

Figyelem!

Figyelem!
Fizesse elő a Kárpátinfót!

Index 08776

Legyen Ön is a partnerünk!

2. oldal	Beregszászban ülésezett a KMKSZ választmánya	3. oldal	A néptánc közösséget terem	5. oldal	Téli örömek	6. oldal	Kitartás, türelem, elhivatottság	7. oldal	Mi lakik a spájzban?
----------	--	----------	----------------------------	----------	-------------	----------	----------------------------------	----------	----------------------



Munkatársat keresünk több éve cégünkben dolgozó kárpátaljai létszámunk bővítéséhez magyarországi munkahelyre

azonnali kezdéssel a következő pozíciókba:

BRIGÁDVEZETŐ, ZSALUZÓ-ÁCS, BETANÍTOTT ZSALUZÓ MUNKÁS

AMIT NYÚJTUNK:

- stabil háttér
- prémiumrendszer, 13. havi juttatás
- folyamatos munkalehetőség egész évben
- a legjobb védőfelszereléseket és szerszámokat biztosítjuk
- az útiköltséget térítjük

BÉREZÉS: nettó 1800 – 2500 forintos órabér gyakorlattól és teljesítménytől függően

ELVÁRÁSAINK:

- megbízhatóság
- önálló munkavégzés
- józan életmód
- csapatszellem

EGYÉB INFORMÁCIÓ:

- térítésmentes szállást tudunk biztosítani

MUNKAIIDŐ:

- egyműszakos munkarend (9-10 óra)
- Magyar útlevél szükséges!**

JELENTKEZÉS:

+3630/231-0459-es telefonszámon vagy az iroda@acs-bau.hu e-mail címen.

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

Bejelentett állás, nem ideiglenes munka, 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 XV. Nemzetközi Mezőgecsei Bölléerversenyen

Jó hangulat, tartalmas programok, rekordszámú látogató



Talán soha ennyi látogatót nem vonzott a Mezőgecsei Nemzetközi Bölléerverseny, mint a mostani, amelyik szám szerint immáron a tizenötödik. Dél körül már valamennyi,

a sátrak alatt elhelyezett asztal foglalt volt, itt jóízűen falatoztak a részben a környező településekről és Kárpátalja távolabbi helységeiből, részben pedig az ország más megyéiből érkezett vendégek, hogy meg-

kóstolják a friss disznóhúsból készült ételeket.

A fő hívó szó, mint azt már rég megszokhattuk, a bográcsgulyás volt, de fogyott rendesen a hatalmas serpenyőkben elkészített toros hús, valamint

a tárcsán sült oldalas és a csontos karaj, meg az idei szerzemény, a steak, illetve a húspogácsa: csak úgy sült krumplival, vagy friss cipőval.

Folytatás a 2. oldalon

Az egységért, a békéért imádkoztak

Ökumenikus imahét Beregszászon



Beregszász református, római és görögkatolikus felekezeti immáron több mint egy évtizede csatlakoztak az egyetemes évkezdő ökumenikus imahéthez. Idén viszont a helyi pravoszlávok is bekapcsolódtak: a megnyitó alkalomra a Vérke-parti város ortodox Szentháromság – Szent Mihály templomában került sor, melyen a kárpátaljai történelmi egyházak vezetői is részt vettek, közösen imádkoztak.

Az idei ökumenikus imahét anyagát és istentiszteleti rendjét a Közel-Keleti Egyházak Tanácsa állította össze. „Láttuk az ő csillagát napkeleten, és eljöttünk, hogy imádjuk őt” / „Láttuk csillagát napkeleten, és eljöttünk, hogy bemutassuk neki hódolatunkat” (Mt 2, 2)

Folytatás a 4. oldalon

A XV. Nemzetközi Mezőgecsei Böllerversenyen

Jó hangulat, tartalmas programok, rekordszámú látogató

Elegét lásd az 1. oldalon

Természetesen az örök sláger – a sült kolbász, a véres és májas hurka továbbra is töretlen népszerűségnek örvendenek. S amit itt korábban ritkábban kínáltak, az most méltán lett egyszerre népszerű: a frissen abált szalonnáról van szó, amelyet a szakácsok ott, helyben, szemünk láttára vontak be fokhagymás, paprikás kencével. De ne higgyük, hogy a menüsor csak ezekből az ételekből állt: kocsonyát, disznósajtot éppúgy kínáltak, mint olyan desszerteket, amelyeket a disznótoros ételek végén szintén szívesen fogyasztunk: bejglit, hamis és igazi hájaskiflit, és a mindig nyerő lekváros fánkot. Emellett valamennyi ringbe szálló csapat – számuk ezúttal tizenegyet volt – tartogatott meglepetéseket is. A KMKSZ beregszászi járási csapata a korábban felsorolt finomságok mellett például töltött káposztával kínálta a hozzájuk betérőket. A zsíros falatokra természetesen jól csúszott a hegy nemes leve, a téli, ám igencsak kellemes időben sokan öblítették le a finom falatokat tájjellegű borokkal.

Bizonyára nem csupán az átgondolt szervezésnek, a figyelemfelkeltő reklámnak, Messter András és kiváló csapatának köszönhető, hogy messzi földről

is sokan eljöttek erre a beregvidéki kistelepülésre. Mindez azzal is magyarázható, hogy a világjárvány megfékezésére hozott intézkedésekből és a bezártságból nagyon eleget van már mindenkinek.

A felkínált ételeknél jelentkező új trendekről már szoltunk, ám azt még nem mondtuk el, hogy az utóbbi években egyre inkább gasztrofesztivállá átalakuló népi ünnepély most visszatért az alapítók eredeti szándékához. Ahhoz, hogy hitelesen kerüljön bemutatásra mindaz, ami vidékünkön a téli disznóvágást jellemezte, és jelentős részben jellemzi ma is. Amely nem csupán egy vidám közösségi alkalom, hanem fényes bizonyítéka annak, hogy eleink minden értékét megbecsültek, és a sertés valamennyi részéből olyan finom ételeket készítettek, amelyeket ma sem kívánunk másokkal helyettesíteni. Továbbra is ott van helyük a heti menüben. Idén tehát szakavatott böllérek mutatták be, hogy miként történik a disznó perzselése, annak felbontása, s hogy az állat mely részeiből milyen finom ételek készíthetők.

Vajon mi a titka annak, hogy az alig több mint ezer lelket számláló Mezőgecse egy ilyen országos hírű fesztiválnak adhat otthont? És immáron nem először! A megnyitó ünnepség szónokai megpróbálták erre az izgalmas kérdésre is válaszolni. Viktor Mikita, a Kárpátal-

jai Állami Közigazgatás elnöke a mögöttünk hagyott bő másfél évtized szívós és sokoldalú szervezőmunkáját emelte ki: az itteni emberek úgy tudják bemutatni évszázados hagyományait, hogy az mások számára is roppantul érdekes és követendő példa.

Mindenekelőtt a mezőgecseiek élni akarását tükrözi a mai nap, annak a sikere, fogalmazott Beke Mi-



hály András, Magyarország Beregszászi Konzulátusának ideiglenes ügyvivője. Azzal, hogy az eseményt sikerült már a kezdetek kezdetén nemzetközivé tenni, a téli disznóvágási szokásoknak egész Kárpát-medencét átfogó gazdag hagyományát ismerhetjük meg egyetlen helyszínen. Volodimir Csubirko, a megyei tanács elnöke arról szolt, hogy a kárpátaljaiak – köztük a ruszinok, magyarok, románok, szlovákok – a sertés téli feldolgozásának olyan változatos és gazdag módszereit teremtették meg, amelyek méltán tarthatnak számot Ukrajna más

megyei lakóinak érdeklődésére. A népi gasztronómia az egyik erősségünk, erre, valamint termálfürdőinkre és kiváló tájjellegű borainkra épül a turizmusunk, ezek jelentik annak vonzerejét, mutatott rá Babják Zoltán, a Beregszász központú kistérség polgármestere. Az ilyen és hasonló tartalmas, jó hangulatú események jelentősen elősegíthetik egymás jobb

sebb házikolbász kategóriában jeleskedett. A KMKSZ Ungvári Középszintű Szervezete és a Nagydobronyi kistérség kollektívája érdemelte ki a legjobb vendéglátók címet. A Beregszászi kistérség jelenlevő képviselői bizonyultak a legvidámabb csapatnak, a KMKSZ ISZ pedig a legszebb terítéssel büszkélkedhetett. A legfinomabb toros húst az Ungvár Gyuri formáció, a leghosszabb kolbászt a Skvarka csapata készítette. Eredményt hirdettek a legfinomabb forralt bor és a legfinomabb fogópálinka kategóriában is.

A megnyitót követően nagyszabású koncertre került sor, melynek során a helyi és a hudlovói (Ungvári járás) hagyományörzők produkcióinak tapsolhatott a közönség. A mezőgecsei Kék Viola táncsoport többek között szilágysági, tyukodi, nyírségi táncokat, a Gyöngykalás néptáncsoport pedig szatmári, rábaközi táncokat mutatott be, de volt itt szatmári lassú és friss csárdás is. (A mezőgecsei hagyományörző csoportok vezetője Botos Viola, koreográfusa pedig László Botos Georgina.) A Hudlovói Kultúrház hagyományörző csoportjainak (vezetőjük Jordan Natalia és Baloga-Tóti Nagyija) előadásában leány-, zsebkendő- és modern táncot láthattunk, illetve kárpátaljai dallamokat hallhattunk, emellett a Komák színjátzó csoport egy vidám jelenettel is megörvendeztette a résztvevőket.

Az egész napos programot jó hangulat jellemezte.

Kovács Elemér

Zavaros idők után a pozitív változásokban bízunk

Beregszászban ülésezett a KMKSZ választmánya

Rendkívül nehéz és zavaros időket élünk – kezdte elnöki beszámolóját Brenzovics László, a Kárpátaljai Magyar Kulturális Szövetség (KMKSZ) elnöke a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola átriumában január 29-én megtartott választmányi ülésen, ahol a kárpátaljai magyarság legfőbb érdekvédelmi szervezetének 96 fős választmányából 65-en voltak jelen. A szövetség elnöke most is csak online tudott csatlakozni a fórumhoz, csakúgy, mint Bocskor Andrea európai parlamenti képviselő és a betegség miatt hiányzó Barta József alelnök is.

Az ukrán aktuálpolitikai helyzetet ismertető beszámolójában Brenzovics László arról beszélt, hogy nagyon régóta volt olyan időszak Európa ezen a részén, amikor reális háborús veszély áll fenn, és ami rendkívül súlyos gazdasági következményekkel jár Ukrajna számára. Azzal, hogy a nemzeti valutának számító hrivnya árfolyama folyamatosan romlik, a gáz- és üzemanyagárak egyre csak nőnek, már most 5 milliárd dollárnyi kárt okozott az országnak, mindez pedig az itt élő emberek életkörülményeinek a romlásához fog vezetni – utalt rá a politikus.

A KMKSZ elnöke beszámolójában érintette azokat a tárgyalásokat is, amelyek az Amerikai Egyesült Államok, Oroszország és az Európai Unió között zajlanak, és amelyek követendő példának számítanak ennek a feszült állapotnak a megoldásában.

Brenzovics László tájékoztatta a választmányt a Kárpátaljai Megyei Tanács delegációjának Budapesten tett látogatásáról is, amelyen egy sor fontos témakört érintettek. A konstruktív légkörben zajló tárgyalások so-

rán érintették a már régóta húzódozó és megoldásra váró jánosi hulladék-tároló kérdését. A projektben érdekelt Tisza Körlátolt Felelősségű Európai Területi Társulás (Tisza ÉGTC) egy európai uniós pályázaton 5 millió euró támogatást nyert a hulladék-tároló felépítésére, de az építmény megfelelő minőségű tetéléhez még mindig hiányzik 2,5 millió... Igéret érkezett arra, hogy a fennmaradt összeget a magyar kormány támogatásából teremtik elő. Ezen kívül szó volt a már meglévő és megnyitásra váró határátelők korszerűsítésének lehetőségeiről, és számos más témáról is.

A KMKSZ elnöke pozitívként említette, hogy a közelmúltban a megyei közgyűlés élén változás történt, és ennek a folyamatnak egyik fejleményeként, a megyei közigazgatás elnökének a felkérésére megkezdődött Petei Juditnak, a KMKSZ megyei képviselőjének a kinevezése a megyei adminisztráció elnökhelyettesi tisztségére. Mint mondta, sok mindenben – elsősorban a nemzeti kisebbségek politikájának az ügyében – nem értünk ugyan egyet az ukrán kormánnyal, azonban a választások során a KMKSZ azért

kérte a kárpátaljai magyarság támogatását, hogy a képviselőink ott legyenek a döntéshozásoknál, és ezzel is javítsák az itt élő emberek életkörülményeit.

Szó volt arról is, hogy továbbra sem történt pozitív változás a KMKSZ alapítványai ellen folyó bűnvádi eljárások ügyében. Brenzovics László tragikomikusnak nevezte azt a tényt, hogy azt az államelnököt, akinek idejében ez a nyomozás elindult, most szintén hazaárulással vádolnak, csak közte és Porosenko között annyi a különbség, hogy utóbbi nem szerepel a Mirotvorec listáján...

A közelgő magyarországi választások kérdését említve az érdekvédelmi szervezet elnöke mindenkit arra biztatott, hogy lehetőség szerint vegyenek részt ezen, hiszen itt nemcsak Magyarország, hanem a magyar nemzet jövőjéről döntenek.

Zárszávaiban Brenzovics László arról beszélt, hogy minden ne-



hézség ellenére a KMKSZ továbbra is él és működik, és bár nem látszik változás a kárpátaljai magyarságot hátrányosan érintő ukrán oktatáspolitikában sem, számunkra továbbra is az az elsődleges cél, hogy az itt élő embereknek olyan életkörülményeket teremtsünk, hogy továbbra is a szülőföldön való maradáshoz választásuk, és abban is csak reménykedhetünk, hogy a jövőben elkerül minket a háborús veszély.

Bejelentkezésében Bocskor Andrea európai parlamenti képviselő mozgalmasságnak és kiszámíthatatlannak nevezte a mostani időket, amely nemcsak az itteni térségre, hanem egész Európára, és a világra is jellemző. Mint utalt rá, a koronavírus-járvány már eddig is hatalmas károkat okozott világszerte, de most már a megfékezésére van megoldás, ami az oltás felvételét jelenti.

Az ukrán-orosz konfliktus kapcsán a képviselőnk emlékeztetett rá, hogy ez az áldatlan állapot valójában már 2014 óta áll fenn, és a mostani háborús veszély elhárítása végett különösen fontos lenne a tárgyalások során történő békés megoldások lehetőségeinek keresése.

A közelgő magyarországi országgyűlési választások és népszavazás kapcsán Bocskor Andrea hangsúlyozta, hogy minden eddiginél fontosabb, hogy ezekben a nehéz időkben a Kárpát-medencei magyarság összefogjon és erőt demonstráljon, ami azzal jár, hogy amellett a keresztény értékeket felvállaló nemzeti erők mellett tegye le a voksát, akik már eddig is bizonyították a nemzeti értékek fontosságát.

Felszólalása végén nagyrabecsülését fejezte ki a KMKSZ minden tisztségviselőjének, hogy ezekben a nehéz időkben is kitartanak a szövetség és a szülőföld mellett. Mint mondta, biztos benne, hogy ez a küzdelem előbb-utóbb sikerre fog jutni, és Kárpátalja egy jobb és élhetőbb föld lesz. Zárásként Schmitt Pál egykori köztársasági elnök szavait idézte: „Kárpátalja sokunk számára nem külföld, nem belügy, hanem szívügy!”

Az elnökséget a választmányi ülésen egy személyben képviselő Gulácsy Géza, a KMKSZ alelnöke szavazásra bocsátotta a 2022-re tervezett évi közgyűlések menetrendjét. Ezek szerint az alapszer-

vezeti közgyűlések február 1-től március 7-ig zajlanak, a középszintek fórumait március 12-től március 20-ig ejtik meg, míg a Beregszászba tervezett megyei közgyűlésnek az időpontját március 26-ra jelölték ki, az aktuális járványügyi szabályokhoz igazodva.

Vida László ungvári magyar első beosztott konzul minden részletre kiterjedő tájékoztatást adott a 2022. április 3-án tartandó magyarországi országgyűlési választás és népszavazás menetrendjéről, az abban való részvételhez szükséges regisztrációs határidőkről, és választott a választmány felől érkezett kérdésekre is. Mint elmondta, a választás menetéről tájékoztató gyakorlati tudnivalókról Magyarország Ungvári Főkonzulátusának, Beregszászi Konzulátusának és a választás központ honlapján is tájékozódhatnak majd, illetve a konzulátus munkatársaihoz is bizalommal fordulhatnak segítségért.

Molnár László, a KMKSZ kulturális titkára a szövetség ideji megyei rendezvényeiről tartott beszámolót, és annak a reményének adott hangot, hogy ezek lebonyolítását az aktuális járványügyi helyzet nem írja majd felül.

Az ülés végén Darcsi Karolina politikai és kommunikációs titkár a választmány nyilatkozatát olvasta fel. Zárszóként Brenzovics László mondott köszönetet mindazoknak, akik a magyar ügyet képviselik Kárpátalján, és annak a reményének adott hangot, hogy az elkövetkezendő hetekben-hónapokban sok fontos dolog fog eldőlni, és a most feltornyosult viharfelhők eloszlanak végre felettünk, amelynek következtében pozitív változások indulhatnak el.

(jakab)

Beszélgetés Váradi Enikő néptáncossal

A néptánc közösséget teremt

A Sodró együtttest idehaza senkinek sem kell bemutatni. Formációjuk hagyományos néptáncainkat mutatja be, emellett táncházaik alkalmával a lelkesebb résztvevők még el is sajátíthatnak egy-egy táncot. Fellépéseik alkalmával olyan fergeteges hangulatot teremtenek, mely során még a magukat „falábúnak” tartók is táncra perdülnek. Az együttes vezetőjével, Váradi Enikővel beszélgettünk indulásról, tenni akarásról.

– Ismerjük meg elsőként a sokoldalú néptáncost.

– Viskén születtem, általános iskoláimat is ott végeztem, majd a Nagyberegi Református Líceumban érettségiztem. A diplomácia világa, ezen belül a kulturális diplomácia mindig is foglalkoztatót, ezért döntöttem úgy, hogy érettségi után felvételizem az Ungvári Nemzeti Egyetemre, ahol nemzetközi kapcsolatokat, illetve párhuzamosan bölcsészetet – magyar nyelv és irodalom tanultam. Emellett a népművészet világa is mindig része volt az életemnek, dédszüleim kiváló énekesek voltak, tőlük rengeteget tanultam. Talán ezért is ennyire meghatározó ez a világ számomra. S hogy még jobban beleássam magam kultúránk megismerésébe, az ungvári egyetem után felvételiztem a Debreceni Egyetem Néprajzi Doktori Iskolába.

– Valamint egy népzenei együttes vezetője...

– Viskén, az iskola keretein belül én is tagja voltam az ott működő néptáncgyüttesnek, itt léptem először kapcsolatba szervezett keretek között a néptáncsal. Nagyon megszerettem ezt a világot. Gyerekkoromban rendszeres résztvevője voltam a péterfalvi népzene-, néptánc- és kézműves tábornak, ahol szintén rengeteg tudást szívhattam magamba az autentikus néptáncműfaj világából. Egyetemista éveim alatt olyan emberekkel ismerkedtem meg, akik szintén ennyire szerették a népművészetet. Velük jött az a gondolat, hogy mi lenne, ha táncházakat szerveznénk, ahol lehetőség van a néptánc közösségi megélésére. Ezekből az alkalmakból aztán rendszeresség alakult ki és elindítottuk a folkkocsmá mozgalmat Kárpátalján, amely nagy népszerűségnek örvend. Az együttesünknek akkoriban még nem volt neve. Majd, ahogy egyre több felkérésünk lett, tudtuk, hogy erre szükség van. Így végül a Sodró név mellett döntöttünk.

– Az évek során pedig egyre jobban fejlesztették tudásukat.

– 2014-ben alakultunk formációvá, de már előtte egy évvel elkezdttük a táncházak szervezését. Akkoriban indult el a Hagományok Háza és a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola közös szervezésében a népzenei, néptáncos és népi énekes mes-terképzés. Ezeknek az alkal-

maknak aktív tagjai lettünk, s azóta is folyamatosan fejlesztjük magunkat, gyakorolunk, sosem állunk meg. A pandémia időszakában is, amikor nem voltak fellépéseink, igyekeztünk szinten tartani magunkat. Egy táncos, egy zenész számára ez elengedhetetlen.

– Magyarországi tanulmányai után automatikusan döntés volt, hogy itthon folytatja útját?

– Be kell vallanom, néha megfordul a fejemben, hogy esetleg Magyarországon kellett volna szerencsét próbálni, hisz rengeteg barátom van ott, akik sok mindenben támogatnak. De szeretek itthon élni, s amíg módom van rá, szeretném mindazt a tudást, amim van, az itthoni közösség javára fordítani. Kárpátalja egy különös vidék. Örülök annak, hogy ismerhetem az itt élő nemzetek kultúráját, ezáltal úgy ér-



zem, hogy sokkal gazdagabbak vagyunk, hiszen nem egy homogén társadalomról beszélhetünk. Rengeteg izgalmas dolgot rejt a régió. Az évek során lehetőségem volt a világban számtalan helyre elutazni, és egy dolgot megfigyeltem: sehol sem könnyű az élet, mindenhol megvannak a nehézségek. S dolgozni kell mindenütt. Ha nincs rendszeresség, folytonosság a munkádban, akkor mindegy, hogy hol fogsz élni, nem tudsz előre haladni. Az évek során a népművészet mellett lehetőségem volt itthon többféle munkában is kipróbálni magam, újságíróként dolgozhatom a Kárpátalja hetilapnál, valamint párhuzamosan TV21 Ungvár televízióánál tudósítok a Felső-Tisza-vidék eseményeiről, ami szintén egy izgalmas tevékenység. Ezeknek hatására úgy éreztem, és érzem ma is, hogy amíg itthon tudok tenni, addig itt kell maradnom.

– Emellett a folkkocsmá mozgalom elindításával kultúránkat szélesebb körben is megismertetik.

– A folkkocsmát nyolc éve indítottuk városi környezetben azzal a céllal, hogy az urbánus közösség számára is bemutassuk a magyar népművészetet. Büszkék vagyunk arra, hogy ez idő alatt a magyar nemzetiségű fellépőink mellett ruszin, román, szlovák nemzetiségűek is bemutatják értékeiket nálunk. Hiszem, hogy táncházunk közösséget teremt, ahová jó eljönni, ahol jól érzik magukat az emberek, ahol nemzeteket köthetünk össze a tánc és zene által. A kultúra híd a nemzetek között.

– Valamint a kisebbeket is oktatják néptáncainkra...

– Évekkel ezelőtt több beregszászi szülő közös ötleteként jött létre egy néptáncsoport. A kezdeményezők felkerestek azzal a kéréssel,

hogy nem tudnánk-e nekik segíteni ebben. Így indult a Rezeda Táncgyüttes. Az évek során aztán létrehoztuk a Beregszászi Rezeda Folkműhelyt, amelyben jelenleg hét pedagógussal dolgozunk. Büszkén mondhatom, hogy a Rezeda Folkműhelyben közel kilencven gyermekkel foglalkozunk heti szinten. Ma már nemcsak néptáncot, hanem népzene – és népi énekoktatást is biztosítunk a fiataloknak, az óvodásoktól egészen főiskolásokig járnak hozzánk diákok. Úgy gondolom, hogy az egyik legszebb és legnehezebb dolog tanítani: ilyenkor te is hozzájárulsz egy gyermek jellemének a formálásához, ami rendkívül felelősségteljes hivatás.

– Önnek mely tájegység tánc- a kedvence?

– Mindegyik tájegység tánc- különleges, azonban hozzám a viski áll a legközelebb, értelem- szerűen. Emellett nagyon szeretem a kalotaszegi, a szatmári, a mezőszegi, magyarbódi, bonchidai táncokat. Mindegyikkel lehet azonosulni, és meg lehet bennük találni azt, amiért a miénknak érezzük. A tánc szavak nélküli beszéd, a tánc által a legbelsőbb érzéseinket is ki tudjuk fejezni. Egy táncos a mozgáslai által mondja el, hogy mit érez, gondol, és hogyan látja a világot. Ezért a tánc jóval több pusztá szórakozásnál.

– A néptánc mellett a kárpátaljai magyarság érdekvédelmével is foglalkozik.

– Egyetem után lehetőségem volt Bocskor Andreea európai parlamenti képviselő mellett Brüsszelben gyakornokként betekinteni a globális politika egyik hadszínterébe. Emellett a KMKSZ ISZ el-

nökségi tagja is lehetek, az első Kárpátaljai Közéleti Vezetőkép- zőt is elvégeztem. A kistérségek megalakulásakor felkértek, hogy vegyek részt a Viski kistérség munkájában képviselőként. Ez számomra is egy új feladatkör, egy új világ. Tudni kell, hogy az önkormányzatnál a huszonhat képviselőből négyen vagyunk magyarok, tehát nem egyszerű a helyzetünk. De azt mondhatom, hogy pozitív kapcsolatot sikerült kiépítenünk ukrán kollégáinkkal, jól tudunk együttműködni. Nincs könnyű helyzetünk a Felső-Tisza-vidéken, de mindig meg kell tenni, amit lehet.

– Mit jelent önnek a munkája?

– Szerteágazó és sokrétű feladatokat végzek, ezt be kell valljam. De nagyon szeretem mind- egyiket. A tánc az életformám, s amíg Isten engedi, addig szeret- ném végezni. Ha bármilyen nehé- ségem van, a tánc megnyugtat és egyben energiával is feltölt. Az újságírói munkám széles látókörűvé tett, olyan emberek- kel ismerkedhettem meg, akik- nek története értéket teremt. A Hagományok Háza Hálózati szervezői feladatokat látok el, amely az emberekkel való együttműködésemet fejlesztet- te, itt az egész Kárpátaljára kiterjedő munkát végzünk. A Re- zeda Folkműhelyben pedig az utánpótlásnevelés által a jövő ge- nerációját próbáljuk a népművé- szetre fogékonnyá nevelni. Azt mondhatom, mindegyik munka- körömből tanultam valamit, ami formált engem, ami azzá alakí- tott, aki ma vagyok.

Kurmay Anita

Könyvbemutató az Ortutay Elemér Görögkatolikus Szakkollégiumban

Útmenti keresztek, a görögkatolikus lélek kifejezői

A kárpátaljai görögkatolikusok számára eseményekben és évfordulókban igencsak gazdag volt a nemrég mögöttünk hagyott 2021-es esztendő. A legfontosabb ezek közül, hogy 375 éve, 1646-ban jött létre az ungvári egyházi unió, melyben az Apostoli Szent- székkal való egyesülés eredményeként a Magyar Királyság észak- keleti részén élő keleti szertartású keresztények ráléptek a szelle- mi és lelki fejlődés azon ösvényére, amely megteremtette a lehető- séget a görögkatolikus egyház megszervezésére, hogy ezáltal ré- szei legyenek a nagy európai keresztény családnak. Ebből az al- kalomból és a Munkácsi Görögkatolikus Egyházmegye létrejö- te 250. évfordulója tiszteletére a beregszászi székhelyű Ortutay Elemér Görögkatolikus Szakkollégium emlékalbumot jelentetett meg, melyben a vidékünkön található, a görögkatolikusok által tisztelt 375 útmenti kereszt fényképe látható. A képek mellett az egyházmegye püspökeinek, jelentős alakjainak gondolatai olvas- hatók az egyházalapítástól kezdve napjainkig. Az idézetgyűjtemény a maga nemében egyedülálló kifejezője görögkatolikus hi- tünknek, öntudatunknak és önértelmezésünknek, hangzott el a kötet bemutatóján, amelyet a szakkollégiumban tartottak.

Megnyitó beszédében Marosi István, a kollégium igazgató- ja arra emlékeztetett, hogy más jeles évfordulók is köthetők az elmúlt évhez. Húsz esztendeje, 2001-ben avatta boldoggá Szent II. János Pál pápa a mártírhalt halt Romzsa Tódor püspököt. Boldoggá avatása méltó elisme- rése az egyházüldözés évtizede- iben őt követő görögkatolikus vértanú és hitvalló papok, hí- vek sokasága életáldozatának is. Görögkatolikus őseink is évszá- zadok óta állították, híveink pedig napjainkban is állítják a keresz- teket istenhitük tanúságaként. Az

évtizedeiben a legnagyobb egy- házi üldöztetések idején sok-sok áldozatot és mártíromságot vál- lalva kitartottak hitük mellett.

A görögkatolikus szellem el- kötelezetten keresztény, mély- ségesen katolikus és izzóan ma- gyar, fogalmazta meg a képek- hez választott idézetek kvint- eszenciáját Marosi Anita, a kö- tet egyik szerkesztője. A mögöt- tünk hagyott 375 esztendő gaz- dag hagyatéka – püspöki körle- velek, egyéb fontos dokumentu- mok, az áldozópapok és az el- kötelezett hívek papírra vetett gondolatai – mind-mind segíté-



ősi Munkácsi Egyházmegye terü- letén utak kereszteződésénél, ter- mőföldek mellett, templomok, te- metők, kórházak és egyéb épüle- tek udvarán is megtaláljuk azokat. Fogadalomból, hálából, örömből, bánatból, vagy vágyaik kifejezé- seként helyezték és helyezik el.

Luscsak Nílus, a Munkácsi Görögkatolikus Egyházmegye apostoli kormányzója beszédében arra biztatott mindenkit, hogy az útmenti keresztet látványa első- sorban ne a múltba révedés érzé- sét hozza elő lelkükből, hanem az segítsen bátran a jövőbe tekin- teni. Merítsünk erőt őseink mély, minden nehézségen győzedelme- sen felülkerekedő igaz hitéből.

Videóüzenetben köszöntöt- te a könyvbemutató résztve- vőit Bocskor Andreea európai parlamenti képviselő, aki rá- mutatott: Kelet-Közép-Euró- pa népeinek, köztük az itt élő görögkatolikusoknak tovább- ra is példaként kell szolgálniuk az öreg kontinens többi nemze- te számára, hogy miként kell ke- resztény hitünket a XXI. század- ban is méltó módon megőrizni.

Szűrös Mátyás, Magyaror- szági Beregszászi Konzulátusá- nak konzulja elismerően szolt a kárpátaljai görögkatolikusok helytállásáról, akik a szovjet éra

nek megfejteti, hogy végül is kik vagyunk mi, görögkatolikusok.

Az anyaggyűjtés során Kár- pátalja több mint 400 települését járták be az Uzsoi-hágótól egé- szen a Tatár-hágóig, s közel 550 útmenti keresztet fényképeztek le, tájékoztatót Varju Zoltán, a könyv másik összeállítója, aki számára nagy élményt jelentett, hogy eze- ket a vallási emlékjeleket a hely- béliel milyen nagy becsben tart- ják. Varju Zoltán beszámolt róla, hogy a fotózással párhuzamosan zajlott egy másik nagyobb léleg- zetű munka, a görögkatolikus ér- téktár felgyűjtése.

Bodor Dominik, aki az em- lékalbumban található fotók má- sik részét készítette, beszámolt róla, hogy a keresztek között van olyan is, amelyiket több mint 125 évvel ezelőtt a millennium tiszteletére öntöttek a Munkács melletti frigesfalvi vasgyárban.

A magyar ember arra törek- szik, hogy Isten jelen legyen az életében. Földi zárandókútján megnyugtató érzéssel tölti el, ha egy útmenti keresztnél megpihen- het, erőt meríthet abból a tudat- ból, hogy a Megváltó ott van vele, mondta a találkozó végén Bez- zeg Tamás, Magyarország Ung- vári Főkonzulátusának konzulja.

Kovács Elemér



Velem van Istenem!

„Lábaim előtt mécses a Te igéd, ösvényem világossága.” (Zsolt.119,105) „Bolyongok, mint az eltévedt juh. Keresd meg szolgálodat, hiszen nem fedkeztem meg parancsolataidról.” (Zsolt 119, 176)

Ha valahová utazom, vagy ismeretlen városrészben van intéznivalóm, mindig meg-nézem a térképet, kikeresem az utcát és pontosan leírom a fontosabb útkereszteződéseket, kanyarokat. Könnyen eligazodom, ha a saját készítésű térképet követem. Megtörtént már az is, hogy rövidíteni akartam az utat – eltévedtem. Bolyongtam addig, míg valaki útbaigazított. Néhány tévedés és fölösleges út után megtanultam, hogy ne menjek a saját fejem után.

Az élet nem könnyű. De nem reménytelen annak, aki ismeri az utat. Van folytatás azoknak, akik hisznek. Életem céljául mit tűztem magam elé? Hová szeretnék megérkezni? Csillogni szeretnék, hogy rám figyeljenek, értékeljenek, szeressenek? Van-nak, akik gazdagságra, hírnévre, szerelemre, nagy családra, biztos megélhetésre, jó egészségre vágyanak. Ezért élnek, dolgoznak, ha kell küzdenek, sőt még szenvednek is. S ha elérték, meddig élvezik, meddig boldogok? Ha elérték valamit céljukból, álmaikból, hogyan folytatják? Meddig tart a siker, az öröm, a szerelem, a pénz, a dicsőség? Ki figyel egy bennán, nyomorékan fekvő színészre? Kegyelemből, szánelől talán néha, emlékeznek rá... A pénzéért hízelegnek, barátkoznak veled? Vagy teérted, önmagadért? S ha a bank, ahol a pénzedet őrzöd, csődbe ment, hová tűnnek a hízelgő barátok? Minden halálos szerelemnek egyszer vége van! Legtöbb esetben a halál, a seb és a fájdalom marad belőle eltörölhetetlen emlékként.

Útszakaszokra osztható az életem. Egy-egy megtett út után nem lehet megállnom. Folytatnom kell szolgálatomat. Mert Isten gyermekeinek egyik életcélja, hogy szolgálják az Urat! Tudjuk, hogy Istennek is terve van életünkkel. Tudjuk, hogy Ő jelölt számunkra egy utat. Biztos vezetést, irányítást is ad akkor, ha engedelmesen követjük, elfogadjuk tanácsait. Nem kell a bizonytalan sötétben keresgélni, bolyongani, mert az Ő szava, az Ige, Szentlelke vezet mindenkit, aki hajlandó figyelni és engedelmeskedni. Isten igéje fény, biztos célba ér mindenki, aki követi.

Jézus, Isten Fia engedelmeskedett az Atyának, s ezt tanítja nekünk is. Engedjük, hogy Ő alakítsa, formálja életünket terve szerint.

Bízunk-e Istenben? Vagy lázadozunk, ha nehéz és ismeretlen úton járhat? Sürgetjük, hogy siessen már és teljesítse kívánságainkat, rövidítsen a hosszú és nehéz útszakaszokon...

Ha az óceán felett repül-

lök, nem sürgethetem a pilótát, hogy siessen már, vagy menjen egy rövidebb úton... Amikor felszálltam a repülőre, rábízta magam. Amikor döntöttem, szívemet, életemet átadtam Istennek, akkor hittem, bíztam Benne! Természetes, hogy engedelmeskedem is Neki.

De engedelmeskedem-e igazán? Vagy sürgetem, követelem, hogy teljesítse kívánságomat, ha lehet azonnal? Mert ha nem, majd én keresek megoldást, majd én választok egy rövidebbnek látszó utat?!

Nem értem, nem tudom, hogy mi miért történt életemben, de azt tudom, hogy velem nem történnek véletlen dolgok és szerencsétlenségek, amiről Atyám ne tudna! Isten figyel és vigyáz rám. Akkor is, amikor beteg vagyok, vagy anyagi nyomorúsággal küszködöm? Igen, akkor is! Akkor is, amikor nem sikerül bejutni egy jó iskolába, nem kapom meg a jól fizető munkahelyet, amikor becsapnak, esetleg akit szerettem elhagy, kedveseim, családom tagjai meghalnak? Akkor is figyel rám Isten, akkor is törődik velem? Igen, akkor is!

Amikor ismeretlen magas hegyre felfelé kapaszkodunk, nem sejtjük, hogy mi jön a következő kanyar, szikla, vagy szakadék után. Csak amikor felértünk a csúcsra és visszanezünk a megtett útra, akkor látjuk, hogy értelme volt minden küszködésnek, fáradságnak, minden nehéz és kimerítő lépésnek. Mert a célt elérted, a csúcsra feljutottál, nem is haragszol a túravezetőre, mert a célért megérted a fáradság, a küzdelem, a szenvedés!

Csodálatos Dávid Istenbe vetett bizalma. A 23. Zsoltár 4. versét bizonyára sokan megtanultuk, és remélem nem felejtjük el életünk reménytelen, kilátástalan, sötét vagy veszélyes útszakaszaiban: „Ha a halál árnyéka völgyében járok is, nem félek semmi bajtól (gonosztól), mert Te velem vagy...” Velem van Isten küzdelmeimben, és ha engedelmesen követem, utat, irányt, fényt mutat. Vezet azon az ösvényen, amin nem tévedhetek el, mert Ő fogja a kezem! Ha mégis eltévednék, hiszen ember vagyok, vétkezem, elbukhatok, tévedhetek, akkor is kiálthatok hozzá. Ő utánam jön, megkeres, lehajol értem. Mert minden mélység felett Ő az Isten. Nem hagy magamra! Jézus megígérte: Ő, a jó Pásztor, aki otthagyja a kilencvenkilencet, hogy az eltévedt, bajba került és veszedelemben lévő egyet megkeresse.

A szenvedő ember, az összetört életű keresztény minden bukás, esés után felállhat, megtisztulhat akkor, ha bűnbánattal Isten elé járul és kéri az Ő bocsá-natát, megtisztító, megújító kegyelmét. Jézusban és általa minden újjá lesz.

(Morzsák 4., 2006)

Dr. Tapolyainé Bartha Gizella

Ökumenikus imahét Beregszászon

Az egységért, a békéért imádkoztak

Elejét lásd az 1. oldalon

„A csillag, amelyet láttak napkeleten, előttük ment” (Mt 2, 9). Az imahét mottója felhívja a figyelmet arra, hogy Isten világossága eloszlatja a mi sötétségünket. Le-

– Úgy gondolom a keresztyének/keresztények közös könyörgése, az összefogás, az egymás megismerése, elfogadása nagyon fontos. Itt, Ukrajnában, Kárpátalján is. Nagyon örülök, amikor – bárhol járok a vidéken – valaki



gyünk világossággá, mely a megváltó Jézushoz vezet másokat!

Beregszászon a befogadó templomokban estéről estére más-más felekezet lelkésze hirdette Istennek szent ígétjét, a másik felekezet énekkara szolgált – vagy egymást felváltva énekeltek –, hirdetve: Krisztus szeretének vezetése alatt nem azt kell keresni, ami elválaszt, hanem azt, ami egybeköt. Ha felismerjük a krisztusi vezetést, nem bántani akarjuk egymást, hanem segíteni, emelték ki a szolgálattevők. Ezeken az estéken középpontba került az egységért és a békéért való imádkozás (Ferenc pápa január 26-ára imnapot hirdetett Ukrajna békéjéért – ez is imatéma volt a héten). Reméljük, volt olyan erős a könyörgés, és lesz olyan irgalmas az Isten, hogy meghallgassa azt.

A záró alkalomra a beregszászi református templomban került sor. Itt kérdeztük a történelmi egyházak jelenlévő vezetőit az imahét jelentőségéről, fontosságáról.

Luscsák Nílus, a Munkácsi Görögkatolikus Egyházmegye apostoli adminisztrátora:

– Az ökumenikus imahét – hatalmas isteni ajándék. Különösen itt, Kárpátalján. Ennek keretében minden évben megmutatjuk, hogy különböző felekezetekhez tartozók tudunk együtt imádkozni, tudunk kezet nyújtani a másoknak. Mi mindannyian Isten szeretett gyermekei vagyunk, keresztények, akik tiszteljük, szeretjük egymást. Alkalmainkkal is próbáljuk lépésről lépésre újraépíteni azt az egységet, amit a bűn következményeként elvesztettünk. Mára elmondhatjuk, hogy nagyot haladtunk előre. Kétségtelen, hogy ezen az úton a Szentlélek egyesít bennünket. Megköszönjük Istennek ezt a hetet, a közös imádkozás lehetőségét. Bár így lenne ez minden héten!

Zán Fábrián Sándor, a Kárpátaljai Református Egyház püspöke:

– hogy a mostani korban mennyi a keresztény üldözött, akkor milyen nagy értéke van annak, hogy mi itt békében vagyunk egymás mellett! Milyen fontos az, hogy össze tudunk fogni azokért, akiknek az élete nem békés égbolt alatt zajlik, hanem háborúságot szenvednek! Mi tudunk együtt és egymásért imádkozni. Amikor így le tudunk együtt ülni, és el tudjuk egymást fogadni, amikor együtt tudunk imádkozni, akkor az ördög acsarkodik és recsegteti a fogát, a mennyben viszont az angyalok mosolyognak. Azt kívánom, hogy legyen több mosoly a mennyben a testvéri összefogás a közös könyörgés láttán, és azon a biztonyságtételen, ami egyre in-

kább szükséges ebben a világban. A világ fiai várják az Isten-fiak megjelenését, akik evangéliumot visznek, örömhírről beszélnek, akik össze tudnak fogni egymásért is, és hirdetik az Isten dicsőségét. Az volt a jó ezekben az imaestékben is, hogy nem egymásra mutogattak az emberek. Nem az „én”, a „mi” volt a fontos, hanem az Atya, aki egyszülött fiát küldte, hogy aki hisz öböne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.

Molnár János, a Munkácsi Római Katolikus Egyházmegye püspöki helynöke:

– A keresztények egységét fejeztük be most. Az idei évben a távol-keleti keresztény testvéreink állították össze az igeszakaszokat, amelyek alapján elmélgedtünk és együtt gondolkodtunk a világ keresztényeivel. Az idei vezérige nagyon komoly üzenettel bír a mai időben. Ha a keresztények nem fognak össze, ha nem fognak együtt gondolkodni, akkor sajnos úgy tűnik, hogy egyre inkább kisebbségbe kerülnek, és egyre inkább

el kell, hogy hallgassanak. Ahhoz, hogy össze tudjanak fogni, s hogy újra eredményes legyen a keresztény egyháznak a működése, ahhoz az alapokhoz kell visszanyúlni. Az alap pedig: Krisztus, megtalálni őt és hódolni előtte. A napkeleti bölcsek, a pásztrok, akik hódoltak Krisztus előtt, utána erőt merítettek ebből, hogy elinduljanak, tanúságot tegyenek, örömmel beszéljenek róla. A mai keresztény világban is – amelyik különösen itt, Európában elfásult, elfáradt – arra van szüksége, hogy újra üdítően rátaláljon az élő Krisztusra, hódoljon előtte, tőle erőt vegyen, erőt nyerjen, s így induljon teljesíteni azt a fel-



adatot – amely még nincs befejezve –, amelyet Jézus úgy bízott az apostolaira, hogy menjetek el az egész világba és hirdessétek az evangéliumot minden teremtménynek.

Ennek a hétnek is az az üzenete, hogy Isten Jézusban közölt megváltó szeretete egyetemes. Krisztus az egész világ Megváltója. Jöjjünk hát hozzá, higgyünk öböne mi is, vigyük oda hálaadásunk ajándékait, hitben, reménységben, szeretetben... Ahogy a zoltáríró is fogalmaz: „Ó, mily szép és mily gyönyörűséges, ha a testvérek egyetértésben élnek!”... „Csak oda küld az Úr áldást és életet mindenkor...”

Marton Erzsébet

Hungarikummá vált a beregi keresztszemes hímzés. De mi lesz a szőttes sorsa?

Beszélgetés Prófusz Mariannával, a Népművészet Mesterével

Azzal, hogy a beregi keresztszemes hímzés nemrég hungarikummá vált, a figyelem újból azok felé a népművészeti értékek felé fordult, amelyek az elmúlt évszázadok alatt vidékünkön jöttek létre. Külön öröm számunkra, hogy a beregi keresztszemes hímzés és a beregi szőttes esetében élő hagyományról van szó, amelynek oktatása szervezett keretek között ma is folyik. A témát jártuk körbe Prófusz Mariannával, a Népművészet Mesterével.

– Biztosan sokan ismerik a keresztszemes hímzést, és valószínűleg többeket nagyon jó érzéssel tölt el, hogy a vidékünk-re jellemző hímzés bekerült a hungarikumok közé – kezdi beszélgetésünket a tanárnő, akinek az irányítása mellett az elmúlt évtizedek során a Nagyberegi Középiskolában igen sok lány sajátította el ezt a nagyszerű tudományt. – A történelem viharában az egykori Bereg vármege bő száz éve sajnos nem egy közigazgatási egységként élt tovább, épp ezért a népművészeti értékeket sem teljesen egyformán őrizték meg és folytatták az addig mindennapos kézműves foglalkozásokat a határ mindkét oldalán. Ami viszont mindenütt egyformán jellemző volt: nagy-szüleink idejében természetesnek számított a lányok kelen-gyéjének az elkészítése, ami főleg szőtt és keresztszemes hím-zéssel készült kendőkből, abroszokból állt. A mindenki számára látható textileket gazdagon díszítették, hisz lakodalom alkalmával sokszor több tucat kendőt adtak a vőfélyeknek, a keresztszülőknek, a szakácsasszonyoknak, rokonoknak.

– A beregi keresztszemes hímzés és a beregi szőttes második aranykora – ha lehet így fogalmazni – akkor jött el, amikor a nagyberegi kolhoz bázisán szövő- és hímzőcsoport kezdte meg működését. Nagyjából a három faluból hány nőt foglalkoztattak?

– A múlt század hatvanas-nyolcvanas éveiben a nagyberegi Lenin kolhozban Antónikné Polónyi Katalin irányításával működött a hímző és szövő csoport, mely Nagyberég, Beregújfalú és Kígyós asszonyainak adott télen is munkát. Abban az időben 30 szövőasszony dolgozott a csoportban a három faluból. Eleinte mindenki otthon

szőtt, de mikor az 1980-as moszkvai olimpiára és Kijev 1500 éves jubileumára a nagy éttermek részére függönyöket, terítőket, alátéteket, pincérkendőket rendeltek meg, kialakítottak egy nagyobb helyiséget. Itt volt, aki a fonalat készítette el, volt, aki szőtt, deszkát tartott, horgolta a széleket, és volt, aki csak a díszes rojtokat kötötte. Közel 60-an hímézték eleinte a régi kender és lenvászon anyagokra a modern lakásbelsőhöz méreteiben igazodó, ám mintakincsében és színvilágában az eredeti beregi keresztszemes hímzéseket.

– Mit sikerült ekkor és közvetlenül ezt megelőzően összegyűjteni? Akkoriban mennyire sikerült ezt a szellemi kincset megőrizni?

– Katóka néni – mert a legtöbben így szólították – a faluban fegyűjtötte a régi kendőket, lerajzolta a motívumokat és megtervezte, majd az Ungvári Művészeti Alapnál lezsűrízték a mintadarabokat. A régi kendőkön, abroszokon a díszítés főleg csikmintaként valósult meg. A komakendőknél körben futott a díszítés. A geometrikus és növényi motívumokat főként piros és indigókék, vagy piros és fekete fonallal hímézték. A múlt század elején, mikor megjelentek a jó minőségű szintartó hímző fonalak, a beregi keresztszemes hímzés is kiszínesedett. Így a kelengyékben találunk több színnel hímzett rózsá- és virágmotívumokat.

– Ekkor indul diadalútjára népművészetünk e csodálatos két ága...

– Így igaz. Hozzáteszem, hogy később – az 1970-es évek végén, a 80-as évek elején – már pamutfonalból szőtték az alapanyagot, és arra hímézték, főleg német és japán megrendelésre Rákóczi-mintás és farkasnyomos terítőt, gazdag rojtozással. Abban az időben nagy gondot fordítottak arra is, hogy a jeles éttermek különtermét beregi szőttesekkel dekorálják. Így került kék őszirózsás függöny és te-

ríték Beregszász legelegánsabb éttermének, a Fehér Kőnek különtermébe, makkos és madaras a Csalogány és a Pacsirta étterembe, Rákóczi és csillagos az Ungvári Uzshorod szállóba, a Székely étterembe, a nagyberegi étterembe pedig életfa motívumos. Öt kijevei étterem és még számos eskető terem falát díszítették beregi hímzéssel, szőttesekkel.

– A készítés technikájából adódóan kissé más a beregi keresztszemes hímzés és a beregi szőttes...



Archív felvétel: Profusz Marianna Lezsák Sándornak mutatja be a szövőtermet Nagyberegen

– A szőttesek kötöttebb, sűrűbben egymás mellé sorakoztatott mintaelemekből állnak, persze az esztovátán levő lánc- és vetülékfonalak összefűzéséből adódóan. Keresztszemes hímzéseknél a minta nem mindig annyira tömör és már nem csak vízszintes és függőleges irányban alakul ki, hanem 45 fokos szögben is: a kacsok, indák, mintaelemek megszerkesztésével ki-tölthetjük az egész teret. A beregi keresztszemes hímzés főként tulipán, szegfű, rozmarin, gránátalma, verbéna, rózsá, makkos, leveles számtalan változatából áll. Van pár állatábrázolás, sőt emberábrázoló motívum is. Nagyon sokszor megtaláljuk ugyanazt a motívumot a hímzett és a szőtt kendőkön, abroszokon. Ez természetes is: ha megtetszett az asszonyoknak, mindenki igyekezett a számára legkedvesebb mintával díszíteni otthonát.

– Már az előbbiekből kitűnik, hogy akkoriban nagy elismerés övezte a nagyberegi kolhoz szövő- és hímzőnőinek tevékenységét...

– Több alkalommal is bemutatkoztak a beregi szőttesekkel a moszkvai és kijevei népgazdasági kiállításon, ahol arany, ezüst, bronzérmekeket nyertek, a legszebb

darabokat, illetve magát a tevékenységet a saját mutatta be. A beregi kolhoz 40 tagú énekkara és tánckara szőttes ruhákban mutatta be a Beregi lakodalmast a budapesti margitszigeti szabadtéri színpadon, majd 1987-ben a kijevei televízióban. Balogh Klára koreográfus rendezésében az Ungvári Filharmonia táncegyüttese is beregi szőttes ruhákban lépett fel.

– Menjünk vissza ismét a kezdetekhez, legalábbis addig, amikor már szervezett formában készítették ezeket a nagyszerű darabokat.

– Mivel a második világháború után vidékünkön is megszűnt a kender és a len termelése, elein-

kell biztosítani az oktatás számára az alapanyagot, ami nagy nehézséget okoz. Azok a szövők és hímzők, akik az egykori szövőcsoportban dolgoztak, lassan kiöregedtek, többen már nincsenek közöttünk, ám szerencsére a fiatalok közül még ma is sokan folytatják e nehéz, ámde szép mesterséget. Téli estéken előke-rül az esztováta, és a megunt ruhadarabok átalakulnak szebbnél szebb rongyszőnyeggé. Jelenleg is többen szőnek, híméznek az egykori tanítványok közül. A beregi szőttes és hímzés – tes-sék csak megnézni ajándéktárgy boltjaink kínálatát! – továbbra is vidékünk egyik legfontosabb névjegye.

– Egyelőre nálunk a szövés népszerűbb, mint a hímzés.

– Mint a fentiekben láthatuk, ennek történelmi okai vannak. Természetes módon a hímzés kéznél van, mert egy darab anyagot bármikor kézbe lehet venni, bárhol leül vele az ember és hímézheti. A szövés hely-igényes és eszközfüggő, s mivel nem csak egy darab elkészítéséhez veti fel az ember a láncfonalat, eléggé sokba is kerül, tehát nem olyan gyakran szőnek terítőt, függönyt. Hadd mondjam el, főként esküvőkre készítenek még ma is kendőket, kisebb terítőket, kötényeket. A végzős diákok ballagó tarisznyát készítenek keresztszemes hímzéssel vagy szövéssel. Akad több család is, ahol két-három generációt is tanítottam, s még ma is szőnek, híméznek. Külön megtiszteltetés számunkra, hogy Hrivnák Tünde divattervező megálmodta beregi szőttessel díszített kollekcióját. Egyre népszerűbb a kézimunkával díszített ünnepi viselet, ami egyfajta tartást ad az itteni magyarságnak. Nem hivalkodó, diszkréten díszített, ugyanakkor magában hordozza őseink tudását, kifinomult ízlésvilágát. Bizom benne, hogy a beregi keresztszemes hímzés után a szőttes is bekerül a hungarikumok közé. Számunkra fontos, hogy megőrizzük és tovább adjuk a következő nemzedéknek mindazt az értéket, technikai tudást, amelyet őseinktől kaptunk, megöröklünk. Hisz nemcsak nyelvén él a nemzet, hanem hagyományában is.

– Olvasóink nevében is köszönöm, hogy betekintést nyehettünk a beregi szőttes és a beregi keresztszemes hímzés csodálatos világába.

Kovács Elemér

Si-suli, síturázás és hófánkózás a nagycsaládosoknál

Téli örömök

Az idén fennállásának 10 éves jubileumát ünneplő Kárpátaljai Magyar Nagycsaládosok Egyesülete (KMNE) hatodik éve szervezi tagesaládjai számára síelés, hófánkózós programjait. Január 22-e reggelen két autóbussznyi népes társaság indult el Beregszászból: egyik a polenai Katerinára sísuliba, míg a másik az ugyan-csak Polena határában fekvő Vedmezsza síközpontba hófánkózni és síturázni. Az alkalomról a hófánkózó Szabó család és Tar László síturázó, a sí-suliról pedig Petreczky-Bara Beáta számolt be.

A Vedmezsza síközpontban félsszáz fős, felnőtteket és kisebb-nagyobb gyerekeket számláló csoportunk nagyobb része

a hófánkózást választotta. S hogy mennyire tetszett a hófánkózás? A legtöbb fiatal – a badalói Szabó gyerekek élménybeszámolóiból ítélve – már februárban, meg holnap és holnapután is, és még májusban is szívesen lecsúszna a hatalmas fánkra hasonlító gumi alkatmatosságon, és már becsukott szemmel is kipróbálnák azt...

A csoport kisebbik részét a síturások alkották. Ez a program első-sorban azoknak szól, akik már némileg elsajátították a síelés alapjait. A felszerelés kölcsönzése után alig vártuk, hogy suhanhassunk a léceken. A gyerekek között akadtak kezdők is, de olyan jó volt látni a szülők boldogságát, akik a gyorsan elrepülő 4 órás aktív sporttevékenység végére büszkén mondták: „Úgy örülök! Megtanultak a lányok is síelni!”

A csapat másik részét a Katerina sípályán si-suli várta. Amint megtörtént a sífelszerelés bérzése, megkaptuk a felvonókártyákat, a siok-



tató vezetésével elkezdődött a tanulás. Ők nagyon részletesen, magyar nyelven is elmondták az alapvető tudnivalókat. Aki semmilyen

tapasztalattal nem rendelkezett, azok a legrövidebb, nagyjából 100 méteres pályán gyakoroltak. A gyerekek és tinédzserek nagyon gyorsan elsajátították a lesiklás technikáját. Olyannyira, hogy a meredekebb, hosszabb pályán is megpróbálkoztak. Az idősebbeknek több időbe telt, hogy leküzdjék a félelmüket. Déltájt, amikor kellőképp elfáradt, megéhezett a csapat, elfogyasztottuk az otthonról hozott szendvicseket. Kis pihenő után mindenki folytat-ta, gyakorolta a síelést. Ebéd után a hó nagyobb pelyhekben kezdett esni, ami még jobban fokozta a téli hangulatot.

A nap végére mindenki kellemesen elfáradt. A programot felnőttek és gyerekek egyaránt nagyon élvezték, ezért köszönetünket fejezzük ki a KMNE-nek, hogy lehetővé tette számunkra az aktív kikapcsolódást, és csodás élményekkel gazdagodhattunk.

-kósa-

Bemutatjuk a Kárpátaljai márkacsaládot

A Kárpátaljai Magyar Vállalkozók Szövetsége (KMVSZ) és a Kárpátaljai Fiatal Magyar Vállalkozók Szövetsége (KFMVSZ) felismerte a vásárlók arra vonatkozó igényét, hogy minél több megbízható és helyi árut vásárolhassanak. Ennek érdekében arra törekedtek, hogy létrehozzanak egy olyan egyedülálló új üzleti szerkezetet, amely mindezt megvalósítja. Szükségesnek látszott egy emblémával jól azonosítható önálló márka felépítése, amely a legjobb minőségű kárpátaljai termékeket és szolgáltatásokat képviseli.



A Kárpátaljai márka bejegyzett védjeggyel rendelkezik, s a 2021-es év elején indult útjára. 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 összefogó és együttműködő vállalkozók megmutassák mindazt az értéket, amit a kárpátaljai termelők és szolgáltatók előállítanak, képviselnek. A termékekben, a szolgáltatásokban és az emberi tulajdonságokban is a prémium szintet határozták meg alapként. Ezek a szigorú feltételek, illetve azok folyamatos betartása eredményezheti, hogy az első, önálló kárpátaljai márka sikere tartós lesz, mindannyiunk előnyére, igényeinek kielégítésére és az itt élők büszkeségének, a szülőföld iránti szeretetének erősítésére. Nemrég indult sorozatunkban bemutatjuk a Kárpátaljai márkacsaládot.

Nagy Zoltán asztalosmester

– Amikor bő két évtizeddel ezelőtt nálunk is erőteljesen elkezdődött a műanyag nyílászárók térhódítása, a tempót látva, sokan arra gondoltak, hogy vége az asztalos szakmának, legalább is az épületasztalosinak. Biztosnak látszott, hogy az ágazatban dolgozóknál profilváltásra van szükség.

– Asztalosként akkor sem volt leállás, mert folyamatosan jöttek a megrendelők másfajta, újabb kérésekkel. Átváltottunk kerti bútorokra, kocsibeállókra és sok hasonló famunkára. A legtöbb ember hamar rájön arra, hogy környezetét esztétikussá, harmonikussá legkönnyebben akképpen

tudja tenni, ha minőségi famunkával veszi körbe magát. Tessék megnézni, hogy mennyire viszszaeszen a van például a műanyag lambériák használata, vagy milyen anyagokat építenek be mostanság egy fedett terasz, tornác kialakításakor! Szinte csak is természetesekeket: fát, követ...



Tehát régebben volt időszak, amikor történt egy kis megtorpanás, de valahogy mindig úgy alakult, hogy tovább tudtunk lépni. Én személy szerint szeretem a szakmához kapcsolódó új kihívásokat: akkoriban mindig újabb feladatokat kaptam, amelyeket a megrendelő igénye szerint meg kellett oldani. Nincs ez másként ma sem.

– Most hogy látja, mennyire váltak be a szakma jövőjével kapcsolatos pesszimista jóslatok?

– Úgy tapasztalom a mindennapok során, hogy továbbra is van igény egyedi, méretekre tervezett gardrób szekrényekre, különböző bútorokra, köztük gyerekbútorokra. Egyre több szülő ismeri fel,

hogy nem mindegy, gyerekét a legszűkebb környezetében, tehát a saját szobájában milyen tárgyak veszik körül. Dolgozunk fából, bútortalpból, MDF-ből. A megrendelőinknek van lehetőségük választani, ahogy ma mondják, ár-érték arányban. Mi pedig igazodunk a vevő igényeihez.

– Egyedi tervezésű falidíszeket

is készít. Mit takar ez az elnevezés? Említene egy-két példát? Mennyire számít ez újdonságnak nálunk?

– A falidíszek korszerű CNC-géppel készülnek. Faragott órák, faragott képek, házi áldások, álló lámpák, házszámok, egyedi logók – mint látjuk, a termékskála igencsak változatos. Természetesen eleget teszünk egyedi megrendeléseknek. Emellett készülnek gyerekeknek egyedi megrendelésre kis asztalok, székek, játéktárolók, mászóakák és még sok más dolog. Szerencsére a szülők fantáziája igencsak gazdag. A közösségi oldalakra feltöltött fényképek szintén inspirálóan hatnak.

– Mint említettük, a műanyag nyílászárók megjelenésével átalat-

kult a szakma. Mennyire vált be, hogy a fából készült külső nyílászárókban többkamrás üveget rakunk bele?

– A külső, többkamrás nyílászáróhoz hosszított rétegragasztott fára van szükség, aminek a beszerzése körülményes és drága is még Kárpátalján. Ennek ellenére úgy látom, hogy azoknak a kollégáknak, akik a szakma ezen részét választották, folyamatosan van munkájuk.

– Önnek mit jelent az, hogy tagja lehet a Kárpátaljai márkacsaládnak? A tagok tudják segíteni egymást?

– Hogy tagja lehetek a márkacsaládnak, óriási megtiszteltetés számomra. Nagy öröm, hogy a tagok érdeklőnek a többiek tevékenységi köre iránt, ismerik és használják ezeket a minőségi termékeket, másoknak is jó szívvel tudják azt ajánlani, ily módon is segítve egymást. A saját példánál maradva: készíték például egyedi megrendelésre családi címerek. Ezek megrajzolásában már többször segített Balog István.

– A továbbiakban miként képze-
li el a brandépítés folyamatát?

– Számomra az igényes munka alapvető kritérium. A továbbiakban szeretnék még több kiváló termékkel megjelenni, és minden örömmel azon vagyok, hogy minél több emberhez eljussanak a márkacsalád termékei. Boesky István személyében van egy kiváló marketingesünk, aki egyben a mentorunk is. Sokat köszönhetünk neki, hogy most már itt tartunk.

Eszenyi Gábor

Rózsa Ilona műkörömépítő

Kitartás, türelem, elhivatottság

Az ápoló kéz a nő védjegye. Ezért járunk sokan manikűröshöz. S hogy rövid, hosszú, csillogó vagy egyszerű lesz egy-egy elkészült köröm, azt a vendég ízlése formálja, de mindenképp fontos, hogy szép, ápoló kezekkel lépünk ki a szalonból. Vannak manikűrösök, akik nemcsak vendégeik kívánságainak tesznek eleget, de különböző versenyeken mérik össze tudásukat egymással. Akárcsak a guti születésű Rózsa Ilona, akinek szenvedélye lett a körömépítés. S hogy mennyire, most ő mondja el.

– Hogyan lesz valakiből manikűrös?

– Érettségi után több különböző munkakörben próbáltam ki magam, ami egy ideig tetstett, de éreztem, hogy nem az az én utam. Időközben férjhez mentem, gyermekeket szültem. Már kicsi korom óta szeretek rajzolni, ezért úgy döntöttem, hogy elsajátítom a manikűrös szakma alapjait. Az interneten több oktató videót is megnéztem, majd a saját körmeimen próbálgattam a látottakat. Jól sikerültek a próbálkozások, a róluk készült fényképeket fel is töltöttem a közösségi oldalaimra. Majd egy ismerősöm keresett fel azzal az ötlettel, hogy nem szeretném-e versenyen is megmérettetni magam. Ennek ha-



manikürdizító és -építő versenyen junior kategóriában indultam, amikor is második és harmadik helyet szereztem meg. Ez egy nemzetközi verseny Ukrajnában, számos országból érkeznek oda versenyzők, hogy bemutassák tudásukat. Majd 2020-ban ugyan-ezen a versenyen mester kategóriában mérettettem meg magam, akkor az első helyen végeztem, ami nagy boldogság volt számomra. 2021-ben pedig egy odesszai versenyen profi kategóriában indultam, ahol tizenegy ország versenyzői közül második és har-

dik helyezést értem el. Nagyon izgultam akkor, ezt kell valljam, de úgy érzem, hogy a versenyzés terén megtaláltam azt, amiben ki tudok teljesedni. Egy-egy megmérettetésre hónapokat készülünk, ilyenkor mindig valami újat kell bemutatni, amivel saját magad is ösztönözöd arra, hogy még jobb legyél.

– Emellett szépségszalonokban várja kedves vendégeit.

– Pályám kezdetén egy évet dolgoztam a beregszászi Erika szalonban, majd a Kleopátra Szépségszalonban, ma pedig a nemrég nyílt Chanel szalonban találhatnak meg. Az indulás nem volt könnyű.

Mikor elkezdtem dolgozni, nem ismertek a vendégek, ki kellett alakítanom egy visszatérő vendéggé. Ez nem egyszerű feladat, azt hiszem, ezt sokan tudják. Fontosnak tartom, hogy elégedettek legyenek a munkámmal, tudásom legjavát teszem bele minden virágba, mintába. Úgy gondolom, megtaláltam a helyem a világon, ez az, amit igazán szeretek csinálni.

– Milyen a trendi manikűr?

– A trend változó dolog. Hatással van rá az évszak, az ünnepek, a lelkiállapotunk. A karácsonyi, szilveszteri időszak a piros, csillogó, feltűnő mintákról szól. Az ünnepek lecsengésével előtérbe kerültek a natúr színek, az egyszerű minták. Tavasszal majd mindenki színes virágokat fog kérni. Ez minden évben így van. Be kell valljam, hozzám az extrém körmök elkészítése áll igazán közel. A versenyekkor is nagyon hosszú, sok mintát felölölő manikűrökkel indulok. Ilyenkor kiélhetem a kreativitásomat.

– Emellett oktatja is a manikűrkészítést.

– Sok manikűrös ismerősöm van itthonról és külföldről is. Folyamatosan érdeklődtek az iránt, hogy egyik vagy másik mintát milyen technikával valósítottam meg. Mindig ötleteket adtam a munkáikhoz, ennek hatására döntöttem el, hogy elvégezlek egy oktatói tanfolyamot is Odesszában. Ma pedig már a Chanel szalonban a tanulni vágyók is megkereshetnek. Óráimon elsajátíthatják a manikűrözés alapjait, a különböző technikákat, a virágok megformálását – mindent, ami ahhoz szükséges, hogy magabiztosan elindulhassanak ezen a pályán.

– Meséljen a családjáról.

– Férjemmel három gyermek szülei vagyunk – a nagyobbik fiunk 14 éves, a lányunk 13 éves, a kisebbik fiunk pedig hét éves. A férjem is vállalkozó, így a karantén időszakát nagyon megszenvedtünk. Mindketőnk munkahelye bezárásra kényszerült. Nem volt könnyű ez az időszak. De szerencsére sikerült túllen-nünk a nehézségeken, és reménykedünk abban, hogy mielőbb visszaáll minden a régi kerékvágásba.

– További tervek...

– Nagyon szeretem a szakmám, és minél többet el szeretnék benne élni. Szeretnék tovább fejlődni, tanulni, hisz naponta jelennek meg új technikák, amivel nekünk is tisztában kell lennünk. A versenyzéssel sem állok le. Nyáron lesz a következő, melyre már most készülök. Az év színe a lila, ezért döntöttem úgy, hogy majd gyönyörű orchideákkal fogok nevezni.

– Mi pedig további sikereket kívánunk.
Kurmaj Anita

Egymás nyelvét tanulják Kárpátalja szerte

A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola a 2002/2003 tanévtől kezdődően minden évben meghirdeti nyelvtanfolyamait – angol, német, francia, ukrán, magyar – alap, közép és haladó szinten. A tanfolyamokon több ezer nyelvtanuló vesz részt, akiknek többsége a magyar és ukrán mint idegen nyelvet választja az utóbbi években.

A tanulni vágyók igényeit kielégítve, a II. RFKMF 2016 márciusától a magyar és ukrán nyelvtanulás lehetőségét Kárpátalja számos településére kiterjesztette. A most megvalósuló, 8. alkalommal meghirdetett magyar nyelvtanfolyamra 2021. december 9. – 2022. január 16. között lehetett jelentkezni. Ez idő alatt 2164 fő élt a lehetőséggel. Közülük 914 gyermek, 1250 felnőtt, 1298 kezdő, 866 haladó szinten vesz részt az oktatásban. A legfiatalabb jelentkező 5, a legidősebb 79 éves. 46 településen, 75 tanárral 154 csoportban kezdődtek meg a foglalkozások, a járványügyi szabályokat betartva.

A Kárpátalja szerte megvalósuló, negyedik alkalommal meghirdetett ukrán mint idegen nyelv tanfolyamra szintén 2021. december 9. – 2022. január 16. között lehetett jelentkezni. Ez idő alatt 791 fő élt a lehetőséggel, közülük 628 gyermek, 163 felnőtt. A legfiatalabb 7, a legidősebb 62 éves. A beiratkozottak közül 616 fő kezdő, 175 fő haladó szinten vesz részt az oktatásban 28 településen, 43 oktatóval, 61 csoportban.

2022. január 29-én összesen a magyar és ukrán nyelvtanfolyamon 2 955 fő kezdte meg a nyelvtanulást, 215 csoportban, 67 településen (ebből 7 településen mindkét nyelvet tanulni fogják), 111 oktatóval, csoportonként 200 órában. A tanulási lehetőség Kárpátalja minden településére kiterjed, ahol erre igény van. A nyelvelsajátításban bárki részt vehet korhatár, foglalkozás, szakképzettségre való tekintet nélkül. A foglalkozások hétközben és hétvégén is zajlanának, heti 4–6 órában. A tanfolyam tananyagában jelentős szerepet kap a kommunikáció, a beszédértés, a szövegértés és a szöveggalgotás. A tananyag a tanulók életkori sajátosságaihoz igazodva kerül feldolgozásra. Minden sikeresen elvégzett tanfolyam után a főiskola által kiadott kétnyelvű (ukrán-magyar) tanúsítványt kapnak a hallgatók.

A magas számú érdeklődés bizonyítja, hogy a nyelvtanfolyamok hasznosak és sikeresek.

A tanfolyamok a Magyar Kormány, a Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkárság, a Szabolcs-Szatmár-Bereg megye és Kárpátalja együttműködésének fejlesztéséért és a Kárpát-medencei óvodafejlesztési program koordinálásáért felelős miniszteri biztosság, valamint a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatásával valósulnak meg.

Váradi Natália, a II. RFKMF Felnőttképzési Központ vezetője, szakmai programfelelős

Az okos gazda okos eszközei (7.)

A GSM konnektorok a gazdák szolgálatában

Cikksorozatunk előző részeiben elsősorban a wifin keresztül az internetre kapcsolódó „okos” eszközökkel foglalkoztunk, s hogyan tudjuk ezekkel az eszközökkel kényelmesebbé és egyben biztonságosabbá tenni a zöldségtermesztést. A közelmúltban e témában megtartott előadásorozatunk egyik tanulsága az volt, hogy meglepően nagy volt a gazdák érdeklődése az egyik „mellékesen” bemutatott eszköz, az úgynevezett GSM konnektor iránt. Ebben a cikkünkben bemutatjuk, miért keltette fel a gazdák figyelmét, és hogyan működik ez a szerkezet.

Mobiltelefon-hálózatról, hagyományos mobiltelefonnal is vezérelhető

A cikksorozatunk eddigi részében abból a feltevésből indultunk ki, hogy az intenzív zöldségtermesztés elsősorban a családi házak kertjeiben történik, ahol viszonylag könnyen biztosítható a WIFI-lefedettség, ezáltal az okos eszközök csatlakoztatása az internetre. Azonban a tapasztalat azt mutatja, hogy ma már egyre többen vannak azok a termelők, akik „kinőttek” a kertjüket, s a lakóházuktól távolabb (is) kénytelenek gazdálkodni. Számukra ott a WIFI hálózat kiépítése már sokkal nehezebb, költségesebb, miközben a legfontosabb problémáról, egy esetleges áramszünetről csak megkésve értesülhetnek. Az ilyen esetekre nyújthat megoldást a mobiltelefon-hálózathoz csatlakoztatható, úgynevezett GSM relék, konnektorok. A működtetésükhöz szükséges



van egy mobiltelefon kártyára. Érdemes e célra olyat vásárolni, pontosabban ingyen kérni a szolgáltatótól, amelynek a tarifacsomagja direkt az ilyen eszközökre van beállítva. Napi 1 (egy!) hrinyába kerül a SIM-kártya előfizetési díja, s ezért naponta 30 telefonhívásos, és 30 SMS lehetőséget kapunk. Elméletileg az e feletti szolgáltatásért külön kellene fizetni, de a gyakorlat azt mutatja, hogy e fenti számok bőven elegendők egy átlagos gazdaság esetében. Működtetéséhez, vezérléséhez nincs szükség „okos” telefonra, az egyszerűbb nyomógombos készülékek is megfelelnek.

A „SOKOL GS2” GSM konnektorról

Az interneten nagyon sokféle, mobiltelefon-hálózatról irányítható, úgynevezett GSM relét találhatunk. Azonban ezek többségének bekötése általában villanszerelői ismereteket igényel. Viszont találhatunk olyat is, amely nagyon felhasználóbarát, csak be kell dugnunk egy konnektorba, és már készen is áll a működéshez. Ilyen például a sokoldalúan használható „SOKOL GS2” GSM konnektor is. Miután behelyeztük az eszközbe a SIM-kártyáját, bedugtuk a konnektorba és a behelyezett SIM-kártya telefonszámának felhívásával aktiváltuk a hálózaton, már használatra kész is. De mi mindenre használhatjuk ezt a GSM konnektort?

1. A mobil telefonunkról (a hagyományos nyomógombossal is) bárhonnan utasítást adhatunk a hozzá csatlakoztatott elektromos eszköz beindítására vagy leállítására.

2. Működhet automatikus (idő-

zített) kikapcsolás üzemmódban, amikor a bekapcsolást követően a megadott idő elteltével automatikusan kikapcsolja a rá kapcsolt eszközt, például az öntöző szivattyút.

3. Méri a hőmérsékletet és működhet hőkapcsoló („termosztát”) üzemmódban is, automatikusan tartva a megadott hőmérsékletet.

4. Szóbeli vagy írásbeli (SMS-ben) információt kérhetünk a relé aktuális állapotáról, beállított értékekről.

5. Riasztást tud küldeni a megadott telefonszámokra áramszünet esetén, vagy ha a hőmérséklet az általunk megadott riasztási értékek fölé vagy alá megy.

Példák a „Rácsengetés” vezérlési módra.

Ha a telefonunkról, vagy az általunk megadható 9 másik telefonszámról rácsörgetünk GSM relé SIM-kártyájának telefonszámára, akkor egy kellemes női hang (sajnos, egyelőre csak orosz nyelven) elmondja, hogy melyik gomb lenyomásával milyen utasítást adhatunk a GSM konnektorunknak, vagy milyen információkat kaphatunk meg annak beállításáról, működéséről. Azonban nem szükséges végighallgatni a szokványos szöveget, a kapcsolódást követően azonnal megadhatjuk a szükséges utasításokat, a telefon alábbi nyomógombjainak lenyomásával ezeket fogja végrehajtani az eszköz:

1. Bekapcsolja a relét a megadott időre
2. Szóban elhangzik a relé aktuális állapota
3. Megadhatjuk az időzítés hosszát (másodpercben!)
4. Kézi bekapcsolás (automatikus kikapcsolás nélkül)
5. Kézi kikapcsolás
6. A hőszabályzó üzemmód aktiválása
7. A hőszabályzó számára hőmérsékleti értékek megadása
8. Kérünk egy SMS üzenetet az állapotról
9. Kérünk egy SMS-t a telefonszámok listájáról.

Mint látjuk, valójában a legfontosabb utasítások megadásához nincs szükségünk orosz nyelvtu-

dásra, ha megjegyeztük (feljegyeztük), hogy melyik nyomógomb lenyomásával adhatjuk ki ezeket az utasításokat. Például, ha a GSM konnektorunkat öntözés vezérlésére használjuk, akkor csak annyit kell megjegyeznünk, hogy ha elkezd beszélni a női hang, akkor be kell nyomni az 1-es gombot, és már be is indult az öntözés a megadott időre, aminek leteltével automatikusan kikapcsolja a szivattyút.

Példák az SMS általi vezérlésre

A relé állapotának lekérését, a beállítások módosítását érdemesebb SMS küldésével elvégezni. A GSM konnektor beüzemelésakor, kipróbálásakor természetes, hogy küldünk SMS-parancsokat a készü-



léknek. Mivel ezek az SMS-ek rögzítődnek a telefonunkon, a későbbiekben nem szükséges ismét bepötyögni őket, hanem csak újból elküldjük, amelyiket szükséges, legfeljebb kijavítjuk rajta a kívánt értékeket (idő, hőmérséklet).

Például, a #1111STATUS szövegű SMS elküldésével állapotjelentést kérünk, amit rövid időn belül SMS-ben meg is fogunk kapni.

Ha be szeretnénk állítani, hogy a bekapcsolást követően mennyi idő múlva kapcsoljon ki automatikusan a GSM konnektor, akkor például a #1111TIME 15m szöveget kell elküldeni, ahol a 15m az 15 percet jelent, de írhatunk helyette tetszőleges értéket 0-59 perc között. Az időzítő beállításához szükséges SMS-ben elvileg megadhatjuk a napok, órák, percek és másodpercek számát is, de a gazdák számára általában a percek megadása elegendő.

Ha be szeretnénk állítani, hogy a különböző hőmérsékleti értékeknél a relénk hogyan reagáljon, akkor ezt az alábbi SMS –formával tehetjük meg: #1111TERMO:T0;Th;Tmin;Tmax

Természetesen a T0;Th;Tmin;Tmax-helyett számokat kell beírunk, például : # 1111TERMO: 16;1;12;25

–ahol ebben a példában:

T0=16C a fenntartandó hőmérséklet. Th=1C megengedett eltérés a fenntartandó hőmérséklettől (a hőrelé 16-1=15 °C-nál bekapcsol, míg 16+1=17 °C-nál kikapcsol).

Nagyon fontos a természetes biztonsága szempontjából a Tmin, és Tmax riasztási hőmérsékletek helyes megadása. Jelen esetben a GSM konnektorunk automatikusan riasztást fog küldeni a telefonunkra, ha a hőmérséklet 12 °C alá, vagy 25 °C fölé fog emelkedni.

Univerzális vészhelyzeti riasztó!

Mint látjuk, a GSM konnektorunk alkalmas arra, hogy riasztást küldjön a telefonunkra, ha a hőmérséklet a főlíasátorban túl alacsony, vagy túl magas. Azonban ez még nem minden! Mivel beépített akkumulátora van, ezért egy áramszünet esetén is tudunk információt kérni az aktuális hőmérsékletéről. De, automatikusan riasztást küld, értesít minket az áramszünetről, vagy arról is, hogy ha újból helyreállt az áramszolgáltatás. A fenti riasztásokat kérhetjük nem csak a saját, hanem 9 másik megadott telefonszám valamelyikére is. Külön megadhatjuk, hogy melyik telefonszámot melyik esetben riasssa. Például, a gazda saját telefonszámára, és a biztonság kedvéért a felesége telefonszámára is minden esetben megy a riasztás, míg a villanszerelő komat telefonszámára csak akkor, ha elment az áram, és valószínűleg az ő segítségére is szükség lesz.

Gál István falugazdász, Pro Agricultura Carpatika Alapítvány

Mi lakik a spájzban?

Ilyenkor, télen sokan találkoztunk már a spájzban/éléskamrában nem kívánatos kártevőkkel, amelyek az elraktározott szemes terményből, magvakból vagy a belőlük készült termékekből, száraz élelmiszerekből, aszalt termékekből, fűszerekből lakomáznak, ott élnek és szaporodnak. Számukra a spájzaik/éléskamrák optimális feltételeket biztosítanak, és folyamatosan új nemzedék jelenik meg, felszaporodnak és egyik termékről a másikra is átterjednek, és azokat is mind tönkreteszik. Sok esetben akár teljesen elpusztítják azokat.

Az ilyen kártevőket raktári kártevőknek nevezzük, ezek a kártevők – pár kivétellel – mind rágó szervvel rendelkeznek. Ide tartoznak a bogarak és lárvái, a molyok(lepkék) lárvái. Ezek a kártevők képesek a nejlon- és papírzacsokot átrágni és azt elhagyni és új, általunk biztonságban gondolt terméket tönkretenni. Az ilyen zacskókon lyukakat lehet találni, amit szabad szemmel is könnyen észrevehetünk.

A kártevők vagy megvásárolt termékkel (akár bolti is lehet) rejtve akár tojás vagy lárvá, báb formájában, vagy a magvak belsejében kerülhet a spájzunkba, de az ott felejtett saját termé-

künk is lehet a kártevők kiindulási forrása, ugyanis ezek a kártevők jól repülnek, és nyáron a számukra kedvező illatok/szagokat követve az ottfelejtett terméket megfertőzik (1-2 példány). Eleinte a jelenlétük nem vehető észre, ami az újabb és újabb megjelenő egyedszámuk miatt egy idő után már kézenfekvő lesz. Legtöbb esetben ilyenkor már nagy a baj.

Mik is ezek a kártevők: lisztatka – Acarus siro, készletmoly – Ephestia elutella, lisztmoly – Ephestia kuehniella, raktári gabonamoly – Nemapogon granella, aszalványmoly – Plodia interpunctella, mezei gabonamoly – Sitotroga cerealella, fogas nyakú gabonabogár – Oryzaephilus surinamensis, gabonazsizsik – Sitophilus granarius, rizszsizsik – Sitophilus oryzae, kukoricazsizsik – Sitophilus zeamais, babzsizsik – Acanthoscelides obtectus, borsózsizsik – Bruchus pisi, kis kenyérbogár – Stegobium paniceum, nagy kenyérbogár – Tenebroides mauritanicus, kis lisztbogár – Tribolium confusum, nagy lisztbogár – Tenebrio molitor, gabona csuklyásszú – Rhyzopertha dominica, kaprabogár

– Trogoderma granarium. A kártevők közül a vidékünkön a következő kártevők jelentősek.

A zsizsik jellegzetes megnyúlt testű ormányos bogár, a testét színes kitingpáncél borítja. A legnagyobb kártételt a lárvá okozza, ami a szemek (kalászos és hüvelyes) belsejét kiüregesíti, és legtöbb esetben kifejlődésükkor vehető észre a szemből való előjvetelükkor.

Lisztbogarak közülük is a kis



lisztbogár fordul elő a tárolt termékekben, amik lehetnek kalászos, hüvelyes és olajos magvak, és az örleményeikben. Kedveli a meleg, párás, közeget, igen szapora.

Molyok – lényegében mindegyik tárolt száraz, aszalvány és növényi eredetű terméket képes károsítani. Ide értve a szemes termékeket, az aszalvány és a fűszer és más örleményeket is. A legveszélyesebb moly a minden evő az

„aszalvány moly” ami a meleg környezetben folyamatosan szaporodik és újabbnál újabb nemzedék jelenik meg. A molyoknál a kárt (kártételt) csak a hernyók okozzák, jellegzetes károsítási tünetük, hogy szövedéket hagynak maguk után (olyan, mintha a pókhálóval be lenne szöve), amikhez a termékek hozzátapadnak, illetve sötét ürüléket hagynak maguk után.

A többi kártevő nagyon ritka esetben szokott csak a spájzunkba megjelenni, hogy ez ne következzen be, tartsuk be az eg-

zotikus termékek megvásárolása után megelőző védekezési lehetőségeket. Amiket a hazavitelkor lényegében azonnal javasolt elvégezni, még mielőtt a tárolási helyükre kerül. Ezeket a megelőző védekezéseket, minden helyi, de gyanús termékek esetében úgyszintén végezzünk el.

Mik is ezek a házi védekezési megoldások, amikkel megelőzhető a kártevők károsítása, illetve észlelésükkor a még menthető terméket mentesíteni tudjuk a kártevőktől, és akár hosszabb időre újra biztonságba elrakhassuk?

– A megvásárolt, vagy az észlelt károsított terméket legalább 48 órára helyezzük mélyhűtőbe,

ahol legalább mínusz 18 °C van, vagy a terméket 60-65 °C hőmérsékleten legalább 120 percig hőkezeljük, amit egy sütőbe való helyezéssel tudunk elvégezni. Ezzel a két módszerrel a kártevők minden alakját el tudjuk pusztítani.

– A kamrát évente legalább egyszer alaposan takarítsuk ki, a lehullott növényi eredetű terméket szedjük össze (porszívózzuk ki) a repedésekből is! Illetve a további időre tárolásra szánt terméket vessük alá hőkezelésnek a fenti módszer alapján.

– A repülő kártevők kívülről történő betelepülésének megelőzése érdekében az ablakra helyezzünk 1 mm átmérőjű szunyoghálót.

– Használjunk tároló edényeket (dobozokat), ez lehet fém, üveg vagy műanyag, így megakadályozhatjuk a megfertőződésüket.

– Egyes kártevők ellen van szexferomon csapda vagy csalókat anyagok csapda, általuk azonnal észrevehetjük a megjelenő kártevőt, illetve jelentősen csökkentjük az egyedszámukat.

– Ha lehetséges, igyekezzünk a spájz/kamra hőmérsékletét 0 °C hőmérsékleten tartani, ilyen hőmérsékleten a kártevők nem károsítanak, telelőre (nyugalmi állapotba) vonulnak, vagy elpusztulnak.

Pályi Béla falugazdász (KMVSZ)

Köszöntjük Tódor, Rómeó nevű olvasóinkat!

Hétfő

Február 7.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
11:50 Egy csodálatos asszony
Török filmsor.
12:50 Keresztanyu
Magyar filmsor.
14:10 Hotel Margaret
Magyar krimivígjáték-sor.
15:30 Perzselő
szenvedélyek
Török filmsor.
16:40 Szerelem van a levegőben
Török filmsor.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:00 Keresztanyu
Magyar filmsor.
21:10 Hotel Margaret
Magyar krimivígjáték-sor.
22:20 RTL Híradó - Késő esti kiadás
22:50 XXI. század – a legendák velünk élnek
23:25 CSI: New York-i helyszínelők
Amerikai-kanadai krimisor.
00:35 Autogram
01:20 CSI: New York-i helyszínelők
Amerikai krimisor.



05:10 Családi titkok
06:30 Mokka
08:45 Mokka
09:40 Teleshop
10:45 Csapdába csalsa
11:15 Tények Plusz
12:00 Tények délben
12:30 Walker, a texasi kopó
Amerikai akció sor.
13:30 A del Monte örökösök
Mexikói telenovella sor.
14:35 Alicia új élete
Mexikói telenovella sor.
15:40 Fazilet asszony és lányai
Török telenovella sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
20:00 Exatlon Hungary
22:30 A Piramis
00:30 Magánnyomozók
01:40 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.



05:55 Mindennapi
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti
Sportthíradó
06:40 Kenő
06:45 Közélet - Roma magazin
07:15 Domovina
07:45 Ridikül
08:40 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilmsor.
09:30 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
10:25 Család-Barát
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti
Sportthíradó
12:50 A világ egy terített asztal
13:25 Vad vidékek - Alaszka: Tél
14:25 Almárium
15:25 Önök kérték!
15:55 Don Matteo
Olasz tévéfilmsor.
17:00 Ridikül
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti
Sportthíradó
18:45 Almok álmodói
18:55 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
19:50 Rex felügyelő

Olasz bűnügyi tévéfilmsor.

20:45 Kékfény
21:35 A legendák hivatala
Bűnügyi tévéfilmsor.
22:30 Kenő
22:40 Hogy volt?!23:40 Besűgő
Angol bűnügyi tévéfilmsor.
00:40 Tizen voltak
Bűnügyi tévéfilmsor.
01:25 Divat & dizájn
01:55 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!
05:55 Öt kontinens
06:25 Summa
06:50 Család'22
07:10 Mindennapi
07:25 Almárium
08:20 Önök kérték!
08:50 Élő népzene
09:20 Jó ebédhez szól a nóta
09:45 Jó ebédhez szól a nóta
10:20 Bevezetés a misztériumba
10:45 Isten kezében
11:20 Éjfélkor
Magyar filmdráma
13:00 Híradó
13:25 Közélet - Roma magazin
13:50 Domovina
14:20 Itthon vagy!
14:45 Magyar Krónika
15:15 Család-Barát
16:50 Öt kontinens
17:20 Ízörzők: Bercel
17:55 Ízörzők: Rimóc
18:30 Önök kérték!
19:00 Jó ebédhez szól a nóta
19:30 Jó ebédhez szól a nóta
20:00 Slágertévé
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:30 Álmodók álmodói
21:40 Ridikül
22:35 Dokuzóna
23:35 Hazajáró
00:00 Hagyaték
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák – Gyerekjáték
00:50 M2 matricák – Gyerekjáték
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:25 Slágertévé



06:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
08:00 Ez történt az olimpián
08:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
09:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
10:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
11:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
12:00 Felvezető műsor: Téli Olimpia
12:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
14:30 Értékelő műsor: Téli Olimpia
14:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
15:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
16:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
17:00 Ez történt az olimpián
17:30 Kézilabda magazin
18:10 Kosárlabda magazin
18:45 Góóól!2
19:45 Felvezető műsor: Labdarúgás
20:00 Merkantil Bank Liga
21:50 Értékelő műsor: Labdarúgás

Köszöntjük Aranka nevű olvasóinkat!

Kedd

Február 8.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
11:50 Egy csodálatos asszony
Török filmsor.
12:50 Keresztanyu
Magyar filmsor.
14:10 Hotel Margaret
Magyar krimivígjáték-sor.
15:30 Perzselő
szenvedélyek
Török filmsor.
16:40 Szerelem van a levegőben
Török filmsor.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:00 Keresztanyu
Magyar filmsor.
21:10 Hotel Margaret
Magyar krimivígjáték-sor.
22:20 RTL Híradó - Késő esti kiadás
22:50 Házon kívül
23:30 Törésvonal
Amerikai katasztrofálm
02:05 CSI: A helyszínelők
Amerikai-kanadai krimisor.



05:10 Családi titkok
06:30 Mokka
08:45 Mokka
09:40 Teleshop
10:45 Csapdába csalsa
11:15 Tények Plusz
12:00 Tények délben
12:30 Walker, a texasi kopó
Amerikai akció sor.
13:30 A del Monte örökösök
Mexikói telenovella sor.
14:35 Alicia új élete
Mexikói telenovella sor.
15:40 Fazilet asszony és lányai
Török telenovella sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
20:00 Exatlon Hungary
22:30 A Piramis
00:30 Magánnyomozók
01:40 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.



04:25 Család-Barát
05:55 Mindennapi
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti
Sportthíradó
06:40 Kenő
06:45 Srpski ekran
07:15 Unser Bildschirm
07:50 Ridikül
08:40 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilmsor.
09:30 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
10:25 Család-Barát
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti
Sportthíradó
12:50 A világ egy terített asztal
13:25 Vad vidékek – Arábia
14:25 Almárium
15:25 Önök kérték!
15:55 Don Matteo
Olasz tévéfilmsor.
17:00 Ridikül
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti
Sportthíradó
18:45 Almok álmodói
18:55 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
19:50 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilmsor.
20:45 Alpei őrjárat
VI. évad - Az őrzők

Tévéfilmsor.

21:50 A fehér herceg
Angol történelmi kalandfilmsor.
22:45 Kenő
23:00 A Charité kórház
Német tévéfilmsor.
23:55 Besűgő
Angol bűnügyi tévéfilmsor.
00:55 Tizen voltak
Bűnügyi tévéfilmsor.
01:55 OJD – Irodalom és könyv 26 percben



05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:26 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Esély
06:20 Planet22
06:50 Magyar gazda
07:10 Mindennapi
07:20 Almárium
08:15 Önök kérték!
08:55 Élő népzene
09:30 Jó ebédhez szól a nóta
10:00 Jó ebédhez szól a nóta
10:40 Lét-Ige - protestáns magazin
11:05 Baptista magazin
11:45 Hívójel
13:00 Híradó
13:25 Srpski ekran
13:50 Unser Bildschirm
14:20 Család'22
14:45 Novum
15:15 Család-Barát
16:50 Magyar világ
17:20 Ízörzők: Szatta
17:55 Ízörzők: Gyomaendrőd
18:30 Önök kérték!
19:00 Jó ebédhez szól a nóta
19:25 Jó ebédhez szól a nóta
20:00 Üdítő: Három klasszikus kaba-rejelenet
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:30 Álmodók álmodói
21:40 Ridikül
22:35 Klasszikusok délidőben
23:35 Hazajáró
00:05 Hagyaték
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák – Gyerekjáték
00:50 M2 matricák – Gyerekjáték
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 Üdítő: Három klasszikus kaba-rejelenet



05:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
07:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
09:15 Ez történt az olimpián
09:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
11:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
11:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
13:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
15:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
15:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
16:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
16:45 Ez történt az olimpián
17:10 MOL Magyar Kupa
19:30 Felvezető műsor: Labdarúgás
20:00 MOL Magyar Kupa
21:50 Értékelő műsor: Labdarúgás
22:20 Ez történt az olimpián
22:50 Fradi Tv
23:20 Góóól!2

Köszöntjük Abigél, Alex nevű olvasóinkat!

Szerda

Február 9.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
11:50 Egy csodálatos asszony
Török filmsor.
12:50 Keresztanyu
Magyar filmsor.
14:10 Hotel Margaret
Magyar krimivígjáték-sor.
15:30 Perzselő
szenvedélyek
Török filmsor.
16:40 Szerelem van a levegőben
Török filmsor.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:00 Keresztanyu
Magyar filmsor.
21:10 Hotel Margaret
Magyar krimivígjáték-sor.
22:20 RTL Híradó - Késő esti kiadás
22:50 CSI: New York-i helyszínelők
Amerikai-kanadai krimisor.
00:00 CSI: New York-i helyszínelők
Amerikai-kanadai krimisor.
01:10 CSI: Miami helyszínelők
Amerikai krimisor.



05:10 Családi titkok
06:30 Mokka
08:45 Mokka
09:40 Teleshop
10:45 Csapdába csalsa
11:15 Tények Plusz
12:00 Tények délben
12:30 Walker, a texasi kopó
Amerikai akció sor.
13:30 A del Monte örökösök
Mexikói telenovella sor.
14:35 Alicia új élete
Mexikói telenovella sor.
15:40 Fazilet asszony és lányai
Török telenovella sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
20:00 Exatlon Hungary
22:30 A Piramis
00:30 Magánnyomozók
01:40 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.



04:25 Család-Barát
05:55 Mindennapi
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti
Sportthíradó
06:45 Kenő
06:50 Hrvatska Kronika
07:20 Ecranul nostru
07:50 Ridikül
08:45 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilmsor.
09:35 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
10:25 Család-Barát
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti
Sportthíradó
12:50 A világ egy terített asztal
13:25 Vad vidékek – Arábia
14:25 Almárium
15:25 Önök kérték!
15:55 Don Matteo
Olasz tévéfilmsor.
17:00 Ridikül
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti
Sportthíradó
18:45 Almok álmodói
18:55 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
19:50 Rex felügyelő

Olasz bűnügyi tévéfilmsor.

20:45 Skandináv Lottó
20:55 Jó reggelt, Anya!
Családi filmsorozat
22:00 Downton Abbey
Angol tévéfilmsor.
22:50 Kenő
23:00 Kopaszkutya
Magyar zenés film
00:45 Besűgő
Angol bűnügyi tévéfilmsor.
01:50 A Durrell család
Angol tévéfilmsor.



05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:26 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Család'22
06:15 Élő egyház
06:45 Kárpát-medence
07:05 Mindennapi
07:15 Almárium
08:15 Önök kérték!
08:50 Élő népzene
09:25 Jó ebédhez szól a nóta
09:50 Jó ebédhez szól a nóta
10:25 Világörökség Portugáliában
10:50 Rome Reports - Vatikáni híradó
11:15 Neked szól!
11:20 Jó embert keresünk!
11:35 De öszintén!
11:55 Tizenegy több mint három
Tévéfilm
13:00 Híradó
13:25 Hrvatska Kronika
13:50 Ecranul nostru
14:20 Magyar gazda
14:45 Folkudvar
15:15 Család-Barát
16:50 Hazajáró
17:20 Ízörzők: Tengelic
17:55 Ízörzők: Madocsa
18:30 Önök kérték!
19:00 Jó ebédhez szól a nóta
19:25 Jó ebédhez szól a nóta
20:00 Hogy volt?!21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:30 Almok álmodói
21:40 Ridikül
22:35 Mephisto
Magyar játékfilm
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:25 Hogy volt?!



04:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
05:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
06:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
08:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
09:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
10:00 Ez történt az olimpián
10:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
12:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
14:30 Ez történt az olimpián
14:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
15:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
16:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
16:45 Ez történt az olimpián
17:10 MOL Magyar Kupa
19:30 Felvezető műsor: Labdarúgás
20:00 MOL Magyar Kupa
21:50 Értékelő műsor: Labdarúgás
22:30 Ez történt az olimpián
23:00 K&H női kézilabda liga
00:40 Kerékpártúra

Köszöntjük Elvira nevű olvasóinkat!

Csütörtök

Február 10.



05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
11:50 Egy csodálatos asszony
Török filmsor.
12:50 Keresztanyu
Magyar filmsor.
14:10 Hotel Margaret
Magyar krimivígjáték-sor.
15:30 Perzselő
szenvedélyek
Török filmsor.
16:40 Szerelem van a levegőben
Török filmsor.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:00 Keresztanyu
Magyar filmsor.
21:10 Hotel Margaret
Magyar krimivígjáték-sor.
22:20 RTL Híradó - Késő esti kiadás
22:50 CSI: New York-i helyszínelők
Amerikai-kanadai krimisor.
00:10 CSI: Miami helyszínelők
Amerikai krimisor.
01:25 CSI: Miami helyszínelők
Amerikai krimisor.



05:10 Családi titkok
06:30 Mokka
08:45 Mokka
09:40 Teleshop
10:45 Csapdába csalsa
11:15 Tények Plusz
12:00 Tények délben
12:30 Walker, a texasi kopó
Amerikai akció sor.
13:30 A del Monte örökösök
Mexikói telenovella sor.
14:35 Alicia új élete
Mexikói telenovella sor.
15:40 Fazilet asszony és lányai
Török telenovella sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
20:00 Exatlon Hungary
22:30 A Piramis
00:30 Magánnyomozók
01:40 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.



04:25 Család-Barát
05:55 Mindennapi
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti
Sportthíradó
06:40 Kenő
06:45 Alpok-Duna-Adria
07:15 Öt kontinens
07:45 Ridikül
08:40 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilmsor.
09:30 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
10:25 Család-Barát
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti
Sportthíradó
12:50 A világ egy terített asztal
13:25 Vad vidékek – Arábia
14:25 Almárium
15:25 Önök kérték!
15:55 Don Matteo
Olasz tévéfilmsor.
17:00 Ridikül
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti
Sportthíradó
18:45 Almok álmodói
18:55 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
19:50 Rex felügyelő

Olasz bűnügyi tévéfilmsor.

20:45 Fábry
22:00 Kenő
22:10 Agapé
23:10 Lavina
Svéd filmdráma
01:10 Besűgő
Angol bűnügyi tévéfilmsor.



05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:26 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Novum
06:25 Summa
06:50 Világ
07:10 Mindennapi
07:15 Almárium
08:15 Önök kérték!
08:50 Élő népzene
09:25 Jó ebédhez szól a nóta
09:50 Jó ebédhez szól a nóta
10:25 Új nemzedék
10:50 Világ-Vallás
11:05 Találkozás
11:30 Rágalom iskolája
Tévéjáték
13:00 Híradó
13:25 Alpok-Duna-Adria
13:50 Öt kontinens
14:20 Planet22
14:45 Noé barátai
15:15 Család-Barát
16:50 Szerelmes földrajz
17:20 Ízörzők: Nésza
17:55 Ízörzők: Nemescső
18:30 Önök kérték!
19:00 Jó ebédhez szól a nóta
19:25 Jó ebédhez szól a nóta
20:00 Szenes Iván írta
Magyar zenés filmsor.
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:30 Almok álmodói
21:40 Ridikül
22:35 A barakkváros foglyai
23:30 Hazajáró
00:00 Hagyaték
00:30 Hetedhét kaland
00:40 M2 matricák – Gyerekjáték
00:50 M2 matricák – Gyerekjáték
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 Szenes Iván írta
Magyar zenés filmsor.



04:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
06:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
07:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
08:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
08:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
10:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
12:25 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
13:25 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
14:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
15:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
16:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
17:00 Ez történt az olimpián
17:30 Női röplabda Extraliga
20:00 Ez történt az olimpián
20:30 Dvsc
21:05 Napos Oldal - DVTK
21:35 Skipper
22:05 Pecatúra
22:40 MOL Magyar Kupa
00:40 Kosárlabda magazin
01:10 Szabadidő

Köszöntjük Bertold, Marietta nevű olvasóinkat!

Péntek Február 11.

05:00 Teleshop
05:25 Fókusz
06:00 Reggeli
09:05 Teleshop
11:50 Egy csodálatos asszony
Török filmsor.
12:50 Keresztanyu
Magyar filmsor.
14:10 Hotel Margaret
Magyar krimivígjáték-sor.
15:30 Perzselő szenvedélyek
Török filmsor.
16:40 Szerelem van a levegőben
Török filmsor.
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:55 Fókusz
20:00 Keresztanyu
Magyar filmsor.
21:10 Hotel Margaret
Magyar krimivígjáték-sor.
22:20 RTL Híradó - Késő esti kiadás
22:50 John Wick: Második felvonás
Amerikai akciófilm
01:35 CSI: New York-i helyszínelők
Amerikai krimisor.

05:10 Családi titkok
06:30 Mokka
08:45 Mokkacino
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 sor.
14:35 Alicia új élete
Mexikói telenovella sor.
15:40 Fazilet asszony és lányai
Török telenovella sor.
16:45 Remények földje
Török telenovella sor.
18:00 Tények
18:45 Tények Plusz
20:00 Exatlon Hungary
22:30 A Piramis
00:30 Magánnyomozók
01:40 Dr. Csont
Amerikai krimi sor.

04:25 Család-Barát
05:55 Mindennapi
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti Sport
06:40 Kenő
06:45 P'amende
07:15 Rondó
07:45 Ridikül
08:40 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilmsor.
09:30 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
10:25 Család-Barát
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti Sport
12:50 A világ egy terített asztal
13:25 Florida, a napfényes állam
14:25 Almárium
15:25 Önök kérték!
15:55 Don Matteo
Olasz tévéfilmsor.
17:00 Ridikül
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti Sport
18:45 Almok álmodói
18:55 Isztambuli menyasszony
Török tévéfilmsor.
19:50 Rex felügyelő
Olasz bűnügyi tévéfilmsor.
20:45 Anyegin
Játékfilm
22:25 Kenő



22:40 Liza, a rókatündér
Magyar romantikus vígjáték
00:20 A bank
Észt tévéfilmsorozat
01:20 A Durrell család
Angol tévéfilmsor.

05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:26 Kínai nyelvű hírek
05:30 Itthon vagy!
05:55 Multiverzum
06:25 Kárpát-medence
06:45 Planet22
07:05 Mindennapi
07:15 Almárium
08:15 Önök kérték!
08:50 Élő népzene
09:20 Jó ebédhez szól a nótá
09:55 Jó ebédhez szól a nótá
10:25 Katolikus krónika
10:50 Útmutató: Bíz rád magad!
11:30 Nóra
Tévéfilm
13:00 Híradó
13:25 P'amende
13:50 Rondó
14:20 Magyarország Ma
14:45 Multiverzum
15:15 Család-Barát
16:50 Kárpát-medence
17:15 Ízörzők:
Kisszékely
17:55 Ízörzők: Lónya
18:30 Önök kérték!
19:00 Jó ebédhez szól a nótá
19:25 Jó ebédhez szól a nótá
20:00 Már egyszer tetszett!
21:00 Híradó
21:20 V4 híradó
21:30 Almok álmodói
21:40 Ridikül
22:35 Szabadság tér '89
23:25 Hazajáró
23:55 Hagyaték
00:35 Hetedhét kaland
00:45 M2 matricák – Gyerekjáték
00:50 M2 matricák – Baltazár-bazár
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:15 Angol nyelvű hírek
01:20 Rágalom iskolája
Tévéjáték



04:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
05:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
07:35 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
08:00 Ez történt az olimpián
08:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
09:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
10:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
11:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
11:45 Ez történt az olimpián
12:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
14:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
14:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
15:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
15:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
16:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
17:00 Ez történt az olimpián
17:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
18:45 Bajnokok Klubja
19:30 Péntek Esti Foci
20:00 OTP Bank Liga
21:50 Péntek Esti Foci
22:15 Ez történt az olimpián
22:45 MOL Magyar Kupa
00:45 MOL Magyar Kupa

Köszöntjük Livia, Lidia nevű olvasóinkat!

Szombat Február 12.

05:05 Cobra 11
Német akciófilm-sorozat
06:10 Teleshop
06:40 Kölyökklub
09:05 Teleshop
10:05 A dadus
Amerikai vígjáték-sorozat
10:45 Privát kopók
Kanadai filmsor.
12:00 Autogram
12:45 Szemfényvesztők
Amerikai filmsor.
13:50 Szemfényvesztők
Amerikai filmsor.
15:00 Valentin nap
Amerikai romantikus vígjáték
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
19:00 Fókusz Plusz
20:00 A Tanár
Magyar filmsorozat
21:10 Bosszúállók - Ultron kora
Amerikai akciófilm
00:10 Parkour életre-halálra
Amerikai akciófilm
02:20 Leszámolás Bangkokban
Thai 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
07:20 Magyar népmesék
07:30 Magyar népmesék
07:40 Magyar népmesék
07:50 Magyar népmesék
08:00 Magyar népmesék
08:10 Magyar népmesék
08:20 Magyar népmesék
08:30 Magyar népmesék
08:45 Mesék Mátyás királyról
Magyar animációs sorozat
09:00 Hupikék törpikék
Belga animációs sorozat
09:30 Hupikék törpikék
Belga animációs sorozat
10:00 Trendmánia
10:35 Innovátor
11:15 Design műhely
Dorogi Gabriel-lával
11:50 Poggyász
12:30 Értéktörzsek
13:05 Road Movie
Guide Tillával
13:45 Bilko főtörzs
Amerikai vígjáték film
15:50 Columbo
Amerikai krimi film
18:00 Tények
18:55 Tények Plusz
20:00 Derült égből apu
Franciai vígjáték film
22:30 James Bond - Casino Royale
Angol, cseh, német, bahama-i, amerikai akció film
01:50 Z: az elveszett város
Am. kaland film

04:25 Család-Barát
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti Sport
06:45 Kenő
06:50 Magyar Krónika
07:25 Hazajáró
07:55 Magyar világ
08:30 Noé barátai
09:00 Divat & dizájn
09:30 A világörökség kincsei
09:50 Utazások Skócia szigetein
Angol útfilmsorozat
10:30 Család-Barát
11:30 A világ egy terített asztal
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti Sport

Sport
12:55 Jó ebédhez szól a nótá
13:25 A Vatikáni Múzeum kincsei
14:30 Nemes Rózsa
Magyar romantikus film
15:55 Linda
Tévéfilmsorozat
17:00 Főmenü: Tiszta Amerika
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti Sport
18:40 SzerencsePerc
18:45 Szerencse Szombat
19:35 A Dal 2022
21:50 A nők hálójában
Angol romantikus dráma
23:25 Kenő
23:35 Egy hölgy és a herceg
Film-dráma
01:45 A bank
Észt tévéfilmsorozat


05:00 Híradó
05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:26 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Magyar gazda
06:20 Uniód27
06:45 Itthon vagy!
07:10 Opera Café
07:40 Folkudvar
08:10 Rejtélyes XX. század - Kun Miklós műsora
08:40 Evangélium: Lukács evangéliuma
09:10 Novum
09:40 Multiverzum
10:10 Hogy volt?!11:05 Ot kontinens
11:35 A leányvári boszorkány
Magyar játékfilm
13:00 Híradó
13:25 Múlt és Jelen
14:00 M4 sport+
14:35 OTP Bank Liga
16:50 OTP Bank Liga
18:50 Tippmix férfi kosárlabda NB I.
21:00 Szabadidő
21:30 Összefoglaló az OTP Bank Liga mérkőzéseiből
22:05 Fábry
23:25 Dokuzóna
00:25 Magyar világ
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 Agapé


04:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
05:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
07:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
08:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
10:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
11:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
12:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
13:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
14:15 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
15:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
15:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
16:30 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
17:15 Ez történt az olimpián
17:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
19:00 Felvezető műsor: Labdarúgás
19:30 OTP Bank Liga
21:15 Értékelő műsor: Labdarúgás
21:30 Góóó!
22:30 Ez történt az olimpián
23:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
23:45 OTP Bank Liga

Köszöntjük Ella, Linda nevű olvasóinkat!

Vasárnap Február 13.

05:05 Fókusz Plusz
06:05 Teleshop
06:35 Kölyökklub
08:40 Teleshop
09:40 A Muzsika TV bemutatója!
10:25 A dadus
Amerikai vígjáték-sorozat
11:05 XXI. század – a legendák velünk élnek
11:40 Házon kívül
12:20 Bosszúállók - Ultron kora
Amerikai akciófilm
15:25 Last Vegas
Amerikai vígjáték
18:00 RTL Híradó – Esti kiadás
18:50 Cápák között
20:15 Marvel kapitány
Amerikai akciófilm
22:50 Mátrix - Újratöltve
Amerikai akciófilm
01:55 Portré: Müller Dávid

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
08:00 Hupikék törpikék
Belga animációs sorozat
08:30 Hupikék törpikék
Belga animációs sorozat
09:00 KutyaSuli

09:35 Több mint testőr Best of
10:15 SuperCar
10:50 Életmódi
11:30 Hungarikumokkal a világ körül
12:05 Mága Jennifer - Sztárok az életéből
12:45 Road Movie
Guide Tillával
13:20 Szerelmek a Fehér Háznál
Amerikai vígjáték film
15:50 Életem NAGY szerelme
Fr. vígjáték film
18:00 Tények
18:55 Sztárban Sztár
22:30 Terminátor
Amerikai akció film
01:25 1917
Amerikai, angol, spanyol háborús film

04:30 Család-Barát
05:30 Borbás Marcsi szakácskönyve
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti Sport
06:45 Kenő
06:46 Családi kör
07:40 A világörökség kincsei
08:00 Neked szól!
08:05 Világ-Vallás
08:20 De őszintén!
08:30 Isten kezében
09:00 Lét-Ige - protestáns magazin
09:25 Találkozás
09:40 Jó embert keresünk!
10:00 Katolikus krónika
10:30 Rome Reports - Vatikáni híradó
11:00 Görögkatolikus szent liturgia közvetítése a miskolci Nagybaldogasszony-székesegyházból

12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti Sport
12:55 Jó ebédhez szól a nótá
13:30 Ízörzők - Takarékos konyha
14:00 A világörökség kincsei
14:25 Fűszer és csemege
Magyar romantikus film
15:45 Édesanyanyelvünk
16:00 Hatoslottó sorsolás
16:10 Hogy volt?!17:10 Borbás Marcsi szakácskönyve
17:40 Találkozások
Amerikai dráma
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti Sport
18:45 Családi kör
19:45 Magyarország, szeretlek!
21:15 Mága Zoltán XIV. Budapesti Újévi Koncert
22:20 Kenő
22:30 Fény az óceán felett
Angol romantikus dráma
00:55 Zsebpénz
Játékfilm
02:40 A bank
Észt tévéfilmsorozat

05:15 Angol nyelvű hírek
05:20 Német nyelvű hírek
05:25 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Itthon vagy!
05:55 Magyar világ
06:20 Élő egyház
06:40 Esély
07:00 Világ
07:25 Noé barátai
07:50 Kontúr
08:35 Ízörzők - Takarékos konyha
09:00 Borbás Marcsi szakácskönyve
09:30 Főmenü: Vadulás
10:25 Magyar világ
10:55 A Dal 2022

13:00 Híradó
13:25 Magyarország Ma
14:00 M4 sport+
14:00 OTP Bank Liga
16:50 K&H férfi kézilabda liga
18:50 Bajnokok Klubja
19:35 OTP Bank Liga
21:30 Múlt és Jelen
22:05 Ketten
23:00 A Nagyok
23:35 Hogy volt?!0:30 Ot kontinens
00:55 Himnusz
01:00 Híradó
01:20 Angol nyelvű hírek
01:30 MMA portré


05:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
06:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
07:45 Ez történt az olimpián
08:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
10:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
10:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
11:30 Ez történt az olimpián
11:45 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
13:45 Értékelő műsor: Téli Olimpia
14:00 XXIV. Téli Olimpia 2022 – Peking
16:30 Ez történt az olimpián
17:00 Felvezető műsor: Labdarúgás
17:15 OTP Bank Liga
19:00 Értékelő műsor: Labdarúgás
19:30 UEFA Bajnokok Ligája magazin
20:00 UEFA Európa Konferencia Liga magazin
21:00 Ez történt az olimpián

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 haszongépjárművek eladása, vétele;
– munkások felvétele;
– ipari és kereskedelmi területekkel, berendezésekkel és alapanyagokkal történő műveletek.
– keretes, kiemelt hirdetések;
– elveszett iratokról szóló hirdetés;
– társkeresés
– ha egynél több – ugyanabba a kategóriába tartozó tárgyat/ eszközt szeretne megvásárolni;
– 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 közölhetők 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.;
társkereső	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.;

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: 135
Készült: Podillja-Ter Kft. (Ternopol, Tekstiltina 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 publikációkban közölt tényekért minden esetben a szerző viseli a felelősséget.
Карпатинфо (на угорський мові) Засновник і головний редактор: Собослай Степан Карлович.
Адреса: пл. Косшута 2, м. Берегове, Закарпатської обл., Україна. Моб.: 066-2850283
Рестраційний 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: 135 Тираж: 2 800



Ezt csináld a zöld teával! 8 szépség Tipp, ha lefőztél egy adagot

A zöld tea köztudottan jótékony hatással van az anyagcserére, így diétázók körében általában nagyon népszerű – ugyanakkor nem csak belsőleg hatékony, a szépségápolásban is remek hasznát veheted! Cikkünkben azt is megtudhatod, hogyan!

JÉGKOCKA PROBLÉMÁS BŐRRE

Ha pattanásokkal vagy mitesszerekkel küzdesz, légy előrelátó és főzz le néhány deci zöld teát, majd öntsd jégkockatartóba. Amikor előjönnek arcbőrödön a nemkívánatos rugyék, kapj elő a mélyhűtőből egy teakockát, és gyengéden simítsd vele végig a problémás területet.

Gyorsan megnyugtatja a bőrt és visszaszorítja a pattanások kialakulását.

SZEM ALATTI KARIKÁK ELLEN

Főzz egy csésze zöld teát, várd meg, amíg kihűl, majd áztass bele néhány darab vattakorongot, heveredj le pár percre és helyezd őket a szemed alá!

Ha minden jól megy, még korrekorra sem lesz szükséged, hiszen a zöld tea hatékonyan halványítja a szem alatti sötét karikákat.

FRISSTŐ PERMET

Egy spriccelőfejes flakont tölts fel kb. a háromnegyedéig vízzel, majd mehet bele a korábban lefőzött, lehűtött zöld tea.

A reggeli arcmosás után permetezd be vele az arcodat, így bőrod is gyorsan felébred, és máris frissen, üdén indul a nap!

A HAJAD IS HÁLÁS LESZ

A zöld tea a faggyútermelést is szabályozza (nem hiába javasoltuk problémás bőr esetén is a használatát), így akkor is bevetheted, ha a gyors

san zsírosodó haj problémájával küzdesz.

A szokásos hajmosás után önts a hajadra egy nagy bögre zöld teát úgy, hogy a fejbőrödre is bőven jusson, majd néhány percig gyengéden masszí-



rozd be, végül langyos vízzel öblítsd le!

Rendszeres használatával tovább lesz friss a hajad.

LEÉGÉS, BŐRRÁK ELLEN

Bizonyos kutatások a zöld tea rákmegelőző hatásáról számolnak be, valamint a tapasztalatok is azt mutatják, hogy a zöldtea-kivonat tartalmazó napvédő készítmények hatékonyabban veszik fel a harcot a káros napsugarak ellen, és használatukkal kisebb az esélye a kialakuló bőrpírnek, leégésnek.

Ha mégis megtörtént a baj és leégtél, vagy épp valami más okozott irritációt bőrodon, a zöld tea akkor is segítségére lehet.

A lehűtött teába áztass be egy textil pelenkát vagy kis törölközőt, és ezzel borogasd a problémás te-

ületet – hamar enyhülést fogsz érezni!

JOGHURTOS PAKOLÁS

Egy evőkanálnyi teafüvet egy kis mozsárban törj minél apróbb darabokra, majd keverd bele 3 evőkanál natúr joghurtba!

Spatula segítségével vidd fel az arcodra a pakolást, majd 15-20 perc után langyos vízzel mosd le!

Az eredmény: üde, hidratált arcbőr.

ÁLMÁS MASZK

Reszelj le egy fél almát, majd keverj el benne egy evőkanál túrót, végül pedig add hozzá az apróra morzszolt teafüvet.

Körkörös mozdulatokkal vidd fel az ujjbegyeid segítségével az almás maszkot az arcodra és a dekoltázsodra, majd miután megszáradt, langyos vízzel mosd le!

ÍGY LESZ FINOM

Hogy minden jótékony hatását élvezhesd, érdemes belsőleg is fogyasztanod a zöld teát, ám fontos

szem előtt tartanod, hogy a többi teával ellentétben nem érdemes leforrázni a teafüvet, hiszen attól nagyon keserűvé válik. Már azelőtt kapszold ki a vízforralót, hogy felforrna benne a víz, így egy kellemesebb, kevésbé markáns ízt kapsz majd, ha pedig mindenképp izesíteni szeretnéd, valamilyen gyümölcslevet ajánlunk hozzá.

Koffeintartalmánál fogva a zöld tea egyébként remek alternatívája lehet a reggeli kávénak, mely hatására ugyanúgy felébredsz, és már néhány nap után üdebbnek, frissebbnek érezheted magad, ha rendszeresen fogyasztod.

Próbáld ki, és figyelj a hatást!

7+1 lépés az angyalian szép arc bőrért: ez a legjobb arc rutin

Az arcápolás minden nő esetében egyénre szabott, azonban a koreai nőktől tudjuk, hogy még a legszebb arc bőrrel rendelkezőknek sem elegendő a szappanos vízzel történő lemosás. Legalábbis akkor, ha hosszú távon is tökéletes bőrt szeretnének. Az alábbi hét lépés egy alap rutin, amit mindenkinek magára kell formálni egy megfelelő szakember segítségével.

TISZTÍTÁS

Az arcápolás legfontosabb része az alapos tisztítás. Ez nem csak hideg-meleg vizes lemosást takar, sőt egy sminkes arc esetében nem is ildomos vízzel indítani. Kezdsnek érdemes beszerezned egy jó minőségű micellás arclemosót, egy vizes alapút és egy kétfázisút. Előbbi tökéletesen funkcionál az alapozó, egyéb szennyeződések eltávolítására, utóbbi pedig a makacsabb, vízálló smink lemosására lesz alkalmas. Bár a reggeli rutinnak nem kell, hogy része legyen ez a lépés, este viszont elengedhetetlen! Minden más, csak ezután kerüljön az arcra!

ÖBLÍTÉS

A víznek elképesztő csodaereje van. A szép bőrhöz elengedhetetlen a kellő mennyiségű belső hidratálás, ezért habár ez nem a hét lépés egyike, gondoskodj arról, hogy meg legyen a kellő folyadékfogyasztásod is! Kevesen tudják, de a micellás vizet is le kell öblíteni az arcról, így a második lépés az öblítés legyen. Ér-

sugarak pedig olyan szinten felgyorsítják a bőröregeledést, hogy már egész korán megjelenhetnek mélyebb ráncok, melyeket nagyon nehéz halványítani utólag. Ezért nagyon fontos a megelőzés, ami a fényvédelemnél kezdődik. Nyáron tanácsos arcra 50 faktoros fényvédőt használni, télen ez lehet csak 30, de a lényeg, hogy váljon a reggeli rutinod részévé.

HIDRATÁLÁS

A hidratálás az esti rutinod során a hámlasztás után következik, a reggelineél, viszont még a fényvédő előtt. Miután szépen megtisztítottad az arc bőröd, jöhet a kényeztető rész. Bőrtípusodnak megfelelő krémet válassz, melyben szintén hasznos lehet szakember tanácsát kikérni. Este érdemesebb egy kicsit gazdagabb, nehezebb krémet választani, hogy kellőképp puha és hidratált legyen a végeredmény, nappalra viszont egy könnyedebb, géles állagú is tökéletes, ezáltal nem lesz túl olajos a bőröd a nap folyamán. Finom mozdulatokkal masszírozd a bőrodban, ami még akár a relaxációd része is lehet!



C-VITAMIN

A C-vitamin egészséges táplálkozással könnyedén pótolható a szervezetedben, azonban a bőrápolás során ez nehezen használható. Így elengedhetetlen egy kis helyi utánpótlás C-vitamin szérum formájában. Fokozza a bőr természetes kollagéntermelését, szuper anti-aging hatása van, segíti a pigmentfoltok halványítását, ragyogásfokozó hatása, fényvédő alá kenve pedig turbózza annak hatását.

KÉMIAI HÁMLASZTÁS

A hámlasztás roppant fontos szerepet játszik az arcápolásban. Eltávolítja az elhalt hámréteget, mely után a különböző hidratálók sokkal mélyebbre jutnak és jobban kifejthetik jótékony hatásukat. Érdemes az első hámlasztás előtt szakember segítségét kérni, hogy a számodra megfelelő terméket válasszátok ki, ugyanis nem mindegy, hogy hány százalékos hámlasztót használ. Erősen bőrértéknek különösen tanácsos egy konzultáció az első alkalom előtt, nehogy megsérüljön a bőr. Nekik általában BHA hámlasztó a javallott, ez egy sokkal enyhébb verzió és a tejsavas hámlasztókkal szemben a mélyebb rétegekben fejti ki hatását, így a zsíros bőr ellen is kiváló választás lehet. Ha még csak most vágsz bele a hámlasztásba, azzal számolnod kell, hogy két-három hét kell a látványos eredményhez, azonban megéri türelmesnek lenni.

NAPPALI FÉNYVÉDELEM

A nappali arcápoláshoz hozzátartozik a fényvédelem mindennapos használata. Még akkor is, ha nem viselsz sminket és nem süt a nap. Nem csak kiváló anti-aging dolog, de védelmet nyújt az UVB és UVA sugarak ellen is, ami télen is jelen van a nagy szűrőkészen. Ezek a

SZÉRUMOK

A bőrápolási rutinom személyes kedvence a hialuron szérum, amit a hidratáló és C-vitamin után finoman bemasszírozok az arcomba. Fokozza a bőr természetes vízmegtartó képességét, nem utolsósorban pedig teltebbé, puhábbá és rugalmasabbá varázsolja. Simítja a finomvonalakat és apróbb ráncokat, amit már az első használat után is megfigyelhetsz. Antioxidáns tulajdonságú és támogatja a bőrregenerációt. Természetesen ez sem csodaszer, de rendszeres használatával sokat lágyulhatnak az erősebb ráncok.

SZEMRÁNCKRÉM

Régen hatalmas divat volt a szemránckrém, azóta sok kozmetikumokat gyártó cég leállt gyártásával, mondván, ha van egy jó hidratáló, nincs szükség extra szemránckrémmre. Vannak szakértők, akik ezzel nem teljesen értenek egyet, ugyanis szerintük annak a vékony bőrrétegnek jól jön egy kis extra hidratálás, gazdagabb összetevőkkel. Amennyiben szeretnéd beiktatni a rutinodba, ez legyen az utolsó lépésed.

5 téli hajápolási tipp a selymes és ragyogó fürtökért

Télen nem csak a bőrünket – a kezünket és az arcunkat – kell védenünk, de a hajunk is különleges ápolást igényel. A napfény hiányától, a száraz levegőtől elvékonyodhatnak a szálak, és hajunk kevésbé lesz selymes, fényes. Ha ismerősek a tünetek, olvasd tovább, mert összegyűjtöttünk 5 természetes módszert, amivel télen is megőrizheted a csodás hajkoronád!

ISTENI AVOKÁDÓ

Ahhoz, hogy a hajad télen is kellőképp hidratált és selymes legyen, használd a szupergyümölcsöt, az avokádót! Készíts egy két összetevős pakolást: egy közepes méretű avokádó belsejét nyomd össze villával, majd adj hozzá két kanál mézet!

Ha jól összeállt ez a pépes massa, akkor mehet is a hajadra zuhanysapka alá kb. 20 percre.

Tipp: Ha könnyen zsírosodik a fejbőröd, akkor kezd a hajtó alatt néhány centivel!

SZÓDABIKARBÓNA

A téli hónapok alatt jót tesz a hajadnak, ha legalább heti egyszer szódabikarbónával is megmosod.

Ez a különleges mosás segít abban, hogy a hajadnak tartása legyen, és ne szálljon annyira.

Keverj össze fél csomag szódabikarbónát fél liter langyos vízzel, majd ezzel öblítsd le a hajad.

Ne lepődj meg, hogy nem

habzik úgy, mint a megszokott samponozás esetén – ez az adalékanyagok hiánya miatt van, ennek inkább örülj!

HULLIK A HAJAD? SEMMI PÁNIK!

Hidd el, a mérsékelt téli hajhullás teljesen normális, így nem kell pánikba esned, ha a fésűdben több hajszál marad, mint máskor!



A téli hónapokban kevesebb tápanyaghoz jut a hajunk, és a hidegebb levegő miatt a hajszálak nedvességtartalma is csökken.

Ezt remekül ellensúlyozhatod, ha hetente legalább egyszer különböző jótékony olajokkal táplálod a

hajad, mint például kókuszolaj, jojobaolaj, mandulaolaj vagy olívaolaj, de a legjobb, ha ezek keverékét használod.

LE AZ ADALÉKANYAGOKKAL!

Azon túl, hogy a hajtípusodnak megfelelő samponokat, balzsamokat, pakolásokat és hajformázó szereket használj, arra is érdemes odafigyelned, hogy a termékek ne legyenek tele főleg adalékanyagokkal. Ezek ugyanis elnehezítik a hajad, valamint akadályozzák a légzését és növekedését.

Keress olyan gyógynövény alapú samponokat, amiben nincs Sodium Lauryl Sulfate vagy Sodium Myreth Sulfate!

CSAK TERMÉSZETESEN!

Ha kipróbáltál már sokféle pakolást, de igazából egyik sem vált be tökéletesen, akkor azt javasoljuk, hogy maradj az alapoknál. Mit is jelent ez?

Figyelj arra, hogy télen is megfelelően hidratáld a hajad – és most nem a különböző hajápoló készítményekre gondolunk! Egyszerűen csak igyál elegendő vizet, illetve szárítsd, vasald vagy göndörítsd kevesebbet a hajszálaid.

Ha teheted, ne frissen mosott hajjal indulj el a nagy hidegben, vagy ha muszáj, akkor mindenképp vedd fel sapkát vagy kapucnit!

Az is segít, ha nem fogod minden nap szoros copfba a hajad, hanem kiengeded, vagy egy selyemsállal beborítod éjszakára!

KRIMI

Fiatal nő vesztette életét egy balesetben

A tragikus közúti baleset január 27-én éjjel történt a Munkács–Rohatin–Lviv úton.

2 óra 20 perc körül a técsői járási Alsóapsán (Nizsnya Apsa) egy Opel Vivaro típusú kisbusz sofőre elvesztette uralmát a jármű felett és lehajtott az úttestről, ahol egy betonhidnak és egy villanyoszlopnak ütközött. A baleset következtében a sofőr utasaként utazó 1996-os születésű felesége súlyos sérüléseket szenvedett. Az orvosok megpróbálták megmen-

teni a nő életét, de a kórházban meghalt. A járművet vezető 1996-os születésű férfi szintén megsérült. Őt az intenzív osztályon kezelik.

A kárpátaljai rendőrség nyomozói vizsgálják a végzetes éjszakai baleset körülményeit. A helyszínen megállapították, hogy a férfi ittas állapotban vezetett. A járművet lefoglalták és a büntetőparkolóban helyezték el. Az ügyben több vizsgálatot is elrendeltek, írja a zk.npu.gov.ua.

Két autó ütközött Nagylucsán

Az előzetes információk szerint szombaton délután Nagylucska (Veliki Lucsk) községben két személygépkocsi ütközött.

A szemtanúk fotókat tettek közzé a baleset helyszínéről a Figyelem RADAR Viber-csoportban. Mindkét jármű jelentősen megrongálódott. Az egyik autó az út-

közés következtében úgy összenyomódott, hogy a sofőrt speciális felszerelés segítségével tűzoltóknak kellett kimenteni. A férfit sérülésekkel szállították kórházba, számol be a mukachevo.net.

Egylőre úgy tudni, senki nem vesztette életét a balesetben. A rendőrség vizsgálja az eset okait és körülményeit.

Csaknem 20 kg ezüstterméket találtak a vámosok egy szerszámosládában

Egy ukrán állampolgár „észrevétlenül” akart Ukrajnába szállítani ezüstláncokat és rögzítőelemeket tartalmazó csomagokat.

Az eset január 28-án éjjel történt az ukrán–magyar határon a Tisza vámállomáson. A Mercedes-Benz kisbusz sofőre Olaszországból tartott haza. A „vörös folyosót” választotta, s a vámnyilatkozatában kizárólag 400 kg össz tömegű használt ruhát és cipőt, egyéb személyes használatra szánt ruhákat tüntetett fel. Szóban biztosította a vámosokat, hogy más olyan árut nem szállít, amely behozatala korlátozott vagy kötelező bevallás és adózás alá esik. A vámosok azonban alaposan

megvizsgálták a jármű belsejét. Az egyik utasülés alatt 6 darab ezüstláncokat és rögzítőelemeket tartalmazó csomagot találtak, amelyek össz tömege 19 811,30 g.

Jegyzőkönyvezték a vámszabályok megsértését. A Kolomijából származó fuvarozó nem volt hajlandó a talált árut tulajdonaként elismerni. Elmondta, hogy az olaszországi Padova városában egy ismeretlen nő adta át neki a csomagokat, hogy vigye el a sztriji rokonoknak. A be nem jelentett ezüst termékek végső értékét szakértő határozza meg. De az internetről származó előzetes becslések szerint az ezüst termékek összértéke körülbelül másfél millió hrivnya. Az ügy bíróság elé kerül.

Egy sorkatona agyonlőtte öt társát

Agyonlőtte öt társát, öt másikat pedig megsebesített csütörtökön egy ukrán sorkatona a kelet-ukrajnai Dnyipróban – számolt be az MTI a belügyminisztérium közlésére hivatkozva.

Hírforrások beszámolója szerint az eset a hajnali órákban történt a Pivdenmas gépgyártó üzem területén. A nemzeti gárdánál sorkatonai szolgálatát töltő 20 éves Artemij Rjabcsuk fegyverkiadás közben ismeretlen okból rálőtt katonatársaira Kalasnyikov gépkarabéllyal, majd a fegyverrel elmenekült. A halálos áldozatok között egy nő is van – derül ki a belügyi tárca közleményéből. Később Denisz Monasztirszkij belügyminiszter a Facebookon közölte, hogy őrizetbe vették a katonát. Kijelentette, hogy a törvény által kiszabható legszigorúbb büntetést fogja kapni. Egylőre nem ismert, hogy a katonát miért követte el a tettet.

Ruszan Muzicsuk, a nemzeti gárda szó-

vívója a Szegodnya című lap érdeklődésére azt mondta, hogy a katonát tavaly ősz óta teljesített szolgálatot az üzem védelmében. Korábban nem tapasztaltak nála mentális rendellenességet, és nem tartozott azon katonák közé sem, akik folyamatos pszichológiai megfigyelés alatt álltak. Az UNIAN hírügynökség hozzátette, hogy a sorkatona a dél-ukrajnai Odessza megyében lévő Izmajil városból származik, apa nélkül nőtt fel.

Az Informátor hírportál értesülései szerint a katonát az őrszobában vette fel a gépkarabélyt és a lőszereket, ezután kezdett lövöldözni a helyiségben, ahol még körülbelül 22-en tartózkodtak. Két katonát kiszaladt az utcára, s riasztotta a rendőroket és a mentőket.

A tragikus esemény körülményeit az Ukrainszka Pravda hírportál szerint az ukrán Állami Nyomozó Iroda (DBR) és a katonai ügyészség képviselői vizsgálják majd.

Tűz áldozata lett egy férfi Munkácson

Meghalt egy férfi Munkácson január 25-én este.

Az eset a Pivnicsna Bicsna utcában történt, ahol 19 óra 37 perckor tűz ütött ki egy lakóépületben, számol be a pmg.ua. A Munkácsi 9. és 11. Számú Állami Tűzoltó- és Mentőegység három brigád-

ja vett részt az oltásban. Sajnos a tüzeset helyszínén megtalálták a ház tulajdonosának holttestét.

A tűzben egy 30 négyzetméteres ház teteje és mennyezete, valamint háztartási tárgyak tönkrementek. A tűz okának megállapítása folyamatban van.

59 éves férfi sérült meg egy tüzesetben Huszton

Az eset a napokban történt a városban, a Nireszka utcában, a délutáni órákban – írja a mukachevo.net hírportál.

A Rendkívüli Helyzetek Állami Szolgálatának (DSZNSZ) kárpátaljai kirendeltségének közleménye szerint egy

1962-es születésű férfi kapott füstmérgezést a helyszínen. Jelenleg a járási kórházban kezelik.

A tűz 100 négyzetméteren semmisítette meg a szobákat, kitérésének okát még vizsgálják a szakértők.

Megverték egy 16 éves fiút egy bevásárlóközpontban

Az ilosvai rendőrség megkezdte a bíró-ságot megelőző eljárást annak a 16 éves fiúnak az ügyében, akit súlyosan bántalmaztak egy bevásárlóközpontban. A hatóságokat az egészségügyi dolgozók értesítették a történetekről.

Az operatív csoport rövid időn belül

előállította a tettet. Mint kiderült, a 20 és 16 éves fiatal között szóbeli vita alakult ki, melynek során az idősebbik többször is erős ütést mért a kamaszfiúra, akit az intenzív osztályon kezelnek.

Az ügyben tart az eljárás, a tettet előzetes letartóztatásba helyezték, írja a pmg.ua.

Még több információ a KARPATINFO.NET-EN

SPORT

Kézilabda

Svédország nyerte a férfi kézi Eb-ét

Rendkívül szoros és izgalmas véghajtást hozott a magyar-szlovák közös rendezésű férfi kézilabda Európa-bajnokság véghajtása, amelynek helyosztó mérkőzéseit már kivétel nélkül Budapesten rendezték.

Az elődöntőben Spanyolország Dániát, míg a torna legüdébb színpontját okozó Svédország Franciaországot verte 29-25-re, illetve 34-33-ra.

A 15 ezer néző előtt sorra kerülő finá-

Az országos élvonalbeli kézilabda-bajnokságokban (Szuperliga) szereplő ungvári női és férfi együttesek is vereségeket szenvedtek a sorozat legutóbbi fordulójában.

A 2022-es évet a harmadik helyről kezdő Ungvári Kárpáti női együttese a hétvégén a címvédő és hibátlanul listavezető Halicsanka Lviv vendége volt, és előbb 29-23-ra, majd 27-20-ra vereséget szenvedett vendéglátójától.

A bajnokság másik két párharca is viszonylag sima végkifejleteket hozott. A második helyen álló Dnyiprjanka Herszon a Szpartak Kijevet verte 28-21-re, illetve 29-20-ra, míg



A boldog svédok megérdemelten nyerték meg az Eb-ét

leben Svédország idöntúli hetessel nyert 27-26-ra Spanyolország ellen, és ezzel hosszú idő után ült vissza újra az öreg kontinens kézilabda trónjára. Az olimpiai bajnok franciáknak a bronzérem sem jött össze, miután hosszabbítás után 35-32-re alulmaradtak Dániával szemben.

Rendkívül szoros volt a vb-résztvételt jelentő 5. helyért vívott mérkőzés Izland és Norvégia között, amelyet végül a norvégok nyertek meg 34-33-ra.

A zárónap előtt kisorsolták a 2023-as svéd-lengyel közös rendezésű férfi kézilabda világajnokságra kvalifikáló selejtezők csoportbeosztását. A magyar válogatottnak az Izrael-Litvánia párharc győztesével szemben nyílik lehetőség a vb-re való kijutásra.

Lényegesen nehezebb lesz odaérni a világversenyre az ukránoknak, akiknek előbb Finnország ellen kell továbbjutni, majd a közvetlen kijutásért Horvátország lesz az ellenfél

a mostani sikerével a negyedik helyről a harmadikra előrelépő Real Mikolajiv a Kijevi Sportiskola vendégeként győzött fölényesen 41-20-ra, valamint 41-16-ra.

A bajnoki tabellát 40 ponttal vezető Halicsanka mögött a második Dnyiprjanka 29, míg a harmadik Real 22 pontos. A Borisz Petrovskij által irányított Kárpáti 20 pontjával visszacsúszott a negyedik helyre.

Ami az ugyancsak szuperligaként aposztrofált férfi bajnokságot illeti, itt az Ungvári Kárpáti előbb hazai környezetben szoros csatában maradt alul 31-28-ra a Motor Politechnika Zaporizzsjával szemben, majd a Donbasz vendégeként kapott ki 45-26-ra.

A férfiaknál a Bajnokok Ligája résztvevő Motor Zaporizzsja vezet 22 ponttal a 18 ponttal második Donbasz előtt. A 6 pontos Kárpáti a nyolccsapatos bajnokságban a 6. helyet foglalja el.

Vereséggel kezdett, majd derbigyőztesként folytatta Csercseszov a Fradinál

A korábbi elmaradt Puskás Akadémia – FTC találkozóval kezdődött január végén az OTP Bank Liga tavaszi idénye, majd a hétvégén teljes forduló rendeztek az NB-I-ben.

A nyitány nagy nyertese a Puskás Akadémia volt, amely a több mint egy órán át emberhátrányban játszó Fradit, vasárnap pedig a Mol Fehérvárt is egyformán 1-0-ra legyőzte.

Az új edző, Sztanyiszlav Csercseszov által irányított FTC az Újpest elleni derbin

elért 1-0-ás győzelemmel javított, amivel megőrizte a tabellán elfoglalt vezető helyét.

A 18. forduló további eredményei: Paks – ZTE 3-2, Debrecen – Kisvárd 0-0, Honvéd – Gyirmót 0-1, Mezőkövesd – MTK 1-1.

A bajnoki tabellát 38 ponttal vezető FTC mögött a PAFC-nak 37, a harmadik Kisvárdának pedig 35 pontja van. A 29 pontjával negyedik Mol Fehérvár valószínűleg kiszállt az aranyéremért folytatott csatából.

Saran újra Kárpátalján vállalt edzősége

Az országos élvonalbeli és másodosztályú labdarúgó-bajnokságokban szereplő Minaj FC és Ungvári FC is elkezdte a felkészülést a 2021–2022-es idény tavaszi folytatására.

A sorozatokban egyformán kieső helyen álló két kárpátaljai együttes nemrég az ungvári Avangard stadionban mérkőzött meg egymással, amelyen 1-1-es döntetlen született.

A minajiak azt megelőzően a magyar élvonalban szereplő Debrecen vendégeként kaptak ki 1-0-ra felkészülési mérkőzésen, amelynek az egyetlen találatát Ugrai Roland szerezte a 36. percben.

Újság még a minajiaknál, hogy az

Ungvár melletti alakulat új trénerrel kezdte meg a felkészülést. Az elkövetkező időben az a Volodimir Saran irányítja majd a gárdát, aki 2007–2008 között az akkoriban az élvonalban szereplő Ungvári Zakarapattyát is irányította.

Az 50 éves szakember legnagyobb sikereit az Olekszandrijával érte el 2018 és 2019 között, amikor is a csapatot feljuttatta az élvonalba, majd bronzérmet is szerzett az együttesrel, és az Európa Ligában is irányította az olekszandrijaiakat.

Az ukrán élvonalban február végén folytatódik a bajnokság.

Rovatvezető: Jakab Lajos

Felhívjuk kedves hirdetőink figyelmét, hogy szíveskedjenek hirdetéseiket péntekig elküldeni!



Ingatlan

Telek, föld eladó

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

Ház eladó

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

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

Bátyúban 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.

Bótrágyon a Széchenyi u. 169. szám alatt családi ház eladó. Tel: 050-7369585 vagy +3670-6660875.

Lakás eladó

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

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

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

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.



Jármű

Egyéb jármű

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

Elektromos kerekesszék eladó. Mob.: 068-2511310.

Kerékpár

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



Technika

Háztartási gép

Eladó alig használt hűtő-fagyasztóval és egy négykarikás gázpórn. Elfogadható áron. Mob.: +38050-8589288.



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: karpatinfo.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: karpatinfo.hetilap@gmail.com.

Lapterjesztőt keresünk rész munkaidőben a Kárpátinfo hetilap kézbesítésére Gáton. Minden eladott lap után: 1.5 hrivnya. Jelentkezni lehet a szerkesztőségben: Beregszász, Kossuth tér 2. Mob.: +380662850283. E-mail: karpatinfo.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.: +38066-2850283. E-mail: karpatinfo.hetilap@gmail.com.

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

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

Lapterjesztőt keresünk 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: karpatinfo.hetilap@gmail.com.

Budapesti építőipari cég keres folyamatos munkához kőműveseket, kőműves brigádokat. Szállást díjmentesen biztosítunk (nem munkásszálló), havi egyszeri haza-utazási költségtérítés. Kiemelkedő fizetés, heti elszámolás. Mob.: +3620-3110570.

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: karpatinfo.hetilap@gmail.com.

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

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

Idős férfi mellé gondozót keresek Magyarországra, aki megfelelő gyakorlattal rendelkezik. Teljes ellátást és lakást biztosítok. Jelentkezni: +3630-5557181.

Juhász-tanyagazdát keresek nem dohányzó, mértéktartó férfi személyében az Alföldre kezdő állattartó birtokra. Hosszú távú 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).

Munkalehetőség Magyarországon! Lovász és fizikai segédmunka Pest megyében, Érden! Hétfőtől szombatiig, 7:00-17:00, szállással és étkezési lehetőséggel. Nettó 200.000 Ft/hó. Tel.: +3630-2243381.



Otthon

Bútor

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

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

Építkezés, felújítás

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

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

Barkács, szerszám

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



Háztáji

Mezőgazdasági eszköz

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

Szőlődaráló, szőlőprés eladó Beregszászban. Mob.: +38066-3967011.

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

Baba, gyerek

Eladó egy nagyon megkímélt állapotú összecusukható négykerekű babakocsi. Nagyon olcsó áron. Mob.: +38095-3260426.

Társkeresés

Kárpátaljai komoly hölgy személyében keresem társam, aki elfogad egy hűséges karakterű 57 éves, „nevelésre szoruló” fiatalos férfit! Lakás van Szolnokon, de kellene egy háziaszszony és hűséges társ, hogy ambíciót adjon a szeretetre és az életben. Beszélek ukránul is. Mob.: +3670-2221750. E-mail: petermail@vipmail.hu.

Fizesse elő a Kárpátinfót!

(Index 08776)

Legyen Ön is a partnerünk!

Kárpátaljai Lelki
Elsősegély Telefonszolgálat

095-600-8005 / 097-600-8005

Bizalommal hívhat minket!

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

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

Ingyenes lakossági hirdetés



Név: _____

Cím: _____

Az egyszeri hirdetés szövege:



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

Hirdessen
a Kárpátinfo hetilapban
otthonról, kényelmesen!



Lakossági apró és
gyász hirdetés
feladása

- gyorsan
- egyszerűen
- online módon



+380 (66) 285 0 283



karpatinfo.hetilap@gmail.com



www.karpatinfo.net

A hirdetés tartalmáért, a megadott információk, telefonszámok és címek pontosságáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget!

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

I.

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

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

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

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

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

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

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

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

II.

A magyarországi lakcímmel rendelkező magyar állampolgárok:

személyesen szavazhatnak a magyarországi lakóhelyük szerint kijelölt szavazóköriben.

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

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

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

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

Magyarország Főkonzulátusa, Ungvár:

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

Magyarország Konzulátusa, Beregszász:

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

XVI. Kárpátaljai Tudományos Diákköri Konferencia

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

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

A KONFERENCIA CÉLJA:

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

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

ÁLTALÁNOS RÉSZVÉTELI FELTÉTELEK:

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

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

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

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

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

A KONFERENCIA TÉMAI:

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

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

A NEVEZÉS:

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

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

A konferencia nevezési dokumentumait papíralapon is várjuk!

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

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

A PÁLYAMUNKA BEKÜLDÉSE:

A bemutatásra szánt pályamunkát (dolgozat) kizárólag elektronikus formában legkésőbb

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

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

A PÁLYAMUNKÁK SZAKMAI BÍRÁLATA:

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

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

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

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

RÉSZVÉTEL A KONFERENCIÁN:

A konferencián résztvevő előadók számára nevezési, regisztrációs díj nincs.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ AZ ALÁBBI ELÉRHE-TŐSÉGEKEN KAPHATÓ:

„GENIUS” Jótékonyági Alapítvány
90202 Beregszász, Kossuth tér 6., Ukrajna
tel.: + 380-31-41-4-29-68
e-mail: geniusja2019@gmail.com
honlap: www.genius-ja.uz.ua

„GENIUS” Jótékonyági Alapítvány

A Nagyberegi Református Líceum

felvételt hirdet az 5., 6., 7., 8., 9. és 10. osztályokba a 2022–2023-as tanévben.

Intézményünk diákjai a közismereti tárgyakat elmélyülten, emelt óraszámban, anyanyelvükön tanulhatják – a középiskolai osztályokban humán-reál irányultság szerint –, művészeti képzésben részesülhetnek, lelki alkalmon, missziói munkákban, kirándulásokon, hazai és Kárpát-medencei versenyeken vehetnek részt, ösztöndíjakban, kollégiumi elszállásolásban és beutaztatásban részesülhetnek. Az érettségizők számára személyre szabott tájékoztatást nyújtunk a továbbtanulási lehetőségekről, segítjük a felsőoktatási vagy szakirányú jelentkezésüket.

2022. február 5-e és április 9-e között, szombatonként, jelenléti előkészítő foglalkozásokat tartunk a felvételi tárgyakból: magyar nyelvből és irodalomból, matematikából és bibliaismeretből.

2022. március 12-én (szombaton) 10 órai kezdettel nyílt napot tartunk, amely során az érdeklődők megismerkedhetnek az intézménnyel és részletes felvilágosítást kaphatnak a felvételi vizsgákról és a szereshető többletpontokról.

A felvételre és az előkészítő foglalkozásokra való jelentkezés online regisztráció útján történik, ami intézményünk honlapján, a Felvételi menüpont alatt érhető el Online jelentkezési lap címszó alatt 2022. január 17-e és április 21-e között.

A felvételi vizsga napjáig benyújtandó dokumentumok: a helyi lelkipásztor és hitoktató zárt borítékban csatolt ajánlólevele, a születési bizonyítvány és a kód-szám másolata.

A felvételre való jelentkezés határideje: 2022. április 21. A felvételi vizsgák időpontja: 2022. április 23., 8.00 óra.

A részletes információért kérjük, keresse fel az intézmény weboldalát a www.nbrl.com.ua internetes címen vagy érdeklődjön a +380 (99) 423 41 45-ös telefonszámon, illetve személyesen a líceumban (90242 Nagyberegi, II. Rákóczi Ferenc út 80.).

Szeretettel várja az érdeklődőket a Nagyberegi Református Líceum és Diákotthon!

„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 szólísták, hangszereggyűttesek, szólótáncosok és néptáncgyűttesek jelentkezését várjuk legkésőbb 2022. április 11-ig.

A néptáncgyűttesek 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.

Nagydobronyi Református Líceum

Felvételi hirdetmény a 2022/2023-as tanévre

Szeretnél továbbtanulni, de még nem döntötted el, hogy hol?! Szeretnél időtálló, használható tudást szerezni?! Szeretnél egy jó közösség részévé válni és egy jól felszerelt európai színvonalú iskolában tanulni anyanyelveden?!

Akkor vár rád a Nagydobronyi Református Líceum!

Iskolánk a református értékeket és használható tudást modern formában adja át a tanulni vágyó fiataloknak.

Iskolánk felvételt hirdet a 2022/2023-as tanévre

A felvételi időpontja: 2022. április 30. (szombat) délután 9:00 óra.

Idén az 5. és 10. osztályokba várjuk a felvételizni vágyó diákokat.

Az 5. osztályba jelentkezők tesztet írnak matematikából és tollbamondást magyar nyelvből.

A 10. osztályba jelentkezőknek felvételi vizsgát kell tenniük bibliaismeretből, egyháztörténelemből, magyar nyelvből és matematikából, valamint egy szóbeli ismerkedésre kerül sor iskolánk vezetőségével.

A felvételi vizsgát előkészítő foglalkozások előzik meg szombatonként: március 12-én és 19-én, április 2-án és 9-én, 9:00 órai kezdettel. A felvételi vizsgára a jelentkezési határidő április 24, mely online formában történik.

Nyílt napot tartunk március 4-én 10:00 órai kezdettel.

A felvételiről bővebb információt találsz és letöltheted a jelentkezési lapot iskolánk honlapján

<http://ndreflic.hu/kezdolap/letoltheto-anyagok/>

Forradalmi szemimplantátum segítségével érzékeli a vizuális jeleket egy brit nő

Elsőként kapott bionikus szemimplantátumot egy 88 éves nő Nagy-Britanniában, az úttörő eszköz lehetővé teszi, hogy megvakulása óta először észleljen vizuális jeleket.

A Dagenhamból származó nő úgynevezett geográfikus atrófiában szenved. Ez az állapot az időskori száraz makuladegeneráció (AMD) leggyakoribb formája, amely világszerte

imat, és remélem, sokan mások is profitálhatnak majd ebből – fogalmazott a nő.

A francia Pixium Vision által kifejlesztett Prima System nevű eszközt a páciens egy európai szintű klinikai teszt során kapta meg, melyben az Egyesült Királyság Nemzeti Egészségügyi Kutatóintézetének (NIHR) a londoni Moorfields Szemészeti Kórházban lévő kutatóközpontja és a University Coll-



emberek millióit sújtja, és a látás elvesztésével járhat – írja a The Guardian-re hivatkozva az MTI.

A szakértők szerint az új eszköz reményt adhat az ebben szenvedőknek látásuk visszaállítására.

A nő vak bal szeme mögé beültettek egy két milliméteres, forradalmi chipet. Csústechnológiájú kamerával ellátott szemüveget kapott, ez rögzítette az előtte lévő dolgokat, majd az erre vonatkozó adatokat elküldte az implantátumnak, mely elektromos jeleket továbbított az agyába – így történik ez a természetes látás során is.

„Nagyon örülök, hogy én lehettem az első, aki megkapta ezt az implantátumot, izgatott vagyok, hogy újra élvezhetem majd a hobbjaimat,

ez London Szemészeti Intézeté vett részt.

A mikrochipet a retina közepe alá ültetik be. A páciens a derekán egy kis számítógépet visel, ehhez csatlakozik a videokamera. A chip felfogja a szemüveg által rögzített képsort és továbbítja a számítógéphez, amely mesterséges intelligencián alapuló algoritmus segítségével dolgozza fel a szemüvegből érkező adatokat és irányítja a szemüveg fókuszát.

Ezt a képet aztán a szemüveg infravörös fényként visszasugározza a szememen keresztül a chipbe, ez elektromos jelekké alakítja, melyek a retina sejtjein át eljutnak az agyba. Az agy aztán ezeket a jeleket úgy érzékeli, mintha természetes látásból származnának.

Túlélte a 10 éves kislány a hóvihart: a kutyát ölelte szorosan magához

Az egész éjszakát a szörnyű hóviharban töltötte egy kislány Oroszországban, mégis túlélte, köszönhetően a kutyájának, amelyet végig szorosan magához ölelt.

A megható esetről a



CNN számolt be az orosz közszolgálati médiára hivatkozva – írja a Hirado.hu.

A 10 éves kislány nem tért haza az iskolából az orosz Szahalin-szigeten fekvő Ulegorszkban, amelyre óriási hó- és szélvihar csapott le.

A gyermek szülei bejelentették az eltűnését, a keresésére önkéntes csapatok is szerveződtek, amelyek leginkább olyan házak környékére fókuszál-

60-80 kilométer/órás széllel csapott le a városra. A kislányt végül másnap reggel az egyik önkéntes találta meg egy kutyakennelben ülve. A gyerek az állatot szorosan magához ölelte, hogy melegen tartsa magát.

Miután kórházba szállították, kiderült, hogy teljesen egészséges, négylábú barátjának köszönhetően megmenekült a biztos haláltól.

Küldjön be egy babafotót!



Egy gyermek érkezése a legnagyobb boldogság a család életében.

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

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

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

A kocsmáros királyá koronáznák az apró szigeten

Az elmúlt kétszáz évben a Piel-sziget kocsmájának tulajdonosát a sziget királyává is koronázták. Most új vezetőt keresnek a pub és Piel élére.

A Piel-sziget – nagyjából egy kilométerre fekszik Anglia nyugati partjaitól a skót határ közelében – több szempontból is különleges: egyrészt aprócska mérete miatt, másrészt pedig azért, mert az elmúlt kétszáz évben kocsmájának tulajdonosát a

Az 1800-es évek óta pedig a kocsmá vezetőjét Piel királyává is koronázzák, méghozzá úgy, hogy egy antik széken ülve, fején sisakot viselve, kezében rozsdás kardot tartva öntik nyakon egy vödör sörrel – olvasható a Food&Fine cikkében.

A rendhagyó koronázást követően a kocsmárosnak az egész szigetet felügyelnie kell, még a holtseasonban is.

A trón a hétköznapiakban a kocsmában találha-



sziget királyává is koronázták – írja a Hirado.hu.

Most új vezetőt keresnek a pub és Piel élére.

A mindössze ötven hektáros Piel-sziget a Furness-sziget közelében fekszik, Észak-Angliában. A varázslatos szépségű sziget gazdag történelemmel rendelkezik, nem csoda, hogy április és szeptember között szabályosan megszállják a turisták, akik előszeretettel keresik fel a helyi kocsmát, a The Ship Inn-t is.

Úgy tudni, a pub története több mint háromszáz éves, az első feljegyzett tulajdonos, aki egyben földesúr is volt, 1746 és 1766 között élt a szigeten.

tó, és a helyi szokás szerint csak akkor ülhetünk rá, ha a pub minden vendégének veszünk egy italt.

A pub most ismét keresi királyát, miután a korábbi bérlők felmondták a szerződésüket. A helyi önkormányzat közleménye szerint nyílt és átlátható közbeszerzést fognak folytatni, hogy megtalálják a megfelelő tapasztalattal rendelkező üzemeltetőt, aki tíz évre vállalja majd a The Ship Inn vezetését.

Az új „királlyal” szemben annyi elvárás van, hogy legyen kocsmáüzemeltetősi tapasztalata és szeresse a magányt. A győztes pályázó áprilisban állhat munkába.

Több mint egy évtizedig egy bunkerbe zárva tartotta epilepsziás lányát

Bezárva tartotta 11 évig egy betonbunkerben epilepsziás lányát egy férfi Romániában. A teljes elszigeteltségben élő nő betegsége ellenére még orvosi ellátást sem kapott.

Manolache korábban mindenkinek azt hazudta, hogy a lánya még mindig Amerikában van, holott már 2011 óta tartotta bezárva betonbörtönében – írja a Hirado.hu.

A 70 éves Nicolae Manolache 11 évig egy betonbunkerbe zárva tartotta most 42 esztendőes epilepsziás lányát Prahova megye egy elszigetelt részén.

A bunker inkább raktárnak nézett ki belülről, a helyiségben egy kanapé, egy hűtőszekrény és egy bádogvödör volt – derül ki az

Adevarul.ro cikkéből.

Nicolae Manolache elismerte, hogy bezárva tartotta a lányát, de azazal mentegetőzött, hogy a lány hajlamos volt elköbörölni az erdőbe, ahol esetleg baja eshetett volna. Az embertelen körülményekre már nem tudott magyarázatot adni, mint ahogy arra sem, miért nem biztosított neki orvosi ellátást.

A bunkert egyébként véletlenül fedezte fel egy helyi rendőr, így bukott le Manolache.

Az áldozat a legtöbb kérdésre a „nem tudom” vagy a „nem hiszem” választ adta, de azt határozottan tagadta, hogy apja is vele élt volna a bunkerben, pedig Nicolae Manolache ezt próbálta elhitetni.

FOROSZKÓP

hirkereso.hu

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



Komoly felismerésekkel kezdte ezt a hetet. Felfedezheti, hogy amit annyira keresett, az nem az, amire számított. Néhány kellemetlen felfedezés keserű ízt hagyhat a szájában, de semmi esetre se hozzon elhamarkodott döntéseket. Később ugyanis nagyon megbánhatja őket. Nagyon fontos, hogy készítsen biztonsági másolatot minden fontos információról.

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



Ez a hét nagyon túlszűfolt. Igencsak a szoros napirendje és rengeteg feladat van most a nyakában. Bizson magában, hiszen nem egyszer oldott már meg hasonló helyzeteket. Igyekezzon nyugodt maradni otthon és kerülje el a veszekedéseket! A párjával való folyamatos veszekedések megkérdőjelezhetik Önben a kapcsolat erősségét.

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



A hét egy kis kellemetlenséggel kezdődik. Lehet, hogy valaki ellene dolgozik, és megakadályozza, hogy elérje a céljait. Ne hagyja azonban, hogy valakinek a hazugsága visszatartsa a vágyaitól! Fókuszáljon! Továbbá azt tanácsoljuk, hogy ne hozzon meg hirtelen döntéseket a héten, mert ennek komoly következménye lehet a jövőjére nézve!

RÁK (6. 22.-7. 22.)



A hetet kalandozással, felfedezéssel kezd. Megfűszerezve hatalmas álmokkal. Ehhez azonban szüksége lesz egy megbízható partnerre, aki támogatja. Nem gondolja? Akár útítársat, akár tanulópartnert keres, akár valakit, akivel együtt ötletelhet, a héten biztos, hogy megtalálja. A hét közepén azt érzi, hogy egyre nehezebb megvalósítani az elképzeléseit.

OROSZLÁN (7. 23.-8. 23.)



Ez az időszak nagyon örömteli lehet az Ön számára. Miután hetek óta dolgozik önmagán, elkezd megtapasztalni, hogy az élete is egyre jobbá válik. Ez a tény segít előre lépni, és észrevenni az elvégzett változtatások pozitív eredményeit. Új ember lett – bátran mutassa meg a világnak! Arra azonban figyeljen, hogy nem ez a legjobb alkalom a nagyobb szerződések aláírására.

SZŰZ (8. 24.-9. 22.)



Ez a hét remek alkalom arra, hogy belevesse magát a szociális életbe. Most azt érzi, hogy mindenképpen szeretne segíteni másokon és aktívan részt venne különböző szociális programokban. A hét első fele egy kissé megterhelő lehet a sok feladata miatt, ami nagyon kimeríti. Vigyázzon nagyon az egészségére és vegye komolyan a teste apróbb jelzéseit is!

MÉRLEG (9. 23.-10. 23.)



Ez a hét telis-tele lesz energiával és izgalommal. Tele van ötletekkel és szenvedéllyel, és annyira izgatott, hogy egyszerűen nem tud mit kezdeni magával. Ha szeretné valóra váltani az álmait, akkor bizony jócskán bele kell fektetnie a munkát. Ez azonban nehéz lehet, mert a bolygók állása komoly akadályokat gördít az útjába. Nehézségei adódhatnak az összpontosítással.

SKORPIÓ (10. 24.-11. 22.)



Ez nem éppen szerencsés hét Önnek, se a magánéletben, sem pedig szakmailag. Kerülje a feletteseivel való veszekedést a munkahelyén és igyekezzon mindig nyugodt maradni. Anyagi veszteségek érhetik, ami nagyon alááshatja az önbecsülését. Azonban nagyon fontos, hogy megőrizze a lelki békéjét, még akkor is, ha ilyen nehéz időszakon megy keresztül.

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



Kezdje a hetet úgy, hogy kizárólag a saját útját járja. Főként akkor, ha az álmait nincsenek összhangban a család elvárásaival. Ne féljen a saját útján maradni, még akkor sem, ha ez azzal jár, hogy kissé felborzolja a kedélyeket. A hét közepétől kezdve rengeteget fog rohangálni, ügyeket intézni. Ezenkívül rendkívül merész ötletei lesznek. Tartsa feltöltve érzelmi (és fizikai) akkumulátorait!

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



Ha akar valamit, használja a varázslatos kisugárzását, és beszéljen arról, amit el akar érni. Akár fizetéselemelést szeretne, akár egy projektötletet ad elő, a szavainak ereje lesz. Ezáltal könnyedén elérheti azt, amire vágyik. Győződjön meg róla, hogy van egy kis pénz a számláján, ugyanis némi szünetet tapasztalhat a bevételében. Előfordulhat, hogy késik egy kifizetés.

VÍZÖNTŐ (1. 21.-2. 20.)



Nagyon bizonytalannak érzi magát ezen a héten. Szembe kell nézni az anyagi problémáival, amikkel mindenképpen kezdenie kellene valamit, hogy elkerülje a nehéz helyzeteket a jövőben. Igyekezzon megtanulni kezelni az alkalmanként felbukkanó hangulatváltozását, különösen a munkahelyén! Maradjon türelmes és várjon, hiszen a dolgok idővel sokkal jobbra fordulnak!

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



Rendkívül pozitívan kezdődik a hét az Ön számára. Elég nagy reményei vannak erre az évre, és lehet, hogy a héten adódik néhány lehetősége az újrakezdésre. Legyen a hit a legfőbb vezetője ezekben a napokban. A hét közepe felé nehéz lehet kitalálni, hogy mit is akar valójában. Vajon, ha állandóan túlórázik a munkahelyén, azzal közelebb kerül az álmához? Érdemes ezen elgondolkozni!

Ez a gyökér igazi csodaszer: 5 hatalmas egészségügyi gondon is segít

Vannak összetevők, amelyekről bár tudunk, talán mégis ritkábban kerülnek a kezünkbe a konyhában, mint amennyi lehetőség rejlik bennük. Lehet, hogy csak egyféle felhasználási módját ismertük eddig, pedig sokkal több módon is megörvendeztethetne minket, a tányéron és azon kívül is. Íme, az egyik kedvencünk, a gyömbér, amely mellett, hogy ízletes és pikáns fűszer, amely húsos ételekhez és süteményekhez is izgalmas, rendkívül jótékony hatását.

Erősíti az immunrendszert

Talán kevesen tudják, de a cukorbetegnek vagy az inzulinrezisztenciával küzdőknek érdemes beiktatniuk az



étkezésükbe a gyömbért, hiszen segít karbantartani a vércukorszintet, de egyszerűen akkor is érdemes időről időre fogyasztanunk, ha csak szeretnénk megelőzni a betegségeket és erősíteni az immunrendszerünket.

Vírus- és baktériumellenes hatását csak fokozza, hogy rendkívül jól izzaszt, ezáltal segít abban, hogy kiürüljenek a szervezetünkben a mérgeanyagok.

Segíti az emésztést

A gyömbér hosszú ideje titkos fegyver gyomor- és bélpanaszokra, puffadásra, hasfájásra. Segít ellazítani a bélrendszert, sőt, hasmenés esetén is érdemes alkalmazni, segít elmulasztani a kellemetlen panaszokat és a fájdalmat.

Ha szeretnénk rendbe hozni az emésztésünket, mindenképp a nyers gyömbért válasszuk, étkezés után közvetlenül rágszáljunk el belőle egy kis darabot, vagy reszeljük le és ke-

verjük össze citromlével, amivel aztán a vizünket ízesíthetjük.

Igaz, az íze nagyon erős, de megéri, sőt egy idő után könnyű megkedvelni. Hasonlóan jó választás émelygés ellen a gyömbérrágcsálás, kismamáknak is szokták javasolni a kezdeti rosszullétek elűzésére, sőt tengeribetegség ellen is kiváló.

Megfázás ellen csodaszer

Ha érzed, hogy kicsit megfáztál, vagy ha már le is döntött a lábadról egy csúnya nátha, mielőtt gyógyszerekhez nyúlnál, érdemes kipróbálnod a gyömbért is, mégpedig tea formájában.

Egyszerűen szerezz be egy darabot, hámozd meg alaposan és kockázd fel, majd főzd nagyjából fél liter vízben húsz percig.

Miután kész, szűrd le, adj hozzá mézet és frissen facsart citromot és már kész is a vitaminbomba a megfázás ellen! Bedugult orr ellen a forrázott gyömbér inhalálása is nagy segítség lehet, így ha hamar szeretnénk újra levegőhöz jutni, akkor egy nagyobb edényben forraljuk fel és hajoljunk fölé, fejünk felett tartva egy törölközőt!

Női bajokra

A gyulladáscsökkentés mellett fájdalomcsillapítónak sem utolsó a gyömbér, amely így remekül bevethető azokon a bizonyos nehéz napokon is, amikor szíved szerint csak egy hasmelegítővel kuporognál a kanapén.

Ekkor is jót tehet a gyömbértea, de akár olaj formában is beszerezheted és bemasszírozhatod azokra a területekre, ahol igazán görcsölsz. Rágszálhatsz friss gyömbért is, de kapszula formájában is kapható, így ha számodra kellemetlen az íze, akkor sem kell lemondanod a jótékony hatásairól.

Fájdalomcsillapító hatását egyébként a menstruációs panaszok mellett izületi fájdalmakra is érdemes kipróbálni.

Javítja a vérkeringést

Köztudott, hogy a gyömbér jó magas vérnyomás ellen, vérhígító hatása pedig csökkenti a vérrögök kialakulásának kockázatát és a koleszterinszintet is segít kordában tartani. Egyes felmérések szerint jó hatással van a vérkeringésre, amely már az agyi működést is serkenti, így mindenképp érdemes fogyasztanunk, ha szeretnénk szellemileg is frissek maradni.

További jó hír, hogy nem véletlenül szokták a gyömbért libidó-csökkenés ellen is ajánlani, hiszen garantáltan feltüzeli a vágyat. A gyömbér ugyanis úgy hat a testre, mintha belülről fűtené azt, a testhőmérséklet növekedése pedig nemcsak a vírusok ellen jó, de a szexuális vágyat is nagy eséllyel fokozza.

Uborka – egy filléres csodazöldség, amely szépíti és zsírt éget

Cikkünkben összeszedtük, hogy mennyit érdemes belőle enni, hogyan szépíti a bőrt, miért nem hizlal, milyen hatású a benne lévő keserű ízanyag, és mi jellemző a magjaira.

Ezért fogyaszd

Az uborka 97%-a víz, ezért 100 g uborka energiaértéke csak 9 kalória.

Tisztítja a beleket és a vesét. Magas víztartalmának, továbbá a kedvező nátrium-kálium arányának köszönhetően vízhajtó hatású. Átöblíti, tisztítja a vesét és a húgyvezeték, kihajtja a szövetekben lerakódott vizet. A vízhajtó hatás jól tesz a szívnek is, mert tehermentesíti a működését.

Az oldódó ballasztanyag, a pektin serkenti a bélműködést, és koleszterincsökkentő hatásával szintén kedvező a szív működésére.

Keserűízanyag

Ízét több kémiai vegyület összessége adja, köztük egy keserűízanyag. Ez főleg az uborka szárvégénél fordul elő nagy mennyiségben, ezért fogyasztás és készítés előtt mindig kóstold meg, és ha kell, távolítsd el!

Az emésztést még inkább segíti a keserűízanyag. Több epefolyadék termelésére ösztönzi a májat, így megkönnyíti a zsírbontást. Különösen kedvező élettani hatása van a tartronsavnak, amely előnyös a fogyni vágyóknak, és azoknak, akik tartani szeretnék a súlyukat.

Étvágygerjesztőnek kínálhatod hosszú csíkokra vágva. Sűrű öntetbe mártogatva, joghurttal vagy íróval összeturmixolva finom, hűsítő ital.

Tanácsok

Az uborkát mindig alaposan hámozd meg, mert a héja mérgeanyagokat tartalmazhat.

A magjait ne távolítsd el, mert így elvesz belőle az igen fontos ballasztanyag-tartalom, és ezzel a kedvező bélműködésre gyakorolt hatás is. A benne lévő tartronsav megakadályozza, hogy szervezetben a keményítő zsír alá alakuljon át, ezért gátolja a hízást.

Jóból is megárt a sok: ne egyél túl sokat az uborkából, mert erős vízhajtó hatása van!

Szépíti a bőrt

Külsőleg alkalmazva hidratál és kisimítja a bőrt. Leve évezredek óta ismert természetes kozmetikum. Hidratálja a bőrt, gyógyítja az ekcémát. Aki uborkakarikát tesz a szem alá, annak eltűnnek onnan a duzzanatok.

Magas C-vitamin tartalma serkenti a kollagén termelődését, amely rugalmassá teszi a bőrt és gátolja a ráncképződést.



A kollagén termelődése 20 éves kor után lelassul a szervezetben, ezért megindul a ráncosodás. Emiatt érdemes sok C-vitamin tartalmú ételt, köztük uborkát is fogyasztani.

Indiai boggyó

Az uborka indiai eredetű tökfélé. Indiában már 5000 évvel ezelőtt termesztették. Nagy, húsos, boggyós termése van, közepén lapos, ovális magokkal. Ma két fajtáját ismerjük: a sima héjú, hosszú kígyóuborkát, és a klasszikus fűrtös uborkát.

A kígyóuborkát általában fólia alatt, míg a fűrtös uborkát inkább a szabadföldön termesztik. Az apróbb méretűből többféle ízesítéssel savanyúság készül: nyáron kovászos uborka, télire ecetes, vizes és csemegeuborka. Létezik egy egzotikus számba menő afrikai vad uborkafajta, a kiwano, ennek magjait ki lehet kanalazni, és az íze olyan, mintha a banán, a zöld citrom és uborka keveréke lenne.

Az uborkát ne tároljuk más gyümölcs- és zöldségfélék, pl. alma vagy paradicsom közelében, mert ezek érést serkentő etilént bocsátanak ki, amittől az uborka hamarabb megromlik.

Így gyorsabb a fogyás: 8 étel, ami felpörgeti az anyagcseréd

Amennyiben lassú anyagcserétől szenvedsz, és tudod, hogy nem egészségügyi probléma – például pajzsmirigy-alulműködés – áll a dolog hátterében, akkor érdemes kipróbálnod néhány természetes és ízletes megoldást az emésztésed serkentésére. Ezekből mutatunk most párat, hogy kedvedre csemegézhes!

Kendermag

A tudatos élelemtermelés kezdete óta ismert és használt növénynek nem véletlenül tulajdonítanak kiemelkedő jelentőséget a népgyógyászatban: tele van omega-3 és omega-6 telítetlen zsírsavakkal, amelyek elősegítik az izmok vérellátásának javulását, valamint az anyagcsere felturbóztatását.

Sőt, még gyulladáscsökkentő hatásuk is van! Itt az ideje tehát, hogy ne csak a kiskakas kapjon belőle, hanem te is beiktasd az étrendedbe.

Mandulavaj

Az állagát tekintve mogyoróvajra emlékeztető krém glikémiás indexe alacsony – ami azt jelenti, hogy segít egyensúlyban tartani a vércukorszintet.

Ez rendkívül fontos a metabolizmus szempontjából, mivel hirtelen glükózsztint-emelkedések és csökkenések esetén a szervezet vérszintet üzemre állítja magát, s automatikusan lelassítja az anyagcserét.

Érdemes teljes kiőrlésű kenyérré vagy péksüteményre kenned, esetleg almászeletekre.

Lazac

A rózsaszín húsú hal egy rakás egészséges zsírsavat tartalmaz, ami segít a „rossz”, tehát lerakódásra hajlamos zsírsejtek elégetésében.

Előnye, hogy sokféleképpen elkészítheted, a nap gyakorlatilag bármelyik étkezéséhez fogyaszthatod, illetve a boltban füstölt formában is beszerezheted – amit például csak a salátára kell szórnod.

A tonhal is majdnem ugyanolyan jó egészségügyi szempontból!

Amaránt

A disznóparéj néven is ismert növény olyan teljes gabonaféle, amely a tápanyagok mesterhármását tartalmazza: fehérjét, szénhidrátot és zsírt is.

Ezek egyensúlya hozzájárul a testi harmonia kialakításához és megőrzéséhez.

Fontos, hogy mindegyikből megfelelő minőségűt és mennyiségűt vigyél a szervezetedbe, különben az anyagcseréd drámaian lelassul!

Mandarin

Kutatások bizonyítják, hogy a citrusfélék illata csökkenti a kortizol nevű stresszhormon szintjét a testben.

Márpedig ennek köszönhetően kisebb az esély arra, hogy a szervezeted vérszintet üzemre állítsa kapcsoljon és lassítsa az anyagcserét.

A mandarinon kívül természetesen a narancs, a klementin és a grépfrút is tökéletes erre a célra – ráadásul rengeteg C-vitamint is tartalmaznak!

Pisztácia

A türelmes emberek csemegéjét nem lehet két pofára enni, hiszen a héj megtörése és lehámozása mindenképpen türelemjáték.

Ha a benne lévő fantasztikus tápanyagoktól eltekintünk, a lassú nassolás folyamata alapján véve is kedvez a metabolizmusodnak.

Egyébként is naponta többször, keveset és lassan kellene enned, hogy a testednek minél jobb legyen.

Kel

A leveles zöldség rengeteg proteint és rostot rejt – tehát anélkül érhetsz el teltségérzetet a segítségével, hogy megemelnéd a vércukorszintet.

Persze, más zöldlevelesek, például a spenót és a kelbimbó is szuper.

Próbáld meg minden étkezésnél ilyen csempészni a tányódra, mert az anyagcseréd, illetve az alakod is hála lesz érte!

Zsírszegény túró

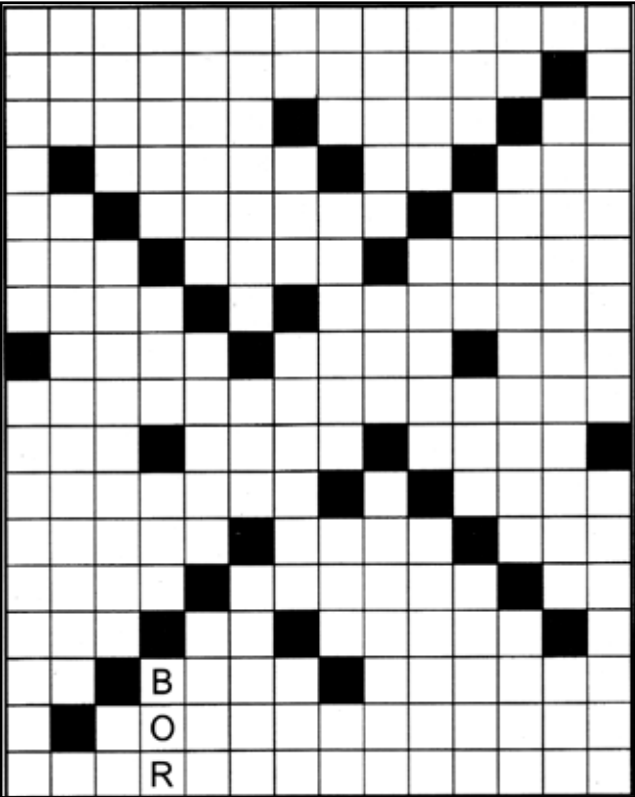
A hazai jellegzetességnek számító tejterméket akár ricottával vagy cottage cheese-zel is variálhatod. Ezek különlegessége, hogy zsírszegény változatban pótolhatatlan kincset jelentenek a szervezetnek, olyannyira gazdagok fehérjében.

Márpedig éppen a protein az, ami gondoskodik a hosszan tartó teltségérzetről, az izmaid épüléséről, valamint az anyagcseréd állandó mozgásban tartásáról.

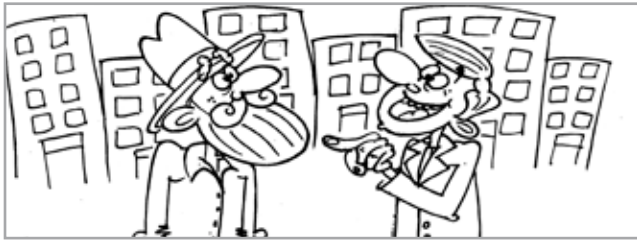
Ha anyagcsereturbózási van szó, kiemelten fontos, hogy ne bízd gyógyszerre vagy étrend-kiegészítőkre a dolgot! Ezekkel ugyanis többet ártasz, mint használatsz a szervezetednek hosszú távon.

A rejtvényt **Balácsi Csaba** készítette.

RUPAUL- IDÉZET	SEM HÖFELVÉ- TELLEL, SEM HÖLEADÁSSAL NEM JÁRO FOLYAMAT	TONNA USA HORDOZO- RAKÉTA	HELYSÉG A RAHÓI JÁRÁSBAN (LUGI)	TALAJT FORGAT	KÁLIUM	HELYSÉG AZ OKORMEZŐI JÁRÁSBAN (NOVOSZELICA)	AMERIKAI JÉGKORONG LIGA	ERBIUM	2	... CARRERE - SZÍNÉSZNŐ	ÁSTOZIK	RÓMAI 500	ROGY	AUTÓGUMI MÁRKA
1		JÓS			JAPÁN VÁROS GRAMM									
SZÁJ NAGYRA NYITÁSA					ÁZSIAI ÁLLAM TESZT							KELETI TERÜ- LET-MÉRTÉK ... GUMI- OSCAR-DÍJAS FILM		
ÚTSZAKASZ				ÖTPONTOS BETŰNAGYSÁG AROMA				GALLIUM RÉGI			COPFOT KÉSZÍT ELLNBN			
FRANCIA IMPRESSION- NISTA FÉSTŐ					KÜT BELSEJEI ÉDESIPARI TERMÉK	VÉDELMEZ AFGÁN DOLLÁR VALUTAKÓDJA				BABY... - HÁLÓRUHA FÜVES CIGI				
... MESTER - MAGYAR FÉSTŐ		NŐI NÉV ARRA A HELYRE					NÉPIES LEVEGŐ BERN FOLYÓJA					OXIGÉN OROSZ- MONGOL FOLYÓ		
ERŐ REITEKE				USA-VÁROS OTHELLO NÉPE VOLT							TÁNCOT LEIT GUATEMALA AUTÓJELE			
KÁLIUM		3 ÁLLÓVÍZ												KINAI HOSSZ- MÉRTÉK
VILÁGIJÁRÓ					HAMIS		ELRONT KÉN							
ÁSVÉNYI FÜSZER		SILBAK			ZUHANY									

A hat megmaradó szóból a következő vice csattanó-
ját állíthatja össze:Egy részeg ember hajnalban botorkál hazafelé az
utcán. Megállít egy gyalogost:– Elnézést! Nem tudja merre lakik Varga Józsi
bácsi?– De hiszen maga az!
– Azt én is tudom, ...!

Plusz egy vicc

**Kétbetűsek:** AA, AK,
DÁ, DE, IM, KA, NA, SZ,
TÓ, ZA.**Hárombetűsek:** AMA,
AMO, AZT, BÖR, ERR,
ETO, EVA, FOK, HOL, ILI,
ISA, IZO, LIA, LOS, NEM,
OIL, OTT, ODA, RAK,
ROM, TEA, TER, TUD.**Négybetűsek:** AKAD,
BILL, BRIT, CSAK, HOGY,
ITAT, KEMO, KIFŐ, LIFT,
NILS, NYÉL, OXID, ÖSDI,
PÓSA, REDŐ, SIRE, SZÁK,
TIED.**Ötbetűsek:** ABBAN,
ARÉKA, ASTON, BALGA,
LAKOM, NODDI, NOHAT,
OKULÓ, OTTAN, SPITZ,
TANTI.**Hatbetűsek:** AKADOZ,
BAZÁLT, ELTETT,
GAMÉTA, LENYAL, ODA-
INT, RITUKA, TRIKSA.**Hétbetűsek:** ATOM-
ERŐ, BAKFARK, DIÁK-LAP, ÉK ALAKÚ, ÍRAT-
LAN, TAGLALÓ.**Kilencbetűsek:** ADÓ-
RAKTÁR, DEZDŐTŐKE,
SEBASTIAN, TEHERTAXI.**Tizenegy betűsek:** KIS PÁ-
VASZEM, SUDÁRATTILA.**Tizenkét betűsek:** AME-
RIKAI PITE, DOLGOZAT-
TÉMA.**Tizennégy betűsek:**
NYÁRSAS ANTILOP,
SÁRA BERNADETTE, TA-
KARÉKOSKODIK.

**2022. 4. szám meg-
fejtése: Az embe-
reknek szabadságot
kell adni önálló dön-
tések meghozata-
lában.**

**Plusz egy vicc: ...az
enyém elveszett.**

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

LOVÁSZ ÉS KARBANTARTÓ munkakörbe

Amit kínálunk:

- Igényes környezetben bentlakásos munkavégzés
- Családias munkakörnyezet
- Hosszú távú, stabil munkahely
- Teljes ellátást és szállást biztosítunk
- Fizetés napi nettó: 12.000 Ft.

Jelentkezni lehet:

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

Munkalehetőség!

A WHC Kft. Magyarországra
orosz, ukrán, magyar nyelvtudással keres
munkatársakat és tolmácsokat.

Mob.: +38067 100 46 38.

Ha ezt kipróbálsz, többé nem akarsz reggelente kávézni

Ha általában nehezebben indul a reggeled, és nem szeretnéd mindig kávéval kezdeni a napot, akkor van számodra egy szuper tippünk. Próbáld ki a mézes vi-
zes kúrát – elég, ha csak egy héten át csinálod, utána
úgyis hiányozni fog majd! Lássuk, milyen jótékony
hatásokra számíthatsz!

SEGÍT A FOGYÁSBAN

Mivel a méz természetes
édesítő, így hozzáadott
cukor bevitele nélkül nö-
veli az energiaszintet reg-
gel, amire a testednek iga-
zán szüksége van egy hosz-
szú nap előtt.

Ezzel könnyen kivált-
hatja a kávé, amit há-
rom kanál cukorral iszol,
de a reggeli mellé elkor-
tyolgatott gyümölcsle-
veket is.

Ahogy a citromos víz,
ez is szuperül beindítja az
anyagcseréd, a langyos víz
pedig nem terheli meg túl-
ságosan az éppen ébredé-
ző tested.

JOBB LESZ TŐLE AZ EMÉSZTÉSED

Azon felül, hogy haté-
konyan beindítja az anyag-
cseréd, a mézes víz a belek
tisztításában is segít, ezért
ha reggelente ezzel kezded
a napod, az emésztésed is
jobb lesz majd.

A tisztítás mellett a
méz azért is szuper, mert
semlegesíti a belekben ki-
alakuló gázokat, így gátol-
ja a puffadást.

JAVUL AZ IMMUNREN- SZERED

Mivel a méz tele van
antioxidánsokkal, hatéko-
nyan veszi fel a harcot a
baktériumokkal, ami nem
csak akkor hasznos, ha ér-
zed, hogy beteg leszel, ha-
nem megelőzés gyanánt is.

Minden nap igyál meg
egy pohárral, így megőriz-
heted a szuper formád és
távol tarthatod a betegsé-
geket is!

A TORKOD VÉDELMEZŐJE

A langyos víz szinte
simogatja, a selymes méz

pedig védőréteggel takarja
be a torkod, így ha a tavaszi
hónapokban a megfázástól,
allergiától egy kicsit szára-
zabbnak érzed vagy kapar,
a mézes víz néhány perc
alatt enyhíti majd a kelle-
metlen tüneteket.

Ráadásul a méz
antioxidáns tartalmá-
nak köszönhetően köhö-
gés csillapítására is al-
kalmas!

SZEBB LESZ TŐLE A BŐRÖD

Azt már tudjuk, hogy a
szép bőrért nem csak kül-
sőleg, de belsőleg is sokat
tehetünk. Ha felkelés után
mindig egy jó nagy bögre
kávéval indítasz, az vi-
zet von el a szervezeted-
ből, amire reggel fokozot-
tan szüksége lenne.

Ha a kávédat legalább
kétnaponta mézes vízre
cseréled, és még egy kis
citromot is adsz hozzá,
akkor már sokat tettél a
bőröd szépségéért, hiszen
ennek a kombinációnak
szuper kollagéntermelést
serkentő, antibakteriális
és bőrregeneráló hatá-
sa van.

FELPÖRGET

Bár elég hihetetlen, de
egy pohár mézes víz va-
lószerűleg jobban felpör-
get majd, mint egy bögre
kávé. Azonnali energialö-
ketet ad a testnek és hidra-
tál, amitől egyszerre érzed
magad frissnek, üdének és
szuper aktívnak.

Akkor igazi persze a
hatás, ha előtte egy jó na-
gyot aludtál éjszaka, de
ha ez nem sikerült, akkor
is jobb választás, mint a
koffein.

Csöröge vagy forgácsfánk

Hozzávalók: 3 tojássárgája, 1 dl tejföl, 25 dkg sima
liszt, 2 evőkanál kristálycukor, 1 evőkanál rum, 1 kicsi cit-
rom reszelt héja + olaj vagy zsír a sütéshez, 1 csomag va-
nília cukor + kis porcukor keveréke a tetejére.

Elkészítés: A liszttel elkeverjük a cukrot és a citrom
héját, majd a többi hozzávalóval összegyúrjuk a tésztát. Kb.
30 percig pihentetjük hideg helyen.

Enyhén lisztezett felületen vékonyra kinyújtjuk, és de-
relyevágóval téglalap alakúra vágjuk, majd mindegyik kö-
zepét bevágjuk. Így is lehet hagyni, de az egyik csücskét át
is húzhatjuk a lyukon.

Az olajat (vagy a zsírt) felforrósítjuk, majd középfor-
róra visszavesszük, egyszerre kb. 3-4 darabot teszünk a lá-
basba és aranybarnára sütjük a derelyék mindkét oldalát.
Ne legyen túl forró az olaj, tényleg csak közepesen forró
legyen, különben hirtelen megégnék a fánkok!

Még melegen vaníliás porcukorral megszórjuk.

Finom házi sárgabarack lekvárral is kínálhatjuk.

