

Figyelem!

Fizesse elő a Kárpátinfót!

Index 08776

Legyen Ön is a partnerünk!

2. oldal **Kupolakereszt-
szentelés Beregszászon**

3. oldal **Az öröm
vasárnapja**

4. oldal **Irodalmi kilátó a
konzulátuson**

5. oldal **Karácsonyi hangulat
Beregszászban**

6. oldal **Bemutatjuk a Kárpátaljai
márkacsaládot**

Adventi vásár Salánkon



Advent időszakában mind több gyülekezetben, közösségekben szerveznek jótékonyági adventi vásárt. Így volt ez Salánkon is, ahol igen sok ügyes kezű asszony készítette el

portékáját, hogy azok vásárnap gazdára találjanak. És persze a helyi mesteremberek is hozzájárultak ahhoz, hogy minél gazdagabb legyen a választék.

Folytatás a 3. 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

Kincskeresés és örömszerzés

Advent a nagycsaládosoknál



AKárpátaljai Magyar Nagycsaládosok Egyesülete (KMNE) – melyet joggal tartanak nyilván a legdinamikusabban fejlődő civil szervezetként – immáron közel egy évtizede hirdeti meggyő-

ződéssel és példamutatással, hogy a sok gyermek nem probléma, hanem áldás. A mintegy 900 tagcsaládot számláló egyesületben a szülők örömmel és tudatosan fogadták Istent áldásaként gyermekeiket. Emellett aktív közös-

ségépítő szerepet is felvállalnak. Felhívják a figyelmet a családi és a keresztény értékekre, továbbá a közösség, az összefogás, az egymást segítésének fontosságára. S a mai világban, amikor a házasság, a család, az anyaság, a gyer-

mekvállalás, szerelem, a szülőföld és a haza szeretete lassan a múlt relikviáinak számítanak, ezek igencsak csodálatra, megbecsülésre méltó és követendő példák.

Folytatás a 2. oldalon

Önzetlen felajánlás – húsz gyermek öröme

Korcsolyázás és vacsora a rózsahölgyek szervezésében



„Valami nagy-nagy tüzet kéne rakni, hogy melegednének az emberek” – mostanában gyakran eszembe jutnak József Attila sorai, amikor nem csupán az időjárás miatt fázó embereket látok, de azt is, hogy sokszor a szívek lettek hidegek. Ebben az egyre gyorsuló, rohanó világunkban mindenki fut, rohan, hajszol valamit, s közben az élet úgy rohan el mellettünk, hogy a legfontosabb dolgokra, az emberi kapcsolatok ápolására nem jutott időnk...

Az adventi időszak lehetőséget nyújt arra, hogy néha megálljunk – legalább gyertyagyújtáskor –, magunkba szálljunk, készítsük szívünket a világ világosságának befogadására.

Folytatás a 4. oldalon

DUVENBECK

THE CULTURE OF LOGISTICS

BETANÍTOTT KÖNNYŰ FIZIKAI MUNKÁRA

keresünk kollégákat a Duvenbeck IMMO Logisztika Kft. kecskeméti telephelyére, ahol

**autóalkatrész-raktározással, -gyártással és
-összeszereléssel foglalkozunk.**

Elérhető pozíciók:

- Összeszerelő (autóalkatrészek összeszerelése – spoilerek, küszöbök, díszcsíkok, lökhárítók – munkautasítás alapján)
- Áruösszeszerelő (autóalkatrészek összeszerelése egy lista alapján)

KÖNNYŰ FIZIKAI MUNKA, HÖLGYEK JELENTKEZÉSÉT IS VÁRJUK!

Segítség a beköltözésben, papírok elkészítésében (adókártya, TAJ kártya, lakcímkártya, bankszámla-nyitás)



Feltételek:

- 3 műszak vállalása (napi 8 óra – heti 5 nap (hétfőtől-péntekig))
- magyar nyelvtudás szóban és írásban egyaránt (társalgási szinten)



A szállásról:

- Gyönyörűen, teljeskörűen felújított családi házak – 2 ágyas szobákkal
- Biztosítjuk az odajutást a munkahelyre a szállásról műszakokhoz igazodva

Jelentkezni Viberen, Whatsappon a **+36 (30) 134-4731** telefonszámon lehetséges, vagy a Duvenbeck Magyarország Facebook oldalán messengeren keresztül!

Advent a nagycsaládoknál

Kincskeresés és örömszerzés

Elejét lásd az 1. oldalon

A Kárpátaljai Magyar Nagycsaládok Egyesülete a pandémia miatti egy év kihagyás után idén advent harmadik hétvégéjén ismét megszervezte adventi-karácsonyi ünnepségét, melynek ezúttal egy csodálatos helyszín, a Munkácsy Mihály Magyar Ház adott otthont, s ahol a 900 tagsaládból ezúttal mintegy kétszázan voltak jelen.

A rendezvény – melynek mottója idén: „Ahol a te kincsed van, ott lesz a te szíved is” – nemzeti imánk eléneklésével és áhítattal vette kezdetét. Gulácsy Dániel munkácsi református lelkész a Lukács evangéliuma alapján – „Ne féljete, mert íme nagy örömet hirdetek: Üdvözítő született ma nektek...” – arra hívta fel a figyelmet, hogy aki fél, nem tud igazán örülni, ám aki tiszta szívből örül, azt nem győzi le a félelem. Ezért kell hitben kiállni a szeretetért, ami Isten által szállt alá. Az igehirdető kiemelte: a legemlékezetesebb pillanatok, örömek a családban érnek bennünket – becsüljük meg ezeket az örömteli pillanatok, így győzhetjük le a világban egyre inkább eluralkodó félelmet.

Tarpai József, a KMNE elnöke abbéli örömeinek adott hangot, hogy az oltásoknak köszönhetően – ebben nagy segítséget nyújtott a Magyar Kormány – idén megtarthatják karácsonyváru ünnepségüket, melyre ezúttal egy olyan intézmény biztosít igazán méltó helyszínt, amely szintén magyar állami támogatással született meg. Az elnök azt kívánta, hogy felemelő és felejthetetlen élményekben legyen

része ezen a napon minden résztvevőnek, s áldott, szeretetteljes legyen a karácsonyuk.

Nagy szeretettel köszöntötte a remény és az öröm gyertyáinak meggyújtása közötti időszakban szervezett ünnepségen megjelenteket Kuti László, Magyarország Ungvári Főkonzulátusának vezető konzulja is. Aki elismeréssel szólt a KMNE munkásságáról. Úgy fogalmazott, hogy a nagycsaládok biztosítják a jövőbe vetett hitet és reményt, s a gyerekek jelentik az örömet.

A köszöntéseket köve-

szült díszeket festettek. Harapkó Marianna, a KMNE elnökségi tagja ezúttal azt mutatta meg a gyerekeknek, hogyan lehet zokniból, sóból hóembert készíteni. De volt itt kifestőzés, játék minden mennyiségben. A kamaszok meg Kopriva Andreával az ezt a korosztályt leginkább foglalkoztató kérdéseket vitatták meg játékos formában.

De a szülők sem unatkoztak ez idő alatt. Berghauer Olasz Emőke pszichológussal, mentálhigiénés szakemberrel kincskeresésre indultak:



tően a munkácsi református gyülekezet kisgyűjtése dicsőítő énekeivel segített a karácsonyra-hangolódásban. Az éneklésbe bevonták a gyerekeket, de feltöltek a szülők is.

A délelőtti további részében aztán korosztály szerint különböző foglalkozás várta a fiatalokat. A legkisebbeket ringatóval, gyermekjátékokkal foglalta le Szilágyiné Tóth Gabriella. A középső korosztály pedig kézműveskedett. Csirpák Viktória vezetésével mézeskalácsot díszítettek, a vele együtt Salánkról érkezett Sipos Évával pedig harisnyavirágot, -fenyőt készítettek, Csehi Adriennel gyöngyből fűztek karácsonyfadíszeket, Tóth Tündével meg gipszből ké-

megpróbálták felfedezni az önmagukban és a társukban rejlő igaz értékeket, amelyek segíthetik a harmonikus házastársi, családi életet, s amelyek gazdagíthatják gyermekeiket is.

A rendezvény – melyet a Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkársága, a Grezsa István vezette Szabolcs-Szatmár-Bereg megye és Kárpátalja együttműködésének fejlesztéséért és a Kárpát-medencei óvodafejlesztési program koordinálásáért felelős miniszteri biztosság támogatott – a munkácsi református gyülekezet vezetésével közös énekléssel, illetve agapéval ért véget.

Kovács Erzsébet

Kupolakereszt-szentelés Beregszászon

December 13-án az Ortutay Elemér Görögkatolikus Központ kupolakeresztjének szentelésére került sor.

Az eseményt a pandémia miatt sajnos kénytelenek voltak – az érvényes előírásoknak megfelelően – zárt körben lebonyolítani. Ugyanakkor a résztvevők imádásos lelkiülettel és hálával szívükben kérték a Jóisten áldását, hogy a Szent Kereszt jelképe óvja és őrizze közösségünket és mindazokat, akik feltekintenek rá. A kupolakereszt 3 méteres és a legmagasabb pont-

ja 38 méter magasan hirdeti majd Isten dicsőségét és a feltámadt Krisztus bizonyos-



ságát, mely Beregszász számos pontjáról látható lesz.

A keresztet Demkó Ferenc püspöki helynök, a Munkácsi Görögkatolikus

Egyházmegye Beregszászi Magyar Esperesi Kerületének esperese szentelte az Ortutay Központ munkatársaival. A keresztelés során elhangzott, hogy aki Krisztus keresztyéne tekint, az üdvösségünk eszközt látja.

Beregszász új templomtornya egyben a város szimbólumainak sorát gazdagítja majd.

vz

Adventi vásár Salánkon

Kézműves termékek minden mennyiségben

Elejét lásd az 1. oldalon

Mint Csirpák Viktória főszervezőtől megtudtuk,

a szeretetsomagokba is szánt téstákkal, mézeskalácsokkal.

Azt is megtudtuk, hogy nem csupán a vásár előtt tartanak ösz-



Salánkon már hagyománya van a jótékonyági vásároknak. A görögkatolikus egyházközségben az adventi-karácsonyi mellett Mihály-napi, pünkösti, húsvéti vásárokat tartanak, illetve a családi nap alkalmából is megszervezik azt, mindig jótékonyági célt szolgálva. Eddig játszóter létrehozását, az ingyen konyha működését, ravatalozó építését stb. támogatták, de a SMA-beteg Annácskának a gyógykezelését is segítették ily módon. Az idei karácsonyi vásárból befolyt összeget a szeretetsomagok összeállítására fordítják.

Nem is telt tétlenül az elmúlt időszak! A szorgos kezű asszonyok az utóbbi három hétben heti négy alkalommal jöttek össze – öten-heten egy-egy alkalommal –, hogy elkészüljenek a vásárra szánt portékával, illetve

szejevetelt: hétfő délutánonként minden héten csigatésztát készíteni jönnek össze, persze készül még laskatészta, kockatészta, eperlevél is. No meg mézeskalács, ön-

tött és sodrott gyertya, nyalóka. Az adventi vásárra linzer, hájastészta is készült. Közösségi alkalmakon kürtőskalácsot is szoktak sütni, a hittanosokkal kézműveskednek: gyöngyöt fűznek, harisnyavirágot, szalagdíszeket, pamutbabákat stb. készítenek.

A salánkiak mézeskalácsáról érdemes külön is szólni, hisz azok mesésépek. Már nem csupán mézeskalácsházikó, de egész kis falut is megformáztak. És ez nem véletlen, hisz néhány évvel ezelőtt mézeskalács-tanfolyamon vettek részt igen sokan a településről, így mesterfokon üzik ezt a tevékenységet. Akárcsak a hímzést. Mint Csirpák Viktória beszámolt róla, a pászkaterítő-hímzéssel kezdték, aztán a vízkeresztelésre szánt üvegekre kötöttek, horgoltak „ruhákat”. A ballagó ovisok részére matyóföldi öltözeteket hímeztek, de szájmaszkokat is varrtak. Ezeket a dolgokat – amelyek igen csak anyagigényesek – a Csoóri programnak köszönhetően készítették el. Sajnos egyházi programokat már nem támogat az alapítvány, de a salánkiak nem ad-



ják fel: olyan vásárt is terveznek, melynek bevételéből szerzik majd be a szükséges hozzávalókat.

Kovács Erzsébet

Meggyűjtották az adventi koszorú harmadik gyertyáját Beregszászon

Az öröm vasárnapja

A Kárpátaljai Magyar Kulturális Szövetség (KMKSZ) és a Beregszászi Görögkatolikus Egyházközség közös szervezésében fellobbanhatott az adventi koszorú harmadik gyertyája. A közös ünneplésre december 12-én került sor városunk főterén.



Az eseményt a Beregszászi Görögkatolikus Egyházközség kórusa lélekemelő egyházi énekekkel nyitotta meg. „Az advent a türelemről, a várakozásról, a szeretetről szól. Várjuk a

Messiást. Ekkor kicsit magunkba fordulunk és jobb emberek próbálunk lenni” – köszöntötte a jelenlévőket Beke Mihály András, Magyarország Beregszászi Konzulátusának misszióvezetője.

Babják Zoltán, a Beregszászi kistérség polgármestere örömmel konstataulta, hogy a rossz idő

a KMKSZ Beregszászi Közepesintű Szervezetének elnöke, aki kiemelte, hogy időjárási katasztrófák, háborúk és világjárvány árnyékában élünk ma. „Viszontagságaink közepette a legfontosabb, hogy szeretetben és békességben éljünk” – zárta gondolatait.

A köszöntőket követően Luscsák Nílus, a Munkácsi Görögkatolikus Egyházmegye püspöke, Babják Zoltán, Sin József és Beke Mihály András gyűjtötták meg közösen az adventi koszorú harmadik gyertyáját.

A gyertyagyűjtást követően a történelmi egyházak képviselői – Luscsák Nílus, Molnár János római katolikus esperes-plébános, Csemniga Gyula beregszászi református beosztott lelkész – kérték Isten áldását a jelenlévők életére. Majd az aknaszlatinai Bel Canto kamarakórus karácsonyi dalokkal tette még emlékeztetőbbé a hangulatot.

Az esemény záróakkordjaként a beregszászi főiskola épületében felemelő hangversenyre került sor. Elsőként a Beregszászi Görögkatolikus Egyházközség kórusa, majd az Ungvári Görögkatolikus Székesegyház kórusa tartott adventi koncertet.

K. A.

Gál Natália színésznő és mentálhigiénés szakember

„Itt van feladatom”

Minden ember megtalálja a hivatását – legyen akár fodrász vagy kozmetikus, autószerelő vagy villanszerelő, pedagógus vagy lelki segítő. Talán nehéz elhinni, de még itt, Kárpátalján is van boldogulás, önmegvalósítás. Gál Natália, a Kárpátaljai Megyei Magyar Drámai Színház színésznőjeként találta meg útját, emellett tanít és lelkeket is gyógyít. Vallja: Isten ideszánt minket, itt kell törekednünk a jóra. Ismerjük meg őt!

– **Mit tudhatunk önről?**

– Beregszászban van egy magyar színház, mely meghatározó az ott dolgozók és a kárpátaljai magyarság életében. Erre mindnyájan büszkék lehetünk. Számomra mindig is fontos volt a magyar kultúra megőrzése és továbbadása. Iskolás éveimben – mint minden gyermek – sok minden akartam lenni, szerettem volna felfedezni a világot, megvalósítani önmagam. Erre a színjátszás adott lehetőséget, hisz itt tényleg bárkik lehetünk, bárkivé válhatunk a szerepeink által.

– **Nemcsak előad, de tanít is.**

– Ha az ember úgy érzi, hogy valami hiányzik az életéből, akkor azt meg kell valósítania, meg kell élnie. Rájöttem, hogy nem

atal felnőttek, a középkorosztályúak számára, hisz minden ember életét problémák sora akadályozza, amelyeket együtt, közösségben sikerülhet megoldanunk.

– **Hogyan viszonyulnak az iskolások egy-egy ilyen előadáshoz?**

– Ki kell emelnem, hogy nem csak a mentálhigiénés társasággal viszünk előadásokat az iskolákba, hanem tantermi előadásokat tartunk a színház keretein belül is. És azt tapasztalom, hogy nagyon aktívak ezek alatt a foglalkozások alatt a gyerekek. Örülnek annak, hogy van valaki, aki megkérdezi tőlük, hogy mit gondolnak, mit éreznek, hogyan látnak egy-egy dolgot. Szülőként, tanárként hajlamosak

vagyunk megmondani a gyermeknek, hogyan gondolkodjon, foglalkozásaink alatt pedig ők is kibontakozhatnak, és bátran beszélhetnek. Ez egy hatalmas dolog a számukra.

– **Emellett televíziós műsorokban is láthatjuk.**

– Az ungvári tévével (TV21 Ungvár) együttműködve viszünk egy műsort, mely az Ütött-kopott történetek címet viseli, ahol egy-egy helység eredetének legenda-



baj, ha a fő szakmád mellett mást is csinálsz, ha egyre több és több tudással vétezed fel magad. Egy ideje már bekapcsolódtam a Rákóczi Főiskolán zajló oktatásba is, beszédtechnikát tanítok, illetve vezetek egy színjátszó szakcímet is. Ott nem csupán megtanuljuk az alapokat – ez is nagyon fontos –, de nevelünk, lelkeket ápolunk, önbizalmat növelünk. Ez mind-mind hozzájárul ahhoz, hogy a fiatalok egészséges, céltudatos felnőttekké váljanak.

– **Időközben mentálhigiénés segítő szakember lett.**

– Az évek folyamán többször találkoztam olyan szakemberek munkáival, akik azt vizsgálták, hogy mennyire érdekes dolog összekapcsolni a művészetet az emberi lélek egészségével. Rádőbentem arra, hogy ez mennyire fontos, így mikor értesültem, hogy Beregszászban is lesz ilyen irányú képzés, jelentkeztem is. Oklevelünk megszerzése után megalapítottuk a Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaságot, melynek keretein belül többek között az óvodákba viszünk el foglalkozásokat, és a mese jótékony hatása által nevelünk, vagy például középiskolákban az osztályon belüli erőszakról, annak megelőzéséről beszélünk, mely szintén egy nagyon fontos téma. Emellett a társasággal több programunk van fi-

dját meséljük el. Ezeknek elkészítésébe bevontam a saját diákjaimat is, hogy egy kis tapasztalatra tehessenek szert, még jobban megismerkedjenek a színészettel. Persze ilyenkor, izgulósak és lámpalázások, de ez nem baj, ez mindenkiben megvan, még a gyakorlott színészekben is.

– **Van két lánya. Őket is a színészet felé tereli?**

– A lányaim már nagyok, 19 évesek, önállóak, és nagyon büszke vagyok rájuk. Kisebbségben volt, amikor egy-egy versmondásra köteleztem őket, azonban rájöttem, hogy nem baj, ha őket nem érdekli a színészet, ha mást akarnak csinálni. Mindenkinek meg kell találnia azt, amit örömmel végez. Hiszem, ahogyan én is megtaláltam, úgy ők is meg fogják.

– **Mit jelent önnek a munkája?**

– Egy folyton pörgős, tenni akaró személyiség vagyok, aki nem áll meg egy dolognál, hanem mindig megy előre, és új ötletekkel áll elő, projekteket valósít meg. Nagyon szeretem a munkáimat, hogy átadhatom a kultúránkat, hogy nevelhetek, lelkeket ápolhatok. Úgy gondolom, hogy amíg van mit tennem itthon, addig nem állhatok meg, addig mennem kell előre.

– **Ehhez további erőt, kitar-tást kívánunk!**

Kurmay Anita



Vissza az atyai házba!

„Ő pedig szívesen jóllakott volna akár azzal az eleséggel is, amit a disznók ettek, de senki nem adott neki. Ekkor magába szállt és ezt mondta: Az én apámnak hány bérese bővelkedik kenyérben, én pedig itt éhen halok!” (Lk 15, 16–17)

Ismerjük a tékozló fiú történetét. Talán ismerünk tékozló lánytörténetet is. Esetleg a tékozló fiú útján járunk mi magunk is? Milyen úti célod van? Hová akarsz megérkezni? Lázadozni, elégedetlenkedni, a másabb után vágyakozni szoktunk mi is. Követelőzni is szoktunk Atyántól! Sokan megünják a várakozást és elfutnak a védett otthonból. Meddig futhat az ember? A határig, esetleg Amerikáig? És ott mit csinál? Nem lesz mindenki milliós, ezresek sem potyognak a fáról.

Laci bácsi a körzeti rendőr hozta el a templomba. „Ez az ember magyarnak vallja magát, segítsenek rajta, mert az árok partján elvész!” – mondta a rendőr. Ki is ez a Laci bácsi és mit keres itt? Dunántúlról jött, nagy élelmiszer üzlete, sok cimborája, csábító barátai, felesége és gyermekei voltak. Szerették a barátok, nagyokat mulattak, egészen addig, míg megmondolták magukat, repülőre ültek és elrepültek Amerikába „szerencsét próbálni!” Az utat Laci bácsi fizette természetesen. Munkát nem kaptak. Később senki nem fogadta otthonába, mert soha nem volt józan! Egy ilyen kódós állapotban ivócimborái eltűntek mellőle, magára maradt. A szó valóságos értelmében a szemétdombon tengette életét öt évig. Esméletlen állapotban talált rá a rendőrség. Felkaroltuk, szerettünk volna segíteni. Az angol nyelvet nem ismerte, keserű, lázadozó, elégedetlen volt mindig, mindennel. Munkáját otthagya, kevés keresetét azonnal megitta. Egy szép napon bejelentette: szeretne hazamenni! Heyles, segítünk, az útiköltséget összegyűjtjük, felöltöztetjük, kezdjen új életet otthon, hiszen még fiatal, alig múlt ötvenéves. Egy levelet kaptunk Dunántúlról, Laci bácsi fia írta: ne jöjjön vissza az apja, nem fogadják! Édesanyjuk behalt a küzdelembe, a szenvedésbe, a fiúk magukra maradtak, felnőttek apa nélkül. Nekik ilyen apa nem kell!...

Jaj, de rettenetes az olyan embernek, aki nem térhet többé haza, akit nem fogadnak vissza az eszmélés, a felébredés után!

Íme, a tékozló apa sorsa...

Amikor a tékozló fiú ráeszmélt, hogy semmije nem maradt, már semmi lehetősége nincs a túlélésre, mert még a moslékból sem lakhatott jól, elkezdett emlékezni, vívódni, gyötrődni. Megutálta a moslékot, a szennyet, a hontalanságot, az idegen világot. Semmije nem maradt, csak az emlék: édesapja és az otthon emléke. Párbeszédet kezdett önmagával: „Az én apámnak hány bérese bővelkedik kenyérben, én pedig itt éhen halok! Útra kelek, elmegyek apámhoz. Azt mondom neki: Atyám, vétkeztem az ég ellen és te ellen! Nem vagyok többé méltó arra, hogy fiadnak nevezzenek! Tégy engem olyanná, mint béreseid közül egy!”

Igen, nincs más megoldás, lehetőség, csak egy: vissza az atyai házhoz! Vissza, de hogyan? Tudta, hogy édesapja szerette, védte,

óvta, s ő mégis összetörte ezt az édes atyai szívet. Milyen szegény most visszatérni, ilyen rongyos, büzös ruhában megjelenni apja előtt! Mennyi vívódásába került, míg eldöntötte, elhatározta magában, hogy félreteszi a szégyent, a büszkeséget és elindul haza! Mert nincs semmi más megoldás, nincs semmi remény arra, hogy élete problémáját megoldhassa itt, az idegenben, e pogány világban. Csak egy lehetőség és egy út maradt, visszatérni az Atyához!

Hány éjszakát vívódott, gondolkodott a nagy távolság, a nagy eltávolodás, a nagy akadály felett! Ezt mind ő építette, hagyta maga után. Most hogy lépjen, hogy jelenjen meg atya előtt? Bizonyára gondolatban sokszor folytatott párbeszédet önmagával, édesapjával. Csiszolgatta, szépítgette mondanivalóját, talán ha így, vagy ha úgy mondja el kérését, jobban megesik rajta az édesapja szíve...

Végül rájött: minden szépítés, mosakodás, vádaskodás, bizonyítás, érvelgetés hiábavaló! Csak egy lehetőség látszik jónak és biztosnak, a beismerés: „Megvallom, hogy vétkeztem, bűnt követtem el ellened, édes jó Atyám, bocsáss meg, kérlek!”

A monológot, párbeszédet önmagával folytatja. Talán éjjel a csillagos ég alatt, talán egy szénakazal tövében, talán a disznóól mögött... Már egyre könnyebb mondani, egyre közelebb érzi az otthon, egyre világosabb az út. Ezt, igen, ezt fogom mondani: „Atyám, vétkeztem az ég ellen és Te ellened. Nem vagyok többé méltó arra, hogy fiadnak nevezzenek, tégy engem olyan-ná, mint béreseid közül egy! Jobb nekem a legkisebb hely a Te házában, mint tőled távol.”

Belátta, hogy vétkezett, megbánta és elindult. Jól döntött, mert az Atya várta, elfogadta! Várta mindig, mert szerette, hiszen a gyermeke! Egy új élet kezdődött, a tékozló fiú hazatért!

Hol vagy most? Milyen megdöbbenéssel néz vissza, milyen csapdában vergődsz? Térj észre! Esmélj fel! Te fordítottál hátat az atyai háznak, az otthonnak, a házasságnak, szüleidnek, gyermekeidnek, a közösségnek! Fordulj vissza, mondd el az Atyának te is: „Vétkeztem!” Nehéz a beismerés, nehéz visszafordulni, de szenvedni még nehezebb!

A bűnt beismeri, megbánni, határozni, dönteni, visszamenni, nem könnyű! Egy fontos üzenet van a számodra, hallgasd! Ne szenvedj tovább, térj meg! Fordulj vissza, ma még lehet! Az Atya téged is vár. Jöjj haza, siess, ne késs! Szeret az Úr. Vele kezdj új életet. Ne félj!

Milyen könnyű eljutni a moslékos vályúig! Milyen könnyen megtéveszt és rávesz a sátán a lázadásra! Uram, bocsásd meg bűneimet, most fáj minden tévedésem, hibám, bűnöm, ami eszembe jut. Köszönöm, hogy jöhetek Hozzád. Vársz rám és leveszed szennyest ruhámat. Új kezdést, új lehetőséget adsz, pedig nem érdemlem. Magam választottam az utat, amikor eltávolodtam, és Te vezettél vissza, hozzád, haza. Áldott légy, szerető Atyám jóságodért, a megbocsátásért. Amen (Morzsák 4., 2006)

Dr. Tapolyainé Bartha Gizella

Korcsolyázás és vacsora a rózsahölgyek szervezésében

Önzetlen felajánlás – húsz gyermek öröme

Elejét lásd az 1. oldalon

Az értünk földre szállt Fiú szeretetéből táplálkozva – aki életét adta érettünk, megváltotta bűnünket, hogy el ne vesszünk – próbálunk egy kicsit jobban szeretni, odafigyelni egymásra.

Hála Istennek, hogy élnek körülöttünk jólelkű emberek. Ezúttal a beregszászi Enjoy gyorsétterem és a Red Comp számítógé-



pes szaküzlet fiatal tulajdonosait (Márton Vendel és Fóris Gergely, illetve Miskolci Henrietta és Papp András) említeném, akik a Kárpátaljai Rózsahölgyek Társaságának szervezésében 20 nehéz sorsú gyermeket hívtak meg vacsorára. Amit ők maguk készítettek el és szolgáltak fel. Bizony sok gyerek először kóstolhatta meg a hamburgert. A vendéglátók is meghatóva figyelték a boldogságtól ragyogó, kipirult gyermekarcokat. Kipirultak, merthogy a vacsorát megelőzően a rózsahölgyek korcsolyázási lehetőségét is szerveztek számukra (a belépőjegyeket a Babják család biztosította). A gyerekek többsége először kötött korcsolyát a lábára, de a figyelmes és kedves felügyelő-oktatóknak köszönhetően a szélszél végére már mindenki bátran siklott a jégen.

A korizást és a vacsorát követően mindenki elégedetten indult haza, s már az úton megkezdtek élménybeszámolójukat. A felejthetetlen élményért köszönet a felajánlóknak és a rózsahölgyeknek, akik nem csupán megszervezték ezt az alkalmat, de a környező településekről be is szállították a gyerekeket.

Marton Erzsébet

Irodalmi kilátó a beregszászi konzulátuson

Együtt folyóirat – évvégi számvetés

A jövőre huszadik születésnapját ünneplő Együtt kárpátaljai kulturális folyóiratot a Kárpát-medence viszonylatában is elismert és megbecsült periodikaként tartják számon. Ezt a tényt támasztják alá azok a nagyszámú letöltések, amelyek az Országos Széchényi Könyvtár digitális archívumának felhasználásával történnék, hangzott el azon az Irodalmi kilátón, amelyet a lap szerkesztőbizottsága szervezett.

A fórumnak otthont adó Beregszászi Magyar Konzulátuson a házigazdák nevében Beke Mihály András misszióvezető köszöntötte az egybegyűlteket, és annak a reményének adott hangot, hogy a világjárvány megfékezésére hozott intézkedéseket betartva tovább folytatódhat az a széles körű kulturális tevékenység, amely a külképviselet eddigi munkáját jellemezte. A nagy érdeklődésre való tekintettel a fórum munkájába online is bekapcsolódhatott a művészetek iránt érdeklődő közönség.

Dupka György, a folyóirat fellelős kiadója bevezetőjében arról szólt, hogy a jó gazda év vége felé számvetést tart, mint ahogy ezt teszi már évek óta az Együtt alkotógárdája is. Mindenképpen egy megújult lapról kell beszelnünk, amely az utóbbi időben az irodalom mellett a művészet, a humán tudományok és a kultúra számos ágát is felkarolta. Az Együttnek a mögöttünk hagyott csaknem két évtized alatt 104 száma jelent meg, az irodalmárokat, a nyelvészeket, a helytörténészek mellett számos, a vidékünkön élő képzőművészeknek biztosítottak bemutatkozási lehetőséget.

A lap idei legfrissebb számát Vári Fábán László Kossuth-díjas költő, a szerkesztőbizottság elnöke mutatta be. Aki először azt fejtegette, hogy mi állhat az Együtt fokozatosan növekvő népszerűsége mögött. Ennek legfőbb oka az lehet, hogy a színvonalas versek, prózai írások mellett rend-

re több olyan nagyobb lélegzetű tanulmány jelenik meg, amelyik méltán tarthat számot a szélesebb olvasóközönség érdeklődésére. Vári Fábán László szólt arról is, hogy az Együtt legutóbbi számában S. Benedek Andrásra, a lap elődjének, az 1965–67 között megjelent samizdat folyóirat mindenesére emlékeztek, akiknek munkássága nagyban hozzá-



járult egy értékrendszerében időtálló kárpátaljai magyar irodalom létrejöttéhez.

A szerkesztők a *Felnégyelt haza* antológia megjelenését eredetileg a gyászos emlékü Trianon századik évfordulójára tervezték, ám csak nemrég került ki a nyomdából. Az 1920-tól 2020-ig terjedő időszakot átfogó több mint 300 verset tartalmazó kötetet Shrek Timea, a kiadvány egyik szerkesztője mutatta be. Ferenci Attila színművész az elmúlt évszázad mindahány kor-

szakának egy-egy jellemző költeményét olvasta fel. Zubánics László történész, egyetemi tanár *A múlt tükrében elmerengve... c.* kötetről, amely a vidékünk életében meghatározó nemesi családok életén keresztül mutatja be XVI.–XVIII. századi hétköznapiakat, Szemere Judit szerkesztő szólt. Maga Zubánics László ennek a kiadványnak az ukránul megjelent ikertestvérét ajánlotta az olvasók figyelmébe, megjegyezve, hogy a szláv anyanyelvű kollégák körében igen nagy érdeklődés tapasztalható a munká iránt.

Dupka György, aki az 1992-ben alapított Intermix Könyvkiadó igazgatója, gyorsmérleget készített a mögöttünk hagyott csaknem három évtizedes könyvtérterméséből, rámutatva, hogy már a 310 könyvcím is jelzi azt a hatalmas szellemi erőtartalmat, amellyel a kárpátaljai magyarság rendelkezik. Öröndösköd, hogy ezek a kiadványok – jelen-

tős részük hozzáférhető a digitális térben – igencsak népszerűek és olvasottak az egész magyar Glóbuszon.

Mi lesz veled nemzetiségi könyvkiadás? A fórum utolsó nagy témája kapcsán számos vélemény fogalmazódott meg. Végső konklúzióként azt sürhetjük le, hogy mindenképpen fel kell készülni a számunkra, kárpátaljai magyarok számára kedvezőtlen változásokra.

Kovács Elemér

Soós Kálmán Ösztöndíj-átadó a Rákóczi Főiskolán

Tehetség, felelősség, munka

A „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány Magyarország Kormánya, a Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkársága és a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatásával idén immáron tizedik alkalommal hirdette meg a Soós Kálmán Ösztöndíjprogramot, melynek célja a kárpátaljai felsőoktatási intézményekben dolgozó, tanuló magyar nemzetiségű kutatók és hallgatók tudományos tevékenységre való ösztönzése, a magyar tudományos szaknyelv fejlesztése. A sikeresen pályázók december 7-én vehették át az ösztöndíjat a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolán.

„Egy régió legnagyobb erőforrása a tehetséges ember” – kezdte köszöntőjét Váradi Natália, az alapítvány igazgatója, aki Pál apostolt idézve kiemelte: mindenki más-más talentumot kapott Istentől – van, aki a bölcsesség, mások a tudás, a hit vagy a gyógyítás adományával rendelkezik –, ám fontos, hogy éljünk ezekkel.

körüre érdeklődésre tarthatnak számot. A vándoregyetem előadóinak egy része ezúttal a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolán és Beregszászi Ortutay Elemér Görögkatolikus Szakkollégiumban tartották meg előadásait, az Ungvári Nemzeti Egyetem Ukrán-Magyar Oktatási-Tudományos Intézete és a Radvanci Szent Gellért Római

pedig olyan diákok jelentkezhetek, akik az elmúlt két tanévben magyar nyelven írták és védték meg szakdolgozatukat valamelyik kárpátaljai felsőoktatási intézményben, és szakdolgozatuk témája kapcsolódik vidékünkhez.

Az ünnepélyes ösztöndíjátadón Beke Mihály András, Magyarország Beregszászi Konzulátusának misszióvezetője elismeréssel szolt a „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány tevékenységéről. Meggyőződése, mondta, hogy jó kezekben vannak a kárpátaljai fiatal tehetségek, akik utat jelentenek a jövő felé, általuk lehet erős a magyar nemzeti közösség. Majd Széchenyiit idézve kiemelte: „Egy nemzet ereje a kiművelt emberfők sokaságában rejlik”, s ehhez hozzátartozik a tehetséges kárpátaljai fiatalok és tapasztalt kutatók munkája is.

Eredményt csak akkor lehet elérni, ha az ember a tehetsége mellé munkát is kifejt. A kapott talentumokkal hozzáadott munka nélkül nem lehet előre jutni – hangsúlyozta köszöntőjében Orosz Ildikó, a Rákóczi Főiskola és a KMPSZ elnöke.

A tehetség felelősség is. Mit sem ér, ha azt nem próbáljuk meg kamatoztatni, a közönség javára fordítani – fogalmazott Csernicskó István, a Rákóczi Főiskola rektora, a Kárpátaljai Magyar Akadémiai Tanács elnöke.

Az ösztöndíjátadást követően vehették át okleveleiket és ajándécsomagjaikat a közelmúltban megrendezett VI. ZeneVarázslat Nemzetközi Négykezes Zongoraverseny kárpátaljai résztvevői is. Orosz Ildikó köszönetet mondott a gyerekeknek, a pedagógusoknak és a szülőknek egyaránt, hisz ennek az összefogásnak, a közös munkának köszönhetően érhettek el tehetséges fiataljaink ilyen kiváló eredményeket: 10 arany, 5 ezüst, 6 nívó- és 1 kiemelt nívódíj. Az elnök aszszony arra is felhívta a díjazottak figyelmét, hogy bármilyen nemzetközi sikereket is érnek majd el, soha ne feledjék, honnan indultak, emlékezzenek első tanáraikra és szülőföldjükre.

Az ifjú tehetségek zongorajátékukkal ezúttal is elbűvölték a közönséget.

Kósa Eszter



Az igazgató a továbbiakban arról tájékoztatót, hogy az ösztöndíjprogram – amely emléket kíván állítani a főiskola tragikus hirtelenséggel elhunyt alapító rektorának – három alprogramból tevődik össze: Kárpátaljai Vándoregyetem; a magyar nyelvű felsőoktatás munkáját elősegítő oktatási jegyzetek és szaknyelvi szótárak készítése; kárpátaljai vonatkozású kutatások támogatása. A Kárpátaljai Vándoregyetem célja, hogy a kárpátaljai magyar nyelvű felsőoktatásban dolgozó tanárok és kutatók bemutathassák kutatási témájukat, azokat a tudományos eredményeket, amelyek széles-

Katolikus Szakkollégium hallgatói – a járványhelyzet miatt – online vettek részt az előadásokon.

Váradi Natália arról is tájékoztatót, hogy a magyar nyelvű felsőoktatás munkáját elősegítő oktatási jegyzetek és szaknyelvi szótárak készítése alprogram célja, hogy támogassa a kárpátaljai magyar nemzetiségű kutatók, oktatók jegyzet- és szótárkészítését, amelyekkel azon felsőoktatásban tanított tárgyak elsajátítását, oktatását kívánják segíteni, amelyekhez magyar nyelven nincs, vagy hiányos, esetleg nem megfelelő az oktatási jegyzet- és szaknyelvi szótár-ellátottság. A kárpátaljai vonatkozású kutatások támogatása alprogramra

Minden egy helyen a Virág Varázsban

Virágok, dekorációk, szeretet

„Tudod, mi a virág? A földnek jósa; Tudod, mi a jósa? A lélek virága” – vallja Petőfi Sándor. Ahol a földnek jósa a lélek virágává válik, ott boldogság fakad. Ezt a boldogságot próbálja átadni virágkölteményeivel a tiszabölkényi Virág Varázs üzlet tulajdonosa. Ezúttal Kapa Nikolettával beszélgettünk nehézségekről, kihívásokról, szépségekről.

– **Mit tudhatunk önről?**
– Tiszabölkényben születtem, ma is ott élek. Az általános iskola elvégzése után a Tivadarfalvi Református Liceumban folytattam tanulmányaimat. Érettségi után férjhez mentem, családot alapítottam – két gyermekünk van, András 16, Orsolya 9 éves. Olyan személyiség vagyok, aki szereti minden lehetőségből kihozni a maximumot, ezért 2007-től kilenc évig katalógusértékesítéssel foglalkoztam. Időközben lett egy 180 főt magába foglaló csapatom, amire nagyon büszke vagyok. Ekkor indítottam be vállalkozásunkat is az értékesítést. Emellett pedig uborkatermesztéssel és -felvásárlással is foglalkozunk immár tizenhat éve.

– **Majd virágüzletet nyitott.**

– 2018 tavaszán gondoltam arra, hogy szeretnék akasztós, kiültethető virágokat árusítani. Ekkor még csak a házunk előtt értékesítettem a virágokat. Majd az óvodai, iskolai ballagások közeledtével kis csokrokat kezdtünk készíteni, reménykedve, hátha azok is kelenedőek lesznek. Sikertörténetem minden. Ekkor jött az ötlet, hogy saját virágboltot nyissak. Büszke vagyok arra, hogy azóta is sikeresen működik az üzlet, és hogy akár 40-50 km távolságból is felkeresnek minket.

– **Hogyan jött a névválasztás?**

– Sokat gondolkodtam a megnevezésen, internetről inspirálódtam. A Virág Varázs név valahogy megfogott. Tudtam, hogy nem akarok beolvadni a többi üzlet sorába, hanem „varázsolni” szeretném a kis csokrokat. Ezt követően készítettem egyedi logót is, mely a virágdobozokat és a csokrokat is díszíti, majd egy Facebook csoportot is indítottam, hogy minél többen megismerhessék termékeimet.

– **Mi okozott nehézséget az indulásnál?**

– A különböző dekorációk készítése után szerettem volna vágott virágokat is árusítani. Mondanom sem kell, a férjem ellenezte az ötletet, szerinte nem tudtuk volna megfelelően tárolni a virágokat. Azonban eléggé hajthatatlan személyiség vagyok, így 2019-ben, Valentin-napra gyönyörű vörös rózsákat rendeltem. Ezt követően más vágott virágokat és szobanövényeket is vásárolhattak tőlem. Nem volt könnyű időszak ez, mert magamnak és a férjemnek is bizonyítani szerettem volna, hogy képes vagyok rá, de hála Istennek, sikerrel vetjük az akadályokat.

– **Mit kínál a vásárlóknak?**

– Boltunkban bármilyen alkalomra találunk a vásárlók valami praktikus és szép dolgot. Kínálatunkban megtalálhatóak a vágott és cserepes virágok, mű orchideák, asztali- és ajtódíszek, dekorációk. Emellett héliumos lufikat találhatnak nagy választékban, illat- és smink termékeket, összeállított ajándékdobozokat, porcelán, kerámia dolgokat. A szomorú alkalmakra pedig kegyeleti virágok, koszorúk kaphatók nálunk.

Igyekszünk minden kérést teljesíteni, legyen szó akár házhozszállításról is.

– **Egy vállalkozás fejlesztéseket kíván...**

– Biztos vagyok benne, hogy a mostani rohanó világban aki lemarad, az kimarad. Ezért a fejlődés elengedhetetlen. Én is nyitott vagyok az új dolgokra. Figyelemmel kísérem az igényeket, és a tőlem telhető legnagyobb odaadással próbálom a vásárlók kedvében járni. Az interneten sok oktató videót találni, amelyekből nagyon jól lehet inspirálódni. Nagy örömmel dolgozok olyan virágokkal, amelyeket mester virágkötők használnak, ezekkel tehetjük még különlegesebbé a csokrokat, virágdobozokat. Annak ellenére, hogy rengeteg pozitív visszajelzést kapok, folyton kételkedem magamban, és abban, hogy tesszük-e majd a vásárlóknak, amit készítek. Tudom, ez egy rossz tulajdonság, azonban maximumra és alázatra sarkall.



– **Hogyan hatott munkájára a karantén?**

– Boltunk nem a karanténintézkedések miatt váltott házhozszállításra. Már az indulás után nem sokkal, május éjszakáján és anyák napján igénybe lehetett venni ezt a szolgáltatásunkat, melynek a külföldön dolgozók nagyon örültek, hisz így a távolból is meglephették szeretteiket. Emellett azt is tapasztaltuk, hogy a vírus hatására csökkent a forgalmunk. Nemrég a családunk átesett a Covidon. Mindeközben már úton voltak az adventi és karácsonyi dekorációs kellékek. Mondanom sem kell, eléggé kétségbe estem. Rengeteg ötletem volt, erőnlétem pedig szinte semmi. Sokat kértem az Urat, hogy segítsen nekem, és Ő meg is hallgatott. Idejében elkészülhettem mindennel.

– **Kreativitása talán család örökség?**

– Ugy hiszen, igen. Édesapám amatőr festő. Sok szép festményt alkot jelenleg is. Gyermkeim is nagyon szépen rajzolnak, kislányom gyakran áll mellém alkotni, aminek nagyon örülök. Büszke vagyok arra, hogy sok elismerést kapok a munkám során, azonban én mindezért elsősorban Istennek vagyok hálás.

– **További tervek...**

– Hála az Úrnak, a jelenlegi boltot kinőtűtük, ezért tervben van egy új, nagyobb üzlet kialakítása. Emellett a dekorációk terén is vannak újabb elképzeléseim, amelyeket szeretnék megvalósítani. A családom mindenben támogat, és azt hiszem, ez a legfontosabb.

Kurmay Anita

Felgyúltak az ünnepi fények

Karácsonyi hangulat Beregszászban

Hagyománnyá vált, hogy Ukránban elsőként Beregszászban állítják fel a karácsonyfát. Idén sem volt ez másként. December 9-én pedig ünnepélyes keretek között gyulladtak fel a

hatalmas fényő fényei, melyek méltón hirdetik a szeretet ünnepének közeledtét.

A rendezvény kezdetén a Street Dance táncegyüttes bemutatója teleremtette meg az ünnepi hangulatot.



Ezt követően a Beregszászi Kodály Zoltán Művészeti Iskola tanárainak és tanulóinak kórusa karácsonyi dalokkal örvendeztette meg a hallgatóságot.

„Ma városunk fája ünnepi fényekbe öltözik, ezzel együtt szívünkben még inkább érezhetjük a karácsony közeledtét. Idén még egy hagyományt sikerült folytatnunk, hisz megnyitja kapuit a korcsolyapálya is, mely kicsik és nagyok kedvence” – köszöntötte a jelenlévőket Babják Zoltán, a Beregszászi kistérség polgármestere.

A köszöntőt követően kigyulladtak a Vörke-parti város karácsonyfájának fényei, közben karácsonyi dalokat adott elő a Beregszászi Művészeti Iskola ütős- és fúvószenekara.

Ezt követően Babják Zoltán és Dudics Artem, a műjéggálya igazgatója vágta át a jelképes szalagot, mellyel hivatalosan is megkezdte működését az Ice Land korcsolyapálya. Az esemény záróakkordjaként az ungvári Fire Life formáció látványos tűzshowját tekinthettük meg.

Nitta

Bemutatjuk a Kárpátaljai márkacsaládot

A kárpátaljai ember leleményessége legendás. Híresen kitartó, aki a „jég hátán is megél!” Szereti a szülőföldjét, amely táplálja, a hegyeket, amely hűsíti, a folyókat, ami szomját oltja. Szívesen vállalkozik, mert megszokta, hogy abból lesz valami, amit magától meg-



old, de a kárpátaljai ember is csak közösségben lehet sikeres. „A magányos farkas elpusztul, a farka életben marad.” Hiába a világszínvonalú termék, hiába a rengeteg munka, önmagában senki nem tud hosszantartóan sikeres maradni. A Kárpátaljai Magyar Vállalkozók Szövetsége (KMVSZ) és a Kárpátaljai Fialat Magyar Vállalkozók Szövetsége (KFMVSZ) felismer-

te a vásárlók arra vonatkozó igényét, hogy minél több megbízható és helyi árut vásárolhassanak. Ennek érdekében arra törekedtek, hogy létrehozzanak egy olyan egyedülálló új üzleti szerkezetet, amely mindezt megvalósítja. Szükségesnek látszott egy emblémával jól azonosítható önálló márká felépítése, amely a legjobb minőségű kárpátaljai termékeket és szolgáltatásokat képviseli.

A Kárpátaljai márká bejegyzett védjeggyel rendelkezik, amelynek tulajdonosa a KMVSZ. A Szövetség 2020-ban hirdette meg a Kárpátaljai embléma hivatalos használatát engedélyező pályázatát, melyre közel 40 vállalkozó pályázott. A nyertes pályázók és a szövetségek közös szándéka szerint alakult meg a Kárpátaljai márkacsalád, melyhez mindazon vállalkozó csatlakozhat, aki teljesíti az előírt feltételeket. A márkacsalád a 2021-es év elején indult útjára. A Kárpátaljai márká brandépítési programját a Fialat Vállalkozók Szövetsége dolgozta ki. Ennek keretében létrehozott egy olyan átfogó projektet, amelynek köszönhetően a márkatermékek és szolgáltatások egyre több helyen meg-

jelenhetnek, illetve egyre szélesebb ismertségre tehetnek szert. A kezdeményezés legfőbb célja, hogy az egymással összefogó és együttműködő vállalkozók megmutassák mindazt az értéket, amit a kárpátaljai termelők és szolgáltatók előállítanak, képviselnek. A termékekben, a szolgáltatásokban és az emberi tulajdonságokban is a prémium szintet határozták meg alapként. Ezek a szigorú feltételek, illetve azok folyamatos betartása eredményezheti, hogy az első, önálló kárpátaljai márká sikere tartós lesz, mindannyiunk előnyére, igényeinek kielégítésére és az itt élők büszkeségének, a szülőföld iránti szeretetének erősítésére.

Most induló sorozatunkban bemutatjuk a Kárpátaljai márkacsaládot.

Biró Tibor szálloda- és étteremtulajdonos

– Egy vállalkozó számára, különösen annak, aki a vendéglátással kötelezte el magát, nagyon fontosak a visszajelzések. Érkezzenek azok akár a vendégek, vagy akár a szakma részéről – vallja Biró Tibor, a Makkosjánosiban található Helikon Hotel és Étterem tulajdonosa. – Ezért is éltünk örömmel azzal a pályázati lehetőséggel, amelyik végső soron a Kárpátaljai embléma

risták rendre elmaradtak, a belföldi vendégek száma is megcsappant éppen az elszegényesedés, a jövődelmi források elmaradása miatt.

– **A közgazdászok jelentős része azt tanácsolja, hogy ilyenkor kell leginkább fejleszteni.**

– Ha nagyobb fejlesztések nem is futja igazán, arra maximálisan ügyelünk, hogy szolgáltatásaink minőségéből semmit se engedjünk. Összesen 63 kényelmes szoba áll szállóvendégeink rendelkezésére, akik igénybe ve-



használatát engedélyezte számunkra. Az erkölcsi támogatás annak a megerősítése, hogy jó úton járunk, még inkább elengedhetetlen olyan nehéz időszakokban, mint ami az eltelt járványidőszakot jellemezte, s melynek, mint látjuk, koránt sincs vége. Mindenki tisztában van azzal, hogy a karanténszabályok a turizmusban és a vendéglátásban okozták a legsúlyosabb veszteségeket. Egyébként 2014 óta – amikor is az ország keleti részében kitört a fegyveres konfliktus – tart ez a hullámvölgyekkel tarkított nehéz időszak. Miközben a bizonytalanul váló helyzet miatt a külföldi tu-

hetik a szauna, a szőszoba szolgáltatásait, szabad idejükben emellett biliárdozhatnak, asztaliteniszeshetnek, a szemközti sportpályán edzéseket tarthatnak. A gyerekeket pedig az udvaron játszótér várja. Megelégedéssel tölt el, hogy az elmúlt évek során számos magas színvonalú konferenciának, találkozóknak adtunk otthont, és nagyon sok emlékezetes esküvő, születés- és névnap, fogadás megtartásához biztosítottuk a helyszínt. Régóta küldetésünknek tekintjük a magyar gasztronómia legnagyobb fogásainak a népszerűsítését, emellett étlapunkon ugyan-

úgy megtalálhatók Kárpátalja, a Kárpát-medence, s távolabban véve Közép-Európa népeinek legkiválóbb ételei.

– **A Kárpátaljai márkacsalád tagjaként miként kívánnak hozzájárulni a brand további építéséhez?**

– Bő húsz éve dolgozom a szakmában, így tisztában vagyok vele, hogy milyen kitarító munkára van szükség álmunk megvalósításához. Am azzal is rég szembesültem, hogy közeli és távoli tervek nélkül nincs igazán fejlődés, mert hiányzik a kellő motiváció. Leghamarabb a szállodaépület mellett egy nagyobb méretű hangulatos rendezvénytermet szeretnénk felépíteni, hisz már többször jelezték, hogy az éjszakába nyúló zenés-táncos mulatság zavarja a pihenni vágyó szállóvendégek nyugalma.

– A távolabbi terveink megvalósítását több rajtunk kívül álló tényező is befolyásolhatja. Optimista énem mindenképpen azt mondja, hogy a XXI. század harmadik évtizedében a családdal eltöltött minőségi idő, a tartalmas, az egészség megőrzését célzó programok sokak számára mindinkább alapvető igénnyé válnak, mint ahogy az is, hogy utazásaink során új élményekkel gazdagodjunk – vallja Biró Tibor. Kárpátalján, így szűkebb pátriánkban is mindezt számos lehetőség nyílik. Elegendő, ha csak természeti adottságainkra, épített örökségünk kiemelkedő darabjaira, nagyszerű termálvizeinkre, népi gasztronómiánkra, kiváló borainkra gondolunk. Ha az élményalapú turizmus megvalósításához mi magunk is hozzá tudunk járulni, akkor munkánk nem hiábavaló.

Eszenyi Gábor

A tarlóhántás fontossága és a kárpátaljai gazdák gyakorlata

A mezőgazdaság, mint sok más szakmai tevékenység sikere is több tényezőtől függ és a részletekben rejlik. Az agrárszféra a legkitettebb a különböző időjárási szélsőségeknek, ezek olyan tényezők, melyeket befolyásolni nem tudnak a gazdák, de a megfigyelések, a tapasztalatok, a gyakorlati ismeretek ezek kedvezőtlen hatása-it is enyhíthetik.

A nem befolyásolható, külső tényezők mellett a mezőgazdasági termelés sikere a munkafolyamatok helyes elvégzésében rejlik. Tudjuk, milyen fontos a megfelelő magágykészítés, a tápanyagpótlás, a helyes vetés, a minőségi vetőmag, a növényvédelem, de mindig kevesebb szó esik az aratást követően a tarlóápolásról. A kárpátaljai gazdák többsége nem végzi el a mai napig sem ezt a munkafolyamatot, vagy nem megfelelően. Az elmúlt években a szakmai cikkeknek és figyelemfelkeltésnek köszönhetően javuló tendenciát mutat ugyan a helyzet, de az optimálistól sajnos még sok esetben messze állunk.

Miért is fontos ez a munkafolyamat ennyire?

A tarló időszak a talaj megújulásának, pihenésének ideje. Ha nem ápoljuk megfelelően, akkor az nem regenerálódik és állapota jobban romlik, mint a tenyészidőszak alatt. Tarlóhántásnak azt a talajművelő tevékenységet hívjuk, amelyet a talaj felszínén végzünk el az ara-

tást követően. A talajmunka során a felaprított szárazakat és gyökérmadányokat dolgozzuk be a talaj-



ba. Aratást követően ezzel a munkafolyamattal meggátoljuk a talaj állapotának romlását. Segítünk abban, hogy a talaj minél megfelelőbb legyen a jövő évi termés mi-

nőséges fejlődéséhez. Az optimálisan elvégzett tarlóhántásnak egy sor előnyös hatása van:

- megkönnyíti a későbbi elvégzésre kerülő talajmunkákat
- jelentősen növeli a talaj vízbefogadó képességét
- megőrzi a talaj vízkészletét és elősegíti a talaj élővilágának optimális állapotát

Ennek hatására a talaj térfogattömege csökken, de növekszik a levegőtér fogat százaléka. Ezen felül a talaj vízbefogadó képessége is sokkal jobb lesz, a lazább talajnak köszönhetően. A talaj tömörödése a harmadik leggyakoribb talajt fenyegető tényező a szerves anyag csökkenés, az erózió és a szikesedés mellett.

A szárazanyag-bedolgozás a jelenlegi csapadékos időszakban tárcsával végezhető. Az esős időszak beálltaig nagyon jól lehetett középmező talajlazítást végezni talajlazítóval is. Azonban a csapadékos időjárás miatt már ez nem ajánlott. Az eső beállta után learatott táblákon a szárazanyag bedolgozása a talajba már csak a tárcsával ajánlott.

Az elmúlt évek szélsőséges időjárási viszonyai még inkább igazolták a tarlóhántás szükségességét. A tavasz nagyon csapadékos volt, a nyár és az ősaszályos, majd hirtelen csapadékos időszak állt be. A talaj nedvességtartalmanak megőrzése és optimalizálása emiatt különösen fontos lett.

Annak ellenére, hogy a tarlóápolási munka elvégzése többletköltséggel jár a gazdák számára, a munkafolyamatot nem szabad kihagyni, hiszen egy megfelelő vízháztartással és élővilággal rendelkező talaj, mely megfelelően regenerálódni tud a tarló időszakban, kamatostól hozza vissza a befektetett munkát és pénzt az aratáskor.

Huszár Tibor,
a KMVSZ falugazdája

Birsfajták

Angersi birs. Szeptember végén érő fajta. Gyümölcse alma alakú, közepnagy, csészemélyedésénél bordázott, narancssárga. Húsa kemény, kövecses. Fája közepérső vagy gyenge növekedésű, szétterülő koronájú. Korán termőre fordul, bőven terem.

Bereczki birs. Szedésre szeptember végén, október elején érett. Októbertől januárig fogyasztható. Gyümölcse nagy, megnyúlt körte alakú. Húsa fehéressárga, kemény, néha kövecses. Íze édeskés, erősen illatos. Fája közepérső növekedésű. Nagyon korán termőre fordul. A környezettel szemben elég igénytelen. A homokon is megterem.

Champion birs. Szeptember végén, október elején szüretelhető. Gyümölcse közepes vagy nagy, körte alakú, enyhén bordázott. Héjszíne zöldessárga. A húsa kemény, illatos. Fája közepesen erős növekedésű.

Konstantinápolyi birs.

Szeptember végétől október végéig szedhető. Októbertől januárig fogyasztható. Gyümölcse nagy, gyakran szabálytalan körte alakú. Héja vastag, zsíros, erősen molyhos. Húsa fehéressárga, félkemény, íze savas, gyengén édes, erősen illatos. Jól szállítható és tárolható. Fája erős-közepérső növekedésű. Koronája széthajló. Korán termőre fordul. Egészséges, edzett, nagyon jó alkalmazkodóképességű fajta.

Bodnár István,
kertészmérnök

Az okos gazda okos eszközei (3.)

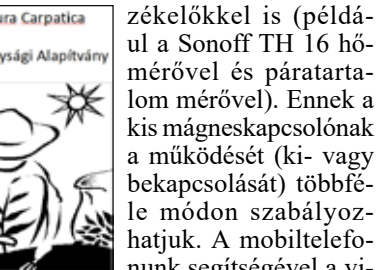
Okos relék, okos konnektorok

Cikksorozatunk előző részében bemutattuk, hogy milyen kényelmet és biztonságot tud nyújtani a palántanevelésben akár egy okos eszköz, a Sonoff TH 16- beszerzése és beüzemelése. A gazda a mobil telefonja segítségével a távolból is folyamatosan figyelemmel tudja kísérni a palántanevelőben lévő hőmérsékletet, páratartalmat. Nem kell óránként kijárnia esőben, sárban, fagyban a kertbe csak ezért, hogy meggyőződjön arról, hogy minden rendben van-e a palántákkal. Aki foglalkozott már téli-, kora-tavaszi palántaneveléssel, az tisztában van vele, hogy ez mekkora könyvnyebbség a gazda számára. A cikkünkben említettük, hogy a Sonoff TH16-ot más okos eszközökkel is össze lehet kapcsolni, nem csak a mobil telefonunkkal. Ebben a cikkünkben az okos eszközök legegyszerűbb típusaival, az okos relével és konnektorral fogunk foglalkozni.

A Sonoff Basic okos relé

Korábban írtunk róla, hogy az okos eszközök attól „okosak”, hogy csatlakozni tudnak egy közös hálózatra (jelen esetben a wifin keresztül az internetre) és

ami csatlakozni tud az internetre, és az interneten keresztül kapcsolatban tud állni az általunk használt többi okos eszközzel: az okos telefonunkkal, a laptopunkkal, a többi okos relével, de az okos érzékelőkkel is (például a Sonoff TH 16 hőmérővel és páratartalom mérővel). Ennek a kis mágneskapcsolónak a működését (ki- vagy bekapcsolását) többféle módon szabályozhatjuk. A mobiltelefonunk segítségével a világ bármely pontjáról ki és be tudjuk kapcsolni, vagy be tudjuk állítani a különböző időzítéseket rajta, hogy a megadott időpontokban ki- vagy bekapcsolja a rá csatlakoztatott elektromos eszközt. De amennyiben szükség van rá, a relén található kis kapcsolóval közvetlenül, kézzel is be tudunk avatkozni, és át tudjuk kapcsolni azt internet és mobil telefon nélkül is.



Az igazán nagy előrelépést azonban az jelenti, hogy a működését összehangolhatjuk a többi okos eszközzel vagy érzékelővel. Például olyan parancsot adhatunk neki, hogy kapcsolja be a rákötött szellőztető ventilátort, ha a Sonoff TH 16 által mért hőmérséklet magasabb, mint 25 °C, és kapcsoljon ki, ha alacsonyabb mint 20 °C, így automatizálni tudjuk a palántanevelő fóliásátrunk szellőztetését. Egy másik okos relének a beiktatásával a fűtési rendszer is vezérelhető. Ennek olyan parancsot adunk, hogy (akár ugyanannak a Sonoff TH 16-os hőmérőnek az adatai alapján) 16 °C értéknél kapcsoljon be, 18 °C hőmérsékletnél pedig kapcsoljon ki a fűtés. A harmadik relével viszont a párástó berendezést kapcsolhatjuk ki-be, szintén

ugyanannak Sonoff TH 16-os műszernek a mérése alapján. Ennek a relének a parancsot úgy adjuk meg, hogy akkor kapcsoljon be, ha a páratartalom 55 % alá csökken, és kapcsoljon ki, ha 80 % fölé emel-

kedik. De itt további feltételeket is megadhatunk: például, a párástó kapcsoljon ki, ha a szellőztető ventilátor be van kapcsolva, vagy a parancsban időkorlátot adunk meg, például este 22.00 és reggeli 8.00 között ne kapcsoljon be.

A Sonoff Basic okos relé viszonylag olcsón beszerezhető, az interneten már 150 hrvny körüli áron is árulják. Mielőtt bármely elektromos eszköz vezérlését rábízánk, vegyük figyelembe, hogy az engedélyezett maximális áramerősség e relé számára mindössze 10 Amper. Ez elméletileg 2,2 kW teljesítményt jelentene, de mivel az elektromos eszközöknél a bekapcsolás pillanatában az átfolyó áram erőssége legalább duplája a munka közben felvett áramerősségnek, ezért valójában kb. 1,0 kW teljesítményű elektromos eszközt lehet közvetlenül rákötni. Ha ennél nagyobb teljesítményű az elektromos gépünk (villanymelegítő, szivattyú stb.), akkor csak egy megfelelő teljesítményű mágneskapcsoló közbeiktatásával tehetjük ezt meg.

A Sonoff okos konnektor

Mint láthatjuk, a Sonoff Basic okos relék nagyon hasznos kis eszközök, azonban az össze-

ni kívánt elektromos gép csatlakozó villáját pedig az immár vezérelt konnektorunkhoz.

Természetesen, amire megjelenik az igény, megjelenik a kínálat is! Ma már nagyon szép, esztétikus, kompakt, biztonságosan használható okos konnektorokat lehet készen rendelni az internet segítségével. Nincsenek felesleges kábelek, csatlakozások! Csak be kell dugnunk a konnektorba, elvégezni a szokásos csatlakoztatást a Wifi hálózatunkhoz és már munkára is fogható. Ha ügyesen keresgélünk, szinte a fent leírt „tákolmányunkhoz” szükséges hozzávalók árából beszerezhetjük (kb. 280-300 hrvny), miközben találhatunk olyat is (16 Amperest), amely kb. 1,5 kW teljesítményű elektromos eszközöket is képes közvetlenül vezérelni. Erre a célra én a Sonoff S26 R2 16A márkajelzésű kis eszközt szereztem be. Ez az okos konnektor pontosan ugyanazt tudja, mint a Sonoff Basic okos relé, miközben pillanatok alatt áthelyezhető, újraprogramozható az adott feladathoz.

A gazdák számára azt szoktam ajánlani, hogy első körben a korai palántanevelés és a fűtési



szerezésük, beüzemelésük igényel némi villanszerelési szakismertetet. Amennyiben a későbbiek során egy másik elektromos gép vezérléséhez szeretnénk felhasználni, szét kell szedni az áramkört, a szabad kábelvégeket újra kell csatlakoztatni, leszigetelni, ami megannyi hibaforrást jelenthet. Ennek kiküszöbölésére a gazdák többsége amolyan okos konnektort (hosszszabbítót) eszközöl: az okos relé bemenetelhez egy csatlakozó villát, a kimenetelhez pedig egy konnektort csatlakoztatnak. A csatlakozó villát a 220 voltos hálózati konnektorba kell dugni, a vezérel-

idény biztonsága érdekében egy univerzális vészhelyzeti riasztót készítsenek belőle, felhasználva hozzá a cikksorozatunk első számában bemutatott áramszüneti riasztókészülékét is. Így nem csak a gazdálkodás biztonságát növelik, hanem lehetőséget kapnak a számukra új technika kisméréséhez, begyakorolhatják rajta a különböző vezérlési módokat. És hogy ez mennyire egyszerű, a következő cikkünkben mutatjuk be.

Gál István falugazdász,
Pro Agricultura
Carpatika Alapítvány

December közepe: karácsony előtt

A homoktövis cserjéjének évszázadok óta szívesen ültetik kertekbe és parkokba, mert ezüstös leveleivel szépen díszíti a környezetet. Narancssárga, pirosas bogyója igen gazdag vitaminokban és ásványi sókban. A gyümölcs húsából különleges zamatu dzsem, ivólé és likör készíthető. Kissé fagyott gyümölcse nyersen is fogyasztható, sőt mélyhűtéssel tárolható is. A magjából olajat préselnek, amelynek fájdalomcsillapító hatása van, de használják nehezen gyógyuló fekélyek kezelésére, nőgyógyászati gyulladásgátlóként.

A homoktövis kétféle növény, ezért legalább két csemetét kell elültetni ahhoz, hogy gyümölcsöt is érleljen. Nem tévesztendő össze a tűztövisrel (ez is piros, sárga bogyókat termő kerti díszcserje), amelynek a bogyói nem ehetőek.

Sokan kérdezik, hogy lehet-e a cseresznyefát ifjítani és szabad-e az ágait ritkítani.

A visszavágásra tavasszal, rügyfakadás előtt kerüljön sor oly módon, hogy a metszési felület alatt két-három oldalágazás maradjon. A ferde metszlapot nagyon gondosan kell kezelni sebkennőccsel, nehogy korhadásnak induljon. A cseresznyefa ágait nem kell ritkítani, hiszen ez a fa nem nevel sűrű koronát, és a sok sebzés a fa mézgásodásához vezet.

A rozmarin mediterrán vidékről származik és fagyérzékeny, ezért védett, meleg, napos helyre kell ültetni. Az idősebb növények jól elviselik az átlagos hidegeket, a fiatalok rendszerint kissé visszafagynak; a leszárado hajtásokat vissza kell vágni. A nyáron cserépben tartott rozmarin bokrokat télire fagymentes helyre kell menekíteni; világos helyen, rendszeres, de mértékletes öntözéssel jól áttelelnek.

A hibiszkusz virágoztatásának főbb szabályai: most állítsuk hűvös, fagymentes helyre, ahol a leveleit valószínűleg lehullajtja. Ilyenkor alig kell öntözni. Márciusban metsszük vissza a vesszőit kb. fél hosszúságúra, és állítsuk a növényt meleg, világos helyre; fokozódó mértékben öntözzük és lássuk el tápanyaggal. Nyáron gazdagon hozza a virágait és nem dobja el a bimbókat.

Ne késlekedjünk az újbor fejtésével!

December közepéig már az utóerjedés is lezajlott a borban, tehát nem szabad halogatni a bor elválasztását a seprőtől, amely igen sok, bomlékony fehérjét és más szennyező anyagot tartalmazván a későbbiekben a bor meghibásodását, romlását idézné elő.

Először a fogadó hordót kell alaposan kimosni és lekénezeni. A fejtést úgy végezzük, hogy a bor minél rövidebb ideig érintkezze a levegővel. A legjobb tehát, ha az erjesztő hordóból közvetlenül a fogadó hordóba folyik a bor. Ha erre nincs lehetőség, akkor gumicsővön vödörbe vagy kannába engedjük a bort és onnan tölcseren át töltjük a hordóba. Közben ügyelni kell arra, hogy a seprő ne keveredjék fel!

A seprőt a hordóból kiürítve üvegballonban tárolhatjuk. Leülepedése után a tetejéről még valamennyi tiszta bort le lehet szívni, a többi pedig pálinkafőzésre használható.

A borral megtöltött edény legyen mindig tele, mert a borok „darabban” könnyen megpimpósodnak. Egy szőlőtermelő ismerősem azt tapasztalta, hogy az újboruk a pincében szép, tiszta, átlátszó, de mire hazaviszik teaszínűvé változik, barna, sötét lesz. Ez a jelenség a bor barnatörése, amely akkor következik be, ha penészes volt a szőlő, elmulasztották a kénezeit, vagy levegőztetve fejtették. Az ilyen bort a pincében kénezéssel kell kezelni oly módon, hogy hektolitereként 20 gramm kristályos borként kevernek hozzá. A már bekövetkezett barnatörést cersav-zselatinos derítéssel lehet meggyógyítani.

Már mindenki készülődik a karácsonyra. Jó munkát és töretlen egészséget kívánunk!

balintgazda.hu/Kárpátinfo



egy megadott program alapján össze tudják hangolni a működésüket. Ebből a szempontból a Sonoff Basic okos relé elengedhetetlen alapeszköz. Ez tulajdonképpen egy kis mágneskapcsoló,

ugyanannak Sonoff TH 16-os műszernek a mérése alapján. Ennek a relének a parancsot úgy adjuk meg, hogy akkor kapcsoljon be, ha a páratartalom 55 % alá csökken, és kapcsoljon ki, ha 80 % fölé emel-

Mezőgazdasági körkép 2021

Zöldségtermesztés

A zöldségtermesztést szeretném 2 csoportra osztani: szabadföldi és fóliás zöldségtermesztésre.

Kárpátalja alföldi részén a klímakörülmények ideálisak a zöldségek termesztésére. Ezt az előnyt érdemes kihasználni, mivel ez az ágazat a legjövedelmezőbb. Igaz, a termesztés megköveteli a kézi munkát. Idén is sok család foglalkozott ezzel és ezáltal stabil jövedelemforráshoz jutottak. Am a megtermelt zöldségek ára nem volt stabil.



Én a termesztési technológiák szempontjából szeretném most megközelíteni azon problémákat, amelyekkel szembeesünk kellett (mivel a növények a nedves és meleg tavaszi időjárási körülmények „kedvelői”). Tudásban és lehetőségeinkben már elértük azt a szintet, ami a biotermesztéshez szükséges. Néhány kultúrát (különösen a fóliában) gyakorlatilag vegyszermentesen sikerült megtermelni, pl. a paprikát, uborkát stb. Ne felejtjük el, hogy a legtöbb zöldségfajtát frissen fo-

gyasztjuk el, és ez megköveteli a vegyszerek minimális használatát. Most elegendő bioszer áll rendelkezésünkre, amelyek segítségével meg tudjuk védeni a zöldségültetvényeinket.

Figyelembe kell venni azt a tényezőt, hogy a legcélszerűbb azon hibridek termesztése, amelyek ellenállóbbak a kártevők és korókozók szemben. Úgy tudjuk növelni a növények ellenálló képességét, hogy célszerűen oldjuk meg a fejtrágyázást, locsolást, valamint a tápanyagutánpótlást (pl. bio termésmenővelő szereket használhatunk).

Várom továbbra is kérdéseiket és szívesen válaszolok Önöknek. Tel.: 0975166318 vagy 0503723469.

Novák András
szaktanácsadó,
Terra Dei

Köszöntjük Teofil nevű olvasóinkat!

Hétfő

December 20.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:10 Teleshop
11:50 Magnum
Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök VIP
15:30 Perzselő szenvedélyek
Török film.
16:40 Szerelem van a levegőben
Török film.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:10 A Konyhafőnök VIP
22:45 RTL Híradó - Késő esti kiadás
23:20 XXI. század – a legendák velünk élnek
23:55 Gyilkos ügyek
Amerikai krimisor.
01:05 Autogram
01:50 CSI: New York-i helyszínelők
Am.-kanadai krimisor.



05:20 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 sor.
14:35 Viharos szívek
Mexikói telenovella sor.
15:40 Anagykövet lánya
Török romantikus sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
19:55 Farm VIP
21:20 Farm, ahol éltünk
22:00 Üvegigris
Magy. vígjáték film
00:25 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
01:30 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.



04:30 Család-barát
05:55 Hajnali gondolatok
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti Sportthíradó
06:40 Kenő
06:50 Közelebb - Roma magazin
07:15 Domovina
07:45 Ridikül
08:40 Brown atya
Bűnügyi tévéfilm-sor.
09:25 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilm.
10:20 Ábrahám
Olasz tévéfilm.
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti Sportthíradó
12:55 A világ egy terített asztal
13:25 Alpesi őrző
Tévéfilm.
14:30 A Tenkes kapitánya
Tévéfilm.
14:55 A Tenkes kapitánya
Tévéfilm.
15:25 Don Matteo
Olasz tévéfilm.
16:20 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilm.
17:10 Andre Rieu - Üdvözet a világon
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti Sportthíradó

18:45 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilm.
19:40 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilm.
20:35 A mélység titka
Angol akciófilm
22:50 Kenő
23:05 Kísért az éjszaka
Angol tévéfilm.
23:55 A bank
Észt tévéfilm.
00:55 Vidám vidék
Angol bűnügyi tévéfilm.
01:50 Divat & dizájn



05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Öt kontinens
06:20 Summa
06:40 Család'21
07:00 Hajnali gondolatok
07:10 Almárium
08:00 Mesterember
08:30 Táncházt: Csárdás és szapora
09:00 Muzsika-szó
09:25 Muzsika-szó
09:55 Nótacsokor
10:30 Katolikus szet-mise közvetítése
budapest-úpesti Egek Királynéja Templomból
11:35 Férjet keresek
Magyar romantikus film
13:00 Híradó
13:25 Közelebb - Roma magazin
13:50 Domovina
14:20 Divat & dizájn
14:45 Magyar Krónika
15:10 Virtuózok V4+2021
16:55 Útravaló
17:05 Öt kontinens
17:35 Ízörzők: Ócsa
18:00 Ízörzők: Táborfalva
18:30 Promenádt: Major Tamás története
19:00 Nótacsokor
19:30 Jó ebédhez szól a nótá
20:00 Kormorán - Angyalok énekei koncert
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:30 Partitúra: Érd-Budaörs
22:30 Dokuzóna
23:25 Hazajáró
00:00 Hagyaték
00:30 Hetedhét kaland
00:40 M2 matricák - Igaz vagy hamis?
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:25 Kormorán - Angyalok énekei koncert



05:55 Múlt és Jelen
06:30 FINA Úszó rövidpályás-világajnokság
09:00 Góóó!
10:00 Sportthíradó
10:30 OTP Bank Liga
12:30 Szabadidő
13:00 Sportthíradó
13:30 BENU női vízilabda Magyar Kupa
14:45 Felvezető műsor: Úszás
15:00 FINA Úszó rövidpályás-világajnokság
17:00 Értékelő műsor: Úszás
17:15 Futsal magazin
17:45 Kézilabda magazin
18:45 Góóó!
19:45 FINA Úszó rövidpályás-világajnokság
20:45 Sportthíradó
21:15 OTP Bank Liga

Köszöntjük Tamás, Izidor nevű olvasóinkat!

Kedd

December 21.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:10 Teleshop
11:50 Magnum
Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök VIP
15:30 Perzselő szenvedélyek
Török film.
16:40 Szerelem van a levegőben
Török film.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:10 A Konyhafőnök VIP
22:45 RTL Híradó - Késő esti kiadás
23:20 Házon kívül
23:55 Gyilkos ügyek
Amerikai krimisor.
01:05 Havas Dóra - Tudatos hedonista
01:50 Havas Dóra - Tudatos hedonista

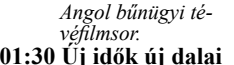


05:20 Családi titkok
06:30 Mokka, benne Tények
08:45 Mokka
09:40 Teleshop
10:45 Csapdába csalva
11:15 Tények Plusz
12:00 Tények délből
12:30 Walker, a texasi kopó
Amerikai akció sor.
13:30 A del Monte örökösök
Mexikói telenovella sor.
14:35 Viharos szívek
Mexikói telenovella sor.
15:40 Anagykövet lánya
Török romantikus sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
19:55 Farm VIP
21:20 Farm, ahol éltünk
22:00 Üvegigris 2
Magy. vígjáték film
00:30 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
01:35 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.

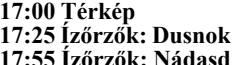


05:55 Hajnali gondolatok
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti Sportthíradó
06:45 Kenő
06:50 Srpski ekran
07:20 Unser Bildschirm
07:50 Karácsony Gyimesben
08:25 Változatok egy karácsonyi dal témájára / Mennyből az angyal
08:40 Brown atya
Bűnügyi tévéfilm.
09:25 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilm.
10:20 Ábrahám
Olasz tévéfilm.
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti Sportthíradó
12:55 A világ egy terített asztal
13:30 Alpesi őrző
Tévéfilm.
14:30 A Tenkes kapitánya
Tévéfilmsorozat
14:55 A Tenkes kapitánya
Tévéfilmsorozat
15:25 Don Matteo
Olasz tévéfilm.
16:20 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilm.
17:10 Andre Rieu - Üdvözet a világon
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti Sportthíradó

18:45 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilm.
19:40 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilm.
20:35 Önök kérték
21:35 A fehér herceg
Angol történelmi kalandfilm.
22:30 Kenő
22:40 A legendák hivatala
Bűnügyi tévéfilm.
23:40 A bank
Észt tévéfilm.
00:35 Vidám vidék
Angol bűnügyi tévéfilm.
01:30 Új idők új dalai
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!
05:55 Esély
06:15 Planet 21
06:35 Magyar gazda
07:00 Hajnali gondolatok
07:05 A Tenkes kapitánya
Tévéfilmsorozat
07:35 A Tenkes kapitánya
Tévéfilmsorozat
08:00 Mesterember
08:30 Táncházt: Gyimesi csángó táncok
09:05 Muzsika-szó
09:30 Muzsika-szó
10:00 Nótacsokor
10:35 Református magazin
11:00 Unitárius magazin
11:30 Abigél
Tévéfilm
13:00 Híradó
13:25 Srpski ekran
13:50 Unser Bildschirm
14:20 Család'21
14:50 Novum
15:20 Virtuózok V4+2021
17:00 Térkép
17:25 Ízörzők: Dusnok
17:55 Ízörzők: Nádasd
18:30 Promenádt: Gobi Hilda története
19:00 Nótacsokor
19:25 Jó ebédhez szól a nótá
20:00 Üditő: Szilágyi György
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:30 Partitúra: Martonvásár
22:25 Klasszikusok délidőben
23:25 Hazajáró
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák - Hévül a vegyület
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 Üditő: Szilágyi György



06:30 FINA Úszó rövidpályás-világajnokság
09:00 Góóó!
10:00 Sportthíradó
10:30 OTP Bank Liga
12:30 Pecatúra
13:00 Sportthíradó
13:40 Kézilabda magazin
14:45 Felvezető műsor: Úszás
15:00 FINA Úszó rövidpályás-világajnokság
17:00 Értékelő műsor: Úszás
17:15 Férfi röplabda válogatott felkészülési mérkőzés
19:45 Fradi Tv
20:15 Felvezető műsor: Vízilabda
20:30 LEN - Vízilabda Bajnokok Ligája
21:40 Értékelő műsor: Vízilabda
22:00 Sportthíradó



06:30 FINA Úszó rövidpályás-világajnokság
09:00 Góóó!
10:00 Sportthíradó
10:30 OTP Bank Liga
12:30 Pecatúra
13:00 Sportthíradó
13:40 Kézilabda magazin
14:45 Felvezető műsor: Úszás
15:00 FINA Úszó rövidpályás-világajnokság
17:00 Értékelő műsor: Úszás
17:15 Férfi röplabda válogatott felkészülési mérkőzés
19:45 Fradi Tv
20:15 Felvezető műsor: Vízilabda
20:30 LEN - Vízilabda Bajnokok Ligája
21:40 Értékelő műsor: Vízilabda
22:00 Sportthíradó

Köszöntjük Zénó, Anikó nevű olvasóinkat!

Szerda

December 22.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:10 Teleshop
11:50 Magnum
Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök VIP
15:30 Perzselő szenvedélyek
Török film.
16:40 Szerelem van a levegőben
Török film.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:10 A Konyhafőnök VIP
22:45 RTL Híradó - Késő esti kiadás
23:20 Az első millió története
00:35 Édes Otthon
01:20 CSI: New York-i helyszínelők
Am.-kanadai krimisor.



05:20 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 sor.
14:35 Viharos szívek
Mexikói telenovella sor.
15:40 Anagykövet lánya
Török romantikus sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
19:55 Farm VIP
21:20 Farm, ahol éltünk
22:00 Üvegigris 3
Magy. vígjáték film
00:30 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
01:35 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.

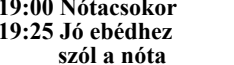


05:55 Hajnali gondolatok
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti Sportthíradó
06:45 Kenő
06:50 Hrvatska Kronika
07:20 Ecranul nostru
07:50 Eredj Éva a padlásra! - A Turai Énekmondók karácsonya
08:10 A szentképek festője - Udvardi Erzsébet
08:35 Brown atya
Bűnügyi tévéfilm.
09:30 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilm.
10:20 Dávid
Angol tévéfilm.
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti Sportthíradó
12:55 A világ egy terített asztal
13:30 Alpesi őrző
Tévéfilm.
14:30 A Tenkes kapitánya
Tévéfilm.
14:55 A Tenkes kapitánya
Tévéfilm.
15:25 Don Matteo
Olasz tévéfilm.
16:20 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilm.
17:10 Andre Rieu - Üdvözet a világon
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti Sportthíradó

18:45 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilm.
19:40 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilm.
20:30 Skandináv Lottó
20:45 Anna és a király
Romantikus film
23:05 Kenő
23:15 Downton Abbey
Angol tévéfilm.
00:15 A bank
Észt tévéfilm.
01:20 Vidám vidék
Angol bűnügyi tévéfilm.
02:10 Divat & dizájn



05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Család'21
06:15 Élő egyház
06:35 Kárpát-medence
06:55 Hajnali gondolatok
07:05 A Tenkes kapitánya
Tévéfilm.
07:30 A Tenkes kapitánya
Tévéfilm.
08:00 Mesterember
08:30 Táncházt: Magyarországi Horvátok Bálja
09:00 Muzsika-szó
09:30 Muzsika-szó
10:00 Nótacsokor
10:40 Rome Reports - Vatikáni híradó
11:05 Neked szól!
11:10 Találkozás
11:25 A misztérium - Az Ige
11:35 Abigél
Tévéfilm
13:00 Híradó
13:25 Hrvatska Kronika
13:50 Ecranul nostru
14:20 Magyar gazda
14:45 Virtuózok V4+2021
16:55 Hazajáró
17:25 Ízörzők: Nyírmártonfalva
17:55 Ízörzők: Kakucs
18:30 Promenádt: Jávör Pál története
19:00 Nótacsokor
19:25 Jó ebédhez szól a nótá
20:00 Önök kérték
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:30 Partitúra: Vác
22:30 Vetíteni nem elég
23:30 Hazajáró
00:00 Hagyaték
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák - Hévül a vegyület
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 Önök kérték
02:25 Abigél
Tévéfilm



05:30 Szabadidő
05:55 BENU női vízilabda Magyar Kupa
07:10 Női kézilabda-világajnokság
08:50 Kézilabda magazin
09:50 Góóó!
10:50 Férfi röplabda válogatott felkészülési mérkőzés
12:55 Jövünk!
13:25 Fradi Tv
13:55 LEN - Vízilabda Bajnokok Ligája
15:15 FINA Úszó rövidpályás-világajnokság
16:15 Férfi röplabda válogatott felkészülési mérkőzés
18:45 Tippmix férfi kósárlabda NB I.
21:00 Aranyoroszlánok
21:35 Női kézilabda-világajnokság
23:35 Tippmix férfi kósárlabda NB I.
01:30 OTP Bank Liga



05:30 Szabadidő
05:55 BENU női vízilabda Magyar Kupa
07:10 Női kézilabda-világajnokság
08:50 Kézilabda magazin
09:50 Góóó!
10:50 Férfi röplabda válogatott felkészülési mérkőzés
12:55 Jövünk!
13:25 Fradi Tv
13:55 LEN - Vízilabda Bajnokok Ligája
15:15 FINA Úszó rövidpályás-világajnokság
16:15 Férfi röplabda válogatott felkészülési mérkőzés
18:45 Tippmix férfi kósárlabda NB I.
21:00 Aranyoroszlánok
21:35 Női kézilabda-világajnokság
23:35 Tippmix férfi kósárlabda NB I.
01:30 OTP Bank Liga

Köszöntjük Viktória nevű olvasóinkat!

Csütörtök

December 23.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:10 Teleshop
11:50 Magnum
Am. akciókrimi-sor.
12:50 A Konyhafőnök VIP
15:30 Perzselő szenvedélyek
Török film.
16:40 Szerelem van a levegőben
Török film.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:10 A Konyhafőnök VIP
22:45 RTL Híradó - Késő esti kiadás
23:20 CSI: New York-i helyszínelők
Am.-kanadai krimisor.
00:35 PlayIT TV
01:20 CSI: New York-i helyszínelők
Am.-kanadai krimisor.
02:35 CSI: New York-i helyszínelők
Am.-kanadai krimisor.



05:20 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 sor.
14:35 Viharos szívek
Mexikói telenovella sor.
15:40 Anagykövet lánya
Török romantikus sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
19:55 Farm VIP
21:20 Farm VIP
23:20 Propaganda
23:55 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
01:00 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.
02:00 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.



05:55 Hajnali gondolatok
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti Sportthíradó
06:45 Kenő
06:50 Slovenski Utrinki
07:15 Alpok-Duna-Adria
07:50 Mézet ont az ég...
08:15 Magyar karácsonyi énekek
08:35 Brown atya
Bűnügyi tévéfilm.
09:25 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilm.
10:20 Dávid
Angol tévéfilm.
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti Sportthíradó
12:50 Ízörzők: Karácsony
13:25 Alpesi őrző
Tévéfilm.
14:30 A Tenkes kapitánya
Tévéfilm.
14:55 A Tenkes kapitánya
Tévéfilm.
15:25 Don Matteo
Olasz tévéfilm.
16:20 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilm.
17:10 Andre Rieu - Üdvözet a világon

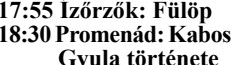
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti Sportthíradó
18:45 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilm.
19:40 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilm.
20:35 Vad víz - Aqua Hungarica
21:55 Munkaügyek - IrReality Show
Magy. vígjáték-sor.
22:20 Kenő
22:30 Nyári Károly Budapesti Karácsonyi Koncert
23:20 A bank
Észt tévéfilm.
00:15 Vidám vidék
Angol bűnügyi tévéfilm.



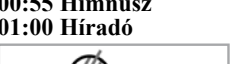
05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Novum
06:25 Summa
06:45 Világ
07:05 Hajnali gondolatok
07:10 A Tenkes kapitánya
Tévéfilm.
07:35 A Tenkes kapitánya
Tévéfilm.
08:05 Mesterember
08:35 Útravaló
08:50 Táncházt: Kalamajka táncházt
09:20 Muzsika-szó
09:45 Muzsika-szó
10:15 Nótacsokor
10:35 Csendül a nótá
10:50 Új nemzedék
11:15 Isten kezében
11:45 Abigél
Tévéfilm
13:00 Híradó
13:25 Alpok-Duna-Adria
13:50 Slovenski Utrinki
14:20 Planet 21
14:45 Virtuózok V4+2021
16:50 Szerelmes földrajz
17:25 Ízörzők: Kunhegyes
17:55 Ízörzők: Fülöp
18:30 Promenádt: Kabos Gyula története
19:00 Nótacsokor
19:15 Csendül a nótá
19:30 Jó ebédhez szól a nótá
20:00 11. Szemes Iván Emlékkoncert
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:30 Partitúra: Etyek
22:25 Vetíteni nem elég
23:20 Hazajáró
23:55 Hagyaték
00:30 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák - Hévül a vegyület
00:55 Himnusz
01:00 Híradó



06:25 Női kézilabda-világajnokság
08:20 Fradi Tv
08:50 Férfi röplabda válogatott felkészülési mérkőzés
10:55 Aranyoroszlánok
11:30 Tippmix férfi kósárlabda NB I.
13:30 Tollaslabda világajnokság döntő
15:35 Pecatúra
16:10 Vívás
16:45 Felvezető műsor: Vízilabda
17:00 Női vízilabda-válogatott barátságos mérkőzés
18:10 Értékelő műsor: Vízilabda
18:30 Felvezető műsor: Vízilabda
19:00 Férfi vízilabda-válogatott barátságos mérkőzés
20:10 Értékelő műsor: Vízilabda
20:30 LEN - Vízilabda Bajnokok Ligája



06:25 Női kézilabda-világajnokság
08:20 Fradi Tv
08:50 Férfi röplabda válogatott felkészülési mérkőzés
10:55 Aranyoroszlánok
11:30 Tippmix férfi kósárlabda NB I.
13:30 Tollaslabda világajnokság döntő
15:35 Pecatúra
16:10 Vívás
16:45 Felvezető műsor: Vízilabda
17:00 Női vízilabda-válogatott barátságos mérkőzés
18:10 Értékelő műsor: Vízilabda
18:30 Felvezető műsor: Vízilabda
19:00 Férfi vízilabda-válogatott barátságos mérkőzés
20:10 Értékelő műsor: Vízilabda
20:30 LEN - Vízilabda Bajnokok Ligája



06:25 Női kézilabda-világajnokság
08:20 Fradi Tv
08:50 Férfi röplabda válogatott felkészülési mérkőzés
10:55 Aranyoroszlánok
11:30 Tippmix férfi kósárlabda NB I.
13:30 Tollaslabda világajnokság döntő
15:35 Pecatúra
16:10 Vívás
16:45 Felvezető műsor: Vízilabda
17:00 Női vízilabda-válogatott barátságos mérkőzés
18:10 Értékelő műsor: Vízilabda
18:30 Felvezető műsor: Vízilabda
19:00 Férfi vízilabda-válogatott barátságos mérkőzés
20:10 Értékelő műsor: Vízilabda
20:30 LEN - Vízilabda Bajnokok Ligája

Köszöntjük **Ádám, Éva** nevű olvasóinkat!
Péntek December 24.

06:30 Teleshop
07:00 Kölyöklklub
07:45 Hattyúhercegnő
Am. animációs kalandvígjáték

09:10 Barátság mindenáron
Am. családi film

11:05 Az ember, aki megtalálta a karácsonyt
Ir-kanadai családi film

13:30 Dennis, a komisz karácsonya
Amerikai-kanadai vígjáték

15:20 Télbratyo
Amerikai vígjáték

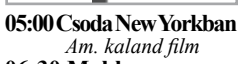
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás

18:50 Jégvarázs
Amerikai animációs kalandfilm

20:50 Neveletlen hercegnő
Amerikai vígjáték

23:25 Egy kutya négy útja
Amerikai vígjáték

01:50 Hogyan írjunk szerelmet
Amerikai vígjáték



05:00 Csoda New Yorkban
Am. kaland film

06:30 Mokka,
08:45 Jégkorszak
Am. animációs film

10:35 Jégkorszak - Állati nagy karácsony
Amerikai animációs speciális

11:10 Sissi: Sissi - A magyarok királynéja
Ösztrák dráma film

13:45 Jetiköllyök
Amerikai-kínai animációs film

15:55 Shrek
Am. animációs film

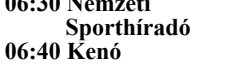
18:00 Tények

18:45 A kis kedvencek titkos élete 2
Am. animációs film

20:25 Reszketsetek, betörők!
Am. vígjáték film

22:25 Halálos iramban
Amerikai akció film

01:35 Testesere
Am. vígjáték film



05:55 Hajnali gondolatok

06:00 Híradó

06:30 Nemzeti Sportthíradó

06:40 Kenő

06:45 P'amende

07:10 Adventi üzenet

07:30 Karácsonyi orgonamuzsika
a Szent Anna templomból

08:00 Tökécski és Takaró

08:30 Ó, szép fenyő!

09:15 Mikulás karácsonyra
Norvég családi vígjáték

10:25 József
Angol tévéfilmsor.

12:00 Déli harangszó

12:01 Híradó

12:35 Nemzeti Sportthíradó

12:55 Aninka és az elvarázsolt herceg
Cseh mese film

14:30 A Tenkes kapitánya
Tévéfilmsorozat

14:55 A Tenkes kapitánya
Tévéfilm

15:30 Univerzum - A karácsonyfadíszek kultúrtörténete - Üveg-gömb, csillagdisz és lametta

Magyar rajzfilm
20:00 Önök kérték

20:50 Mennyből az angyal... Szarka Tamás és a Ghymes együttes karácsonyi műsora

22:05 Kenő

22:06 Nyári Károly Budapesti Karácsonyi Koncert

22:55 Univerzum - A Bécsi Operaház csodálatos világa

00:00 Karácsonyi éjféli mise a budapesti Szent István Bazilikából

01:20 A világörökség kincsei

01:35 Új idők új dalai

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

06:45 Planet 21

07:05 Hajnali gondolatok

07:10 A Tenkes kapitánya
Tévéfilmsorozat

07:35 A Tenkes kapitánya
Tévéfilmsorozat

08:05 Mesterember

08:35 Tánchááz: Gyimesi lakodalmas

09:05 Muzsika-szó: Herczku Agnes

09:35 Muzsika-szó: Ghymes zenekar

10:15 Csendül a nóta

10:25 Csendül a nóta

10:40 Katolikus krónika

11:05 Ortodox örömhír

11:35 Abigél
Tévéfilm

13:00 Híradó

13:25 P'amende

13:50 Öt kontinens

14:20 Püspökkenyér

14:45 Multiverzum

15:15 Virtuózok V4+2021

17:20 Ízörzők: Nemesnádudvar

17:50 Ízörzők: Kóka

18:25 Gasztroangyal - Eszik, iszik, sosem alszik...

19:20 Szekeres Adrien karácsonyi koncertje

21:05 Karácsonyi éjszakai mise - Közvetítés Rómából

22:50 Illényi Katika Tango Classic koncert

00:25 A sarkkörön is túl, Joulupukki bírodalmában...

00:55 Himnusz

01:00 Híradó

01:15 Angol nyelvű hírek

05:00 Férfi röplabda válogatott felkészülési mérkőzés

07:00 Pecatúra

07:30 Vívás

08:05 Tippmix férfi kosárlabda NB I.

10:00 Női vízilabda válogatott barátságos mérkőzés

11:20 Férfi vízilabda válogatott barátságos mérkőzés

12:40 Ez történt az olimpián

13:50 Ez történt az olimpián

15:05 Ez történt az olimpián

16:25 Aranyoroszlánok

16:55 Mtk tv

17:30 Milák Kristóf - A jóslat

19:35 2020-as labdarúgó Európa-bajnokság

21:45 Műkorcsolya és Jégtánc világ-bajnokság

Köszöntjük **Eugénia** nevű olvasóinkat!
Szombat December 25.

06:20 Teleshop
06:40 Kölyöklklub
07:50 Kutya, Skip
Amerikai családi film

10:00 Scooby-Doo! - Az első rejtély
Amerikai-kanadai vígjáték

11:50 Scooby-Doo és a tavi szörny átka
Amerikai kalandvígjáték

13:45 Karácsony Artúr
Angol-amerikai animációs vígjáték

15:45 Dennis, a komisz karácsony

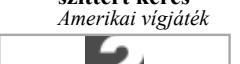
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás

18:50 Jégvarázs 2.
Amerikai animációs kalandfilm

20:50 Neveletlen hercegnő 2. - Eljegyzés a palotában
Amerikai vígjáték

23:25 Üzenet a palackban
Amerikai romantikus film

02:15 Újrakezdők - Szerelmes szingli szittert keres
Amerikai vígjáték



05:00 SpongyaBob: Ki a vízből!
Amerikai animációs film

06:45 A kis kedvencek titkos élete 2
Amerikai animációs film

08:45 Jégkorszak 2. - Az olvadás
Amerikai animációs film

10:50 Sissi: Sissi - Az ifjú császárné
Ösztrák dráma film

13:25 Reszketsetek, betörők!
Amerikai vígjáték film

15:55 Shrek 2
Amerikai animációs film

18:00 Tények

18:45 A Grincs
Amerikai animációs film

20:25 Reszketsetek, betörők! 2
Amerikai vígjáték film

22:40 Káosz karácsonyra
Amerikai vígjáték film

01:15 Az idegen
Angol, kínai, amerikai akció film

04:45 Pecatúra

05:15 Vívás

05:40 Aranyoroszlánok

06:15 Női vízilabda válogatott barátságos mérkőzés

07:30 Férfi vízilabda válogatott barátságos mérkőzés

08:45 Bringasport

09:05 Szabadidő

09:40 Kékek

10:10 Építők

10:35 Forma 2 – Futam

11:40 Ez történt az olimpián

12:00 Ez történt az olimpián

12:35 Ez történt az olimpián

13:05 Ez történt az olimpián

13:40 Ez történt az olimpián

14:15 Ez történt az olimpián

15:00 Forma-1 – Nagydíj futam

17:10 2020-as labdarúgó Európa-bajnokság

19:15 Ez történt az olimpián

20:45 XXXII. Nyári Olimpia 2020 – Tokió

22:25 Műkorcsolya Grand Prix

00:30 Ez történt az olimpián

18:40 SzerencsePerc

18:45 Szerencse Szombat

19:40 Szent Péter esernyője
Magyar romantikus film

21:15 Kelekótya karácsony
Angol családi vígjáték

22:50 Kenő

23:00 Csillaghercegnő
Norvég családi film

00:20 Büszkeség és balítélet
Romantikus dráma

02:20 Új idők új dalai

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 Magyar gazda

06:15 Uni027

06:35 Itthon vagy!

06:55 Hajnali gondolatok

07:05 Opera Cafe

07:35 Püspökkenyér

08:00 Evangélium

08:30 Hogy volt?!

09:25 Négy szellem

10:20 Rejtélyes XX. század - Kun Miklós műsora

10:50 Öt kontinens

11:20 Egy fiúnak a fele

13:00 Híradó

13:30 Múlt és Jelen

14:00 M4 sport+

14:00 Férfi kézilabda Magyar Kupa

15:50 Férfi kosárlabda Magyar Kupa

17:50 BENU női vízilabda Magyar Kupa

19:20 Férfi vízilabda Magyar Kupa

20:45 Építők

21:10 Kékek

21:30 Mtk tv

22:05 Önök kérték

23:00 Dokuzóna

23:55 Térkép

00:25 Hazajáró

01:00 Híradó

01:20 Angol nyelvű hírek

01:21 Négy szellem

02:15 Rózsafabot
Magyar romantikus film

04:45 Pecatúra

05:15 Vívás

05:40 Aranyoroszlánok

06:15 Női vízilabda válogatott barátságos mérkőzés

07:30 Férfi vízilabda válogatott barátságos mérkőzés

08:45 Bringasport

09:05 Szabadidő

09:40 Kékek

10:10 Építők

10:35 Forma 2 – Futam

11:40 Ez történt az olimpián

12:00 Ez történt az olimpián

12:35 Ez történt az olimpián

13:05 Ez történt az olimpián

13:40 Ez történt az olimpián

14:15 Ez történt az olimpián

15:00 Forma-1 – Nagydíj futam

17:10 2020-as labdarúgó Európa-bajnokság

19:15 Ez történt az olimpián

20:45 XXXII. Nyári Olimpia 2020 – Tokió

22:25 Műkorcsolya Grand Prix

00:30 Ez történt az olimpián

Köszöntjük **István** nevű olvasóinkat!
Vasárnap December 26.

06:20 Teleshop
06:40 Kölyöklklub
08:00 A maszk fia
Amerikai-német vígjáték

10:05 Modern Hamupipőke - Ha a cipő passzol
Amerikai romantikus vígjáték

12:10 Jégvarázs
Amerikai animációs kalandfilm

14:20 Jégvarázs 2.
Amerikai animációs kalandfilm

16:15 Dennis, a komisz ismét pimasz
Amerikai vígjáték

18:00 RTL Híradó – Esti kiadás

18:50 Hotel Transylvania 3.
Amerikai animációs kalandvígjáték

20:40 Nász-ajánlat
Amerikai vígjáték

23:05 Felejthetetlen utazás
Amerikai családi film

02:00 Michael
Amerikai vígjáték



05:00 Columbo
Amerikai krimi film

06:10 A Grincs
Amerikai animációs film

08:10 Jégkorszak 3 - A dinók hajnala
Amerikai animációs film

10:20 Sissi: Sissi - Sorsdöntő évek
Ösztrák dráma film

13:00 Reszketsetek, betörők! 2
Amerikai vígjáték film

15:55 Harmadik Shrek
Amerikai animációs film

18:00 Tények

18:45 A Grincs

20:25 Reszketsetek, betörők!

22:25 Halálos iramban

01:35 Testesere

05:55 Hajnali gondolatok

06:00 Híradó

06:30 Nemzeti Sportthíradó

06:40 Kenő

06:45 P'amende

07:10 Adventi üzenet

07:30 Karácsonyi orgonamuzsika
a Szent Anna templomból

08:00 Tökécski és Takaró

08:30 Ó, szép fenyő!

09:15 Mikulás karácsonyra
Norvég családi vígjáték

10:25 József
Angol tévéfilmsor.

12:0

Ezt kend az arcodra és pillanatok alatt kisimul az arcod! Házi ráncatlanítók

A borongós, hideg, párás idő nem csak a kedélyállapotunkra van hatással, de bőrünket is próbára teszi. A megviselt arcbrőn pedig a ráncok is hamarabb jelentkezhetnek, ezért érdemes időben felvenni a kesztyűt ellenük. Ha a készen kapható kozmetikumok mellett (vagy helyett) házi készítésű kencéficéket is szívesen kipróbálnál, mutatunk néhány alapanyagot, amit érdemes beszerezned!

AVOKÁDÓ

Az avokádó a konyhában felhasználva is azok közé az alapanyagok közé tartozik, melyek nem csak finomak, de nagyon egészségesek is, és jótékony tulajdonságai révén a bőrápolásban is remek hasznát veheted.

Esszenciális zsírsavakat tartalmaz, valamint A-, B-, C-, D-, E-vitamin is található benne –

nek egyik alapvető tápláléka, hanem a saját készítésű kozmetikumok hívóinek is egyik közkedvelt alapanyaga. A különböző rizses pakolásokat, maszkokat általában a kínai és japán nőktől eredtetik, ám néhány egyszerű összetevővel kombinálva te is könnyűszerrel élvezheted a bőrre gyakorolt áldásos hatásait. A rizs egyebek mellett kalciumot, B-vitamint,



utóbbi révén különösen hatásos a ráncok elleni harcban. Zsírtartalmának és krémes állagának köszönhetően nagyon könnyű vele bánni, ezért is közkedvelt alapanyaga a különböző házi pakolásoknak, krémeknek, de akár önmagában az arcodra kenve is táplálja, simítja, hidratálja a bőrt. Rendszeres fogyasztása belsőleg és külsőleg egyaránt javasolt!

RIZS

A rizs nem csak a testépítők és a tiszta étkezés követői-

E-vitamint, vasat, magnéziumot, mangánt, foszfort és cinket is tartalmaz, ugyanakkor magas a szénhidrát- és fehérjetartalma is.

Ha eddig nem alkalmaztad a szépségápolásban, kezd egy főonegyszerű recepttel: három evőkanál rizst főzz meg egy kevés vízben, majd keverd el egy kanál tejjel és mézzel.

Várd meg, hogy kicsit kihűljön, majd maszk gyanánt kend az arcodra. Ha megszáradt, azzal a vízzel öblítsd le, amelyben kifőzted a rizst.

Heti egyszer alkalmazd, és garantált a simító-ráncatlanító hatás!

DIÓ

A diófogyasztás jótékony hatásairól általában sok szó esik, hiszen az avokádóhoz hasonlóan esszenciális zsírsavakat tartalmaz, magas a vitamin- és ásványi anyag-tartalma is.

Allagánál fogva apróra vágva arcradír vagy pakolás készíthető belőle, segít az elhalt hámsejtek eltávolításában, mely folyamat hatékonyabbá teszi a ráncok elleni harcot.

E-vitamin tartalmának köszönhetően házi készítésű ráncatlanító arckrémed alapanyagként is bevetetheted – puhítja és hidratálja a bőrt, jól kombinálható többek között mézzel, olívaolajjal és más növényi olajokkal is.

MÉZ

A méz nem csak köhögés és megfázás ellen jó, külsőleg alkalmazva is bevetetheted, hiszen a ráncok elleni küzdelmet is megédesíti – szó szerint, ugyanis rendkívül magas a cukortartalma. Ugyanakkor tele van antioxidánssal, vitaminnal, a bőr számára hasznos ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmaz, arcodat feszebbé, ragyogóbbá, rugalmasabbá varázsolja.

Villámgyors pakolásként akár önmagában is felkenheted, de jól kombinálható olyan a bőr-ápolásban szintén népszerű alapanyagokkal, mint a zabpehely, a tej vagy a tojás. Ha a ráncok mellett pattanásokkal, mitesszerekkel küzdesz, akkor is jó hasznát fogod venni, a már említett jótékony tulajdonságai mellett ugyanis fertőtlenítő, gyulladás-csökkentő hatású is.

Egy kanál méz a teába, egy kanál méz az arcodra, és máris jól indul a napod!

Ha „szöszös” és száraz a hajad ezek a hajolajak puhává és egészségessé teszik

A hajolajak szuper hatással vannak a frizuránkra, de amikor választani kell a termékek közül, nem könnyű eldönteni, melyik mellett tegyük le a voksunkat. Ezért sokan a ricinust választják, hiszen azt legalább ismerik. Pedig akad néhány szuper hajolaj, aminek érdemes esélyt adnod; mert van élet a ricinuson túl is...

Nézzük, milyen olajakat ajánl a tincseidre szakértőnk, hairstylist!

ARGÁN OLAJ

Az argán olaj sok szempontból jó választás: ragyogást kölcsönöz a hajnak, és kifejezetten alkalmas száraz fejbőrre, valamint a hajvégekre is. Regeneráló, tápláló, hajszerkezet javító tulajdonsága verhetetlen, élettelivé teszi a fakó haját, sőt, még a festett, igénybe vett tincseket is képes regenerálni.

Biztos lehetsz benne, hogy ha ezt az olajat használod, nem fog elnehezülni a hajad. Minden hajtípusra szuper, ezért akár szárazságra, akár zsírosodásra hajlamos a hajad, jól jársz vele, sőt, a göndör haját is könnyebb utána kezelni.

KÓKUSZ OLAJ

A finomítatlan kókusz olaj (ez semmiképp sem az, amivel főzünk), szintén nagy kedvenc, és nem véletlenül. Hajmosás után hajvégápolóként is használhatod, de arra figyelj oda, hogy csak kis mennyiségben kend a tincseidre.

Ha viszont pakolást készítesz belőle, a használata után mindenképp alaposan moss haját, mert ez az olaj bizony el tudja érni a boci nyalta hatást, ha nem mossuk ki megfelelően! A kókusz olajat túl sűrűn nem érdemes alkalmazni, mert ilyen gyakoriság mellett sajnos szárítja a haját, és csak többet ártasz vele, mint amennyit használ a mértékletesség mellett.

NEEM OLAJ

A neem olajról kevesebbet lehet hallani, mint például a ricinusolajról, pedig ez egy valóságos csodaszer! Sajnos az illata finoman fogalmazva nem túl rózsás, viszont annyira hatékony, hogy az ember inkább elviseli a szuper hatása érdekében.

Antibakteriális, fertőtlenítő, sebgyógyító tulajdonsága miatt bármilyen probléma adódik fejbőrtájékon, nagy valószínűséggel ez az olaj gyógyír lesz rá, ezért ha problémát tapasztaltál ezen a területen (legyen az hajhullás, korpa,

szemölcs vagy bőrkiütés), feltétlenül adj esélyt a neem olajnak. 5-20%-os arányban ajánlott használni kozmetikai termékekben, mert egyébként túl tömény lenne.

Hajpakolásba viszont csak pár cseppet kell keverni (olíva, avokádó olajba), amit aztán be kell dörzsölni a fejbőrbe, egy óra után pedig alaposan lemosni!

JOJOBA OLAJ

A jojoba olajat még az arcbrőre is sokan használják, a hajra gyakorolt pozitív hatásairól pedig igazán hosszú listát lehetne írni. Rendkívül sokoldalú, gyorsan beszívódik, és nehezen avasodik, tehát nyugodtan lehet belőle nagyobb mennyiséget is tartani otthon.

Előnyei, hogy a kiszáradt, sérült hajról és fejbőrrel eltávolítja a szennyeződések, baktériumokat és egyéb káros anyagokat, anélkül, hogy ronsolná a szerkezetüket. Belülről hidratál, ezért hamar azt tapasztalhatod, hogy fényessé és puhává válik tőle a hajad. A jojoba olaj molekula súlya ugyanannyi, mint a fejbőr természetes zsírája, ezért kitűnő védő, ápoló olaj.

Így óvd a téli hidegtől az arcbrőrodet!

Nyáron a túlzott UV sugárzástól, az őszi és téli időszakban pedig a seles, hideg időtől kell védeni arcbrőrünk érzékeny hámrétegét, de akik a téli sportokat sem hagyják ki, azoknak bizony akár a mínuszokban is kell a napfényvédelem is. A téli bőrápolás és védelem tehát összetett feladat, aminek megvannak a maga külső tényezői, mint a dermokozmetikumok, és belső tényezői is, mint a folyadékpótlás vagy a táplálkozás.

Cikkünkben elmagyarázzuk, miért kíván speciális ápolást, táplálást és védelmet az arc bőre, illetve arról is szó lesz, hogyan érdemes megővni a téli időjárás viszontagságaitól.

Az arcunk, a tekintetünk az első, amit egy másik ember megfigyel rajtunk. Az arcunk sok mindenről árulkodik: aktuális hangulatunkról, az egészségi állapotunkról, a korunkról, a stílusunkról, akár még a szociális életünkéről is, ha éppen egy meghatározó sminket viselünk. Az arcunk tehát egyfajta lenyomata a belső dolgainknak, de az is igaz, hogy visszatükrözi a környezetet is, például az onnan érkező időjárási tényezőket, hatásokat. Ha fűj a szél kipirulunk, a szánk kicserespedhet, ha tűz a nap, lepirulunk, előjönnek a szeplőink és így tovább.

Arcunkkal és arcbrőrünkkel tehát nap mint nap kommunikálunk. Az is ránk van írva, ha nem megfelelő a táplálkozásunk, ha felborul a hormonháztartásunk, vagy ha hiányt szenvedünk valamilyen vitaminból, netán gyógyszert szedünk. Gondoljunk csak arra, ha valakinek pattanások, aknés vagy miteszszerű a bőre, azonnal feltételezzük, hogy talán túl zsírosan táplálkozik, vagy érzékeny az olajos magvakra, esetleg nem megfelelő a bőrápolási rutinja.

MENNYIRE KÉNYES AZ ARCBRŐRÜNK?

Amennyire érzékeny az arcbrőrünk, annyira ellenálló is. Összeköttetést teremt a külvilág hatásaival, ingereivel, legyen szó napfényről, hőről, szélről, hidegről, kórokozókról vagy akár mechanikai sérülésekről. Ez a csodálatos szövet nagyon komoly kihívásokkal néz szembe minden nap, és nem is biztos, hogy elég figyelmet szentelünk sokrétűségének.

Arcbrőrünk külső felszíne a hám, sérülékeny és folyton cserélődő réteg. Alatta az írha és a bőr-alja, ami tartalmazza a rugalmasagát adó szöveteket, ebbe jelennek meg ráncaink, itt hasznosulnak a vitaminok, és ez lesz szép feszes, ha eleget hidratálunk. Az arcbrőr külső felszínét zsíros réteg borítja, mely megátolja, hogy a kórokozók bejussanak. Az arcunkra vékony réteggént rákerülő faggyú, és a verejték is segíti a méregtelenítést és tulajdonképpen az immunrendszerünk közvetett tagjának tekinthető.

Az arcbrő tehát komplex feladatot lát el, összeköt ugyanakkor el is választ a külvilágtól, kiegyensúlyozza a hatásokat, védelmet nyújt, cserébe viszont nekünk is óvni kell a szerkezetét.

HOGYAN ÓVJUK TÉLEN AZ ARCBRŐRÜNKET?

Ha odafigyelünk néhány szabályra, napi rutinra és megadjuk a bőrünknek a szükséges táplálást kívülről és belülről egyaránt, akkor egészséges, fiatalos marad és maximálisan el tudja látni funkcióit.

- Táplálkozzunk jól!
- Télen a vitaminok és ásványi anyagok pótlásában kiemelt szerep jut a gyümölcsöknek, a zöldségeknek. Szezonja van az olyan különlegességeknek, mint

a sütőtök vagy a gesztenye, de készíthetünk finom krémleveket is, pl. zellerből.

- Tele vannak ásványi anyagokkal, vitaminokkal és fitoanyagokkal.

- A belső támogatás fontos része az omega zsírsavak bevitel is. Ezeket pótolhatjuk táplálékkiegészítőkkel, de ha halakat, tengeri herkentyűket és olajos magvakat fogyasztunk, akkor természetes módon is bejutnak ezek a gyulladáscsökkentő vegyületek a szervezetbe.

Hidratáljunk!

- Habár télen kevésbé szomjazunk, mint nyáron, bőrünknek igenis nagy szüksége van a vízre. Ebben az időszakban egyszerű alternatívák a finom gyógyteák, amelyek egyszerre hidratálnak és segítenek az egészségmegőrzésben. A csipkebogyó tele van antioxidánsokkal, a hársfa finom és remek megfázásra, a kakukkfű enyhíti a köhögést, a kasvirág felturbózza az immunrendszert, a kamilla ellazít és gyulladáscsökkentő. Élvezzük ki őket mézzel, esetleg egy kis citromlével.

- A külső ápolásban kiemelt szerep jut a dermokozmetikumoknak, melyeket orvosok és kutatók fejlesztettek ki, és sokféle bőrtípusra és problémára nyújtanak megoldást. Érdemes felfedezni a különféle termékcsaládokat, mert más a jó egy szenzitív bőrre, más egy atópiásra és megint más a zsíros bőrre.

A dermokozmetikumok hatóanyagai között megtalálhatók például a keramidok, olyan lipidek, melyek segítenek a bőr védőrétegének építésében és nedvességtartalmának megőrzésében. A ceramidok erősítik a bőr ellenálló képességét a környezeti irritáló anyagok, illetve szennyezettséggel szemben. A megfelelő arányú ceramidok nélkül bőrszárazság, viszketés, irritáció léphet fel. A ceramid tartalmú készítmények támogatják a bőr természetes védekezőképességét és segítik egyensúlyban tartani a bőr lipidszintjét a hosszantartó hidratálás érdekében. A keramidok egy legkiválóbb dermokozmetikai képviselője a CeraVe termékcsalád. Ahogy a cikk elején utaltunk rá, télen se feledkezzünk meg teljesen a napfényvédelemről! Aki a téli napfényben kirándul, túrázik, pláne síle vagy snowboardozik, annak fontos az UV védelem, ezért vigyünk magunkkal SPF tartalmú hidratálót!

A vitaminok közül, ha mást nem is pótolunk, bőrünk védelme érdekében érdemes a C-vitamint, a D-vitamint és az A-vitamint (vagy annak előanyagát, a béta-karotint) külön is szedni.

A tápláláson túl fontos a tisztaság is. Ne vigyük azonban túlzásba télen az amúgy is sérülékeny hám tisztítását, kevesebbet hámlasszunk, hagyjuk, hogy a természetes védőréteg képződni tudjon! Éjszakára nyugodtan használjunk zsírosabb arckrémeket, így reggelre a hatóanyagok szépen beszívódnak. A sminket mindig mossuk le, hétfévente pedig érdemes egy-egy gyógy-növényes pakolással kényeztetni arcunkat!

KRIMI

Halálos baleset az Ungvárt elkerülő úton

A halálos közúti baleset december 8-án 11 óra körül történt Ungvár külvárosában.

A kárpátaljai rendőrség tájékoztatása szerint a VAZ sofőrje a kiegészítő sávból hirtelen kihajtott a főútra, ahol egy Toyota terepjáróval ütközött, adja hírül a mukachevo.net. Az utóbbit egy huszti já-

rási férfi vezette. A VAZ 61 éves sofőrje, egy ungvári lakos az Ungvári Központi Városi Klinikai Kórház intenzív osztályán belehalt a baleset során elszenvedett sérüléseibe. A másik sofőr, egy ilncai 49 éves lakos sértetlenül megúszta az ütközést.

A rendőrség büntetőeljárást indított.

Két halott és négy sérült: tragikus baleset történt Nagyszőlős közelében

Tragikus baleset történt Tiszaújlak közelében december 11-én, a késő délutáni órákban, számol be a mukachevo.net hírportál.

Az információk szerint egy mikrobusz nekicsapódott egy úton haladó kivilágítatlan szekérnek. Az ütközés következtében a mikrobusz az árokba sodródott és felbo-

rult, a sofőr pedig elszaladt a helyszínről.

A balesetben egy 30 és egy 34 éves személy vesztette életét, további négy személyt pedig kórházba szállítottak.

A rendőrség körözi a baleset okozóját, s arra kér mindenkit, hogy aki szemtanúja volt a történeteknek, hívja a 102-es telefonszámot.

Halálos baleset történt

Közúti balesetben egy gyalogos vesztette életét Tiszakeresztúron.

Egy 29 éves salánki lakos Volkswagen Passat személygépkocsival a Sport utcában haladt, amikor elütött egy 51 éves helyi lakost. A férfi átszaladt az úttesten.

A sérült gyalogos az egészségügyi intézménybe szállítás közben, a mentőautóban meghalt.

A sofőr józan volt a baleset idején. A rendőrség büntetőeljárást indított az ügyben, írja a pmg.ua.

A templom kupolája alá mászva mentette meg a mentős a sérült építőmunkást

A mentősök csütörtökön dél körül kapták az értesítést a munkácsi járási Újdávidházáról (Nove Davidkovo), hogy javítási munkálatok közben egy munkás a templom kupolájának legtejtéről a tetőre esett.

A hívásra a 710-es számú mentős brigád vonult ki Nagylucskáról. Mint kiderült, a 25 éves áldozat körülbelül 20 méteres magasságban volt, amit csak a templom padlasterére vezető függőleges keskeny lépcsőn lehet megközelíteni. Jana Sipovics mentősnővér úgy döntött, nem várja meg a tűzoltók érkezését, hanem felmegy a sérülthöz, hogy sürgősségi orvosi ellátást nyújtson. Két építómester segített neki eljutni arra a helyre, ahol a sé-

rült feküdt. A mentős fájdalomcsillapítót adott a fiatalembernek, immobilizációs mozgásgátló fűzőt helyezett fel és várta a tűzoltókat. „Nagyon ijesztő volt mászni, nagy magasság, erős huzat, de mindig úgy gondoltam, hogy segítenem kell az embereknek. És a félelem visszavonult” – mondta Jana Sipovics.

Az áldozatot köteleken függőlegesen, a felszerelt létrák közötti keskeny nyíláson keresztül engedték le. A sérült előzetes vizsgálata a medence és a gerinc esetleges károsodására utalt. A mentőszolgálat munkatársai az építőmunkást a Munkácsi Központi Járási Kórház betegfelvételi osztályára szállították, számol be facebook-hivatkozásra a karpataljalap.net.

Holtan találtak rá a 23 éves kárpátaljai lányra, akit 10 napja kerestek

A közelmúltban több hírforrás is közölte, hogy eltűnt egy 23 éves kárpátaljai lány. A fiatal nőt holtan találták meg Kijev megyében.

A rendőrség elmondása szerint a nő november 20-án Kijevbe utazott kétéves fiával, s Kijev megyében vendégeskedett az ismerőseinél. November 22-re virradóan a fiatalok – egy 25 éves férfi, maga a kárpátaljai lány és egy közös ismerősük – kábítószer fogyasztottak, ekkor vesztette életét az áldozat, számol be a mukachevo.net.

A tragédia után az ismerősök úgy dön-

töttek, hogy eltüntetik a holttestet. Feldarabolták, elégették, vegyszerekkel öntötték le és elásták. A kétéves kisfiút az áldozat ismerősei Ungvárra vitték, s otthagyták abban a lakásban, amelyikben édesanyjával élt. Az elhunyt telefonjáról írtak az apának egy üzenetet, hogy jöjjen el a gyerekéért, majd elhagyták az országot.

A 25 éves férfi lakásán tartott házkutatás során rátaláltak az elhunyt lány egyes testrészeire és okmányaira is, a férfit előzetes letartóztatásba helyezték. Az ügyben tart a büntetőeljárás.

Tűzoltók mentettek ki egy férfit az égő házból

Az eset Hársfalván (Nelipino) történt vasárnap.

A szomszédok 13 óra 39 perckor jelentették a tüzet a tűzoltóságnak, amikor látták, hogy füst száll ki az épületből. A Szolyvai 12. Számú Állami Tűzoltó- és Mentőegység tűzoltói azonnal a helyszínre vonultak. A terület átvizsgálása során az egyik helyi-

ségben megtalálták az 1968-as születésű tulajdonost. A férfi szén-monoxiddal mérgeződött, ezért eltévedt a helyiségben, s nem tudta egyedül elhagyni a házat.

A tűzoltók kivezették a friss levegőre és átadták a mentősöknek, akik a Szolyvai Városi Kórházba szállították. A tüzet 14 óra 7 perckor eloltották.

Tűz volt egy polenai szálloda-étterem komplexumban

December 6-án 19 óra 37 perckor tűz ütött ki az ismert kárpátaljai Katerina szálloda- és étteremkomplexumban Polena (Poljana) községben, írja a mukachevo.net.

Amint felcsaptak a lángok, minden vendéget és a szálloda személyzetét kivezették a szabadba. 4 tűzoltóautó oltot-

ta a tüzet a közel 230 négyzetméteres területen. 21 óra 10 percre lokalizálták, és 22 óra 32 perckor végre teljes mértékben eloltották azt. Így sikerült megmenteni a nyári teraszt, a kávézót és a kazánházat a pusztulástól.

A bűnüldöző szervek vizsgálják a tűz okát, tart a kárfelmérés.

Még több információ a KARPATINFO.NET-EN

SPORT

88 percig győztesnek tűnt a Minaj FC...

Peter Stögert menesztette a Ferencváros

Az idei naptári év utolsó, sorrendben a 18. forduló rendezték a hétvégén az országos élvonalbeli labdarúgó-bajnokságban, amelyben a kiesés ellen küzdő Minaj FC idegenben lépett pályára a Kolosz Kovalivka vendégeként. Bár, a találkozón nagy részében a kárpátaljai együttes vezetett, a legvégén a házigazdák mégis fordítani tudtak.

Az Igor Leonov által irányított minajiak a 11. percben szerezték meg a vezetést, amikor is Oleg Visnyevszkij volt eredményes. Ezt követően ugyan a hazaiak kerültek fölénybe, de a vendégek elmentámadásai rendre veszélyesek voltak.

Fordulás után végleg eldönthette volna a három pont sorsát az Ungvár mellett együttes, hiszen sorrendben Mjakusko, Kulijev, majd Kovalenko is ígéretes helyzetben hibázott. És ahogy az ilyenkor lenni szokott, a kihagyott lehetőségek megboszuultak maguk. A 88. percben egy erősen vitatható kezezést követően büntetőhöz jutottak a vendéglátók, és Milko egyenlített. De még ezzel sem volt vége, a 90. percben egy beívelést követően Csornomorec már a Koloszt juttatta előnyhöz. A ráadáspercekben már nem volt idő az egyenlítésre, egy rendkívül balszerencsés találkozó végén a Minaj ismét pont nélkül maradt...

A bajnoki tabella élén ismét változás történt, miután az eddigi első és címvédő Dinamo Kijev hazai környezetben csak 1-1-et játszott a Zorjával, a közvetlen rivális Sahtar Donyeck viszont, veszített állásból fordítva, győzni tudott Olekszandrijában. Mindez azt jelenti, hogy a donyeckiek tehetnek az élen, a fővárosi alakulat pedig a 2. helyről kezdheti majd a február végi folytatást.

Eredmények: Kolosz Kovalivka – Minaj FC 2-1, Dinamo Kijev – Zorja Luhanszk 1-1, Olekszandrija – Sahtar Donyeck 1-2, Mariupol – Dnyipro 0-3, Inhulec Petrove – Gyieszna Csernyihiv

2-1, Veresz Rivne – Ruh Lviv 1-1, FK Lviv – Vorszklá Poltava 1-1, Csornomorec Odessza – Metaliszt Harkiv 2-1.

A február 26-i folytatás előtt a Sahtar 47 ponttal vezet a tabellát a 45 pontos Dinamo Kijev és 40 pontjával szépen zárkozó Dnyipro előtt.

Az alsóházban a 8 ponttal sereghajtó Mariupol csak a 10 pontos, de ugyan-csak kieső helyen telelő Minaj előzi meg.

A kora tavaszi folytatásban a kárpátaljai együttes a 36 pontjával negyedik-ként záró Zorja Luhanszkot látja majd vendégül.

Hiába aratta a Ferencváros múlt csütörtökön az utóbbi évek talán legfényesebb nemzetközi sikerét a Bayer Leverskusen 1-0 arányú legyőzésével, a vasárnapi debreceni vereség azt jelentette az együttest nyár óta irányító Peter Stöger számára, hogy a trénernek mennie kell a legnépszerűbb magyarországi labdarúgó-klub kispadjáról.

A Leverkusen elleni szerencsés győzelem csak némi gyógyírt jelentett az Európa Ligában addig öt vereséggel álló csapat számára, a 16. fordulóban Debrecenben 2-0 arányú vereséget szenvedtek a zöld-fehérek, amivel a címvédő visszacsúszott a tabella második helyére.

Aztán kedden jött a bejelentés, miszerint Peter Stögertől megválnak a klub, az utolsó, szombati bajnoki találkozón az eddigi segédedző, Máté Csaba irányítja az együttest a Honvéd elleni évváró mérkőzésen.

Az NB-I további eredményei: Puskás Akadémia – Gyirmót 3-0, Honvéd – ZTE 2-2, MTK – Fehérvár 0-2, UTE – Paks 4-3, Mezőkövesd – Kisvárdá 0-2.

A hétvégén sorra kerülő idei utolsó, 17. forduló előtt a Kisvárdá vezet 33 ponttal a 32 pontos FTC és 30 pontjával harmadik Puskás előtt.

Max Verstappen a Formula-1 új világbajnoka!

Bár Lewis Hamilton megelőzte a rajtnál a pole pozícióból induló Max Verstappent, majd vezetett is a futam szinte egészében, az utolsó körben a holland pilóta visszavette a vezetést és ezzel elhódította a Formula-1 idei világbajnoki címét Abu-Dzabiban.

A Mercedes két óvást is benyújtott, amit a szakszövetség (FIA) elutasított, a német csapat ezek után jogi lépéseket fontolgat.

A Red Bull holland versenyzője 395,5 ponttal végzett a világbajnokság egyéni versenyének az élen a 387,5 ponttal másodikként



záró Hamilton előtt. A harmadik a finn Valtteri Bottas lett 226 ponttal.

A konstruktőrök versenyében a Mercedes nyert 613,5 ponttal az 585, 5 ponttal második Red Bull előtt.

Tizedik helyen zárt a magyar válogatott

Az eredetileg negyeddöntőbe kerülést maga elé kitűző magyar női kézilabda-válogatott a 10. helyet szerezte meg a sportág Spanyolországban zajló világbajnokságán, ahol először szerepel 32 csapat vb-en.

A csoportjából második helyen továbbjutó magyar együttes a középdöntőben sima, 30-19 arányú vereséget szenvedett Dániától, így a folytatásban hiába győzött

30-22-re Kongó ellen, valamint 35-28-ra Dél-Korea ellenében, a legjobb nyolc közé jutás nem jött össze.

Az egyenes kiesési szakasznál tartó vb negyeddöntőjében Dánia-Brazília, Spanyolország – Németország, Norvégia – Orosz csapat, és Franciaország – Svédország mérkőzések következnek.

Rovatvezető: Jakab Lajos

Felhívjuk kedves hirdetőink figyelmét, hogy szíveskedjenek hirdetéseiket péntekig elküldeni!



Ingatlan

Telek, föld eladó

Beregszászban építkezési telek eladó. Mob.: 050-5009597.

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 alatti ház eladó jó állapotban. Mob.: 066-3967011.

Beregrákoson 95 m²-es, magasföldszintes, összkomfortos családi ház eladó az országtúttól 50 méterre. Akár két generáció számára is alkalmas: a következő 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 bármi 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 téglá 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, lodzsa. Önálló fűtés, internet. Mob.: 098-7050320.

Beregszászban eladó egy-szobás lakás. Mob.: +38093-1268497.

3 szobás (80 m²) lakás eladó Beregszászban a V. Huca utcában, a 3. emeleten. Új nyílászárókkal, működő kandelóval és korszerű fűtési rendszerrel. Tel. 066-7144061.

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.

Eladó egy Daewoo Sens személygépkocsi, 2003-as kibocsátású, jó állapotban. Ár megegyezés szerint. Mob.: 095-4876589.



Technika

Háztartási gép

Maricska mosógép eladó. Mob.: 066-8243778.



Munka

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.: +38066-2850283. E-mail: karpatinfo.hetilap@gmail.com.

Lapterjesztőt keresünk rész munkaidőben a Kárpátinfo és a Naplopó hetilapok kézbesítésére

re Asztélyban. Fizetés teljesítmény szerint. Minden eladott lap után: 1,5 hrivnya. Jelentkezni lehet a szerkesztőségben: Beregszász, Kossuth tér 2. Mob.: +38066-2850283. E-mail: karpatinfo.hetilap@gmail.com.

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.: +38066-2850283. E-mail: karpatinfo.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: karpatinfo.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.: +38066-2850283. E-mail: karpatinfo.hetilap@gmail.com.

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

+38066-2850283. E-mail: karpatinfo.hetilap@gmail.com.

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

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

Idős férfi mellé gondozónőt keresek Magyarországra, aki megfelelő gyakorlattal rendelkezik. Teljes ellátást és ott lakást biztosítok. Jelentkezni lehet: csokene@cadillaczrt.hu, +3630-5258151.



Otthon

Bútor

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

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

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.

Barkács, szerszám

Beregszászban eladó kézi fűrész, csákányok, kalapácsok, autóhoz való szerelő

kulcsok. Mob.: +38099-6608338, +38066-3967011.

Hűtés, fűtés

Figyelem! RUF és NESTRO fabrikettett vennénk kamionos tételben. Rendelés akár heti rendszerességgel. Lerakás helye Sósút, Magyarország. Üzenj nekünk: import@csepp-group.com.

Régiség

Régi szövött vászonzsákokat és türetnel maradt anyagokat, széles szájú és lefűrt peremű befűtőesüvegeket, szikvizet üveget, falapátot, fateknőt, összerakható vaskályhákat, cserép edényeket, petróleum fűgőlámpákat, viharlámpákat, lovascsengőket, komódot, karos ládát és egyéb régi bútor vásárolnék. Mob.: 099-2359256, 096-2796950.



Háztáji

Mezőgazdasági eszköz

Beregszászban eladó 3/4-es 5/4-es csövek, 5-7 métere-

sek, armatúra vasak, 3-4 méteresek, deszkák, 5-7 méteresek, fóliának való kapron cső. Mob.: 066-3967011, 099-6608338.

Szőlődaráló, szőlőprés eladó Beregszászban. Mob.: 066-3967011.

Vasláda eladó terménynek Beregszászban. Mob.: +38066-3967011.

Növény

Hurma (datolyaszilva), gyümölcsfa, szőlőoltványok, konténeres dísnövények és diófaoltványok nagy fajtaválasztékban eladók. Érdeklődni Bodnár István-nál (Nagybakta, Akadémia u. 5/1.). Mob.: +38050-7102136.

Társkeresés

Rendezett anyagi körülményekkel rendelkező férfi káros szenvedélyektől mentes, 40-45 éves független, intelligens hölgyet keres komoly kapcsolat létrehozása céljából. Mob.: +38050-7102136.

Fizesse elő a Kárpátinfót!

(Index 08776)

Legyen Ön is a partnerünk!

Kárpátaljai Lelki
Elsősegély Telefonszolgálat
095-600-8005 / 097-600-8005

Bizalommal hívhat minket!

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

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

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!

Megbízhatóság, minőség, szakértelem

aluplast-Beregszász

Műanyag, alumínium és fa nyílászárók
Már 15 éve a városban



További ajánlataink:

- külső és belső parkányok,
- szúnyogháló (ajtóra is),
- Belorusz beltéri ajtók
- relaxa,
- anyag és bambusz roletta,
- szalagfüggöny

Ajándék minden ablakhoz: a külső parkány!

Beregszász, Puskin tér 4. (a szerb pékség mellett).
Tel/fax: 4-31-29, Mob.: +38097-9126146, +38099-7542543.

TÁJÉKOZTATÓ A 2022-ES MAGYARORSZÁGI ORSZÁGGYŰLÉSI VÁLASZTÁSRÓL A KÁRPÁTALJÁN ÉLŐ MAGYAR ÁLLAMPOLGÁROK RÉSZÉRE

I.

A magyarországi lakcímmel **NEM** rendelkező magyar állampolgárok:

Aki korábban már kérte a felvételét a névjegyzékbe, annak nem kell újra regisztrálnia!

Ha Ön korábban még nem regisztrált és élni szeretne szavazati jogával, legkésőbb a választást megelőző 25. napig kérnie kell a választói névjegyzékbe történő felvételét.

A **kérelem előterjeszthető** elektronikusan a valasztas.hu weboldalon, illetve a **kérelem kitöltéséhez segítséget kérhet Magyarország ungvári és beregszászi konzulátusain.**

A magyarországi lakcímmel nem rendelkező magyar állampolgárok a névjegyzékbe vételt követően **levélben szavazhatnak.**

A választópolgárnak a névjegyzékbe vételi kérelemben kell nyilatkoznia arról, hogy melyik kárpátaljai konzulátusra kéri a szavazási levélcsomag kézbesítését.

Ha a korábbi választáshoz képest eltérő helyre kéri a szavazólapot, erre vonatkozó bejelentését megteheti:

- online a Nemzeti Választási Iroda honlapján: **valasztas.hu** vagy
- a kérelem kitöltéséhez segítséget kérhet Magyarország ungvári vagy beregszászi konzulátusain.

II.

A magyarországi lakcímmel rendelkező magyar állampolgárok:

személyesen szavazhatnak a magyarországi lakóhelyük szerint kijelölt szavazóköriben.

Ha a szavazás napján Kárpátalján tartózkodnak, és Magyarország ungvári vagy beregszászi konzulátusán szeretnének szavazni, legkésőbb a szavazás napját megelőző 9. napon be kell érkeznie a külképviseleti névjegyzékbe vételre irányuló kérelemnek a magyarországi lakóhelyük szerinti helyi választási irodába. (A kérelem a valasztas.hu oldalon keresztül nyújtható be, a **szavazás előtti 66. naptól.**)

A magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgárok, akik jelentkeztek a külképviseleti szavazásra, a kiválasztott külképviseleten, **a szavazás napján helyi idő szerint 6 és 19 óra között** adhatják le szavazatukat kizárólag személyesen, a korábban kiválasztott konzulátus szavazóhelyiségében.

A szavazás feltétele, hogy személyazonosságukat igazolják érvényes magyar: személyazonosító igazolvánnyal, útlevelemmel vagy vezetői engedéllyel.

Javasoljuk, hogy a választópolgárok kövessék majd figyelemmel a magyar sajtótermékeket, a külképviseletek honlapjait és facebook-oldalait, amelyeken folyamatosan közzéteszik az aktuális információkat a teendőkről és a határidőkről!

Magyarország Főkonzulátusa, Ungvár:

Cím: 88000, Ungvár, Pravoszlav rkp. 12.
Telefon: +380-312-616179, +380-312-649000
Honlap: <https://ungvar.mfa.gov.hu/>

Magyarország Konzulátusa, Beregszász:

Cím: 90200 Beregszász, Bogdán Hmelynickij u. 53.
Honlap: <https://beregszasz.mfa.gov.hu/>
Telefon: +380-314-142507; +380-314-143248

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 műhelyeik 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 találhatók meg.

A KONFERENCIA TÉMAI:

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

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

A NEVEZÉS:

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

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

A konferencia nevezési dokumentumait papíralapon is várjuk!

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

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

A PÁLYAMUNKA BEKÜLDÉSE:

A bemutatásra szánt pályamunkát (dolgozat) kizárólag elektronikus formában legkésőbb

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

A határidő után érkezett pályamunkák szakmai bírálatára 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

Minden szava arany

címmel videós pályázatot hirdet a Nemzetpolitikai Államtitkárság fiatalok számára

Minden szava arany címmel amatőr videós pályázatot hirdet a Nemzetpolitikai Államtitkárság fiatalok számára – jelentette be közösségi oldalán Potápi Árpád János, a Miniszterelnökség nemzetpolitikáért felelős államtitkára.

Az államtitkár kiemeli: „Nagyszüleink, dédszüleink, időseink igazi példaképek. Olyan értékrendet képviselnek, amely igazi kincs a mai rohanó világban”. Hozzátette: „A mai napon, december 2-án pályázatot hirdetünk 14 és 30 év közötti fiatalok számára, amelyben arra kérjük őket, készítsenek amatőr videót olyan, a környezetükben élő idős emberrel, akire felnéznek, és kérjék meg őket arra, hogy osszák meg velünk gondolataikat az életéről.” Hogyan kell és hogyan érdemes élni? Mi az, ami igazán fontos az életben? Ezekre a kérdésekre keresi a választ a pályázat.

A pályázat mindenki számára nyitott, aki betöltötte a 14. életévét, és még nem múlt el 30 éves, elfogadja a részvételi feltételeket és a témának megfelelő pályázati anyagot nyújt be.

A felhívásra a Nemzetpolitikai Államtitkárság maximum 3 perc hosszúságú amatőr filmeket vár, amelyben a fiatalok az idősök életbölcseseit, inspiráló történeteit, az életéről megfogalmazott gondolatait mutatják be.

Beküldési határidő: 2021. december 31.

A részletes pályázati felhívás a <https://www.kulhonimagyarok.hu/videopalyazat/> oldalon olvasható, a hozzá kapcsolódó videós felhívás pedig az alábbi linken érhető el:

<https://www.facebook.com/potapiarpad/videos/429508151947592>

A Kárpátalja Néptáncgyűttes próbatáncot hirdet

A Kárpátalja Néptáncgyűttes próbatáncot hirdet ifjúsági és utánpótláscsoportjának létrehozására. Várjuk olyan 16–22 éves fiatalok jelentkezését, akik elhivatottságot éreznek a néptánc iránt, és nyitottak a néptánc színházi megjelenítési formái felé is.

Felvételi követelmény:

- Néptáncgyűttesben szerzett szakmai múlt, vagy táncművészeti szagimnáziumban szerzett ismeretek
- improvizációs készség a magyar néptánc tájegységeinek valamely táncanyagából
- megfelelő szintű énektudás
- más mozgásformákban, technikákban szerzett jártasság

Előnyt jelent:

- Különböző néptáncversenyeken szerzett díjak, elismerések

A próbatánc időpontja:

2022. január 16. 10:00 (közép-európai i. sz.)

Helyszín: Péterfalvi Művészeti Iskola

Jelentkezni: karpataljatanecgyuttes@gmail.com mail címen lehet.

МОВНІ КУРСИ З УГОРСЬКОЇ МОВИ!

Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II. запрошує всіх бажаючих вивчати угорську мову!

Під час вивчення будь-якої іноземної мови дуже важливо потрапити до досвідченого педагога, спеціаліста, який правильно навчить вимовляти звуки і пояснить основи граматики.

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II. надає можливість всім бажаючим навчатись у компетентних вчителів, які ознайомлять Вас з угорською мовою і навчать мову на початковому та середньому рівнях.

Реєстрація проходитиме виключно в онлайн формі

(<https://forms.gle/qnmstn5to1MU5V5k7>)

з 09 грудня 2021 р. по 16 січня 2022 р.

Курси розпочнуться з 29-го січня 2022 р.

Програма реалізується за підтримки уряду Угорщини через Державний секретаріат з питань національної політики Офісу пр'ємер-міністра, Благодійний фонд ім. Бетлена та за сприяння уповноваженого міністра, відповідального за розвиток співпраці Саболч-Сотмар-Березької області та Закарпатської області, а також координацію програми розвитку дитячих навчальних закладів Карпатського басейну.

Отримати додаткову інформацію Ви зможете у Навчально-консультаційному центрі ЗУІ ім. Ференца Ракоці II. <http://www.kmf.uz.ua>

тел.: +380-31-41-4-29-68 (внутрішній номер – 158)

електронна пошта:

felnottkepzesikozpont2017@gmail.com

Betiltották a táncot Franciaországban

Amellett, hogy egy rendelettel bezárták Franciaország összes diszkóját, az egészségügyi hatóságok ajánlására a kormány elrendelte a tánc betiltását a bárokban és éttermekben is e hét péntektől január 6-áig – közli a Le Figaro-ra hivatkozva a Hirado.

A lap az AFP francia hírügynökségre hivatkozva felidézi, a Pasteur Intézet novemberben közzétett egy májusban készített tanulmányt, miszerint az éjszakai szórakozóhelyek a Covid-19 fertőzés átadása szempontjából

kártérítést kaptak, és a következő hetekben ismét kompenzálni fogják veszteségeiket, a diszkótulajdonosok például amiatt panaszkodtak, hogy míg más szórakozóhelyek nyitva maradhatnak, nekik be kell zárniuk.



ból kiemelten kockázatosak.

A szerdán közzétett rendelet szerint a diszkók nem fogadhatnak vendégeket január 6-áig. A rendelet hozzáteszi, hogy ez a tilalom ugyanezen időpontig a bárók és éttermek „táncos tevékenységére” is vonatkozik.

Az intézkedés ellen számos szórakozóhely-tulajdonos felemelt szavát. Annak ellenére, hogy az érintettek

Nem alamizsnát kérünk, dolgozni akarunk – fogalmaztak, még a közársasági elnököt is megkeresve kérelmükkel, hogy ne kelljen bezárniuk.

„Ne gondolják, hogy megbélyegezzük önmagukat” – válaszolta Emmanuel Macron, hozzátéve: „Az éttermekkel és bárokkal ellentétben, a diszkókban a legtöbbször nem ülünk egy asztal körül”.

Ezzel az egyszerű módszerrel könnyedén fokozhatja az agyi aktivitását

Egy új tanulmány szerint már 10 perc közepes intenzitású futás is elég ahhoz, hogy javítsa a hangulatunkat és a kognitív funkciókat. Egy most publikált tanulmány eredményei alapján pedig talán jobban megérthetjük azt is, hogyan kapcsolódik a testmozgás a mentális egészséghez.

A Scientific Reports tudományos szaklapban publikált kutatás a prefrontális kérget (PFC) vizsgálta; az agynak azt a részét, amely a végrehajtó funkciókkal és a hangulat szabályozásával kapcsolatos. A tudósok felfedezték, hogy a futás megnövelte a véráramlást ezen a területen.

A futást ráadásul szinte mindenkinek viszonylag könnyű elkezdni, hiszen nincs szükség speciális felszerelésre vagy edzésre az induláshoz, és bizonyítottan meghosszabbítja az élettartamot. Úgy tűnik, hogy ez az összehangolt mozgás az agyat is több gondolkodásra készíti.

Tekintettel a futás közbeni egyensúly, mozgás és meghajtás koordinálásához szükséges végrehajtói irányítás mértékére, logikus, hogy a prefrontális kéregben megnövekszik a neuronok aktivitója, és ezen a területen más funkciók is profitálnának az agyi erőforrások növekedéséből – mondta Hideaki Soya, a japán Tsukuba Egyetem biokémikusa a ScienceAlert online tudományos szaklapnak. – Azt már tudjuk, hogy a testmozgás számos módon támogatja a mentális és fizikai egészséget, de a mentális jólét kapcsolatban eddig viszonylag kevés elemzés állt rendelkezésre.

A kutatók úgy döntöttek, hogy most ezzel foglalkoznak. Figyelembe vették azt is, hogy a futás milyen fontos szerepet játszott faji evolúciónkban, és hogy

maga a gyakorlat mennyire lehet változatos, az alkalmi kocogástól a teljes körű versenyig. Ahogy rámutattak, ráadásul ez egy olyan tevékenység, amely az egész testet érinti fizikailag. A szakemberek összesen 26 résztvevőt teszteltek pihenési időszakok és tíz perc futás után, részben az úgynevezett Stroop Color-Word Test segítségével, amely az agyi feldolgozás reakcióidejét méri. Edzés után a résztvevők gyorsabban reagáltak a tesztekre, és jobb hangulatról is beszámoltak.

Ezt alátámasztották a hangulatszabályozásban szerepet játszó prefrontális kéregben található régiók egybeeső aktivációira vonatkozó megállapítások – mutatott rá Chorphaka Damrongthai, a Tsukuba Egyetem kutatója.

A tanulmány újabb bizonyítékot jelent arra vonatkozóan, hogy nem feltétlenül kell sokat mozognunk ahhoz, hogy érezzük annak az előnyeit. Korábban a szakemberek már többször kimutatták, hogy a rövid ideig tartó testmozgás javítja a mentális koncentrációt, a szív egészségét és az általános anyagcserét.

A tudósok szerint ha a testmozgást gyógyszernek tekinthetjük, akkor a különböző típusú edzések is olyanok, mint a különböző típusú gyógyszerek; és most már többet tudunk a futás hatásairól, és arról, hogyan használható fel kezelésként vagy terápiaként.

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 hettilapban**.

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

Embertelen bizonyítékot találtak a római keresztre feszítésre

A római kori Angliában egy férfit brutálisan kivégeztek, amikor keresztre feszítették időszámításunk szerint a harmadik vagy a negyedik században. A maradványait megtaláló régészek szerint valószínűleg rabszolga volt, akik egy szöveget is felfedeztek, amelyet a férfi egyik sarkának csontjába ütöttek – írja az origo.hu.

A 25 és 35 éves kora között elhunyt férfi lábcsontjai elvékonyodtak, ami kutatók szerint arra utal, hogy keresztre feszítése előtt sokáig „falhoz volt láncolva”.

Úgy gondoljuk, hogy

metőben eltemetettekkel együtt rabszolgasorba került – mutatott rá Ingham, megjegyezve, hogy időszámításunk szerint 212-ben a római állampolgárságot kiterjesztették minden szabad emberre, aki a



a keresztre feszített férfi egy helyi őslakos lehetett – mondta David Ingham, a feltárást vezető Albion Archeology projektmenedzsere a LiveScience online tudományos portálnak.

A régészek egy temetőben találták meg a férfi „ütött-kopott” csontvázát, ahol összesen negyvennyolc ember sírjára bukkantak, akiknek maradványai a kutatók szerint arra utalnak, hogy azok kemény fizikai munkát végeztek.

A csapat a közelben talált egy olyan korabeli mű-

Római Birodalomban élt.

Hozzátette: a keresztre feszítést általában nem római állampolgárokon hajtották végre. Maga a keresztre feszítés során az elítélt karjait a keresztre kötötték, lábát pedig az alapokhoz szögezték; ez a pozíció megnehezíti a levegővételt, és az áldozat megfullad.

Ingham szerint ezt a gyakorlatot „az egyik leg súlyosabb bűncselekmények esetén” alkalmazták, mint például lázadás vagy hazaárulás.

Feltételezések szerint



helyt is, ahol állatcsontokat hasítottak fel annak érdekében, hogy ki lehessen vonni belőle a csontveleget, amelyből többek között szappant is készítettek. Az ásatásokat Ingham csapata még azelőtt végezte, hogy a cambridgeshire-i területen lakóházak építésébe fogtak volna. A leletekről szóló publikációt most tették közzé a British Archaeology tudományos magazinban.

Lehetséges, hogy a keresztre feszített ember a te-

FOROSZKÓP

hirkereso.hu

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



Átlagos hét vár a Kos jegy szülöttjeire. Vegyes érzéseket élhet át a magánéletében. Ajándékokat vagy anyagi támogatást kaphat a szeretteitől. Az egyedülállónak lehetősége nyílik elköteleződni valaki mellett, míg a házaspárok minőségi időt tölthetnek együtt, és jó híreket is kaphatnak egy új családtag érkezésével kapcsolatban.

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



A héten minőségi időt tölthet együtt a barátaival és a családjával, ám problémák merülhetnek fel a házastársi viszonyában. Igyekezzon felhagyni az akaratossal viselkedéssel a magánéletében, különben hullámvölgyek várnak Önre. Időközben megértheti, mennyire fontos, hogy néha áldozatokot hozunk a párkapcsolatunk érdekében.

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



Tehetsége, karizmája és elemzőképessége segítségével sikeresen elvégezheti a rábízott feladatokat. Ezzel elnyerheti a felettesei elismerését. Előfordulhat, hogy önkéntelenül vonzódik valakihez, akivel baráti kapcsolatot ápol. Mindenesetre legyen óvatos, ne hagyja, hogy a vonzalom megakadályozza abban, hogy megismerje a valódi énjét a választottjának!

RÁK (6. 22.- 7. 22.)



Jó teljesítménye eredményeképp képes lesz megerősíteni pozícióját a munkahelyén felmerülő kellemetlen problémák közepette. Meglátja, az akadályok fokozatosan elgördülnek Ön előtt. Az időszak előbb-utóbb pozitívabb eredményeket, valamint előrelépést hozhat a karrierjében, ami idővel pénzügyi háttérrel jár. Rendkívül kedvező időszak veszi kezdetét.

OROSZLÁN (7. 23.-8. 23.)



Készen áll arra, hogy szembe nézzen a kihívásokkal a jobb kilátások érdekében, és új ötletekkel, stratégiákkal vagy pozíciókkal kísérletezzen. Az útjában álló akadályok miatt egy kicsit lassabban tud csak haladni. Legyen nyugodt, gondolkodjon bölcsen, és hagyja, hogy az ösztönei vezessék a célja eléréséhez. Pénzügyeinek feltérképezése közben nevezze meg a pénzzel kapcsolatos prioritásait.

SZŰZ (8. 24.-9. 22.)



Megfelelő planetáris támogatást kaphat ahhoz, hogy megerősítse pozícióját a munkahelyén. Nemi késéssel ugyan, de végül elérni a megérdemelt célt. Néhány fontos pénzügyi kérdésben azonban bizonytalanságot tapasztalhat, a hét utolsó felében azonban a csillagok jelentős mértékben hozzájárulnak az anyagi jóléthez. Nézeteltérések támadhatnak a magánéletében.

MÉRLEG (9. 23.-10. 23.)



A hét eleje komoly kihívást jelenthet a Mérleg jegyűek számára. Zavartság uralkodhat Ön körül, amelyet bölcsen kezel. A pályafutásuk elején járók lenyűgözhetik feletteseiket jó teljesítményükkel. Könnyen előfordulhat, hogy túlóráznia kell, hogy mindennel időben elkerüljön. Győződjön meg róla, hogy nem végzi el ugyanazt a feladatot kétszer.

SKORPIÓ (10. 24.-11. 22.)



Úgy érzi, változásra van szüksége? Akkor megnyugodhat, mert erre minden lehetősége meglesz, a hét ugyanis új lehetőségekkel szolgál. Egy közelmúltbeli szakítás kissé aggasztja, de hamarosan ráébredhet arra, hogy az életben minden okkal történik. Érdemes elfogadnia a valóságot, mintsem a veszteség fájdalmán bándódnia. Amennyiben házasságban él és gyerekeket nevel, büszke lehet az eredményeikre,

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



Ez a hét számos kellemes eseményt tartalmazhat az Ön számára, viszont egyes napokon nehéz helyzetekkel is kell szembesülnie. Ez főként a családi életére jellemző, azonban kellő odafigyeléssel elkerülheti a nézeteltéréseket. Ha sikerül megragadnia a hét elején adódó lehetőséget, sikereket érhet el, ami hozzásegítheti ahhoz, hogy alkalmazzon tudást az új környezethez és elérje a céljait.

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



Új élmények tarkíthatják a következő időszakot, és végre megszabadulhat néhány kellemetlen gondolatától, amelyek már hosszú ideje kísértik Önt. Javasolt addig folytatnia a meditációt, amíg felszabadultnak nem érzi magát. A héten mindenesetre függetlennek, ambíciósaknak és erősen célorientáltak bizonyul. Az átlagon felüli intelligenciája lehetővé teszi, hogy különösebb erőfeszítés nélkül érje el a céljait.

VÍZÖNTŐ (1. 21.-2. 20.)



Érdemes betartania a napi rutinját, és felállítani a prioritásokat, mert ha nem cselekszik időben, feszültség alakulhat ki Ön körül. Elfoglalt időszak vár Önre, telis tele fontos találkozásokkal, ettől függetlenül ne hagyja figyelmen kívül a családi problémákat sem. Bizonyos egészségügyi problémák, gyengeség és stressz nehezítheti a napjait, éppen ezért tegyen meg mindent a jóléte érdekében.

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



A Halak jegy szülöttjének érdemes előre megterveznie az egész hetet, ugyanis rendkívül eseménydús lehet mind a magánélete, mind pedig a szakmai élete. Szervezhet egy összejövotelt a párja családjával, akik jó tanácsokkal látják el a házasságával kapcsolatban. A csillagok minden ilyen irányú törekvését támogatják, úgyhogy bátran lásson neki.

Így gyorsabban gyógyulsz a légúti fertőzésekben

A legnagyobb decemberi hajtasban döntött le a lábadról a megfázás? Ajándékvásárlás, túlóra a munkában, díszítés, főzés, szépítkezés, rokonlátogatás... Ilyenkor egyszerűen képtelenség, hogy napokig otthon maradj! Eláruljuk, mit tegyél, hogy felturbózd a gyógyulási folyamatot.

Ezt idd!

Meghülés esetén fantasztikus a csipkebogyó-, a hibiszkusz- és a hársfatea, mert mindegyik fertőtlenítő hatású, és segít kitisztítani a légutaidat.

Köhögésre a menta és a fahéj is kifejezetten hasznos, főleg, ha az előzőekkel kombinárod. Amikor láz kínoz, a legjobb, ha a hársat kevered a citromfűvel, mert kitűnő lázcillapítók.

Persze arra is figyelj, hogy a gyógyteák mellett minél több szén-savmentes vizet fogyassz, mert úgy sokkal könnyebben megtisztul a szervezeted.

Ezt edd!

Betegség esetén is kiemelten fontos, hogy proteinben gazdag legyen az étrended, mert így könnyebben veszi fel a tested a harcot a különböző fertőzésekkel. A menü tartalmazzon sok-sok C-vitamint és cinket is, mert ezek felturbózzák az immunrendszert, és a segítségükkel gyorsabban legyőzheted a betegséget.

Majszolj tökmagot, csicseriborsót, citrusféléket, spenót! Emellett valamilyen természetes immunerősítőt, például az echinaceát is érdemes bevetned, rögtön az első tünetek megjelenésekor, mert ezzel a betegség időtartamát néhány nappal lerövidítheted.

dául az echinaceát is érdemes bevetned, rögtön az első tünetek megjelenésekor, mert ezzel a betegség időtartamát néhány nappal lerövidítheted.

Kötelező rituálé

Ahhoz, hogy minél előbb legyűrd a betegséget, naponta háromszor végezd el a következőt:

- Öblöges citromlével, mert ez fertőtleníti a torkodat.
- Nyelj le egy evőkanál mézet, ami segít megnyugtatóni a gyulladt torkodat.

Ezt a rituálét reggel, délben és este is elvégezheted a maximális hatás kedvéért!

Betegségűző spa

Minden drogériában lehet kapni olyan fürdősókat, melyek egy-egy speciális probléma leküzdésében segítenek. Találsz stresszűzőt, ízületi fájdalmat enyhítőt és nátha ellenit is.

Ha nem vagy lázas, akkor nyugodtan vehetsz egy ilyen adalékkal gazdagított forró fürdőt: meglátod, a gőz kitisztítja a tüdődet, és hamar jobban leszel.

Magas lázzal viszont egyáltalán nem javasoljuk ezt a kezelést!

Menj ki a szabadba!

Bár amikor beteg vagy, biztosan nem ez tűnik a legjobb ötletnek, mégis fontos lenne, hogy a sétálgass kicsit a szabadban (vagy legalábbis sűrűn szellőztesd a szobádat).

A friss levegő segíti a gyógyulást, ráadásul a minimális testmozgás a vérkeringésedet is serkenti, ami szintén elengedhetetlen a gyorsabb gyógyulás érdekében.

Szóval: ki a levegőre!



Ezek a lazító és légúti tisztító teák az aromájukkal is elvarázsolnak

A kávé isteni és szinte mindenki szereti, de olykor – például a téli hidegben – sokkal jobb és egészségesebb opció a tea. Ma már online is tudunk rendelni egzotikus teafüveket, gyógynövényeket és teafűszereket, amivel új szintre emelhetjük az otthoni teaivás élvezetét. A kínaiak egész „rituálét” kerítene a teaivás köré és nem véletlenül, hiszen ez a csodálatos ital a test és a lélek egészségére is remek hatással van. Az alábbi öt téli tea recept nemcsak finom és nyugtató, hanem a légutaidnak is jót tesz.

Marokkói tea

A Maghrebi teának is nevezett ital egy menta és zöldtea keverék, melyet kevés cukorral tesznek ízletesebbé. A „gunpowder”, azaz puskapor zöldtea nevét a golyó alakúra sodort tealevelekről kapta. Kellemes, enyhén füstös ízű, erősen élénkítő hatású teaként tartják számon.

Elkészítése:

A teát leforrázva 15 percig hagyjuk „aludni”, majd szűrjük le egy serpenyőbe. Adjuk hozzá a cukrot és közepes lángon melegítsük, amíg fel nem olvad benne. A mentaleveleket tegyük a teáskanna aljára és öntsük rá a teát. A csészébe kiöntött teához adjuk hozzá a mentaleveleket és melegen fogyasszuk.

Citromos gyömbér tea

Ez az ital finoman felmelegít és energetizál, mindent koffein nélkül, így tökéletes téli nedű. A serpenyőbe önts négy csésze vizet és tedd bele a vékonyra szeletelt gyömbért.

Elkészítése:

Forrald fel, majd egyből vedd le kicsire a lángot és lassú tűzön melegítsd, amíg a víz fele el nem párolog. Utána keverj bele mézet, majd szűrd le, adj hozzá citromkarikákat és kész is. Ízlés szerint gyömbérkoncentrátumot is adhat hozzá, ami akár két hétig is eláll a hűtőben.

Forró puncs

Megfáztál és úgy érzed, hamarosan ágnak esel? Előzd meg ezzel a csodaszerrel! A kedvenc teád, megspékelve egy kis bourbon-nal – azaz jófajta whiskey-vel – mintha csak az orvos írta volna fel. A forró víz és az alkohol bizonyítottan használ orrdugulás ellen.

Elkészítése:

Főzd meg a kedvenc gyógyteád és add hozzá a whiskey-t és pár citrom vagy lime karikát. Ne cukorral, hanem mézzel édesítsd, az jót tesz a toroknak. Jól keverd össze és addig idd meg, amíg forró, mert úgy a leg hatásosabb.

Masala chai

A chai, amit mi itt „nyugaton” fogyasztunk, eredetileg Indiából jött. A fekete tea, forró tej és egy csokornyit illatos fűszer fantasztikus elegye, mely minden tea-rajongó nagy kedvence. Elkészítése egyszerű, bár szükség lesz hozzá pár különleges fűszere.

Elkészítése:

Durvára törj össze egy mozsárban szegfűszeget, pár mag kardamommal és feketeborssal. A serpenyőben vízzel keverd össze ezeket, tegyél hozzá pár egész fahéjat és Darjeeling teafüvet. Tíz percig főzd, majd szűrd le és öntsd vissza a serpenyőbe. Kis lángon melegítsd tovább, majd adj hozzá tejet és mézet. A chai akkor kész, mikor a szélen elkezd bugyborékolni a keverék. Mindegy, milyen tejet használunk, lehet növényi eredetű is.

Kurkuma tea

Az „arany tejnek” is nevezett kurkuma tea remek gyulladáscsökkentő, világos arany színe pedig szemgyönyörködtető.

Elkészítése:

Tegyél két csésze vizet egy serpenyőbe és add hozzá a következőket: kurkuma, feketebors, friss reszelt gyömbér, szerecsendió és pár szál fahéj. Tíz percig melegítsd kis lángon, majd mehet bele tej, méz és egy közepes kanál kókuszolaj, végül még pár perc melegítés, hogy az ízek összeérjenek. A legsejmesebb hatás érdekében ajánlott alaposan összeturmixolni az elegyet, hogy finom sima legyen. Habosított meleg tejjel felöntve is iható!

Ezeztől a gyümölcsöktől jó illatú lesz a leheleted

A rossz leheletet a szájon át távozó illékony kénvegyületek okozzák. Igaz-e vajon, hogy fogmosással mindenképpen meg lehet szabadulni tőlük? És az, hogy örökletes problémáról van szó? Mi nem kezeljük tabuként a témát, úgyhogy csokorba szedtük a leggyakoribb tényeket és tévhiteket ezzel kapcsolatban.

„Az alma és a narancs gondoskodik a kellemesebb leheletről”

Tény. Minél több zöldséget és gyümölcsöt eszel, annál nagyobb esélyed van a természetesen kellemes leheletre.

A háttérben az áll, hogy ezek rengeteg vizet tartalmaznak, ami gondoskodik a száj nedvességtartalmának megőrzéséről.

A szájszag egyik leggyakoribb oka a szájszárazság – ennek hatására ugyanis a lepedékképző baktériumok jobban elszaporodnak, hiszen a nyál feladata lenne elűzni őket.

„A rossz lehelet tulajdonság, nem betegség”

Tévhit. A szervezet flórája mindenkinél egyéni ugyan, ám semmi sem indokolja, hogy az egészséges szájüreg rossz szagot áraszon. A szájszagnak még orvosi neve is van: halitózis, és kivizsgálást igényel.

Oka lehet fogászati, füll-orr-gégészeti, emésztőszervi vagy légzőszervi, esetleg máj vagy vese eredetű is. Sajnos, mivel tabunak számít, és az ember nem szívesen osztja meg az ezirányú kritikát másokkal, kevesebben fordulnak vele orvoshoz, mint kellene.

„A fogmosás és a szájvíz megsemmisíti a fokhagyma erejét”

Tévhit. Egyénfüggő, hogy kinek a szervezetében mennyi ideig marad meg a fokhagyma aromája, ám tény, hogy a szájüreg tisztítása nem véd ellene – hiszen a zöldségben lévő anyag az emésztés során bekerül a véráramba, majd a tüdőbe, ahol gáz formájában, a kilégzéssel együtt távozik.



A fogkrém és a szájvíz csupán időlegesen enyhíti a panaszt a teljes kiürülésig.

„Az antioxidánsok még a szájszag ellen is védenek”

Tény. Bár közhelyszerűnek tűnik, hogy az antioxidánsok mennyi probléma ellen használhatóak, a szájszag ellen is valóban ígéretesnek bizonyulnak.

A zöld teában is jelen lévő polifenolokkal például most azért kísérleteznek, mert a tudósok a rossz lehelet ellenszerét látják benne.

Minél több antioxidánsot viszel be a szervezetedbe, annál nagyobb az esélye annak, hogy a nyál elpusztítja a szagért felelős kórokozókat.

„Néhány centi fogselyem is elég”

Tévhit. Az Amerikai Fogorvosok Szövetségének nemzetközileg elfogadott ajánlása szerint körülbelül 45 cm fogselyemre van szükség egy tisztításhoz.

A legjobb, ha a végeket a középső ujjad köré tekered, de ez igazából mindegy – ha máshogy jobban kézed áll, akkor használj úgy, ahogy számodra kényelmes.

A fogselyemnek óriási szerepe van a fogak közötti ételmaradékok és lepedék eltávolításában. Érdemes fluoridos változatot venni.

„A rossz lehelet örökletes”

Tévhit. Az Amerikai Gyermekefogászok Lapjában megjelent kutatás szerint a szájszaggal küszködő anyák gyermekei-nél nem nagyobb a rossz lehelet kockázata, mint a többiekénél.

A család több tagjánál jelen lévő rossz lehelet általában az egymástól elsajátított nem megfelelő higiénés szokások eredménye, valamint esetleg egy egymástól elkaptott fertőzés.

„A rendszeres fogmosás kizárja a rossz lehelet esélyét”

Tévhit. A szájszag akár betegség jele is lehet, és akkor a fogmosás mit sem ér ellene.

Amennyiben úgy tapasztalod, hogy a megfelelő szája-ápolási rutin ellenére rendszeresen kellemetlen a lehelet, érdemes elmenned a fogorvoshoz – és ha ott nem derül fény az indokra, akkor irány a háziorvos!

Talán úgy gondold, hogy nem hiányoznak ezek a vizsgálatok, de még mindig jobb túllenni rajtuk, mint az esetleges következményekkel számolni, igaz?

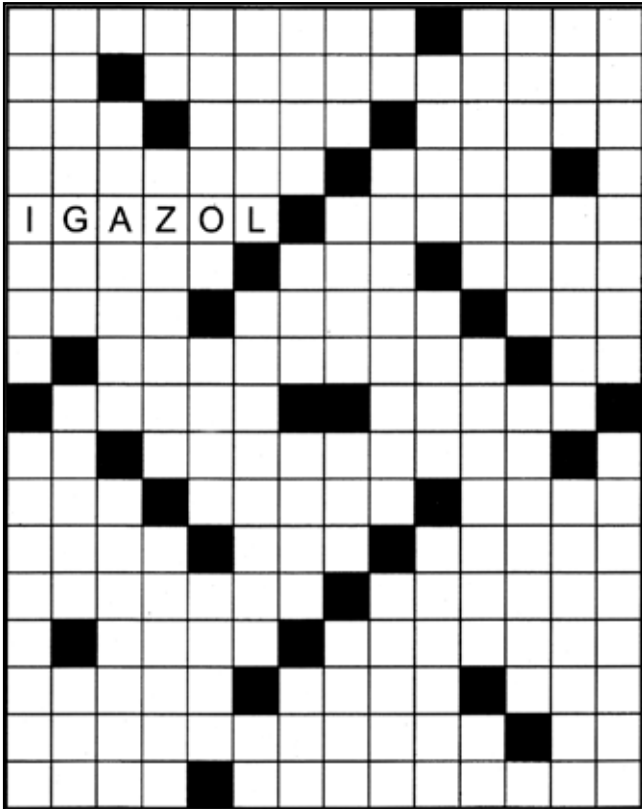
A rejtvényt **Balácsi Csaba** készítette.

KARL BATH- IDÉZET	ELEVE	4	GYEPLŐ, TÁJSZÓVAL	ROCK AND ... TÁNC	KUTYA	KISINOV LAKÓJA	TONGA SPORTJELE	MÉTER	LÁNGOL	GAUSS UTALATOS, ELLENSZENVES TEHER	KÉN ÉS RADON	SPANYOL AUTÓJEL	LENMAG I RÓMAI 1005	BÓRSZÖVET ALATTI RÉTEGBŐL KIFEJEDŐTT KÉPZŐDMÉNY
1														I
A SZOBÁBA SZÁGULD								NYOMKOD, RÁNCÓZ				RIGAI KISRÁDIÓ MÁRKÁ		
A DNYEPER MELLÉK- FOLYÓJA					OSCAR-DIÁS FRANCIA ZENESZERZŐ SÁRVAR KÖZELI HELYSÉG				TRÓNOLNI				EGYPTOMI NAPISTEN	
FÉL VESÉI				MONITOR- TÍPUS			BALTI-TENGERI SZIGET					LEGENDÁS ÚJPESTI BEKK- GÁT		
SUGÁR				A HÁTÁHOZ			LENGYEL ÍRÓ, KÖLTŐ (MIKOLAJ)					ÖSZÖRVETSEGI PROFETA		
				RITKA NŐI NÉV					ÉNEKLŐ SZOCSKA MAGYAR FOLYÓ ÉS MEGYE			FARMERMÁRKÁ		
OROSZ FILM- RENDEZŐ (MIHAIL)	BORÓKA- PÁLINKA	T												KARRAL JELEZ
GRAMM			... PAUL - FRANCIA FESTŐ- MŰVÉSZ KELETI TÁBLAJÁTEK			ÉJFÉL I		... DARR - RADNÓTI ÁLMÉVE RÉSZBEN LEALULTI				RÓMAI 101		
2								TITKON KIFIGYELI FORTÉLYÁT				...TIN-TIN - LEGENDÁS KUTYA		
JAPÁN DRÁMAI MŰFAJ								TONNA				FÉLTŐ I		
		3												

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

A cirkuszigazgatónál jelentkezik egy fakír, aki üvegserepeket eszik, és szöges ágyon fekszik. Az igazgatónak tetszik a műsorszám, le kívánja szerződtetni az artistát.

– És mennyi lenne a tiszteletdíjam? – kérdezi a fakír.
– Nos, fizetni nem tudunk, ...



Plusz egy vicc



Kétbetűsek: AH, AS, DE, ÉS, MŰ, MZ, NO, PÉ, RE, ÚI.

Hárombetűsek: ÁBI, ÁTL, IMA, KSI, LES, MAG, MÁR, NOB, STA, STB, TAT, TET.

Négybetűsek: ABÁL, ADÁS, ÁSAT, EPED, IGÁS, KEKI, KOMI, LÁNY, NEMO, OROZ, RIAD, ROZS, SILÓ, SUTA, TART, TOMP, VÁPA, ZÁLI.

Ötbetűsek: ALTAT, ÁGYAT, ÉRZET, FEDÉL, FÉTIS, FINOM, KAPAT, MÁZOS, PETTY, PORTÓ, REMÍZ, SÁTÁN, ZÉRUS.

Hatbetűsek: DOBÁLÓ, IGÁZOL, IVAROS, MEGINT, RETESZ, STEKSZ.

Hétbetűsek: AKARATI, EREZETT, EZUTANI, ISKOLÁZ, KOSZTOT, LAKATOL, MOSTANI, RE-

GATTA, REMEGÉS, SZONÁTA, TEKERÉS, ULTI-ZÁS, VADSZAG.

Nyolcbetűsek: ANYAGIAS, KARATÉZÓ, KOMPONAL, KRITIZÁL, MOSZATOK, PÁRISZIS.

Kilencbetűsek: HISZTIZIK, IMPOSZTOR, KRIMIFILM, TÁTOGATÁS.

Tizenegy betűsek: BIZTOSÍTUNK, IBOLYASZÍNŰ, ÜVEGEZETLEN.

2021. 49. szám megfejtése: Az elhízást könnyebb megelőzni, mint gyógyítani.

Plusz egy vicc: – Igen, de negyedik van!

Munkalehetőség!

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

Ilyen vagy, ha decemberben születél – a számisztika szerint

A számisztika és az ezotéria szorosan összefügg egymással, nem meglepő tehát, ha azt is közelebbről lehet elemezni, milyen személyiségjegyeket örököltünk a születési hónapunktól.

Természetesen nem csak ez az egy szempont formálja az egyéniségünket, de a te önismerettedhez is hozzátehet, ha megtudod, a számisztika szerint milyen vagy.

MILYEN SZÁMA VAN A DECEMBERNEK?

A december a 12. hónapunk az évben, a számisztikában pedig általában addig kell mennünk az elemzéssel, míg egyjegyű számot nem kapunk. Ennek megfelelően a 12-est fel kell bontanunk és össze kell adnunk: 1+2=3 – A december száma tehát a hármas.

MIT TARTOGAT A 3-AS SZÁM?

A születési hónapunk elsődlegesen azt mutatja meg, gyerekkorunkban milyen körülmények uralkodtak a közvetlen környezetünkben és a családjunkban. Ez sok esetben azonban nem csak a gyermeki évekre van hatással, hiszen amit kiskorunkban tapasztalunk, az óhatatlanul is befolyásolja a felnőttkori életünket.

A decemberben született emberek szinte kivétel nélkül felelősségteljesen gondolkodnak, és így is élnek.

Gyakran több feladatot vállalnak magukra, mint ami „egészséges” lenne, vagy ami egyáltalán elvárható egy embertől.

Sokszor ők gondoskodnak a szüleikről, esetleg a testvéreikről, barátairól is, ha úgy hozza a szükség. Megesik, hogy már egész kiskorukban kitűnnek a többiek azzal, hogy idősebbeknek néznek ki társaiknál, ha nem is feltétlenül a külsejükkel, a felfogásukkal, hozzáállásukkal mindenképpen.

A gyermekkor tekintve nem kifejezetten ördögfiókák, sőt, gyakran igazán könnyen kezelhető, irányítható és szófogadó gyerekek, akik ugyan élénkek, elevenek, de mégis büszkék lehetnek rájuk a szülők.

KIFINOMULT MEGJELENÉS ÉS LÁZADOZÓ SZEMÉLYISÉG

Decembri születési dátummal neked is jó a kommunikációs képességed, tudod, kihez hogyan kell hozzászólnod ahhoz, hogy sikerre vihesd a terveidet.

Bár nem volt veled túl sok probléma gyerekkorodban, mégis van egy lázadó éned – ez sok esetben annak is köszönhető, hogy mindig meg akarsz felelni a kívüllátnak.

Ez egész korán megjelenik nálad, és kamaszkorban

már nézeteltéréseket szülhet a szüleiddel, akik – ha megpróbálnak szabályok közé szorítani – óhatatlanul is lázadásra kényszerítenek.

Ezt a tulajdonságodat felnőttkorodban is megőrzöd, ám akkor inkább már a párkapcsolati határok, vagy éppen a munkahelyi szabályok ellen fogsz lázadni. Ha máshogy nem, akkor azzal, hogy legbelül emészted magadat, míg nem inkább szeded a sátorfádat. Ahogy említettük, a külvilág véleménye, visszajelzése fontos számodra, de igazából csak az általad támasztott ideáknak próbálsz megfelelni.

Jellemző módon egyszerű, de kifinomult és precíz a megjelenésed, a felnőttkor küszöbére már mindenképpen kialakul a saját stílusod.

MINDIG MAGASRA TESZED A MÉRCÉT ÉS CSAK MAGADDAL SZEMBEN VAGY SZIGORÚ



Ha a céljaidról van szó, nem ismeresz lehetetlent, iszonyonyan kitartó vagy, sőt, sokszor hajlamos vagy arra, hogy túlzásokba ess.

Egyfajta teljesítménykényszer van az életedben, ami visszavezethető az említett érett felfogásra, a megfelelni akarásra, továbbá arra is, hogy mindig minden családtagodnak, közeli ismerődnél megpróbálsz a rendelkezésére állni.

Előfordulhat, hogy nehezen kommunikálsz az érzéseidet, gondolataidat, mert bár a kommunikációs készséged nagyon jó, más a helyzet akkor, ha saját gyengeségeidet kellené felfedned mások előtt. Hajlamos lehetsz rá, hogy a problémáid megbeszélését a végtelenségig elodázd, hiszen mindig attól tartasz, hogy megbántasz valakit, vagy éppen felismerik, hogy te sem vagy sebezhetetlen, és ezt nagyon nem szeretnéd. Ha azonban sikerül kicsit engedned a túl magas elvárásokból, amiket egyébként te állítottál magad elé, akkor sokkal gördülékenyebben telhetnek a mindennapjaid.

Gyors pudingos piskóta

Hozzávalók a piskótához: 8 tojás, 12 dkg kristálycukor, 1 csomag vaníliás cukor, 4 evőkanál víz, 16 dkg finomliszt, 8 g sütőpor, 1-2 csipet szódabikarbóna.
A csokoládépuddinghoz: 1 csomag csokoládés pudingpor, 4 dl tej, 4 evőkanál kristálycukor, 2 dl habtejszín, 1 csomag habfixáló.

Elkészítés: Az egész tojásokat a cukorral habosra keverjük (fehéredésig) a kézi mixer (vagy robotgép) legmagasabb fokozatán kb. 5 percig. Majd hozzákeverjük a vizet, végül beleszitáljuk a liszt, sütőpor, szódabikarbóna keverékét. De ekkor már csak a mixer alacsony fokozatán keverjük csomómentesre a masszát.

A nagy gáztepsit sütőpapírral kibéleljük és egyenletesen beleöntjük a masszát. Az előmelegített 180 fokban alsó-felső programon kb. 11-12 percig sütjük. A sütési idő csak tájékoztató jellegű, végezzünk tűpróbát!

A megsült piskótát egy tiszta, száraz konyharuhába feltekerjük, így hagyjuk kihűlni!

A pudingport picit tejjel simára keverjük, majd hozzáöntjük a többi tejet, cukrot és folyamatosan kevergetve sűrűre főzzük. Teljesen kihűjtük! A habtejszint felverjük a habfixszel, majd összekeverjük a kihűlt pudinggal.

A kihűlt piskótát kitekerjük a konyharuhából, egyenletesen megkenjük a pudingos töltelékkel úgy, hogy a felső szélénél kb. 2 cm részen ne kenjünk krémet, hogy feltekerés közben ne folyjon ki. Óvatosan feltekerjük. A krém elég sok lesz, emiatt nem nagyon lehet szép csavart mintában feltekerni, de ne ijedjünk meg, csak óvatosan tekerjük fel. Majd a tekeres szélét görgessük alulra, hogy szépen megálljon, ne tekeredjen ki, így hagyjuk szépen összeállni/összedermesedni a hűtőben 1-2 órát keresztül. Majd szeletelve tálaljuk.

