

2. oldal **Államcsínyre készülnek
Ukrajnában**

3. oldal **Adventi evangelizációs
esték Badalóban**

4. oldal **Ferenczi Tihamér
80 éves**

5. oldal **Misztrál-koncert
a főiskolán**

6. oldal **A hétköznapi
kis díszek**

Elhivatottság és lelkiismeret



A Beregszászi Keresztény Értelmiségi Szövetsége (BKESZ) 2017-ben alapította meg a Linner-díjat, mellyel a szakmájában igazán idén elismerésre méltó személyt jutalmaznak. Az ötödik díjátadóra november 27-én került sor a Pásztor Ferenc Községi és Zarándokházban. A beregszászi római katolikus templomban tartott szentmisét követően került sor a díjátadásra.

Folytatás a 4. oldalon

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).

www.karpatinfo.net

Közös advent Beregszászon

Meggyújtották az első gyertyát



Ez a karácsony más lesz, mint a többi. Mivel a világjárvány okozta félelem továbbra is velünk van, a szereteteinkért való aggodás tovább tart. A mögöttünk hagyott közel két esztendőben megtapasztaltuk, hogy meny-

nyire fontos mélyebb érzelmekkel megtölteni kapcsolatainkat, és azt, hogy jobban odafigyeljünk egymásra. És lehetőleg kerüljük a felesleges konfliktusokat. Egyben tanuljuk, szorgalmasan gyakoroljuk a megbocsátás krisztusi parancsát, hangzott el

a Beregszász főterén felállított adventi koszorúnál, a hitet szimbolizáló első adventi gyertya meggyújtására szervezett ünnepségen. A szép számban egybegyűlteket a szervezők – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola és a Pro Cultura Subcarpathica civil szer-

vezet – nevében Doktor Benjamin köszöntötte, aki arra emlékeztetett, hogy a városban a közös advent, amelynek fő mozzanata a négy gyertyagyújtási ünnepség, immáron szép hagyománnyá vált.

Folytatás a 3. oldalon

Az anyanyelvi oktatásnak nincs alternatívája

Harmincéves a Kárpátaljai Magyar Pedagógusszövetség



Fotó: Fábrián Zoltán

A kárpátaljai magyar pedagógusok érdekvédelmi szövetsége a rendszerváltás évében azzal a céllal jött létre, hogy megőrizze és minőségileg tovább fejlessze a magyar nyelvű iskola-rendszert, felvállalva a pedagógusok széles körű, igényes és magas szintű továbbképzését, érdekvédelmét. A Kárpátaljai Magyar Pedagógusszövetség (KMPSZ) immáron három évtizede küzd azért, hogy Kárpátalján minden magyar gyermek számára elérhető legyen az anyanyelvi oktatás a bölcsődétől az egyetemig. Ez idő alatt a megye meghatározó szakmai szervezetévé vált. A KMPSZ november 27-én a Rákóczi Főiskolán tartotta közgyűlését.

Folytatás a 3. oldalon

Több mint húszezer hamis fiókot működtető botfarmot lepleztek le Ukrajnában

Az ukrán rendvédelmi szervek leplezték az ország déli részén lévő Herszon megyében egy több mint húszezer hamis fiókkal rendelkező botfarmot, amelyet az orosz titkosszolgálatok megrendelésére építettek ki – jelentette csütörtökön az Ukrán Biztonsági Szolgálat (SZBU).

A hivatalos honlapon kiadott közlemény szerint a kiberbűnözők speciális információs műveleteket hajtottak végre annak érdekében, hogy zavart keltsenek Ukrajna társadalmi-politikai életében. „Felforgató tevékenység céljából több mint 20 ezer hamis fiókot hoztak létre a közösségi hálózatokon, fórumokon és népszerű üzenetküldő portálokon. Névtelen profilokon keresztül dezinformációkat terjesztettek az ország belső helyzetéről. Ezenfelül az elkövetők a régióban lévő infrastrukturális létesítmények elleni bombariadókról küldtek szét hamis üzeneteket” – közölte az SZBU.

A nyomozás során kiderült,

hogy több helyi lakos is részt vett a botfarm működtetésében. A szükséges berendezéseket a lakóhelyükön telepítették, és speciális telekommunikációs eszközöket használtak fiókjaik álcázására. Orosz „kurátoraiktól” Ukrajnában betiltott oroszországi fizetési rendszereken keresztül kapták meg a pénz munkájukért.

A házkutatások során a rendfenntartók több mint háromezer SIM-kártyát, valamint illegális cselekményekre utaló jeleket tartalmazó számítógépes berendezést találtak.

A büntetőeljárás keretében a megfelelő igazságügyi szakértői vizsgálatok, a kihallgatások és a bűncselekmény elkövetésében érintett valamennyi személy büntetőjogi felelősségre vonását célzó egyéb nyomozati cselekmények jelenleg még folyamatban vannak – fűzte hozzá a biztonsági szolgálat.

MTI

Ukrajna molnupiravir nevű gyógyszert készül vásárolni Covid-betegek kezelésére

Az ukrán kormány határozatot hozott, amelyben engedélyezte a koronavírus-fertőzés kezelésére a jelenleg legígéretesebbnek tartott gyógyszer beszerzését – közölte Viktor Ljasko egészségügyi miniszter csütörtökön.

A tárcavezető kifejtette, hogy ha sikeresen befejeződnek a klinikai tesztek, Ukrajna molnupiravir gyógyszert vásárol. Hozzátette, hogy a gyógyszergyártóval már megállapodtak és Ukrajna számára készletbe helyezték a gyógyszert.

A molnupiravir szájon át szedhető gyógyszer, amelyet az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) ajánlása szerint pozitív koronavírus-tesztet követően, a lehető leg hamarabb, illetve a fertőzés tüneteinek észlelésétől számított öt napon belül kell bevenni. A gyógyszer gyártója, a Merck vállalat sze-

rint a molnupiravir felére csökkenti a halálozás vagy a kórházba kerülés kockázatát a koronavírusos pácienseknél.

Az UNIAN hírügynökség az ukrán molekuláris biológiai és genetikai intézetre hivatkozva arról számolt be, hogy már Ukrajnában is megjelent a koronavírus delta mutációjának egy még fertőzőbb alvariánsa, az AY.4.2. Ezt a változatot először Nagy-Britanniában észlelték, az ottani tudósok szerint ez az eddigi legfertőzőbb variánsa a koronavírusnak. Ukrajnában a keleti országrészben lévő Dnyipróban azonosították. Az intézet hozzátette, hogy az országban eddig a fertőzöttek 60 százaléknál a koronavírus – első megjelenési helyéről indiainak is nevezett – „alap” delta variánsát mutatták ki.

MTI/Kárpátinfo

December 6-tól szigorítják az adaptív karantén szabályait Ukrajnában

Viktor Ljasko, Ukrajna Egészségügyi Minisztériumának vezetője bejelentette az adaptív karantén frissített szabályainak hatályba lépésének dátumát.

Ljasko szerint az új karantén-szabályok december 6-tól lépnek életbe.

„A legtöbb változás a karanténszabályokban a járványveszély sárga szintjének szabályait érinti” – mondta Ljasko.

December 6-tól a sárga zónában lévő vállalkozásoknak ellenőrizniük kell az oltásra vagy a negatív tesztre vonatkozó dokumentumokat.

Azok az emberek, akik nem kaptak legalább egy covid-oltást, vagy nincs negatív tesztjük, esetleg gyógyultsági igazolásuk:

- nem vehetnek részt nyilvános rendezvényeken, ez vonatkozik a kulturális, sport-, szórakoztató, társadalmi, vallási és egyéb rendezvényekre;
- nem látogathatják a mozikat és más kulturális intézményeket, edzőtermeket, fitneszközpontokat, uszodákat;
- nem vehetik igénybe a közétkeztetési tevékenységet folytató gazdasági társaságok szolgál-

tatásait, a bárók, éttermek, kávézók és egyéb létesítmények szolgáltatásait.

Nem korlátozzák a sárga és vörös zónában a bankok, benzinkutak, állatorvosi boltok, gyógyszerárak és élelmiszerboltok munkáját.

Jelenleg a sárga zónában Ternopil, Kirovográd, Csernyivci és Harkiv megyék vannak.

A sárga zónában a következő szabályok érvényesek:

- maszkviselés, szociális távolságtartás;
- tömegrendezvények megtartása 4 négyzetméterenként 1 fő részvétellel;
- a mozi- és más kulturális intézmények termineinek kihasználtsága nem haladhatja meg a férőhelyek 50%-át,
- az edzőtermek és fitneszközpontok kihasználtsága legfeljebb 1 fő 10 négyzetméterenként;
- az óvodai nevelési-oktatási intézmények és az iskolák 1-4. osztálya a megszokott formában működik, más oktatási intézmények azonban csak akkor működhetnek, ha a dolgozók 80%-a legalább egy adaggal van beoltva.

Zelenszkij: államcsínyre készülnek Ukrajnában

Volodimir Zelenszkij ukrán elnök pénteki kijevi sajtótájékoztatóján közölte, hogy tájékoztatást kapott egy lehetséges államcsíny előkészítéséről Oroszország képviselői és Rinat Ahmetov dúsgazdag kelet-ukrajnai oligarcha részvételével.

Az államfő ugyanakkor hozzátette: nem hiszi, hogy valóban megkísérlik végrehajtani a pucst. Kifejtette: titkosszolgálati értesülések és hangfelvételek is vannak, amelyek arról tanúskodnak, hogy Ukrajna és Oroszország bizonyos képviselői december 1-2-ára készítik elő az államcsínyt ellene, és úgy beszélnek Ahmetov részvételéről az akcióban, mintha ő ebbe már beleegyezett volna. Megjegyezte, hogy szerinte Ahmetovot „felültette” a környezete, belekeverte az ügybe.

Zelenszkij ugyanakkor azt is kijelentette, hogy Ukrajna leggazdagabb üzletembere – aki egyebek mellett a DTEK energetikai vállalat tulajdonosa – most „az ukrán állam ellen harcol”, és ehhez parlamenti képviselőket toboroz, akikkel új pártot készül alapítani. Mindez Zelenszkij szerint „nagy hiba”. Ezért meghívta őt a hivatalába, hogy személyesen beszéljenek erről.

Zelenszkij azt hangoztatta, hogy nem fogja elhagyni az országot, mint Viktor Janukovics volt elnök, aki 2014-ben a kijevi Majdan-tüntetések hatására Oroszországba menekült. Hozzátette, hogy nem fogja csitítani a tüntetőket, úgy, mint Petro Porosenko exállamfő tette egy buldózeren állva a Majdan-tüntetések idején. Leszögezte, hogy tovább dolgozik hivatalában, és ott várja a tüntetőket. Kijelentette, hogy nem lesz újabb „Majdan-forradalom” Ukrajnában, mert a jelenlegi vezetés „nem tolvajokból áll”. Szerinte hecckampány folyik ellene a médiában az oligarchaellenes törvény miatt. Leszögezte, hogy egyetlen ukrán média sem a szövetségese.

Ahmetov – reagálva az el-

hangzottakra – „teljes hazugságnak” minősítette az elnök által mondottakat. „A Zelenszkij által nyilvánosságra hozott értesülés arról, hogy állítólag valami-féle államcsínybe vontak be engem, teljes hazugság. Felháborít ennek a hazugságnak a terjesztése, függetlenül attól, hogy az elnököt milyen indítékok vezérlik” – idézte az Ukrainszka Pravda hírportál Ahmetovot, aki hozzáfűzte még, hogy „mint ukrán állampolgár, az ország legnagyobb befektetője, adófizetője és munkaadója, továbbra is megvédi a sza-



bad Ukrajnát, a szabad gazdaságot, a demokráciát és a szólásszabadságot”. „Minden tölem telhetőt megteszek annak érdekében, hogy megakadályozzam a tekintélyelvűséget és a cenzúrát Ukrajnában” – hangoztatta.

Sajtóértesülések szerint Zelenszkij és Ahmetov kapcsolata azután romlott meg, hogy a parlament elfogadta az elnök által beterveztett oligarchaellenes törvényt, de megromlott a viszonyuk Dmitro Razumkov házelnök leváltása miatt is. Ahmetov cáfolja, hogy megváltozott volna a hangnem közte és az elnöki hivatal képviselői között, és tagadja, hogy emiatt az érdekltségébe tartozó tévécsatornák élesebben kezdték bírálni az államfőt. Ugyanakkor Zelenszkij és környezete a napokban visszautasította a meghívást Ahmetov egyik tévécsatornájának műsorába – emlékeztetett az Ukrainszka Pravda.

Az elnök szerint az Ukrajna határainál nagy létszámú csapatokat állomásoztató Oroszország és az általa támogatott kelet-ukraj-

nai szakadárok bármelyik napon eszkalálhatják a helyzetet, viszont ezzel egy időben egyes ukrán sajtóorgánumokban félelemkeltés zajlik: azzal riogatják a lakosságot, hogy bármikor egész Ukrajnára kiterjedő háború törhet ki. Emlékeztetett arra, hogy országa már nyolc éve háborúban áll.

Szavai szerint több ország is jelezte, hogy kész támogatni Ukrajnát, ha nagyszabású támadás érné Oroszország részéről. Kiemelte, hogy eddig az Egyesült Államok, Nagy-Britannia, az Európai Unió, Törökország és Kanada fejezte ki ilyen irányú szándékát, de a segítségnyújtás konkrét formájáról – mint mondta – nem kapott információt. Közölte: Németország és Franciaország szeretné, ha Kijev velük együtt folytatná a párbeszédet Oroszországgal. Kiemelte, hogy folynak egyeztetések a lehetséges találkozókról, és hivatalvezetője, Andrij Jermak hamarosan kapcsolatba lép az orosz féllel. „Mi ezt egyáltalán nem ellenezzük” – szögezte le.

Zelenszkij azt állította, hogy Ukrajnának semmi köze sem volt a Wagner elnevezésű orosz zsoldoshadsereg tagjainak tavaly nyáron Minszkben történt őrízetbe vételéhez. Kijelentette, hogy nem volt semmi-féle különleges művelet, azaz nem tervezték el, hogy a török légitársaság gépét, amelyen az orosz zsoldosok utaztak, Kijevben leszállásra kényszerítsék, hogy ott vegyék őrízetbe közülük azokat, akiket a Donyec-medencei konfliktusban való részvétellel gyanúsítanak. Az államfő szavai szerint Recep Tayyip Erdogan török elnök ezt sosem bocsátotta volna meg Ukrajnának.

Vaszil Burba, az ukrán katonai hírszerzés volt főnöke a közelmúltban komoly sajtóvisszhangot váltott ki azzal az állításával, miszerint azért hiúsult meg a repülőgép Kijevbe irányítására előkészített titkos művelet, mert az elnöki irodát vezető Jermak kérte elhalasztását egy újabb Donyec-medencei tüzszünet életbe lépése érdekében. Zelenszkij értesre adta, hogy nem áll szándékában meneszteni Jermakot.

MTI

Ukrajnában csaknem háromezer pedagógust függesztettek fel az állásából a védőoltás hiánya miatt

Az általános és középfokú oktatási intézményekben mintegy 2800 pedagógust függesztettek fel az állásából Ukrajnában, amiért nem vette fel a koronavírus elleni védőoltást – közölte Szerhij Skarlet oktatási miniszter a Telegram üzenetküldő portálon.

A legtöbb pedagógust, 384-et a nyugat-ukrajnai Rivne megyében, a második legtöbbet, 281-et pedig Kijev megyében bocsátották el. Amennyiben felveszik a védőoltást, visszakaphatják az állásukat.

Ukrajnában a pedagógusok is azon foglalkozásúak kategóriájába tartoznak, akik számára kötelező a védőoltás. Az oktatási szféra dolgozói novemberig kaptak haladékot arra, hogy beoltassák magukat, különben az úgynevezett országos karantén ideje alatt nem dolgozhatnak és így munkabért sem kapnak.

Az adaptív, azaz régióként a járványhelyzet súlyossága sze-

rint eltérő korlátozásokkal járó övintézkedések rendszerét nevezik karanténnak Ukrajnában. Ezt először tavaly március 12-én vezették be az országban, és ezután többször meghosszabbították. Legutóbb szeptember 20-án év végéig meghosszabbította a kormány.

Az oktatási miniszter közölte, hogy jelenleg 1200 iskolában zajlik a tanítás távoktatásban, mert a tanári karnak nincs minden tagja beoltva. Hozzátette, hogy a pedagógusok vakcinálása folytatódik. Eddig az általános és középiskolák pedagógusainak 96,5 százaléka vett fel legalább egy dózist a védőoltásból, 86,4 százalékuk – mintegy 563 ezren – pedig teljesen immunizáltak, azaz mindkét adagot megkapták.

Közben az egészségügyi tárca által közölt legfrissebb adatok szerint ötre nőtt a járványhelyzet szerinti jelenlegi legenyhébb, sárga kategóriába sorolt régiók száma az országban, ezek között van Kárpátalja is. Az eggyel súlyosabb

kockázatú narancs besorolásban egy megye maradt, a régiók java része, az ország 24 megyéjéből 18, valamint a főváros Kijev viszont továbbra is a legszigorúbb korlátozásokkal járó vörös kategóriában van.

Ukrajnában vasárnapra az eddig azonosított fertőzöttek száma 7 483-mal 3 422 023-ra, az elhunytaké négyszázzal 85 117-re nőtt. Az aktív betegek száma eközben több mint háromezernél 426 669-re csökkent. Az elmúlt napon 3456 koronavírusos, illetve fertőzésgyanús beteget szállítottak kórházba.

A legfrissebb adatok szerint valamely oltás mindkét dózisát eddig 10 904 799-en adták be maguknak a mintegy 42 millió lakosú országban, további 2 384 662-en pedig még csak az első adagot kapták meg. Szombaton 139 476 embert oltottak be az országban.

MTI

Meggyújtották az első gyertyát

Közös advent Beregszászon

Elejét lásd az 1. oldalon

Babják Zoltán, a Beregszászi kistérség polgármestere annak a reményének adott hangot, hogy ez a vasárnap este annak az adventi beteljesülésnek a kez-



dete, amikor is valódi tartalommal kezdjük el megtölteni családi-baráti összefüggéseinket. A polgármester beszámolt róla, hogy a világiárvány Beregszász közösségét sem kímélte; mostanáig 35 szerető családot, barátot, polgártársunkat veszítettünk el. Hiszem, hogy a láthatatlan kór, amely félelemmel töl-

ti el az embereket, hitünkben még erősebbé tesz bennünket, mondta Babják Zoltán, aki a továbbiakban köszönetet mondott mindazoknak, akik vidékünkön az élhető élet megteremtésén fáradoznak, s azt kívánta, hogy az elkö-

vetkező esztendőben is az összefogás, az együtt gondolkodás, az egymás iránti tisztelet jellemezze a hétköznapijainkat.

Az advent hagyományosan a várakozás és a felkészülés időszaka, így tehát ez az ünnep, és a vele kiteljesedő karácsony akkor válik igazán meghitté, ha az eseményeknek nem passzív szemlélői, hanem

aktív részesei leszünk, hangsúlyozta Csernicskó István, a Rákóczi Főiskola rektora. Elsősorban a lelkünkben kell rendet rakni, hogy ott a szeretet, az egymásra figyelés, az együttérzés és az önzetlenség méltó helyre találjon, hangsúlyozta.

Bár a karácsonyt megelőző egyre hosszabb színes vásári forgatagban hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy ez az időszak rólung szól, azért jobb, ha tudjuk: mindez mégsem így van – figyelmeztetett Tarackózi Ferenc, a beregszászi református gyülekezet vezető lelkésze. Hanem a mi jóságos Istenünkről, aki karácsonykor nekünk, embereknek adta egyszülött fiát, húsvétkor pedig a Fiú feláldozta magát bűneinkért.

Valószínűleg megszoktuk már, és sokan talán bele is nyugodtak abba, hogy életünkben oly sok szép beszédet hallunk, és oly kevés önzetlen cselekedettel találkozunk, fogalmazott Marosi István görögkatolikus áldozópap, a főiskolai Görögkör elnöke. Ha az utóbbira vágyunk, gyakran kezünkbe kell venni a Bibliát, hogy így tegyük nyitottabbá a szívünket Jézus Krisztus felé. Ha az ő gondolatait befogadjuk, akkor a szép szavak és igaz tettek maximálisan harmóniába kerülnek egymással.

A gyertyagyújtást követően az ünnepségen a főiskola ének-kara szolgált.

Kovács Elemér

Adventi evangelizációs esték Badalóban

November 23. és 26. között négy estén át Nagy Szabolcs guti és balazséri református lelkipásztor hirdette Isten ígését a badalói református templom-

híveket, hogy Isten mindig vár reánk, ez került magyarázatra a harmadik napon, míg negyedik este a beteljesedett várakozásról esett szó a Jelenések könyve



ban, ahol az adventi időszakra készül gyülekezeti tagok új énekek tanulásával is dicsérték Isten nevét.

A várakozásokról szóló alkalom során az első este a megszentelt emberi várakozás témaköré került terítékre Jakab 5, 7–8 versei alapján, míg második napon a reménytelennek hitt várakozásról volt szó (1Sámuel 1).

A 2Péter 3-ból vett igeszakaszról a hallgatóság felé tolmácsoló igérező arról győzte meg a

21. részének 1–8. versei alapján.

A záró alkalmat követően Sági Zsolt badalói lelkipásztor köszöntö meg az igehirdetőnek a négy estén keresztül a helyiek számára elhíntett magot – Isten áldását kívánva életére, szolgálataira, családjára –, és annak a reményének adott hangot, hogy az itt hallottak termő talajba kerülnek, és áldott lesz majd a várakozásról szóló adventi időszak.

(tamási)

Harmincéves a Kárpátaljai Magyar Pedagógusszövetség

Az anyanyelvi oktatásnak nincs alternatívája

Elejét lásd az 1. oldalon

A közgyűlésen beszámolót hallhattak a résztvevők az elért sikerekről, illetve szó volt a szövetség és a tagság előtt álló feladatokról is.

Az ünnepi közgyűlés résztvevőit Szilágyi Lajos, a KMPSZ elnöke Nagy László soraival köszöntötte: „Vezesd őket, utat ne tévessz, s magadhoz mindig hű maradj, mert élen állsz, és messze látszol, sose feledd: példa vagy!”

Orosz Ildikó, a KMPSZ elnöke beszámolójában a szer-

szony. Elmondta, hogy az elmúlt harminc év tapasztalatait figyelembe véve, és az országban megváltozott oktatásügyi feltételekhez igazodva mára a pedagógusszövetség elnökségében minden régiót képvisel egy-egy elnök, ami segíti a szövetség operatív munkáját. A feladatunk, hogy a magyar tannyelvű oktatást megpróbáljuk kiterjeszteni, hogy „visszanyerjük a magyar nyelv és kultúra számára azokat a területeket, ahonnan az elmúlt évtizedekben kiszorítottak minket”. Sajnálattal állapította meg, hogy az ukrán vezetés azokat

ni központjának ez évi munkájáról tartott részletes beszámolót. Gabóda Béla, az Ellenőrző Bizottság elnökének jelentéséből megtudtuk, hogy a Kárpátaljai Magyar Pedagógusszövetségnek 65 óvodában működő alapszervezetének 441 tagja van, 104 iskolai alapszervezete 2156 tagot számlál, 11 művelési iskola alapszervezete 139 tagot számlál, ez összesen 180 alapszervezet, 2731 tag. Kovács András, a Nagyberegi Református Líceum igazgatója a Tanácsközpont és Tanácsközpont elnökeként számolt be az általuk elvégzett munkáról.

A KMPSZ eddigi tevékenységét nyílt szavazással megfellelőnek minősítették.

A beszámoló-választó közgyűlésen a KMPSZ elnökének személyéről titkos szavazás formájában döntöttek. A szavazás során a küldöttek egyöntetűen ismét Orosz Ildikónak szavaztak bizalmat, így a következő ciklusban is ő látja el a KMPSZ elnökének feladatkörét.

Megválasztották a körzeti és regionális tisztségviselőket is: a máramarosi régió elnöke Benedek Imre, az ugoecsi régió elnöke Székely Gusztáv, az ungi régió elnöke Bak Éva, a munkácsi régió elnöke Schink István, a beregi régió elnöke pedig Szilágyi Lajos.

Orosz Ildikó zárszavában megköszönte a tagság bizalmát, és azt kérte, a legközelebbi választáson egy fiatal, energikus pedagógus váltsa őt a poszton.

A közgyűlésen – melyet a Himnusz és a Szózat eléneklése foglalt keretbe – a Nemzetpolitikai Államtitkárság jóvoltából tornaeszközök átadására is sor került a kárpátaljai magyar iskolák részére. Az első csoport Fring Erzsébet vehette át Orosz Ildikó elnöktől a Beregszászi Horváth Anna Gimnázium számára.

Kósa Eszter



vezet harmincéves múltjáról, a szövetség alapításának körülményeiről, az elmúlt évtizedek során elért sikerekről, nehézségekről és tapasztalatokról szólt, melyek formálták és „felnevelték” a Kárpátaljai Magyar Pedagógusszövetséget. „Egy pedagógus mindig ad magából, és amit adunk magunkból, az a kultúránk. A kultúránkat pedig meg kell őriznünk!” – hangsúlyozta beszédében az elnök asz-

a jogokat vonja meg tőlünk, amelyekért a szovjet rendszerben maga is küzdött. „A jövő feladata, hogy iskolarendszerünket megerősítsük, és ne hagyjuk magunkat meggyőzni, hogy az anyanyelvi oktatásnak van alternatívája, mert nincs. Emellett álljunk ki, mert ez a mi küldetésünk” – emelte ki Orosz Ildikó, aki reményét fejezte ki, hogy Isten a jó ügyet a jövőben sem hagyja el. Fodor Éva, a KMPSZ irodavezetője a szövetség módszertan-

Különleges határvédelmi műveletbe kezdtek az ukrán rendvédelmi szervek a fehérorosz szakaszon

Különleges határvédelmi művelet kezdődött Ukrajnában, a fehérorosz határnál, célja a határszakasz biztonságának és védelmének növelése a térségbeli migrációs válság miatt, valamint az illegális tevékenységek elleni küzdelem fokozása – jelentette be szerdán Andrij Demcsenko, az ukrán határőrszolgálat szóvivője.

A műveletet a határőrség koordinálja, részt vesz benne a Nemzeti Gárda, az országos rendőrség, az ukrán fegyveres erők tagjai, illetve egyéb tartalékos állományok is.

Az ukrán-fehérorosz határon most is fennáll a migrációs válság tovább terjedésének, a (Fehéroroszországban tartózkodó és Európai Unió területére be-

nak, ellenőrzik az autóbusz- és vasútállomásokat is. A határközeli településeken egyéb megelőző intézkedéseket vezetnek be – mondta, de erről részleteket nem árult el.

Denisz Monasztirszkij belügyminiszter múlt pénteken a kijevi parlament ülésén megerősítette: az ukrán rendvédelmi szervek engedélyt kaptak arra, hogy fegyvert használjanak a Fehéroroszországból esetlegesen betörő migránsok ellen, ha veszélyt jelentenek a határőrökre.

A Fehéroroszországgal szomszédos uniós tagállamok, Lengyelország, Litvánia és Lettország határaihoz hónapok óta érkeznek illegális migránsok, legtöbbször Irakból. A válság november 8-án éle-



jutni akaró) illegális bevándorlók Ukrajnába történő átirányításának veszélye, ezért a rendvédelmi szervek közösen intézkednek a határvédelem megerősítéséről a térségben – emelte ki Demcsenko.

Ukrajna a múlt héten megerősítette fehéroroszországi határszakaszát, 8500 katonát, határőrt és rendőrt, valamint 15 helikoptert, két repülőgépet és 44 drónt vezényelve a területre.

Demcsenko kifejtette: a határt főleg azokon a pontokon őrzik megerősítetten, ahol migránsok csoportjainak betörésére lehet számítani. Ezenfelül a határ közelében, az autópályákon ellenőrzőpontokat állítanak föl, az alsóbb rendű utakon pedig járőrözni fog-

zódott ki, amikor a fehérorosz biztonsági erők több száz migránsnak „mutatták meg az utat” a lengyel határhoz. Varsói közlés szerint jelenleg is több ezer migráns tartózkodik az ország határának fehérorosz oldalán. Az elmúlt napokban több sikertelen tömeges áttörési kísérlet történt ott.

Ukrajna – az európai uniós országokkal egyetértve – a minszki vezetést vádolja a migránsválság elmélyítésével, az illegális migránsok határhoz szállítását pedig provokációnak minősíti. Aljakszandr Lukaszenka fehérorosz elnök viszont a Nyugatot teszi felelőssé azért, hogy illegális migránsok érkeznek tömegesen Európába.

MTI



Hitélet

Istennél van segítségem

„Ráhel siratta gyermekeit, és nem akart megvigasztalódni, hogy már nincsenek.” (Mt 2,18)

Minden, Betlehemben és környékén élő anya siratta gyermekét, mert Heródes király minden két éves korú fiúgyermeket megöletett. A megjövendőlt és megszületett zsidók királyát, Jézust akarta megölni! Nem lehet elképzelni, mily nagy és fájdalmas volt ott a sirás!

Az anyák hangja a legfájdalmasabb, ha gyermekeiket siratják. A betlehemi anyák nem tudtak és nem akartak megvigasztalódni! Jeremiás próféta így prófétaírt erről: „Hangos jajgatás hallatszik Rómában és keserves sirás: Ráhel siratja fiait, nem tud megvigasztalódni, hogy nincsenek többé fiai!” (Jer 31, 15)

Hányan sírnak, és nem tudnak, vagy nem is akarnak megvigasztalódni! Nincs megnyugvás, vigasztalás, szenvedésük mérhetetlen, csak a sirás maradt számukra. Pedig Isten közel hajol a gyötrődő emberhez. Szánja a szenvedőt. Többször olvashatjuk, hogy Jézus megszánta a beteget, a fáradt és éhes tömeget, a gyászoló anyát, testvért. Szintén Jeremiásnál olvashatjuk: „Ezt mondja az Úr: hagyd abba a hangos sírást, ne könnyezzenek szemeid! Mert meglesz szenvedésed jutalma!” (Jer 31, 16)

Ellenállhatok Isten vigasztalásának? Visszautasíthatom szeretetét? Sokan ellenállnak, visszautasítják, vádolják, okolják a halálért, tragédiáért. Talán, mert nem tudják, hogy Isten nem gyönyörködik a szenvedésben, és a halál az utolsó ellensége Istennek. Ezt az ígéretet olvashatjuk a Jelenések könyve 21, 4-ben: „...maga Isten lesz velük: és letöröl minden könnyet a szemükről, és halál nem lesz többé, sem gyász, sem jajkiáltás, sem fájdalom nem lesz többé...”

Mivel küszködsz, miért szenvedsz most? Mennyi bizalmad maradt Istenben? A kezébe tudnád tenni most a szenvedésedet, gyötrelmedet? Vagy haragszol rá? Úgy érzed, neked van a legnagyobb fájdalom, és magadra maradtál a szenvedésedben?

Az életvidám, kedves Jamie, alig múlt húszéves, amikor megtudta, hogy vőlegénye meghalt, autóbalesetben. Minden reménye, álma összeomlott. Szerelme meghalt, ő is szeretne meghalni. Perel Istennel, perel önmagával, haragszik az egész világra. Ki érti fájdalmát, meg tudnád vigasztalni?

Anna és férje már két éve reménykedve várták a gyermekáldást. Boldogan számolták a napokat, heteket, készültek a fogadására. Vásároltak, rendezgetek, álmództak, fiú lesz vagy kisleány? Már nevet választottak, s esténként énekeltek a babának. Egy álmatlan éjszaka, reggeli rossz közérzet, hatalmas hasító fájdalom: Anna rosszul lett. Az orvos aggodó tekintete rosszat sejtet... Igen, méhen kívüli terhesség, azonnal operálni, műteni kell, mert Anna elvérzik, belehal! A remény, a várva várt gyermek meghalt, elveszett! Ki érzi Anna fájdalmát, ki érti bánatukat? Őket mivel lehet vigasztalni?

Jim Bauer misszionárius és felesége Peruban, az őserdőben szolgáltak a bennszülöttek között. 2001 áprilisában a misszió repülőjével indultak látogatába. Két kisgyermekük is velük volt, néhány

hónapos kislányuk és nyolcéves kisfiuk. A repülőt lelőtték. A pilóta súlyosan megsebesült, a feleség és a kislány azonnal meghaltak, Jim Bauer misszionárius és kisfia életben maradtak. Kábítószercsempészeknek gondolták a gépet, ezért lőtték le. Csak tévedés történt, ezért bocsánatot kért a perui hatóság. Kire haragszik ez a misszionárius? Istenre? De hiszen az Ő szolgája! A kábítószercsempészekre, a meggondolatlan légiellenőrökre?

Egy párbeszédet hallottam ezzel az emberrel. Nyugodt, békés hangon azt mondta: „Nem lehet elfelejteni, amit átéltünk! Feleségem és kislányom elvesztése fáj nagyon. De tudom, hogy Ők jobb helyen vannak, Isten országában. A szenvedés elkerülhetetlen ezen a földön. Az én Uram, Megváltóm is szenvedett ártatlanul, én csak tanítványa vagyok”.

Ha a pilóta felgyógyul a többszörös műtétek után, szeretne visszamenni a misszió területére, szolgálni. Nem fél? – kérdezték tőle. Nem! A Mester nyomdokában járok! – válaszolta.

Az elvesztett vőlegény, a még meg sem született gyermek, a misszionárius anyá, feleség és kisgyermek nem voltak Isten védelme, oltalma alatt? Miért haltak meg? Miért kell szenvedni a túlélőknek? Hol vagy, én jó Istenem? – kérdezik, és kérdezhetik jogosan.

Mivel vigasztalhatom a szenvedőket? Van szenvedés, Isten gyermekei is szenvednek, mert ezen a földön élnek. Ez a föld egyszer megromlott a bűn által. Isten nem akar szenvedtetni senkit. Sátáni ötlet volt Jób gyötrése, szenvedtetése, testi-lelki fájdalom, gyásza. Tudomásul kell vennünk, hogy a megromlott emberi élet véges, minden embernek egyszer meg kell halnia. Jézusnak fáj, amikor látta gyászoló barátait. Ő maga is sírt a temetőben barátja, Lázár sírjánál! Veled érez fájdalmadban, gyászodban, megalázott állapotodban Jézus. Vigasztalásunk, ígéretünk van Tőle. A földi szenvedés után van örök élet. Isten országában nincs többé gyász, elválás, halál. Nincs jajkiáltás és fájdalom. Maga Isten lesz velünk és letöröl minden könnyet a szemükről.

Sírtak a betlehemi anyák kétezer évvel ezelőtt, sírnak ma is! Szennedésünknek csak az örök élet országában lesz vége. Aki nek ez kevés vigasz, többet szenved! Aki hisz Isten könnyet törölő kézrintésében, az türelmesen vár erre a vigasztaló érintésre. Sokszor éreztem ezt az érintést, sokszor legyőzte halálfélelmemet, enyhítette szenvedésemet.

Isten ígérte: meglesz a jutalma szenvedésednek! Engedd, hogy szívedre beszéljen, megvigasztaljon! Igazán csak Ő tud vigasztalni, mert szeret.

Csak Istennél csendesül el lelkem, tőle kapok reménységet. Csak Ő az én köziklám és szabadítóm, erős váram, nem ingadozom. Istennél van segítségem és dicsőségem, erős sziklám és oltalmam az Isten. Bízatom benne mindenkor, ti népek, öntsétek ki előtte szívetekeket, Isten a mi oltalmunk! Csak pára az emberek élete, hazug látszat a halandóké. Ha mérlegre kerülnek, a páránál is könnyebb mindegyik. (Zsol 62, 6–10.)

(Morzsák 4., 2006)

Dr. Tapolyainé Bartha Gizella

Ötödik alkalommal adták át a Linner-díjat Beregszászon

Elhivatottság és lelkiismeret

Elejét lásd az 1. oldalon

Az ünnepségen először Reményik Sándor *Az orvos* című versét hallhattuk Tarpai Zsófia tolmácsolásában. Majd Gyebnár István, Magyarország Beregszászi Konzulátusának konzulja méltatta a díj névadójának munkásságát, s abbéli örömének adott hangot, hogy a Beregszász neves szülöttéről elnevezett díjat azok az orvosok kapják, akik olyan lelkiismeretesek munkájuk során, mint Linner doktor volt. A diplomata emellett köszönetet mondott azoknak az egészségügyi dolgozóknak, akik a 2019-ben kirobant világjárvány kezdetétől mind a mai napig emberfeletti erővel küzdnek a betegek megmentéséért.

Ezt követően Lovas András – Linner Bertalan leszármazottja – háláját fejezte ki azért, hogy Beregszász hitelesen őrzi „Berti bácsi” emlékét.

„Amikor megálmodtuk ezt a díjat, amelle, hogy emléket szerettünk volna állítani városunk híres szülöttének, az egészségügyben dolgozók munkáját erkölcsileg is szerettük volna elismerni” – emelte ki Jakab Eleonóra, a beregszászi KÉSZ elnöke. Azoknak, „akik nem dicsekszenek diplomáikkal, beosztásaikkal, rangjukkal, kapcsolataikkal, ám híreseket tette készségről, szerénységükről, szolgálatszerénységükről... Akik idejüket és erejüket nem sajnálva, mások szolgálatába állítva, s cserébe nem kérve és nem várva semmit teszik a dolgukat. Minden tevékenységükkel, erejükkel, idejükkel embertársaikkal mellett állnak, így építve és szolgálva városunk polgárait, illetve kis kárpátaljai magyar közösségünket. Ez a mostani kitüntetés méltó el-

ismerése annak a szerteágazó tevékenységnek, amelyet idei díjazottjaink évek óta végeznek az emberek segítésére és Isten dicsőségére” – fogalmazott Jakab Eleonóra, aki külön köszönetét fejezte ki azoknak az orvosoknak és ápolóknak, akik ma a beregszászi kórház Covid-osztályán dolgoznak fáradhatatlanul.

Ezt követően bemutatásra került a Linner-díjról szóló kisfilm, melyet Gazdag Mihály állított össze, és amely a díj alapítását, a díjazottak munkáját mutatta be. Majd átadásra kerültek az elismerések.



Az idei évben a Linner-díj orvosi kategóriájában prof. dr. Szircsák Erzsébet gasztroenterológus, az Ungvári Nemzeti Egyetem Belgyógyászat Alapjai Tanszék tanszékvezetője vehette át a kitüntetést, aki felelősségteljes munkája mellett önkéntesként havi rendszerességgel nyújt segítséget a Beregszászi Szent Anna Karitász isztápolójainak.

Az orvosi díj mellett a tavalyi évtől kezdve – a család kérésére – az ápolói díj is átadásra került. Ennek a kategóriának idei díjazottja Gogola István tanár, pszi-

chológus lett. „Városunk egy egész kicsi közösség, amelyben mindig vannak ikonikus arcok. Gogola István is egy ilyen meghatározó személyiség. Gyakran látjuk őket, amint biciklijével épp tanítani siet, este pedig betegekhez megy gyógyszerrel beadni. Máskor valakivel beszélget az utcán – ám akik ismerik, azok tudják, hogy ezek nem felszínes társalgások, hanem lélekemelő, erőt adó beszélgetések, mely által megnyugszik a lélek. Hideg téli éjszakákon pedig láthatjuk őt, amint forró teát ad a hajléktalanoknak, s erre tanítja diákjait is” – hangzott a laudációban.

A díjátadót követően Tarpai Júlia, a Beregszászi Kodály Zoltán Művészeti Iskola diákjának fuvolájátéka tette még emelke-

dettebbé a hangulatot. Majd Fülöp Júlia és Seres Leila közös előadásában hallhattuk Bródy János *Szabadnak született* című dalát. Őket követte Klarikova Zsófia, aki Petrenko *Keringő* című dalát adta elő szaxofonon.

A Bethlen Gábor Alap által támogatott esemény zárásaként a jelenlévők főhajtással emlékeztek a nagyszerű orvosra, miközben elhelyezték az emlékezés koszorúját a Sevesenka utcai szülőházának falán lévő emléktáblánál.

Kurmay Anita

Kárpátalja legidősebb magyar költőjét köszöntötték otthonában

Ferenczi Tihamér 80 éves

November 24-én ünnepelte 80. születésnapját Kárpátalja legidősebb magyar költője, Ferenczi Tihamér, aki az utóbbi években megromlott egészségi állapota ellenére „megfogya bár, de törve nem” éli mindennapjait szülőfalujában, Badalóban, szerettei körében.

Az említett okok miatt az alkotói munkát már évek óta nem gyakorló idős ember, amíg az egészsége és ereje engedte, a KMKSZ Badalói Alapszervezetének is aktív tagja volt, ma már inkább csak kedvenc sportága, a labdarúgás eseményeit, és ezen belül szeretett csapata, a Ferencváros sikereit követi figyelemmel.

A jeles jubileum alkalmával otthonában köszöntötte a költőt testvére, Ferenczi József, unokaöccse, Ferenci Attila, a Kárpátaljai Megyei Magyar Drámai Színház színművésze, Sági Zsolt református lelkipásztor és családorvosa, Jakab Lajos, a KMKSZ Badalói Alapszervezetének elnöke.

A látogatók természetesen nem érkeztek üres kézzel, hiszen

az ünnepelt több példányt is kapott abból a verseskötetből, amelyet a Kárpátaljai Magyar Művelődési Intézet (KMMI) a költő életművéből összeállított versekből szerkesztett az évforduló tiszteletére, és amelynek a címe:



Üzenet. Ezen kívül egy hatalmas könyvet ábrázoló díszes torta és könyv-, illetve ajándécsomag is gyarapította a születési megünnepléseket.

Sági Zsolt lelkipásztor az ároni áldással – „Áldjon meg té-

ged az Úr és örizzen meg tégedet. Ragyogtassa rád orcáját az Úr, és könyörüljön rajtad! Fordítsa feléd orcáját az Úr, és adjon neked békességet!” (4Móz 24–26) – köszöntötte az idős kort megért testvérünket.

Nem csak szülőfaluja lakói és alkotótársai, de azt hiszem, Kárpátalja minden verskedvelője is jelképesen csatlakozik a jókívánságokhoz, és még nagyon hosz-

szú, Istentől megáldott boldog életet, jó egészséget kíván a 80 éves Ferenczi Tihamér számára!

Jakab Lajos családorvos, a KMKSZ Badalói Alapszervezetének elnöke

Jubilál a Pro Cultura Subcarpathica

Misztrál-koncert a főiskolán

Hogy miért éppen a nagyszerű muzsikusból álló, megzenésített verseket előadó Misztrál együttest hívták meg a megalakulásának tizedik évfordulóját ünneplő Pro Cultura Subcarpathica (PCS) civil szervezet születésnapjára? Nemcsak azért, mert egy évtizeddel ezelőtt ez a zenekar első között lépett fel nálunk, hanem főképpen azért, mert ők a sokszínű és többretegű magyar kultúrának azt a vonalát képviselik, amellyel maximálisan azonosulni tudunk, mondta el lapunk tudósítójának még a koncert előtt Pallagi Marianna, a szervezet igazgatója.

Orosz Ildikó, a civil kezdeményezés megálmodója és életre hívója arra emlékeztetett, hogy az elmúlt évtizedben a PCS rendezvényeivel sokak számára szerzett örömet. Az alapításkor azt a célt tűztük ki magunk elé, hogy a kárpátjai magyar emberek és a velünk együtt sorsközösségben élő többségi nemzet tagjai számára

azt üzeni a mának, hogy történelmünk nagyjai csak úgy látták biztosítva a jövőt, ha azért valamilyen itt élő egyaránt tesz, tekintet nélkül nemzetiségre vagy vallási hovatartozásra. Így tehát szép küldetés a mienk, fogalmazott az elnök, s azt kívánta a PCS lelkes csapatának, hogy őrizzék meg azt a fiatalos lendületet és magas szak-

a legfőbb bizonyíték, hogy már a harmadik-negyedik szám után felhangzott a vastaps. Nem kellett sokáig várni arra sem, hogy a nézők együtt énekeljenek a zenészekkel. Akikről megtudtuk, hogy mostanság az egyetlen magyar alapítású szerzetesrend, a pálosok történetét dolgozzák fel, méghozzá úgy, hogy több, a pálosokhoz tartozó szerzetes költő versét zenésítették meg az utóbbi időben. Ezek közül is hallhatunk néhányat, s természetesen felcsendült több megzenésített Ady-, József Attila-, Dsida- és Babits-költemény is. Az adventi hangulatnak megfelelően nagyjaink istenes verseiből hallhatunk válogatást. „Minden egész eltörött” – fogalmaz „Kocsiút az éjszakában” c. versében Ady. A mostani várakozás jó alkalom arra, hogy aminek összeillesztésére, ragasztására van némi esély,



megmutassuk: ezeréves közös történelmünk során számos komoly értéket sikerült létrehozni, és ezekre büszkének kell legyünk. A huszti Bethlen-nap, az ungvári BercsényiFeszt, a szerednyei Dobó-nap, vagy a péterfalvai KurucFeszt – ezek mindegyike több ezer embert mozgat meg –

mai színvonalat, ami a kezdetektől fogva jellemzi a civil szervezet tevékenységét.

A „Kárpátalja, édes haza” c. dal előadásával a Misztrál együttes már a koncert kezdetén nagyszerű hangulatot teremtett. A közönség hamar szívébe zárta a vidékükön nem először fellépő zenekart. Erre talán

azt legalább próbáljuk meg, sugalmazták az elhangzó zeneszámok. Hisz jól tudjuk, adventben gyakran történnek csodák.

Nincs születésnap torta nélkül. A hatalmas cukrászremekműből jutott mindazoknak, akik ezen az estén együtt ünnepeltek.

Kovács Elemér

A Guttenberg-galaxis barlangrajzokra cserélése, avagy a nyugat-európai oktatásból száműzik a kézírást

A civilizációk hajnalán, az általuk fontosnak és megvalósítandónak tartott információ rögzítését a képek biztosították. A képek által hordozott információ célja: a megvalósulás (formáció). Pl.: az ősember, a barlang falára azért festett le egy sikeres vadászatot, hogy az valósággá váljon. Tehát az információ formái rögzítése (traditum, mint a tradíció tárgya) és egy közegben történő kommunikálása (tradíció, mint a tárgy kiábrázolásának a módja) az emberi teremtés (creatio continua, mint az emberi identitás küldetése) eszköze. A civilizációk által ismert és használt valamennyi írás az információt formációvá tenni hivatott képekből fejlődött ki (lásd: az egyiptomi hierográfiák képiségét mint képirást). Az írásfejlődés iránya: a teremtés mechanizmusának univerzalizálása. A teremtést szolgáló képek formái fejlődése: a sűrítő szimbolizmus. Tehát az információt hordozó képek, egyre általánosabban váltak megvalósíthatóvá és egyre koncentráltabb erővel tömörítették a jelentést. Pl.: a közösség által elfogadottan identitásjelenséggé funkcionáló írásjelek (pl.: a betűk), mint a valóságteremtés képi eszközeinek stilizált szimbólumai, az írás-olvasás tanítási-tanulási (szintén közösségi identitásmegnyilvánító) rítuselsajátításának következtében mindenki által reprodukálhatóak; ezért az emberi teremtés lehetősége széles körben kiterjedhet (lásd: az analfabétizmus viszszafejlődésével fordított arányosan fejlődött a társadalom; mert az írás személyes birtoklásával, mindenki hatékonyabban lehe-

tett az emberi teremtés forrása). S az írás minél inkább kapcsolódik a személyhez (pl.: személyfejlődési megtestesülésként „dédelgetett” személyiségjegyeket hordoz), annál nagyobb esélye van, az adott személyt, az információban foglalt érték kibontakoztatása által, az objektív teremtés szubjektív küldetésében segíteni. S fordítottnak: amennyiben a formációvá alakítandó információt hordozó írás bármilyen okból is eltávolodik a személytől, a személy kibontakozása és teremtésbeli küldetése (minimum) korlátozódik (inkább: lebénul). Tehát a teremtés lehetőségét kiterjeszteni hivatott (és eddig a hivatását az európai civilizáció felemelésével sikeresen teljesítő) „Guttenberg-galaxis” szerteoszlatásával (foszlatásával?), ha a formálódó információ elveszíti az írás általi szimbolizmusának univerzalizmusát és ismét a képi világába húzódik vissza (!) (lásd: a másodperces képi hatások általi kommunikáció online térben való kiterjesztése hódítását), az információ kommunikálásának és ezért megvalósításának a lehetősége a tömegek számára elérhetetlenné válik. E teremtéslehetőség megvonásának borítékolható következménye: a társadalom lehetetlenné válása, irányíthatósága és irányítotttsága; a társadalmi rétegek a maitól is sokkal jelentősebb szétválása; az európai kultúra eljelentéktelenedése (mind ez, a társadalom számára csak irányított észlelési lehetőségekkel, a teljes valóság észlelésének lehetősége nélkül).

Radvánszky Ferenc

Beszélgetés Halász Lászlóval

A kultúra a nemzet gyökere és jövője

„A kultúra olyan, mint az étel: bennünk van a helye. A múzeum és a könyvtár a kamra, a színház és a koncertterem a konyha. A tárolás, az elkészítés a munkafolyamat kulcsállomásai, az eredmény azonban a mindennapi használatból lesz része életünknek” – vallja Szepesi Balázs. A mezővári születésű Halász László életének minden szegletét betölti a kultúra iránti szeretet. A Beregszászi Járási Állami Közigazgatási Hivatal Művelődés és Turisztikai Osztályának egykori vezetőjeként sokat tett azért, hogy a népzene és néptánc ma is virágozhasson vidékünkön. Munkáját számos kitüntetéssel jutalmazták már, melyekre ma is büszke. Ismerjük meg őt!

– *Meséljen magáról.*

– Mezőváriban születtem, az általános iskolámat is ott végeztem, majd a Huszti Közművelődési Szakközépiskolában tanultam tovább fúvós zenekarvezető szakon. A zene mindig is része volt az életemnek, már kisgyermekkorom óta meghatároz, így nem is volt kérdés, hogy milyen irányba indulok el. Sorkatonai szolgálatomat követően hazatérve a mezővári klubban dolgoztam művészeti vezetőként, majd igazgatóként tevékenykedtem tovább. Emellett nyolc évig oktattam a Mezővári Művészeti Iskolában.

– *Milyen tapasztalatokat szerzett a pedagóguspályán?*

– A gyerekekhez sok türelem és szeretet szükséges. A fúvós hangszer mellett a citera művelésére is sikerült megtanítanom a kicsiket, ami egy nagyon jó érzés volt számomra. Megszerettetni velük egy olyan dolgot, amiről ez ideig nem tudtak, nagy öröm. Hiszem: minden gyermek több lesz azáltal, ha műveli a kultúrát.

– *A Beregszászi Művelődési Osztály vezetőjeként is kultúránk megmaradását tartotta szívügyének.*

– Amikor felkértek erre a posztra, nem magyar vezetője volt az osztálynak, ekkor úgy éreztem, hogy nekem kell képviselnem itt, a Beregvidéken a magyar kultúrát. Mindig is fontosnak tartottam, hogy a kultúránk megőrzésének ér-

dekében sokat tegyünk. Büszkén mondhatom, hogy az eltöltött évek alatt sikerült hét népi együttest ki-nevelnünk, ami egy meghatározó dolog számunkra. Énekkarok, folklórcsoportok, néptáncgyűttesek útját egyengettük, próbáltunk számukra megfelelő környezetet biztosítani. Tizennégy évet töltöttem



el a közművelődés élén, azonban ebben az évben nyugdíjba vonultam, és ma már újra az oktatás tölti be a főszerepet az életemben: az Ungvári Kulturális és Művészeti Főiskola hallgatóival osztom meg tapasztalataimat.

– *Ön szerint melyek azok a tendenciák, amelyekkel fenntartható, megőrizhető a kultúránk?*

– Kimeríthetetlen tárháza van

azoknak a dolgoknak, melyek megvalósíthatóak lennének. Ehhez csupán a kultúránk iránti szeretet szükséges, és egy pár tenni akaró ember. Ahhoz, hogy megmaradhassunk, a következő generáció megfelelő nevelését kell megoldani. Bennük van a jövőnk, ők azok, akik majdan továbbadják a népi játékaikat, zené-

vatal *A régió felvirágoztatásáért* érdemrendjét is megkaptam. Nagyon büszke vagyok az elért eredményekre, hogy negyvenöt éven keresztül tehetünk ezért a régióért. Mert igaz, hogy a kitüntetésekért én kaptam meg, de kollégáim kitartására is szükség volt ahhoz, hogy mindez megvalósulhasson.

– *Úgy tudom, az évek alatt több zenekart is alapított...*

– Tinédzserkorom óta több együttest is alapítottam. Többnyire a lakodalmas műfajú zenéket kedveljük, ezért több mint tizenöt éve létrehoztuk az FGH zenekart is. Nevünk az F-moll, G-moll, H-moll hangokból áll össze. Formációnk igen változatos, előfordul, hogy csak ketten vagy hárman, de van, hogy negyven-öt is fellépünk.

– *Mit jelent önnek a munkája?*

– Én elégedett vagyok a munkámmal, az életemmel. Úgy gondolom, hogy amit elértem a kultúra terén, azt sikerült is megvalósítanom. Természetesen vannak még terveim, nem álltam meg, csak most egy kicsit más téren mozgok – mint említettem, az ungvári hallgatókat képezem. Kívánom, hogy mindenki elérje életében azt, amit szeretne, ami a szíve vágya.

– *Mi pedig további tartalmas éveket kívánunk!*

Kurmay Anita

Egyre népszerűbbek Sütő Éva ajándéktárgyai

A hétköznapiak kis díszei

Az ünnepek közeledtével egyre kelendőbbek az egyedi, kézzel készített ajándéktárgyak – koszorúk, ajtókopogtatók, díszek. Azonban nem csupán különleges alkalmakra, de a hétköznapiak színesítésére is vásárolhatunk egy-egy általunk megálmodott dekorációt. A beregszászi születésű, ma már Benében élő Sütő Éva kezdetben kedvtelésből fogott hozzá a kézműveskedéshez, mára viszont már igen népszerűek lettek a termékei. Vele beszélgettünk kezdetekről, kihívásokról.

– **Hogyan lett a kézműveskedés szerelmese?**

– Beregszászban születtem, tanulmányaimat a 4. Számú Kossuth Lajos Középiskolában végeztem. Érettségi után egy ideig Magyarországon dolgoztam. Ott tanultam meg a virágkötészet mesterségét. Ehhez a szakmához közügyesség kell, ami hála Istennek, nekem megadatott. Amikor hazajöttem, tovább folytattam ezt a szakmát, és különböző, nem hagyományos csokrokat kezdték készíteni: csokival, játékokkal megalkottakat, vagy – férfiak számára – éppen alkoholos üvegekkel megbolondítottakat. Egy nap a lányom megkérdezte, hogy el tudnék-e készíteni egy ajándékdobozt, amiben fotók vannak. A válaszem persze az volt, hogy igen, előttem nincs akadály, általában bármit el tudok készíteni, amit kérnek. Az ajándékdobozt sikerült megalkotni a lányom nagy örömeire. Kis idő múlva egyik barátnőm, aki tagja a Kárpátaljai Magyar Turisztikai Tanács (KMTT) kézműves csoportjának, megkérdezte, hogy nem akarok-e én is csatlakozni

hozzájuk. Ennek már három éve, azóta is fáradhatatlanul foglalkozom kézműves termékek előállításával.

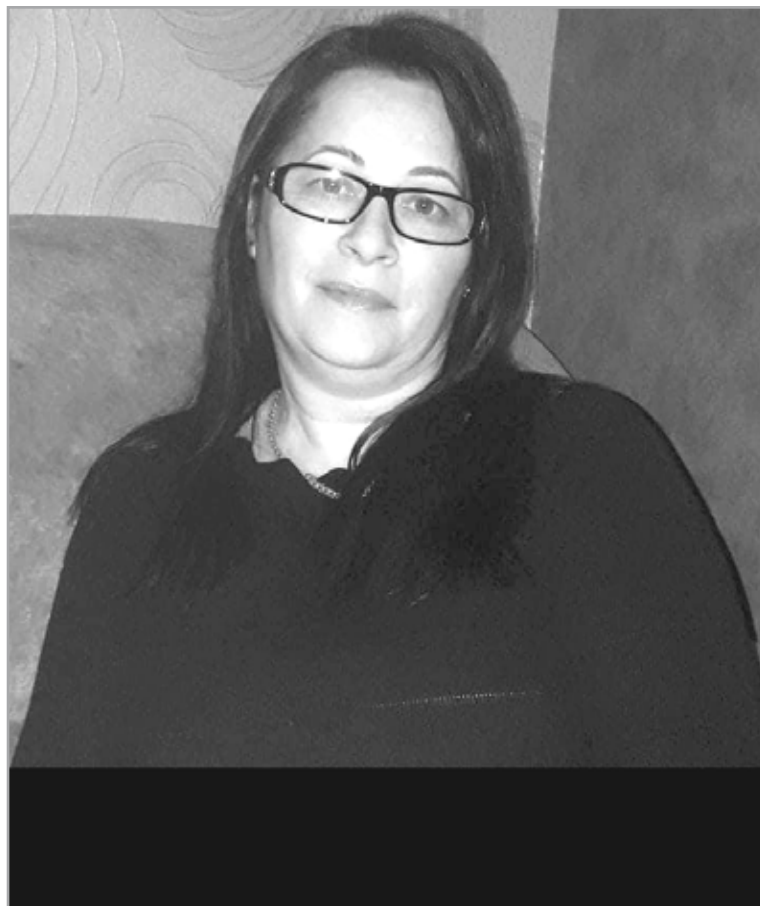
– **Hogyan emlékszik a kezdetekre?**

– A kezdeti időszakban, amikor részt vettem különböző vásárokon, nem igazán tudtam értékesíteni munkáimat. Ez elgondolkodtatott, hogy vajon szükségük van-e az embereknek az általunk készített termékekre? Nem keserített el, hogy nem tudtam eladni a tárgyakat, mert számomra már az is nagy lehetőség volt, hogy részt vehettem ilyen rendezvényeken. Valamint külön örömet szerzett, hogy a KMTT tagságom által gyerekekkel is kapcsolatba tudtam kerülni, megtaníthattam nekik a kézműveskedés alapjait.

– **Mit kérhetnek öntől a megrendelők?**

– Több fajta ajándéktárgyat kérhetnek tőlem. Ilyenek az ajándékdobozok, különböző dekorációs tárgyak juta, spárpa és kávészem felhasználásával, álmofogók. A különböző ünnepek alkalmával ajtókopogtatókat, asztaldíszeket is készítek, akár élővirágokból is. Most, hogy köze-

leg az év legszebb ünnepe, adventi koszorút, karácsonyfadíszeket, adventi naptárt is kérhetnek. A szívemhez legközelebb a foglalkoztató könyvecskék állnak, melyeket kisebb gyerekek számára készítek. Ezek az úgynevezett puhakönyvek, amelyeket filcből állítok elő. Vásárlóim személyesen vagy a közösségi oldalon is megtalálhatnak,



ahol kedvükre nézelődhetnek a kicsiknek, fiataloknak vagy idősebbeknek szánt kézműves termékeim között.

– **Ön szerint fontos-e fejleszteni a meglévő tudását?**

– Azt vallo, hogy az embernek mindig fejlesztenie kell első sorban önmagát, valamint a vállalkozását is. Azért van erre szükség, hogy ne váljon unalmassá a megrendelői számára, mindig tudjon valami újat mutatni, valamit, amivel felkelti az emberek érdeklődését. Tudásom bővítésé-

seken is részt venni, hogy naprakész lehessen.

– **Úgy tudom, emellett a pedagógiai pályán is igyekszik helytállni...**

– Már iskolásként az volt az álmom, hogy taníthassak. Sajnos azonban a középiskola befejezése után nem volt lehetőségem továbbtanulni. Már édesanyaként iratkoztam be a Nyíregyházi Bessenyei György Tanárképző Főiskola óvodapedagógus szakára. Még a főiskola előtt lehetőséget kaptam arra, hogy óvodában dolgozhassak helyettesítő óvónőként. Persze nagy örömmel vállaltam el. Bár kicsit tartottam a feladattól, mivel még szakmai végzettségem nem volt, de a visszajelzésekből látva, jól vettem az akadályokat. Amikor befejeztem a főiskolát, a Bencei Általános Iskolában helyezkedtem el mint szervezőpedagógus. Jelenleg is ott dolgozom napközis tanítóként.

– **Mit jelent önnek a munkája?**

– Számomra a munkám örömet, megnyugvást jelent. Örülök, hogyha a termékeim tetszenek a vásárlóknak, hogy ez által is örömet szerezhetek másoknak. Szívvel-lélekkel készítek bármit, és természetesen én is örülök, ha sikerül egy elképzelést maradéktalanul megvalósítanom. A családom, a férjem és két gyermekem mindenben támogatnak, amiért büszke is vagyok rájuk. Ezzel együtt szeretném minél többekkel megismertetni a termékeimet, hogy másoknak is kedvére váljon.

– **Mi pedig sok sikert kívánunk hozzá!**

Kurmay Anita

Adventi virágkötészeti szakmai nap a Rákóczi Főiskolán

A karácsonyt megelőző advent a készülődés időszaka fizikai és lelki értelemben is. Ilyenkor virágokkal, díszes koszorúkkal ékesítjük otthonunkat. A beregszászi Rákóczi Főiskola Biológia és Kémia Tanszékének Agrár Tan-

ti és karácsonyi dekorációk, finomságok a kertünkben címmel tartott előadást, melyen megtudhattuk többek között, hogy magunk által megtermelt dióból vagy épp almából nem csak sütemények, de koszorúk, ajtókopogtatók, fenyőfa-



széki Csoportja hagyományosan minden évben virágkötészeti napot tart, hogy ezzel is még inkább hangolódjanak az év legjobban várt időszakára. Az idén hatodik alkalommal megtartott szakmai napra november 26-án került sor a Vérke-parti város felsőoktatási intézményében.

A jelenlévőket Kohut Erzsébet tanszékvezető köszöntötte, aki kellemes adventi időszakot kívánt.

Ezt követően Komonyi Éva, a tanszék oktatója adven-

díszek is készíthetők. Majd Jakab Eleonóra módszerész-tanár a Bibliában megtalálható, karácsonyhoz köthető növényeket ismertette.

A nap folyamán Gajdos Éva virágkötő koordinálásával készültek el a szemet gyönyörködtető adventi koszorúk, ajtókopogtatók, asztali díszek.

Az adventi koszorúk, kopogtatók, asztaldíszek eladásából befolyt összeget, mint minden évben, idén is jótékony célra ajánlják fel.

K.A.

Útmutató a szőlő vegyszeres gyomirtásához

A mezőgazdaságban egyre jobban tapasztalható munkaerőhiány és az emberi munkaerő egyre költségesebb volta arra kényszeríti a szőlőültetvények tulajdonosait, hogy az ápolási munkálatok minél magasabb fokú gépesíthetőségére törekedjenek. Az ápolási munkálatok közül az ültetvény gyommentesen tartása az, amit leg-egyszerűbb részben mechanikusan és részben vegyszeresen megoldani. A sorközöket mechanikusan, a sorokat pedig mulcsos, mechanikus vagy gyomirtószeres megoldással mentesítik a gyomoktól. A helyes gyomirtószer-választás megkönnyítése érdekében az alábbiakban röviden összefoglalom, hogy mikor milyen gyomirtót javasolt használni:

– Telepítés előtt a területünket meg kell, hogy tisztítsuk a mélyen gyökeresedő, agresszív évelő gyomoktól. Ezt a leghatékonyabban MCPA, 2,4 D és glifozát tartalmú gyomirtószer kombinált használatával érhetjük el. A terület mechanikai művelését csak a gyomnövények teljes elpusztulása után végezhethetjük el!

– A telepítés évében első sorban a magról kelő gyomokat kell kordában tartani, amit a sorokban talajműveléssel, a sorban pedig a kihajtás előtt az aprómorzsás talajra kipermetezett Dual Gold 960 EC gyomirtóval érhetjük el. Az adagolás 1,5 l/ha,

ami azt jelenti, hogy 0,5 méter sor szélességgel számolva 20000 sorfolyóméterre kell a permetlevet kijuttatni. Ha ez nem ad elegendő védelmet, akkor a gazoló kapálás jöhet még szóba.

– Második évtől a használhatjuk a Chikara 25WG-t, 150g/ha dózissal a magról kelő egy- és kétszikű gyomok ellen. Az évelő egyszi-



kűk ellen, szükség esetén, szelektív hatású egyszikűirtó használható (Targa, Agil, Fusilade)!

– Harmadik évtől a felporhanyított soraljakra a magról kelő kétszikűk ellen használható az Afalon Dispersion 1,5-2 l/ha dózissal vagy a Pledge 50 WP-t 200-300 g/ha dózissal. A legjobb kombinációs partner a magrólkelő egyszikűk irtására továbbra is a Dual Gold 960 EC. Évelő, egyszikű tarackos gyomokat és a már

kihajtott magról kelő egyszikű gyomokat a gyomra permetezett Fusilade Forte 1,5-2 l/ha dózissal (tapadásfokozóval együtt javasolt kiadni!) szelektíven pusztíthatjuk el. A szer a kétszikűkre hatástalan, ezért biztonságosan használható a szőlő kihajtása után is!

– Negyedik évtől a fentebb felsorolt szerek bármelyikét használhatjuk, de a hatóanyag rezisztens gyomok felporhanyítását csak a szerek váltogatásával és a mechanikai soraljművelés évente 1-2 alkalommal történő alkalmazásával

tudjuk biztonsággal elkerülni!

– Lehetőleg kerüljük az ültetvényben a glifozátot tartalmazó gyomirtó szerek használatát! A glifozát nagyon veszélyes, mivel a szőlőben is könnyen kárt tehet, és ezen kívül fogékonyabbá teszi a tőkét a leromlást okozó kórokozókkal szemben is!

Barkaszi Ferenc
agrármérnök,
szaktanácsadó (KMVSZ)

Az okos gazda okos eszközei

Biztonság és kényelem a palántanevelésben

Úgy terveztem, hogy a termelőket segítő, munkájukat megkönnyítő, a ma már megfizethető árú kis eszközökről szólnak. De hát a cikk sorozatunkban szép lassan haladunk előre. Előbb a legegyszerűbb, legkisebb felkészültséget igénylő szerkezeteket mutatjuk be, majd a későbbiekben térünk rá az úgynevezett „okos” eszközök használatára. Azonban gyorsan halad az idő, s kénytelen voltam előre tenni azoknak az eszközöknek a bemutatását, amelyek a legfontosabbak a korai palántanevelés, valamint a fűtött hajtattás szempontjából. Ebben a cikkünkben ezért ugrunk egy nagyot, és bemutatjuk a hajtattás szempontjából talán legsokebbibb kis okos műszert, a Sonoff TH 16-ot.

Mitől „okos” egy eszköz?

Az internet, a számítógépek valamint az „okos” telefonok terjedésével hatalmas változások mennek végbe az életünkben. És itt nem arra gondolok elsősorban, hogy egyre tömegesebb lesz az emberek internet-függősége. Mára olcsó tömegcikké váltak azok az egyszerűen használható kis „okos” műszerek, amelyek használatát korábban csak a nagy iparvállalatok engedhették meg maguknak, vagy pedig a dűsgazdag emberek „okos” házaikban voltak beszerelve a luxus fokozására.

De hát mitől „okos” egy eszköz? Erre többféle meghatározást találni az interneten. Leegyszerűsítve úgy fogalmazhatnánk meg, hogy „okos”-ak azok az eszközök, amelyek csatlakozni tudnak egy közös hálózatra (általában az internetre), információt cserélnek egymással, és a kapott információ alapján módosítják a működésüket a megadott program szerint. Tehát az okos eszközök működéséhez szükséges, hogy a hálózatban legyenek olyan eszközök, amelyek rendelkeznek valamilyen érzékelővel, bizonyos paraméter mérésére. Ez a paraméter lehet hőmér-

séklet, páratartalom, fényerősség, tápoldat töménység, vagy akármi-lyen más dolog, aminek a mértéke fontos lehet a számunkra. De hát nézzünk egy gyakorlati példát!

Mit tud egy Sonoff TH16 ?

A kereslet megjelenésével számtalan cég kezdett el okos eszközöket gyártani, vagy saját márkanévük alatt forgalmazni ilyeneket.

Ezek közül talán a Sonoff cég termékei azok, amelyek viszonylag elfogadható minőségűek, és az árai is megfizethetőek. A mobil telefonra telepítendő applikációjuk (aminek a segítségével szabályozhatjuk, és folyamatosan figyelemmel kísérhetjük ezeknek az eszközöknek a működését) könnyen kezelhető, magyar nyelvű felülettel is rendelkezik. A zöldség-hajtattással foglalkozó gazdák számára e cég termékei közül talán a Sonoff TH16 márkajelzésű kis eszköz az,



ami kulcsfontosságú, és központi szerepet tölthet majd be a munkájuk megkönnyítésében, a termesztés biztonságának növelésében. Az alapeszköz az interneten már 300 hrvnyra körüli áron beszerezhető, a hozzá csatlakoztatható kétféle érzékelő pedig 120-150 hrvnyába kerül.

Vegyük sorba, hogy például a palántanevelés során miben számíthatunk rá!

1. Csatlakoztatható hozzá a levegő hőmérsékletét és páratartalmát mérő érzékelő.

2. Mivel az interneten keresztül folyamatosan kapcsolatban van mobil telefonunkkal, ezért akár a nappaliból TV nézés közben, de akár a világ másik végéről is fo-

lyamatosan figyelemmel kísérhetjük a palántanevelő fölhasá-torban mért hőmérsékletet és páratartalmat. Aki már foglal-kozott korai palántaneveléssel a téli hónapokban, nagyon jól tudja, hogy szinte óránként ki kell menni és ellenőrizni, hogy minden rendben van-e a palántanevelőben. Ugyanis ha túl alacsony a hőmérséklet, akkor megfáznak, de ha magas a hőmérséklet, akkor megmegnyúlnak a palánták.

3. Szobai termosztátként alkalmazva ki- vagy bekapcsolja rákapcsolt fűtőeszközt a megadott hőmérséklet fenntartására. De beállíthatjuk úgy is, hogy ha a palántanevelő fölhasátorban a hőmérséklet a beállított minimum alá csökken, akkor bekapcsolja vészfűtésre használt villanymelegítőt.

4. A fűtött palántanevelőkben gyakori probléma a túl alacsony páratartalom. Ez az eszköz alkalmas a levegő páratartalmának mérésére, és egy párasítós készülék ki-be kapcsolásával képes a megadott értéken tartani azt.

5. Amennyiben melegvizet fűtési rendszerrel oldottuk meg a palántanevelő fűtését, akkor vízálló hőmérő használatával folyamatosan szemmel tarthatjuk a kazánunk működését. Idejében közbe léphetünk, ha valamilyen probléma miatt túlmelegszik a kazán, de azt is látjuk, hogy mikor hűl lefelé a fűtővíz, és kell újra tankolni a tüzelővel a kazánt.

6. Használható programozható időkapcsolóként is. Például előre beállított időpontokban be- és kikapcsolja a rá csatlakoztatott pótmegvilágítást.

7. Amennyiben borús időre számítva nappalra is bekapcsolva hagytuk a pótmegvilágítást, de valójában napos időjárás lett, a mobil telefonunkkal a világ bármely pontjáról módosíthatjuk a beállításokat, és kikapcsolhatjuk azt.

8. Azonban a fentiekben túl olyan képességei is vannak, amit igazából csak a többi Sonoff okos eszközzel összekapcsolva tudunk kiaknázni. Például, össze tudunk állítani egy riasztós készüléket, amely figyelmezteti (szükség esetén felébreszti) a gazdát, ha bármilyen gond van a palántanevelő fölhasátorban vagy a kazánnal. De ezzel már a következő cikkünkben fogunk részletesen foglalkozni.

Gál István falugazdász,
Pro Agricultura
Carpatika Alapítvány

Dió tárolása télire – befőttes üveg vagy fagyasztó?

Az utóbbi időben talán még fontosabbá vált a dió helyes tárolása, mutatjuk, hogyan érdemes eltenni télire.

A dióburok fűrőlég károsításának hatására felére esett vissza a diótermés az elmúlt években. A nyugatról terjedő kártevő már megjelent nálunk is, és nyomában nagy pusztítás tapasztalható. Fontos tehát, hogy a meglévő készleteinket megfelelő módon tároljuk el a következő évre/évekre.

Dió tárolása befőttes üvegben

Ha nem károsította meg a termést a dióburok-fűrőlég, akkor a pucolatlan diót szűret után ki kell szárítanunk, amelynek legjobb módja, ha kiterítjük száraz, szellős helyen – mondjuk egy padláson vagy csapadéktól védett teraszon, garázsban. A száradás kb. 2 hónapig tart, közben néha forgassuk meg, majd akasszuk fel lyukacsos zsákba.

Héjas dió meddig áll el?

A héjas dió hűvös helyen akár 1-2 évig is tárolható, de érdemes mielőbb megtörni. A kiszáritott és megpucolt diót ezután tegyük egy légmentesen záradó befőttes üvegbe vagy csatos üvegbe. Ha van helyünk a fagyasztóban, akkor oda is berakhatjuk.

Darált dió tárolása fagyasztóban

Ha fekete dióval van dolgunk, akkor a legegyszerűbb, azonnal szedés után megtörni, hogy minél többet meg tudjunk menteni a termésből. Mivel ebben az esetben a termésnek esélye sincsen a száradásra, ezért a pucolt vagy darált diót tegyük a fagyasztóba, és csak közvetlen sütés előtt vegyük ki. Ellenkező esetben könnyen megavasodhat. Ha tudjuk, másnap szükségünk lesz rá, akkor érdemes előző este kivenni a fagyasztóból és szépen lassan kiengedni.

Hogyan óvjuk meg a növényeket a kemény időjárástól?

Ha erős szél, ónos eső, hó vagy erős napsütés fenyeget, esetleg állati vagy emberi kártétel várható, jobb, ha felkészülten várjuk.

A mérsékelt éghajlaton, ahol a jellegzetes időjárású évszakok menetrendszerűen váltják egymást, a termelt növények jelentős része tavasztól őszig él és az őszi fagyok hatására elpusztul. Csúpan a beérett magjaik élnek át a zord telet: ezekből sarjad tavaszszal az új élet.

Nem így a fás növények: a lombhullató bokrok, a sövények, a gyümölcs- és díszfák, a falakat és a lugasokat beborító kúszónövények. Ezek ősszel lehullatták a leveleiket, megkezdték téli pihenőjüket. Nedvkeringésük minimális, táplálkozásuk szünetel, de lélegeznek, oxigént vesznek fel, és széndioxidot bocsátanak ki. Ezért viselik el nehezen, ha levegőt át nem eresztő anyaggal (pl. műanyag fóliával) takarjuk be őket, mert a rügyeik nem jutnak oxigénhez, és emiatt kipállanak. A pihenőidő a mélynyugalmi állapottal veszi kezdetét: ekkor a lombhullató fák és bokrok kevésbé érzékenyek az időjárás szélsőségeivel szemben és a nagy fagyokat is elviselik.

Február végén, március elején következik be az ébredés időszaka. Ekkor – ha enyhe az időjárás – megelégnék a nedvkeringés, a rügyek duzzadni kezdenek, szöveteik fellazulnak, és ha ismét beáll a zord hideg, akkor súlyos fagykárak keletkezhetnek.

Hogyan védjük meg a fagytól az érzékeny növényeket?

Egyes, délebbi, melegebb tájakról származó növényeinket a nagyobb fagyok ellen takarással lehet megvédeni. A rózsabokrokat, a szőlőtőkéket, a kivibokrokat földkupaccal kell körülvenni, hogy a legérzékenyebb részük, a gyökérnyak ne károsodjon a fagytól. A füge és a gránátalma bokrokat náddal, napraforgószárral vegyük körül és az ágak közét tömködjük meg lombbal vagy lekaszált fűvel. A magastörzsű rózsák koronáját takarjuk be és erre húzzunk egy zsákot.

A téli hónapokban nem csak a hideg veszélyezteti a fákat, hanem a viharos szelek is, amelyek gyakran okozzák az ágak eltörését. Ilyenkor a kertésznek az a feladata, hogy a letört ágakat szakszerűen eltávolítsa, és a sebeket ellássa. Sok kárt okozhat a nagy mennyiségű hó, amelynek a terhe alatt a fák koronája szétterül és egyes ágak ugyancsak letörnek.

Nagy, téli veszedelem az ónos eső, amelynek hatására a fagypontra alá hűlt növények felületén vastag jégpáncél képződik: ez megakadályozza a rügyek lélegzését. 4-5 napnál tovább tartó jégpáncél alatt a termőrügyek elpusztulnak, ezért a jégreteget ütögetéssel el kell távolítani, vagy legalább meg kell törölni.

Az örökzöld fák és bokrok ősszel nem vetik le a zöld ruhájukat, tehát télen is lélegeznek, táplálkoznak kisebb mértékben. Az érzékenyebbeket, különösen az augusztus-szeptemberben telepített csemetéket árnyékolni kell, mert a tűző, téli napsütés következtében sok nedvességet párologtatnak el és az elvesztett vizet a fagyos talajból nem képesek pótolni. Erre a célra legegyszerűbb nádfonatot használni.

De nem csupán az időjárástól kell védelmezni télen a növényeket! A közlekedő eszközök és a hűlőgázok is sok kárt tesznek az ágak letörésével, sőt az utcára telepített fák kitörésével is. Ahol szarvas, őz, vaddisznó vagy mezei nyúl rágásától kell tartani, ott elengedhetetlen a kerítés, illetve a fák törzsének a bekötözése náddal, szőlővenyigével, napraforgószárral, dróthálóval. Levegőt át nem eresztő anyag (műanyag fólia) és papír erre a célra nem alkalmas!

balintgazda.hu/Kárpátinfo

Mezőgazdasági körkép – 2021

Őszi kalászosok és kukorica

Befejeződtek az idei mezőgazdasági munkálatok. Elvetettük (igaz, eléggé későn) az őszi kalászosokat. Szeretnék egy összesítést adni a hibákról, amelyeket elkövettünk és azok következményeiről, mivel e két alapvető kultúra a termőterületek 80%-át foglalja el.

Az őszi kalászosok esetében közepes szintű terméshozamot értünk el (35-40 mázsa hektáronként, de ismerek olyan termelőket, akik hektáronként 5-6 tonnás termést tudtak elérni). A legfőbb problémát az őszi kalászosok esetében abban látom, hogy kevés gazda

kezeli szakszerűen a növényeket a vegetációs időszak alatt (tápanyag-ellátás – fejtárgyázás N-tartalmú műtrágyákkal), valamint a gombabetegségek elleni védekezés (rozsa, liszthar-mat és kalászfűzár) is sántít.

Még folyamatban van – habár már be kellett volna fejezni – a kukorica betakarítása. Az eddig betakarított kukorica esetében átlagos szintű termés-

hozamot sikerült elérni (6-8 t/ha), de vannak gazdák, akik elérték a 10 tonnát hektáronként). A kukorica nedvességtartalma a késői betakarítás miatt magas. Egyes gazdáknak nagy problémát okozott a vegyszeres gyomirtás, amit nem



időben és szakszerűen végeztek el. A kukorica növekedésére és a terméshozamra nagy kihatással volt a hosszú hideg tavasz.

Szeretném felhívni a kedves termelők figyelmét, hogy a 2022-es évben a felsorolt eredményeket csak nagyobb ráfordításokkal sikerül majd elérni, mert – mint az előző cikkeimben említettem – az alapvető műtrágyák ára lényegesen megemelkedett. E két kultúra használja fel a nitrogén-tartalmú műtrágyák kb. 2/3-át (120-140 kg hatóanyag hektáronként), ezért ismét használnunk kell a biotrágyákat, amelyek megkötik a nitrogén gázt a levegőből, ami megfelel 40-60 kg Nitrogénnek felel meg.

Kérdéseikre szívesen válaszolok, hívjanak bátran telefonszámaimon: 0503723469 és 0975166318.

Novák András
szaktanácsadó
(Terra Dei)

Köszöntjük Miklós nevű olvasóinkat!

Hétfő

December 6.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:10 Teleshop
12:00 Magnum

Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök VIP

15:30 Perzselő
szenvédélyek
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

00:00 CSI: New York-i helyszínelők
Am.-kanadai krimisor.

01:10 Autogram
01:55 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
19:50 Farm VIP

21:15 A Nagy Ő
22:25 Farm, ahol éltünk

23:15 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.

00:20 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.

01:25 Zsaruvér
Amerikai akció sor.



05:50 Hajnali gondolatok

06:00 Híradó
06:30 Nemzeti

Sporthíradó
06:45 Kenő

06:50 Közelebb - Roma magazin

07:20 Domovina

07:50 Ridikül

08:45 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

Sporthíradó

12:50 A világ egy terített asztal

20:35 Kékfény

21:25 Kísért az éjszaka
Angol tévéfilmsor.

22:10 Kenő

22:25 A tenger alattjáró
Német tévéfilmsor.

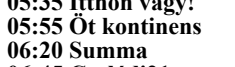
23:30 Rex felügyelő - Elit alakulat

Olasz bűnügyi tévéfilmsor.

00:20 Brown atya
Angol bűnügyi tévéfilmsor.

01:15 Divat & dizájn

02:10 Fűlészöveg: Bene Zoltán



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

06:45 Család'21

07:05 Hajnali gondolatok

07:20 Almárium

08:10 Mesterember

08:45 Nézd a tánc nekeit...

09:05 Muzsika-szó

09:35 Muzsika-szó

10:10 Nótacsokor

10:15 Nótacsokor

10:30 Sztartás-közzvetítés

11:35 Hetenként egyszer láthatom

Magyar játékfilm

12:50 V4 híradó

13:00 Híradó

13:15 Közelebb - Roma magazin

13:40 Domovina

14:10 Divat & dizájn

14:40 Magyar Krónika

15:15 Család-barát

16:50 Néma harang: Szancsal

17:00 Öt kontinens

17:35 Ízörzök: Gyomaendrőd

18:10 Ízörzök: Varsány

18:45 1100 év Európa közepén

19:15 Nótacsokor

Köszöntjük Ambrus nevű olvasóinkat!

Kedd

December 7.



05:00 Teleshop

05:25 Fókusz

06:00 Reggeli

09:10 Teleshop

12:00 A dadus

Am. vigjátéksor.
12:40 A Konyhafőnök VIP

15:30 Perzselő
szenvédélyek
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

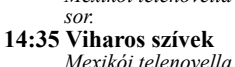
23:20 Házon kívül

23:45 Az igazság játszomája

Amerikai krimisor.
00:55 Havas Dóra - Tudatos hedonista

01:45 CSI: New York-i helyszínelők

Am.-kanadai 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

19:50 Farm VIP

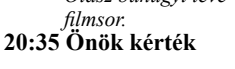
21:15 A Nagy Ő

22:25 Farm, ahol éltünk

23:15 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.

00:20 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.

01:25 Zsaruvér
Amerikai akció sor.



04:25 Család-barát

05:55 Hajnali gondolatok

21:35 A fehér királyné
Angol tévéfilmsor.

22:30 Kenő

22:40 A legendák hivatala

Bűnügyi tévéfilmsor.

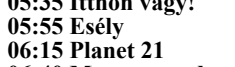
23:40 Rex felügyelő - Elit alakulat

Olasz bűnügyi tévéfilmsor.

00:35 Brown atya
Angol bűnügyi tévéfilmsor.

01:25 Divat & dizájn

02:20 Fűlészöveg: Fazekas Attila



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

06:40 Magyar gazda

07:00 Hajnali gondolatok

07:10 Almárium

08:05 Mesterember

08:35 Nézd a tánc nekeit...

08:55 Muzsika-szó

09:20 Muzsika-szó

09:50 Nótacsokor

09:55 Nótacsokor

10:00 Nótacsokor

10:25 Református magazin

10:50 Evangélikus magazin

11:20 Hosszú szökés

Tévéfilm

12:50 V4 híradó

13:00 Híradó

13:15 Srpski ekran

13:40 Unser Bildschirm

14:10 Család'21

14:40 Novum

15:15 Család-barát

16:50 Térkép

17:20 Ízörzök: Madocsa

17:55 Ízörzök: Karancslapujtó

18:25 1100 év Európa közepén

Köszöntjük Mária nevű olvasóinkat!

Szerda

December 8.



05:00 Teleshop

05:25 Fókusz

06:00 Reggeli

09:10 Teleshop

12:00 Magnum

Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök VIP

15:30 Perzselő
szenvédélyek
Török filmsor.

16:40 Szerelem van a levegőben
Török filmsor.

18:00 RTL Híradó – Esti kiadás

18:55 Fókusz

20:10 A Konyhafőnök VIP

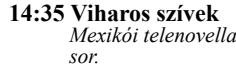
22:50 RTL Híradó – Késő esti kiadás

23:20 Az első milliő története

00:25 Édes Otthon

01:15 A lány

Am. 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

19:50 Farm VIP

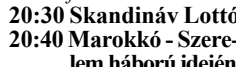
21:15 A Nagy Ő

22:25 Farm, ahol éltünk

23:15 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.

00:20 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.

01:25 Zsaruvér
Amerikai akció sor.



05:55 Hajnali gondolatok

06:00 Híradó

06:30 Nemzeti

22:00 Kenő

22:01 Downton Abbey
Angol tévéfilmsor.

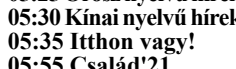
23:15 Ez a fiúk sorsa

Angol játékfilm

01:10 Rex felügyelő - Elit alakulat

Olasz bűnügyi tévéfilmsor.

02:00 Brown atya
Angol bűnügyi tévéfilmsor.



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

06:20 Élő egyház

06:45 Kárpát-medence

07:05 Hajnali gondolatok

07:20 Almárium

08:10 Mesterember

08:45 Nézd a tánc nekeit...

09:05 Muzsika-szó

09:30 Muzsika-szó

10:00 Nótacsokor

10:05 Nótacsokor

10:15 Nótacsokor

10:45 Rome Reports - Vatikáni híradó

11:05 Nokedl szőlő!

11:15 A misztérium – A gyűlékez

11:20 Jó embert keresünk!

11:35 Találkozás

11:50 A persely, avagy egy görbe nap

Budapest

12:50 V4 híradó

13:00 Híradó

13:15 Hrvatska Kronika

13:40 Ecranul nostru

14:15 Magyar gazda

14:40 Mesterember

15:15 Család-barát

16:50 Hazajáró

17:20 Ízörzök: Nemescsó

17:55 Ízörzök: Dunakömlőd

Köszöntjük Natália nevű olvasóinkat!

Csütörtök

December 9.



05:00 Teleshop

05:25 Fókusz

06:00 Reggeli

09:10 Teleshop

12:00 Magnum

Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök VIP

15:30 Perzselő
szenvédélyek
Török filmsor.

16:40 Szerelem van a levegőben
Török filmsor.

Köszöntjük **Judit** nevű olvasóinkat!**Péntek** December 10.

05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:10 Teleshop
12:00 Magnum

01:10 Rex felügyelő -
Elit alakulat
*Olasz bűnügyi tévé-
filmsorozat*
02:00 Brown atya
*Angol bűnügyi té-
véfilmsorozat*



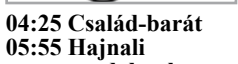
Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök
VIP
15:30 Perzselő
szenvédélyek
Török filmsorozat
16:40 Szerellem van
a levegőben
Török filmsorozat
18:00 RTL Híradó –
Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:10 A Konyhafőnök
VIP
22:50 RTL Híradó -
Késő esti kiadás
23:20 Karátos védelem
Amerikai akciófilm
01:30 Robbanásveszély
Amerikai akciófilm



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 délből
12:30 Walker, a
texasi kopó
Amerikai akció sor.
13:30 A del Monte
örökösök
*Mexikói telenovella
sorozat*
14:35 Viharos szívek
*Mexikói telenovella
sorozat*
15:40 A nagykövet lánya
*Török romantikus
sorozat*
16:45 Remények földje
*Török telenovella
sorozat*
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
19:50 Farm VIP
21:15 A Nagy Ő
22:25 Farm, ahol élünk
23:15 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.



01:25 Zsaruvér
Amerikai akció sor.



04:25 Család-barát
05:55 Hajnali
gondolatok
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti
Sportthíradó
06:45 Kenő
06:50 P'amende: Szü-
ret, bor Szekszárd
07:20 Őt kontinens
07:50 Ridikül
08:45 Fogd a kezem
Török tévéfilmsor.
09:30 Isztambuli
menyasszony
Török tévéfilmsor.

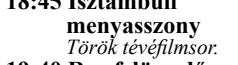
10:25 Család-barát
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti
Sportthíradó
12:55 Magyarország
finom

13:15 Alpesi őrző
Tévéfilmsorozat
14:20 Almárium
15:10 Don Matteo
Olasz tévéfilmsor.
16:10 Rex felügyelő
*Olasz bűnügyi tévé-
filmsorozat*

17:00 Embermesék
17:05 Ridikül
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti
Sportthíradó

18:45 Isztambuli
menyasszony
Török tévéfilmsor.
19:40 Rex felügyelő
*Olasz bűnügyi tévé-
filmsorozat*

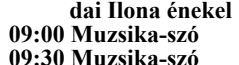
20:35 Virtuózok
V4+2021
22:45 Kenő
22:55 8 és 1/2 (Nyolc és fél)



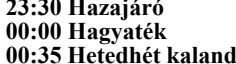
05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:10 Teleshop
12:00 Magnum
Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök
VIP
15:30 Perzselő
szenvédélyek
Török filmsorozat
16:40 Szerellem van
a levegőben
Török filmsorozat
18:00 RTL Híradó –
Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:10 A Konyhafőnök
VIP
22:50 RTL Híradó -
Késő esti kiadás
23:20 Karátos védelem
Amerikai akciófilm
01:30 Robbanásveszély
Amerikai akciófilm

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 Multiverzum
06:25 Kárpát-medence
06:50 Planet 21
07:10 Hajnali
gondolatok
07:20 Almárium
08:10 Mesterember
08:35 A népművészet
örökösei: ...szár-
nyaddal s tor-
kod élivel - Bu-
dai Ilona énekel

09:00 Muzsika-szó
09:30 Muzsika-szó
10:00 Nótacsokor
10:15 Katolikus krónika
10:45 Mai hitvallások
11:15 Wodehouse-est -
Tóbiás és a többiek
Tévéfilm
12:50 V4 híradó
13:00 Híradó
13:15 P'amende: Szü-
ret, bor Szekszárd
13:40 Őt kontinens
14:10 Püspökkenyér
14:45 Multiverzum
15:15 Család-barát
16:50 Kárpát-medence
17:20 Izórzók:
Kadarkút
17:50 Izórzók: Regöly
18:25 1100 év Európa
közepén
19:00 Nótacsokor
19:15 Hattyúdál
Magyar játékfilm
20:55 Embermesék
21:00 Híradó
21:25 V4 híradó
21:35 Ridikül
22:35 Rövid életemet
megtoldom - In
memoriam Csú-
kás István -
MMA portré

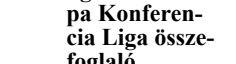


05:00 TELESOP
06:00 Hupikék törpikék
*Belga animációs
sorozat*
06:30 Grimm-mese
*Német animációs
sorozat*
06:55 Magyar népmesék
07:00 Magyar népmesék
07:10 Magyar népmesék
07:20 Magyar népmesék
07:25 Magyar népmesék
07:35 Magyar népmesék
07:45 Magyar népmesék
07:55 Magyar népmesék
08:05 Magyar népmesék
08:15 Magyar népmesék
08:25 Mesék Mátyás
királyról
*Magyar animációs
sorozat*
08:35 Hupikék törpikék
*Belga animációs
sorozat*
09:05 Hupikék törpikék
*Belga animációs
sorozat*
09:35 Trendmánia
10:10 Szépitők
10:50 Design műhely
Dorogi Gabriel-
lával
11:25 Poggyász
12:05 Innovátor
12:40 Nagy Vagy - Ak-
tív Magyaror-
szág kupa
13:20 Magyar vándor
Magy. kaland film
15:50 Columbo
Am. krimi film
18:00 Tények
18:55 Tények Plusz
20:00 Holiday
Am. vígjáték film
23:00 Támadás a Fehér
Ház ellen
Am. akció film
01:30 Mennyei királyság
*Amerikai, angol,
spanyol, német, ma-
rokkói kaland film*



04:30 Aranyoroszlánok
05:00 UEFA Európa-
liga és Euró-
pa Konferen-
cia Liga össze-
foglaló
06:30 Sportthíradó
07:30 Pecatúra
08:05 UEFA Európa-
Liga
10:00 Sportthíradó
10:25 Forma-1 – 1.
szabadedzés
11:50 Dvsc
12:25 Aranyoroszlánok
13:00 Sportthíradó
13:25 Futsal magazin
13:55 Forma-1 – 2.
szabadedzés
15:30 Női kézilabda-
világ bajnokság
16:10 Sportthíradó
17:00 Boxutca
17:30 Felvező műsor:
Kézilabda

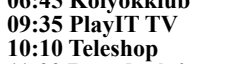
18:00 Női kézilabda-
világ bajnokság
19:30 Értékelő műsor:
Kézilabda
19:45 Bajnokok Klubja
20:30 Női kézilabda-
világ bajnokság
22:15 Férfi vízilabda
Magyar Kupa
23:30 Férfi vízilabda
Magyar Kupa



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:10 Teleshop
12:00 Magnum
Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök
VIP
15:30 Perzselő
szenvédélyek
Török filmsorozat
16:40 Szerellem van
a levegőben
Török filmsorozat
18:00 RTL Híradó –
Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:10 A Konyhafőnök
VIP
22:50 RTL Híradó -
Késő esti kiadás
23:20 Karátos védelem
Amerikai akciófilm
01:30 Robbanásveszély
Amerikai akciófilm

Köszöntjük **Árpád** nevű olvasóinkat!**Szombat** December 11.

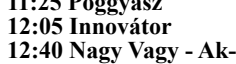
05:15 A pampák királya
Brazil filmsorozat
06:15 Teleshop
06:45 Kölyökklub
09:35 PlayIT TV
10:10 Teleshop
11:00 Brandmánia
11:30 Autogram
12:05 Havas Dóra - Tu-
datos hedonista
12:45 Cobra 11
*Német akciófilm-
sorozat*
13:55 Cobra 11
*Német akciófilm-
sorozat*
15:10 Egyiptom istenei
Amerikai akciófilm
18:00 RTL Híradó –
Esti kiadás
19:00 Fókusz Plusz
20:00 X-Faktor
22:50 A nagy Gatsby
Amerikai film
01:35 Forródrót
Amerikai vígjáték



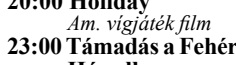
05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű
hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Multiverzum
06:25 Kárpát-medence
06:50 Planet 21
07:10 Hajnali
gondolatok
07:20 Almárium
08:10 Mesterember
08:35 A népművészet
örökösei: ...szár-
nyaddal s tor-
kod élivel - Bu-
dai Ilona énekel



05:00 TELESOP
06:00 Hupikék törpikék
*Belga animációs
sorozat*
06:30 Grimm-mese
*Német animációs
sorozat*
06:55 Magyar népmesék
07:00 Magyar népmesék
07:10 Magyar népmesék
07:20 Magyar népmesék
07:25 Magyar népmesék
07:35 Magyar népmesék
07:45 Magyar népmesék
07:55 Magyar népmesék
08:05 Magyar népmesék
08:15 Magyar népmesék
08:25 Mesék Mátyás
királyról
*Magyar animációs
sorozat*
08:35 Hupikék törpikék
*Belga animációs
sorozat*
09:05 Hupikék törpikék
*Belga animációs
sorozat*
09:35 Trendmánia
10:10 Szépitők
10:50 Design műhely
Dorogi Gabriel-
lával
11:25 Poggyász
12:05 Innovátor
12:40 Nagy Vagy - Ak-
tív Magyaror-
szág kupa
13:20 Magyar vándor
Magy. kaland film
15:50 Columbo
Am. krimi film
18:00 Tények
18:55 Tények Plusz
20:00 Holiday
Am. vígjáték film
23:00 Támadás a Fehér
Ház ellen
Am. akció film
01:30 Mennyei királyság
*Amerikai, angol,
spanyol, német, ma-
rokkói kaland film*



04:25 Család-barát
05:55 Hajnali
gondolatok
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti
Sportthíradó
06:45 Kenő
06:50 Magyar Krónika
07:25 Szerelmes
földrajz
08:00 Térkép
08:30 Noé barátai
09:05 Divat & dizájn
09:35 A világörökség
kincsei
09:55 Utazások Skócia
szigetein
Angol útifilmsorozat
10:35 Család-barát
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti
Sportthíradó
12:55 Izórzók:
Alsómocsolád
13:30 Halál a
Paradicsomban
*Angol bűnügyi té-
véfilmsorozat*

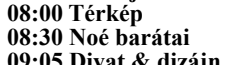


05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű
hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
06:40 Itthon vagy!
07:00 Hajnali
gondolatok
07:10 Opera Cafe
07:40 Püspökkenyér
08:10 Evangélium
08:40 Hogy volt?!

09:35 Négy szellem
10:30 Rejtélyes XX.
század - Kun
Miklós műsora
11:00 Őt kontinens
11:30 Fotográfia
Magyar játékfilm
12:50 V4 híradó
13:00 Híradó
13:25 Múlt és Jelen
14:00 M4 sport+

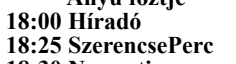


14:00 Férfi vízilabda
Magyar Kupa
15:35 OTP Bank Liga
17:25 Női kézilabda-
világ bajnokság
19:20 Építők
19:45 Kékek
20:20 Női kézilabda-
világ bajnokság
22:00 Embermesék
22:05 Bagi Nacsa
Orfeuma
23:05 Mókatár:
Rejtő Jenő
23:30 Dokuzóna
00:30 Térkép
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:25 Négy szellem



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!
06:40 Itthon vagy!
07:00 Hajnali
gondolatok
07:10 Opera Cafe
07:40 Püspökkenyér
08:10 Evangélium
08:40 Hogy volt?!

14:30 Partitúra: Pilis
15:30 Gyula vitéz
télén-nyáron
Magy. filmvígjáték
16:55 Embermesék
17:00 Főmenü:
Anyu főztje
18:00 Híradó
18:25 SzerencsePerc
18:30 Nemzeti
Sportthíradó
18:45 Szombat
Szombat
19:40 Segítség, felnőttem!
Angol filmvígjáték
21:30 Napló
gyermekeimnek
Magyar filmdráma
23:10 Kenő
23:20 Bagi Nacsa
Orfeuma
00:15 Rex felügyelő -
Elit alakulat
*Olasz bűnügyi tévé-
filmsorozat*
01:05 Brown atya
*Angol bűnügyi tévé-
filmsorozat*
01:55 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!
06:40 Itthon vagy!
07:00 Hajnali
gondolatok
07:10 Opera Cafe
07:40 Püspökkenyér
08:10 Evangélium
08:40 Hogy volt?!



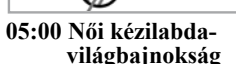
05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű
hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
06:40 Itthon vagy!
07:00 Hajnali
gondolatok
07:10 Opera Cafe
07:40 Püspökkenyér
08:10 Evangélium
08:40 Hogy volt?!



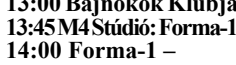
09:35 Négy szellem
10:30 Rejtélyes XX.
század - Kun
Miklós műsora
11:00 Őt kontinens
11:30 Fotográfia
Magyar játékfilm
12:50 V4 híradó
13:00 Híradó
13:25 Múlt és Jelen
14:00 M4 sport+



14:00 Férfi vízilabda
Magyar Kupa
15:35 OTP Bank Liga
17:25 Női kézilabda-
világ bajnokság
19:20 Építők
19:45 Kékek
20:20 Női kézilabda-
világ bajnokság
22:00 Embermesék
22:05 Bagi Nacsa
Orfeuma
23:05 Mókatár:
Rejtő Jenő
23:30 Dokuzóna
00:30 Térkép
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:25 Négy szellem



05:00 Női kézilabda-
világ bajnokság
06:40 UEFA Európa-li-
ga és Európa
Konferencia Liga
összefoglaló
08:20 Szabadidő
08:50 UEFA Európa-
Liga
10:50 Forma-1 – 3.
szabadedzés
12:05 Építők
12:35 Kékek
13:00 Bajnokok Klubja
13:45 M4 Stúdió: Forma-1
14:00 Forma-1 –
Időmérő edzés
15:15 M4 Stúdió: Forma-1
15:30 Női kézilabda-
világ bajnokság
17:00 Felvező műsor:
Labdarúgás
17:15 OTP Bank Liga
19:00 Értékelő műsor:
Labdarúgás
19:15 Felvező műsor:
Labdarúgás
19:30 OTP Bank Liga
21:15 Értékelő műsor:
Labdarúgás
21:45 Góóó!
22:45 Forma-1 –
Időmérő edzés



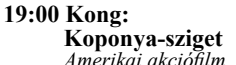
05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű
hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
06:40 Itthon vagy!
07:00 Hajnali
gondolatok
07:10 Opera Cafe
07:40 Püspökkenyér
08:10 Evangélium
08:40 Hogy volt?!

Köszöntjük **Gabriella** nevű olvasóinkat!**Vasárnap** December 12.

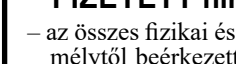
05:15 A pampák királya
Brazil filmsorozat
06:10 Teleshop
06:40 Kölyökklub
09:40 Teleshop
10:40 A Muzsika
TV bemutatja!
11:10 Édes Otthon
11:45 Havas Dóra - Tu-
datos hedonista
12:20 XXI. század – a
legendák velünk
élnek
12:55 Házon kívül
13:30 Különböző
dühbe jövők
Amerikai krimisor.
14:30 Különböző
dühbe jövők
Amerikai krimisor.
15:40 Még zöldsebb a
szomszéd nője
Amerikai vígjáték
18:00 RTL Híradó –
Esti kiadás
19:00 Kong:
Koponya-sziget
Amerikai akciófilm
21:35 Batman Super-
man ellen - Az
igazság hajnala
Am. akciófilm
00:50 Portré
01:40 Veszettek
Magyar film



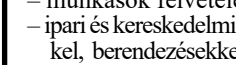
05:00 TELESOP
06:00 Hupikék törpikék
*Belga animációs
sorozat*
06:30 Grimm-mese
*Német animációs
sorozat*
06:55 Magyar népmesék
07:05 Magyar népmesék
07:15 Magyar népmesék
07:25 Magyar népmesék
07:35 Magyar népmesék
07:45 Magyar népmesék
07:55 Magyar népmesék
08:05 Magyar népmesék
08:15 Magyar népmesék
08:25 Mesék Mátyás
királyról
*Magyar animációs
sorozat*
08:35 Hupikék törpikék
*Belga animációs
sorozat*
09:05 Hupikék törpikék
*Belga animációs
sorozat*
09:35 Trendmánia
10:10 Szépitők
10:50 Design műhely
Dorogi Gabriel-
lával
11:25 Poggyász
12:05 Innovátor
12:40 Nagy Vagy - Ak-
tív Magyaror-
szág kupa
13:20 Magyar vándor
Magy. kaland film
15:50 Columbo
Am. krimi film
18:00 Tények
18:55 Tények Plusz
20:00 Holiday
Am. vígjáték film
23:00 Támadás a Fehér
Ház ellen
Am. akció film
01:30 Mennyei királyság
*Amerikai, angol,
spanyol, német, ma-
rokkói kaland film*



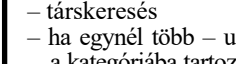
05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű
hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
06:40 Itthon vagy!
07:00 Hajnali
gondolatok
07:10 Opera Cafe
07:40 Püspökkenyér
08:10 Evangélium
08:40 Hogy volt?!



09:35 Négy szellem
10:30 Rejtélyes XX.
század - Kun
Miklós műsora
11:00 Őt kontinens
11:30 Fotográfia
Magyar játékfilm
12:50 V4 híradó
13:00 Híradó
13:25 Múlt és Jelen
14:00 M4 sport+



14:00 Férfi vízilabda
Magyar Kupa
15:35 OTP Bank Liga
17:25 Női kézilabda-
világ bajnokság
19:20 Építők
19:45 Kékek
20:20 Női kézilabda-
világ bajnokság
22:00 Embermesék
22:05 Bagi Nacsa
Orfeuma
23:05 Mókatár:
Rejtő Jenő
23:30 Dokuzóna
00:30 Térkép
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:25 Négy szellem



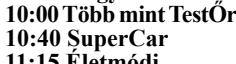
05:00 Női kézilabda-
világ bajnokság
06:40 UEFA Európa-li-
ga és Európa
Konferencia Liga
összefoglaló
08:20 Szabadidő
08:50 UEFA Európa-
Liga
10:50 Forma-1 – 3.
szabadedzés
12:05 Építők
12:35 Kékek
13:00 Bajnokok Klubja
13:45 M4 Stúdió: Forma-1
14:00 Forma-1 –
Időmérő edzés
15:15 M4 Stúdió: Forma-1
15:30 Női kézilabda-
világ bajnokság
17:00 Felvező műsor:
Labdarúgás
17:15 OTP Bank Liga
19:00 Értékelő műsor:
Labdarúgás
19:15 Felvező műsor:
Labdarúgás
19:30 OTP Bank Liga
21:15 Értékelő műsor:
Labdarúgás
21:45 Góóó!
22:45 Forma-1 –
Időmérő edzés



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!
06:40 Itthon vagy!
07:00 Hajnali
gondolatok
07:10 Opera Cafe
07:40 Püspökkenyér
08:10 Evangélium
08:40 Hogy volt?!



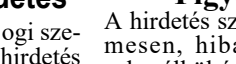
08:15 Hupikék törpikék
*Belga animációs
sorozat*
08:45 Fald fel
09:25 Nagyító
10:00 Több mint TestŐr
10:40 SuperCar
11:15 Életmódi
11:55 Az álmotthon
12:30 Extreme-E
magazin
13:10 A gondo-
zo Am. vígjáték film
15:20 Feledés
Am. akció film
18:00 Tények
18:55 Halálos iramban 8
Am. akció film
21:55 Nagyfiúk
Am. vígjáték film
00:15 A pogány király
*Angol, litván ak-
ció film*
02:45 Bűnös Chicago
Am. akció sorozat



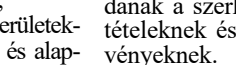
05:25 Borbás Marcsi
szakácskönyve
05:55 Hajnali
gondolatok
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti
Sportthíradó
06:45 Kenő
06:50 Családi kör
07:50 Önkéntesek
08:15 Isten kezében
08:40 A misztérium –:
- Bűnbánat
08:50 Katolikus krónika
09:15 Neked szó!
09:25 Rome Reports -
Vatikáni híradó
09:45 Találkozás
10:00 Jó embert
keresünk!
10:15 Református
ifjúsági műsor
10:20 Evangélikus
ifjúsági műsor
10:30 Görögkatolikus
ifjúsági műsor -
Úton-útfélen



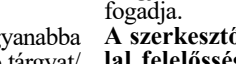
05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű
hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
06:40 Itthon vagy!
07:00 Hajnali
gondolatok
07:10 Opera Cafe
07:40 Püspökkenyér
08:10 Evangélium
08:40 Hogy volt?!



09:35 Négy szellem
10:30 Rejtélyes XX.
század - Kun
Miklós műsora
11:00 Őt kontinens
11:30 Fotográfia
Magyar játékfilm
12:50 V4 híradó
13:00 Híradó
13:25 Múlt és Jelen
14:00 M4 sport+



14:00 Férfi vízilabda
Magyar Kupa
15:35 OTP Bank Liga
17:25 Női kézilabda-
világ bajnokság
19:20 Építők
19:45 Kékek
20:20 Női kézilabda-
világ bajnokság
22:00 Embermesék
22:05 Bagi Nacsa
Orfeuma
23:05 Mókatár:
Rejtő Jenő
23:30 Dokuzóna
00:30 Térkép
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:25 Négy szellem



05:00 Női kézilabda-
világ bajnokság
06:40 UEFA Európa-li-
ga és Európa
Konferencia Liga
összefoglaló
08:20 Szabadidő
08:50 UEFA Európa-<

1 perc alatt elkészülnek ezek a házi testradírok

Fontos, hogy rendszeresen radirozd a bőröd, hogy megszabadulj a felesleges hámrétegtől, amely egyébként elkezdene magától lekopni, viszketne, és látványnak sem lenne a leggusztosabb. A drogériákban beszerezhető bőrradírok helyett akár saját változatokat is kipróbálhatsz, amelyeket néhány alapanyagból, cukor vagy só hozzáadásával készíthetsz el. Mutatunk néhány receptet.

RÓZSA TESTRADÍR

Egy csésze nagy szemű rózsaszín himalajasóra, fél csésze kókuszolajra és fél csésze rózsaszín esszenciára lesz szükséged ehhez a testradírhoz, amely különösen jó bőrnugtató.

séged lesz egy nagyobb tálra, amelybe önts 1 csésze cukrot, 1/3 csésze kókusz olajat, 1 evőkanál 100%-os Aloe Vera zselét, 2 zöld tea filter tartalmát 5 csepp zöld tea esszenciát és 3 csepp E-vitamin olajat. Keverd jól össze a hozzávalókat,



Az alapanyagokat egy nagyobb tálban kell összekeverned egy egyszerű kanál segítségével, és már használhatod is a testeden.

A maradék bőrradírt tedd egy jól zárható üvegbe, és hideg helyen tárold a következő használatig.

ZÖLD TEÁS TESTRADÍR

ALOE-VAL

A zöld tea nem csak elfogyasztva, de a bőrödre kenve is nagyon egészséges, különösen, ha cellulit problémáid vannak.

A zöld teás testradírhoz szük-

tedd az egészet egy jól zárható, csíráltanított üvegbe és már használhatod is.

ÉPRES RADÍR

Ha szeretnél egy igazán fantasztikus illatú testradírt, akkor próbáld ki ezt az eper változatot.

Szükséged lesz hozzá 1 csésze cukorra, fél csésze kókusz olajra és 10 csepp eper esszenciára.

Ha ezek mind egy tálba kerültek, akkor botmixer vagy turmix segítségével darálj össze egy kevés epre, és két evőkanállal adj hozzá a keverékedhez.

Kavard jól össze az alapanyagokat, és ha szép egyenmő masszát kaptál, akkor kész is van a testradírod.

UBORKÁS TESTRADÍR

Az uborka nagyon magas E-vitamin tartalommal rendelkezik, ezért érdemes használnod, ha házi kencéket készítesz.

Az uborkás testradírhoz 1/4 uborkát kell meghámozni és lereszelni, és egy tálban összekeverni 3/4 csésze cukorral, 2 evőkanál kókusz olajjal és 8-10 csepp menta esszenciával.

Jól keverd össze a hozzávalókat, és 1-2 órára tedd hűtőbe a testradírt, mielőtt használnád.

VANÍLIA TESTRADÍR

Ha igazi kényeztető bőrradírt készítenél magadnak, akkor mi ezt a szuper vaníliás változatot ajánljuk neked.

Ehhez szükséged lesz 2 és fél csésze barnacukorra, 3/4 csésze kristálycukorra, 1/4 csésze mandula olajra és 4 evőkanál vanília kivonatra.

A szokott módon keverd jól össze a hozzávalókat egy tálban, és tedd ezután jól zárható üvegbe.

Ez az adag néhány hétre elegendő lesz, ezért a maradékot mindig tárold hűvös helyen.

ZABOS TESTRADÍR

A zabpehely is egy olyan csodaszer, amely nem csak fogyasztva, de a bőrödre kenve is hasznos lehet.

Fél csésze nagyobb szemű zabpehelyből, fél csésze barnacukorból, 1 csésze kókusz olajból és 2 evőkanál olíva olajból tudsz kikeverni magadnak egy tápláló testradírt.

A hozzávalókból készíts egyenmő masszát, és már használhatod is a bőrödön.

Jól dörögöld át vele magadat, majd alaposan öblítsd le.

Cserepes száj, szélcsípte arc: 10 téli szépség gond és megoldás

A hideg, szeles idő megviseli testünket és olykor kellemetlen tüneteket okoz, de mindenre van gyógyír.

1. KISZÁRADT SZEM

Fehér, ködös égbolt, csípős szél, hideg levegő és UV sugárzás, ami – a tévhit ellenében – télen is nagyon erős, ezek mind okozhatják a szem zavaró kiszáradását.

Ne félj UV szűrős napszemüveget hordani ilyenkor is, illetve naponta többször használj szemcseppet, hiszen ilyenkor a könny azonnali enyhülést hoz.

2. SZÁRAZ, SZÁLLÓ HAJ

Télen jobban száll a hajunk, mint a nyári melegben.

Ez a jelenség az ionizáció miatt van, amittől a hajszálak elektrosztatikusan feltöltődnek és taszítják egymást, ettől „repül a haj”.

Ez elsősorban a haj szárazsága miatt van, amin kímélő sampon használatával tudunk segíteni és hajmosás után mindig ajánlott balzsamot használni, lehetőleg olyat, amit nem is kell kiöblíteni.

3. ÉRDES KÖNYÖK

Az hosszúujjú ruhadarab ki-dörzsölheti könyökünkön az érzékeny bőrt, ami érdes, száraz felszínre eredményez.

Fürdéskor távolítsd el az elhalt sejteket egy kis bőrradírozással, majd miután megtörölköztél, alaposan krémezd be.

Naponta többször is bekennetted a könyököd egy jó zsíros, tápláló termékkel.

jól, nekünk kevésbé, de tehetünk ellene.

A hidegben a véredények kitágulnak, ezért vöröszik ki az orruk, amit a nap káros sugárától is védenünk kell, még ilyenkor is.

A maszkviselés napjainkban többnyire megoldja ezt a problémát, hiszen a legjobb védelem a hideg és az UV ellen egy „fizikai gát”.

Ha a vörös orr tartós és nemcsak hidegben jön elő, lehet, hogy rosacea áll a háttérben.

7. KISZÁRADT KÉZ

Nem mindig tudjuk kesztyűvel védeni kezünket a hideg ellen, így ugyanúgy kipirosodhat és kiszáradhat mint az arc bőr. Ilyenkor mosogatásnál érdemes műanyag kesztyűt húzni, hogy ne rontsunk a helyzeten, amin az állandó kézfertőtlenítés sem segít.

Természetesen itt is a hidratáló krémek segítenek és ha már repedezett a kézfejed, akkor ajánlott bekrémezett kezre pamut kesztyűt húzni, hogy reggel finom, puha mancsokkal ébredj.

8. SZÉLCÍPTE ARCBŐR

Ha kénytelen vagy hosszabb ideig a hűvös, szeles időben tartózkodni, mindenképpen használj olyan terméket, ami hatékonyan védi az arc bőrt.

A tápláló, zsírosabb hidratá-



4. CSEREPEK AJKAK

A szája poló használata télen elengedhetetlen. A maszk ugyan valamennyire védi szánkat a szél ellen, azonban a nedves levegő ami alászorul, a hidegben ugyanúgy szárítja.

Válassz olyan terméket, ami lehetőleg fényvédős és hidratál is, hetente egyszer pedig egy mézes-cukros radírral finoman megdörzsölheted.

Ha a szád sarka repedezik be rendszeresen, keress fel bőrgyógyászt, mert azt fertőzés is okozhatja.

5. SZÁRAZ ARCBŐR

A hideg levegő, a szél és a forró fürdők megviselik arc bőrünket, ezért télen extra figyelemmel igényel.

A nyári könnyű hidratálók helyett használj táplálóbb, zsírosabb krémeket, melyek hatékonyan védenek a zord időjárásal szemben.

Egyből krémezd be az arcod, miután kiszálltál a kádból vagy letusoltál, így a nedvességet „bezáród” az arc bőrébe.

6. KIPÍROSODOTT ORR

A piros orr egyedül Rudolfnak, Téliapó rénszarvasának áll

ló fölé kenj shea vajat, vagy akár egy erősebb fényvédőt.

Ezek olyan réteget képeznek a bőrön, ami megvédi a szélétől.

9. SZÁRAZ SAROK

A meleg csizmákba és bundás cipőkbe a szellőzés hiánya miatt beleizzadhat a láb, amit a hideg még inkább kiszárit.

Az átnedvesedett zoknit egyből vedd le, amint hazaértél és fürdés után jó vastagon kend be a lábfejed tápláló krémmel.

Ahogy a kiszáradt kéznél, ebben az esetben is hasznos, ha a jól bekrémezett lábra pamut zoknit húzol és úgy alszol.

10. HÁMLÓ ARCBŐR

Ha már azt veszed észre, hogy az arcod apró foltokban hámlik, komoly bőrszárazságról van szó.

Ebben az esetben nézd át az összes arcápoló terméket, amit használsz és amikben alkohol van, tedd félre, mert nagyon szárít.

Szerezz be kímélő lemosót, kicsit hanyagold a bőrradírozást és teltebb hidratáló krémet használj, amit – miután beszívódott – egy kis olajjal még hatékonyabban bent tarthatsz az arc bőrében.

Sütőtökből hajpakolás? Így készíts belőle szépségápolási termékeket

Szeretted a sütőtököket dekorációs elemként, krémlevesként, és a pumpkin spice latte is a kedvenceid közé tartozik? Akkor biztos örülni fogsz annak a hírnek, hogy az ősz egyik legnagyobb slágerének számító zöldséget a szépségápolási rutinodba is könnyen beillesztheted. Ha pedig eddig nem rajongtál érte, akkor most itt az ideje, hogy még ha nem is elfogyasztva, de esélyt adj a felhasználásának.

REMEK DEKORÁCIÓS ELEM ÉS

KONYHAI ALAPANYAG

Nyugodtan kijelenthetjük, hogy nincs ősz sütőtök nélkül, hiszen gyakorlatilag szeptember elejétől november végéig megtekinthető vele az élelmiszerboltok polcai és a zöldségesek standjai, majd a szezon alatt szinte nincs olyan, aki legalább egy sütőtököt ne vinne magával haza.

Ez nem is véletlen, hiszen ugyanolyan remek dekorációs elem, mint konyhai alapanyag. Rengeteg finomságot készíthetsz belőle a krémlevesről a rizottóig, a pürén és chipsen át egészen a különféle süteményekig, de ez még korántsem minden.

BŐR- ÉS HAJÁPOLÁSRA IS

ALKALMAS

A sütőtök sok értékes összetevőt, köztük rengeteg vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, amelyeknek nemcsak elfogyasztva élvezheted az előnyös tulajdonságait. Ha ugyanis a sütőtököt a bőr- és hajápolási rutinodba is beépíted, értékes összetevőinek köszönhetően még többet tehetsz az egészségedért és a szépségedért.

Ősszel és télen a bőrünk minden évben kihívásokkal néz szembe, és könnyen előfordulhat, hogy kiszárad, érdes lesz,

apró repedések jelennek meg rajta, vagy esetleg viszket. Ezeket a problémákat nem érdemes elhanyagolni, és itt jön képbe a sütőtök. Mivel gazdag A- és C-vitaminban, antioxidánsokban és béta-karotinban, egy abszolút hatékony szépségápolási fegyvernek számít, amit neked sem érdemes mellőznöd.

IDEÁLIS AZ ŐSZI ÉS TÉLI BŐRÁPOLÁSHOZ

Ha még nincs bevált szépségápolási rutinod a hámlasztáshoz, vagy úgy érzed, hogy esélyt adnál egy újdonságnak, akkor már csak azért is érdemes a sütőtököt választanod, mert roppant egyszerűen alkalmazhatod.

Nincs más dolgod, mint hogy a sütőtököt megfőzöd, pürés állagúra turmixolod, majd ugyanakkora mennyiségű nádcukorral összekevered. Ezután adj hozzá egy kevés tengeri sót, és azzal együtt masszírozd a bőrödbe. Ezt a műveletet leginkább a zuhany alatt vagy a kádban érdemes elvégezned, hogy utána könnyen, maszatolás nélkül le is moshasd magadról a masszát.

A sütőtök értékes összetevői az arcot is szépen regenerálhatják. Ehhez mindössze egy kis főtt sütőtökpürére – pontosabban léd teáskánálnyira – van szükséged, amit egy csepp mézzel és fél teáskánál tejjel keverj el. Így pillanatok alatt már is kapsz egy arcmaszkot, amit kö-

rülbelül 15 percig kell fennhagynod ahhoz, hogy kifejtse a hatását. Ezután már csak annyi a dolgod, hogy lemosod, és élvezed azt a nagyszerű érzést, amit a bőröd megtisztulása ad.

A HAJADNAK IS JÓT TESZ

Ha egyszer beépíted a sütőtököt a bőr- és arcápolási rutinodba, biztos, hogy később sem akarsz tőle megválni. Ami pedig szintén jó hír, hogy a hajadra is legalább ilyen jótékonyan hathat, ugyanis amellet, hogy óvja, fényessé és ragyogóvá is teszi.

Ehhez a rutinhoz is sütőtökpürére van szükséged, amit egy kis kókuszolajjal, mézzel, túróval vagy joghurttal kell összekeverned. A mennyiséget a hajad hosszát figyelembe véve érzés szerint határozd meg, majd, ha kész a massz, vidd fel a hajadra.

Mindössze 15 percig kell rajta hagynod a hajadon, majd miután lemostad, egyből azt fogod tapasztalni, hogy puhább a tapintása. A hatás fenntartásához fontos, hogy óvatosan szárítsd meg a hajadat, valamint törölközővel is csak óvatosan érh hozzá, semmiképpen ne dörzsöld erőteljesen.

Végül, de nem utolsó sorban pedig, akár ezt, akár a többi sütőtökös szépségápolási rutint próbáld ki, a tartós hatás érdekében rendszeresen, akár hetente ismételd meg ezeket a műveleteket. Sütőtököt semmiképpen sem tudsz feleslegesen vásárolni, hiszen széles körben felhasználható, és ezt minél változatosabban teszed meg, annál több jót teszel magadnak.

KRIMI

Halálos kimenetelű baleset történt Alsóapsán

Halálos kimenetelű baleset történt november 23-án este a Munkács-Rohatin útvonalon, a técsői járási Alsóapsán.

Az információk szerint egy 2007-es Renault Kangoo sofőrje elvesztette uralmát a jármű felett, s nekicsapódott egy

kerítésnek, számol be a mukachevo.net. Az ütközés következtében egy személy életét vesztette, hárman pedig megsérültek. Mindannyiukat a járási kórházba szállították.

A baleset pontos körülményeit még vizsgálják.

Aknákban gazdag termőföld

Az ungvári járási Homok faluban egy helyi gazda a szántóföldjét járta be, amikor 5 lőszert látott a felszínen, írja fészbukhivatkozással a karpataljalap.net.

A férfi értesítette a rendőrséget. A kiérkező pirotechnikusok azonosították a talált robbanószerkeket, amelyek a második világháborúból származó 82 mm-es

aknavetőgránátok voltak. A környező terület átvizsgálása során további 24 aknát – összesen 29 egységnyi robbanóanyagot – találtak.

A tűzszerészek valamennyit az ungvári járási Rahonca (Orihovica) falu közelében lévő lőtérré szállították, ahol hatástalanították a robbanószerkeket.

Hamis Covid-tanúsítványokat gyártott egy kárpátaljai bűnbanda

Az információk szerint a szolgáltatásokat közel 4500 személy vette igénybe.

A hamis oltási igazolványokat, PCR-teszteket és biztosításokat egy külföldi munkavállalással foglalkozó cég gyártotta. A hatóságok öt személy

ellen indítottak eljárást, adja hírül a zak.depo.ua. A figuránsok a szolgáltatásaikat a közösségi oldalakon hirdették, az árak 500 és 2500 hrivnya között mozogtak.

Az ügyben tartanak a vizsgálatok, a nyomozás megkezdődött.

Őrizetbe vettek egy férfit, aki halálosan megfenyegette volt feleségét

Csütörtökön 19 óra körül érkezett telefonhívás a rendőrségre egy munkácsi lövöldözés miatt. A rendőrök azonnal az Okruzsna utcába vonultak.

A helyszínre kiérkező járőrök találtak a bejelentővel. A nő elmondta, hogy konfliktus alakult ki közte és volt férje között. A veszekedés során a férfi megveréssel és megöléssel fe-

nyegtetőzött, majd elővett egy pisztolyszerű tárgyat és több lövést adott le, írja fészbukinformáció alapján a karpataljalap.net.

A volt férj nem tagadta volt felesége szavait, a rendőrség később megtalálta a fegyvert, amelyből a lövéseket leadták. A férfit őrizetbe vették, és nyomozócsoportot hívtak a helyszínre.

Csalók próbálnak pénzt követelni a kárpátaljaiaktól a perecsenyi erdőgazdaság nevében

Faeladással kapcsolatos hirdetéseket tesznek közzé csalók a közösségi oldalakon a perecsenyi erdőgazdaság nevében. A fa árát saját számlájukra kéri átutalni, számol be a goloskarpat.info.

A hivatal arra kéri a lakosságot, hogy ne dőljenek be a hirdetésnek, fát csak az erdészeti hivatalban lehet igényelni személyesen, s fizetni is csak ott lehet.

Migránsokat segítő személyeket tartóztattak le Kárpátalján

A hatóságok migrációs osztályának munkatársai migránsokat segítő személyek ügyében nyomoznak.

Elmondásuk szerint az elmúlt évben egy 27 és egy 30 éves ungvári járási férfi hét külföldi állampolgárt juttatott illegálisan az EU területére,

akiket később letartóztattak a lengyel rendőrök.

Az ukrán rendőrség a hosszan tartó nyomozás során kilenc házkutatást végzett Kárpátalján és Lemberg megyében, hamarosan pedig átadják az ügyet a bíróságnak, írja a goloskarpat.info.

A rendőrök őrizetbe vették az élettársát meggyilkoló nőt

November 24-én este 9 óra körül érkezett a rendőrségre a mentősök bejelentése egy férfi haláláról a munkácsi járási Cservenyovo községben.

A helyszínre kiérkező rendőrök a holttest átvizsgálása során azon erőszakos haláleset nyomait, mégpedig mellkasi szúrt sebet találtak. Kiderült, hogy aznap este konfliktus alakult ki a sértett és lakótársa között, melynek során a 40 éves háziasszony kést ragadott és szíven szúrta a sértettet. A 30 éves fér-

fi az orvosok kiérkezése előtt belehalt sérüléseibe. A nő megpróbálta elrejtetni a bűncselekmény nyomait, lemosa magát és lakótársa holttestéről a vért, a kést pedig a melléképületben, a szénában rejtette el. A nyomozás során azonban a rendőrök megtalálták és lefoglalták azt.

A nőt őrizetbe vették és ideiglenes letartóztatásba helyezték, akár 15 év börtönbüntetést is kaphat, számol be a zk.npu.gov.ua.

Tűz volt egy melléképületben

November 24-én 19 óra 38 perckor érkezett bejelentés a tűzoltókhoz a beregszászi járási Tekeházán keletkezett tűzről.

A Zaliznicsna utcában egy 48 éves helyi lakos portáján egy melléképületben csaptak fel a lángok. A tulajdonos maga fedezte fel a tüzet és értesítette a tűzoltó-

kat. A helyszínre a Nagyszőlősi 18-as Számú Állami Tűzoltó- és Mentőegység tűzoltóit küldték ki.

19 óra 56 perckor a tüzet megfékezték, a teljes elhárítás 21 óra 15 percig tartott. Sérültek vagy áldozatok nincsenek. (Facebook)

Még több információ a KARPATINFO.NET-EN

SPORT

Mezőkövesden a hazai csapat mellett az eső sem jelentett gondot a Fradinak

Két meccsből egy pont a Minaj mérlege

A hétvégén lejátszott 16. forduló mellett hét közben még egy, a 3. fordulóból elmaradt mérkőzését is pótolta a Minaj FC az országos élvonalbeli labdarúgó-bajnokságban.

Kezdjük az előbbivel, a Kolosz Kovalivka elleni összecsapással, ahol egészen a 94. percig győztesnek látszott a kárpátaljai együttes, ám Knisnek az 50. percben szerzett találatára a 94. minutumban érkezett a válasz, amit az egykori minajos Anatolij Nurijev szerzett, így 1-1- lett a vége.

Szombaton a Dinamo Kijev érkezett Ungvárra, és Cihankovnak a 12. percben elért gólját követően Saparenko az utolsó percben biztosította be a bajnok és listavezető győzelmét.

A kiesést jelentő 15. helyről ugyan egy fokkal előrébb lépett a Minaj, de csak jobb gólkülönbségével előzi meg az Inhulecet.

Érdekességnek számít, hogy a Dnyipro – Vorszklá találkozón a hazaiak rekordot jelentő gyorsgólt szereztek, hiszen a középkérdést követően már a 9. másodpercben megszerezték a vezetést!

A 16. forduló eredményei: Minaj FC – Dinamo Kijev 0-2, Mariupol – FK Lviv 0-1, Csornomorec Odessza – Gyessza Csernihiv 0-1, Dnyipro – Vorszklá Poltava 5-1, Inhulec – Sahtar Donyeck 0-1,

Ruh Lviv – Metaliszt 1925 Harkiv 2-0, Kolosz Kovalivka – Veresz Rivne 1-0. Az Olekszandrija – Zorja találkozót lapzártánk után rendezik.

A bajnokságban továbbra is a Dinamo és a Sahtar vezeti a tabellát 41-41 ponttal a 34 ponttal második Dnyipro előtt.

A 10. pontjával 14. Minaj a hét végén sorra kerülő 17. játéknapon ahhoz az Olekszandrijához látogat, amely ellen a most zajló bajnokságban egyedül tudott még nyerni. Alighanem most egy döntéssel is beérnénk...

Magyarországon a 14. fordulót bonyolították le, és ismét bebizonyosodott, hogy a nemzetközi porondon a vert mezőnyben található Ferencvárosnak itthon nincsenek igazi riválisai.

Peter Stöger csapata az eddig hazai környezetben még veretlen Mezőkövesdet verte idegenben a végig szakadó esőben sorra kerülő találkozón. A Fradi hazai porondon immáron több mint félezer perce nem kap gólt...

Eredmények: Mezőkövesd – FTC 0-3, Kisvárdá – MTK 5-0, Fehérvár – Gyirmót 3-2, Honvéd – UTE 1-2, Debrecen – Paks 1-1, Puskás Akadémia – ZTE 1-1.

Az FTC 31 ponttal vezeti a tabellát a 27 pontos Kisvárdá és a 26 ponttal harmadik Puskás előtt.

Néhány sorban

Lionel Messi rekordnak számító hetedik alkalommal nyerte el a France Football 2021-es Aranylabdáját, amelyet hétfőn este vehetett át a zürichi gálaesten.

A Barcelonából az idén a Paris SG.

les – Ausztria párharc győztes ellen – került ki a 2022-es katar labdarúgó-világ-bajnokságra kvalifikáló európai pótselejtezősök sorsolásán.

Az orosz-lengyel párharc nyertese a svéd-cseh összecsapás győztesével mérkőzhet, míg a Portugália – Törökország,

illetve Olaszország – Észak-Macedónia mérkőzéseknél az lesz a tétje, hogy a legutóbbi két Eb-győztes, Portugália, illetve Olaszország közül melyik marad le a világbajnokságról.

Utolsó előtti Európa Liga selejtezőjén a Ferencváros 2-0 arányú vereséget szenvedett a Betis vendégeként és továbbra



együttsehez igazoló argentin klasszis 613 ponttal végzett az élen az 580 pontig jutó, és sokak által az idén a legjobbnak tartott, de végül mégis a 2. helyen végző Robert Lewandowski előtt.

A legjobb kapus Gianluigi Donnarumma, míg az év csapata a Chelsea lett.

Labdarúgásunk második és harmadik vonalában is a 20. fordulót bonyolították le a hétvégén.

A másodosztályban az alsóházhoz tartozó Ungvári FC az előtte lévő VPK Agro Visneve otthonába látogatott és 0-1-es félidőt követően. Mikola Hajducsiknak az 56. percben esett találatával 1-1-re mentette a találkozót.

Bohdan Blavackij együttese 16 pontjával a 15. helyet foglalja el.

Egy osztállyal lejjebb, a második liga A-csoportjában szereplő Munkácsi FC a második helyen álló Levij Bereg vendégeként szenvedett 2-1 arányú vereséget.

A Latorca-partiak 29 pontjukkal a hatodikak.

Ukrajna Skóciával szemben lép pályára idegenben, és amennyiben sikerrel veszi a párharcot, úgy szintén idegenben harcolhatja ki a vb-re való kijutást a Wa-

ra sincs pontja a sorozatban.

Az is eldőlt, hogy a Bajnokok Ligájában szereplő ukrán együttesek közül a Sahtar és a Dinamo sem juthat tovább csoportjából. A donyeckiek az Inter vendégeként kaptak ki 2-0-ra, míg a kijeviek hazai környezetben maradtak alul a Bayern ellen 2-1-re.

A december másodikától Spanyolországban zajló női kézilabda-világbajnokságra készülő magyar válogatott az olimpiai bajnok Franciaországgal játszott két felkészülési mérkőzést, amelyeken előbb 33-28-ra, majd 29-28-ra maradt alul a világbajnoki győzelemre is esélyes vendéglátókkal szemben.

A vb-én Magyarország sorrendben Szlovákiával, Csehországgal és Németországgal meccsel a középdöntőbe kerülésért. Az együttes célja a legjobb 8 közé kerülés.

A férfi kézilabda Bajnokok Ligájában a Telekom Veszprém 36-29-re nyert a Motor Zaporizzsja ellen, míg a Pick Szeged a macedón Vardar Szkopje vendégeként győzött 30-27-re.

Mindkét magyar együttes csoportjában a második helyet foglalja el.

Rovatvezető: Jakab Lajos

Felhívjuk kedves hirdetőink figyelmét, hogy szíveskedjenek hirdetéseiket péntekig elküldeni!



Ingatlan

Ház eladó

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

Sürgősen eladó Beregszászban (Búcsú) a Geleji Katona István u. 12. szám alatt kertes ház bútorral, víz, gáz, háromfázisú elektromos hálózattal. Ár: 50000 f.e. Mob.: 099-6608338.

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

Beregrákoson 95 m²-es, magasföldszintes, összkomfortos családi ház eladó az országúttól 50 méterre. Akár két generáció számára is alkalmas: a kövezett udvaron egy másik, 50 m²-es ház is található. Irányár: 33 000 f.e. Viber: 050-8065087.

Bátyuban nagyon jó helyen – közel a középiskola, üzletek, vasútállomás – eladó egy régi építésű ház, benne két szoba és egy konyha. Tartozik hozzá 13 ár földterület. A földgáz bevezetve, a vízvezeték a ház előtt. Ár megegyezés szerint. Mob.: 098-8063947.

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

Feketeardóban a Kossuth utcában családi ház eladó, 10 szobák, kert, garázs, széles udvar (gáz, víz, villany van), enyhén alkuképes. Irányár: 16000 f.e. Mob.: +38096-3174878, +380961755090 (17 órától vagy hétvégén).

Nagymuzsalyban tégla építésű családi ház eladó, 11x10 m, gázcsanak az udvaron. Ár megegyezés szerint. Mob.: 050-1948068.

Tiszaújlakon a Pékség utcában, közel a Fő úthoz, 100 méterre, 3 szobás összkomfortos családi ház eladó, 100 m². Melléképület szintén 100 m², garázzsal, teraszsal, fedett udvarral. Mob.: +38097-6149524.

Lakás eladó

Lakás eladó

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

Ár: 20 000 f.e.
Mob.: 066-2910418,
068-2126127.

Eladó egy 3 szobás harmadik emeleti lakás Beregszászban a Lónyai utcában. Új típusú fa nyílászárók, balkon, lodzsák. Önálló fűtés, internet. Mob.: 098-7050320.

Lakás kiadó

Lakás kiadó Beregszászban munkásoknak (brigádoknak). Tel: 050-5943899.



Jármű

Kerékpár

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

Autó

Beregszászban eladó Opel Astra F ukrán papírokkal. 1995-ös évjáratú, 1,7 turbodiesel, szervokormány, két légzsák, téli-nyári gumi. Ár: 2500 f.e. Tel: 097-3260247.



Technika

Háztartási gép

Maricska mosógép eladó. Mob.: 066-8243778.



Szolgáltatás

Tetőszerkezetek készítését, felújítását, ereszesatorna készítését és házak külső szigetelését vállaljuk. Mob.: +38066-8404874.

Kűtfúrás és pincéből talajvíz-elvezetést vállalok, minőséges magyar PVC csővel. Mob.: 050-8589288.

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

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



Munka

Csehországi gyárba összeszerelési munkakörbe és raktárba munkásokat keresünk. Fizetés: 170 CZK/óra. Ingyen szállás és munkahelyre utazás. Mob.: 095-7391445 (Viber).

Felsőfokú végzettséggel rendelkező állatorvos munkát keres. Mob.: +38067-1781372.

Lapterjesztőt keresünk rész munkaidőben a Kárpátinfo és a Naplopó hetilapok kézbesítésére **Péterfalván, Bökényben.** Fizetés teljesítmény szerint.

Minden eladott lap után: 1.5 hrivnya. Jelentkezni lehet a szerkesztőségben: Beregszász, Kossuth tér 2. Mob.: +380662850283. E-mail: karpinfo.hetilap@gmail.com.

Vegyes tüzelésű kazán működtetéséhez keresünk munkást (fűtőst) (1 munkanap, 3 szabadnap). Fizetés: 6000 hrivnya. Cím: Beregszász, Fabricsnaja u. 53. Mob.: 066-2709151.

Lapterjesztőt keresünk rész munkaidőben a Kárpátinfo és a Naplopó hetilapok kézbesítésére **Csetfalván.** Fizetés teljesítmény szerint (1.5 hrivnya/db). Jelentkezni lehet a szerkesztőségben: Beregszász, Kossuth tér 2. Mob.: +380662850283. E-mail: karpinfo.hetilap@gmail.com.

Lapterjesztőt keresünk rész munkaidőben a Kárpátinfo és a Naplopó hetilapok kézbesítésére **Asztélyban.** Fizetés teljesítmény szerint. Minden eladott lap után: 1.5 hrivnya. Jelentkezni lehet a szerkesztőségben: Beregszász, Kossuth tér 2. Mob.: +38066-2850283. E-mail: karpinfo.hetilap@gmail.com.

Budapesti varrodába varrót, varrónőt keresünk! Jó kereseti lehetőség, teljesítményarányos bérezés. Szállást, folyamatos munkát és munkavállalást biztosítunk. E-mail: brezsnyikn@gmail.com. Mob.: +3630-9703358, +38066-6805200 (Viber).

Lapterjesztőt keresünk rész munkaidőben a Kárpátinfo hetilap kézbesítésére **Gáton.** Minden eladott lap után: 1.5 hrivnya. Jelentkezni lehet a szerkesztőségben: Beregszász, Kossuth tér 2. Mob.: +380662850283. E-mail: karpinfo.hetilap@gmail.com.

Lapterjesztőt keresünk rész munkaidőben a Kárpátinfo és a Naplopó hetilapok kézbesítésére **Borzován.** Minden eladott lap után: 1.5 hrivnya. Jelentkezni lehet a szerkesztőségben: Beregszász, Kossuth tér 2. Mob.: +38066-2850283. E-mail: karpinfo.hetilap@gmail.com.

Lapterjesztőt keresünk rész munkaidőben a Kárpátinfo és a Naplopó hetilapok kézbesítésére **Tiszaújlakon.** Fizetés teljesítmény szerint. Minden eladott lap után: 1.5 hrivnya. Jelentkezni lehet a szerkesztőségben: Beregszász, Kossuth tér 2. Mob.: +380662850283. E-mail: karpinfo.hetilap@gmail.com.

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

Lapterjesztőt keresünk rész munkaidőben a Kárpátinfo és a Naplopó hetilapok kézbesítésére **Nagyszőlősen.** Minden eladott lap után: 1.5 hrivnya. Jelentkezni lehet a szerkesztőségben: Beregszász, Kossuth tér 2. Mob.: +380662850283. E-mail: karpinfo.hetilap@gmail.com.

Lapterjesztőt keresünk rész munkaidőben a Kárpátinfo és a Naplopó hetilapok kézbesítésére **Nevetlenben.** Fizetés teljesítmény szerint. Minden eladott lap után: 1.5 hrivnya. Jelentkezni lehet a szerkesztőségben: Beregszász, Kossuth tér 2. Mob.: +380662850283. E-mail: karpinfo.hetilap@gmail.com.

Zsaluzó ácsokat keresünk Magyarországra. Minden eszközt, felszerelést, valamint szállást biztosítunk. Hosszú távú, állandó munkavégzés, korrekt elszámolás. Mob.: +3670-6314690. Email: trendvital.office@gmail.com.



Otthon

Bútor

Beregszászban eladó egy jó állapotban lévő sarokülő, fotelek nélkül. Ár: 5000 hr. Mob.: +38099-2725331, +38097-9621454.

Eladó 2 fotel, dohányzóasztal és vitrin. Mob.: 066-8243778.

Építkezés, felújítás

Beregszászban újszerű állapotban faajtó eladó tok nélkül. Ár: 2500 hr. Mob.: 066-2910418, 068-2126127.

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

Faajtó tokkal együtt eladó. Mob.: 066-8243778.

Hűtés, fűtés

Használt 5 szekciós fatüzelésű kazán eladó, orosz gyártmány, jó állapotban. Mob.: 096-3807006.

Barkács, szerszám

Beregszászban eladó kézi fűrés, csákányok, kalapácsok, autóhoz való szerszámok. Mob.: +38099-6608338, +38066-3967011.



Háztáji

Mezőgazdasági eszköz

Beregszászban eladó 3/4-es 5/4-es csövek, 5-7 méteresek, armatúra vasak, 3-4 méteresek, deszkák, 5-7 méteresek, fóliának való kaproncső. Mob.: 066-3967011, 099-6608338.



+380 (66) 285 0 283

Eladó háza, lakása?

HA NÁLUNK HIRDET, aprója megjelenik:

- ▶ a Kárpátinfo hetilapban
- ▶ a KarpátInfo.net oldalunkon
- ▶ a Facebook oldalunkon

Fizesse elő a Kárpátinfót!

(Index 08776)

Legyen Ön is a partnerünk!

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!

A világ hét csodájának egyikével lepte meg feleségét

A Tádzs Mahal palota-komplexum másolatát építtette meg feleségének egy indiai férfi, pusztán szerelme jeléül.

Az 52 éves férfi saját költségén húzatta fel a tízezer négyzetméteres márványpalotát, amelyet a világ hét csodájá-

homlokzat szintén makranai márványból készült – írja a Hirado.

A palota, amely az eredeti épület méretének körülbelül egyharmada, négy hálósobából, egy hallból, egy könyvtárból és egy meditációs szobából áll, építése pedig három évig tartott.



nak egyikéhez, a Tádzs Mahal mauzóleuméhoz hasonlóan kupolával fedett tornyok vesznek körül, míg a padlózat és a

Érdekesség, hogy a palotán belülre és kívülre is olyan megvilágítás került, amilyen az igazit veszi körül, ezáltal esténként tényleg a valódi

Tádzs Mahal látványa társul a lakók elé.

A büszke tulajdonos elmondása szerint olyan egyedi házat akart építtetni, amely örökre az arra járók emlékeztetője maradjon, annak ellenére, hogy építménye elsősorban nem turisztikai látványosság.

A Tádzs Mahal az indiai Agrában, a Jamuna folyó partján található muszlim mauzóleum, amely az örök szerelem emlékműveként ismert és amelyet egy teljes épületkomplexum vesz körbe, ennek a része maga a fehér márvány síremlék is.

Az egyedi építményt Sáh Dzsahán mogul sah építtette a 17. században gyermekszülésben elhunyt felesége, Mumtáz Mahal emlékére. Az épületet az UNESCO világörökségi listájára 1983-ban jegyezték fel.

A fák a városok talajfelszíni hőmérsékletét 12 Celsius-fokkal hűtik

293 európai ország műhold-adatainak analízise azt találta, hogy a fáknak jelentős a hűsítő hatása, míg más zöldterületeknek nem.

A fák hűsítő hatása csökkenti az európai városok felszíni hőmérsékletét, nyáron akár 12 Celsius-fokkal is, bizonyos régiókban – írja az Origo.

Ezzel szemben a zöld tereknek fák nélkül jelentéktelen a hűtő hatásuk, egy nemrég publikált tanulmány szerint, ami azt erősíti, hogy a fáültetés segíti a városok adaptálódását a globális felmelegedéshez.

Jonas Schwaab, a zürichi Svájci Szövetségi Műszaki Intézet kutatója és kollégái a műholdak által gyűjtött talajfelszíni hőmérsékleti adatokat alkalmazva, összehasonlították a fákkal borított területek és a fák nélküli városi zöld területek, mint például a parkok, utak, és épületek közti hőmérséklet különbségeket. 293 európai helyszínt elemeztek ezzel a módszerrel. A műholdak által mért talajfelszíni hőmérséklet nem ugyanaz, mint a levegő hőmérséklete, amely közelebb van ahhoz, amit az emberek érez-

nek. Általában a fával fedett területek és az épített területek közti léghőmérséklet különbség sokkal kisebb lenne, mint a talajfelszíni hőmérséklet különbségek – mondja Schwaab.

A kutatócsoport megál-



lapította, hogy a városok fával fedett területeinek sokkal alacsonyabb a felszíni hőmérséklete a környező, fák nélküli területekhez képest. Közép-Európában 8-12 Celsius-fok volt ez a különbség, míg a forróbb dél-Európában pedig 4 Celsius-fok.

A fák hűsítő hatása főleg az árnyékolásból és a kipárolgásból származik, amikor a fában lévő víz felszabadul, ahogy a víz a leveleiken át elpárolog. Ez a folyamat hőenergiát von el a környezetből az evaporációhoz, csökkentve a környezetet hőmérsékletét. Dél-Európa mele-

gedő klímájában a termőtalaj és a vegetáció általánosan szárazabb, tehát a párolgás hűsítő hatása is kisebb, mint az északi régiókban.

A csapat azt is megál-

lapította, hogy a fa nélkü-

li zöld területek nyújtotta hűsítés jelentéktelen, és bizonyos esetekben a fák nélküli zöld területek még melegebbé is válhatnak a környező városi területeknél.

Az extrém hőség növekvő probléma az európai városok számára és másutt is. A vizsgálati eredmények megmutatják a fák nagy jelentőségét az európai városok számára, de mivel hatásuk nagysága változó, a hőcsökkentési stratégiákat is régiónként kellene személyre szabni – mondja Schwaab.

Értékes kincset talált egy 11 éves kislány

Egy ritka, 2000 éves sékelt fedeztek fel Izraelben egy régészeti lelőhelyen – közölte kedden az Izraeli Régészeti Hatóság (IAA).

Az ókori ezüstpénzt egy 11 éves kislány találta a jeruzsálemi óvároshoz közeli Dávid Városa Nemzeti Parkban, ahol családjával együtt segített önkéntesként egy ásatáson – ismerteti a közleményt a Times of Israel honlapjára hivatkozva az Origo.

A 14 grammos sékelt valószínűleg a második zsidó templom egy papja verette nem sokkal a templom lerombolása előtt, a rómaiak elleni felkelés idején a lázadók segítségével.

Ha a régészek feltevése helytálló, az ezüstsékelt egyazon nagyon kevés tárgy közül, amely közvetlenül a szent helyen készült.

A pénzérmén egy serleg látható és az „izraeli sékel” jelentésű óhéber felirat. Régészek szerint a fémpénzt a templomban tartott ezüstkészletekből verhetették.

Ez egy nagyon ritka lelet, mert a régészeti ásatásokon eddig felfedezett több



ezer érméből csak körülbelül harminc készült ezüsből a nagy zsidó felkelés idején – hangsúlyozta Robert Kool, az IAA numizmatikai részlegének vezetője.

A templom hatalmas ezüstkészletekkel rendelkezett, mint azt az Alföldy Géza óorkutató által felfedezett ősi feliratról tudjuk – tette hozzá az izraeli régész.

A 2011-ben Athénban elhunyt magyar tudós ta-

lálta meg a római Colosseumban a feliratot, amely szerint az amfiteátrumot a zsidó templomból zsákmányolt kincsekből építették.

Az angol 10-11 évesek közül minden negyedik elhízott

A pandémia alatt jelentősen megnőtt Nagy-Britanniában az elhízott gyerekek száma, a 10-11 évesek közül minden negyedik érintett – közölte a The Guardian a brit közegészségügyi szolgálat (NHS) adatai alapján.

Gyerekek ezreit fenyegetik a pandémia alatti elhízás következményei a szakértők szerint – közli az Origo.

Az adatok egy ideje felmérésből származnak: körülbelül a gyerekek negyedének ma-

gasságát és súlyát mérték meg.

Rendes körülmények között csaknem minden gyerek részt vesz ebben a felmérésben, de az iskolák bezárása miatt ez idén nem történt meg. A mérést a 4-5 éves elsősök és a 10-11 évesek körében végzik a 15 éve kezdődött programban.

A friss adatok alapján az Angliában iskolát kezdő kicsik közül már majdnem minden hetedik elhízott. A 2019-20-ban mért 9,9 százalékról 2020-21-re 14,4 százalékra nőtt az arányuk.

Tíz-tizenegy éves korukra már több mint negyedük elhízott, 12 hónap alatt az arányuk 21 százalékról 25,5 százalékra nőtt.

Ha a túlsúlyosok arányát is figyelembe vesszük, a kisiskolások 28 százaléka volt túlsúlyos, a 10-11 évesek között pedig a tanulók 41 százaléka.

A szakértők arra figyelmeztettek, hogy a korábbi évek fokozatos növekedésével szemben a pandémia alatt kiugróan nőtt az arány.

Pár év múlva repülő taxik lephetik el Szöult

Szó szerint egetverő izgalmakat élhetnek át a múlt héten Dél-Koreában, amikor a szöuli Gimpo repülőtéren nyilvánosan is kipróbáltak



egy repülő taxit, ezúttal sofőrrel a fedélzetén.

Egy német Velocopter gyártmányú, svájci pilóta által vezetett jármű emelkedett függőlegesen az égbe közvetlenül a parkoló repülőgépek fölött – írja az Origo.

Hasonló technológiát egyébként már tavaly Szöul központjában is bemutattak, közvetlen emberi közreműködés nélkül.

A mostani kísérlet azt is

latban, hogy a repülő taxikat 5 éven belül bevezessék, amelynek első szakaszában, 2025-től ingajáratokat fognak indítani Szöul két repülőtere valamint a városközpont között.

Bár hihetetlenül hangzik, de ezzel a dátummal valószínűleg már nem Dél-Korea lesz az első ország, amely elindítja a repülő taxi szolgáltatást, ugyanis szerte a világon számos cég foglalkozik a járművek gyártásával, így a fejlesztések is rendkívül gyorsak.

Szöul tervei szerint 2035 után már a város minden pontján lesznek megállók, fel- és leszállítják az ügyfeleket, bár ennek részleteit, valamint a vertikális légitárolás elosztását még ki kell dolgozni.

demonstrálta, hogy a jármű nemcsak biztonságos hanem elektronikája egy világszínvonalú repülőter légiforgalmi irányítási rendszerével is szinkronizálható.

A sikeres felszállás még inkább megerősítette Dél-Korea terveit azzal kapcsol-

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 RÁDÍÓ
Радио Пульс

Beküldési határidő:
2021. december 5.

Kárpátaljai magyar mesék
hangtára:

Beküldési
adatlap:

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

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 Tárcá 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-főiskolás fiatal kutatók és befogadó műhelyek között új tudományos és emberi kapcsolatok megteremtését, a már létező kapcsolatok elmélyítését.

ÁLTALÁNOS RÉSZVÉTELI FELTÉTELEK:

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

Nevezni önképzési céllal készült diáktudományos 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 bemutatathatók.

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 található 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 a geniusja2019@gmail.com vagy a ktkd.info@gmail.com címre.

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

A PÁLYAMUNKÁK SZAKMAI BÍRÁLATA:

Minden benyújtott pályamunka szakértői bírálatokat 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

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

Szavazz Te is kedvenc pedagógusodra!

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

A honlap címe: www.kedvencstanarom.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.

Kárpátaljai Lelki Elsősegély Telefonszolgálat

095-600-8005 / 097-600-8005

Bizalommal hívhat minket!

Telefonáljon, ha úgy érzi, nincs kivel megbeszélnie 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!

Bíztassa erre ismerőseit is, akiket az élet terhe nyom!

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

www.karpatinfo.net

Kárpátalja hírforrása

Втрачено посвідчення Ветеран праці серії АА № 087460 від 08.09.2004, виданий на ім'я Кулеба Магда Федорівна вважати недійсним.

Részvétnyilvántás

Az Oroszi Gimnázium tanári kara mély megrendüléssel értesült kollégájuk, Máté Márta férjének haláláról és őszinte részvétét fejezi ki a családnak. Osztozunk a gyászolókkal fájdalmában.

FOROSZKÓP

hirkereso.hu

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



Ez egy nagyon sikeres hét lehet az Ön számára, hiszen most minden egyes kitűzött célját képes lehet elérni, és minden egyebet, amiért ezidáig vágyakozott. Készüljön fel, mert most valami nagyon izgalmas dolog veheti kezdetét és a napjai nagyon nagy harmóniában telhetnek. A közelgő munkahelyi nehézségei ellenére maradjon ugyanilyen nyugodt és kiegyensúlyozott egész héten.

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



Hatalmas lendülettel vág bele ebbe a hétbe, a munkahelyi problémái azonban nagyon megterhelik Önt kívül és belül. Legyen nagyon óvatos a munkájában, mert lehet, hogy Önt teszik felelőssé egy hiba miatt. Próbálja bizonyítani az igazát azáltal, hogy megmutatja, hogy milyen kiváló munkaerő. Azt tanácsoljuk, maradjon passzív és kerülje el azt, hogy a családján tölti ki a frusztráltságát.

IKREK (5.21.-6.21.)



Ezen a héten hatalmas anyagi előre lépésben részesülhetnek az Ikrek csillagjegyek, ezennel pedig a legtöbb pénzügyi nehézségük megoldódik. Azt tanácsoljuk, tegyen félre, hogy a jövőben is biztos anyagi jövedelme legyen. Ezen a héten remek lehetősége lesz arra is, hogy a családjával töltse a szabadidejét. Tisztelje meg a családtagjait az osztatlan figyelmével.

RÁK (6.22.- 7. 22.)



Összességében ez egy remek hét lehet az Ön számára, kedves Rák. Most ugyanis végre bebizonyíthatja a rátermettségét. Tegyen több energiabefektetést a munkájába és meglátja, sokkal nagyobb ütemű fejlődésre lehet képes. Teremtse lehetőséget valami teljesen új dolog kezdetének. Itt a hatalmas lehetőség, hogy a megtakarításait valamilyen nagyobb dologba fektesse.

OROSZLÁN (7.23.- 8.23.)



Ezen a héten nagy jutalomban részesül a kemény munkájáért. Most pedig itt az ideje, hogy a megtakarításait, valami nagyobb dologba fektesse be. Azt tanácsoljuk, kerülje a nézeteltéréseket a családjával, mert az negatív hangulatot szülhet Önök között. Maradjon nyugodt és őrizze meg a türelmét egész héten, meglátja, sokkal jobb lesz otthon a légkör. Szerencsére remek egészségi állapotnak örvend.

SZŰZ (8.24.-9.22.)



Ez a hét remekül telhet, kedves Szűz. Most ugyanis hatalmas eredményeket tudhat magáénak. Bizonyosodjon meg róla, hogy mindig a legjobb formáját hozza, és hamarosan a felettesei is felfigyelnek az állandó elkötelezettségére és kitartására. Ezen a héten lehet, hogy elutazik egy munkautógi kötelezettsége miatt. Ez azonban garantáltan fel lendíti a mindennapjait és mindenképpen ki is pihenheti magát.

MÉRLEG (9.23.-10.23.)



Ezen a héten a Mérleg csillagjegyek egy új munkahelyen próbálhatják ki magukat. Ez nem véletlen, hiszen ez a legjobb időszak arra, hogy valamilyen új dologba kezdjen. Engedje, hogy a belső énye kiteljesedjen és kezdjen el jógázni, ha eddig még nem tette. Fontos, hogy a lelke megnyugodjon, hiszen csak így tudja jól végezni a feladatait.

SKORPIÓ (10.24.-11.22.)



Ez a hét sajnos nem lesz élete legjobb időszak, kedves Skorpió. Ön ugyanis rossz visszajelzéseket kaphat egy olyan projekttel kapcsolatban, amin már nagyon régóta dolgozik. Minden bizonynyal ez nagyon rosszul érinti, de próbálja meg elkerülni a negatív gondolatokat és a bosszankodást. Ezen a héten a felettesei is táptalajt adhatnak a bosszankodáshoz.

NYILAS (11.23.-12. 21.)



Nem kérdés, hogy ez lesz a legjobb hét a Nyilas csillagjegyek életében, hiszen most mindent megkaphat, amire egész évben áhítozott. Itt az idő, hogy próbára tegye önmagát, amihez nagyon határozottnak és magabiztosnak kell lennie. Most meg fogja tapasztalni, hogy milyen értékes a munkája és még több energiát fog szentelni a feladatainak.

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



Ez a hét nagyszerű anyagi helyzettel kecsegteti Önt, és hatalmas szakmai előrelépést tehet. Ön leginkább most a karrierjére akar fókuszálni, így szinte minden figyelme ezen a területen van. A folyamatos szakmai és lelki fejlődése miatt mindig előrébb jut, és fentebb kerül a ranglétrán. Ez az időszak nagyszerű lehet az Ön számára, akiknek a mindennapjai fontos részét képezi a sport.

VÍZÖNTŐ (1. 21.- 2.20.)



Ezen a héten anyagi előrelépést és növekedést tapasztalhat. A tökéje növekedni fog, ami miatt még több pénzt tud félretenni. Kerülje azonban az értelmetlen vitákat, akár a munkahelyén, akár az otthonában, ugyanis sehol sem tudna győztesen kikerülni a helyzetekből. A családjá bizonyára éppen olyan érzékeny, mint Ön, hiszen az évvégi hajrá minden kire rányomja a bélyegét.

HALAK (2.21.- 3.20.)



Remek héttel zárja le a november hónapot és vág bele a decemberbe. Azt tanácsoljuk, fejezzen be minden feladatot a munkahelyén, különben később csak bosszankodna miattuk. Dolgozon keményen és mutassa meg a munkatársainak, hogy mire is képes, valamint nyugodjon le a főnökét is. Lehet, hogy ezen a héten részt vesz egy olyan eseményen, ahol a rászorulókat és a szegényeket támogatják.

Minden, amit a C-vitaminról tudni érdemes

Már gyermekkorunktól kezdve tisztában vagyunk vele, hogy mennyire fontos C-vitamint szednünk. Ez az anyag rendkívül hasznos a szervezetünk számára. Míg a régi időkben az egyik tipikus hiánybetegség, a skorbut ellen használták, ma már kiváló immunerősítő hatásáról, illetve számos egyéb jótékony hatásáról ismert.



De vajon mit köszönhetünk még a C-vitaminnak? És hogyan juttathatjuk be ezt a fontos anyagot a szervezetünkbe? Cikkünkben összeszedtük a legfontosabb tudnivalókat!

A csodálatos C-vitamin

A C-vitamin Szent-Györgyi Albert nevéhez fűzhető, aki maga is nagy mennyiségben fogyasztotta halála napjáig. Ugyanakkor a hiánybetegséggé kialakuló skorbutot már a XVI. század elején is leírták. A hónapokig tengeren utazó hajósok nem jutottak elegendő zöldséghez, gyümölcsökhöz, amelynek következtében olyan tüneteket tapasztaltak, mint a fogínyvérzés, étvágytalanság, fáradtság, orrvérzés, lassan gyógyuló sebek.

Az idő múlásával egyre szélesebb körben ismertté vált a C vitamin megannyi pozitív hatása. Olyan létfontosságú szerveink működésében játszik fontos szerepet, mint a máj, mellékvese, agyalapi mirigy.

A C-vitamin ezenkívül számos dologban támogatja a szervezetet. Gyorsítja a sebgyógyulást, részt vesz a csont- és porcképzésben, illetve a vörösvérsejtek képződésében. Hatására a vénákban ritkábban alakulnak ki vérrögök, így segít a szívroham és embólia elleni védekezésben.

De emellett a fehérvérsejtek működéséhez is nélkülözhetetlen.

De ez még mindig nem minden! A C-vitamin segíti a stressz elleni védekezést, javítja a fizikai teljesítőképességet.

Tehát összességében elmondhatjuk, hogy igazán sokoldalú vitaminról van szó. Nem véletlen szokták ajánlani a szakértők, hogy minél több C-vitamint igyekezzünk a szervezetünkbe juttatni.

Hogyan juttatható be a szervezetbe?

A C-vitamint különböző módokon juttathatjuk be a testünkbe. Egyrészt a gyógyszertárakban rengeteg készítmény közül válogathatunk. A C vitamin gyerekeknek is fontos, ezért külön tablettákat találhatunk nekik.

Ezenkívül ez a csodálatos vitamin pótolható még egészséges táplálkozással is. Főleg friss gyümölcsökben és zöldségekben találhatjuk meg, többek között: citrusfélék, ananász, mangó, kiwi, karfiol, brokkoli, paprika.

A felnőtt embereknél az ajánlott napi mennyiség 60-65 mg, de dohányosoknál és betegeknél inkább 100-200 mg. A téli időszakban ez a mennyiség nőhet, hiszen ilyenkor kevésbé férünk hozzá a különböző, C-vitamin tartalmú gyümölcsökhöz, zöldségekhez, így védtelenebbé válhatunk a különböző kórokozók szemben.

Ha C-vitamin hiánytüneteket fedezünk fel magunkon (mint például fáradékonyság, álmatlanság, étvágytalanság, vérző fogíny), érdemes nagyobb figyelmet fordítani a vitaminpótlásra!

Naponta ennél céklát, ha tudnád, mit tesz a testeddel

A cékla a közelmúltban superfood minősítést kapott, és ha unod is már ezt a terminust, bebizonyítjuk, hogy mennyire kiérdemelte ezt a kategóriát. Sokan nem tudnak eltekinteni a cékla jellegzetes földízétől, de ha túllépsz ezen vagy ügyesen dolgozod fel, valóban csodát tesz a szervezeteddel.

1. Sokféleképpen elkészítheted

A céklában tobzódnak a vitaminok és ásványi anyagok, ugyanakkor elenyésző kalória van benne. Mindig kapható és nagyon olcsó, rosttartalma pedig magas.

A folsav- és mangántartalma is kiemelkedő, de ezeken kívül jelentős mennyiségű vasat, káliumot, foszfort, magnéziumot, C- és B6-vitamint tartalmaz. Mivel komplex tápanyagforrás, remek kiegészítője a diétának vagy a fogyókúrának, de a táplálkozási áldásos hatása csak a kezdet.

A betegségmegelőzéstől kezdve a fogyáson át az immunrendszer megerősítéséig minden téren remekül teljesít a rubinvörös zöldség.

2. Jobb sportteljesítmény

A sportolók régóta ismerik a cékla teljesítménynövelő hatását és gyakran fogyasztják jelentős sportesemény vagy edzés előtt.

Tanulmányok támasztják alá, hogy a cékla nitrátjai javítják a sejtek energiatermelő központjának hatékonyságát. A zöldség akár 20%-kal is megnövelheti a szervezet oxigénfelhasználásának kapacitását.



Egy jó alma-cékla-répa turmix megivása után a fitneszteremben is 2-3 óráig javul a teljesítmény és kitölödik a kimerülési idő.

3. Gyulladáscsökkentés

Az általános gyulladások sokszor jelen vannak a szervezetben, de krónikus formában olyan komoly betegségeket idéznek elő, mint a szívvel és érrendszerrel kapcsolatos kórképek, a kóros elhízás, a májbetegség vagy a daganatok.

A cékla drasztikusan csökkenti a gyulladásokat a benne található vörös növényi pigmentek által, amelyek neve betalain.

Patkánykísérletekben mutatták ki, hogy mind a cékla, mind a répa mérsékli a vesegyulladást az állatokban. Az ízületi gyulladásban szenvedő emberek esetében a fájdalom csökkenését idézte elő a cékla és a répafogyasztás.

4. Frissebb agy

Köztudott, hogy a mentális és agyi funkciók teljesítménye csökken a kor előrehaladtával. De hogy ez milyen mértékben és intenzitással történik, arra van ráhatásunk.

A cékla növényi vegyületei pozitívan befolyásolják a kognitív funkciók működését, vagyis tágtíják a vérereket és az oxigénszint növelésével serkentik a véráramlást a szürkeállományban. A hatás különösen a frontális lebenyben figyelhető meg, ahol a memóriáért és a döntéshozatalért felelős központ van.

A céklaevés javítja a reakcióidőt, és bizonyítottan látszik, hogy csökkenti a demencia kockázatát.

5. Súlyvesztés

A fogyás trükkös dolog, de a legalapvetőbb szabálya az, hogy kevesebb kalóriát kell bevinni, mint amennyit eléget a szervezet.

A sanyarú diétás étrendek fenntarthatóak, ha a cékla különböző variánsait – sajtos céklasaláta, sült cékla chips, párolt céklaköret – beiktatod a menübe.

A sok vizet és kevés kalóriát tartalmazó zöldség megadja a szükséges tápanyagokat, magas rosttartalma pedig biztosítja a teltségérzetet a gyomornak.

6. Egészséges vérnyomás

A magas vérnyomás egészen addig tünetmentes, amíg egy akut betegség – szívroham vagy stroke – rá nem tereli a figyelmet. A táplálkozásnak azonban hatalmas szerepe van a vérnyomásunk kontrollálásában.

Kimutatható, hogy fogyasztása után néhány órával a cékla 10 Hgmm-rel csökkenti a vérnyomás értékeit.

Étkezés után a cékla hatóanyagai nitrogén-monoxidot képeznek, ami kitágítja az érfalakat és javítja a véráramlást. Mivel a hatás csak átmeneti – körülbelül 6 órán át tart –, ezért is javasolt minden nap egy kis adag cékla fogyasztása azoknak, akik érdekében kívánnak törődni a fizikai és mentális jóllétükkel.

5 náthaűző téli gyümölcs, amiben a narancsnál is több C-vitamin van

A narancsot igazi C-vitamin bombának tartjuk, és nem is véletlenül: 100 gramm gyümölcs nagyjából 53,2 milligramm C-vitamint tartalmaz, az alábbi finomságok azonban még ezt a mennyiséget is meghaladják. A napi minimális C-vitaminszükségletünk körülbelül 60 milligramm, betegség esetén azonban akár naponta 1000 milligrammot is fogyaszthatunk, így a náthás időszakban bátran faldobozz az alábbi gyümölcsökből!

1. Papaja

A papaja igazi egzotikus különlegesség, ami önmagában is finom, de remek kiegészítője lehet például egy frissítő, banános turmixnak, vagy feldarabolva a müzlibe is szórható.

A papaja különleges íze a süteményeket is feldobja, így például egy finom gyümölcskenyér vagy lepény is fedezheti a C-vitamin szükségletet.

Nem is rossz gondolat, ugye?

Arra persze figyelj oda, hogy a gyümölcs nyersen tartalmazza a legtöbb vitamint és ásványi anyagot.

100 gramm papayában körülbelül 60,9 milligramm C-vitamin rejlik.

2. Ananász

Egész évben kapni, lédús, zamatos, és még az emésztésednek is jót tesznek a benne található rostok.

Az ananász további előnye, hogy sokféleképpen fogyasztható, magában éppen olyan finom, mint például húsételek mellé, de ki is facsarható a levét, ha egy frissítő, gyomorerősítő, anyagcsere-gyorsító ananászlével indítanád a napodat.

A C-vitamin szinted mindenképpen meg fogja köszönni, hiszen 100 gramm ananászban nagyjából 78,9 milligramm C-vitamin van, amivel az egzotikus finomság a narancsot is magasan veri.

3. Kivi

Ma már egyáltalán nem számít olyan különleges ritkaságnak, mint néhány évvel ezelőtt, és a kivit szinte ugyanolyan egyszerű beszerezni, mint a narancsot, mégis feldobható vele kicsit a téli étrendedet.

A kivi remekül illik a koktélokba, egyébként a narancssal is szeretik egymást, így tökéletes reggeli vitaminturmixot keverhetsz belőlük, de például egy sütés nélkül ké-

szült joghurttortába is kerülhet a kivi, ha szereted a gondolatot, hogy egy desszert biztosítja a napi vitaminszükségletedet. 100 gramm kiviben hihetetlen mennyiségű C-vitamin lapul, körülbelül 92,7 milligramm.

4. Mangó

Az egzotikus finomság mezőnyünk igazi nagyjágyúja, hiszen 100 gramm gyümölcsben akár 122,3 milligramm C-vitamin is lehet.

A mangó emellett A-vitaminban is gazdag, így jót tesz például a bőrnek és a látásnak is, de segíti az emésztést és az anyagcserét is.

A mangó szintén kiváló turmix alapanyag, de a müzlibe is szórható a darabokat, valamint, ha egzotikusabb vacsorát készítesz, a mangó húsok, halak mellett is jól mutat.



5. Eper, bogyós gyümölcsök

Igaz, hogy télen nem egyszerű beszerezni őket frissen, de fagyaszttva minden boltban ott vannak, és így is segíthetnek, hogy változatosabbá tedd az étrendedet, és fedezd a napi C-vitamin szükségletedet.

100 gramm eperben például 58,8 gramm C-vitamin van, ezzel még mindig megelőzi a narancsot, arról pedig talán nem is kell beszélünk, hogy milyen sokféleképpen fogyasztható.

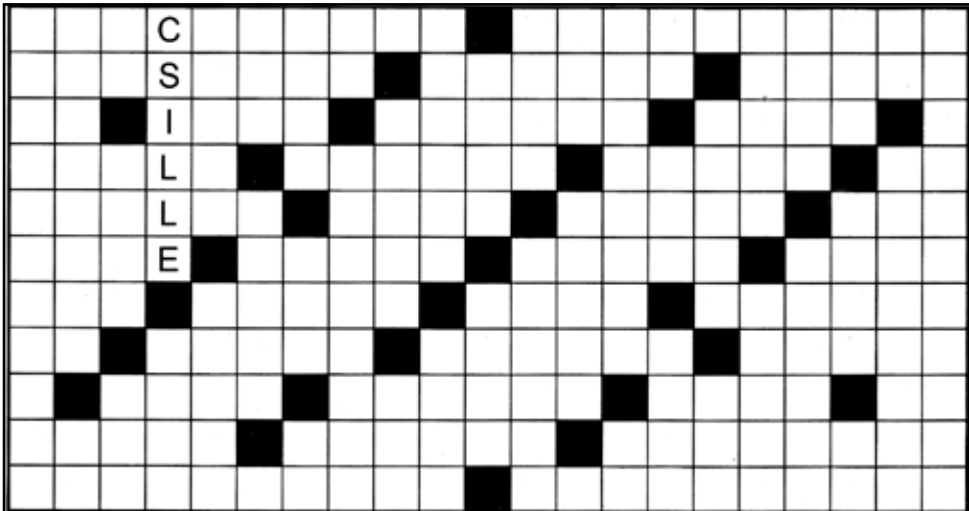
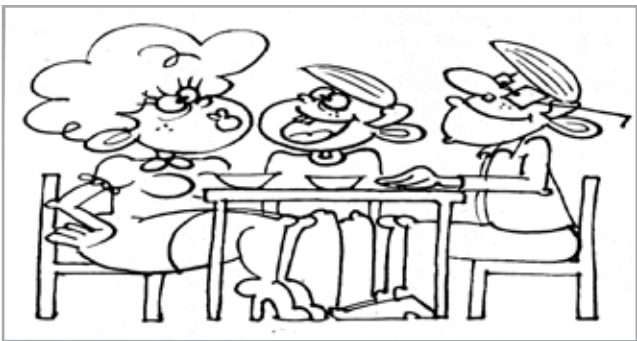
Alig akad olyan étel, ami ne lenne finomabb, ha egy kis epret is adsz hozzá, de a fagyott gyümölcsből isteni shake-et is készíthetsz egy kis tej és joghurt hozzáadásával, csak hogy a kalcium szintedért is tegyél valami jót.

A rejtvényt **Balácsi Csaba** készítette.

SÁNTA FERENC- IDÉZET	→ SZEMÉLYE 4	→ NÉHAISZÍNÉSZ (LAJOS) MEGGYŐZŐDÉS	MINISZTER- TANÁCS	TÁG	PARAGUAYI LABDARÚGÓ (ARSENIO)	KÁLIUM CSONAK- GERINC NEMSKÁRA	→ KÉN	ADÁMTÓL ... NEOTON FAMILIA DALA	→ GRAMM KÖZÉPKÖRI TÖRTÉNETÍRŐI MŰ BELGA VÁROS	→ PÁRATLAN TŰZFAL !	BŐR SANTA ...- ÚJ- MEXIKÓ FŐVÁROSA	→ BELSEJÉBE HELYEZ
1	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→ N
KIÖMLŐT FOLYADÉKOT ELTÁVOLÍT	→	→	→	→	→	→	→ 3 PÁRATLAN SÚLY!	→	→	→	→	→
ZABSZEM !	→ FÉLÉV !	→ SPANVÖL AUTÓJEL	→ HALLAT	→ OÜMPİKON TORNÁSZNŐ (ADRIENN)	→ BICEG	→ ÉSZAK- AMERIKAI ÁLLAM	→	→	→ AZONOS ZENEI HANGOK	→ ÖSZTRÁK FOLYÓ	→	→
NEODÍMIUM FOLYÓSZEGÉLY	→ PÁPAI KÖRLEVÉL	→ FÉRFINÉV	→	→	→	→	→	→ TRAINING GROUP	→ ELŐKÉLŐSKÖ- DŐ EMBER	→	→	→
→	→	→ JEDI MESTER, LUKE MESTERE	→ ZÉRÓ	→	→	→	→ GRAMM	→ SÍRÁSTÓL HÜPPÖG	→ A KÖZELI	→ TRÓNOK HARCA SZEREPLŐ TÖKELETES IDOM	→	→
FOSZFOR	→ FRANCIA IRODALOM- TÖRTÉNESZ	→ BECÉZETT ENIKÓ	→ ÉJFÉL !	→ PONTOSAN MEG- HATÁROZOTT KÖNYV BELSEJEI	→	→	→	→	→	→	→	→
☀ I	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→ SZEMÉLYE
☀ RÉGI MAGYAR VÁRMEGYE KELVIN	→	→	→	→ VOLT ANGOL MINISZTER- ELNÖK	→ GAUSS	→	→	→ HŰSVÉT-SZIGETI KŐ-SZOBROK NEVE	→ OXIGÉN	→	→ ÁSVÁNYI FŰSZER	→ RÉGI
2	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

Az öt megmaradó szóból a következő vice csattanó-
ját állíthatja össze:

Főzés közben odakap az étel. Az anyuka az ebéd
végeztével a kamasz fiához fordul:
– Drágám, hogy ízlett az ebéd?
– ...? – kérdez vissza a gyerek.



Plusz egy vice

Kétbetűsek: AZ, DA, DE, IT, IS, KE, KM, NU, OT, PC, PE, TT.

Hárombetűsek: AMI, ASA, ATA, BIG, ERA, LAP, MÁR, OMO, ÓRA, TSA, ZOK.

Négybetűsek: AMAZ, ANYA, BÉKE, ELIZ, ERIK, IRAM, KÁPA, LÁMA, LEPO, LINI, NÉNE, ÓRAI, REGE, RIAD, RÓNA, SZÁR, TINA, ZETE, ZETA.

Ötbetűsek: ABÁLT, ÁPISZ, BESTE, EDINA,

GÁNC, KLÍMA, NÁLAM, NOKIA, OSZLÓ, ŐZIKE, RÓMAI, SELLÓ, SIMLI, SÍRÓS, SOKAN, TÁGÍT, TÉRÍT, ZALAI.

Hatbetűsek: ADÓDIK, AGANCS, AKARSZ, ÉSHÉ, MEGINT, MOZART, NEMRÉG, ÓVODAI, POMÁDÉ, ROLIKA, SIMÍTÓ, SZÉLSŐ, TAPASZ, VERONA.

Nyolcbetűsek: ARC-SZESZ, ÁRUSÍTÁS, DALLAMOS, INASÉLET, KANCSÓKA, KARCSIKA.

Tízbetűsek: EZ IDŐ ALATT, GUMIASZTAL, JEGENYESOR, KANCSALÍTÓ, VESZEKEDNI.

Tizenegy betűsek: KÁPOSZTAFEJ, TEREPAZTAL.

2021. 47. szám meg-
fejtése: A túl sok vá-
lasz semmivel sem
jobb, mint a semmi.

Plusz egy vice: ...
családfőnek nevez
engem.

Munkalehetőség!

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

5 tipp, hogy gyorsan mély álomba zuhanj

Te is rendszeresen álmatlanul forgolódsz éjszakán-
ként? Folyamatosan a napi teendőiden agyalsz és kép-
telen vagy egy pihentetőt aludni? Valószínűleg már azt
sem tudod, mikor ébredtél utoljára kipihenten. Mai
írásunkban mutatunk neked öt szuper tippet, amik bi-
zonyítottan segítenek rövid időn belül elaludni.

1. EGY KIS JÓGA

A jógaról tudvalevő, hogy az élet kvázi minden területén a segítségére le-
het, éppen ezért egyáltalán nem meglepő, hogy az el-
alvás kapcsán is bátran se-
gítségül hívhatod.

De hogy mit is kell tenned? Először is fekdj a bal oldaladra, majd az egyik kezoddal zárd el a jobb orrnyílásod, ezután pedig kezdj el lassú tempó-
ban, de mélyeket lélegezni.

Ez a trükk természetes módon stabilizálja majd a vérnyomásod, ami ezzel egyenesen arányosan old-
ja a napi stresszt, ennek hatására pedig szinte biz-
tosan meg hamarosan mély álomba merülsz majd.

2. KÉSZÍTS LISTÁT!

A listák rendre vissza-
térnek, de hidd el, hogy több értelme van, mint gondolnád.

Szakértői vélemények szerint ugyanis azért nem

párnádra a kedvenc illóolaj-
jadból majd állíts be vala-
milyen kellemes relaxáló zenét.

Azonban figyelj arra, hogy a dallamok ne legye-
nek túl hangosak, illetve ne legyen a playlist hosszabb másfél-két óránál, ugyanis a kevésbé mély alvás fázis-
ban akár meg is zavarhatja az álmot.

4. ENGEDD SZABADJÁRA A FANTÁZIÁD!

Ha folyamatosan a napi dolgainon rágódsz, akkor biztos, hogy sokkal nehe-
zebben fog menni az elal-
vás is.

Ezért érdemes lehet egy kicsit szabadjára en-
gedned a fantáziád: kép-
zeld azt, hogy egy olyan helyen jársz, ahol végre iga-
zán szabadnak és önfeledt-
nek érezheted magad.

Legyen ez akár egy ten-
gerpart vagy a nappalid ké-
nyelme, a lényeg, hogy próbáld meg kizárni a külvilá-



tudunk esténként elalud-
ni vagy nyugodtan alud-
ni, mert folyamatosan a másnapi teendőinken kat-
tog az agyunk, illetve azon parázunk, hogy vala-
mit biztosan el fogunk fele-
teni.

Éppen ezért tanácsos lehet az este folyamán, mi-
előtt lefeküdnél listát ké-
szítened a másnapi teendő-
idről, így pedig egész biz-
tosan nem kell azon gör-
csölnöd, hogy kiment vala-
mi a fejedből.

3. EGY KIS KÉNYEZTETÉS

Ha mindenképpen az a cé-
lod, hogy minél előbb szun-
di üzemmódba tudj kapcsol-
ni, akkor érdemes lehet lefe-
kvés előtt meginnod egy csé-
sze langyos tejet, amit akár meg-
bővíthatsz egy kis fahéj-
jal is. Valódi relax élmény
hidd el.

Ha pedig még inkább fokoz-
nád az élvezeteket és biz-
tosra is akarsz men-
ni, akkor csepegtess, a kis-

got, a napi gondokat és ki-
zárólag a pozitív élmények-
re összpontosíts.

Meglátod, ezzel a trük-
kel hamar álomba ringatod
majd magad.

5. TE TUDOD MIK A CSODAPONTOK?

Ez az egyik legjobb trükk és direkt hagyjuk a
végére.

Ha ugyanis a fentiek nem
váltak volna be, akkor végső
esetben bevetheted a csoda-
pontokat is.

Helyezd az hüvelykuj-
jad a szemöldököd közti pon-
tra és fektesd hosszában az or-
rod tetején. Tudjuk, érde-
kes hangzik, de csak csi-
nálj bátran! Igyekezz húsz
másodpercig nyomást gya-
korolni erre a pontra, majd
ismételd meg ezt három-
négy alkalommal.

Szakértők szerint ez a trükk
akár három perc alatt képes
álmot hozni a szemidre.

Ugye milyen nagyszerűen
hangzik?

Dobos krémes piskótatekercs

Piskóta: 5 db tojás, 5 ek. cukor, 5 ek. liszt, fél csomag
sütőpor, 1 csipet só.

A krém: 1 csomag écsokoládés pudingpor, 3 dl tej, 6
ek. porcukor, 15 dkg vaj, 1 evőkanál keserű kakaópor.

Elkészítése: A sütőt 200 fokra előmelegítjük. A tojás-
sok fehérjét és sárgáját szétválasztjuk. A sárgáját a cukor-
ral és a vaníliás cukorral habosra keverjük. A lisztet össze-
keverjük a sütőporral majd óvatosan hozzáadagoljuk a fel-
vert tojássárgájához.

A tojások fehérjét a sóval kemény habbá verjük. Végül
hozzáadjuk a tésztához, és óvatosan összekeverjük. A masz-
szát sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük. Előmelegített sütő-
ben kb. 15 perc alatt készre sütjük. A tésztát a tepsiben szo-
bahőmérsékleten hagyjuk 10 percig hűlni.

A piskóta tetejét hintsük meg pici liszttel s így tuti nem
jön le s nem ragad majd a teteje.

A sütőpapírral együtt (ne húzzuk le róla!) egy száraz kony-
haruha segítségével feltekerjük s hagyjuk teljesen kihűlni.

A krémhez a tejet felmelegítjük, hozzáadjuk a puding-
port. Ha kész a puding, hűlni hagyjuk, majd ha hideg, hoz-
záadjuk a vajjal és a kakaóporral jól kikevert porcukrot.

A kihűlt piskótatekercset kitekerjük és megkenjük a
krémmel. Óvatosan feltekerjük miközben a sütőpapírt húz-
zuk le róla. Ízlés szerint díszítjük.

