00:55 Új idők új dalai
01:20 Divat & dizájn
02:15 Fülzöveg:
Tallian Mariann



05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű
hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Öt kontinens
06:20 Summa
06:40 Család'21
07:00 Hajnali
gondolatok
07:10 Almárium
07:55 Mesterember
08:25 Kodály után,
száz évvel
08:50 Muzsika-szó
09:30 Muzsika-szó
10:15 Nótacsokor
10:35 Isten kezében
11:00 Útmutató
11:35 Légy jó
mindhalálig
Magyar játékfilm
12:50 V4 híradó
13:00 Híradó
13:15 Közélet -
Roma magazin
13:45 Domovina
14:15 Divat & dizájn
14:45 Magyar Krónika
15:15 Család-barát
16:50 Néma harang
16:55 Öt kontinens
17:25 Ízörzök: Dozmat
18:00 Ízörzök: Medina
18:30 1100 év Európa
közepén

19:05 Nótacsokor
19:20 Nótacsokor
19:40 Nótacsokor
20:00 Illés '96 koncert
21:00 Híradó
21:25 V4 híradó
21:35 Térkép külön-
adás - A magyar
szórvány napja
22:35 Dokuzóna
23:35 Hazajáró
00:05 Hagyaték
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák –
Gyerekjáték
00:50 M2 matricák –
Gyerekjáték
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 Illés '96 koncert



05:30 Kerékpártúra
05:55 Skipper
06:30 Sportthíradó
07:30 Kékek
07:55 Építők
08:20 K&H férfi
kézilabda liga
10:00 Sportthíradó
10:30 Tippmix férfi ko-
sárlabda NB I.
12:30 Pecatúra
13:00 Sportthíradó
13:30 Férfi röplabda
Extraliga
15:30 Dvsc
16:00 Skipper
16:30 UEFA Bajnokok
Ligája magazin
17:00 Sportthíradó
17:15 Boxutca
17:45 Felvezető műsor:
Labdarúgás
18:00 Magyarország-
Olaszország U19-
es labdarúgó felk-
észülési mérkőzés
19:45 Értékelő műsor:
Labdarúgás
20:00 Felvezető műsor:
Labdarúgás
20:45 FIFA 2022-es
Labdarúgó Világ-
bajnokság selejtező

Köszöntjük Ödön, Eduárd nevű olvasóinkat!

Kedd

November 16.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
11:55 Magnum
Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök
VIP
15:30 Perzselő
szenvedélyek
Török filmsor.
16:40 Szerelem van
a levegőben
Török filmsor.
18:00 RTL Híradó –
Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:10 A Konyhafőnök
VIP
22:50 RTL Híradó -
Késő esti kiadás
23:20 Házon kívül
23:55 Az igazság
játzmája
Amerikai krimisor.
01:10 Az igazság
játzmája
Amerikai krimisor.
02:20 CSI: New York-i
helyszínelők
Amerikai krimisor.



05:10 Családi titkok
06:30 Mokka,
benne Tények
08:45 Mokka
09:40 Teleshop
10:45 Csapdába csalva
11:15 Tények Plusz
12:00 Tények délben
12:30 Walker, a
texasi kopó
Amerikai akció sor.
13:30 A del Monte
örökösök
Mexikói telenovella
sor.
14:35 Viharos szívek
Mexikói telenovella
sor.
15:40 A nagykövet lánya
Török romantikus
sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella
sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
19:55 Ninja Warrior
Hungary
22:20 Kapd el, ha tudsz!
23:50 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
00:50 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
01:50 911 L.A.
Amerikai akció sor.
02:50 Pizkosul
gazdagok
Am. dráma sor.



04:25 Család-barát
05:55 Hajnali
gondolatok
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti
Sportthíradó
06:40 Kenő
06:45 Srpski ekran
07:15 Unser Bildschirm
07:45 Ridikül
08:40 Fogd a kezem
Török tévéfilmsor.
09:30 Isztambuli
menyasszony
Török tévéfilmsor.
10:25 Család-barát
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti
Sportthíradó
12:50 Jamie: folytatd
a főzést!
13:20 Alpési őrző
Olasz tévéfilmsor.
14:20 Almárium
15:10 Don Matteo
Olasz tévéfilmsor.
16:10 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévé-
filmsor.
17:05 Ridikül
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti
Sportthíradó
18:45 Isztambuli
menyasszony
Török tévéfilmsor.
19:40 Rex felügyelő

Olasz bűnügyi tévé-
filmsor.

20:35 Önök kérték
21:35 A fehér királyné
Angol tévéfilmsor.
22:30 Kenő
22:45 A legendák
hivatala
Bűnügyi tévéfilmsor.
23:40 A Durrell család
Angol tévéfilmsor.
00:35 Diagnózis
Tévéfilmsorozat
01:20 Divat & dizájn



05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű
hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Esély
06:15 Planet 21
06:35 Magyar gazda
06:55 Hajnali
gondolatok
07:00 Almárium
07:55 Mesterember
08:25 Kodály után, száz
évvel
08:55 Muzsika-szó
09:30 Muzsika-szó
10:15 Nótacsokor
10:40 Evangélikus
riportok
11:05 Metodista
magazin
11:35 Kard és kocka
Tévéjáték
12:50 V4 híradó
13:00 Híradó
13:15 Srpski ekran
13:45 Unser Bildschirm
14:15 Család'21
14:40 Novum
15:15 Család-barát
16:50 Néma harang
16:55 Térkép
17:25 Ízörzök: Tác
17:55 Ízörzök: Csemő
18:35 1100 év Európa
közepén
19:05 Nótacsokor
19:25 Jó ebédhez
szól a nótá
20:00 Üdítő: Schütz Ila
21:00 Híradó
21:25 V4 híradó
21:35 Ridikül
22:35 Klasszikusok
délidőben
23:30 Hazajáró
00:00 Hagyaték
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák –
Gyerekjáték
00:50 M2 matricák –
Gyerekjáték
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 Üdítő: Schütz Ila



04:20 Női jégkorong
olimpiai
selejtező
06:30 Sportthíradó
07:30 Múlt és Jelen
08:00 Tippmix férfi ko-
sárlabda NB I.
10:00 Sportthíradó
10:30 FIFA 2022-es
Labdarúgó Vi-
lágbajnokság se-
lejtező
12:30 Skipper
13:00 Sportthíradó
13:30 Szabadidő
13:55 Jövőnk!
14:25 Simple Liga
16:25 Boxutca
17:00 Sportthíradó
17:15 UEFA Bajnokok
Ligája magazin
17:50 Fradi Tv
18:20 Felvezető műsor:
Labdarúgás
18:40 U21-es labdarú-
gó Eb-selejtező
20:30 Értékelő műsor:
Labdarúgás
22:25 Sportthíradó
22:55 Fradi Tv
23:25 Magyarország-
Olaszország
U19-es labdarú-
gó felkészülési
mérkőzés
01:25 Rövidpályás
Úszó Ob

Köszöntjük Hortenzia, Gergő nevű olvasóinkat!

Szerda

November 17.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
11:55 Magnum
Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök
VIP
15:30 Perzselő
szenvedélyek
Török filmsor.
16:40 Szerelem van
a levegőben
Török filmsor.
18:00 RTL Híradó –
Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:10 A Konyhafőnök
VIP
22:50 RTL Híradó -
Késő esti kiadás
23:20 Az első millióm
története
00:35 Édes Otthon
01:20 A lány
Amerikai misztikus
thrillersor.
02:35 A lány
Amerikai misztikus
thrillersor.



05:10 Családi titkok
06:30 Mokka,
benne Tények
08:45 Mokka
09:40 Teleshop
10:45 Csapdába csalva
11:15 Tények Plusz
12:00 Tények délben
12:30 Walker, a
texasi kopó
Amerikai akció sor.
13:30 A del Monte
örökösök
Mexikói telenovella
sor.
14:35 Viharos szívek
Mexikói telenovella
sor.
15:40 A nagykövet lánya
Török romantikus
sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella
sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
19:55 Ninja Warrior
Hungary
22:20 Kapd el, ha tudsz!
23:50 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
00:50 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
01:50 911 L.A.
Amerikai akció sor.
02:50 Pizkosul
gazdagok
Am. dráma sor.



05:55 Hajnali
gondolatok
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti
Sportthíradó
06:40 Kenő
06:45 Hrvatska Kronika
07:15 Ecranul nostru
07:45 Ridikül
08:40 Fogd a kezem
Török tévéfilmsor.
09:30 Isztambuli
menyasszony
Török tévéfilmsor.
10:25 Család-barát
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti
Sportthíradó
12:50 Jamie: folytatd
a főzést!
13:15 Alpési őrző
Olasz tévéfilmsor.
14:20 Almárium
15:15 Don Matteo
Olasz tévéfilmsor.
16:10 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévé-
filmsor.
17:05 Ridikül
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti
Sportthíradó
18:45 Isztambuli
menyasszony
Török tévéfilmsor.
19:35 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévé-
filmsor.

20:30 Skandináv Lottó
20:40 Marokkó - Sze-
lem háború idején
Spanyol romantikus
tévéfilmsor.
22:00 Downton Abbey
Angol tévéfilmsor.
22:45 Kenő
23:00 A negyedik záradék
Angol thriller
01:05 A Durrell család
Angol tévéfilmsor.
01:55 Diagnózis
Tévéfilmsorozat



05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű
hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Család'21
06:15 Élő egyház
06:35 Kárpát-medence
06:55 Hajnali
gondolatok
07:10 Almárium
08:00 Mesterember
08:30 Kodály után,
száz évvel
09:00 Muzsika-szó
09:35 Muzsika-szó
10:10 Nótacsokor
10:25 Nótacsokor
10:50 Rome Reports -
Vatikáni híradó
11:10 Neked szól!
11:20 Kereszt-Tények
11:25 Jó embert keresünk!
11:45 Törté az égen
Játékfilm
12:50 V4 híradó
13:00 Híradó
13:15 Hrvatska Kronika
13:45 Ecranul nostru
14:15 Magyar gazda
14:40 Mesterember
15:15 Család-barát
16:50 Néma harang
16:55 Hazajáró
17:25 Ízörzök: Kakas
17:55 Ízörzök:
Apátfalva
18:35 1100 év Európa
közepén
19:05 Nótacsokor
19:20 Jó ebédhez
szól a nótá
20:00 Önök kérték
21:00 Híradó
21:25 V4 híradó
21:35 Ridikül
22:35 Egy legenda
életre kel
23:25 Hazajáró
23:55 Hagyaték
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák –
Gyerekjáték
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:15 Angol nyelvű hírek
01:20 Önök kérték



04:35 Magyarország-
Olaszország
U19-es labdarú-
gó felkészülési
mérkőzés
06:30 Sportthíradó
07:30 Magyarország-
Olaszország
U19-es labdarú-
gó felkészülési
mérkőzés
09:30 Boxutca
10:00 Sportthíradó
10:30 UEFA Bajnokok
Ligája magazin
11:00 U21-es labdarúgó
Eb-selejtező
13:00 Sportthíradó
15:15 K&H férfi
kézilabda liga
17:00 Sportthíradó
17:25 Fradi Tv
18:00 Felvezető műsor:
Kézilabda
18:30 K&H női
kézilabda liga
20:00 Értékelő műsor:
Kézilabda
20:30 Sportthíradó
21:00 FIFA 2022-es
Labdarúgó Világ-
bajnokság selejtező
23:00 Férfi röplabda
Extraliga
00:55 Tippmix férfi ko-
sárlabda NB I.

Köszöntjük Jenő nevű olvasóinkat!

Csütörtök

November 18.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
11:55 Magnum
Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök
VIP
15:30 Perzselő
szenvedélyek
Török filmsor.
16:40 Szerelem van
a levegőben
Török filmsor.
18:00 RTL Híradó –
Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:10 A Konyhafőnök
VIP
22:50 RTL Híradó -
Késő esti kiadás
23:25 Brandmánia
00:10 Életünk története
01:45 PlayIT TV
02:30 Született
detektívek
Amerikai krimisor.



05:10 Családi titkok
06:30 Mokka,
benne Tények
08:45 Mokka
09:40 Teleshop
10:45 Csapdába csalva
11:15 Tények Plusz
12:00 Tények délben
12:30 Walker, a
texasi kopó
Amerikai akció sor.
13:30 A del Monte
örökösök
Mexikói telenovella
sor.
14:35 Viharos szívek
Mexikói telenovella
sor.
15:40 A nagykövet lánya
Török romanti-
kus sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella
sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
19:55 Ninja Warrior
Hungary
22:20 Kapd el, ha tudsz!
23:50 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
00:50 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
01:50 911 L.A.
Amerikai akció sor.
02:50 Pizkosul
gazdagok
Am. dráma sor.



04:25 Család-barát
05:55 Hajnali
gondolatok
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti
Sportthíradó
06:40 Kenő
06:45 Rondó
07:45 Ridikül
08:35 Fogd a kezem
Török tévéfilmsor.
09:30 Isztambuli
menyasszony
Török tévéfilmsor.
10:25 Család-barát
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti
Sportthíradó
12:50 Jamie: folytatd
a főzést!
13:20 Alpési őrző
Olasz tévéfilmsor.
14:20 Almárium
15:10 Don Matteo
Olasz tévéfilmsor.
16:10 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévé-
filmsor.
17:05 Ridikül
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti
Sportthíradó
18:45 Isztambuli
menyasszony
Török tévéfilmsor.
19:40 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévé-
filmsor.
20:35 Fábry
21:55 Munkaügyek -
IrReality Show

Magy. vígjáték-sor.

22:20 Kenő
22:35 Katonazene
Magyar játékfilm
00:10 A Durrell család
Angol tévéfilmsor.
01:05 Diagnózis
Tévéfilmsorozat
01:45 Divat & dizájn



05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű
hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Novum
06:25 Summa
06:45 Világ
07:05 Hajnali
gondolatok
07:15 Brandmánia
08:10 Mesterember
08:40 Kodály után,
száz évvel
09:10 Muzsika-szó
09:50 Nótacsokor
10:00 Nótacsokor
10:30 Új nemzedék
10:55 Református
ifjúsági műsor
11:05 Evangélikus
ifjúsági műsor
11:10 Görögkatolikus
ifjúsági műsor -
Úton-útfélen
11:20 Találkozás
11:40 Vihar a Sycamore
utcában
Tévéfilm
12:50 V4 híradó
13:00 Híradó
13:15 Rondó
14:15 Planet 21
14:40 Noé barátai
15:15 Család-barát
16:50 Néma harang
16:55 Szerelmes
földrajz
17:25 Ízörzök: Farnos
18:00 Ízörzök: Sárpilis
18:35 1100 év Európa
közepén
19:05 Nótacsokor
19:25 Jó ebédhez
szól a nótá
20:00 Szenes Iván írta
Magy. zenés filmsor.
21:00 Híradó
21:25 V4 híradó
21:35 Ridikül
22:35 Egy legenda
életre kel
23:25 Hazajáró
00:00 Hagyaték
00:30 Hetedhét kaland
00:40 M2 matricák –
Régenóta
00:50 M2 matricák –
Gyerekjáték
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 Szenes Iván írta
Magy. zenés filmsor.



04:50 K&H férfi
kézilabda liga
06:30 Sportthíradó
07:00 Sportthíradó
07:30 Fradi Tv
08:05 FIFA 2022-es
Labdarúgó Vi-
lágbajnokság se-
lejtező
10:00 Sportthíradó
10:30 K&H női
kézilabda liga
12:15 Szabadidő
13:00 Sportthíradó
13:30 Jövőnk!
14:00 Magyarország-
Olaszország
U19-es labdarú-
gó felkészülési
mérkőzés
15:55 Vívás
16:25 Pecatúra
17:00 Sportthíradó
17:10 Naps Oldal–DVTK
17:45 Női röplabda
Extraliga
20:15 Sportthíradó
22:30 U21-es labdarú-
gó Eb-selejtező
00:30 E.ON férfi vizi-
labda OB I.
01:40 Női röplabda
Extraliga

Szinte biztos, hogy tápanyaghiányod van, ha ezeket tapasztalod

Amikor nem vagy kifejezetten beteg, a tested mégis jelez neked, a háttérben sokféle ok állhat. Lehet, hogy sok a stressz az életedben, vagy valami nincs rendben a munkahelyeden, a párkapcsolatodban. Ám sokszor egyszerűbb dologra kell gondolni, ami könnyen orvosolható – ez pedig az egyes tápanyagok hiánya. Lássuk, mely tüneteknél kell erre is gyanakodnod.

SZÁRAZ A BŐRÖD

Ez a tünet sajnos komoly betegséget is jelezhet, például pajzsmirigy-problémát. Természetesen ezt ki kell vizsgálni. Első körben azonban gondolhatsz arra is, hogy az omega-zsír-savakból van hiányod. Főleg az omega-6 zsírsavak hiánya okozhat ilyen tünetet. Ahogy az omega-3 zsírsavakat, úgy az omega-6 zsírsavakat sem tudja a szervezet előállítani, ezért táplálkozás útján kell biztosítani.

MIT TEHETSZ?

Olyan élelmiszereket fogyassz, amelyek omega-6 zsírsavakat tartalmaznak. Nagyobb mennyiség található a tökmagban, a mogyoróban és az olajos magvak többségében is. A repce- és az olívaolaj, a kukorica, az avokádó, a tojás, a szója, a mák is tartalmazza.

KORPÁS A HAJAD

A korpa sokszor csak átmeneti gond, amit megoldhatsz olyan hajapolókkal, amelyeket erre fejlesztettek ki. Előfordulhat azonban, hogy a háttérben gombásodás vagy más betegség húzódik meg. Leggyakrabban azonban a korpásodás a B7-vitamin hiányát jelzi, de alacsony lehet az esszenciális zsírsavak szintje is.

MIT TEHETSZ?

Válassz olyan hajapolókat, amelyek segítenek a korpa ellen. Emellett azonban fontos, hogy a táplálkozásoddal biztosítsd a hiányzó tápanyagok pótlását. Fogyassz dió- és mogyoróféléket, élesztőt, tojást, ezekben sok a biotin, vagyis a B7-vitamin. Az

esszenciális zsírsavakat halak fogyasztásával tudod emelni. Jó választás pl. a lazac és a makrél.

SOKAT FÁJ A FEJED

A fejfájás tipikusan olyan tünet, ami a stressz és a feszültség leveztésével is összefügg. Ha nem tudod feldolgozni, levezetni a stresszt, könnyen alakulhat ki erős fejfájás. Azonban nem mindig ez húzódik a háttérben, sokszor hiányproblema áll. Fejfájást okozhat ugyanis a B6-, a B12-vitamin és a magnézium hiánya is.

MIT TEHETSZ?

A magnézium pótlása szájon át nem olyan hatékony. Ez az ásványi anyag sokkal jobban szívódik fel a bőrödnön át. Fürdősóval például kiválóan segíthetsz ezen. Természetesen szájon át is pótolhatsz magnéziumkészítményekkel. A B6- és a B12-vitaminok pótlását megoldhatsz a táplálkozásoddal is. Fogyassz májat, húst, száraz hüvelyeseket, tejtermékeket, élesztőt és tojást, de a kukorica és a különböző zöldségfélék is tartalmazzák ezt a két vitamint.

HULLIK A HAJAD

Ha egy nőnek hullik a haja, az biztos, hogy hatalmas pánik uralkodik el rajta. Azon kívül, hogy esztétikailag is problémát jelent, biztos lehetsz benne, hogy valamilyen hiánybetegség áll a háttérben. Természetesen, ha nagyon hullik a hajad, orvoshoz kell fordulni, hogy mielőbb kiderüljön, mi okozza. Lehet ugyanis pajzsmirigyproblema, okozhatja a menopauza alatti hormonváltozás, vagy jelentkezhet egyes gyógyszerek mellékhatásaként is. De ezeken túl gyanakod-

nod kell arra, hogy a szervezetedben alacsony a vas és a C-vitamin szintje.

MIT TEHETSZ?

A vas jelen van a zöld leveles zöldségekben, de a felszívódása, hasznosulása nem olyan jó, mint a vörös húsokban található vasé. Fogyassz néha vörös húst is, ha pedig vege vagy, akkor minél több zöld leveles zöldséget. C-vitamin nagy mennyiségben van a savanyúkáposztában, a paprikában és a homoktövisben is.

AKNÉS A BŐRÖD

Gyakori bőrprobléma az akné, sokakat érint felnőtt korban is. Az eltömődött pórusok miatt alakul ki. Ilyenkor a fagygyú nem távozik a bőr felszínére, hogy ott védőbevonatot képezzen, hanem a bőrben maradva gyulladást okoz. Ha aknés a bőröd, gondolhatsz arra is, hogy cinkhiányod van. A cink hatással van az anyagszerepfolyamatokra és a hormonrendszerre is.

MIT TEHETSZ?

Használj a bőrödnek megfelelő kozmetikumokat, és igyekezz pótolni a szervezetedben a cinket. Sok cink van a hüvelyesekben, a tojásban, a húsfélékben, a tejtermékekben és a tengeri gyümölcsökben. Fogyassz ezekből minél többet!

ROSSZ A HANGULATOD

A hangulatingadozásokat, rossz hangulatot nagyon sok minden okozhatja, ez akár egy külön írás témája is lehetne. Sokszor nem veszünk róla tudomást, hiszen annyi minden mára kell figyelni. Ha rossz a hangulatod, előfordulhat, hogy B- vagy D-vitamin hiányod van, esetleg a magnézium szintje alacsony.

MIT TEHETSZ?

Fontos, hogy szakíts időt magadra, és csinálj olyan dolgokat, amelyek feltöltenek. Ha nehézet ílyet találsz, írd listát azokról a tevékenységekről, amelyek örömet okoznak számodra. Emellett fogyassz sok-sok quinoát, avokádót, zöldbabot és lazacot.

A csodálatos szódabikarbóna: így használhatod a szépségápolásban

A szódabikarbóna nem egy ismeretlen alapanyag a konyhában és a környezetbarát takarítás során sem. De arra gondoltál már, hogy a szépségápolásban is felhasználhatod? Ha nem, akkor mutatójuk, milyen sokoldalúan bevetheted a fürdőszobában!

FRISÍTÓ RADÍROZÁS

Az már köztudott, hogy a szépségápolás fontos része a bőrradírozás, ám ezekért a termékekért hajlamosak vagyunk túl sokat áldozni. Pedig valóban könnyű őket kiváltani: testre ott van pl. a kristálycukor és a durvább szemű só, arcra pedig a szódabikarbóna.

Utóbbi finomszemcsés, ezért nyugodtan használhatod az arcod érzékenyebb bőrére is, persze csak gyengéden.

Érdemes keverned valamilyen olajjal, vagy vízzel, ami lehet a bázisa az egésznek, és így sokkal könnyebb lesz a felvitel is. Egyyszerűen dörzsöld át az arcbőrödet és a nyakadat vele, óvatosan öblítsd le, majd végezd el a szokásos rutinodat (arctisztítás, hidratálás).

HAJMOSÁS HELYETT

A szárazsamponokat sokszor méregdrágán lehet megvenni a boltokban, pedig erre a célra a szódabikarbóna szintén tökéle-

alkalmazd ezt a praktikát!

FEHÉRÍTSD A KÖRMEIDET

Ha megfogta valami a körmeidet, vagy csak úgy látod, nem elég fényesek, ragyogóak, akkor jó ötlet lehet erre a területre is bevetni a szódabikarbónát.

Kevés frissen facsart citromlével keverd el a port, majd vidd fel a körmeidre és a körömágyadra! A kezelés végén érdemes kicsit átdörzsölnöd a körömágyadat, hiszen így egyúttal érvényesül a radírozó hatás, a körmeid nem csak fehérebbek, hanem a bőröd is puhább, tisztább lesz.

Pár perc után öblítsd le langyos vízben a masszát, majd hidratáld a kezeidet és körömágyadat valamilyen krémmel, olajjal.

BŐRKEMÉNYEDÉS ELLEN

A korábban írtaknak megfelelően a szódabikarbóna hasznos kiegészítő a bőrradírozás során, de akár a durvább területeken is bevetheted – nem fogsz csalódni!



tes – olyannyira, hogy gyakran a szárazsamponok is erre a csodaszerre építenek.

Használata során egyszerűen szórd a hajtövekre a szódabikarbónát, kicsit dörzsöld át, várj pár percet, majd fésüld át alaposan a hajadat, és már mehetsz is!

A szódabikarbónát egyébként a samponod dúsítására is felhasználhatod, különösen akkor, ha zsíros a hajad, hiszen ennek az anyagnak az egyik leghasznosabb szerepe a szépségápolásban éppen az, hogy segít legyőzni a zsírosodást.

FOGFEHÉRÍTÉS HÁZILAG

A szódabikarbóna egyenesen remekbeszabott fogfehérítő szer. Természetesen, ahogy az arcradírozást, úgy a fogfehérítést sem szabad túlzásba vinni, függetlenül attól, hogy mennyire méregdrága terméket vásároltál, vagy milyen kezelésért fizetsz – a sok egész biztosan árt.

Ami biztos, hogy ha szódabikarbónát teszel a fogkrémre, vagy magával a szódabikarbónával dörzsölsz át a fogaidat, akkor egy-két árnyalatot egész biztosan világosíthatsz rajta.

Kerüld a durva, erős mozdulatokat, és lehetőleg ne elektromos készülékkel mosd a fogaidat, továbbá hetente legfeljebb egyszer

Kevés zsíros krémhez adj egy jó adag szódabikarbónát, annyit, hogy még éppen kenhető állaga legyen, és ne morzsalódjon túlságosan. Ezzel a masszával alaposan dörzsöld át a lábaidat, sarkaidra fordíts különös figyelmet.

Bújj bele egy-egy nejlonzacskóba, és hagyd hatni kicsit a pakolást. Végül újra dörzsöld át a lábaidat, majd öblítsd le az egészet.

Célszerű hidratálnod is, hogy hosszan élvezhesd a selymes puhaságot.

DEZODOR HELYETT

Egyre többen fordulnak a természetes és lehetőleg állatkísérlet-mentes dezodorok irányába.

Utóbbiak főleg etikai szempontokat feszegetnek, míg előbbieket az alumíniumot próbálják kizárni az egészség érdekében. Ekkor kerülnek előtérbe természetes anyagok úgy, mint a szódabikarbóna. Több receptet is találhatsz a neten (pl. kukoricakeményítővel, shea vajjal, kókuszszírral keverve), de a legegyszerűbb, ha hintőporhoz hasonlóan használod a szódabikarbónát.

Az izzadást nem fogja megszüntetni (arra igazán csak az alumínium képes), de a kellemetlen szagokat könnyen elfedi.

5+1 regeneráló házi hajpakolás, mellyel megújíthatod a hajad ősszel

Az őszi megújulás részeként a hajápolásra is érdemes odafigyelned. Cikkünkben ezúttal egyszerűen elkészíthető regeneráló hajpakolások receptjeit osztjuk meg veled – egy kis kényeztetés bizony a hajadnak is kijár.

1. MÉZES-MANDULÁS TÁPLÁLÁS

Keverj el három evőkanál mézet 10 csepp mandulaolajjal, és miután megmostad a hajad a szokásos módon, törölköző száraz hajadon egyenletesen oszlasd el az elegyet, majd hagyd fenn fél órán át!

A mézes-mandulás pakolás táplálja a megviselt és száraz hajszálakat, melyek már egy alkalom után ragyogóvá válnak. Havi 1-2 alkalommal használd.

2. BANÁNOS-ZABPELYHES... ÉS EZ NEM EGY REGGELI!

A zabpehely banánnal keverve nem csak íz élménynek kiváló, hajadat is kényeztetheted vele. Nincs más dolgod, mint híg zabkását főzni néhány kanál zabpehelyből és forró vízből, majd hozzáadni egy fél banánt, és villával összenyomkodni, majd elkeverni a zabkásával.

Ha kihűlt, kend a kissé benedvesített hajadra, hagyd hatni 20-30 percet, majd öblítsd le!

Hajad garantáltan új erőre kap, nem mellesleg pedig finom banán illatú lesz. A pakolást akár hetente alkalmazhatod.

3. OLIVÁS-TOJÁSOS HAJTUNING

Tojásból nem csak remek házi sampon készíthető, saját készítésű hajpakolásodhoz is jól jön.

Egy tojáshoz adj egy kanál olívaolajat, majd kézi habverővel verd az elegyet olyan habosra, amilyenre csak tudod!

Ha ez megvan, száraz hajadon oszlasd el egyenletesen, húzz egy vékonyabb sapkát vagy csavard törölközőbe, és hagyd hatni 30-40 percen át a pakolást.

Alaposan öblítsd ki, majd mosd meg a hajad a szokásos módon.

4. HÁROM OLAJOS KÉNYEZTETÉS

Az olívaolaj a bőrápolásban és hajápolásban egyaránt hasznos, valamint a kókuszolaj is egyre népszerűbb nem csak a gasztronómia, de a szépségápolás terén is – a ricinusolaj pedig szintén a tápláló és elérhető árú házi csodaszerek közé tartozik.

Amennyiben ezt a hármat egyenlő arányban összekevered, igazi energiabombaként fognak hatni a hajadra.

Szépen oszlasd el és masszírozd be az elegyet, különös tekintettel a hajvégekre! Fél órán át hagyd hat-

ni az olajos pakolást, majd jöhet az alapos hajmosás.

Hajad kiemelkedően csillogó és élettel teli lesz, balzsam nélkül is könnyen fésülhetővé válik, alkalmazhatod kúraszerűen, akár minden hajmosás előtt 4-6 héten át.

5. SÖRÖS ÖBLÍTÉS

A sör nem csak a nyári melegben esik jól, hajadra is gyógyír lehet.

Kotyvasztanod sem kell, elég csupán, ha egy pohár sört eloszlatasz a hajadon, majd 5-10 percig hagyd hatni.

Fontos, hogy alaposan kiöblítsd, de ha még mindig érzed az illatát, a sörös pakolás után ecetes vízzel is átmoshatod a hajad, mely közömbösíteni fogja a szagot.

Meglátod, igazi frissítőként hat majd, akár hetente is ismételheted!

6. MÉZES-ÉLESZTÓS CSODAPAKOLÁS

Az élesztőnek sem csupán a konyhában veheted hasznát, hajpakolásod alapjaként is jó szolgálatot tesz.

10 deka élesztőt morzsolj bele egy tojás sárgájába, majd adj hozzá egy kanál mézet, és kész is a tápláló pakolás, melyet hajmosás előtt oszlass el nedves hajadon!

15-20 percig hagyd fenn, majd folytasd a hajmosást a szokásos módon!

Havonta alkalmazd a pakolást, s garantáltan meglesz az eredménye egy sokkal erősebb és csillogóbb hajkorona formájában.

KRIMI

Tűzben vesztette életét egy férfi

A fűtési szezon kezdete óta elszaporodtak a halálos kimenetelű tüzesetek Kárpátalján. November 5-én éjjel ismét meghalt egy férfi. A tragédia a técsői járási Tereselpatak (Taraszivka) faluban történt, amely a Nyéresházai (Neresznica) kistérség része.

A településen éjszaka 3 óra 45 perckor kigyulladt egy ház a Gagarin utcában. A tűz abban a szobában keletkezett, ahol a tulajdonos lakott, és onnan terjedt át az egész

háza és melléképületre. A tüzet egy szomszéd fedezte fel, aki éjszaka palaropogásra ébredt, kiment és látta, hogy a lángok beborították a ház tetejét. A kikerülő dombói és neresznicai tűzoltók másfél óra alatt eloltották a tüzet, majd megtalálták a ház tulajdonosának, a 71 éves férfinak a holttestét.

A lángok egy 65 négyzetméter alapterületű lakóépületet pusztítottak el. A tűz keletkezésének okát vizsgálják, számol be a pmg.ua.

Halálos baleset: benzinszállítóval ütközött

Az autóbaleset a Beregszászi járásban lévő Kamjanszke (Beregkövesd) közsgében történt vasárnap.

Az előzetes információk szerint az üzemanyag-szállító tartálykocsi

frontálisan ütközött egy Seat márkájú autóval.

A mukachevo.net információi szerint a személygépkocsi vezetője a helyszínen életét vesztette.

Nyomoznak a kiskorú által okozott baleset ügyében

A megyei rendőrség nyomozói vizsgálják a Beregszászi kistérségben történt közúti baleset körülményeit, amelyben a kiskorú sofőr és három utasa is megsérült.

A rendfenntartók az orvosok bejelentésére vonultak ki. A fehérköpenyesek jelezték ugyanis, hogy a baleset következtében négy, egészségügyi ellátásra szoruló személyt szállítottak be hozzájuk. A baleset Magyarokomjaton (Veliki Komjati) történt. A Volkswagen Caddy

típusú gépjármű lehajtott az úttestről, és egy kétszintes magánház betonhidjának csapódott. A volánnál egy 17 éves nagycsongvai fiú ült, rajta kívül az autóban két 18 éves és egy 17 éves fiú tartózkodott. Az utasok magyarokomjati lakosok. Mint kiderült, a kiskorú sofőr szülei autóját vezette. Jelenleg vizsgálják, a fiatal hogyan jutott hozzá a járműhöz.

A rendőrség büntetőeljárást indított. Az autót lefoglalták, és a rendőrség speciális büntetőterületére szállították.

Feleségével és gyermekével rohant ki az égő házból

November 3-án éjjel 1 óra 10 perckor a munkácsi járási Gombás (Hribivci) község egyik lakosa értesítette a tűzoltókat a házában keletkezett tűzről, írja a pmg.ua.

A tulajdonos maga fedezte fel a kémény mellett a tetőn keletkezett tüzet. A férfi azonnal kisietett feleségével és kisgyermekével az épületből. A Munkácsi 9., 10. és 11. Számmú Állami Tűzoltó- és Mentőegység brigád-jainak kiérkezésekor a késői észlelés miatt már szinte az egész ház lángokban állt. A

tűzoltók igyekeztek kivinni az értéktárgyakat a hálósobából és 2 óra 55 percre lokalizálták a tüzet. A teljes oltás 7 óra 54 percig tartott a tető összetett szerkezete miatt – hármas mennyeztetű volt. Ráadásul a közeli vízforrások hiánya miatt a tűzoltóknak a szomszédos faluba kellett menniük vízért.

A tűz okának megállapítása folyamatban van. A lángokban megsemmisült a 160 négyzetméteres tetőzet, mintegy 48 négyzetméteres területen a mennyezet és a háztartási ingatlan egy része.

Lövöldözés egy ungvári szórakozóhely előtt

Szombaton 23 óra körül a járőrök bejelentést kaptak egy Audi személygépkocsiról, melynek sofőrje az előzetes információk szerint konfliktusba került, majd lövöldözött az egyik szórakozóhely közelében, a Tolsztoj utcában, írja fészbukhivatkozással a karpataljalap.net.

A rendőrök azonnal megkezdtek a közrend megsértőjének felkutatását. Hamarosan a Tlehasz utcában a rendőrök felfigyeltek egy Audi személygépkocsira, amely hasonlított a bejelentésben meg-

adott járműre. A járőrök azonnal megállították, blokkolva útját a parkolóban. A sofőrt megbilincseltek. A felszíni szemle során a rendőrök pisztolyra emlékeztető tárgyakat és több löszert találtak.

A járőrök őrizetbe vették a férfit, aki a gyanú szerint lövéseket adott le a belvárosban, és nyomozócsoportot hívtak a helyszínre. A sofőrrel való beszélgetés közben ittasság jeleit is észlelték, de a sofőr nem volt hajlandó elvégezni a vizsgálatot. A járőrök jegyzőkönyvezték az ittas vezetés tényét.

Ungváron kiraboltak egy vendéglátó egységet

Az eset a Volosin utcában történt. Hajnali 5 óra körül egy nő hívta a 102-es vonalat, és elmondta, hogy megszólalt a riasztó az egyik vendéglátóegységben, ahol dolgozik, számol be a pmg.ua.

A bejelentő a helyszínen megállapította, hogy eltűnt a pénztárgép. A rendőrök azonnal a helyszínre érkeztek, és megnézték a térfelügyelő kamerák videóját. A felvételen az látható,

hogy egy ismeretlen férfi bement a helyiségbe az ablakon keresztül, és elvette a készpénzt.

A rendőrök, nem vesztegetve az időt, megkezdtek a környező területek átvizsgálását. Később a helyszín közelében, a Káptalan utcában figyeltek fel egy férfira, aki úgy nézett ki, mint a felvételen látható betörő. A férfit a járőrök átadták a nyomozócsoportnak az ügy kivizsgálása céljából.

A férfi látta a lángoló ágyat, melyen testvére aludt

A tűzoltókhoz november 2-án kora hajnalban, 2 óra 16 perckor érkezett bejelentés az ungvári járási tüzesetről, számol be a pmg.ua.

A telefonáló elmondta, hogy Kapuszög (Vorocsovo) községben, a Szadova utcában található földszintes lakóházban keletkezett tűz. Az épületben két testvér lakott. Egyikük füstszagot érzett, a konyhába ment, ahol a másik aludt, de akkorra már lángokban állt az ágy, me-

lyen testvére aludt. A férfi azonnal kirohant a füstös helyiségből, és hívta a 101-es telefonszámot.

A helyszínre a Perecsenyi 7. Számmú Állami Tűzoltó- és Mentőegység két brigádja érkezett ki. A tűzoltóknak 2 óra 38 percre sikerült lokalizálniuk a tüzet, és néhány perc alatt, 2 óra 42 perckor végleg eloltották azt. A helyiségben megtalálták az 55 éves tulajdonos holttestét.

Szakértők vizsgálják a tűz okát.

SPORT

Kisvárdán állt élre a Fradi

Kikapott a Dinamo, előzőtt a Sahtar

A bajnokság első körének utolsó előtti, 14. fordulóját rendezték a hétvégén, ami helycserét hozott a tabella élén az országos élvonalbeli labdarúgó-bajnokságban. A nehéz helyzetben lévő Minaj FC hatalmas lehetőséget szalasztott el azzal, hogy hazai környezetben szenvedett vereséget a sereghajtó Mariupoltól, így a kárpátaljai együttes immáron a kiesést jelentő 15. helyre csúszott vissza.

A Dinamo Kijev úgy szenvedett 2-1-es vereséget hazai pályán a Vorszklával szemben, hogy Mircea Lucescu együttese csak a 95. percben tudott szépíteni.

A most zajló pontvadászatban első vereségét elszenvedő fővárosiak 30 veretlen mérkőzést követően kaptak ki ismét hazai színtéren.

A kijeviek botlását azonnal kihasználta a Sahtar Donyeck, amely 3-1-re nyert a Kolosz Kovalivka vendégeként, így pontszámában nem csak hogy beérte a címvédőt, de jobb mutatójának köszönhetően meg is előzte a Dinamót.

Kiegyenlített első félidő végén, az Ungváron pályára lépő Minaj egy védelmi hibából a 45. percben került hátrányba, majd a 73. percben emberelőnybe. Nem sokkal később büntetőhöz jutottak a hazaiak, Honcsar gyenge lövését azonban a vendégek kapusa védte. A 82. percben az emberhátrányban játszó Mariupol végleg eldöntötte a három pont sorsát, Kascuk duplázni tudott, így a tabellán még mindig utolsó vendégek örülhettek idénybeli második sikerüknek.

Az öt vendégsikert is hozó játéknap eredményei: Minaj – Mariupol 0-2, Dinamo Kijev – Vorszklá Poltava 1-2, Kolosz Kovalivka – Sahtar Donyeck 1-3, Inhulec Petrove – Dnyipro 0-1, FK Lviv –

Gyeszna Csernyihiv 0-2, Zorja Luhanszk – Veresz Rivne 3-0, Olekszandrija – Metaliszt 1925 Harkiv 2-0, Csornomorec Odessza – Ruh Lviv 4-3.

A tabella első helyét egyformán 35 ponttal vezető Sahtar és Dinamo között a Roberto de Dzerbi által vezetett bányászcsapatnak jobb a gólkülönbsége. A Zorja 29 ponttal követi a két nagycsapatot a 3. helyen.

A rangsor utolsó két helyét a Minaj (8), és a Mariupol (7) foglalja el.

Az első kör utolsó fordulójában, november 20-án, a minajiak ismét itthon szerepelnek majd, és az ugyancsak nehéz helyzetben lévő Inhulec ellen növelhetik pontjaik számát.

Az OTP Bank Ligában a bajnokság második harmadának első játéknapiját rendezték.

A forduló rangadóját Kisvárdán rendezték, ahol az utóbbi hetekben egyértelműen hullámvölgyben lévő FTC magabiztosan győzte le a második félidő nagy részében emberhátrányban küzdő házigazdákat. A Fradi ismét élre állt, az edzői kispad pedig egy időre ismét megszilárdult Peter Stöger alatt.

A Debrecen úgy nyert 5-3-ra a Honvéd ellen, hogy a félidőben még a vendéknél volt a kétgólos előny.

A 12. forduló eredményei: MTK – Gyirmót 0-3, Mezőkövesd – Paks 2-1, Debrecen – Honvéd 5-3, Puskás Akadémia – UTE 2-1, Kisvárdá – FTC 0-4, Mol Fehérvár – ZTE 3-0.

A tabellát egyformán 25 ponttal vezető FTC és Puskás között a zöld-fehéreknek jobb a mutatója. Harmadik a Kisvárdá 23 ponttal.

Néhány sorban

Az országos másodosztályú labdarúgó-bajnokság 17. fordulójában nem sikerült a bravúr a sereghajtó Ungvári FC számá-

A Kazanyban vasárnap véget ért rövid pályás úszó Európa-bajnokságon Szabó Szebasztján (a képen) volt a magyar küldöttség legeredményesebb versenyzője.



ra, hiszen hazai környezetben sima, 2-0 arányú vereséget szenvedett a bajnoki tabellát toronymagasan vezető Metaliszt Harkivtól.

A 9 pontjával utolsó helyen álló megyeszékhelyi együttesre a november 13.-án sorra kerülő 18. játéknapon is nehéz feladat vár, hiszen a 3. helyen álló Obolony Kijev vendégeként lép majd pályára.

Labdarúgásunk harmadik vonalában a hatodik helyet stabilan tartó Munkácsi FC csak az utolsó percben esett találatával mentette meg az egyik pontot a Bukovina Csernyivci elleni hazai találkozóon.

Az első félidő végén Orlovskij szerzett vezetést a vendégeknek, majd, amikor már a legtöbben elkönnyvelték a vereséget, a 90. percben Vaszil Luciv egyenlített.

A 27 pontjával 6. helyezett munkácsiak a hétvégén sorra kerülő 18. fordulóban az egy hellyel mögötte álló Kárpáti Halics otthonába látogatnak.

A zentai származású sportoló 50 és 100 méteres pillangóúszásban is nyert, illetve 50 méter gyorsan sem talált legyőzőre. Szabó 50 pillangón világesúcscsal csapott célba.

Az Eb éremtáblázatán Magyarország az 5. helyen végzett.

Már semmiképpen nem juthat tovább csoportjából a Ferencváros labdarúgó-csapata az Európa Ligában, miután negyedik csoportmeccsén a zöld-fehérek hazai környezetben 3-2-re alulmaradtak a Celtic ellen.

A Bajnokok Ligájában a Dinamo Kijev és a Sahtar Donyeck másodszor is kikapott spanyol riválisaitól. A Dinamo Kijevben maradt alul 1-0-ra a Barcelonával szemben, míg a Sahtar Madridban szenvedett 2-1 arányú vereséget a Realtól.

A Konferencia-ligában a Zorja Luhanszk 2-0-ra nyert a bolgár CSZKA Szófia ellen.

Rovatvezető: Jakab Lajos

Felhívjuk kedves hirdetőink figyelmét, hogy szíveskedjenek hirdetéseiket péntekig elküldeni!



Ingatlan

Ház eladó

Beregszászban a Búcsú-
Projekt u. 21. szám alatt
eladó egy kétszintes család-
di ház: víz, gáz, kút, mel-
léképületek, nagy kert, pri-
vatizált föld. 4 szoba, 2
konyha, fürdőszoba, gar-
ázs. Csere is érdekel 3 szo-
bás felújított lakásra, vagy
1+2 szobás lakásokra. Tel.:
+38050-0596146.

**Feketeárdóban (Szőlősi
járás)** eladó egy 240 m²-
es összkomfortos családi
ház, kétemeletes (víz, gáz
bevezetve). Mob.: 099-
2393269 (17 óra után).

Sürgősen eladó Beregszász-
ban (Búcsú) a Geleji Katona
István u. 12. szám alatt ker-
tes ház bútorral, víz, gáz, há-
romfázisú elektromos háló-
zat. Ára: 50000 f.e. Mob.:
099-6608338.

Beregszász központjában, a
Kazinczy u. 17. szám alatti
ház eladó jó állapotban.
Mob.: 066-3967011.

**Beregrákoson 95 m²-es,
magasföldszintes, össz-
komfortos családi ház
eladó az országúttól 50
méterre. Akár két gene-
ráció számára is alkal-
mas: a kövezett udva-
ron egy másik, 50 m²-es
ház is található. Irány-
ár: 33 000 f.e. Viber:
050-8065087.**

Bátyúban nagyon jó he-
lyen – közel a középiskola,
üzletek, vasútállomás – el-
adó egy régi építésű ház, ben-
ne két szoba és egy konyha.
Tartozik hozzá 13 ár földte-
rület. A földgáz bevezetve,
a vízvezeték a ház előtt. Ár
megegyezős szerint. Mob.:
098-8063947.

Beregszászban, a Muzsalyi
úton ház eladó. Felújított,
bútorozott, akár 2 család
számára vagy bármilyen elkép-
zelésre kialakítható. Tel.:
095-1145791.

Összkomfortos családi
ház eladó Beregszászban
az Arany János u. 145/A.
szám alatt. Mob.: +38095-
6951172.

Nagybaktán, az Akadémi-
ai út 5/1. alatt eladó egy két-
emeletes ház 0,5 ha kerttel és
két építkezési telekkel, benne
400 gyümölcsfával és 500 m
lugas csemegeszőlővel. Tel.:
050-7102136.

Feketeárdóban a Kos-
suth utcában családi ház
eladó, 10 szobák, kert, gar-
ázs, széles udvar (gáz, víz,
villany van), enyhén alku-
képes. Irányár: 16000 f.e.
Mob.: +38096-3174878,
+380961755090 (17 órától
vagy hétvégén).

Lakás eladó

Egyszobás összkomfortos
lakás bútorral a 3. emeleten
eladó Nagybaktán, garázs-
szal együtt. Ára: 12500 f.e.
Mob.: 066-9953299 (Jurij
Vasziljevics).

Lakás eladó

Beregszászban a Mu-
zsalyi út 54. szám alatt
eladó egy cseh építésű
házban háromszobás
lakás az 5. emeleten.

Ár: 20 000 f.e.

Mob.: 066-2910418,
068-2126127.

Beregszászban a Sztrefanik
utcában kétemeletes ház
második szintjén 3 szobás
lakás eladó. Ár megegye-
zés szerint. Mob.: +38099-
9070381.

**Eladó egy 3 szobás har-
madik emeleti lakás Be-
regszászbán a Lónyai ut-
cában. Új típusú fa nyíl-
lászárók, balkon, lodzsá.
Ónálló fűtés, internet.
Mob.: 098-7050320.**



Jármű

Kerékpár

Új, elektromos háromke-
rekű bicikli eladó egész-
ségügyi okok miatt. Mob.:
+38099-0764593.

Ukrajna férfibicikli és egy
Szaljut női bicikli eladó.
Mob.: +38066-5605813.

Autó

Beregszászban eladó
Opel Astra F ukrán papí-
rokkal. 1995-ös évjáratú,
1,7 turbodiesel, szervokor-
mány, két légzsák, téli-nyá-
ri gumi. Ár: 2500 f.e. Tel.:
097-3260247.



Szolgáltatás

**Tetőszerkezetek készí-
tését, felújítását, ereszesator-
na készítését és házak külső
szigetelését vállaljuk. Mob.:
+38066-8404874.**

Kútúrát és pincéből talaj-
víz-elvezetést vállalkoz,
minőséges magyar PVC cső-
vel. Mob.: +38050-8589288.

Villanyszerelői munkák:
földelés, csillárok, konnekt-
rok és kábelek cseréi. Mob.:
+38095-3260426.

Külső és belső munkákat
vállalkoz Beregszászban és
környékén. Mob.: +38068-
4082884.

Hirdessen!

066-2850283



Munka

Lapterjesztőt keresünk
részmunkaidőben a
Kárpátinfo és a Naplo-
pó hetilapok kézbesítésé-
re *Péterfalván, Bökényben*.
Fizetés teljesítmény szerint.
Minden eladott lap után:
1.5 hrivnya. Jelentkezni
lehet a szerkesztőségben:
Beregszász, Kossuth tér 2.
Mob.: +380662850283.
E-mail: karpatinfo.heti-
lap@gmail.com.

Vegyes tüzelésű kazán mű-
ködtetéséhez keresünk mun-
kást (fűtőt) (1 munkanap, 3
szabadnap). Fizetés: 5500
hrivnya. Cím: Beregszász,
Fabricsnaja u. 53. Mob.:
066-2709151.

Lapterjesztőt keresünk
részmunkaidőben a
Kárpátinfo és a Naplo-
pó hetilapok kézbesítésé-
re *Csetfalván*. Fizetés teljesí-
tmény szerint (1.5 hrivnya/
db). Jelentkezni lehet a
szerkesztőségben: Bereg-
szász, Kossuth tér 2. Mob.:
+380662850283. E-mail:
karpatinfo.hetilap@gmail.com.

Lapterjesztőt keresünk
részmunkaidőben a
Kárpátinfo és a Naplo-
pó hetilapok kézbesítésé-
re *Asztélyban*. Fizetés tel-
jesítmény szerint. Min-
den eladott lap után: 1.5
hrivnya. Jelentkezni lehet
a szerkesztőségben: Bereg-
szász, Kossuth tér 2. Mob.:
+38066-2850283. E-mail:
karpatinfo.hetilap@gmail.com.

**Budapesti varrodába
varrót, varrónőt ke-
resünk!** Jó kereseti le-
hetőség, teljesítmény-
arányos bérezés. Szál-
lást, folyamatos munká-
t és munkavállal-
ást biztosítunk. E-mail:
brezsnaykn@gmail.com.
Mob.: +3630-9703358,
+38066-6805200 (Viber).

Lapterjesztőt keresünk
részmunkaidőben a
Kárpátinfo hetilap kéz-
besítésére *Gáton*. Min-
den eladott lap után: 1.5
hrivnya. Jelentkezni lehet
a szerkesztőségben: Bereg-
szász, Kossuth tér 2. Mob.:
+380662850283. E-mail:
karpatinfo.hetilap@gmail.com.

Lapterjesztőt ke-
resünk részmunkaidőben

a Kárpátinfo és a Nap-
lopó hetilapok kézbesíté-
sére *Borzován*. Min-
den eladott lap után: 1.5
hrivnya. Jelentkezni lehet
a szerkesztőségben: Bereg-
szász, Kossuth tér 2. Mob.:
+38066-2850283. E-mail:
karpatinfo.hetilap@gmail.com.

Lapterjesztőt keresünk
részmunkaidőben a
Kárpátinfo és a Naplo-
pó hetilapok kézbesítésé-
re *Tiszaújlakon*. Fizetés
teljesítmény szerint. Min-
den eladott lap után: 1.5
hrivnya. Jelentkezni lehet
a szerkesztőségben: Bereg-
szász, Kossuth tér 2. Mob.:
+380662850283. E-mail:
karpatinfo.hetilap@gmail.com.

A Kárpátinfo hetilap
reklámszervezőt keres
a hetilap hirdetéseinek
értékesítésére. Mob.:
+38066-2850283. E-mail:
karpatinfo.hetilap@
gmail.com.

Lapterjesztőt keresünk
részmunkaidőben a
Kárpátinfo és a Naplo-
pó hetilapok kézbesítésé-
re *Nagyszőlősen*. Min-
den eladott lap után: 1.5
hrivnya. Jelentkezni lehet
a szerkesztőségben: Bereg-
szász, Kossuth tér 2. Mob.:
+380662850283. E-mail:
karpatinfo.hetilap@gmail.com.

**Magyarországra, Mis-
kolcra E kategóriás jo-
gosítvánnyal rendelke-
ző gépkocsivezetőt ke-
resünk.** Magas bérezés,
Nyugat-Európába szállí-
tás (nincs európázás).
Feltételek: érvényes út-
levél. Vizumban és a
papírokkal segítünk.
Mob.: +38050-6096668
(István).

Lapterjesztőt keresünk
részmunkaidőben a
Kárpátinfo és a Naplo-
pó hetilapok kézbesítésé-
re *Nevetlenben*. Fizetés
teljesítmény szerint. Min-
den eladott lap után: 1.5
hrivnya. Jelentkezni lehet
a szerkesztőségben: Bereg-
szász, Kossuth tér 2. Mob.:
+380662850283. E-mail:
karpatinfo.hetilap@gmail.com.



Otthon

Építkezés, felújítás

Beregszászban újszerű ál-
lapotban faajtó eladó tok
nélkül. Ára 2500 hr. Mob.:
066-2910418, 068-2126127.

Alig használt WC kagyló
eladó Beregszászban. Ár:
1000 hrivnya. Mob.: 066-
2910418, 068-2126127.

Hűtés, fűtés

Használt 5 szekciós fatéze-
lésű kazán eladó, orosz gyárt-
mány, jó állapotban. Mob.:
096-3807006.

Bútor

Beregszászban eladó egy jó
állapotban lévő sarokülő,
fotelek nélkül. Ára: 5000
hr. Mob.: 099-2725331,
097-9621454.

Barkács, szerszám

Beregszászban eladó kézi
fűrész, csákányok, ka-
lapácsok, autóhoz való
szerelő kulcsok. Mob.:
+38099-6608338, +38066-
3967011.



Háztáji

Piac, élelmiszer

Izabella szőlő nagy tételben
eladó Tasnádon. Ár meg-
egyezős szerint. Mob.: 099-
0277266, 097-0641112, 050-
0848603.

Mezőgazdasági eszköz

Beregszászban eladó 3/4-
es 5/4-es csövek, 5-7 mé-
teresek, armatúra vasak,
3-4 méteresek, deszkák,
5-7 méteresek, fóliának
való kapron cső. Mob.:
+38066-3967011, +38099-
6608338.

Szőlődaráló, szőlőprés el-
adó Beregszászban. Mob.:
066-3967011.

Vasláda eladó terménynek
Beregszászban. Mob.: 066-
3967011.

MTZ 80-asba jó állapotú
motor eladó, T25-ösbe mo-
tor eladó, és Niva kombáj-
ba komplekt hűtő eladó. Tel.:
050-8508785.

Állatok

Nagybaktán eladó egy 2,5
hónapos borjú, fekete. Mob.:
099-9751927.

Növény

Hurma (datolyaszilva), gyü-
mölcsfa, szőlőoltványok,
konténeres dísnövények
és díofaoltványok nagy faj-
taválasztékban eladók. Ér-
deklődni Bodnár István-
nál (Nagybaktán, Akadémia
u. 5/1.). Mob.: +38050-
7102136.

Baba, gyerek

Eladó egy nagyon megki-
mél állapotú összecsukha-
tó négykerekű babakocsi.
Nagyon olcsó áron. Mob.:
+38095-3260426.

Társkeresés

52 éves férfi komoly kap-
csolat céljából szeretne
megismerkedni a hozzá
illő hölgygel. Tel.: +38096-
3807006.

HIGGYEN A SZEMÉNEK!



A Kárpátinfo hetilapban
megjelent hirdetések
felkerülnek a
Kárpátinfo.net-re is.

Оголошення

Закарпатська ДСГДС НААНУ (код ЄДРПОУ
00729391) має намір передати в оренду колишні
зерносклади (комори) №1 і №2, рік побудови 1907,
які знаходяться в аварійному стані за адресою с.
Нижні Ворота, вул. Перемоги, 7 Мукачівського
району.

За інформацією звертатися по тел. 066-83-71-607

Ingyenes lakossági hirdetés



Név: _____

Cím: _____

Az egyszeri hirdetés szövege:

**A HIRDETÉS SZÖVEGE NE HALADJA MEG A 20 SZÓT.
A SZELVÉNYT KÉRJÜK KÜLDJÉK BE A SZERKESZTŐSÉG
CÍMÉRE "HIRDETÉS" JELIGÉVEL
VAGY ADJÁK ÁT TERJESZTŐINKNEK !**

Sudoku

Írja az ábra üres négyzeteibe 1 és 9 közötti egész számokat úgy, hogy minden sorban, minden oszlopban és a vastag vonalakkal határolt területeken belül minden szám egyszer forduljon elő!

	7				9		2	
6		1	4	3				
			8			3	9	
9			7				4	1
		2		5		9		
7	5				1			2
	6	3			5			
				7	6	4		3
	2		9				6	

	8			6			9	
5		2		8				3
			3			4	5	
			8			9		4
		7	1		3	6		
8		4			6			
	2	3			8			
7				3		5		1
	5			7			3	

Szavazz Te is kedvenc pedagógusodra!

A Kárpátaljai Ferences Misszió Alapítvány (KFMA) keretén belül Kiss Gyula tanár által létrehozott „Kárpátaljai Magyar Kultúraért Alap” *Kedvenc tanárom* címmel honlapot hozott létre abból a célból, hogy díjazza a szavazás alapján kiválasztott pedagógusokat.

A honlap címe: www.kedvencitanarom.org.ua.

Az az óvónő, tanító és tanár nyer, aki **2021. december 5. 24.00 óráig** a legtöbb szavazatot kapja. A verseny nyílt, mindenki javasolhatja kedvenc pedagógusát, és joga van a benevezetteknek egy szavazatot leadni.

A nyertes pedagógusok díjazása számíthatnak, valamint az erre a díjazásra beérkezett céladományok összegét is egyenlően osztjuk el a három nyertes között. A verseny keretén belül lehetőség lesz határon inneni és túli anyagi felajánlások révén növelni a díjazásra szánt alapösszeget.

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Kárpátaljai Ferences Misszió Alapítvány (KFMA) a „Magyar Kultúraért Kárpátalján Alap” bevételeiből pályázatot hirdet a Kárpátalján működő vagy alakuló magyar gyermek- és ifjúsági néptáncsoportok támogatására. A pályázaton intézmény és magánszemély egyaránt részt vehet.

Pályázni lehet: működő gyermek- és ifjúsági néptáncsoport támogatására, új gyermek- és ifjúsági néptáncsoport létrehozására.

A pályázat beérkezési határideje:

2021. november 15. 24.00 (közép-európai idő szerint)

A kitöltött pályázati űrlapot a következő címre kérjük eljuttatni: iroda@ferences.hu

A nyertes pályázatok támogatásának átadására 2021 decemberében kerül sor.

A pályázattal kapcsolatban felmerülő kérdéseket az iroda@ferences.hu címére lehet elküldeni.

A pályázat részleteiről a www.ferences.hu címen olvashat.

XVI. Kárpátaljai Tudományos Diákköri Konferencia

A „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, az Országos Tudományos Diákköri Tanács TDK Határok nélkül (HTDK) programjával együttműködve a Magyar Kormány, Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkárság, Miniszterelnökség Családokért Felelős Tárca Nélküli Miniszter, a Nemzeti Tehetség Program és a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatásával meghirdeti a XVI. Kárpátaljai Tudományos Diákköri Konferenciát (XVI. KTDK).

A KONFERENCIA IDŐPONTJA ÉS HELYSZÍNE:

2022. május 13., II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, Beregszász

A KONFERENCIA CÉLJA:

A KTDK konferenciasorozat eredeti célja a kárpátaljai felsőoktatásban tanulók magyar nyelvű szakmai önképzésének és kapcsolatépítésének ösztönzése.

A XVI. KTDK-t olyan, Kárpát-medencei hatókörű tudományos-művészeti hallgatói fórumként szervezzük, amely segíti teljes régióban az egyetemista-főiskolási fiatal kutatók és befogadó műhelyeik között új tudományos és emberi kapcsolatok megteremtését, a már létező kapcsolatok elmélyítését.

ÁLTALÁNOS RÉSZVÉTELI FELTÉTELEK:

A konferenciára Kárpát-medence minden felsőoktatási intézményének osztatlan, alap- és mesterképzésben résztvevő hallgatója nevezhet pályamunkát.

Nevezni önképzési céllal készült diaktudományos tevékenységet dokumentáló pályamunkával lehet, amibe beleértendő az alapszakos diplomamunkák is.

A konferencia nyelve a magyar. Kivételt jelentenek az idegen nyelvű filológiai témájú munkák, amelyek a célnyelven is bemutathatók.

A konferencia a kárpátaljai felsőoktatásban résztvevők számára a XXXVI. OTDK-ra delegáló első forduló (intézményi) konferencia is.

A Szervezőbizottság kéri a pályázókat, hogy a pályamű és az összefoglaló elkészítésénél tartsák be az Országos Tudományos Diákköri Konferencia megfelelő szekciójának formai követelményeit, melyek a <https://otdk.hu/otdk/palyamunkak-kovetelmenyei> oldalon találhatók meg.

A KONFERENCIA TÉMAI:

A konferencia szekciói lefedik a kárpátaljai magyar vonatkozású felsőoktatásban szereplő valamennyi szakterületet, amelyek az OTDK szekciók sorrendjében a következők: agrártudomány, biológia, fizika, földtudományok, matematika; humán tudományok, informatika, kémia, vegyipar, közgazdaságtudomány, műszaki tudományok, művészetek és művészettudomány, orvos- és egészségtudomány, pedagógia, pszichológia, tanulás- és tanításmódszertan, társadalomtudomány.

E szakterületeken kívüli témák nevezése előtt, kérjük, egyeztessenek a szervezőkkel.

A NEVEZÉS:

A konferenciára nevezni a „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány vagy a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola honlapján elérhető online regisztrációs felületen van lehetőség.

A nevezési laphoz csatolni kell elektronikus formában a bemutatásra szánt pályamunka összefoglalóját (a hallgató és a vezetőtanár aláírásával ellátva), a munka eredetiségét (plágium kizárását) igazoló becsületbeli nyilatkozatot, valamint az összes szerző hallgatói jogviszonyát igazoló dokumentumot.

A konferencia nevezési dokumentumait papíralapon is várjuk!

A nevezési lap letölthető „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány oldaláról, vagy személyesen igényelhető az Alapítvány irodájában.

A nevezési dokumentumokat legkésőbb 2022. március 10-ig várjuk.

A PÁLYAMUNKA BEKÜLDÉSE:

A bemutatásra szánt pályamunkát (dolgozat) kizárólag elektronikus formában legkésőbb

2022. március 10-ig lehet feltölteni a regisztrációs felületre, illetve elküldhető az geniusja2019@gmail.com vagy a ktmk.info@gmail.com címre.

A határidő után érkezett pályamunkák szakmai bírálatára és bemutatására nincs mód!

A PÁLYAMUNKÁK SZAKMAI BÍRÁLATA:

Minden benyújtott pályamunka szakértői bírálatot kap. A bíráló szakértők és a konferencia zsűritagjainak felkérése az Országos Tudományos Diákköri Tanács TDK Határok Nélkül (HTDK) programjának szakmai segítségével történik.

A pályázók az elkészült szakmai bírálatokat azok elkészülésével párhuzamosan, folyamatosan, de legkésőbb a konferencia előtt egy héttel megkapják.

A pályamunkákat három opponens értékeli, akik pontszámokkal látják el a munkákat. Minden hallgató az opponensek által adott pontszámokkal indulnak a konferencián.

A pályamunka és az előadás értékelési szempontjai megtekinthetők a www.kmf.uz.ua, és a www.genius-ja.uz.ua honlapokon.

RÉSZVÉTEL A KONFERENCIÁN:

A konferencián résztvevő előadók számára nevezési, regisztrációs díj nincs.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ AZ ALÁBBI ELÉRHE-TŐSÉGEKEN KAPHATÓ:

„GENIUS” Jótékonyági Alapítvány
90202 Beregszász, Kossuth tér 6., Ukrajna
tel.: + 380-31-41-4-29-68

e-mail: geniusja2019@gmail.com
honlap: www.genius-ja.uz.ua

„GENIUS” Jótékonyági Alapítvány

Erzsébet-bál

2021. november 21.

Kapunyitás: 17:00

Program:

- tombola

- Jó embert keresünk-díj átadása

- Erzsébetek köszöntése

- tánc

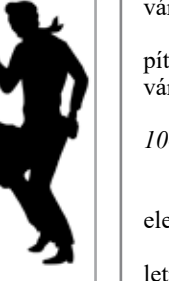
- játék

Helyszín:

Pásztor Ferenc ház

Belépő: üdítő, szendvics vagy sütemény

zenél a Szatmáriék együttes



Újságárosokat keresünk!

A Kárpátinfo hetilap szerkesztősége **ÚJSÁGÁRUSOKAT** keres a Beregszászi és a Nagyszőlősi járásokban, akik előfizetőket tobozhatnak és kiviszik az újságot. Fizetés teljesítmény szerint. *Jelentkezés a szerkesztőségben:* Beregszász, Kossuth tér 2. Mob.: +380662850283. E-mail: karpinfo.hetilap@gmail.com

III. Üveghegy Kárpátaljai Meseíró Pályázat

Legyen a Te meséd is a rádióban!

A beküldők közül sorsolás útján
hármán pénznyereményben
részesülnek
a Pulzus Fm 92,1 felajánlásával

PULZUS RÁDIO

Papó Ágnes

Beküldési határidő:
2021. december 5.

Kárpátaljai
magyar mesék
hangtára:



Beküldési
adatlap:



Részletes klírás:
www.fb.com/karpatmese
<http://pulzusfm.eu>

HOROSZKÓP

hirkereso.hu

KOS (3. 21.-4. 20.)



A kozmosz feszültséget okozhat ezen a héten. Nem tudja magát 100%-osan érezni, mert apróbb tünetek vagy balesetek megakadályozzák ebben. Mindennek a hátterében az húzódhat, hogy az élete valamelyik területével elégedetlen. A bizonytalanság pillanatában remekül teljesít, ugyanis képes megfelelően kezelni az amúgy kétségbeesítő történeteket.

BIKA (4. 21.-5. 20.)



A bolygók együtt állása támogatást nyújt Önnek, és lehetőséget ad arra, hogy fizikai aktivitással szilárdítsa meg az érzelmi energiáit. Az elvégzett gyakorlat formálja és erősíti az izmokat, és felkészíti a váratlan kihívások kezelésére. Az erős csontok létfontosságúak a jóllét-hez, ezért érdemes szedni például tengeri moszatból és más tápanyagban gazdag tengeri zöldsejtből származó kalciumot.

IKREK (5. 21.-6. 21.)



Kommunikációs képességei továbbra is a hasznára válnak. Legyen határozott, és tegyen elég a feladatainak. Itt az ideje egy testmozgási rutin kialakításának és az egészséges étkezésnek, hiszen „azok vagyunk, amit megeszünk”. Az egészsége jelenleg nem tűnik olyan nagy prioritásnak, de semmiképp se hagyja figyelmen kívül. Lehet, hogy nem megfelelő a felfogása a jóllétről.

RÁK (6. 22.-7. 22.)



Remekül törődik másokkal, de a kérdés az, hogy Ön hogy érzi magát. Hajlamos elhanyagolni az öngondoskodást, mert mindig a szeretettel foglalkozik. Ez nem tesz jót a saját egyensúlyának. Vegyen egy forró fürdőt, cseppentsen egy kis eukaliptusz olajat a vízbe. Ez a gyógynövény felébreszti belső vágyunkat a sikerre, és saját erőforrásainkból meríthetünk céljaink eléréséhez.

OROSZLÁN (7. 23.-8. 23.)



A kiszámíthatatlan hangulatingadozásokkal most óvatosan kell lennie, ugyanis egyáltalán nem tanácsos vitába szállni a munkatársaival vagy a családtagjaival. Folytassa a megkezdett edzésprogramot, még akkor is, ha nincs kedve hozzá. A beteljesületlen vágy érzését csak akkor lehet megszüntetni, ha hatalmas odafigyeléssel és öntudatossággal bánik önmagával.

SZŰZ (8. 24.-9. 22.)



Most igazán legyőzhetetlennek érzi magát! A lehetőségek csak Önre várnak, miközben rendkívül élvezi ezt a pillanatot, valamint a pénzt, amit kereshet és megtakaríthat. Fontos most felelősségteljesen kezelnie ezeket a remek változásokat. Amennyiben ezek a változások a karrierjét befolyásolják, valószínűleg megnövekedett bevételre számíthat. Felettből mozgalmasság áll Ön előtt.

MÉRLEG (9. 23.-10. 23.)



Az otthona az a hely, ahol energiák összpontosulnak ezen a héten. Adjon időt magának, hogy körülnézzen, és ha nem is igazán tesz rendet vagy takarít, azért számos lehet listát készíteni a tennivalókról. A bolygók állása támogatni fogja azt a fegyelmet, amelyet elhanyagolt szentel. Kapjon most kiemelt figyelmet a konyha és a fürdőszoba.

SKORPIÓ (10. 24.-11. 22.)



A heti bolygó együtt állás igazságtudattal tölti el a szívét, de ne próbálja ráerőltetni másokra a nézeteit, mert cserébe figyelmen kívül hagyhatják vagy leértékelhetik, ami csak megbántódáshoz vezet. Értékelje a természetet és a legmegbízhatóbb kapcsolatait. Az embereknek fel fog tűnni, ahogy ragyog. Azt is meg fogja érteni, miért olyan fontos, hogy foglalkozzon az egészségével.

NYILAS (11. 23.-12. 21.)



Különbölegesen reagálhat a hét hangulatára. Attól függően, hogy milyen kapcsolatban él éppen, érzelmi tüzijátékot, vagy éppen teljes nyugalmat élhet át. Ez az energia pozitívan hasznosítható a testmozgás területén is, ezért látogasson el egy edzőterembe és hasznosítsa a felgyülemelő tüzes energiát! A szexuális élete felpörögni látszik.

BAK (12. 22.-1. 20.)



Feszültséget érez a légkörben, amelyet minden áron el szeretne kerülni. Maradjon távol a kísértéstől úgy, hogy közben fejben tartja a felelősségeit és a céljait. Győztesnek lenni azt jelenti, hogy képesek vagyunk ellenállni a kísértésnek, hogy beadjuk a derekunkat olyan vágyaknak, amelyeket másnap megbánnánk. Ha bármilyen aggodalmat keltő tünetet észlel önmagán, érdemes utána olvasni.

VÍZÖNTŐ (1. 21.-2. 20.)



Ezen a héten hihetetlenül otthonosan és magabiztosan fogja érezni magát a családja társaságában a bolygók állásának köszönhetően. Ez egy jó lehetőség arra, hogy elgondolkozzanak anyagi kényelemmel kapcsolatos terveken, például befektetési terven, otthonfelújításon, vagy növényvásárláson. Elvezzék a közösen eltöltött napokat, hiszen voltak szerencsétlen pillanatai a magánéletében az utóbbi időben.

HALAK (2. 21.-3. 20.)



Ha belekezd egy egészségesebb étrend kialakításába, vagy a testmozgásba, sikeresen tudja tartani magát az elvárásokhoz. Ragadja meg ezt a lehetőséget, és alakítson ki új szokásokat és következetességet a napi rutinban. Sokkal elégedettebbnek és boldogabbnak fogja érezni magát. Az egészség fejlesztésének egyik legjobb módja az öngondoskodás, ha elég időt szán magára.

HIRDESSEN
A 2019-ES ÁRAKON!

Egyet fizet, hármat kap!

HA NÁLUNK HIRDET,
hirdetése megjelenik:

- a KárpátInfo hetilapban
- a karpatinfo.net oldalunkon
- a Facebook oldalunkon

ÉRDEKLŐDNI LEHET:

Cím: Beregszász, Kossuth tér 2.

Mob.: +380 (66) 285 0 283

E-mail: karpatinfo.hetilap@gmail.com

Kárpátaljai Lelki
Elsősegély Telefonszolgálat

095-600-8005 / 097-600-8005

Bizalommal hívhat minket!

Telefonáljon, ha úgy érzi, nincs kivel megbeszélne a magánéleti, munkahelyi, életvezetési gondjait! Ha úgy érzi, elakadt a megoldások keresése során, ha úgy érzi, kell egy kívülálló, aki segít eligazodni az összekuszálódott szálak között, ha úgy érzi, nincs értelme az életének, ha sötét gondolatok gyötrik!

Bárki – Ön is – lehet bajban, kétségben. Bátran hívja telefonszámainkat, éjjel-nappal várjuk hívását! Biztassa erre ismerőseit is, akiket az élet terhe nyom!

Küldjön be egy babafotót!



Egy gyermek érkezése a legnagyobb boldogság a család életében.

Arra biztatjuk a büszke szülőket, nagyszülőket, küldjenek nekünk egy hagyományos vagy digitális képet az új családtagról (legfeljebb egyéves korig), mellékelve hozzá a legfontosabb információkat: a gyermek és mindkét szülő nevét, a baba születési helyét és idejét, a család pontos lakcímét és telefonszámát.

Mindössze ennyit kérünk, és a gyermek képe ingyenesen megjelenik a Kárpátinfo hetilapban.

A fotókat a karpatinfo.hetilap@gmail.com e-mail címre vagy a szerkesztőség címére (Beregszász, Kossuth tér 2.) várjuk!

VI. ZeneVarázslat Nemzetközi
Négykezes Zongoraverseny

A verseny időpontja: 2021. november 17-21.

A verseny kárpátaljai megvalósulása 2021. november 19-én kerül megrendezésre a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Esztergom termében.

A versenyre és a kurzusra magyarországi és határonkon túli növendékek nevezését is várjuk.

Kárpátaljai verseny online közvetítéssel. Zsűrizés előben Kaposvárról.

2021-ben is lehet nevezni TANÁR-DIÁK és TANÁR-TANÁR kategóriában!

Korcsoportok a diák-diák kategóriában:

1. korcsoport: 2012. január 1. és utána született növendékek (műsoridő maximum 5 perc.)
2. korcsoport: 2010. január 1. – 2012. január 1. között született növendékek (műsoridő maximum 6 perc.)
3. korcsoport: 2008. január 1. – 2010. január 1. között született növendékek (műsoridő maximum 8 perc.)
4. korcsoport: 2006. január 1. – 2008. január 1. között született növendékek (műsoridő maximum 12 perc.)
5. korcsoport: 2003. január 1. – 2006. január 1. között született növendékek (műsoridő maximum 12 perc.)
6. korcsoport: 2003. január 1. és az előtt született növendékek (műsoridő maximum 15 perc.)

Tanár-diák kategória: műsoridő maximum 10 perc.

Tanár-tanár kategória: műsoridő maximum 15 perc.

A verseny egyfordulós.

A verseny egy zongorán zajlik.

A verseny anyaga: A versenyre 2021-ban szabadon választott, eltérő karakterű művekkel érkezhetsz a páros a megadott időlimit keretein belül.

A kárpátaljai zongoristák számára nincs nevezési díj, a jelentkezés INGYENES!

KIZÁRÓLAG online kitöltött jelentkezési lappal lehetséges a nevezés, melyet megtalál a zenevarazslat.hu oldalon.

Figyelem! A teljes pályázati felhívás a genius-ja.uz.ua és a zenevarazslat.hu honlapokon megtalálható.

Jelentkezési határidő: 2021. november 10. 12:00 óra.

PULZUS RÁDIÓ
Radio Пульс FM 92,1
A TE RITMUSOD
www.pulzusfm.eu

Kárpát info
velünk többet ér:
apróhirdetése felkerül a KarpátApro.net és a Facebook oldalakra is
karpatinfo.hetilap@gmail.com

Részvényilvánítás

A Kárpátaljai Állami Levéltár munkatársai őszinte részvétüket fejezik ki Mihovics Marina, a levéltár főszakemberének és családjának az őket ért súlyos veszteség, a szerető férj és édesapa elvesztése miatt.

Olvassa a
Naplopót!

Naplopó
45. évfolyam
Művelődési TV-műsor
Még több rejtély!
Maddalrejtély!
Az ősz a legközelebbi ősziak arra, hogy futni kezdj!
Bagu Emilia

Ez történik a testeddel, ha minden nap megeszel egy mandarint

Vannak olyan gyümölcs- és zöldségfajták, amelyeknek nemcsak az íze él mindig élénken az emlékezetünkben, hanem egy különleges eseményt vagy életérzést is társítunk hozzá. Míg az eper a nyári könnyedséget és frissességet, a sütőtök pedig a Halloween jelképezi, addig a mandarin az őszi bekuckózás, forró teás estékhez és a közelgő karácsonyhoz kötődik. Nem is csoda hát, hogy a hideg beköszöntével lehetetlen betelni vele. De vajon hogyan hat a testedre, ha minden nap megeszel belőle egyet?

Erősödik az immunrendszered és a csontjaid

A C-vitamin nemcsak a bőrödnek, de az immunrendszerednek is jót tesz. Képes sok betegség megelőzésére, és ja-



vítja a hangulatot. Kalciumtartalmának köszönhetően erősíti a csontjaidat, de az általános közérzetednek is jót tesz.

Szebb lesz a bőröd

Függetlenül attól, hogy a mandarint csak elfogyasztod vagy a bőrödnön is alkalmazod, nagyon jó hatással van a bőröd egészségére. Egyrészt szebbé teszi a bőrödöt, másrészt a bőrödre kenve egy olyan vékony réteget képezhetsz vele, ami megvédi a káros UV-sugaraktól. A benne található antioxidánsoknak köszönhetően pedig a bőrsejtek károsodása ellen is aktívan fellép, így késleltetve az öregedés jeleinek felbukkanását.

Könnyebben fogyhatsz

A mandarin nasinak is ideális, ugyanis 100 gramm mindössze 50 kalóriát tartalmaz. Összehasonlításképpen:

egy mindössze 40 gramm súlyú tejesokoládé átlagosan 214 kalóriát tartalmaz. Ezen kívül a héj alatti fehér réteget sem érdemes eltávolítani, mivel a benne található nobilitin fokozza a zsírégetést, és ezáltal támogatja a fogyást.

Támogatja a beleid egészségét

A citrusfélék, köztük a mandarin is gazdag az oldható rostokban, amik jelentősen javítják az emésztést, köszönhetően annak, hogy segítik a beleket a vízfelszívásban, ami lágyítja a székletet, és potenciálisan megkönnyíti a bélmozgásokat, sőt többfajta krónikus betegség kockázatát is csökkenti.

Kiegyensúlyozottabb lehet a vérnyomásod

Az olyan ásványi anyagok, mint például a mandarinban is megtalálható kálium, felelősek a só véráramban történő megfelelő áthaladásáért, és hozzájárulnak a hosszú távon is egészséges vérnyomáshoz. Ha ez nem történik meg, a só szintje túl magas lehet a vérben, és nehezebben távozik a felesleges víz a szervezetedből.

Jó hatással lesz a koleszterinszintedre

Ha koleszterinszegény étrendet kell követned, a mandarint akkor is nyugodtan fogyaszthatod. Mivel pedig magas az oldható rosttartalma, evés után hosszabb ideig jóllakottnak érezheted magad tőle. Az oldható rostokról tudományos kutatások azt is kimutatták, hogy segítenek csökkenteni az LDL-koleszterin szintjét, amit gyakran rossz koleszterinnek is neveznek, mivel az erekben feltorlódva szívproblémákat okozhat. Ha pedig alacsony a szervezetedben az LDL-koleszterin szintje, a szívroham és a stroke kockázatának is kevésbé vagy kitéve.

Fokozza az agyad működését

Mivel a mandarin egyszerre tartalmaz B6-vitamint, folsavat, káliumot és C-vitamint, neurológiai előnyei is vannak. A normális vérnyomást támogató kálium biztosíthatja a kiegyensúlyozott véráramlást az agyba, ezáltal pedig fokozódik az agyi aktivitás és erősebbek lesznek a kognitív képességeid. Sőt, mivel a mandarin egyben B-vitamin komplex is, csökkenti az Alzheimer-kór kialakulásának kockázatát.

Csökken a vesekő kialakulásának kockázata

Egyes tanulmányok úgy tartják, hogy a citrusfélékben gazdag étrend csökkentheti a vesekővesedés kockázatát. A vizeletben lévő alacsony citrát szintje ugyanis a vesekő egy bizonyos típusának kialakulásához vezethet, mivel azonban citrát többek közt a mandarinban is található, a rendszeres fogyasztásával vesekőved is kisebb eséllyel lehet.

7 örületes dolog, ami akkor történik, ha nem iszol eleget

Mindannyian milliószor hallhattuk már, hogy mennyire fontos a szervezetünk számára az elegendő, legalább napi 2-3 liter körüli vízfogyasztás. Ha ennek ellenére te is azok népes táborát erősíted, aki naponta csak néhány pohár vizet iszik, hogy ne kelljen annyiszor kimenned a mosdóba, vagy egyszerűen csak nem jut eszedbe, hogy több folyadékra lenne szükséged, akkor ideje megismerned, mennyire negatívan befolyásolhatod a szervezetedet, ha nem iszol eleget.

Ráncos lesz az arcbőröd – idő előtt

A bőrödnek nedvességre van szüksége, nem hiába való hát az sem, hogy szinte minden öregedésgátló krém nagyrészt hidratáló összetevőkből áll. Ha nem iszol eleget, a bőröd szerkezete megváltozik: folyamatosan fáradtnak tűnsz, érzékenyebb lesz az arcbőröd, könnyebben megereszkedik, és idő előtt ráncos lesz.

Többet eszel

Ha elegendő vizet iszol, eltelítéd annyira a gyomrodat, hogy ritkábban és kevésbé érezd magad éhesnek. Egy amerikai kutatás során a résztvevők minden étkezésükhöz megittak egy nagy pohár szénsavmentes vizet, ezáltal pedig átlagosan napi 206-tal kevesebb kilokalóriát vittek be a szervezetükbe. Ez 3 hónap alatt 18000 kilokalóriát és 2,5 kilogrammal ke-



vesebb testsírt jelent. Ha viszont kevés vizet iszol, több időbe telik, amire úgy érzed, hogy eleget ettél, ezért rendszeresen többet eszel, mint amennyi ételre tényleg szükséged van.

Csökken az anyagcseréd sebessége

Az anyagcseréd sebessége összefüggésben áll azzal, hogy az életmódodhoz igazítva naponta mennyi kalóriára van szükséged a szervezetednek, és mennyit tudsz elégetni. Ha túl keveset iszol, az anyagcseréd lassul, és kevesebb kalóriát fogsz tudni elégetni, ami előbb-utóbb elhízáshoz vezethet. Eppen ezért attól függetlenül is figyelned kell a folyadékbevitelre, hogy tartasz-e bármiféle diétát.

A veseid és a húgyutaid sebezhetőbbek lesznek

A folyadékhiány vesekőhöz, húgyúti fertőzésekhez és székrekedéshez vezethet. Minél jobban ügyelsz tehát a folyadékbevitelre, annál kisebb esély van ezekre a kellemetlenségekre. Természetesen nemcsak a vízfogyasztás jöhet szóba, a cukorbevitelre is figyelembe véve napi 1-2 pohár friss gyümölcslé is jót tehet a szervezetednek.

A szervezeted több baktériumot enged be

A nyálkahártyád alapvetően a vírusok és a baktériumok kiszűréséért felel annak érdekében, hogy minél kevesebb juthasson belőlük a szervezetedbe. Folyadék hiányában viszont dehidratált lehet, és elveszíti a szűrőképességét. Abban az esetben, ha gyakran vagy beteg, különösen érdemes minden nap számon tartanod, mennyi folyadékot fogyasztottál, ugyanis lehet, hogy a nyálkahártyád állapota sem megfelelő.

Rosszabbul kezeled a megerőltető és stresszes helyzeteket

A massachusettsi Tufts Egyetem egy kutatása során a diákok egy csoportját vizsgálták olyan módon, hogy a felük bőségesen ivott folyadékot, a felük pedig egyáltalán nem, mielőtt egy óráig aktív, irányított sportolásba kezdtek. Az edzés alatt a csoport hidratált fele remekül teljesített, míg a többiek fáradtságra panaszkodtak, azt követően pedig zavartnak, depressziósaknak, egyesek pedig még agresszívnak is érezték magukat. Ebből pedig az a következtetés vonható le, hogy azok, akik sokat isznak, jobban tudják kezelni a megerőltető és stresszes helyzeteket.

Vesztesz az erődből

A vízvesztés jelentősen ronthatja a teljesítményedet, mivel a víz a vér fő alkotóeleme, és a számára szükséges mennyiség nélkül nem tud megfelelően áramlani. Ha a folyadékbevitel a napi 2 litert sem éri el, az agyad teljesítménye lelassul és csökken, ennek következtében pedig fejfájás, izomgörcsök, súlyosabb esetben láz, hányás és hasmenés is jelentkezhet.

A legjobb, amit a testeddel tehetsz ősszel: a gesztenye csodás hatásai

Vége itt a gesztenyeszezon! Irány a természet, és gyűjts belőle egy szép nagy marékot, hiszen amellet, hogy isteni fogások készíthetőek belőle, az egészségedre, de még a szépségedre is szuper hatással van!

Téli vitaminforrás

A gesztenye kitűnő vitaminforrás a téli időszakban, amikor különösen fontos a megfelelő nyomelemek és ásványi anyagok bejuttatása a szervezetünkbe.

B-, C-, E-vitamint, vasat, foszfort, rezet, káliumot és magnéziumot is tartalmaz, valamint megtalálható benne az összes fontos antioxidáns.

Tökéletes görcsoldó, továbbá erősíti és javítja az érfalak rugalmasságát. A hab a tortán pedig az, hogy a narancsbőr eltüntetésében is segíthet!

Tökéletes energiaforrás

Bár esti nasi gyanánt nem javasoljuk a gesztenyét, reggelire azonban tökéletes energiaforrás lehet. Kalóriatartalma nem túl magas, 100 g gesztenyében 210 kalória van, viszont szénhidrátartalma miatt nem tanácsos a késői órákban fogyasztani.

Remek paleo palacsinta készíthető belőle: ehhez verj fel 2 tojást, főzz meg kb. 100 g gesztenyét (vagy vegyél előrecsomagolt főtt gesztenyét), majd passzírozd le villával, végül keverd össze a tojással, és kevés kókuszolajon süsd ki a palacsintákat. Fahéjjal, vagy egy kis cukormentes lekvárral ízesítsd, és kész is a tápláló paleo reggeli! Ezzel biztos, hogy kellő energiád lesz délig!

A búza helyettesítője

Ha kerülöd a fehér lisztet, viszont imárod a gasztronómiát, akkor a gesztenyeliszt tökéletes alternatíva lehet számodra.

Készíthetsz belőle kenyeret, sütitket, és bár igaz, hogy nem a legolcsóbb alternatíva, viszont nem kell belőle nagy mennyiség.

De a gesztenyelisztet akár te magad is elkészítheted: 500 g gesztenyét süss meg a sütőben, majd még melegen pucold meg.

Tedd vissza a sütőbe 60-70 fokra, hogy kiszáradjon, végül pedig keverőedényben őröld liszté. Kb. 200-250 g liszt lesz belőle.

Nyugtató gesztenyetea

A szelidgesztenye héjából szárítás és őrölés után ízletes tea készíthető, mely megnyugtató a nyálkahártyát, oldja a hörghurutot, és nem melleleg számarköhögés és asztma ellen is jó megoldás.

A vadgesztenye leveleiből is főzhető gyógytea, mely az emésztőszervek enyhe gyulladásaira és a belső vérzésekre egyaránt jótékonyan hat összehúzó hatásának köszönhetően, de gyomor- és bélgyörcsök esetén is bevetheted.

Egy fárasztó munkanap után például remek választás a gesztenyetea, mert nyugtató hatása azonnal érzékelhető.

Hatásos testápoló

Bizony, a gesztenye a bőrre is szuper hatással van! A narancsbőr elleni harcban külsőleg és belsőleg egyaránt bevethetjük – na jó, azért nem árt hozzá némi sportolás is, de a kettő együtt csodákra képes.

Nagyon jól serkenti a vérkeringést, ha sportoláshoz bekened magad gesztenyés krémmel, majd betekercseled az adott bőrfelületet.

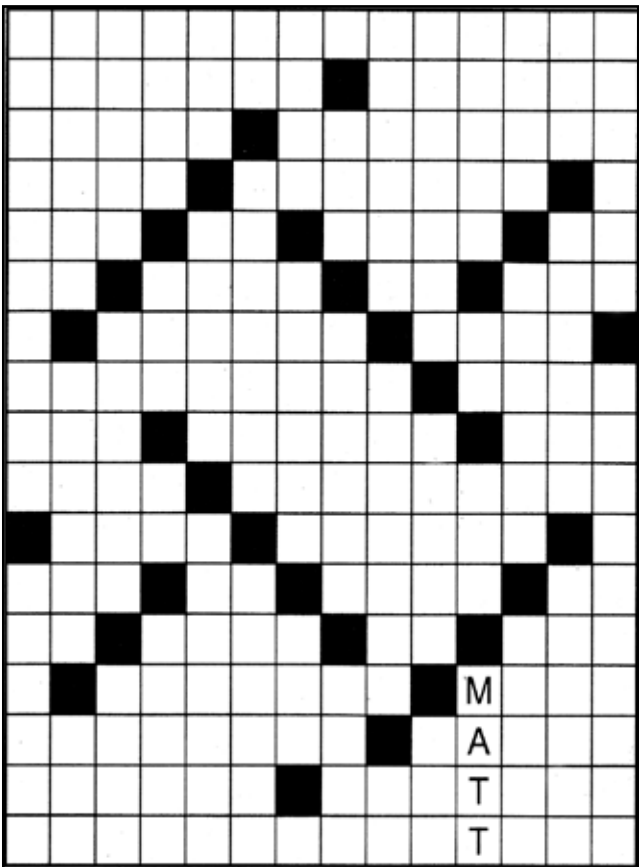
Az arcápolás tekintetében sem elhanyagolható összetevő, ugyanis ráncalanító és feszesítő hatása miatt arckrémekbe is előszeretettel teszik. Ha nem szeretnél sok kémikáliát magadra kenni, akkor egy natúr, adalékanyagmentes, gesztenyekivonat krém tökéletes választás neked.

A rejtvényt **Balázsi Csaba** készítette.

HONORÉ DE BALZAC- IDÉZET	MEZŐ- GAZDASÁGI	FADARABI HELYSÉG AZ ILLOSVAI JÁRÁSBAN APRILYI-VERS	FLUOR RÁGÓSZERV SUGÁR JELE	OSZTRÁK ANT- ROPOLOGUS (1847-1912)	PUSKÁVAL MEGSÉBESÍT	FEJ RÉSZÉ	RÓMAI 101	FOHÁSZ	TELESTÍTMÉNY RÉGEBBI BEREGSZÁSI ÉTTEREM	LITER FÉL ÁR !	MÉTER AZ EGYIK JUPITER-HOLD	BALLA D. KÁROLY VERSE (1987)
1												S
GYOM			FESTŐMŰVÉSZ (1922-1964)							ORSZÁGOS RENDEZŐ IRODA		
SPANVOL VÁROSKA			KÉTIJGYÜ BETÜ							LENMAG !		
			EGYENMŰEN RÁLELŐ !				BERN FOLYÓJA				MILLIGRAMM	
			KLUB				IZZÓ				PALLADIUM	
ZABSZEM !						FÉLÉV !		FÉRFI PÁRIA			LEVART HAJTÁS	
KERESZTÜL- VÁGO					VÉGZETES, BAJT HOZÓ		ÁBRÁZAT				KÁKI	
VERS DÍSZÉ			GRAND PRIX A MÉLYBE		NÉHAI SZÍNÉSZNŐ (IRÉN) TERROR ELHÁ- RÍTÓ KÖZPONT				MAGYAR KORMÁNYPÁRT			
									SÚROLJA			
	2										ELLENBEN	
	KILOPASCAL										„DIAVOLO- AUBER VÍGOPERÁJA	
3							OROSZ FEJEDELMÍ CÍM			KELETI FEJEDŐ		
							TETELÉRE			FÉLELEM !		
KAPUÓR NINCS NÉLKÜLE !			EBBEN AZ IDŐPONTBAN				FRANCIA ZENESZERZŐ (LOUIS) ÉRD CENTRUMAI					
			RÉGI									
RÉGI RÓMAI PÉNZ		ATTÓL AZ IDŐTŐL FOVGA			ÁBRAHÁMI FELESÉGE				SAKKIÁTSZMA VÉGE			

A négy megmaradó szóból a következő vicc csattanóját állíthatja össze:

- Ha nyerek a lottón – álmodozik a feleség –, ve-szek magamnak egy nercburdát.
- És ha nem nyersz? – kérdezi a férje.
- ...



Plusz egy vicc



Kétbetűsek: AL, AM, AV, CA, FE, HG, LA, MC, NA, NN, OR, VÓ.

Hárombetűsek: ENI, ETE, ETO, EZT, IRL, LEG, LEP, OPA, ÓDA, RAC, RÉS, SRI, TRÁ, VÉS.

Négybetűsek: AMAN, APÁT, BORA, CSÁD, CUMI, DELL, ELÉR, KELL, LIBA, LIPA, MATF, MELY, ROBI, SZÉN, TATE, TÁRA, ZALA.

Ötbetűsek: AKALI, AK-KOR, CORSA, ELIOT, EZ ELÉ, KIARA, LEVÁS, NE-KED, SKART, TAVAS.

Hatbetűsek: ALVADÓ, ANORÁK, ÁTÉLÉS, FEL-ALÁ, GARANT, GÉGÉSZ, GLOBUS, INGOLA, KÓ-ALAP, LAKOZÓ, LASSZÓ, LENÁRU, STRAPA, TÁ-ROLT, TÚLERŐ, ÚTI CÉL, VASVÁZ.

Hétbetűsek: BABING, BEPAKOL, FAKANNA, IH-

LETÉS, KÚTKÁVA, POR-TALÉ, SZEGÉLY, ZÁR-VÁNY.

N y o l c b e t ű s e k : TORTILLA, VEZETÉSI.

Kilencbetűsek: GLO-RIÓZUS, MEGVENNED, TÚLSIGÁZ.

T í z b e t ű s e k : ÁFABEVÉTEL, DÍSZEGY-SÉG.

Tizennégy betűsek: ÁLSZENTESKEDIK, ZE-NÉSZBARÁTSÁG.

2021. 44. szám meg-fejtése: Az ember gyakran szenved at-tól, hogy tengernyi munkája van, de nincs feladata.

Plusz egy vicc: ... és én nem tudom, me-lyik végének higgyek.

Magyarországra, Hantosra
mezőgazdasággal (lótenyésztéssel és marhatenyésztéssel) **foglalkozó cégünk** munkatársakat keres

LOVÁSZ ÉS KARBANTARTÓ

munkakörbe

Amit kínálunk:

- Igényes környezetben bentlakásos munkavégzés
- Családias munkakörnyezet
- Hosszú távú, stabil munkahely
- Fix havibér

Jelentkezni lehet:

+36-20/5458787; textradekft@gmail.com

Munkalehetőség!

A WHC Kft. Magyarországra orosz, ukrán, magyar nyelvtudással keres **munkatársakat és tolmácsokat.**
Mob.: +38067 100 46 38.

5 hiba, amit hosszú hajúként elkövethetsz alvás közben

Ha neked is hosszú a hajad, pontosan ismered az örökös problémát: este kibontva, olykor talán még kissé vizes hajjal fekszel le az ágyba, majd reggel kócosan kelsz fel, és igazi káosz tombol a fejedben. Egy ilyen rossz hajnapot talán orvosolhatsz egy alapos hajformázással, de a helytelen alvási szokások hosszú távon hajtöredezéshez és egyéb károsodásokhoz vezethetnek. Ennek elkerülése érdekében néhány dolgot mindenképp tarts szem előtt.

NEM KÖTÖD FEL A HAJAD

A legjobb és legegyszerűbb módja annak, hogy megvédj a hosszú hajadat alvás közben, ha lazán felkötöd. Filmekben gyakran látni, hogy a szereplők csodálatosan szép kibontott hajkoronával ébrednek, de a valóság, tudjuk, hogy teljesen más. Éjjel hanykolódunk, és hozzádörzsölődik a hajunk a párnához. Ez hosszú távon oda vezet, hogy töredezni kezd a hajunk. Ennek elkerülése érdekében minden lefekvés előtt kösd fel a hajadat egy laza kontyba. **NEM MEGFELELŐ HAJGUMIT HASZNÁLSZ**

Nem minden hajgumi egyforma: a hagyományos, fémszállakkal ellátott hajgumik például több kárt okozhatnak, mint hasznat, ugyanis túl nagy súrlódást okoznak, ami a haj töredezéséhez vezethet. Helyet-tük válassz inkább egy puha anyagból készült lazább hajgumit, ami nemcsak a hajadat kíméli, de a reggeli kuszta hajsálakat is megúsza hatod azáltal, hogy sokkal stabilabban tartja a hajadat.

A HAJAD SZEMPONTJÁBÓL ROSSZUL FEKSZEL ÉJSZAKA

Nem szeretnél összekötött hajjal aludni, de mégis szeretnél vigyázni a hajad szépségére és egészségére? Ne aggódj, erre is van megoldás. A lényeg, hogy jól helyezd el a hajadat, vagyis egyszerűen húzd fel oldalra a párnára úgy, hogy nem fekszel rá szorosan. Ezáltal elkerülheted azt, hogy a hajad megsérüljön és normálnál nagyobb mértékben hullani kezdjen.

Pamut párnahuzatot használj

Igen, a hajad szerkeze-te szempontjából az sem

mindegy, mire fekteted a fejedet. Mivel éjszaka nem csak feksznünk, hanem folyamatosan forgolódunk, súrlódás keletkezik, ami töredeztette teheti a hajunkat, különösen pamut párnahuzat esetén. Ha igazán jól akarsz a hajadnak, akkor selyem- vagy szaténszálakból készült párnahuzatot választasz, amik sokat segíthetnek a súrlódás hosszú távú csökkentésében.

Alternatív megoldásként selyemsállal is védheted a hajadat, de a selyem- és szaténszálakból álló párnahuzat már csak azért is jobb választás, mert hipoallergének, hűsítanak, és még a poratkákat is tisztítják, ami különösen előnyös akkor, ha allergiás vagy asztmás vagy. A természetes szálak ráadásul kevésbé nedvszívóak, ami azt jelenti, hogy alvás közben kevesebb nedvesség távozik így a bőrrödből.

NEDVES HAJJAL FEKSZEL LE

A reggeli, vagy az esti zuhanyosok táborát erősíted? Az előbbi talán előnyösebb lehet a hajad számára, mert igen, mindannyiunkkal előfordul, hogy este már nincs kedvünk haját szárítani, de ha rendszeresen nyirkos vagy vizes hajjal fekszel le, az nemcsak gondorodéshez, de hajtöredezéshez is vezethet.

A hajunk akkor a legérzékenyebb, ha nedves. Ahogyan arról pedig korábban is szó volt, egész éjjel a párnához dörzsölődik, ami nyirkos vagy vizes haj esetén még könnyebben töredezéshez vezethet. Tehát vagy reggelre, vagy olyankorra időzítsd a hajmosást, amikor biztosan van idő alaposan megszáritani még azelőtt, hogy lefeküdnél.

Túrós béles

Hozzávalók a tésztához kb. 27x17 cm-es tepsizhez: 20 dkg finomliszt, 12,5 dkg szoba-hőmérsékletű vaj vagy margarin, 5 dkg kristálycukor, 1 tojássárgája, 1 púpos kávéskanál sütőpor, 1 csipet só, esetleg 1 evőkanálnyi tejjől. + 1-2 evőkanál zsemlemorzsza:

A túrós töltelékhez: 50 dkg tehéntúró, 10 dkg kristálycukor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 tojássárgája, 2,5 dkg szoba-hőmérsékletű vaj, 5 dkg mazsola (elhagyható), 2 evőkanál búzadara, fél citrom reszelt héja, 2 tojásfehérje.

Elkészítés: A lisztet összekeverjük a cukorral, a sütőporral és a sóval, elmorzsoljuk benne a vaj/margarint, hozzáadjuk a tojássárgáját, és végül annyi tejjől adunk még hozzá, hogy egy lágy, de nem ragacsos, könnyen nyújtható tésztát kapjunk.

Két részre osztjuk, kinyújtjuk mindkettőt tepszi nagyságú téglalapra (kb. 27x17 cm).

A töltelékhez a túrót áttörjük, hozzáadjuk a vaját, a tojássárgáját, a vaníliás cukrot, a reszelt citrom héját, a megmosott/lecsöpögtetett mazsolt, cukrot és végül a kemény habbá vert tojásfehérjéket.

A két kinyújtott tésztalapból az egyiket a nyújtófa segítségével behelyezzük az enyhén vajazott/lisztezett tepsibe. Megszórjuk a tésztát 1-2 evőkanál zsemlemorzsával, majd elegyengetjük rajta a túrós töltelék. Erre ráhelyezzük a másik kinyújtott tésztát.

Előmelegített 170 fokos légkeveréses sütőben kb. 25 percig sütjük. Hagyjuk kihűlni, a tetejét meghintjük porcukorral és szeletelve tálaljuk.

