

Figyelem!
Finanszírozza elő a Kárpátinfót!
Index 08776
Legyen Ön is a partnerünk!

2. oldal	Biden válaszlépést ígért, ha Oroszország megtámadja Ukrajnát	4. oldal	„Feltölt a hallgatók sikerélménye”	5. oldal	Ruhák, játékok, kiegészítők	7. oldal	Kényelem és biztonság az öntözésben
----------	--	----------	------------------------------------	----------	-----------------------------	----------	-------------------------------------

Kiállítás és díjátadás



Immáron hagyomány, hogy a Kárpátaljai Magyar Képző- és Iparművészek Révész Imre Társasága (RIT) az év vége közeledtével Téli tárlatot szervez Ungváron. A mostani kiállítás megnyitójára december 22-én került sor a Boksay József Kárpátaljai Megyei Szépművészeti Múzeumban. Itt

adták át immáron hetedik alkalommal a Révész Imre-díjakat is.

A Magyarország Ungvári Főkonzulátusa, a KMKSZ és a RIT által alapított díjat két személy – kiváló alkotó és egy művészeteket támogató mecénás – vehette át.

Folytatás a 3. oldalon

Bemutatjuk a Kárpátaljai márkacsaládot



Részletek az 5. oldalon

Magyarországi (Budapest, Soroksár) munkavégzéssel munkatársakat keresünk **BETANÍTOTT MUNKAKÖRRE** zöldségfeldolgozó üzembe, hosszú távra.

Bejelentett állás, nem idegymunka, egyműszakos munkarend.

A munkavégzés gépesített környezetben történik.

Amit nyújtani tudunk:

1. Korrekt bérezés, kezdő fizetés minimum 200 000 Ft/hó nettó.
2. Szálláslehetőség ingyenesen biztosított.
3. Napi egyszeri meleg étkezés ingyenesen.

Legyen Ön is a Serzo Primo Kft. csapatának tagja!

Várjuk szíves jelentkezését az alábbi elérhetőségeken:

Mob.: +3670-3832251 (viber is, Szegedi Zoltán)
 E-mail: rendeles@serzo.hu

A lánglelkű költőre emlékeztek Badalóban

Megkezdődött a Petőfi-émlékév



A hagyományhoz híven az év első napját gyülekezeti közösségek Badalóban, ahol január elseje mindig is kettős ünnepnek számít. Az új esztendő beköszöntése mellett ilyenkor Petőfi Sán-

dor születésének emléknapját – az idén a 199-ediket – is méltatják a Tisza-parti település lakói.

A református templomban Sági Zsolt lelképásztor hirdette az igét a Mózes ötödik könyve 8. részének első

két verse alapján. „Tartsátok meg és teljesítsetek mindazokat a parancsolatokat, amelyeket ma parancsolok, hogy élhessetek... emlékezz vissza az egész útra, amelyen vezetett Istened, az Úr.” Az igehirdetésben elhangzott: megpró-

báltatásokkal tele esztendőn vagyunk ugyan túl, de Isten kegyelméből mindenkinek megadatott a mindennapi kenyér, és áldásokban sem szűkölködött a 2021-es év.

Folytatás a 3. oldalon

Petőfi, az örök példakép

Főhajtás Beregszászon



Jövőre ünnepeljük Petőfi Sándor születésének kétszázadik évfordulóját. A közelgő kerek évforduló még inkább ráirányítja a figyelmet lánglelkű költőnk életútjára, az általa képviselt szellemiségre. Amellyel ma is könnyű azonosulni, mivel egyszerre magyar és európai, hagyománytisztelő és folyton újító. A költő számunkra, kisebbségben élő magyarok számára az örök példakép: nemzetünkhöz, anyanyelvünkhöz, szerzett jogainkhoz olyan következetesen kell ragaszkodnunk, ahogy ő tette. Petőfítől távol áll mindenféle szűkkeblűség. Éppen ezért hazafisága és szabadságszeretete minden nép és nemzet számára szimpatikus és követésre méltó.

Folytatás a 3. 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!

Biden válaszlépést ígért, ha Oroszország megtámadja Ukrajnát

Biden amerikai elnök vasárnap éjjel telefonon beszélt Volodimir Zelenszkij ukrán elnökkel, akinek ígéretet tett arra, hogy az Egyesült Államok „határozott választ ad”, ha Oroszország megtámadja Ukrajnát – számoltak be hét főn ukrán hírportálok a Fehér Ház sajtószolgálatára hivatkozva.

A közlemény szerint mindkét államfő kifejezte, hogy támogatja azokat a diplomáciai erőfeszítéseket, amelyeket kétoldalú párbeszéd útján a jövő héten készülnek megtenni Oroszországgal. A tervek szerint január 10-én kezdődnek tárgyalások az Egyesült Államok és Oroszország között az Ukrajna körül kialakult feszültségről. Moszkva és a NATO képviselői várhatóan január 12-én találkoznak, Oroszország az Európai Biztonsági és Együttműködési Szervezettel (EBESZ) pedig január 13-án folytatnak tárgyalásokat.

Biden kiemelte, hogy az Egyesült Államok és szövetségesei elkötelezettek azon elv mellett, amely szerint partnereikről azok bevonása nélkül semmiben nem egyeznek

meg másokkal. Korábban Washington már értésére adta Moszkvának, hogy Ukrajna NATO-csatlakozásáról csakis a NATO-tagállamok és Ukrajna dönthetnek.

Az amerikai elnök megerősítette, hogy az Egyesült Államok támogatja Ukrajna szuverenitását és területi integritását továbbá a Donyec-medencei fegyveres konfliktusnak a minszki és a normandiai megállapodások szerinti rendezését.

Zelenszkij a Twitteren közzétett üzenetében azt emelte ki, hogy az Egyesült Államok elnökével folytatott első diplomáciai megbeszélését ebben az évben, ami – szavai szerint – a két ország közötti kapcsolatok „különleges természetéről” tanúskodik. Mint írta, megvitatták azokat a közös intézkedéseket, amelyeket az európai béke megőrzése és a további eskaláció elkerülése érdekében tesznek, továbbá eszmét cseréltek az ukrainai reformokról, beleértve Kijevnek az oligarchák befolyásának visszaszorítására tett lépéseit.

Az Ukrajinszka Pravda hírportál emlékeztetett arra, hogy december 30-án Biden Vlagyimir Putyin orosz elnökkel folytatott telefonos megbeszélést. Biden figyel-

meztette Putyint, hogy az Egyesült Államok újabb büntetőintézkedésekkel sújthatja Oroszországot, ha Moszkva további katonai lépéseket tesz Ukrajnával szemben. Putyin szerint viszont egy ilyen amerikai intézkedés nyomán teljesen megszakadhatnak a kapcsolatok a két ország között.

Az utóbbi időben a Nyugat és Oroszország viszonya meglehetősen feszültté vált. Vlagyimir Putyin orosz elnök jogilag rögzített garanciákat követelt, amelyek kizárják a NATO további bővítését keleti irányba és fegyverek telepítését Ukrajnába, mert mindez szerinte veszélyezteti Oroszország biztonságát. Jens Stoltenberg NATO-főtitkár és az észak-atlanti szövetség több tagállamának vezetői visszautasították Moszkva e követelését.

Olekszij Danyilov, az ukrán Nemzetbiztonsági és Védelmi Tanács (RNBO) titkára december 22-i sajtótájékoztatóján azt mondta, hogy Oroszország jelenleg 122 ezer katonát állomásoztat Ukrajna határainak közvetlen közelében.

MTI

Szijasztó: bizunk abban, 2022 jobb év lesz a magyar-ukrán kapcsolatokról szempontjából!

Szijasztó Péter külügyminiszter és Dmitro Kuleba ukrán külügyminiszter hétfői telefonos tárgyalásán megerősítette kölcsönös szándékát a kétoldalú kapcsolatok javítására. Szijasztó Péter közösségi oldalán azt írta: a feladat nem lesz könnyű, de bizunk abban, hogy 2022 jobb év lesz a magyar-ukrán kapcsolatokról szempontjából mint az idej volt.

A magyar külügyminiszter bejegyzésében azt írta, az elmúlt években nagyon sokat dolgoztak azért, hogy biztosítsák Magyarország

energiaellátását és növeljék Magyarország szerepét a közép-európai ellátásbiztonság tekintetében is.

Hét szomszédunkból mára már hattal van gazvezeték-összeköttetésünk, és hamarosan tovább növekszik a villamosáramkapcsolatok száma – tette hozzá.

Szijasztó Péter megjegyezte: földgázszállítás tekintetében egyre fontosabb tranzitországgá vált Magyarország, „tavaly és idén is rajtunk keresztül szállították a legtöbb gázt Ukrajnába a nyugati irányból”.

Mint írta, a rendszerüzemeltető vállalatok technikai megállapodása alapján 2022

első három hónapjában is maximális kapacitással mehet majd a Magyarország felőli gázszállítás Ukrajnába. Ezzel a piaci vállalatok összesen 700 millió köbméter gáz kiszállítására kapnak kereskedelmi lehetőséget január és március között – írta.

A politikus hozzátette: Dmitro Kulebával megerősítették kölcsönös szándékukat a kétoldalú kapcsolatok javítására, „amely feladat nem lesz könnyű, de bizunk benne, hogy 2022 jobb év lesz a magyar-ukrán kapcsolatokról szempontjából, mint az idej volt”.

MTI

Az Egyesült Államok 24,5 millió dollárt ad Ukrajnának határai védelmére

Ukrajna 24,5 millió dollár támogatást kap az Egyesült Államoktól határai védelmének megerősítésére – hozta nyilvánosságra az ukrán határőrszolgálat a hivatalos honlapján.

A közlemény szerint az ukrán határőrszolgálat húszmillió dolláros közös projekt megvalósításáról kötött megállapodást az amerikai nagy-

követség rendészeti részlegével. Ukrajna az amerikai támogatásból korszerű térfigyelő kamerákat, drónokat, azaz pilóta nélküli repülőgépeket, a határőröknek védőfelszereléseket, közlekedési és kommunikációs eszközöket tervez vásárolni, elsősorban az oroszországi és a fehéroroszországi határainál szolgálatot teljesítő egységeknek. A projekt

januárban kezdődik és a jövő évben valósul meg.

Emellett az amerikai külügyminisztériummal történő együttműködés keretében a közelmúltban egy másik projektet is regisztráltak. Ez alapján az Egyesült Államok 4,5 millió dollárral segíti Ukrajnát a határmenti infrastruktúrája fejlesztésében.

MTI/Kárpátinfo

Megkezdődött a Petőfi-emlékvé

A lánglelkű költőre emlékeztek Badalóban

Elejét lásd az 1. oldalon

Az ígértetés végén, nemzeti imánk elneklését követően elsőként Jakab Lajos, a Kárpátaljai Magyar Kulturális Szövetség Badalói Alapszervezetének elnöke köszöntötte az egybegyűlteket. Az érdekvédelmi szerve-



zet helyi vezetője méltatta a 199. éve született Petőfi Sándor rövid, de annál tartalmasabb életútját, amelynek a helyiek számára a kétségkívül legemlékezetesebb és legkedvesebb fejleménye 1847 júliusához fűződik, amikor a nagy költő, útban Erdélybe, menyasszonyához, Szendrey Júliához, e szent falak tövében tar-

tott pihenőt, amelyről 1938 óta emléktábla is tanúskodik.

Mint mondta, az előttünk álló esztendő magyar nemzetünk számára is rendkívül fontos, mondhatni sorsdöntő lehet, mivel néhány hónap múlva ismét lehetőség nyílik rá, hogy az anyaországi és külföldi magyarság megerő-

sipte a 2010 óta pozitív változásokat előrevetítő irányt, amely nemzetünk számára a keresztény értékeket, az otthon melegét és a család fontosságát tartja szem előtt.

Jakab Tamás, a Kaposvári Rippl-Rónai Művészeti Kar színművész szakos hallgatója Petőfi Sándor *Javulási szándék* című versét adta elő.

Békésné Lukács Angéla, Magyarország Beregszászi Konzulátusának konzulja Bacskai József ungvári főkonzul és Beke Mihály András, beregszászi első beosztott konzul, ideiglenes ügyvivő újévi köszöntőjét tolmácsolta a helyiek felé. Ebben utalás történt arra, hogy egykoron Petőfi Sándor, a magyar irodalom és költészet egyik legkiemelkedőbb alkotója személyesen is járt e vidéken és átutazóban, Badalónál megpihent a református templomnál. Példaértékű az is, hogy Petőfi Sándor életére, egyedülálló költészetének nagyságára, hazaszeretetére évről évre méltósággal, versekkel, istentisztelettel emlékezik a badalói közösség, amiért hála és köszönet jár. A köszöntő egy bibliai idézettel – (Zsoltárok könyve 9:11) „Benned bíznak, akik ismerik nevedet, nem hagyod el Uram, azokat, akik hozzád folyamodnak” – zárult.

Köszöntötte a helyi gyülekezetet Szalai Imre, Badaló előljárója is, aki a legismertebb magyar költőnek nevezte Petőfi Sándort, és méltatásában elsősorban az 1848–1849-es forradalom és szabadságharcban betöltött szerepét emelte ki

Ferenci Attila, a Kárpátaljai Megyei Magyar Drámai Színház színművésze Petőfi *Dicsőséges nagyurak* című költeményét adta elő.

A KMKSZ és a badalói református gyülekezet szervezésében zajló megemlékezés a Szózat elneklésével és az emléktábla megkoszorúzásával ért véget. **(felvégi)**

Főhajítás Beregszászon

Petőfi, az örök példakép

Elejét lásd az 1. oldalon

A költő verseit szerte Európában ismerik. A kárpátaljai műfordítóknak köszönhetően ismerhetik ezeket ukrán polgártársaink is.

A hagyományokhoz híven

születésnapján, amely egyben az év első napja, Beregszászon megemlékezést tartottak. A költő szobránál az egybegyűlték – a Himnusz mellett – egyik megzenésített költeményét, a *Távolból* címűt énekeltek el.

Eszenyi Gábor



RIT-tárlat nyílt Ungváron

Kiállítás és díjátadás

Elejét lásd az 1. oldalon

A díjazottak: Soltész István festőművész, építész, aki 2016-tól a RIT tiszteletbeli tagja, és Olena Prihogyko, a Boksay József Kárpátaljai Megyei Szépművészeti Múzeum kiállítási osztályának vezetője, kurátora, aki a RIT alapítása óta aktív részt vesz a rendezvényein és segíti annak szakmai működését. A díjakat – me-

déseket, és ezzel hozzájárulhatunk ahhoz, hogy a Kárpátalján élő ukrán és magyar közösségek egymást támogatva fejlődhesse-nek, gyarapodhassanak” – hangsúlyozta Bacskai József, és megjegyezte, hogy a RIT több mint 30 éves tevékenysége, a kárpátaljai kulturális életben betöltött szerepe is hozzájárul a sikeres magyar-ukrán baráti együttműködés létrejöttéhez.



lyeknek részét képezi egy Erfán Ferenc festőművész tervei alapján készült bronzérem, egy oklevél és egyszerű, jelképes pénzjutalom – Bacskai József, Magyarország Ungvári Főkonzulátusának főkonzulja, Barta József, a KMKSZ alelnöke és Kulin Ágnes, a RIT elnöke adta át.

Köszöntőjében Bacskai József főkonzul kiemelte, hogy egy kiállítás megnyitása és kárpátaljai magyar művészek teljesítményének értékelése, díjazása mindig szép és nemes feladat, nagy megtiszteltetés. Minden ilyen esemény fontos üzenetet hordoz magában arról, hogy nem hiábavaló a magyar kultúra, a hagyományok ápolásáért vívott küzdelem, mondta.

A diplomata abbéli reményének is hangot adott, hogy „2022-ben újabb lendületet adunk országaink együttműködésének, s az ukrán-magyar kapcsolatok kedvező irányba mozdulnak el. Hiszem, hogy az egymás érveire nyitott, józan párbeszéddel és közös akarattal sikerül megoldani a két ország közötti vitás kér-

Idén a RIT harmadik alkalommal hirdetett ösztöndíjpályázatot olyan kárpátaljai és kárpátaljai származású fiatal magyar képző- és iparművészek számára, akik októberig nem töltötték be 30. életévüket. 2021-ben a nyertes Mocsár Sándor. A fiatal festőművész bemutatása után Kulin Ágnes és a tavalyi ösztöndíjas, Kutasi Csaba nyújtotta át neki az oklevelet és az ajándéksomagot.

A díjátadót követően Kulin Ágnes megtartotta éves beszámolóját. Szólt a koronavírus-járvány okozta nehézségekről, az idei tárlatokról és találkozókról, ismertette az év folyamán megvalósított új kezdeményezéseket. Az elnök köszönetet mondott a magyarországi és kárpátaljai szervezeteknek, intézményeknek az állandó támogatásért.

A Boksay József Kárpátaljai Megyei Szépművészeti Múzeumban december 22-től egy hónapon át tekinthető meg a Téli tárlat.

-kósa-

Fizetett vízummentességet vezet be az EU

Az Európai Unió 2022-ben még nem vezet be azt a vízummentességet jelentő ETIAS rendszert, melynek értelmében a schengeni övezetbe utazóknak be kell fizetniük 7 eurót a területre való belépéshez – adta hírül a pmg.ua január 3-án.

Az új rendszer bevezetését követően a biometrikus útlevéllel rendelkező ukránok csak akkor léphetnek be az unió területére, ha regisztráltak és befizették a 7 eurós díjat. A regisztráció három évig érvényes, ez alatt az

idő alatt pedig nem szükséges az újbóli bejelentkezés.

A regisztráció online történik, így nem szükséges vízumközpontba menni, a bejelentkezés viszont nem egyenértékű a vízummal. A regisztráció során ki kell tölteni egy online kérdőívet, mely nagyjából 20 percet vesz igénybe. Az adatokat ezután összevetik az uniós adatbázisokkal annak ellenőrzésére, hogy az érintett személy nem lépte-e túl az EU-ban eltöltött időt, nem követett-e el büntetőeljárásokat, vagy nincs-e folyamatban egyéb tiltás ellene.

Az EU-LISA ügynökség a „2022–2024-es egységes programozási dokumentumban” 2022 decemberére tűzte ki az ETIAS rendszer bevezetését.

Az ETIAS weboldala 2022 februárjában jelenik meg. Ez év júniusában indul az Entry-Exit System, a schengeni övezet egységes elektronikus be- és kilépési regisztrációs rendszere, amely az ETIAS elindításának előfeltétele. Emellett megtörténik a munkaerő felvétele is, akik majd feldolgozzák a rendszerbe érkező kérelmeket.

Az uniós jogszabályoknak megfelelően legalább hat hónapig a regisztráció önkéntes alapon történik, mely meghosszabbítható. Ennek értelmében a kötelező regisztrációt ebben az évben még nem vezetnek be.

Az ukránok már elköltötték az oltás felvételéért kapott pénz nagy részét

Ukrajnában eddig már 638 millió hrivnyát költöttek el azok, akik megkapták a koronavírus elleni védőoltás felvételéért járó ezer hrivnyás jutalmat – hozta nyilvánosságra Mihajlo Fedorov digitális fejlesztési miniszter a Telegram üzenetküldő portálon.

Az UNIAN hírügynökség emlékeztetett arra, hogy december 19-én indult be a Volodimir Zelenskij elnök által kezdeményezett program, amelynek keretében minden ukrán, aki felvette az oltás két dózisát, ezer hrivnyát kap, amelyet kijelölt célokra – belföldi turizmusra, kulturális eseményekre és sportbetelekre – költhet el. Ezzel a kije-



vi vezetés azokat a vállalkozókat kívánja egyúttal segíteni, akiket leginkább sújtottak a járvány miatt bevezetett korlátozások. Az összeg nem lehet készpénzben kiven-

ni a bankokból vagy saját bankkártyára átutalni, csakis a megjelölt célok valamelyikére lehet felhasználni négy hónapon belül. **MTI/Kárpátinfo**



Minden a javamra szolgál

„Felele Jézus: Sem ez nem vétkezett, sem ennek szülei, hanem hogy nyilvánvalókká legyenek benne az Istennek dolgai.” (János 9, 3)

Isten miért enged meg tragédiákat, szenvedést, fájdalmat az életünkben? Hogyan engedhet meg, hogy egy gyermek vakon szülessen, vagy bénán, süketen? Miért engedi meg, hogy hazug és rossz emberek bántsák az ártatlant?

Érthetetlen emberi szemek előtt Isten munkája, döntései. Hányszor tesszük fel a kérdést magának Istennek, hogy miért? Hányan szidalmazták, vádolják Őt a betegségekért, szerencsétlenség és katasztrófákért?!

„Hogy engedheti meg Isten a természeti csapásokat?” Felteszik a vádló kérdést a Teremtőnek, a Mindenhatónak. Hallottam már olyan megjegyzést is, hogy: „Ha én lennék Isten helyében én másként csinálnám!”

Minden szenvedésemnek, fájdalmamnak, megalázottságomnak volt értelme. Nem értettem azonnal, és nem fogadtam tapsolva, örömmel a halálhírt, a műtétet, a rémítő diagnózist, a meglopásomat... Sokszor kérdeztem Istentől, hogy miért? Nagyon sokszor gyötörtem a lelkemet és kérdeztem önmagamtól, hogy miben vétkeztem, mit csináltam rosszul? Miért van e szenvedés rajtam? Bizonyára valamivel vétkeztem, megbántottam Istent s most Ő ezzel fegyelmeztet, vagy netán valami bűnömért „visszafizet”? Miért nem láttam előre, mielőtt valami felől döntöttem? Nem vettem észre, hogy az a lépés nem jó? Miért voltam vak? Nem tudom, miben vétkeztem, nem értem a baj, szenvedés okát.

Nagyon sokan – sokszor magam is – a baj, tragédia, szenvedés okát valamilyen bűnben keresik. Ennek talán az az alapja, hogy Istenre úgy gondolunk, mint az „ítélet Istenére”, aki csak az isteni igazságot ismeri és gyakorolja.

Igaz, a bűnnek mindig van következménye, a bűn büntetést von maga után. De a kegyelem Istene elküldte Jézust, hogy bemutassa az embereknek az Ő szeretetét, kegyelmét.

Nem értem, nem értjük Isten tetteit, terveit életünkben. Nem értjük, csak haragszunk, lázadunk ellene.

A vakon született ember mit érzett éveken át, amikor az útszélen kellett koldulnia? Hányszor tette fel a kérdést szüleinek, ismerőseinek, Istennek: „miért?” Miért én, miért velem történt? Gondolhatta-e, hogy egyszer majd benne, a vakon született nyomorult emberben fogja megdicsőíteni magát Isten? Ha gondolhatta volna, meddig kellett várnia? 18, 20, 35 évig? Mikor talált rá Jézus? Nem tudjuk.

A szenvedés ideje mindig nagyon hosszúnak és elviselhetetlennek tűnik. Ezért haragszunk, tiltakozunk és türelmetlenkedünk. Kinek jut eszébe szenvedése közben, hogy a nagy fájdalom egyszer áldássá válhat, mert Isten szeret és nem akar büntetni, szenvedtetni.

Ismertem egy kedves idős lelkipásztort és feleségét, a fiukat is, aki ma szintén lelkipásztor. Tőle tudom ezt a fájdalmas, de valóságos történetet. Közvetlenül a háború után még nem voltak hidak a Tiszán és a Dunán. Kompokkal szállították az embereket az egyik partról a másikra. Ez a lelkész házaspár már éppen indult a komp felé beszélgetéshez, amikor a lelkészné valami érthetetlen fájdalmat, görcsöket kapott. A férj kérte, bízta, siessen, mert már indul a komp és még egy fél napot kell várni a hideg, jeges, zajló Tisza partján, ha ezt most lekésik. Az asszony mozdulni sem tudott a fájdalomtól, lemaradtak a kompról. Szemük előtt ez a komp a Tisza közepén elsüllyedt. Minden utas ott veszett a jeges vízben. Az idős lelkész azt mondta: „Akkor, abban a kritikus pillanatban, amikor lekéstük a kompot, nagyon haragudtam a feleségemre, de még az Urat sem értettem, hogy miért nem segít... A tragédia láttán viszont azt nem értettem, hogy mi miért maradtunk életben?”

Nem ismerjük Isten döntéseit, terveit. Türelmetlenek vagyunk, amikor fájdalmat, szenvedést enged életünkben. Később, az idő múlásával mindig kiderül, hogy nem akart megbüntetni, ellenkezőleg, isteni kegyelme óvott, védett, takart valamitől, amit mi nem láttunk és nem értettünk. A vak szemek megnyitotta az Úr Jézus, s rácsodálkozott a világ. Hogyan történhetett ez? Isten ereje és kegyelme által. Milyen jó lenne megtanulni, hogy Isten szeret, akkor is, amikor szenvedünk, amikor lázadunk, kérdezzük és felelőségre vonjuk, vagy vádoljuk Őt. Szeretnék türelmes lenni és soha nem felejteni, hogy Isten a szenvedésben alakít, formál. Tudom, ez nem a természetes világi ember szemlélete, elmélete, de szeretném megtanulni, úgy szemlélni és élni az életet, ahogyan Isten tervezte számomra. Csak jót szánt nekünk az Úr. Nagyon lényeges, hogy az ember életét nem az ember szemüvegén keresztül nézi. Ő, az örök élet teremtőjét látja mindig, amikor kezébe vesz, formál és alakít.

Nyilvánvalóvá lesznek-e életünkben Istennek nagy dolgai, terveit? Fogja-e valaki dicsőíteni Istent csodáiért, gyógyításáért, amit életünkben végzett? Szeretnék hálás lenni gondjaimért, szenvedéseimért. Alázatosan kérem: Atyám, legyen meg a Te akaratod. Teremtő édes Atyám, köszönöm, hogy Te tervezted, formáltad, alkottad tetteimet. Köszönöm, hogy betegségeim, fájdalmaim elviseléséhez erőt adsz. Őrizz meg a gonosztól. Légy Te az első és legfontosabb életemben. Nem tudom, hogy mit terveztél felőlem, de köszönöm, hogy vigyázol rám és semmi nem történhet velem tudnod nélkül.

Áldott légy, jó Istenem, kegyelmedért, jóságodért. Ámen (Morzsák 4., 2006)

Dr. Tapolyainé Bartha Gizella

Beszélgetés Lechner Ilona nyelvessel

„Feltölt a hallgatók sikerélménye”

Pedagógusnak lenni nagy kihívás, de egyben az egyik legszebb hivatás. Felsőoktatásban dolgozni talán még felelősségteljesebb, hisz a jövő tanárai, a tudományos munka művelői az oktatók kezei alatt formálódnak. Lechner Ilona, a Rákóczi Főiskola filológia tanszékén belül működő angol tanszéki csoportjának német szakos oktatója szívvel-lélekkel végzi munkáját. Vallja: az empátia az eredményes munka kulcsa. Ismerjük meg őt!

– **Meséljen magáról.**

– Mezőváriban születtem, azóta is ott élek családommal. Az elemi iskolámat orosz nyelven végeztem a Vári II. Rákóczi Ferenc Középfőiskolában, majd a Beregszászi Bethlen Gábor Magyar Gimnáziumban folytattam tanulmányaimat. Az érettségi követően Budapestre kerültem. Az akkori Magyar Nyelvi Intézetben (jelenleg Balassi Intézet) vettem részt egy egyéves előkészítő képzésen, majd az Eötvös Loránd Tudományegyetemen tanultam 2000-2005 között. Egy hosszabb szünet után megkezdtem doktori tanulmányaimat az ELTE Nyelvtudományi Doktori Iskolájában. 2020 júniusában védtem meg doktori disszertációm.

– **Miért épp a német nyelv vonzotta?**

– A német nyelvvel a gimnáziumban ismerkedtem meg, emellett angol nyelvet is tanultunk második nyelvként. Mindkettő jól ment, szerettem az idegen nyelveket. Amikor pályaválasztás előtt álltam, egyértelmű volt, hogy ezt szeretném továbbiban is tanulni. Nem akartam külföldre menni, de a főiskolán akkoriban csak angol-történelem és angol-földrajz szakpárok voltak, nekem pedig egyik sem volt szimpatikus. Ezért döntöttem a német nyelv mellett. Két lehetőségem volt: Ungváron folytatom tanulmányaimat vagy Magyarországon az előkészítő képzésben. Úgy alakult, hogy az ungvári felvételi vizsga napját megelőző napon kiderült, hogy a Magyar Nyelvi Intézetben ösztöndíjasként tanulhatok, amelyet az egyetemi éveken is megkapok, ha sikerül a felvételi vizsga, így éltem ezzel a lehetőséggel.

– **A diploma megszerzését követően mégis haza húzta a szíve...**

– Az egyetemet 2005-ben fejeztem be. Időközben férjhez mentem, gyerekeim születtek. Nem volt kérdéses, hogy Kárpátalján alapozzuk meg a jövőnket. Valahogy fel sem merült, hogy Budapesten maradjunk. Nem igazán sikerült megszeretni a várost, nem tudtam volna elképzelni, hogy ott éljek. Épp akkor kerestek a beregszászi főiskolán német szakos tanárt. Jelentkeztem. Kezdetben kevesebb óraszámot oktattam, majd fokozatosan több órára lettem, nyelvtanfolyamokat is veztettem, magántanítványaim is voltak. Azt azért be kell valljam, a kezdet számomra elég nehéz volt. Ismeretlen terepen, hiszen én más oktatási rendszerben szocializálódtam. Nem voltak a könyvtárban tankönyvek, sajátjaimból fénymásoltam és vágtam össze a gyakorlatokat a diákoknak egy-egy témához. Folyamatosan készítettem szólistákat, beszélgetési témákat, pár-

beszéléket. Rengeteget készítettem az óráimhoz. Később, amikor egyre inkább elterjedt az internetes hozzáférés vidékünkön, már könnyebben találtam oktatási anyagot. Minden nehézség ellenére szívesen emlékszem vissza azokra az évekre.

– **Milyen tapasztalatokat gyűjtött az évek során?**

– Úgy gondolom, a főiskolán a középiskolai tanárokkal szemben jobb helyzetben vagyunk. Hiszen



felsőoktatásba többnyire olyan diákok jönnek, akik tanulni akarnak. Persze vannak kivételek, de főiskolán tanulni nem kötelező. Ha nem teljesít, megbukik. Ez valamelyest ösztönzi a diákokat arra, hogy igyekezzenek minden tantárgyból teljesíteni. Emellett a fegyelmességgel is lényegesen kevesebb gondunk van a fiatal felnőttek körében, mint a gyerekekkel foglalkozó tanároknak. Úgy érzem, hogy többnyire sikerül megtalálni a diákokkal a közös hangot. Empatikus vagyok velük, ismerem a korosztály jellemzőit, hiszen van két hasonló korú fiam. A mindennapokból tudom, hogy mi okoz nekik nehézséget, mivel töltik az idejüket, mi köti le őket, mi trendi épp aktuálisan a fiatalok körében.

– **A távoktatás a főiskolát is elérte. Hogyan oldották meg a felmerülő nehézségeket?**

– Azt kell mondjam, nem volt könnyű a távoktatás kezdeti szakasza. A pandémia első hullámakor bevezetett karantén nagyon váratlanul ért mindenkit. Valójában nem is igazán tudtuk, hogy mi a teendő. Sokat segített, hogy a főiskola vezetősége konkrét direktívákat határozott meg az oktatás folyamatát illetően. A második karantén-időszakban már tartottunk online órákat, ami lényegesen növelte az oktatás hatékonyságát. Viszont hiányoztak a személyes kapcsolatok, a beszélgetések diákokkal, tanárokkal egyaránt. Élőben az órán észrevesszük, ha egy diáknak valamilyen gondja van, legyen

az egészségügyi vagy lelki. Ezt az online órákon nem lehet kiszűrni, vagy csak nagyon nehezen. Én mindenképp előnyben részesítem a tantermi oktatást, de rengeteg tapasztalatot szereztünk a távoktatás során is, digitális készségeink sokat fejlődtek.

– **A tanítás mellett kutatói munkát is végez.**

– Főiskolai oktatóként alapvető elvárás, hogy kutatói tevékenységet is folytassunk. Elsősorban a nyelvészet és nyelvoktatás, -elsajátítás iránt érdeklődöm. Doktori tanulmányaimat kognitív és interkulturális nyelvészetből végeztem, de kollégákkal közösen foglalkozom olyan kutatásokkal is, amelyek a nyelvpedagógia hatáskörébe tartoznak. Fő kutatási területem mindazonáltal a kognitív nyelvészet, pontosabban és egyszerűbben megfogalmazva azt vizsgálom meg különböző jellegű nyelvi korpuszokban, hogy az elvont fogalmakat (pl. boldogság, erkölcs, bánat stb.) hogyan értelmezzük, és azokat milyen

nyelvi eszközökkel fejezzük ki. A gondolkodás, a nyelv és a kultúra összefüggéseit vizsgálom a magyar és a német nyelvű beszélők körében.

– **Ha jól tudom, a következő évtől német szak is indul a főiskolán.**

– 2022 szeptemberétől van lehetőség a főiskolán arra, hogy német nyelv és irodalom szakos tanár képesítést szerezzenek az érdeklődők. Nyáron azok a diákok jelentkezhetnek a szakra, akik rendelkeznek ZNO szertifikáttal a következő tantárgyakból: ukrán nyelv és irodalom, Ukrajna történelme és idegen nyelv (nem feltétlenül német nyelv). A harmadik szertifikát

továbbra is kiváltható a főiskolán tett belső felvételi vizsgával magyar nyelv és irodalomból. Ez azt jelenti, hogy aki rendelkezik pl. ZNO szertifikáttal angol nyelvből, beadhatja a jelentkezését mind angol, mind német szakra, ami azért előnyös, mivel egyrészt a két indógyermán nyelvcsaládkhoz tartozó nyelv között, másrészt a két szak tantárgyai között rengeteg az átfedés. Ezáltal lényegesen kevesebb energiabefektetéssel szerezhet valaki két diplomát, mintha két különböző tudományterületről választ szakokat. Mindemellett úgy gondoljuk, hogy a német nyelv oktatásának – Közép-Kelet-Európában gondolkodva – van jövője, és reméljük, hogy ezt a diákok is felismerik.

– **Mit jelent önnek a munkája?**

– Szeretem a szakmámat és a munkámat is. Jó érzés látni, megtapasztalni, ha valaki általam tanul meg egy idegen nyelvet. Feltölt a hallgatók sikerélménye, hiszen ebben mérhető a munkám eredménye. Elégedett vagyok a szakmámmal, én ehhez értek, ezt tudom csinálni. Úgy érzem, hogy jó helyen vagyok, nekem itt van dolgom. Soha nem voltam elégedetlen a munkámat illetően. Vannak nehezebb és zsúfolt időszakok, de valahogy mindig sikerül megoldani a problémákat.

Kurmay Anita

Bemutatjuk a Kárpátaljai márkacsaládot

A kárpátaljai ember leleményessége legendás. Híresen kitaró, 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 megold, de a kárpátaljai ember is csak közösségekben 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 Fiatal Magyar Vállalkozók Szövetsége (KFMVSZ) felismerte a vásárlók arra vonatkozó igényét, hogy minél több megbiz-

ható és helyi árut vásárolhassanak. Ennek érdekében arra törekedtek, hogy létrehozzanak egy olyan egyedülálló új üzleti szerkezetet, amely mindezt megvalósítja. Szükségessé vált az emblémával jól azonosítható önálló márkafelépítés, amely a legjobb minőségű kárpátaljai termékeket és szolgáltatásokat képviseli.

A Kárpátaljai márkacsalád 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 márkacsalád brandépítési programját a Fiatal Vállalkozók Szövetsége dolgozta ki. Ennek keretében létrehozott egy olyan átfogó projektet, amelynek köszönhetően a márkatermékek és szolgáltatások egyre több helyen megjelenhetnek, illetve egyre szélesebb ismertségre tehetnek szert. A kezdeményezés legfőbb célja, hogy az egymással össze-

fogó 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 márkacsalád sikere tartós lesz, mindannyiunk előnyére, igényeinek kielégítésére és az itt élők büszkeségének, a szülőföld iránti szeretetének erősítésére.

Nemrég indult sorozatunkban bemutatjuk a Kárpátaljai márkacsaládot.

Bimba Tímea műkörmépítő-mesteroktató

A műkörmépítő szakma itteni gyors fejlődése, a kárpátaljai műkörmépítők egész Euró-

pára szóló látványos sikerei meggyőzően bizonyítják, hogy a világot immár nem lehet központira és perifériára felosztani. Már rég nem igaz az a korábbi nézet, hogy a többszázézes, illetve milliós nagyvárosokban dolgoznak a legjobb szakemberek, akik ennek megfelelően meghatározzák az aktuális divatot és készítik elő az újabb trendeket.

– **Valóban oly nagyon jó híreik van a vidékünkön tevékenykedő műkörmépítőknél? S ha**

ra, hogy mi történik ezen a téren a világban.

– **Mit is jelent a mesteroktatói cím?**

– Kezdjük talán ott, hogy a szakoktató az, aki a műkörmépítési tanfolyamra beiratkozókkal megismerteti a szakmát, tehát alapképzéseket tart. Értelemszerűen a mesteroktató pedig a szakoktatókat képezi tovább, segít elmélyülni az ismeretekben. Jómagam 2008-ban jegyeztem el magam ezzel a tevékenységgel, 2017-ben az



igen, akkor mi ennek a titka? – kérdezem Bimba Tímea Be-

regyszáson élő műkörmépítő-

mesteroktatótól.

– Az eredmények magukért beszélnek. Kollégáim közül igen sokan dolgoznak külföldön és ott is nagyon jól megállják a helyüket. Ők is, akárcsak mi, akik itt helyben vállaltuk munkát, rendszeresen részt vesznek különböző versenyeken, ahol többnyire az élmezőnyben végeznek. Titokról igazából nem is nagyon beszélhetünk, hisz mint az élet más területén, a szakma iránti elkötelezettség, a szorgalom, az önmagunkkal szembeni magas elvárás hozza meg a kívánt eredményt. És természetesen az, hogy a naprakész tudás mellett állandóan figyelünk az új dolgok-

EU-s vizsgát követően lettem mesteroktató. Ez alatt az idő alatt közel ötszáz manikűrös és pedikűrös sajátította el nálam a szakmát, illetve mélyítette el tudását a körmépítés új technikai terén. Természetesen mindezt rengeteg tanulással és verseny előzte meg. A megmérettetések, amelyek Európa különböző országaiban zajlottak és zajlanak, ma is rengeteg lehet tanulni, hisz testközelből látjuk, hogyan dolgoznak a legjobbak. Természetesen mindenki csak úgy válhat jó szakemberré, ha kellő kreativitással áll hozzá a dolgokhoz, és képes a folyamatos megújulásra. Szerencsére nem mindent nekünk, magunknak kell kitalálni, hisz szorosan együttműködünk számos nemzetközi szak-

mai szervezettel. Az újdonságok jelentős részét tőlük merítjük. Szakmai fejlődésünknek nagyban elősegíti, hogy szoros együttműködünk a Diamond Nails világcéggel, tehát első kézből kapjuk az új alapanyagokat, ismerkedünk meg a legfrissebb trendekkel.

– **Gondolom, a kiváló emberismeret is sokat segít egy műkörmépítőnek.**

– Feltétlenül. Nagyon fontos, hogy jól ismerjük vendégeink ízlését, közösen találjuk ki, hogy mit akar, s emellett tisztában legyünk azzal is, hogy mi áll legközelebb az ő egyéniségéhez. S minderről meg is tudjuk győzni az illetőt.

– **Az ön számára mit jelent, hogy immáron a Kárpátaljai márkacsalád tagjaként folytatja tevékenységét?**

– Ez hatalmas elismerés, ami jelentős kötelezettségekkel jár együtt. Hadd mondjam el továbbá, hogy a Kárpátaljai logó használata egy olyan közegben, ahol minőségi alapanyagokkal dolgozunk, és mindig igyekezzünk maximálisan megfelelni vendégeink elvárásainak, nemcsak számunkra nyújt önbizalmat és inspirál a további fejlődésre. A logót meg látva vendégeink közül már többen rákérdeztek, hogy a Kárpátaljai márkacsalád tagjaitól milyen termékeket vásárolhatnak, illetve milyen szolgáltatásokat vehetnek igénybe. Ugy tudom, többen léptek is ez ügyben, és a visszajelzések egyértelműen pozitívak. Érezzük tehát, hogy így, együtt erősebbek vagyunk, könnyebben el tudjuk nyerni az érdeklődők bizalmát. Tisztában vagyunk vele, hogy jelenleg a Kárpátaljai márkacsalád építésének még a kezdeti szakaszában tartunk, de már vannak részsikereink, így bízunk benne, hogy a folytatás ugyanilyen ígéretes lesz.

Eszenyi Gábor

Minden egy helyen Sztojkiák boltjában

Ruhák, játékok, kiegészítők

Egy családi vállalkozás történetének megismerése mindig örömmel tölt el. Egyik jó példája ez annak, hogy közösségünkben is van élet, van megmaradás, tenni akarás. Magyarágunk még a nehezebb időkben is kész bizonyítani, hogy kitarással bármit elérhet.

A Nevetlenfaluban élő Sztojka Ágnes és férje, Gábor gondoltak egy merészet, és öt évvel ezelőtt saját vállalkozásba kezdtek. Az egyszerűen, de stílusosan Sztojkiák boltjának elnevezett üzletben a gyerekjátékoktól kezdve a ruhaneműkön át egészen a különböző dekorációkig vagy használati cikkekig minden megtalálható, amire egy családnak szüksége lehet. Ma a páros női tagjával beszélgettünk kezdetekről, kihívásokról.

– **Milyen ötletből indították vállalkozásukat?**

– Tiszaújhelyen születtem, férjem nevetlenfalui születésű, jelenleg is ott élünk. Középiskolai tanulmányaim után felvéltem a Munkácsi Állami Egyetemre, alsós tanítói szakra. Diplomám megszerzését követően a Nagyszőlősi 3. számú Perényi Zsigmond Középiskolában dolgoztam. Nagyon szerettem a munkámat, kicsikkel foglalkozni igazán jó dolog. Időközben megszületett első gyermekünk, így felhagytam a tanítással. Szerettünk volna valami közös vállalkozásba fogni a férjemmel,

de nem igazán tudtuk, hogy mi is lenne célszerű. Férjem szülei élelmiszerboltot üzemeltetnek itthon, ezért úgy döntöttünk, hogy elkezdünk ott játékokat árusítani. Majd bővítettük a kínálatot gyerekruházzal, pulóverekkel, nadrágokkal is kínáltunk. Időközben felismertük, hogy igény van a felnőtt ruházatra is, így azt is próbáltuk kielégíteni. Büszkeséggel tölt el, hogy mára egy jól működő vállalkozást tudunk üzemeltetni.

– **Hogyan emlékszik a kezdetekre?**

– Minden kezdet nehéz, ezt jól tudják azok, akik valami újba vágnak bele. Az indulásnál mi is tanácstalanok voltunk. Nem tudtuk még, hogy pontosan mit is készletezzünk. Hogy milyen típusú, méretű, fazonú darabok legyenek, esetleg olcsóbbak vagy drágábbak? Mi az, ami minőségben és árban is megfelelő? Azonban szép lassan sikerült kialakítanunk a saját stílusunkat a vevőink visszajelzései alapján. Ez sokat segített a további fejlesztésekkor is.

– **Mit kínálnak a vásárlóknak?**

– Boltunkban gyermekruhák –

kislány és kisfiú –, illetve felnőtt női- és férfiruhák széles választékban kaphatók. A teljesség igénye



nélkül ilyenek az elegáns blúzok, nadrágok, vagy épp a fürdőköntösök, pizsamák. Emellett sapkák, sálak, cipők közül is válogathatnak. De a gyerekjátékok, szülinapi dekorációk éppúgy megtalálhatóak kínálatunkban. Vásárlóink közös-

ségi oldalunkon is nézelődhetnek, de személyesen is betérhetnek hozzánk. Nagy öröm számunkra, hogy

– Sajnos a koronavírus mindenkire rossz hatással volt. Az emberéletek mellett az egyik legfontosabbat, a közösségi életet vette el tőlünk. A karanténintézkedések miatt nem mentünk sehová, be voltunk zárva otthonainkba. Ennek hatására pedig a vásárlási kedv is megcsappant, mi sem mentünk új áruért, hisz a régebbit sem tudtuk értékesíteni. Pedig, úgy gondolom, jót tesz az embereknek a vásárlás – amikor valami szép dolgot vesz magadnak, a kedved is jobb lesz.

– **Meséljen a családjáról.**

– Férjemmel két gyermeket nevelünk nagy szeretetben – Márk ötéves, míg Olivia kettő. Ők töltik ki mindennapjainkat, mellettük sohasem unatkozunk. Ha időnk engedi, közös kirándulásokat, nagy sétákat szervezünk. A természet szépsége a nehéz munkanapok után feltölt energiával, emellett a gyerekek is nagyon élvezik ezeket a túrákat.

– **További tervek...**

– Mindenképp szeretnénk folytatni a vállalkozásunk bővítését. Igyekezzünk minél több ruhaneműt, használati cikket beszerezni, hogy vásárlóink egy helyen megtaláljanak mindent, amire csak szükségük van. Soha nem volt tervben, hogy külföldön próbáljunk szerencsét, itt szeretünk élni, itt kell boldogulnunk. Reméljük, a továbbiakban is sikerülni fog.

– **Ügy legyen!**

Kurmay Anita

Az elmúlt év néhány emlékezetes pillanata

Népi gyermekjátékok újraélesztése a Nagyberegi Tájháznál



Templombúcsú a beregardói Szent Kinga római katolikus templomban



Pálinalovagok avatóünnepsége Munkácson



A tiszabökényi játszótér avatóünnepségén



Mezőgécsei ifjú hagyományápolók



Beregvidéki borlovagok bemutatkozása a Munkácsy Mihály Magyar Házban



Csongori falunapon



Nagycsaládosok és színészek



Az okos gazda okos eszközei (5.)

Kényelem és biztonság az öntözésben

Cikksorozatunk előző részében megismerkedtünk néhány okos eszközzel (Sonoff TH16 relével páratartalom és hőmérő funkcióval, Sonoff Basic relével, a S26 okos konnektorral) amelyek óriási kényelmet és biztonságot tudnak nyújtani a gazdák számára a korai palántanevelésben, valamint a fűtött hajtásban. Ha csak erre tudnánk használni ezeket az eszközöket, már akkor is megérné a beszerzésük és használatuk. Azonban ennél sokkal többre is képesek: például a teljes termesztési időszakban segítheti a gazdák munkáját, ha rajtuk keresztül oldjuk meg az öntözés-táploldozás irányítását. Ebben a cikkünkben ezt a témát fogjuk körbejárni.

Miért van rá szükség?

Az intenzív zöldségtermesztéssel foglalkozó gazdák számára az egyik legnagyobb teher, legtöbb időt elvevő foglalatosság az ültetvények rendszeres öntözése. Ezt meg kell ejteni minden egyes nap, időjárástól függően naponta 2-3, vagy több alkalommal is. Míg a nagy gyökérral rendelkező paradicsom esetében esetleg megoldható, hogy reggel megöntözzük, és úgy mond: „bíra ki holnapig!”, az uborka esetében egy-egy ilyen szomjas nap nem csak pillanatnyi terméskieséssel jár, hanem sok esetben a hajszálygökerek pusztulását és későbbi befertőződését is kiválthatja. Nem csoda, hogy a gazdálkodó családok teljes időbeosztását nagyban meghatározza az öntözési időszakokhoz való alkalmazkodás. Például számtalanszor előfordult, hogy a nagybani piacról a gazdatársaimnak haza kellett vinniük az addig el-



adatlan zöldséget, vagy potomon adtak túl rajtuk, mert menni kellett haza megöntözni az álmányt. Pedig manapság már többféle lehetőség közül választhatunk, hogy valamelyest automatizáljuk ezt a megterhelő és időrabló tevékenységet. Ilyen lehetőség, például az okos eszközeink alkalmazása az öntözés-táploldozás vezérlésére.

Melyiket válasszuk?

A korábbiakban bemutatott mindhárom okos eszközünk (Sonoff TH16, Basic és S26) alkalmas az öntözések vezérlésére, az elektromos szivattyúk előre meghatározott időpontokban történő ki- és bekapcsolására. A

Basic relének a maximális terhelhetősége 10A, azaz kb. 2300W. Ha figyelembe vesszük, hogy a villanymotorok induláskor a normál áramerősség dupláját is felvehetik, ez azt jelenti, hogy kb. 1-1,2 kW teljesítményű szivattyút szabad közvetlenül rákötni. A Sonoff TH 16 relé és a S26 okos konnektor 16A-esek, azaz a 1,5kW-os vízszivattyú is biztonságosan ráköthető. Amennyiben ennél is nagyobb teljesítményű az elektromos szivattyú, akkor mágneskapcsolót kell közbeiktatni. Ebben az esetben az okos relénk csak a mágneskapcsoló behúzó tekercsét fogja vezélni. Mivel a gazdák túlnyomó többsége háztartási, azaz 1,5kW-osnál kisebb teljesítményű vízszivattyút használ, ezért kompakt szerkezete és a könnyű beszerelhetősége miatt ezek vezérlésére én a Sonoff S26 okos konnektor használatát javaslom. Csak be kell dugni a hálózati konnektorba, csatlakoztatni a WIFI hálózatra az okos telefonunkkal, és már készen is van a szivattyú vezérlése.

A legfontosabb beállítási lehetőségekről

Előző cikkünkben leírtuk, hogy a Sonoff márkájú okos eszközök vezérléséhez elengedhetetlen az Ewelink alkalmazás telepítése az okos telefonunkra. Ez egy nagyon egyszerű, jól átlátható, felhasználó barát, magyar nyelvű kezelő felülettel rendelkező alkalmazás. A kezdő oldalán megjelenik valamennyi okos eszközünk, mutató, hogy ezek közül melyek aktívak, valamint, hogy a kapcsolójuk ki- vagy bekapcsolt állapotban vannak. Ha rákattintunk a kiválasztott eszközre, akkor megjelenik az eszköz saját oldala, amelyen keresztül nyomon követhetjük a működését. A közepén elhelyezkedő nagy kapcsológombbal kézi vezérléssel az adott pillanatban ki- vagy bekapcsolhatjuk a készüléket szinte a világ bármely pontjáról, legyen az a konyha vagy a nagybani piac.

Ezen kívül az oldal alján lévő három ikon más-más időzítési lehetőséget kínál.

Az elsővel (bal alsóval) a szivattyú meghatározott időpontokban történő ki- és bekapcsolását tudjuk előre beállítani. Az ingyenes verzióban 8 átkapcsolási lehetőség van, azaz 4 öntözési időköz (intervallumot) tudunk pernyi pontossággal előre beállítani. Hagyományos talajos termesztésnél ez általában elegendő szokott lenni, de a konténeres, vagy az izolált bakhátas, esetleg vályús termesztésnél ez már kevés. Ennek kiküszöbölésére egy trükköt lehet alkalmazni: az automatikus kikapcsolási beállítások menüjében azt állítjuk be, hogy min-

den bekapcsolás után automatikusan kapcsoljon ki annyi perc múlva, amennyi egy átlagos öntözési időhossz. Így egyből megduplázódik, azaz 8-ra emelkedik a beállítható öntözések száma, hiszen időpontnak csak az öntözések kezdetét kell megadni. Nagy forróság esetén, amikor szükség lehet egy-egy plusz öntözés beiktatására, ezzel a programmal könnyen kivitelezhető. Ilyenkor elegendő akár a mobil telefonunkról, akár az okos eszközön lévő kis nyomógomb (kapcsoló) benyomásával elindítani a pótlólagos öntözést, ami aztán automatikusan ki is fogja kapcsolni. Ugyanis a beállított automatikus kikapcsolási idő az mindenféle bekapcsolási módra érvényes. Nagyon hasznos ez a funkció akkor is, amikor rendszeresen kell megtölteni tartályokat ugyanolyan mennyiségű vízzel. Nem kell a tartály mellett ülnünk és figyelni, hogy mikor lesz tele, vagy az órákat nézegetni, mivel az automatika a megadott idő után önállóan kikapcsolja a szivattyút.



A második (alul középen) időzítési lehetőséggel be tudjuk állítani, hogy az adott esetben hány perc múlva kapcsoljon be vagy esetleg ki a szivattyú. Például, ha időnként egy hordót kell megnyomtatni vízzel, akkor itt tudjuk beállítani, hogy hány percig menjen a szivattyúnak. Vagy fordítva: ha slanggal akarunk öntözni a kert végén, jó messze a szivattyútól, akkor azt is beállíthatjuk, hogy csak néhány perc múlva kapcsoljon be a szivattyú, amikor már odasétáltunk a locsolócső végéhez.

A harmadik időzítési lehetőség az úgynevezett ciklusvezérlés. Itt két dolgot kell beállítanunk: hány perc szünet után hány percig menjen a szivattyú. Ez a funkció nagyon praktikus a párástó öntözés vezérlésére, amikor viszonylag sűrűn kell rövid időre bekapcsolnia a szivattyúnak. Például minden 10 perc szünet után 1 percre. Ezt másképpen nagyon nehezen lehet megoldani.

Természetesen számos más lehetőségünk is van az öntözés megkönnyítésére. De ezekkel a következő cikkünkben fogunk foglalkozni.

Gál István falugazdász,
Pro Agricultura
Carpatika Alapítvány

Hogyan tervezzük konyhakertet?

Lépésről lépésre bemutatjuk, miként alakíthatunk ki takaros, finom zöldségeket és gyümölcsöket termő haszonkertet.

Saját kezünk erejével

Egészségünk védelme és a betegségek megelőzése érdekében egyre fontosabb, hogy rendszeresen és minél több zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk. Régen tudott dolog, hogy az a szervünk, amelyet nem használunk, előbb-utóbb elszárad, mi pedig egyre kevesebbet mozgunk, de még a mindennapi, kenyérkereső munkánk is kevesebb fizikai erőfeszítést tesz szükségessé! Ezt az életmódbeli változást – a rendszeres tornázás, sportolás mellett – az egészséges táplálkozással lehet ellensúlyozni. Ennek pedig világszerte elfogadott és gyakorolt módszere a szabad levegőn, változatos mozgások közepette folytatott kertészkedés.

Alkossunk tehát a magunk és családunk ellátására egy takaros, kis konyhakertet, ahonnan – saját munkánk eredményeként – friss, egészséges étkeket tehetünk családunk asztalára!

A legfrissebb étel a kertből érkezik

A saját terméknek azonban egyéb értékei is vannak: az élelmiszertudomány fejlődése azt bizonyítja, hogy a fogyasztásra kerülő termények értékes elemei vitaminok, szerves savak, emészthető rostok, gyümölcscukor, szín-, íz-, zamat- és illatanyagok) a mennyiségi termelésre irányuló termesztés következtében csökkennek. Éppen a legértékesebb anyagok igen könnyen szétesnek, lebomlanak a hosszabb idejű tárolás és a nagyobb távolságokra szállítás hatására.

A pénzügyi előnyök mellett ezért is ésszerű a saját termés fogyasztása, különösen, ha az még korszerű konyhatechnikával (hosszabb főzés vagy sütés helyett párolás, friss saláta) kerül a tányérra.

Anyagilag is megéri!

Nagy érték az is, hogy szabad elhatározásunk van a fogyasztásra kerülő növények megválasztásában: azt termelhetjük, amit a család tagjai valóban kedvelnek: ha a gyerekek a nektarint (kopasz őszibarack) kedvelik, akkor azt kell ültetni, ha a családfő szereti az erős paprikát, vagy a ház asszonya ki akarja próbálni, hogy milyen finom ételeket lehet a cukkiniből készíteni, akkor annak a termését kell szorgalmazni.

És a takaros, kis konyhakert olyan, mint a takarékpersely: jó szervezéssel napi egy-két órai munkával számottevő értéket lehet belőle előteremteni!

A kert legjobb részét érdemes kiválasztani

Konyhakertnek lehetőleg vízszintes, sík területet, vagy enyhén lejtős, déli, dél-keleti, illetve dél-nyugati területet válasszunk. A zöldségfélék többsége nap- és fényigényes növény, ezért az épületek és a terebélyes koronájú fák árnyékában nem fejlődnek jól. A területet – megművelés előtt – el kell egyengetni, hogy dimbes-dom-



bos ne legyen, ahol az esővíz töcsákban gyűlik össze. A zöldségfélék legkedvezőbbben a mélyrétegű, közepkötött, közömbös kémhatású (6,5-7-5 pH) területen fejlődnek, de a szélsőséges (futóhomok, szikesedő, kavicsos, sziklás) talajokon kívül, nálunk mindenütt megtermelhetők. A biztonságos termeléshez az öntözési lehetőség feltétlenül szükséges!

Alakítsunk ki ágyásokat és utakat

A gyomoktól és az egyéb szennyezésektől megtisztított területet gondosan fel kell ásni és el kell egyengetni, majd 120 cm szélességű ágyásokat kell kialakítani, amelyeket 30 cm széles utak választanak el egymástól. Ez lehetővé teszi, hogy az ágyásokban fejlődő növények és a talaj kezelését anélkül elvégezhessük, hogy a területet, vagy a növényeket károsítsuk.

Szezonok szerint ültessük a növényeket

A termelésre így előkészített területen a termesztett növényeket fogyasztási idejük szerint az alábbi négy csoportba szervezhetjük:

1. Tavaszi szezon: spenót, sóska, hónapos retek, zöldhagyma, fokhagyma zöldborsó, sárgarépa, petrezselyem, pasztinák, fejes saláta. Mindegyikből a rövid tenyészidejű fajták közül válasszunk.
2. Nyári szezon: paradicsom, paprika, tojásgyümölcs, főzőtök, uborka, zöldbab, zeller, karalábé, cékla, mángold, vöröshagyma, metélő hagyma, brokkoli, ananászcsersznye, egynyári fűszernövények.
3. Őszi szezon: főzőtök, karós bab, gumós kömény, brokkoli, kínai kel, őszi retek, póréhagyma, évelő fűszernövények.
4. Téli szezon: bimbóskel, leveles (fodros) kel, póréhagyma, feketegyökér.

Helyet kaphatnak az évelő zöldségek: halványított és zöld spárga, rebarbara, articsóka, torma is. A konyhakertekben többnyire helyhiánnyal küzdenek a termelők, ezért itt ritkán jut hely a burgonya, a csemegekukorica, a fejes- és kelkáposzta számára.

Köszöntjük Melánia, Vilmos nevű olvasóinkat!

Hétfő Január 10.

RTL KLUB

05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
12:00 Egy csodálatos asszony
Török film.
13:05 Egy csodálatos asszony
Török film.
14:05 Keresztanyu
Magyar film.
15:30 Perzselő szenvedélyek
Török film.
16:40 Szerlem van a levegőben
Török film.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:00 Keresztanyu
Magyar film.
21:00 Nyerő Páros
22:30 RTL Híradó – Késő esti kiadás
23:05 XXI. század – a legendák velünk élnek
23:40 Gyilkos ügyek
Amerikai krimisor.
00:50 Autogram
01:25 CSI: New York-i helyszínelők
Amerikai krimisor.

DUNA

20:35 Kékfény
21:25 Ragyogó napfény
Bűnügyi film

23:20 Kenő 12 év
23:25 A tengeraltjáró
Német tévéfilm.
00:30 Diagnózis
Tévéfilmsorozat
01:15 A bizalom ára
Angol bűnügyi tévéfilm.

DUNA

05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
06:20 Summa
06:50 Család'22
07:15 Almárium
08:10 Mesterember
08:40 Kodály után, száz évvel
09:10 Élő népzene
09:40 Jó ebédhez szól a nóta
10:05 Jó ebédhez szól a nóta
10:35 Újévi beszélgetés Erdő Péter és Veres András főpásztorokkal
11:05 Bevezetés a misztériumba
11:35 Régi idők focija
Magyar játékfilm

13:00 Híradó
13:25 Közélet - Roma magazin
13:50 Domovina
14:20 Divat & dizájn
14:50 Magyar Krónika
15:25 Fötér: Hajdúböszörmény
17:00 Öt kontinens
17:30 Ízörzők: Bár
17:55 Ízörzők: Aldebrő
18:35 Itthon vagy!
19:00 Jó ebédhez szól a nóta
19:25 Jó ebédhez szól a nóta
20:00 Slágertévé
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:35 Ridikül
22:30 Dokuzóna
23:30 Hazajáró
00:00 Hagyaték
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák - Ha nagy lesznek...
00:50 M2 matricák - Ha nagy lesznek...
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:25 Slágertévé

MA SPORT

04:50 Férfi kézilabda válogatott felkészülési mérkőzés
06:30 Sporthíradó
07:00 Sporthíradó
07:30 Gyorskorcsolya Európa-bajnokság
08:35 FIFA VB 2022 magazin
09:05 Kékek
09:30 Építők
10:00 Sporthíradó
10:30 Tippmix férfi kosárlabda NB I.
12:30 Pecatúra
13:00 Sporthíradó
13:30 Hajime
14:00 Asztalitenisz magazin
14:30 Jövünk!
15:00 Tippmix férfi kosárlabda NB I.
17:00 Sporthíradó
17:15 Férfi kézilabda válogatott felkészülési mérkőzés
19:00 Kosárlabda magazin
19:45 Kézilabda magazin
20:35 Sporthíradó
21:05 Tippmix férfi kosárlabda NB I.
23:05 Aranyoroszlánok
23:35 Jégkorong Erste Liga

Köszöntjük Ágota, Baltazár nevű olvasóinkat!

Kedd Január 11.

RTL KLUB

05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
12:00 Egy csodálatos asszony
Török film.
13:05 Egy csodálatos asszony
Török film.
14:05 Keresztanyu
Magyar film.
15:30 Perzselő szenvedélyek
Török film.
16:40 Szerlem van a levegőben
Török film.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:00 Keresztanyu
Magyar film.
21:00 Nyerő Páros
22:30 RTL Híradó – Késő esti kiadás
23:05 Házon kívül
23:45 A Karib-tenger kalózái 2. - Holtak kincse
Am. kalandfilm
03:00 CSI: Miami helyszínelők
Amerikai krimisor.

DUNA

21:35 A fehér herceg
Angol történelmi kalandfilm.
22:25 Kenő 12 év
22:35 Vörös és fekete
Játékfilm
00:20 Diagnózis
Tévéfilmsorozat
01:00 A bizalom ára
Angol bűnügyi tévéfilm.
01:55 Divat & dizájn

DUNA

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
06:20 Planet22
06:45 Magyar gazda
07:15 Almárium
08:10 Mesterember
08:40 Kodály után, száz évvel
09:10 Élő népzene
09:45 Jó ebédhez szól a nóta
10:15 Jó ebédhez szól a nóta
10:50 Unitárius magazin
11:15 Református magazin
11:50 Valaki csenget Tévéjáték

13:00 Híradó
13:25 Srpski ekran
13:50 Unser Bildschirm
14:20 Család'22
14:45 Novum
15:15 Fötér: Karcag
16:55 Magyar világ
17:25 Ízörzők: Seregélyes
17:55 Ízörzők: Jenő
18:35 Itthon vagy!
19:00 Jó ebédhez szól a nóta
19:25 Jó ebédhez szól a nóta
20:00 Úditó
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:35 Ridikül
22:30 Klasszikusok délidőben
23:25 Hazajáró
23:55 Hagyaték
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák - Ha nagy lesznek...
00:50 M2 matricák - Ha nagy lesznek...
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:25 Úditó

MA SPORT

05:15 Bringasport
05:30 Asztalitenisz magazin
05:55 Hajime
06:30 Sporthíradó
07:00 Sporthíradó
07:30 Múlt és Jelen
08:00 Jövünk!
08:30 Szabadidő
09:00 Gyorskorcsolya Európa-bajnokság
10:00 Sporthíradó
10:30 Kosárlabda magazin
11:20 Kézilabda magazin
12:05 Kékek
12:30 Építők
13:00 Sporthíradó
13:30 Jégkorong Erste Liga
15:40 Pecatúra
16:15 Kézilabda magazin
17:00 Sporthíradó
17:15 Kosárlabda magazin
18:00 Tippmix férfi kosárlabda NB I.
20:00 Fradi Tv
20:30 Sporthíradó
21:00 OTP Bank Liga
23:00 Fradi Tv
23:35 Férfi kézilabda válogatott felkészülési mérkőzés
20:35 Önök kérték!

Köszöntjük Ernő, Cézár nevű olvasóinkat!

Szerda Január 12.

RTL KLUB

05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
12:00 Egy csodálatos asszony
Török film.
13:05 Egy csodálatos asszony
Török film.
14:05 Keresztanyu
Magyar film.
15:30 Perzselő szenvedélyek
Török film.
16:40 Szerlem van a levegőben
Török film.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:00 Keresztanyu
Magyar film.
21:00 Nyerő Páros
22:30 RTL Híradó – Késő esti kiadás
23:05 CSI: New York-i helyszínelők
Am.-kanadai krimisor.
00:20 Az első milliárd története
01:35 CSI: Miami helyszínelők
Amerikai krimisor.

DUNA

20:30 Skandináv Lottó
20:40 Értelem és érzelem
Tévéfilmsorozat
21:40 Downton Abbey
Angol tévéfilm.
22:35 Kenő 12 év
22:45 Ördögösök
Játékfilm
00:40 Diagnózis
Tévéfilmsorozat
01:25 A bizalom ára
Angol bűnügyi tévéfilm.

DUNA

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
06:20 Planet22
06:45 Magyar gazda
07:15 Almárium
08:10 Mesterember
08:40 Kodály után, száz évvel
09:10 Élő népzene
09:40 Jó ebédhez szól a nóta
10:15 Jó ebédhez szól a nóta
10:45 Rome Reports - Vatikáni híradó
11:10 Noked szőlő!
11:15 Jé embert keresünk!
11:30 Találkozás
11:45 John Updike: Gyere hozzám feleségül
Tévéfilm

13:00 Híradó
13:25 Hrvatska Kronika
13:50 Ecranul nostru
14:20 Magyar gazda
14:45 Mesterember
15:20 Fötér: Zsámbék
16:55 Hazajáró
17:25 Ízörzők: Hidas
17:55 Ízörzők: Örményes
18:35 Itthon vagy!
19:00 Jó ebédhez szól a nóta
19:25 Jó ebédhez szól a nóta
20:00 Önök kérték válogatás
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:35 Ridikül
22:30 Magyarellenes megnyilvánulások Ukrajnában
23:05 Hazajáró
23:35 Hagyaték
00:05 Magyar történelmi arcképcsarnok
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák - Ha nagy lesznek...
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:25 Úditó

MA SPORT

05:30 Építők
05:55 Pecatúra
06:30 Sporthíradó
07:30 Fradi Tv
08:00 Szabadidő
08:30 Kosárlabda magazin
09:15 Kézilabda magazin
10:00 Sporthíradó
10:25 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság válogatás
12:35 Sporthíradó
16:00 Jövünk!
16:35 Fradi Tv
17:05 Sporthíradó
17:20 Kerékpártúra
17:55 K&H női kézilabda liga
19:45 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
21:00 Sporthíradó
21:30 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
22:30 K&H női kézilabda liga

Köszöntjük Veronika nevű olvasóinkat!

Csütörtök Január 13.

RTL KLUB

05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
12:00 Egy csodálatos asszony
Török film.
13:05 Egy csodálatos asszony
Török film.
14:05 Keresztanyu
Magyar film.
15:30 Perzselő szenvedélyek
Török film.
16:40 Szerlem van a levegőben
Török film.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:00 Keresztanyu
Magyar film.
21:00 Nyerő Páros
22:30 RTL Híradó – Késő esti kiadás
23:05 CSI: New York-i helyszínelők
Amerikai-kanadai krimisor.
00:10 CSI: Miami helyszínelők
Amerikai krimisor.
01:25 CSI: Miami helyszínelők
Amerikai krimisor.

DUNA

20:35 Fábry
21:55 Munkaügyek - IrReality Show
Magy. vígjáték-sor.
22:20 Kenő 12 év
22:30 Torzók
Magyar játékfilm
00:15 Diagnózis
Tévéfilmsorozat
01:00 A bizalom ára
Angol bűnügyi tévéfilm.
01:55 Divat & dizájn

DUNA

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
07:15 Almárium
08:05 Mesterember
08:35 Kodály után, száz évvel
09:10 Élő népzene
09:40 Jó ebédhez szól a nóta
10:05 Jó ebédhez szól a nóta
10:35 Új nemzedék
11:00 Isten kezében
11:35 Kedd, szerda, csütörtök
Tévéfilm

13:00 Híradó
13:25 Rondó
14:20 Planet22
14:45 Noé és barátai
15:15 Fötér: Vác
16:55 Szerelmes földrajz
17:30 Ízörzők: Pincehely
18:00 Ízörzők: Legénd
18:35 Itthon vagy!
19:00 Jó ebédhez szól a nóta
19:30 Jó ebédhez szól a nóta
20:00 Szenes Iván írta
Magy. zenés film.
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:35 Ridikül
22:30 Magyar korridor - Varsó 1944
23:25 Hazajáró
00:00 Hagyaték
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák - Ha nagy lesznek...
00:50 M2 matricák - Ha nagy lesznek...
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 Szenes Iván írta
Magy. zenés film.

MA SPORT

04:55 K&H női kézilabda liga
06:30 Sporthíradó
07:00 Sporthíradó
07:30 Kerékpártúra
08:05 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
09:00 Fradi Tv
09:30 Skipper
10:05 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
10:45 Sporthíradó
12:25 Sporthíradó
16:05 Pecatúra
16:35 Napos Oldal - DVTK
17:05 Sporthíradó
17:15 Dvsc
17:45 Felvezető műsor: Kézilabda
18:00 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
19:30 Értékelő műsor: Kézilabda
19:45 Felvezető műsor: Kézilabda
20:30 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
22:00 Értékelő műsor: Kézilabda
22:30 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság

Köszöntjük Bódog, Félix nevű olvasóinkat!

Péntek Január 14.

RTL KLUB

05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
12:00 Egy csodálatos asszony
Török filmsorozat
13:05 Egy csodálatos asszony
Török filmsorozat
14:05 Keresztanyu
Magyar filmsorozat
15:30 Perzselő szvendélyek
Török filmsorozat
16:40 Szerelem van a levegőben
Török filmsorozat
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:00 Keresztanyu
Magyar filmsorozat
21:00 Nyerő Páros
22:30 RTL Híradó - Késő esti kiadás
23:05 Az igazság nevében
Amerikai akciófilm
01:25 CSI: A helyszínelők
Amerikai-kanadai krimisorozat
02:45 A pampák királya
Brazil filmsorozat

05:10 Családi titkok
06:30 Mokka 2022
08:45 Mokka
09:40 Teleshop
10:45 Csapdába csalva
11:15 Tények Plusz
12:00 Tények délen
12:30 Walker, a texasi kopó
Amerikai akció sor.
13:30 A del Monte örökösök
Mexikói telenovella sorozat
14:35 Viharos szívek
Mexikói telenovella sorozat
15:40 A nagykövet lánya
Török romantikus sorozat
16:45 Remények földje
Török telenovella sorozat
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
20:00 Exatlon Hungary
22:20 A Piramis
00:00 Magánnyomozók
01:10 Dr. Csont
Am. krimi sorozat

05:25 Kutatók nyomában
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti Sporthíradó
06:40 Kenő 12 év
06:45 P'amende
07:15 Öt kontinens
07:50 Ridikül
08:45 Brown atya
Bűnügyi tévéfilm-sor.
09:35 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
10:30 Linda
Tévéfilmsorozat
11:25 Kutatók nyomában
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti Sporthíradó
12:50 A világ egy terített asztal
13:20 Sanditon
Angol tévéfilmsorozat
14:15 Almárium válogatás
15:10 Don Matteo
Olasz tévéfilmsorozat
16:10 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilmsor.
17:05 Ridikül
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti Sporthíradó
18:45 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
19:40 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilmsor.

20:35 Divat a szerelem!
Romantikus vígjáték
22:15 Kenő 12 év
22:25 Rózsaszál
Lengyel filmdráma
00:20 Diagnózis
Tévéfilmsorozat
01:05 A bizalom ára
Angol bűnügyi tévéfilmsorozat

05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy
05:55 Multiverzum
06:25 Kárpát-medence
06:45 Planet22
07:15 Almárium válogatás
08:05 Mesterember
08:35 Kodály után, száz évvel
09:05 Élő népzene
09:30 Jó ebédhez szól a nóta
09:55 Jó ebédhez szól a nóta

10:30 Katolikus krónika
10:55 Ortodox örömhír
11:30 A világ közepe
Tévéfilm
13:00 Híradó
13:25 P'amende ismétlés
13:50 Öt kontinens
14:20 Folkudvar
14:45 Multiverzum
15:15 Fötér: Rajka
16:50 Kárpát-medence
17:15 Izörzök:
Nagydobos
17:45 Izörzök: Andocs
18:15 Itthon vagy!
18:40 Jó ebédhez szól a nóta
19:10 Rákóczi hadnagya
Magyar történelmi film
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:35 Ridikül
22:30 MMA portré
23:30 Hazajáró
00:00 Hupikék törpikék
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák - Ha nagy lesznek...
00:50 M2 matricák - Ha nagy lesznek...
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:15 Angol nyelvű hírek
01:20 Rákóczi hadnagya
Magyar történelmi film

04:50 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
06:30 Sporthíradó
07:00 Sporthíradó
07:25 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
09:00 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
10:00 Sporthíradó
10:30 Pecatúra
11:00 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
13:00 Sporthíradó
16:00 Skipper
16:30 Dvsc
17:00 Sporthíradó
17:15 Napos Oldal - DVTK
17:45 Felvezető műsor: Kézilabda
18:00 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
19:30 Értékelő műsor: Kézilabda
20:00 Felvezető műsor: Kézilabda
20:30 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
22:00 Értékelő műsor: Kézilabda
22:15 Sporthíradó
22:45 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
23:45 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság

Köszöntjük Lóránt, Lóránd, Mór nevű olvasóinkat!

Szombat Január 15.

RTL KLUB

05:05 A pampák királya
Brazil filmsorozat
06:10 Teleshop
06:40 Kölyökklub
08:55 Teleshop
09:55 Privát kopók
Kanadai filmsor.
11:05 Autogram
11:50 A specialista
Ukrán akciófilm-sorozat
13:15 Hullámok hátán
Olasz vígjáték
15:40 Vadiúj vadnyugat
Am. akcióvígjáték
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
19:00 Fókusz Plusz
20:00 A Tanár
Magyar filmsor.
21:05 Amerika Kapitány
Amerikai akciófilm
23:45 24 óra a halálig
Amerikai-dél-afrikai akcióthriller
01:50 Végtelen vágyakozás
Amerikai thriller

05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:21 Orosz nyelvű hírek
05:25 Kínai nyelvű hírek
05:30 Itthon vagy
05:50 Magyar gazda
06:15 Utóéjszaka
06:35 Itthon vagy!
07:00 Opera Café
07:25 Folkudvar
07:55 Evangélium
08:25 Rejtélyes XX. század - Kun Miklós műsora
08:50 Hogy volt?!
09:45 Négy szellem
10:45 Öt kontinens
11:15 Macskajáték
Magyar játékfilm
13:00 Híradó
13:25 Múlt és jelen
14:00 M4 sport+
14:00 Női vízilabda OB I.
15:20 Tippmix férfi kosárlabda NB I.
17:20 Fradi Tv
17:50 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
19:35 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
20:25 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
22:05 Fábry
23:25 Dokuzóna
00:30 Magyar világ
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 A törökfejű kopja
Magyar történelmi film

04:50 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
06:25 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
07:25 Női kosárlabda Euróliga
09:20 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
11:00 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
12:00 Szabadidő
12:35 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
16:00 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
17:45 Felvezető műsor: Kézilabda
18:00 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
19:30 Értékelő műsor: Kézilabda
20:15 Felvezető műsor: Kézilabda
20:30 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
22:00 Értékelő műsor: Kézilabda
22:15 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
23:55 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság

05:05 A pampák királya
Brazil filmsorozat
06:10 Teleshop
06:40 Kölyökklub
08:55 Teleshop
09:55 Privát kopók
Kanadai filmsor.
11:05 Autogram
11:50 A specialista
Ukrán akciófilm-sorozat
13:15 Hullámok hátán
Olasz vígjáték
15:40 Vadiúj vadnyugat
Am. akcióvígjáték
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
19:00 Fókusz Plusz
20:00 A Tanár
Magyar filmsor.
21:05 Amerika Kapitány
Amerikai akciófilm
23:45 24 óra a halálig
Amerikai-dél-afrikai akcióthriller
01:50 Végtelen vágyakozás
Amerikai thriller

05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:21 Orosz nyelvű hírek
05:25 Kínai nyelvű hírek
05:30 Itthon vagy
05:50 Magyar gazda
06:15 Utóéjszaka
06:35 Itthon vagy!
07:00 Opera Café
07:25 Folkudvar
07:55 Evangélium
08:25 Rejtélyes XX. század - Kun Miklós műsora
08:50 Hogy volt?!
09:45 Négy szellem
10:45 Öt kontinens
11:15 Macskajáték
Magyar játékfilm
13:00 Híradó
13:25 Múlt és jelen
14:00 M4 sport+
14:00 Női vízilabda OB I.
15:20 Tippmix férfi kosárlabda NB I.
17:20 Fradi Tv
17:50 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
19:35 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
20:25 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
22:05 Fábry
23:25 Dokuzóna
00:30 Magyar világ
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 A törökfejű kopja
Magyar történelmi film

Köszöntjük Gusztáv nevű olvasóinkat!

Vasárnap Január 16.

RTL KLUB

05:05 A pampák királya
Brazil filmsorozat
06:05 Teleshop
06:35 Kölyökklub
08:50 Teleshop
09:55 A Muzsika TV bemutatja!
10:35 A dadus
Amerikai vígjáték-sorozat
11:20 XXI. század – a legendák velünk élnek
11:55 Házon kívül
12:30 Amerika Kapitány
Amerikai akciófilm
15:10 Arthur Király - A kard legendája
Amerikai-angol kalandfilm
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:50 Cápák között
20:15 A Karib-tenger kalózái - A világ végén
Amerikai kalandfilm
23:55 Portré
00:45 A hazafiak napja
Amerikai akciófilm

05:00 Teleshop
06:00 Hupikék törpikék
Belga animációs sorozat
06:30 Grimm-mese
Német animációs sorozat
06:55 Magyar népmesék
07:05 Magyar népmesék
07:15 Magyar népmesék
07:25 Magyar népmesék
07:35 Magyar népmesék
07:45 Mesék Mátyás királyról
Magyar animációs sorozat
07:55 Hupikék törpikék
Belga animációs sorozat
08:25 Hupikék törpikék

05:20 Borbás Marcsi szakácskönyve
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti Sporthíradó
06:45 Kenő 12 év
06:50 Családi kör
07:50 A világorökség kincsei
08:05 Isten kezében
08:35 A misztérium –: Áldás
08:40 Katolikus krónika
09:05 Neked szól!
09:15 Rome Reports - Vatikáni híradó
09:35 Találkozás
09:50 Jó embert keresünk!

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
05:50 Magyar világ
06:20 Élő egyház
06:45 Esély
07:10 Világ
07:35 Multiverzum
08:05 Mesterember
08:30 Noé és barátai
09:05 Novum
09:35 Önök kérték!
10:30 Izörzök: Nagydorog
11:00 Magyar világ

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
05:50 Magyar világ
06:20 Élő egyház
06:45 Esély
07:10 Világ
07:35 Multiverzum
08:05 Mesterember
08:30 Noé és barátai
09:05 Novum
09:35 Önök kérték!
10:30 Izörzök: Nagydorog
11:00 Magyar világ

10:05 Új nemzedék

10:30 Református magazin
11:00 Református istentisztelet közvetítése
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti Sporthíradó
12:50 Jó ebédhez szól a nóta
13:20 Az élet első lépései
14:05 Édesanyanyelvünk
14:15 A Noszty fiú esete Tóth Marival
Magyar játékfilm
16:00 Hatoslottó sorsolás
16:10 Hogy volt?!
17:05 Magyarország finom
17:25 Borbás Marcsi szakácskönyve
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti Sporthíradó
18:45 Családi kör
19:45 Butch Cassidy és a Sundance Kölyök
Angol westernfilm
21:40 Szigorúan bizalmas
Angol bűnügyi film
23:50 Kenő 12 év
23:55 Az elnyomás földjén
Filmdráma

11:25 Szerelmes földrajz
12:00 A Nap belülről süt - Esterházy Ottobay Melinda élettörténete
13:00 Híradó
13:25 Magyarország Ma
14:00 M4 sport+
14:00 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
15:55 Futsal NB I.
17:50 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
19:25 Skipper
19:55 Skipper
20:25 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
22:00 Magyar fáklyát gyújtani - Miska János története
23:35 Hogy volt?!

05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy
05:50 Magyar világ
06:20 Élő egyház
06:45 Esély
07:10 Világ
07:35 Multiverzum
08:05 Mesterember
08:30 Noé és barátai
09:05 Novum
09:35 Önök kérték!
10:30 Izörzök: Nagydorog
11:00 Magyar világ

05:05 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
06:40 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
07:35 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
08:25 Múlt és Jelen
08:55 Női vízilabda OB I.
10:15 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
12:00 Műkorcsolya és Jégtánc Európa-bajnokság
12:55 Szabadidő
13:25 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
15:10 Tippmix női kosárlabda NB I.
17:15 Felvezető műsor: Kézilabda
18:00 Férfi Kézilabda Európa-bajnokság
19:30 Értékelő műsor: Kézilabda
20:00 Felvezető műsor: Kézilabda

A műsor és a kezdési időpont megváltoztatásának jogát minden tévéadó fenntartja!

Hirdessen nálunk, megéri!

FIZETETT hirdetés

– az összes fizikai és jogi személytől beérkezett hirdetés kereskedelmi hirdetésnek számít, akik kereskedelmi tevékenységet folytatnak;
– különböző szolgáltatások nyújtása;
– haszongépjárművek eladása, vétele;
– munkások felvétele;
– ipari és kereskedelmi területekkel, berendezésekkel és alapanyagokkal történő műveletek;
– keretes, kiemelt hirdetések;
– elvesztett iratokról szóló hirdetés;
– társkeresés
– ha egyéni több – ugyanabba a kategóriába tartozó tárgyat/ eszközt szeretne meghirdetni;
– köszöntők, képes hirdetések;
– részvétnyilvánítás.

Figyelem!

A hirdetés szövegét figyelmesen, hibák és javítások nélkül írják meg. Egy szelvényen mindössze egy hirdetés szerepelhet.
A szerkesztőség fenntartja a jogot, hogy egyes anyagokat nem közöl az újságban. Nem közölhetőek azok a hirdetések, amelyek ellentmondanak a szerkesztőségi feltevéseknek és az ukrán törvényeknek.
A hirdetésekkel és reklámokkal kapcsolatos reklamációkat a szerkesztőség a lap megjelenése után 3 napig fogadja.
A szerkesztőség nem vállal felelősséget a hirdetés tartalmáért, a megadott információk, telefonszámok és címek pontosságáért.

Fizetett hirdetések árai

Egyszerű	
20 szó	15 hr.
21-40 szó	30 hr.
Keretes	
20 szó	30 hr.
21-40 szó	60 hr.
Kiemelt	
20 szó	20 hr.
21-40 szó	40 hr.
Keretes + kiemelt	
20 szó	40 hr.
21-40 szó	80 hr.
Keretes + kiemelt	
20 szó	40 hr.
21-40 szó	80 hr.

Minden kereskedelmi hirdetés 100 %-os felárral jelenik meg.

Egyéb hirdetések:

elvesztett iratok	100 hr.;
részvétnyilvánítás	50 hr.;
társkeresés	30 hr.;
köszöntő	30 hr.;
4 sor vers+köszöntő	50 hr.;
képes köszöntő	40 hr.;
kép+4 sor vers	55 hr.;
megkezdett 4 soronként	5 hr.;

A Kárpátinfo hetilapban közölt reklámok árai cm²-ként:

1. oldal – 11 hr., 16. oldal – 9 hr.,
2-7. oldalak – 7 hr., 11-15. oldalak – 6 hr.

Націнка на політичну рекламу, рекламу алкоголю, тютюнових виробів 100%

A politikai reklámok, az alkohol és dohányárak reklámja 100%-os felárral jelenik meg

Lapalapító-főszerkesztő: Szoboszlai István. **Felelős szerkesztő:** Kovács Erzsébet.
Cím: Beregszász, Kossuth tér 2. **Mob.:** 066-2850283. **E-mail:** karpatinfo.hetilap@gmail.com
Lapengedély száma: ZT 301 Kelt: 2003.07.01. **Példányszám:** 2 800 **Rendelési szám:** 8
Készült: Podillja-Ter Kft. (Ternopol, Teksztılina u. 28.). **Telefon:** (0352)-52-27-37, (067)352-18-51.

A lapunk címére beérkező kéziratok közlésének és szerkesztésének jogát fenntartjuk, azok recenziálását, visszaküldését, továbbítását és megválaszolását nem vállaljuk.
A címünkre beérkező levelek szerkesztésének és rövidítésének jogát fenntartjuk. A publikációnkban közölt tényekért minden esetben a szerző viseli a felelősséget.

Карпатинфо (на угорській мові) Засновник і головний редактор: Собослай Степан Карлович.
Адреса: пл. Косшута 2, м. Берегове, Закарпатської обл., Україна **Моб.:** 066-2850283
Рестраційне свідоцтво ЗТ № 301 від 01.07.2003. Газета віддрукована у ТОВ "Поділля-Тер"
Україна м. Тернопіль, вул. Текстильна, 28. тел. (0352)-52-27-37, (067)3521851. Сайт: www.a-print.com.ua
Номер замовлення: 8 **Тираж:** 2 800

3 forró fürdő, ami nem szárítja ki a bőrt – így lesz hidratáló pihenni a habokban

Egy hideg napon az ember alig várja, hogy hazaérjen, és elmerüljön egy kád forró vízben. A meleg vizes lubickolás tényleg feltölt energiával, lemosa rólad a stresszt és mivel átmelegít, még egy kezdődő náthát is segíthet elkerülni – ám mivel az ilyenkor egyébként is szárazabb bőrre nincs túl jó hatással, érdemes bevetni néhány praktikát, hogy pihe-puha maradj a habfürdő után is.

NE VIDD TÚLZÁSBA!

Bár léteznek praktikák arra vonatkozóan, hogy a fürdővizet hidratálónak tedd, a hosszas áztatás és a meleg alapvetően szárítja a bőrt. A pancsolást lehetőleg korlátozd heti egy alkalomra, ne legyen hosszabb 15 percnél és a víz hőmérséklete se legyen magasabb 35 foknál. A fürdőzés után, még ha közben rá is segítettél a hidratálásra, mindig alkalmazd hidratáló krémet, és óvatosan törölközz! A fürdő után a bőröd érzékenyebb lehet a dörzsölésre, inkább csak gyengéden itasd fel róla a vizet egy puha anyaggal.

TEJBE-VAJBAN FÜRÖSZTVE

Már Kleopátra szépségének is a számtartalmú fürdő volt az állítólagos titka, a magas zsírtartalmú tejtermékek pedig ma is segíthetnek megőrizni a bőröd hidratáltságát. Mivel nyugtató, gyulladáscsökkentő hatása van, a kecsketej különösen megfelel erre a célra, de gyakorlatilag bármilyen magas zsírtartalmú tejet használhatsz.

Természetesen nem kell az egész kádat ezzel megtöltened,

elég, ha egy pohár langyos tejet adsz a fürdővizedhez. A tejben előtte elkeverhetsz egy-két evőkanál mézet is, hogy még kényeztetőbb legyen az élmény. A méz szintén hidratáló, gyulladáscsökkentő hatású, ráadásul még méregtelenít is,



így igazi wellness-élménnyé varázsolhatja az otthoni fürdözést.

BŐRPUHÍTÓ ZABPEHELY

A zab – pontosabban a belőle kioldódó hatóanyagok – kimondottan hidratáló, nyugtató hatással vannak a bőrre, csökkentik a viszketés érzését és a feszülést. A legjobb pedig, hogy semmi különös nem kell ehhez a fürdőhöz – zabpelyhet jó eséllyel a szekrényben is találsz, teljesen lényegtelen, hogy nagy- vagy apró szemű, durvára darált vagy egészben hagyott, elegendő ezzel gazdagítani a fürdővizet.

Léteznek speciális fürdőzsákok, amiket megtölthetsz, de egy tiszta, ám már nem használt zokni is éppen úgy megfelel a célnak: lazán tölts bele körülbelül egy fél csészényi zabpelyhet, majd zárd le a száját, és a zabbal töltött zsávcsoport dob a vízbe. Hagyd egy kicsit ázni, majd fürdés közben nyomogasd, csavargasd, hogy átjárja jól a fürdővizet. A zab hatására a víz elszíneződhet, fehér, tejszerű lehet, de ez teljesen normális. Miután a vizet leengeded, öblítsd le a kádat, így nem hagy foltot maga után a bőrnugtató fürdővíz.

HIDRATÁLÓ FÜRĐŐ-OLAJ

Az illatos, bőrtápláló olajok is jót tesznek a bőrödnek, de mivel ezek jellemzője, hogy vízben nem oldódnak, érdemes előre elkeverni őket valamiben – erre tökéletes választás lehet például a jó minőségű méz. Két evőkanál méz elegendő nagyjából egy deciliter olíva- vagy mandulaolajhoz, amit tetszés szerint illatosíthatsz rózsaszőlőolajjal, levendulaolajjal, kókuszolajjal vagy más, bőrtápláló illóolajjal. Engedd tele a kádat vízzel és locsold bele a mézes keveréket. Ha igazán érzéki hangulatot szeretnél teremteni, rózsaszirmokat is hinthetsz a fürdővízbe.

5 super-hatásos házi hajpakolás a száraz, téli hajadra

Nemcsak a bőrt, hanem a hajadat is megviseli a téli hideg – neki is jár egy kis extra ápolás ebben a cudar időben. Ha nincs kedved több ezer forintot kiadni előre legyártott hajpakolásokra, akkor adj egy esélyt az alábbi házi keverékeknek – a nagy részük olyan dolgokból készül, amelyek vagy már biztosan vannak otthon, vagy nagyon egyszerűen be tudod őket szerezni.

EPER + TOJÁSSÁRGÁJA + OLÍVAOLAJ

Bár az eper jellemzően pont nem az a gyümölcs, amit annyira könnyű télen beszerezni, fagyaszta azért bármelyik nagyobb szupermarketben meg tudsz szerezni. Az ebben található antioxidánsok egyszerűen teszik fényessé és hidratálják a hajadat, a tojássárgája pedig táplálja azokat, és megerősíti a szerkezetüket. Az olívaolaj a kenhetőséget, valamint plusz extra ápolást biztosít.

Ezt a hajpakolást akkor tedd fel, ha lesz időd egy jó hosszú, kiadós zuhanyra, ugyanis elég ragacsos, és nehéz lesz kimosni a hajadból – de garantáltan megéri majd, ráadásul finom eperillatúak maradnak a tincseid tőle.

BANÁN + AVOKÁDÓ + KÓKUSZOLAJ

A banán káliumtartalma és a benne található nedvesség tökéletes teszi arra, hogy egy jó téli hajpakolás alapanyaga legyen. Érdemes megvárni, amíg a gyümölcs jól bebaráncol, ilyenkor az ember már úgyse szívesen eszi meg – ahelyett, hogy megsütnéd valamilyen sütőben, vagy

leturmixolnád, inkább most kend a hajadra, jobban jársz vele. A gyümölcs ugyanis azért is felel, hogy a töredezt hajvégek egy kicsit visszaépüljenek, és kevésbé jelenjenek meg új törések bennük.

Az avokádóban pedig rengeteg



B-vitamin található, ami erősíti a haját, és elősegíti, hogy gyorsabban növekedjen. A kókuszolajról pedig mindannyian tudjuk, hogy igazi csodaszer – kenheted bárhova, a hajadra vagy a bőrödre, még a szempilláidra is, csak segíteni fog rajtuk.

JOGHURT + ALMAECET + CITROM

Hajlamosak vagyunk napról napra rengeteg terméket használni a hajunkra, amiből aztán a maradék nehezebben jön le a tincseinkről, mint gondolnánk.

Sokszor egy-egy hajmosás után is ottmarad, aminek nem kellene, ezzel zsírosítja, elnehezíti a hajunkat.

Ez a hajpakolás tökéletes egy mélytisztító kezelésnek, az almaecet pedig segít elmosni a felesleges olajat, vagyis a zsírt a fejbőrrel és a hajszálakkal. A joghurt mindemellett hidratálja a fejbőrt és a hajszálakat is.

KÓKUSZOLAJ + BABAOLAJ + BORSMENTA ILLÓOLAJ

Ahogy már korábban említettük, a kókuszolaj gyakorlatilag csodaszer, úgyhogy nyugodtan kend a hajadra is, csak előnyére válik majd.

Azért különlegesen jó a tincseidre, mert nemcsak a felületüket hidratálja, hanem a hajszálak mélyén is kifejti a hatását.

Ugyanez a helyzet a babaolajjal, a borsmenta illóolaj pedig megakadályozza, hogy korpásodjon a fejbőröd, és csillapítja a gyulladásokat a bőrödön.

AVOKÁDÓ + MÉZ + OLÍVAOLAJ

Az avokádó jó zsírjai ugyanolyan jól tesznek a hajadnak, mint a szervezetednek, ha megeszed.

Ha ne adj isten bebaráncol az avokádó, és nem akarod megenni, nyugodtan kend a hajadra: hidratálni és táplálni fogja, ráadásul védi a későbbi sérülésektől is.

Ez a pakolás éppen ezért akkor különösen jó, ha sokat szárítod és formálsz a hajadat hővel. A méz a csillogásért és a fényes hajért felel.

Lenyűgöző, mire használhatod még az ajakápolót + 3 ajakbalzsam recept

Az ajakápoló télen minden nő táskájában ott lapul, hiszen a kiszáradt ajak nem csak csúnya látvány, de nagyon fájdalmas is, ráadásul a kirepedezett bőrön keresztül a baktériumok is könnyebben bejutnak. Most megosztunk veled néhány trükköt, mire használhatod még fel a mindig kéznél lévő ajakápolót, cikkünk végén pedig néhány egyszerű receptet is találsz, ha nem elégszél meg a boltban kapható változatokkal.

PUHA KÖRÖMÁGY

Legközelebb, ha észreveszed, hogy a körmeid töve vagy környéke kiszárad, ne várd meg, míg berepedezik – kenj rá egy kis ajakbalzsamot!

Mivel ezekben a termékekben különösen hatékony bőrápoló összetevők, shea vaj, kókuszolaj és többnyire E-vitamin is található, a körmöknek is jót fog tenni az extra kényeztetés.

FORMÁS SZEMÖLDÖK

Téged is bosszant, hogy a tökéletes formájúra szedett szemöldök időről időre összebörzölődik?

Finoman húzd végig az ujjbegyed az ajakápolódon, majd a megigazitott szemöldököt simítsd végig egy könnyed mozdulattal. Így anélkül fixálha-

Natúr sminkhez ideális!

HÁZI AJAKÁPOLÓ RECEPT

Amire szükséged lesz: egy apró, jól zárható kis tégely (patikában kapható) vagy kiürült rúzsos doboz, 1 gramm sheavaj, 1 gramm méhviasz, 1 gramm mandulaolaj vagy kókuszolaj, 1 gramm méz, 1 gramm E-vitamin (a legegyszerűbb vitaminkapszula belsejéből kinyomni).

Így készítsd el az ajakbalzsamodat: Egy lábasban melegíts vizet, és a gőz fölé tett edényben olvaszd egy picit össze a hozzávalókat, de éppen csak annyira, hogy el lehessen dolgozni őket, nem szabad forralni! Ha ez megvan, a masszát töltsd a tégelybe vagy a rúzsos hengerbe, és néhány órára tedd a hűtőbe, hogy megszilárduljon.



tod, hogy zsíros, ragacsos érzést, vagy fényes felületet hoznál létre rajta.

PUHA BŐR

Nem lenne túl gazdaságos az egész testedet ajakápolóval kengetni, de ha a különösen száraz területeket szeretnéd ápolni, és éppen nincs kéznél speciális krém, akkor az ajakápoló is tökéletesen megfelel.

A kézfejed bütykeit például, vagy a könyöködét nyugodtan bekenheted vele, hiszen ezek a területek, különösen a hideg időben, könnyen kiszáradnak. Ha a sarkad hajlamos a berepedezésre, azon is segíthet az ajakápoló!

FIX ARCPÍR

Legközelebb, mielőtt felviszed az arcpirosítót, kenj egy leheletnyi ajakápolót az arccsontodra. Az ajakápoló fix felületet biztosít a por állagú pirosítónak is, ami megül a krémbe, nem pereg le, ráadásul az enyhén zsíros felületen a színe is intenzívebb, mélyebb, ragyogóbb lesz.

Ha nem használasz pirosítót, csak púdert, az ajakápolós trükköt akkor is használhatod, mert fényesebbé teszi az arcodat, és szépen kiemeli a járomcsontodat, anélkül, hogy különösebben feltűnő lenne.

GYÜMÖLCSÖS AJAKÁPOLÓ

Amire szükséged lesz: kis, zárható tégely, vagy üres rúzs, 1 teáskanál shea vaj, 1 evőkanál mandula- vagy kókuszolaj, 1 teáskanál méz, 10 szem áfonya, esetleg ribizli, málna, vagy bármilyen bogyós gyümölcs.

Így készítsd el az ajakápolót: Vízgőz fölé olvaszd fel a kakaóvaját, majd add hozzá az olajat és a mézet is! A gyümölcsöket egyenként nyomd össze az ujjaddal, mielőtt a főzethez adod! Keverd el alaposan, majd szűrd le, töltsd a krémet a tégelybe, és tedd pár órára a hűtőszekrénybe!

FAHÉJAS, AJAKDUZZASZTÓ ÁPOLÓ

Amire szükséged lesz: kis, zárható tégely vagy üres rúzs, 4,5 gramm shea vaj, 4 gramm jojobaolaj, 1,5 gramm lanolin, 1 csepp E-vitamin, 3 csepp fahéj illóolaj.

Így készítsd el: A shea vajat vízgőz fölé olvaszd el, majd keverd hozzá a többi összetevőt is! Töltsd a masszát tégelyekbe, és tedd a hűtőszekrénybe néhány órára! Ez az ajakápoló nem csak puhává teszi az ajkaidat, de a fahéjnak köszönhetően kicsit teltebbé is varázsolja azokat.

KRIMI

Holtan találtak rá egy nőre Ungváron

Életét vesztette egy egyedül élő idős hölgy Ungváron. Az információk szerint a nőhöz ketten is betörték, a tettesek rátámadhattak.

A hatóságokat a vő értesítette, aki életjelek nélkül talált rá anyósára. A helyszínre kiérkezett operatív csoport dula-kodás nyomaira figyeltek fel, a nő tes-

tén pedig erőszakos halálra utaló jeleket találtak.

A nyomozás során kiderült, hogy a tettes egy 19 és egy 30 éves ungvári férfi. Mindkettőt letartóztatták, az ügyben tart az eljárás. Az elkövetőkre akár 12 év szabadságvesztés is várhat, adta hírül a goloskarpat.info.

Ittas sofőr gázolt el két gyermeket – a 9 éves kislány meghalt

December 26-án Szernye településen egy ittas sofőr elütött két gyermeket. Az egyik kislány kórházba került, a másik a helyszínen életét vesztette – számolt be a rendőrség.

A rendőrség tájékoztatása szerint az Audi 34 éves vezetője ittasan ült volán mögé. A sofőr elvesztette az uralmát a jármű felett és elütött két, az úttest jobb oldalán álló kiskorú gyalogost. A férfi to-

vábbhajtott, majd 300 méter után a kerítésnek csapódott – áll a rendőrség közleményében.

A helyszínre kiérkező mentősök megállapították, a 9 éves gyermek a helyszínen életét vesztette. A másik, 8 éves áldozatot combnyaktöréssel szállították kórházba.

Az ittas állapotban, halálos kimenetelű autóbalesetet okozó férfit 5-től 10 évig terjedő szabadságvesztésre ítélik.

Megörökölt cigarettabiznisz

Az ukrán határon csempészett cigarettát terített Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében az a bűnbanda, amelyiket a közelmúltban számolt fel a Nemzeti Adó- és Vámhivatal. A bűnözői csoport jelenleg is börtönben ülő egyik vezetője távollétében fiainak adta át az üzlet irányítását. A csempészbándából öten már letartóztatásban vannak.

A tizennégy fős csoport tagjai mintegy 160 ezer doboz cigarettát juttattak be Ukrajnából a zöldhatáron keresztül, összesen 500 millió forint kárt okozva a költségvetésnek. A csempészett cigit a zöldhatár térségében ágakkal és egyéb növényzettel eltakart földalatti üregekbe rejtették, mielőtt továbbszállították eladásra.

Az elkövetők többsége büntetett előéletű, sőt, a banda két vezetője jelenleg is jogerős börtönbüntetését tölti. A fogságot vezető a távollétében fiaira bízta az irányítást, akik az egyes bűncse-

lekmények végrehajtásáról folyamatosan tájékoztatták apjukat.

A csempészek a mobiltelefonok mellett adóvevőket és éjjellátó készüléket is használtak az elkövetéshez. Magabiztosságukat jelzi, hogy még az egyik népszerű közösségi oldalon is kérkedtek illegális jövedelemszerző tevékenységükkel.

A rajtatítés napján az észak-alföldi nyomozók járőrök, valamint a MERKUR bevetési egység támogatásával több helyszínen tartottak kutatást, végleg kiiktatva ezzel a teljes bűnbandát, a szállítóktól, a figyelőkön keresztül egészen a vezetőig.

A bűnszövetségben, üzletszerűen elkövetett költségvetési csalás miatt a társaság tagjaira akár 10 év szabadságvesztés is várhat. A nyomozók 9 személyt hallgattak ki gyanúsítottként, akik közül 5 férfi letartóztatását a Nyíregyházi Járásbíróság elrendelte. Az ügyben további gyanúsítások várhatók.

50 éves férfit gázolt el a vonat Munkácson

Az eset újév hajnalán történt a Latorca-parti város Verhovinszki utcájában.

Az információk szerint a férfi nem öngyilkos lett, egyszerűen nem látta a közeledő vonatot, mikor átkelt a sí-

neken, tájékoztat a mukachevo.net.

Az 50 éves áldozatot kórházba szállították, jelenleg az intenzív osztályon kezelik. Súlyos agysérülése van, lélegeztetőgépre kapcsolták.

Ittas mentősök okoztak balesetet

Január 1-jén este baleset történt a munkácsi járási Beregrákoson.

Egy mentőautó 17 óra 30 perc körül egy Munkács felé haladó Opel személygépkocsiba hajtott az egyik közlekedési lámpa közelében. A járműben egy házaspár utazott kisgyerekekkel. Csodával határos módon nem sérültek

meg. Mindkét autó mechanikai sérülést szenvedett.

A baleset helyszínén a rendőrök kiderítették, hogy a mentőautó sofőrje ittasan ült a volán mögött. A Drager-készülék 2,1 ppm alkoholt mutatott ki nála. Szemtanúk szerint a mentőautóban tartózkodó mentős is ittas volt, számol be a pmg.ua.

Tragédia Beregszászban: 17 éves lány vesztette életét

Január elsején szén-monoxid-mérgezésben vesztette életét egy 17 éves lány Beregszászban. A mukachevo.net hírportál a hatóságok értesítették a történetéről.

Az eset december 31-én történt, a la-

kásban két felnőtt nő és egy kisgyermek is tartózkodott. Ők túléltek a mérgezést, azonban mindannyiukat kórházba szállították.

A történetek okát még vizsgálják.

A jeges Ungba ugrott egy illegális határátlépő

A Csapi Határőrség munkatársai őrizetbe vettek egy külföldit, aki úszva próbálta meg illegálisan átlépni az ukrán-szlovák határt, számol be a pmg.ua.

Vasárnap délelőtt a palágykomoróci kirendeltség határőrei egy ismeretlen személy mozgását észlelték a határ felé. Azonnal elindultak a feltartóztatására. A szabálysértőnek sikerült átjutnia a kerítésen, és a szlovák határt jelentő Ung folyó irányában haladt.

A határőröket látva a hideg idő ellenére a férfi a jeges folyóba ugrott. De azonnal rájött, hogy a víz mélysége és az áramlás sebessége nem olyan, mint amilyennek elképzelte, és ebben az évszakban nem tud átjutni a szemközti partra. Így a megpró-

bált visszatérni, de a határőröknek segíteniük kellett a partra jutásában.

A határőrök gyorsan az órsre vitték a kétségbeesett férfit, ahol száraz ruhát és cipőt adtak neki. A férfinál semmilyen okmány nem volt, és elmondta, hogy nigériai állampolgár, egy ideig utcaseprőként dolgozott Harkivban, majd később úgy döntött, hogy az EU-ba megy jobb életet keresni. A férfi két hátizsákjában 900 euró, laptop, táblagép, mobiltelefonok és egyéb tárgyak voltak.

A határőrök ellenőrzik a férfi szavainak valóságát, és megállapítják kiletét. Az államhatár illegális átlépése vagy átlépésének megkísérlése miatt a külföldit közigazgatásilag vonják felelősségre. Az ügyben a bíróság hozza meg a döntést.

SPORT

Máris elkezdődött a felkészülés

Az OTP Bank Liga legtöbb csapata már az év első munkanapján elkezdte a felkészülést a labdarúgó NB-I tavaszi folytatására. Nem is igen lehetett sokat pihenéssel tölteni az időt, hiszen a bajnokság már január 29-én folytatódik, vagyis szűk négy hét alatt kell tökéletes formába kerülniük a futballistáknak.

Az éllavas Ferencváros új vezetőedző-

rom nappal később következik az Újpest elleni derbi a Szusza Ferenc Stadionban.

Ami a bravúros, második helyen álló Kisvárdát illeti, az őszi remeklésnek köszönhetően az eredeti elképzelésekhez képest két nap pluszszabadságot kaptak a kerettagok, így a felkészülés érdemi része január 5-én kezdődött. Dombó Dávidék egy



A Fradi keretere is ráfér egy kis orosz szigor

hétig gyakorolnak hazai környezetben, majd január 12-én tíz napra Törökországba utazik a csapat, és Sidében készül a folytatásra. Nem titok, több kisvárdai játékos iránt is érdeklődnek, és bár a vezetők szeretnék a keretet együtt tartani, ha a klub érdeke is úgy kívánja, elképzelhető, hogy lesznek távozók. Törökországban az azeri Neftci Baki, a cseh Baník Ostrava és a kazah Kizilszarral is

megmérkőzik a csapat. Felcsúton is elkezdődik a munka, Hornyák Zsolt vezetőedző a hét első napján eligazítást tart az öltözőben. Az ünnepek után a légiósok is visszaérkeztek Magyarországra. A Puskás Akadémia kedden máris Marbellába utazott, ahol január 15-ig marad, több edzőmérkőzés is szerepel a programban. Nagy változások aligha lesznek az öltözőben, hiszen a keret így is megfelelően erős.

Ami a még ugyancsak érmes helyezésre esélyes Mol Fehérvárt illeti, Szabics Imre irányításával az együttes a téli felkészülés érdemi részét Marbellában végzi (január 11-től 22-ig), a tervek szerint az edzőtáborban két felkészülési találkozót is játszik, hogy aztán január 23-án Székesfehérváron a Gyirmót ellen tartsa a bajnoki főpróbát.

Nem tétlenkednek az alsóházhoz tartozók sem. A kieső helyen szerénykedő MTK komoly erősítéseket eszközöl annak érdekében, hogy elmozduljon a tabella aljáról. A Transfermarkt által 400 ezer euróra becsült korábbi U-21-es szlovák válogatott Andrej Kadlec szerdán már az MTK-val kezdte meg a felkészülést. A nagymúltú fővárosi klub korábban Futács Márkó érkezését közölte, de a kiemelték között szerepel a Mezőkövesd két játékosa, a belső védő Szépe János, és a bosnyák csatár, Marin Jurina is.

Kézilabda

Harmadik helyen zárta az évet a Kárpáti

Ha nehezen is jöttek össze a sikerek, de a begyűjthető négy pontból egyet sem hullajtott el az Ungvári Kárpáti női kézilabda-csapata az ukrán Szuperligában az idei utolsó két mérkőzésén.

Az immáron ismét Borisz Petrovszkij által irányított kárpátaljai együttes – az edzői posztot a régi-új tréner Petrovszkij egy hónapja váltotta a korábbi szakvezetőt, Viktor Csernovot – december végén a Szpartak Kijev vendége volt. Az első párharcot 28-24-re, a másnapi 60 percet 28-23-ra nyerte az ungvári csapat.

Mindez azt jelenti, hogy a bajnoki tabellán a Kárpáti, egyet előrelépve, a 3. helyen zárta az évet. Mindehhez kellett az is, hogy a korábbi harmadik Real Mikolajiv hazai környezetben előbb 27-24-re, majd 25-22-re alulmaradt a Dnyiprjanka Herszon ellenében.

A listavezető és címvédő Halicsanka

Lviv számára nem jelentett különösebb gondot a hatszoros mezőny leggyengébb tagjának, a Kijevi Sportiskolának a 39-18-as, illetve 37-17-es legyőzése.

Jelen állás szerint tehát minden csapat 18 mérkőzésen van túl az alapszakaszból, és a hibátlanul menetelő leMBERGIEK 36 ponttal vezetik a tabellát a 25 pontos Dnyiprjanka és a 20 pontjával harmadik Kárpáti előtt. A negyedik Realnak 18 pontja van.

A bajnoki pontvadászat legközelebb január 28-án és 29-én folytatódik az alapszakasz 10., utolsó fordulójával. Ekkor a Kárpáti Lembergbe látogat majd.

Addig, azonban, még az Ukrán Kupában is parkettre lépnek a csapatok, a legjobb négy közé kerülésért az ungváriak január 15.-én a másodosztályú Brovari vendégei lesznek, majd egy hétre rá hazai környezetben látják vendégül az ellenfelet.

Rovatvezető: Jakab Lajos

Még több információ a **KARPATINFO.NET-EN**

Felhívjuk kedves hirdetőink figyelmét, hogy szíveskedjenek hirdetésüket péntekig elküldeni!

Ingtalan

Telek, föld eladó

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

Ház kiadó

Beregszászban a város központjában egy kis csendes utcában, nem a frontra nyíló, kertes, bútorozott felújított családi ház (64 m²) kiadó, csak hosszú távra. 1 szoba, konyha, előszoba, fürdőszoba, benti külön WC. Riasztóval, nagy sebességű internettel, a legmodernebb energiatakarékos gázfűtési rendszerrel ellátva. Igényes illető vagy házaspár részére. Mob.: 066-0060133.

Ház eladó

Sürgősen eladó Beregszászban (Búcsú) a Geleji Katona István u. 12. szám alatt kertés ház bútorral, víz, gáz, háromfázisú elektromos hálózat. 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 országúttól 50 méterre. Akár két generáció számára is alkalmas: a kövezett udvaron egy másik, 50 m²-es ház is található. Irányár: 33 000 f.e. Viber: 050-8065087.

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

Beregszászban, a Muzsalyi úton ház eladó. Felújított, bútorozott, akár 2 család számára vagy 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.

Asztélyban, a Népek Barátság útja 56. szám alatt ház eladó. Központi fűtéssel, gázzal, saját vízzel ellátott. Tel: 066-2891038.

Lakás eladó

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

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

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.

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

Beregszászban eladó egy-szobás lakás. Mob.: +38093-0556447.

Jármű

Egyéb jármű

Vadonatúj, kézzel hajtható rokkantkocsi eladó. Mob.: 095-3260426.

Kerékpár

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

Autó

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

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.: +380662850283. E-mail: karpinfo.hetilap@gmail.com.

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

Megbízhatóság, minőség, szakértelem

aluplast-Beregszász

Műanyag, alumínium és fa nyílászárók
Már 15 éve a városban



További ajánlataink:

- külső és belső parkányok,
- szűnyogháló (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.

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

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

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

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

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

Varroda nyílik Vári községben. Szeretettel várjuk mindazok jelentkezését, akik egy-nél több éves munkaviszonnyal rendelkeznek. Elsősorban Vári, Halábor, Badaló, Csoma, Gece, Muzsaly, Borzsova községekből. Tel: 093-4779565.

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

szász, Kossuth tér 2. Mob.: +380662850283. E-mail: karpinfo.hetilap@gmail.com.

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

Idős férfi mellé gondozót keresek Magyarországra, aki megfelelő gyakorlattal rendelkezik. Teljes ellátást és otllakást biztosítok. Jelentkezni lehet: csokene@cadillacrt.hu, +3630-5258151.

Juhász-tanyagazdát keresek nem dohányzó, mértékertő férfi személyében az Alföldre kezdő állattartó birtokra. Hosszú táv munkalehetőséget biztosítunk. Mob.: +3620-2565340.

Paksi vállalkozás tapasztalattal rendelkező villanyszerelőt, gépkarbantartót keres. Fő feladatok: gépek, berendezések beüzemelése, karbantartása, kisebb lakatosmunkák elvégzése. Mob.: +3620-2472756 (WhatsApp).

Otthon

Régiség

Régi szövött vászonzsákokat és türethen maradt anyagokat, széles szájú és letűrt peremű befőttesüvegeket, szikvizes üveget, falapátot, fateknőt, öszszerakható vaskályhákat, cserépedényeket, petróleum függőlámpákat, viharlámpákat, lovascsengőket, komódot, karos ládát és egyéb régi bútort vásárolnék. Mob.: 099-2359256, 096-2796950.

Bútor

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

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

Építkezés, felújítás

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

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

Barkács, szerszám

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

Hűtés, fűtés

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

www.karpinfo.net

Kárpátalja hírforrása

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 telefonszámunkat, 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 !

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 előterjeszhető 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 levélcsoomag kézbesítését.

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

1. online a Nemzeti Választási Iroda honlapján: valasztas.hu vagy
2. 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, útlevelel 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 Tárca Nélküli Miniszter, a Nemzeti Tehetség Program és a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatásával meghirdeti a XVI. Kárpátaljai Tudományos Diákköri Konferenciát (XVI. KTDK).

A KONFERENCIA IDŐPONTJA ÉS HELYSZÍNE:
2022. május 13., II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, Beregszász

A KONFERENCIA CÉLJA:
A KTDK konferenciasorozat eredeti célja a kárpátaljai felsőoktatásban tanuló 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-kovetelmenei> oldalon találhatóak 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 opponens 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 ELÉRHETŐSÉGEKEN 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

„Szól a Fülemüle!” – VIII. Kárpátaljai népzenei és néptánc tehetségkutató

A „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány nyolcadik alkalommal hirdet népzene- és néptánc tehetségkutatót „Szól a fülemüle” címmel Kárpátalján.

A tehetségkutatóra a 7 és 16 év közötti kárpátaljai tanintézményekben tanuló, hagyományápoló hangszeres szólólisták, hangszer együttesek, szólótáncosok és néptánc együttesek jelentkezését várjuk legkésőbb 2022. április 11-ig.

A néptánc együttesek esetében két korcsoportban van lehetőség jelentkezni:

I. Korcsoport: 7–11 évesek

II. Korcsoport: 12–16 évesek

Nevezni az autentikus magyar népzene és néptánc bármely tájegységéhez kötődő produkcióval lehet.

Jelentkezni kizárólag elektronikus úton lehet 2021. december 21. – 2022. április 11. között.

A tehetségkutató megvalósításának időpontjai az alábbiak:

Elődöntő időpontja: 2022. április 30.

Felkészítő tábor időpontja: 2022. május 27–28.

Döntő időpontja: 2022. május 29.

A tehetségkutató helyszíne: a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola.

(90202 Beregszász, Kossuth tér 6.)
A további részletes információkat tartalmazó teljes szabályzat a „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány honlapjáról letölthető.

Részletes információt a „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány munkatársaitól e-mailben: geniusja2019@gmail.com, vagy a +380-31-41-4-29-68 (149-es mellék) telefonszámon kaphatnak munkanapokon 8:00-16:00 óra között.

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 szakköznevelésben szerzett ismeretek
- improvizációs készség a magyar néptánc tájegységeinek valamely táncnyelvéből
- 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: karpataljatancegyuttes@gmail.com mail címen lehet.

МОВНІ КУРСИ 3 УГОРСЬКОЇ МОВИ!

Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці ІІ. 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 ІІ. 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 ІІ. <http://www.kmf.uz.ua>

тел.: +380-31-41-4-29-68 (внутрішній номер – 158)
електронна пошта: felnottkezesikozpont2017@gmail.com

Közel egymilliárdot fizettek egy képregényért

Egy ritka 1939-es Superman-képregény, amelyet hajdan 10 centért árultak az amerikai újságosok, 2,6 millió dollárért (848 millió forint) kelt el egy online árverésen az Egyesült Államokban.

A Superman #1 képregényfüzetet, amelynek borítóján épületek te-

A Jerry Siegel képregényíró és Joe Shuster képregényművész által megalkotott Superman volt az egyik első szuperhős, és az őt ábrázoló régi képregények jó áron kelnek el mostanság.

A képregényfüzetek online árverésével foglalkozó ComicConnect.com áprilisban 3,25 millió dol-



teje fölött lépked a szuperhős, egy névtelenséget kérő gyűjtő vásárolta meg a houstoni Mark Michaelsontól, aki 1979-ben vásárolta az eredeti vevőtől, majd egy klimatizált széfben őrizte azt mostanáig – írja az MTI.

Michaelson egykor képregények adásvételéből finanszírozta egyetem tanulmányait.

lárért adta el a Superman figuráját 1838-ban bevezető Acton Comics #1 egy példányát.

Az e héten eladott képregény azért kelt el magas áron, mert nehéz jó minőségű példányokat találni a Superman #1-ből – közölte Stephen Fishler, a ComicConnect elnök-vezérigazgatója.

A NASA lelkészeket és teológusokat vesz fel

A NASA, az amerikai űrkutatási és űrrepülési kormányzati ügynökség lelkészeket és teológusokat vesz fel, hogy segítsenek megérteni, hogyan reagálhatnak az emberek arra az esetleges bejelentésre, hogy más bolygón is találtak intelligens élet nyomaira – jelentette a The Western Journal című amerikai hírportál.

A portál arról tudósít, hogy az ügynökség az ausztrál származású Andrew Davison lelkészt vette fel, továbbá 23 teológust vett állományba – írja az MTI.



Davison lelkész – akitnek Asztrobiológia és keresztény doktrína című könyve 2022-ben jelenik meg – a teológusokkal együtt részt vesz a NASA és a Princeton Egyetem közös projektjében, amely a földön kívüli élet esetleges azonosításakor várható emberi és egyházi reakciókat vizsgálja.

A hírportál szerint a projekt időszakában a James Webb űrteleszkópnak, amelyet ka-

rácsonykor lőttek fel sikeresen, megvan a képessége arra, hogy nagyon távoli csillagokat és bolygórendszereket, valamint az élet eredetét tanulmányozza és elemezze, abból a szempontból is, hogy vajon alkalmasak-e emberi életre.

A portál idézi Carl Pilchert, a NASA asztrobiológiai intézetének volt vezetőjét, aki szerint annak a feltételezése, hogy a világegyetemben sehol másutt nincs élet, „elfogadhatatlan, amikor több mint százmilliárd csillag van csak ebben a galaxis-

ban, és több mint százmilliárd galaxis van a világegyetemben”.

A lelkészek és teológusok segítségével most a NASA és a Princeton Egyetem azt is vizsgálja, hogy a különböző vallások hogyan tehetik magukévá és illeszthetik tanításukba a földön kívüli élet lehetőségét.

A munkában keresztény, muszlim és zsidó vallástudósok és gyakorló papok vesznek részt.

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.

információkat: a gyermek és mindkét szülő nevét, a baba születési helyét és idejét, a család pontos lakcímét és telefonszámát.

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

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

Dubaj a naptárt is fejtetőre állítja, hogy még több turistát vonzzon

Az arab világ legtöbb országában a péntek és a szombat számít hétvégének, de az Egyesült Arab Emírségekben ez hamarosan megváltozik. Dubajban és a többi emírátsban – az európai szokásoknak megfelelően – a péntek délután, a szombat és a vasárnap is szabad lesz.

Az államszövetség így kívánja még vonzóbbá tenni gazdaságát a külföldi befektetők és a turisták számára – írja a Hirado.hu.

gyakorlatot, mert abban a muszlim tradíciók feladását látják – világít rá az ARD hírportálja.

Hosszabb hétvége – több lehetőség a globális versenyben

„Az országnak muszáj egyre több nemzetközi befektetéshez jutni és jobb lehetőségeket teremteni a globális versenyben” – jelentette ki Abdulrahman el-Avar, az emírátsokbeli emberi erőforrások minisztere.

„A kormány hónapok



Az elmúlt ötven évben feltárt olajmezők messze gazdagságot hoztak az Egyesült Arab Emírségek számára.

Az ország olajkészletei azonban korlátozottak, ezért igyekezik diversifikálni az egyes emírségek gazdaságát. A hétvégék hamarosan életbe lépő átalakítása egy a számos reform közül, melynek célja a turizmus és a gazdaság versenyképessége tétele – számolt be hétfőn a Tagesschau.de, a német közszolgálati ARD tévécsatorna hírportálja.

„Személy szerint mindig bosszantónak találok, amikor visszarepülök Pakisztánba. Ott a vasárnap pihenőnap, így minden be van zárva, amikor leszállok a repülőgépről. Mostantól azonban minden sokkal könnyebb lesz” – idézte a Khaleej Times című emírátsi napilap újságíróját a német lap.

Az Egyesült Arab Emírségek az első állam a Perzsa-öbölben, amely a hétvégét a nyugati naptárhoz igazítja. Habár más iszlám országokban, így Törökországban vagy Marokkóban már régóta a „nyugati hétvégét” alkalmazzák, a mélyen vallásos arab országokban még mindig kritikával fogadják ezt a

óta elemzi a hétvége átalakításának kérdését. Szamba vettük a lehetőségeinket, és kiszámítottuk a gazdaságra gyakorolt hatásokat. Az elemzés azt mutatja, hogy a hétvégi napváltás – különösen a jövőbeli stratégiák szempontjából – szinte minden téren pozitív hatással jár” – tette hozzá a miniszter.

Abu-Dzabiban és Dubajban az állami alkalmazottaknak januártól két és fél napos lesz a hétvége, ami a péntek déli iszlám imától vasárnap estig tart.

Az egyik emírség, Saria három teljes nappal álló hétvégét is meghirdetett. Sok magántulajdonban lévő emírátsokbeli vállalat már bejelentette, hogy üdvözli a lépést, különösen azok, amelyek nemzetközi partnerekkel dolgoznak együtt.

A hosszú hétvége bevezetése regionálisan pozitív hatást gyakorolhat a 2022 decemberében, Katarban megrendezendő FIFA labdarúgó-világbajnokság nézőszámaira is. Még akkor is, ha Katarban a vasárnap egyelőre nem számít szünnapi: a gyorsaságimotorosvilágbajnokság (MotoGP) Katari Nagydíjának versenyeit továbbra is szombati napokon tartják meg.

HOROSZKÓP

hirkereso.hu

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



Ezen a héten nagy esélye van a Kos csillagjegyeknek arra, hogy sikereket érjenek el. Az anyagi helyzete nagyszerű, ráadásul rögtön az év első napjaiban remek pénzügyi befektetéseket tehet. Azonban az is könnyen előfordulhat, hogy ebben az időszakban sok veszteséggel kell szembenéznie az otthonában, és lássuk be, ez nagyon nagy lelki megterhelést jelenthet Önre nézve.

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



Ez egy nagyon nehéz hét lehet a Bika csillagjegyeknek, hiszen könnyen azt érezhetik, hogy egyszerűen nem tudnak tovább fejlődni a szakmai életben. Nagyon nehezen éri el a kitűzött céljait és a felettesével való kapcsolata is fejfájásra adhat okot. Tulajdonképpen folyamatosan ellenállásokba ütközik, amikor megpróbálna előre lépni. Kezdje a hetet azzal, hogy átgondolja a kihívásait.

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



Ez egy csodálatos hét lehet az Ikerk csillagjegyek szülöttjeinek. Fogalmazhatnánk úgy is, hogy régóta nem tündökölt ennyire, ezért használja ki ezt az időszakot arra, hogy kimutassa az érzelmeit a családjá számára. Higgye el, nagyon fontos, hogy érezzék, milyen fontos szerepet játszanak az életében, és mennyire sokat jelentenek Önnek.

RÁK (6. 22.-7. 22.)



A Rák lelkek egy nagyon kemény időszakon mennek keresztül ezen a héten, ezért nagyon fontos, hogy anyagilag jól gazdálkodjon az elkövetkező napokban. Ha nem így tesz, annak rengeteg negatív következménye lehet a mentális egészségére nézve is. Igyekezzen minden feladatával időben végezni, ha felhalmozódik a munka, az nagy nyomást helyez Önre.

OROSZLÁN (7. 23.-8. 23.)



Ez a hét lelkileg nagyon megterhelő lehet, ezért igyekezzen nyugodt maradni és őrizze meg a türelmét. Lehet, hogy valaki a munkahelyén rossz színben akarja Önt láttatni, ezért mindent megtesz annak érdekében, hogy lejárássa. Legyen nagyon óvatos és törekedjen arra, hogy a legjobb formáját hozza, így semmibe nem tudnak majd belekötni. Lehet, hogy találkozik valakivel, akivel egykor együtt dolgozott.

SZŰZ (8. 24.-9. 22.)



Ezen a héten a csillagok minden lépését támogatni és oltalmazni fogják. Itt az ideje, hogy fontos döntéseket hozzon meg, és bizony annak is, hogy újra a lehető leghatékonyabb legyen, az év ugyanis teljes erőbedobással elindult. Készüljön fel, mert a szakmai életében ez egy elképesztően jó időszak, ráadásul a felettesei teljesen elámulnak a munkájá láttán.

MÉRLEG (9. 23.-10. 23.)



Ezen a héten remek emlékekkel fog gazdagodni, ezért azt tanácsoljuk, hogy most csak a jelenre összpontosítson és ragadjon meg minden lehetőséget, ami az útjába kerül. Legyen magabiztos, hiszen nagyon jól tudja, hogy minden nehézséget képes legyőzni az életében. Tulajdonképpen nincs is más dolga, mint az, hogy adja önmagát, hiszen Ön bármire képes.

SKORPIÓ (10. 24.-11. 22.)



Ez a hét nagyon kedvezőtlenül alakul a Skorpion csillagjegyek szülöttjei számára. Sajnos nagy az esély rá, hogy teljesen lemarad a feladataival és elszalasztja azokat a lehetőségeket, amelyek az útjába kerülnek. Ezek a dolgok pedig nagyon nagy hatással vannak a lelki világára és igencsak megterhelik. A pánik azonban semmit sem segít ebben a helyzetben.

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



Ez egy komoly kihívásokkal teli hétnek bizonyul az életében, ezért a legjobb, amit tehet, hogy nyugodt és kiegyensúlyozott maradjon. Itt az ideje, hogy mindenekelőtt visszasszerezze az önbizalmát, ami sajnos egy ideje már nincs a birtokában, vagy legalábbis nagyon meg van tépázva. Igyekezzen pozitív maradni, hiszen az segít távol maradni a negatív, ártó energiáktól.

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



Ez egy tökéletes időszak az Ön és a családja életében. Ha kihasználja a képességeit és az Önben lakozó lehetőségeket, most hatalmas sikereket könyvelhet el. Semmi esetre se legyen pesszimista az élete egyik területén sem, és kerüljön, amibe kerül, de ne hozzon semmilyen elhamarkodott döntést ezen a héten. Szerencsére a családja mindenben támogatja és segíti.

VÍZÖNTŐ (1. 21.-2. 20.)



A Vízöntő csillagjegyek számára az elkövetkező hét rengeteg lehetőséget rejt magában. Ezért nagyon fontos, hogy biztosan megragadjon minden egyes lehetőséget, ami az útjába kerül. Főként azért is, mert lehet, hogy ez most egy életre szóló lehetőség lehet a számára. Azonban nagyon fontos az is, hogy emellett átgondoltan hozza meg a döntéseit.

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



A Halak csillagjegyek számára ez a hét igencsak változatosnak ígérkezik. Szakmailag egyre feljebb kerül a ranglétrán és hatalmas sikereket könyvelhet el. Azonban fontos figyelnie arra is, hogy helyesen kommunikáljon másokkal, mert ha nem így tesz, akkor az könnyen félreértésekhez vezethet. Az otthoni veszekedések könnyen rányomhatják bélyegüket a hangulatára.

Ezt csináld, ha száraz köhögésed van: házi praktikák

A száraz köhögés légúti fertőzés, allergia vagy akár asztma tünete is lehet. Ha az okát már tudod, akkor is szükséged van olyan természetes módszerekre, melyek csillapítják a kínzó panaszt.

Milyen a száraz köhögés?

Nem ürül vele váladék, így fokozottan sérülnek a torok



hámsejtjei, ami további irritációhoz vezethet.

Akár rohamokban is jelentkezhet, és este, illetve éjszaka súlyosabb lesz.

Számos gyógyszer áll rendelkezésedre a patikák polcain a gyors és hatékony csillapításra, de ha nyitott vagy a természetes megoldásokra, segítünk neked.

Nyers hagyma leve

A hagymalé kitűnő fegyver a száraz köhögés és a megfázás ellen. Egy vöröshagymát darabold föl, és egy kanállal nyomd ki a levét!

Keverd össze megközelítőleg ugyanannyi mézzel, aztán hagyd állni három-négy órán át. Naponta kétszer egy teáskanállal egyél belőle.

Citromlével gazdagíthatod tetszés szerint.

Gyömbér

Valamennyi közül a legerősebbnek tartják a száraz köhögés ellenszerei közül.

Hámozott, enyhén megszózott, nyers gyömbért rágsálva azonnal csillapodik a panasz.

Cukorral és feketeborssal finomabbá teheted, ha túl erős számodra az íze.

A levét is használhatod, mégpedig egy teáskanál mézzel. Napi háromszor add a sikerért!

Mazsolaszós

Rögtön nyugtatja a torkot, ráadásul az íze is kellemes. 100 gramm mazsolát, egy csésze vizet és cukrot hevíts addig, amíg homogén pépet nem kapsz.

Tárold üvegekben, s minden lefekvés előtt fogyassz belőle 20 grammot.

Öt nap alatt lényegesen javulni fog az állapotod.

Gőzölés

A pára segít a lerakódás fellazításában, és enyhülést nyújt a száraz, irritált légutaknak. Speciális inhaláló berendezést is használhatsz, de az is megteszi, ha egy fazék fölé hajolsz. Ha szárított kamillát forralsz a vízben, még gyulladáscsökkentő hatása is lesz.

Amennyiben a panaszaid egy hét elteltével sem mérséklődnek, mindenképpen fordulj orvoshoz! Ha olyan krónikus betegséged van, aminek velejárója a hosszú ideig tartó száraz köhögés, juttass a szervezetedbe minél több A-vitamint – ezzel serkentetheted a hámképződést, így csökken a légutak irritációja.

5 dolog, amit elronthatsz szaunázás közben, és nem is tudtál róla

Az emberek már nagyon régóta (már a maják és az inkák is) élvezik a szaunázás jótékony hatásait, melyek nemcsak kellemesek, hanem rendkívül hasznosak is, hiszen erősíti az immunrendszerünket, fokozza az ellenálló-képességünket, méregteleníti a testünket, javítja a vérkeringésünket, jót tesz a bőrünknek, felfrissít, több lesz tőle az energiánk és feldobja a kedvünket.

Azt gondolnánk, hogy a szaunázásnál aztán mi sem egyszerűbb: fürdőruhára vetkőzünk, lezuhanyozunk, bemegyünk a szaunába egy szauna-törölközővel, azt magunk alá terítjük és addig maradunk bent a szaunában, amíg csak bírjuk, majd ha végeztünk, kijövünk, ismét letusolunk (vagy a bátrak hideg vizes medencében mártóznak meg), majd lepihenünk kicsit és sok vizet iszunk.

Igen, ez így is van, azonban van pár olyan dolog, amit sajnos a többség mégis hajlamos elrontani szaunázáskor, ugyanis ennek a műveletnek is megvannak a szabályai. Lássuk, mit szoktunk gyakran elrontani!

Túl forró szaunába mész, amit nem bírsz, és ezért idő előtt kijössz!

A finn szaunák hőmérséklete változó, általában 70–130°C körül mozog, s vannak, akik ezt a hőfokot nem bírják, mert például az ájulás kerülgeti őket, ezért kijönnek kb. 5 perc után a szaunából.

Igen ám, csak 5 perc alatt a fentebb említett 5 jótékony hatás bizony nem tud kialakulni, így az ilyenfajta szaunázásnak, valljuk be, nem sok értelme van.

Ha Te se bírod a túlságosan meleg szaunát, akkor neked találták ki az infrasaunát, melynek kb. 40–60 °C-os hőmérséklete már jóval barátságosabb.

Szaunázás előtt jóllaksz, vagy ami rosszabb: alkoholt iszol!

Ezek egyikét se tedd, mert feltehetően nem fogod jól érezni magad szaunázás után. Forró környezetben a test

megálljt parancsol, csökken az étvágy és az aktivitásra való vágy, hiszen ilyenkor a test hűtőüzemmódba kapcsol. Szaunázáskor hősokk éri a testet, ilyenkor pedig nehezebben tudja emészteni a tápanyagokat.

Az alkohol nemcsak a májat terheli, hanem a vérnyomást is veszélyesen megnöveli, amire a szaunázás csak olaj a tűzre.

Edzés után egyből beugrasz a szaunába

Intenzív testmozgás után próbálj meg beiktatni egy kis szünetet, mielőtt belevágsz a szaunázásba.

A kettő között lévő átöltözés és a zuhanyzás ugyan többnyire eltart egy kis ideig, de ez nem elég, érdemes lenne egy pár perces ülő pihenőt is tartanod edzés után és a szaunázás előtt.

Persze a megfelelő hidratálásról se feledkezz meg!

Ékszer vagy flancos fürdőruhát veszel fel a szaunázáshoz

Az ékszerek viselését hagyd meg máskorra, a szaunázás alkalmával ugyanis minden lesz a viselésük, csak nem szép és kellemes.

A túldíszített fürdőrukat is hanyagold, a szaunázáshoz a legegyszerűbb fürdőruha tökéletes lesz, mert például a rajtuk lévő műanyag/fém díszítések átforrósodnak, így az érintésük kellemetlen lesz.

Tele van a szauna, de azért beszuszakolod magad!

A szaunázás rendkívüli népszerűségét mutatja, hogy bizony sűrűn előfordulnak olyan esetek, amikor a szauna kabin tele van emberekkel és alig-alig marad hely az újonnan érkezőknek.

Ha ilyen eset áll fent, akkor, ha egyszer nem muszáj, akkor próbáld meg nem beszuszakolni magad utolsó emberként a szaunába, mert mindenkinek kényelmetlen lesz a tömegnyomor.

Várj egy kicsit, amíg valaki kijön és felszabadul egy hely neked.

Ja, és nem ér a szauna előtt ácsorogva az átlátszó üvegen át megvető, „Gyere már kiii!” típusú pillantásokat lövellni a bent szaunázókra.



Elképesztő hatásai vannak a mustárkúrának!

A mustárról legtöbbször az ételízesítőként használt asztali mustár jut eszünkbe, pedig egy szuper gyógynövény. Már az ókorban is inkább gyógyhatásai miatt tisztelték, de azért az asztalra is került belőle. Dúskál az értékes fitonutriensekben, ezért szinte kívül-belül csodát tesz velünk. En azt tapasztaltam, hogy jót tesz, ha ezidőtájt támogatom a testemet egy mustárkúrával. Mindjárt elmondom, miről van szó, hátha neked is megjön a kedved hozzá.

A káposztafélék családjába tartozó fehér mustár a Földközi-tenger medencéjéből származó, egyéves fűszer- és gyógynövény. Zsenge leveléből saláta vagy főzelék készülhet. Sárgásbarna gyöngyszerű magjait pedig főleg az élelmiszeripar dolgozza fel asztali mustárnak, valamint savanyúságok, szósok, mártások, és húspari készítmények ízesítőjeként.

A mustármag rengeteg vitamint és sokféle hatóanyagot tartalmaz, ezért eltérő módokon lehet használni. Más hatást fejt ki egészben és más vegyületek aktiválódnak benne, amikor összezúzzák. Ajánlatos mindig fogyasztás előtt darálni, mert a hosszas állást nem viseli túl jól.

Erőteljes antikarcinogén

Az angol mustár legjelentősebb hatóanyaga a szinalbin, ami a mirozináz enzim hatására alakul tovább prevenció vagy gyógyhatással bíró vegyületté. Az allil-izotiocianát fontos szerepet tölt be a rákos megbetegedések megelőzésében, valamint a daganatok növekedésének gátlásában. A legerősebb proliferatív hatást a fehér mustár kivonata esetében tapasztalták, tehát azok, akik rendszeresen fogyasztanak belőle, egy nagyon hatékony daganatellenes táplálékot vesznek magukhoz. Bebizonyosodott, hogy a fehér mustármagnak rendkívül erős antioxidáns, és gyulladáscsökkentő hatása is van.

Felszabadít

A mustárolaj serkenti a légzés és a keringés vitális központjait. A tradicionális kínai medicina köhögés, meghűlés, mellkasi fájdalmak gyógyítására használja. Hörgőtágító és köptető hatása is van, továbbá segíthet az asztmás rohamok megelőzésében. Étvágygerjesztő, támogatja a máj megtisztulását és stimulálja az emésztőnedvek elválasztását, ezáltal alaposabb emésztést tesz lehetővé. Segít a gasztrointesztinális rendszer bakteriális fertőzéseinek legyőzésében. Hasznát veheted székrekedés, felfúvódás esetén is.

Méregtelenítő mustárkúra

Nagyon kedvező hatással van a bélrendszeredre és végső soron az egész szervezetedre, ha a főttekzések előtt elfogyasztasz 1-1 kávéskanál mustármagot, szétrágás nélkül, legalább egy nagy pohár langyos víz kíséretében. Ilyenkor a felületén nyálkárteg képződik, és teljesen egészben halad át az emésztőrendszeren.

Eközben letisztítja a bélrendszer falát, könnyebbé és tisztábbá teszi az ürítést, javítja a felszívódás kapacitását, rendbe teszi a bélflórát, fokozza a bélperisztaltikát, enyhe hashajtó és vértisztító hatást fejt ki. Némi testtömegesökkenést is lehet tapasztalni tőle, továbbá szebbé teszi a bőrt és a haját.

Egy kúrát ajánlott 6-8 hétig tartani. Évente többször is elvégezhető.

Átmelegít

Külsőleg a bőrbe dörzsölve vagy borogatás formájában a felületi és a mélyebb rétegekben is fokozza a vérkeringést és felmelegít. Akkor még nem kell megijedni, ha csak enyhe melegséget és bőrpírt tapasztalhatsz, azonban az égési sérüléseket jobb elkerülni. Nagy mennyiségben, esetleg túl hosszadalmasan használva szöveti sérüléseket és bőrelhalást okozhat. Amennyiben túl intenzívnek érzed a hatását, azonnal függeszd fel a kezelést és mosd le szappannal.

Ha érzékeny a bőröd, legyél fokozottan óvatos, vagy inkább mellőzd. Kizárólag ép bőrfelületen alkalmazható. Lokálisan csökkenti az ízületi és az izomfájdalmakat, képes oldani a simaizomgörcsöket. Mellkasi területen pakolásként vagy bedörzsölőként alkalmazva, könnyíti a légzést és szorgalmazza a váladék eltávolítását. Lábfürdőként serkenti a vérkeringést, csillapítja a fejfájalmat, a migrént és a látást, meghűléses tünetek esetén különösen ajánlott.

Mézes-mustáros kenőcs ízületi gyulladásra: egy kisebb üvegtálcában keverj össze 1 evőkanál frissen őrölt mustármagot, 1 evőkanál mézzel, 1 evőkanál finom szemcseméretű sóval és kb. 1 evőkanál tisztított vízzel! Helyileg javítja a vérkeringést, és csökkenti a fájdalmat. A kezelés időtartama legfeljebb 20 perc legyen, de szükség esetén korábban is leveheted, amennyiben túl „csipősnek”, kellemetlennek érzed. A legjobb hatás elérése érdekében javasolt néhány napon keresztül megismételni.

A mustármag felpeszdit, megtisztít, felmelegít és egészségvédő hatású. Neked van legalább egy mustármagnyi hited benne?

A rejtvényt **Balácsi Csaba** készítette.

AGÁRDY GÁBOR- IDÉZET	KÓDARAB I UKRÁN FŐVÁROS ÉPÍTŐANYAG	A GYŐZELEM ÖGÖRÖG ISTENNŐJE	ÁTMÉRŐ	NÉPRAJZ	NITROGÉN	FÜRÉSZES ÉLŐ MALAJ TÖR	RÓMAI 2	HOLLAND FESŐ (JAN)	KÖZÉPFÜL I	KÉN TEXASI HEAVY METAL ZENEKAR SZURKOLO	MEGRIGYEL	BŐR MAGAD	TÖBB MAGYAR KIRÁLY NEVE
1													
KÉSO NAPSZAKKAL KAPCSOLATOS			TONNA BOLIVAI VÁROS		CARLOS SALDÑA ANIMÁCIÓS FILMJE DECIGRAMM				SAJTOT KEZEL BECSPÁS				
...TAKORADI (GHÁNAI VÁROS)							SIR A CSECEMŐ				JUTTAT KÁLIUM		
ZABSZEM I							SZEZON						SPANYOL AUTÓJEL ... ELBA - ANGOL SZÍNESZ, RAPPER
4	3	DOLOGTALAN MÉH	UNITED KINGDOM ÁLLATI FEKHELY		PÁZSIT	IVÓEDÉNY RÉSZEI ANNAK ELLENÉRE			NEVICKE RÉSZEI VÖRÖSMARTY MŰVE		SPORTSZER A HÁTÁHOZ, NÉPESEN		
2	LENMAG I				FÉNYSZÖKÉP (A SORS UJJA) MAGAS NÖVÉNY		EDZŐ KÍNAI HOSSZ- MÉRTÉK		CSAKHOGY ÉNEKELNI KEZDI				
MEZŐGAZDA- SÁGI ESZKÖZ SZÁLLÍTÁSI ESZKÖZ TELTERMÉK			TAKAR KELVIN				FRANCIA VÁROSKA LITER				BORÓKA- PÁLINKA SUGÁR		FÉL PONTI
	N												

A négy megmaradó szóból a következő vicc csattanóját állíthatja össze:

Kémiaórán.

– Ha a vasat három hónapig a szabadban tartjuk, megrozsdásodik – mondja a tanár. – Nos, mi történne, ha ugyanilyen sokáig aranyat vagy ezüstöt hagynánk a szabadban?
– Tanár úr, kérem – szólal meg Pistike –, ...

Plusz egy vicc



Kétbetűsek: DÍ, DO, ÉS, KL, ÖS, PZ, SY, TM, TT, VE, ZA.

Hárombetűsek: ALA, ARA, AZT, BIA, DDT, ESZ, ÉDA, LÁZ, MER, SRÍ, TAT, TRE.

Négybetűsek: ADÁS, AJAK, APAD, ATUS, AZZÁ, EBBE, ETON, ÉRME, GENK, KENT, KIRÍ, KÓDA, ÓDOR, RILA, RUKK, SARC, TIPO, TITO.

Ötbetűsek: ARARA, ARIEL, CIPEL, CORSA, EDINA, ÍJÁSZ, JOVAL, LIANA, NÁPÉV, PIPIN, PISTA, POROS, RÁINT, SLAMP, STERC, TAKIN, VADAK.

Hatbetűsek: AZOKAT, ELURAL, GUINEA, ODAKEN, VÁRADI.

Hétbetűsek: ASZTALI, CANDIDE, DARABÁR, DETONÁL, ERE-

SZES, ESEDEZŐ, KEDVENC, OKKERES, OLDALAS, RITA ORA, SZIPÓKA, TRAKTUS, ZIMANKÓ, ZSURLÓK.

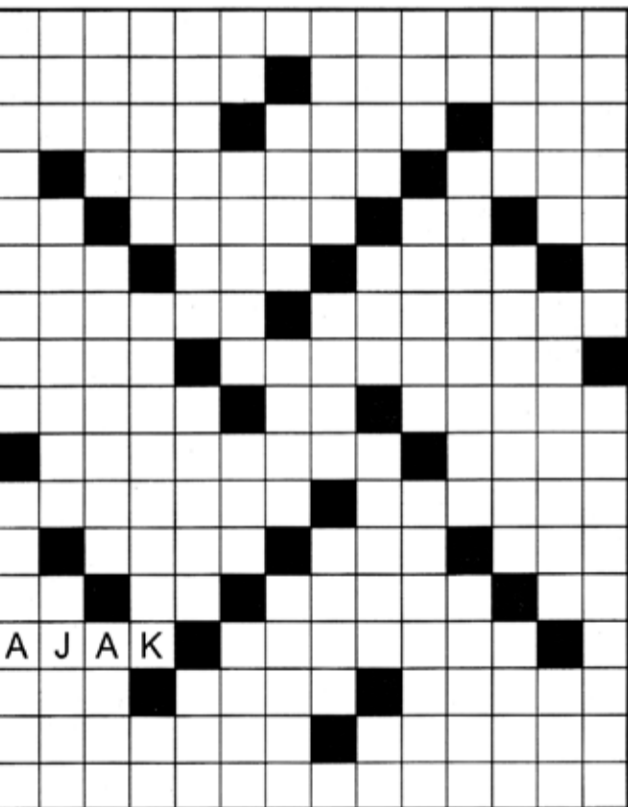
Nyolcbetűsek: ELLOPNÁK, GYUSZIKA, KATARZIS, KORÁBBAN, NEMZEDÉK, ÖNZOMÁNC.

Kilencbetűsek: BETIPEGÉS, LANTSZVIT.

Tizennégybetűsek: BARACKDESSZERT, SZÁMTANFELADAT.

2021. 52. szám megfejtése: A vallásos tények nem meggyőzők, csak a meggyőzettek számára.

Plusz egy vicc: – Mert mindig mennek, mint az örültek!



Hőfehérke

Hozzávalók a tésztahoz: 30 dkg finomliszt, 5 dkg zsír (vagy szoba-hőmérsékletű vaj), 10 dkg porcukor, 3/4 csomag sütőpor (8 g), 1 tojás, néhány evőkanál tejföl.

A krémhez: 4 evőkanál finomliszt, 4 dl tej, 15 dkg szoba-hőmérsékletű vaj, 15 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor + a tetejére 1 evőkanál porcukor.

Elkészítés: A lisztet összekeverjük a porcukorral és sütőporral, elmorzsoljuk benne a zsírt/vajat, hozzáadjuk a tojást, majd annyi tejfölt, hogy egy könnyen kezelhető, jól nyújtható tésztát kapjunk (ne legyen ragacsos, de kemény se).

Három egyenlő részre osztjuk a tésztát, majd enyhén lisztezett felületen egyenként kinyújtjuk kb. 20x30 cm-es lapokra. Egy tepsis hátulját lekenjük pici vajjal, meghintjük liszttel, és a lapokat ezen tepsis hátulján egyenként megsütjük egyesével 180 fokos légkeveréses sütőben kb. 6 perc alatt (a tészta világos maradjon – amikor a szélei picikét kezdenek pirulni, vegyük ki a sütőből még akkor is, ha még puhának érezzük a tésztát).

A krémhez a lisztet először kevés tejjel simára keverjük, majd hozzáadjuk a többi tejet és közepes lángon sűrűre főzzük kevergetve, majd teljesen kihűtjük. Közben a vajat habosra keverjük a porcukorral és vaníliás cukorral. Amikor a főzött krém kihűlt, akkor összekeverjük a vajas krémmel.

Az egyik tésztaalapot letesszük egy tálcára, rákenjük a krém felét, erre jön a második tésztaalap, majd a krém másik fele, melyre ráhelyezzük a harmadik lapot.

Éjszakára betesszük a hűtőbe letakarva, másnap reggel kivesszük, hagyjuk jó fél óráig állni szobahőmérsékleten, hogy jól át tudjanak puhulni a lapok, majd meghintjük porcukorral és szeletelve tálaljuk.



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

Jobban tudsz figyelni, ha ezeket az ételeket fogyasztod

Azt már mindannyian sokszor hallottuk, hogy az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás elengedhetetlen ahhoz, hogy megfelelően működjön a szervezetünk. Vannak viszont olyan élelmiszerek, amelyek kifejezetten bizonyos szerveinkre, például az agyunkra vannak jó hatással, mi több, a koncentrációképességünket is növelhetjük velük. Amint pedig meglátod, hogy pontosan milyen élelmiszerekről van szó, biztosan te is szívesen bevásárolsz belőlük, és állandósítod őket az étrendedben. Ez még csak komoly kihívásnak sem tekinthető, hiszen olyan, gyakorlatilag bármelyik bevásárlóközpontban beszerezhető dolgokról van szó, amelyeket abszolút könnyű változtatatosan fogyasztani.

ÉTCSOKOLÁDÉ

Az étcsokoládé remek agyserkentő – de csak akkor, ha a kakaótartalma minimum 70%. Gazdag antioxidánsokban és kakaó-flavonoidokban, ezáltal pedig megakadályozhatják a teljesítményed romlását. Ami szintén remek hír, hogy a gyulladáscsökkentő és szorongásgátló tulajdonságokkal is rendelkezik. Ezek után nem is kérdéses, hogy szintén fontos rendszeresen helyet kapnia az étrendedben. Ízesíthetsz vele főzelékeket, készíthetsz a hozzáadásával tézstaszósokat, aranyárgává varázsolhatod a segítségével a húsleveset, de olyan köreteket is fűszerezhetsz vele, mint a rizs, a bulgur, a kuskusz vagy az édesburgonya.

Sajnos viszont ez még nem jelenti azt, hogy több kilogramm csokoládét kelne enned – az ajánlott mennyiség egy átlagos felnőtt esetében körülbelül heti 45 gramm. Ez nagyjából azt jelenti, hogy néhány kockát kifejezetten ajánlott enned minden héten, de zabkására, joghurtba vagy különféle süteményekbe is nyugodtan tethetsz belőle.

LEVÉLZÖLDSÉGEK

Nem véletlen, hogy a zöld leveles zöldségek híresek arról, hogy jót tesznek az egészségünknek. Az olyan könnyen elérhető zöldségek, mint a spenót, a sóska, a római saláta, a mángold, a pity-panglevel, a rukkola, a fejes káposzta, a kelkáposzta, a kínai kel vagy cékla-levele az agy normális működésének kiemelt támogatói, mivel a bennük található folát fontos szerepet tölt be az idegrendszer és a neurotranszmitterek működésében.

Abban az esetben viszont, ha a szervezetünk nem jut elegendő mennyiségű foláthoz, fokozhatja többek közt a depresszió kialakulásának esélyét és a kognitív öregedés tüneteit. Hogy ezt elkerülj, rendszeresen fogyassz zöld leveles zöldségeket, mondjuk krémlevesek, főzelékek vagy turmixok formájában.

KURKUMA

A kurkuma remek hatással van az agy öregedéssel járó megbetegedéseinek megelőzésére, de a már meglévő tüneteket is képes csökkenteni. Ez a benne található kurkuminnak köszönhető, ami növeli az agy folyamatos megújulásának kulcsaként ismert BDNF fehérje koncentráci-

óját. Segítségével megelőzhetőek az agy funkcionális rendellenességei, mint például az Alzheimer-kór vagy a depresszió.

Fontos továbbá, hogy a kurkuma gyulladáscsökkentő és szorongásgátló tulajdonságokkal is rendelkezik. Ezek után nem is kérdéses, hogy szintén fontos rendszeresen helyet kapnia az étrendedben. Ízesíthetsz vele főzelékeket, készíthetsz a hozzáadásával tézstaszósokat, aranyárgává varázsolhatod a segítségével a húsleveset, de olyan köreteket is fűszerezhetsz vele, mint a rizs, a bulgur, a kuskusz vagy az édesburgonya.

FERMENTÁLT ÉLELMISZEREK

A fermentált élelmiszerek mind az agyunkra, mind a bélrendszerünkre remek hatással vannak. Ez azért is jó hír, mert szoros kapcsolatban állnak egymással, tehát amikor a fermentált élelmiszerek elősegítik a bélrendszerünk egészségét, a kognitív funkcióinkat is automatikusan javítjuk. Szerencsére a rendelkezésre álló élelmiszerek választéka is széles: az egyik legklasszikusabb fermentált finomság a savanyú káposzta, de a joghurt, a kefir, a kombucha és a miso is ide tartozik.

BOGYÓS GYÜMÖLCSÖK

Minden okod meglehet arra, hogy a bogyós gyümölcsök, tehát például a málna, a szeder, a ribizli, az eper vagy az áfonya nap mint nap szerepeljenek az étkezéseidben. Akár napi 100-200 grammot is érdemes enned belőlük. Ennek jó oka van: magas antioxidáns tartalmuk támogatja az agysejtek egészségét, a bennük található flavonoidok pedig felveszik a harcot a stresszel szemben, és növelik az agy aktuális teljesítő-képességét. Ami szintén jó hír, hogy több tudományos kutatás szerint a szorongás tüneteit is enyhíthetik, valamint megelőzhetik az idegrendszer degeneratív betegségeinek kialakulását, például a demenciát.