

4. oldal	Medvekaland a Kárpátokban	5. oldal	Adj energiát!	5. oldal	Bőséges választék, mérsékelt árak	10. oldal	De mi lesz az újkrumplival?	11. oldal	Kézben oltás a gyakorlatban
----------	---------------------------	----------	---------------	----------	-----------------------------------	-----------	-----------------------------	-----------	-----------------------------

Profilalapú képzés, biztos továbbtanulás



Március 5-én nyílt napra várták az érdeklődő diákokat és szüleit Beregszászban a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Egyetem Felsőfokú Szakképzési Intézetébe. Az esemény célja nem csupán az intézmény bemutatása volt, hanem iránymutatás is: segítséget adni a pályaválasztás és a továbbtanulás előtt álló fiataloknak abban, hogy megalapozott, jövőbe mutató döntést hozhassanak.

Folytatás a 4. oldalon

Magvetés a fiatal szívében



A Kárpátaljai Református Egyházban a 2026-os esztendő a Magvetés éve. Ennek jegyében szervezte meg a Kárpátaljai Református Egyház Tanügyi Bizottsága idei bibliaismereti csapatversenyét, amelynek március 7-én a Tiszapéterfalvai Református Liceum adott otthont. A vetélkedő nem titkolt célja a Biblia alaposabb megismerése és a közösségépítés volt: hogy a fiatalokat a Szentírás olvasására ösztönözze, és lehetőséget adjon arra, hogy játékos formában, egymás társaságában mérjék össze tudásukat.

Folytatás a 2. oldalon

Szakmai munka a kárpátaljai tehetségekért



Részletek a 3. oldalon

A Beregben élők kézfogása

A beregszászi Rákóczi Egyetem kihelyezett képzése indul Vásárosnaményban



Mások számára is példát teremtve sikerült újabb szintet lépniük, hisz az Ukrajnában működő felsőfokú oktatási intézmények közül elsőként a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Egyetem nyitott tagozatot egy határon túli városban, hangzott el azon a Vásárosnaményban megtartott ünnepélyes alkalmon, amelyen a beregszászi egyetem irányítói együttműködési megállapodást írtak alá a város vezetőivel. A dokumentumot a két

fél képviselői az Eötvös-kúria impozáns épületében látták el kézjegyükkal, ott, ahol ez a határon átnyúló képzési-oktatási tevékenység a jövőben megvalósul. A történelmi jelentőségű esemény nemcsak az intézmény fejlődésének újabb

állomása, hanem egyben kézzelfogható bizonyítéka annak az összefogásnak, amely a Bereg két oldalán élő magyar közösségeket évszázadok óta összeköti.

Folytatás a 2. oldalon

Bízzál az Úrban!

Tavaszi nőszövetségi csendesdelután Nagyberegen



Fotó: Tóth Levente László

A háború árnyékában élve immár ötödik éve gondterhelten telnek mindennapjaink. Aggodalommal tekintünk a holnap elé, féltjük a távolba szakadt szeretteinket, és azokat is, akik itthon maradtak, s akiknek napjai sokszor bizonytalanságban és félelemben telnek. Sokszor az is nyomaszt bennünket, vajon lesz-e erőnk elvégezni mindazt a munkát, amely a férjek és fiak távolléte miatt ránk hárul. Ilyen lelkiállapotban különösen jó megállni egy időre, Isten lábaihoz tenni aggodalmainkat, és az Ő ígéretéből erőt meríteni. A Beregi Református Egyházmegye Nőszövetsége ilyen céllal szervezte meg tavaszi csendesdelutánját, amelynek a nagyberegi református templom adott otthont.

Folytatás a 3. oldalon

Hittanosok bibliaismereti vetélkedője Tiszapéterfalván

Magvetés a fiatal szívében

Elejét lásd az 1. oldalon

A versenyre érkezőket Menyhart István, a KRE Tanügyi Bizottságának vezetője köszöntötte. Elmondta: az egyház által választott éves tematika iránymutatást ad a gyülekezetekben folyó lelki munkához, s vezérfonalként segíti a szolgáltatásokat. A magvetés képe különösen közel áll a kárpátaljai magyar emberhez, hiszen vidékünkön sokan ismerik a földművelés rendjét: a vetés, a gondos ápolás és a betakarítás folyamatát.

Mindannyiunk előtt ismert a búzamaz útja: hogyan hull a gondosan megmunkált földbe, miként sarjad ki belőle a zöldellő vetés, hogyan szökken szárba, majd a nyári nap melegében aranyló kalászt ringató búzamezővé érik. Végül elérkezik az aratás ideje, amikor a gondos kezek „kévébe kötik” munkájuk gyümölcsét, és

gondviselő kegyelme növekedést adhat nekik.

Isten sokszor úgy munkálkodik, mint a földműves: felszántja a kemény talajt, megtisztítja a kövektől és a gyomoktól, hogy a mag befogadó földre hullhasson. Jézus Krisztus az, aki képes megtisztítani és termővé tenni az ember szívét. Ezért fontos, hogy a fiatalok szívében már most elhulljanak az ige magvai, hogy később bőséges termést hozhassanak. „Legyen ez a mai nap olyan alkalom, amikor nemcsak tudáspróbát tartunk, hanem végigjárjuk a magvetés állomásait is – és engedjük, hogy Isten igéje bennünk is termővé váljon” – zárta gondolatait Menyhart István.

A nemes megmérettetésre öt fős csapatok jelentkeztek két korcsoportban: az 5–6–7. osztályosok, illetve a 8–9. osztályosok vegyes csapatai. Molnár Erika szer-



a megőrölt gabona a mindennapi kenyér táplálékává válik kicsik és nagyok számára egyaránt.

A magvetés képeiben az élet csodája tárul fel előttünk. Az anyaföld, a jó mag, amely az élet hordozója, a gondviselés harmatja, a titokzatos csírázás, a látható növekedés és virágzás, az érett kalász, amely a földig hajlik – mind az élet körforgását idézik: tavasztól ősziig, születéstől elmúlásig, s a hit szemével nézve az újjászületéstől az üdvösségig.

A Szentírás szerint Isten maga a magvető, aki az élet igéjét hinti az ember szívébe. A talaj pe-

vezőtől megtudtuk: ezúttal összesen 24 csapat érkezett a beregi és az ugoccai egyházmegyékből, így 120 gyermek járta végig a Magvetés témájára felépített állomásokat. A résztvevőknek nemcsak bibliaismereti kérdésekre kellett válaszolniuk, hanem ügyességi feladatokban is helyt kellett állniuk.

A szakértő zsűri a következő eredményt hirdette ki: az 5–7. osztályosok korosztályában Nagyberg csapata szerezte meg az első helyet. Második lett Tiszabökény, a harmadik helyen pedig Dercen csapata végzett, míg a különdíjat Beregdéda kapta.



dig nem más, mint a mi szívünk. Hogy milyen lesz a növekedés és a termés, az attól függ, milyen ez a talaj. Lehet kemény útfél, amely nem fogadja be a magot, lehet köves föld, ahol gyökeret nem ereszthet, vagy tövises talaj, ahol a gondok és bűnök elfojtják a növekedést. De ha a szív jó földdé válik, akkor a mag gyümölcsöt terem.

A gyermekek és fiatalok életében különösen fontos, hogy ez a jó talaj idejében elkészüljön. A hittanórák, a közösségi alkalmak, a bibliaismereti vetélkedők mind olyan alkalmak, amikor a hit magvai elhullhatnak a szívekben. Ezek a magvak talán csendben, láthatatlanul kezdenek csírázni, de Isten

A 8–9. osztályosok kategóriájában Beregrákos fiataljai bizonyultak a legeredményesebbnek. A képzeletbeli dobogó második fokára Nagyberg, a harmadikra Dercen csapata állhatott fel. Különdíjban Tiszabökény részesült.

A résztvevők valamennyien értékes jutalomban részesültek, de – a korábbi évekhez hasonlóan – ezúttal sem tért haza senki üres kézzel.

A nap folyamán a versenyek közötti szünetekben a gyerekek húsvétváró kézműves foglalkozásokon is részt vehettek, ahol az alkotás öröme mellett a közösségekben megélt hit élménye is gazdagította a találkozást.

Kósa Eszter

A beregszászi Rákóczi Egyetem kihelyezett képzése indul Vásárosnaményban

A Beregben élők kézfogása

Elejét lásd az 1. oldalon

A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Egyetem a magyar jövő egyik meghatározó intézménye Kárpátalján, s ezért erkölcsi kötelességünk, hogy működését, fejlődését a jövőben is kiemelten támogassuk, hangsúlyozta Hankó Balázs, Magyarország kulturáért és oktatásért felelős minisztere. Aki a Rákóczi Egyetem és Vásárosnamény önkormányzata között létrejött együttműködési megállapodás aláírásán nemzetmentésnek nevezte az új képzési hely indulását. Kiemelte: ezzel lehetőséget teremtenek tanulmányaik befejezéséhez mind azoknak a kárpátaljai fiataloknak, akiknek a háború miatt el kellett jönniük, s ha beköszönt a béke, akkor hazatérjenek, hogy szülőföldjükön folytassák életüket, s ott alapítsanak családot.

Köszöntőjében Filep Sándor, Vásárosnamény polgármestere történelmi jelentőségű eseménynek nevezte a mostanit, hisz a háború elől rengeteg kárpátaljai fiatalnak tanulmányait megszakítva kellett elhagynia a szülőföldjét. Most viszont mód nyílik számukra az egyetem befejezésére. Emellett a térségben élők is lehetőséget kapnak arra, hogy itt, helyben, valamilyen általuk választott szakképzésben vegyenek részt. „Számunkra mindez hatalmas előrelépés, hisz egyetemi városi rangot kap Vásárosnamény” – fogalmazott a polgármester.

Beregszászt régóta testvérvárosi kapcsolat fűzi össze Vásárosnaménnyal, tehát az együttműködésünk már a legújabb kori történelmünk során sem újkeletű – mutatott rá Csernieskó István, a Rákóczi Egyetem rektora. Aki a továbbiakban szolt az 1994-ben útjára indított kárpátaljai magyar nyelvű

felsőoktatási képzés fontosabb átlomásairól, s arról, hogy ma már az egyetemen és az égisze alatt működő intézményekben több ezer fiatal oktatása-nevelése zajlik. A háború miatt sokan költöztek Magyarországra, éppen erre a beregi vidékre, s fontos, hogy az átköltözött hallgatók is folytathassák tanulmányaikat. „Illetve az is lényeges, hogy a képzési kínálatunk itt tovább bővíülhet, s ezzel mi is erősödhetünk, a mi reményünk, jövőbe vetett hi-



tünk is megerősítést nyer”, fogalmazott a rektor.

Ma történelmi pillanatnak vagyunk a részesei, amikor egymásra találunk és kezdet fog a Beregben élők, fogalmazott Orosz Ildikó, az egyetem elnöke. Aki a továbbiakban rámutatott, hogy az általa vezetett intézmény már a kezdetektől fogva hármas küldetést teljesít. Mivel nem csupán a kárpátaljai magyar nyelvű felsőoktatás meghatározó része, ahol az oktatás mellett komoly tudományos műhelymunka zajlik, hanem egyben a megye magyarságának kiemelkedő szellemi-kulturális központja is. Emellett pedig olyan közösségi tér, amely összefogja a magyar fiatalokat. Erre az összefogásra, a közösségi élmények megélésére ma talán nagyobb szükség van, mint bármikor.

Több mint ezer esztendeje

együvé tartozunk, hangsúlyozta Brenzovics László, a KMKSZ elnöke. S azzal, hogy a Rákóczi Egyetem kezdeményezésére és a város támogatásának köszönhetően itt most a beregszászi intézménynek kihelyezett képzési központja nyílik, ez a kapcsolat ismét erősebbé válik. Fontos, hogy a háborús állapotok miatt erre a vidékre költözött fiatalok itt folytathassák vagy kezdhessék meg majd felsőfokú tanulmányaikat, és Vásárosnamény életében is jelentős lépés, hogy a városban egyetemi képzés indulhat. Ez az

esemény is arról tanúskodik, hogy a kárpátaljai magyarság élni akar, s hogy a legnehezebb időkben is tud eredményeket elérni.

Az együttműködési szerződés aláírása után nagyszabású kulturális program vette kezdetét. A jelenlevők először a GENIUS Jótékonyági Alapítvány által támogatott és Várnagy Andrea Liszt-díjas zongoraművész, a Zenevárosi program megálmodójának irányításával létrejött Remény hangjai koncertet láthatták, majd a Tulipán Tanoda Magyar Népművészeti Iskola növendékeinek előadásában gyönyörködhetek. Jótékonyági műsor keretében fellépett Mága Zoltán világhírű hegedűművész, aki ez alkalommal húsz hegedűt ajándékozott a Tulipán Tanoda növendékeinek.

Eszenyi Gábor

Zelenszkij: Ukrajna drónokat és szakértőket küld az amerikai bázisok védelmére Jordániába

Ukrajna elfogó drónokat és drónszakértőkből álló csoportot küldött Jordániába, hogy segítsen megvédeni az ottani amerikai katonai bázisokat – jelentette ki Volodimir Zelenszkij a The New York Times című lapnak adott interjújában, írja az Unian hírügynökség.

Az ukrán elnök elmondta: az Egyesült Államok csütörtökön fordult segítségért Kijevhez, az ukrán szakértői csoport pedig már másnap útnak indult a Közel-Keletre. „Azonnal reagáltunk. Azt mondtam: természetesen elküldjük a szakértőinket” – fogalmazott Zelenszkij.

Az elnök szerint az Irán körül kiéleződött amerikai–izraeli konfliktus kezdete óta több közel-keleti vezető is megkereste Ukrainát segítségkéréssel. A megkeresések többek között Bahrain, az Egyesült Arab Emírségek, Jordánia, Kuvait, Katar és Szaúd-Arábia részéről érkezett.

Zelenszkij hozzátette: Ukrajna kész megosztani a légvédelem és a drónok elleni védekezés terén szerzett tapasztalatait, ugyanakkor azt is jelezte partnereinek,

hogy Kijev diplomáciai támogatást vár cserébe a közel-keleti országoktól az Oroszországgal szembeni tűzszünet előmozdításában.

„Ezeknek az országoknak némelyike nagyon szoros kapcsolatban áll Oroszországgal. Azt mondtam nekik: talán beszélhetnek az oroszokkal, és elérhetik, hogy tartassanak szünetet. Ebben az esetben

orosz egyirányú támadó drónt képes megsemmisíteni. Februárban Oroszország mintegy ötezer támadó drónt és csalit indított ukrán városok ellen, amelyek közül az ukrán légvédelem mintegy 87 százalékot lelőtt.

A beszámoló szerint Kijev 2022 óta – amikor Oroszország tömegesen kezdte alkalmaz-



természetesen mi is segíthetünk a Közel-Keletnek a védekezésben” – mondta az ukrán elnök.

A The New York Times által elemzett ukrán légierő- adatok szerint Ukrajna jelenleg a legtöbb

ni az iráni gyártmányú Shahed drónokat – több tízezer ilyen eszközt semmisített meg, és több rétegű, viszonylag alacsony költségű elfogórendszereket fejlesztett ki.

Tavaszi nőszövetségi csendesdelután Nagyberegén

Bízzál az Úrban!

Elejét lásd az 1. oldalon

„...Márta, Márta, sok mindent aggódsz és nyugtalanokodsz, pedig kevésre van szükség, valójában csak egyre. Mária a jó részt választotta, amelyet nem vehetnek el tőle” (Lk 10) – idézte köszöntőjében Jézus szavait Orosz Tímea, a Bereg megyei Nőszövetség elnöke. Mint mondta: „Isten hozott mindenkit, aki ma a jobb részt választotta, és úgy döntött, hogy féltreviszi feladatait, aggodalmait, hogy elcsendesedjen Jézus lábainál, tanuljon és épüljön az Ő igéje által.”

Az alkalom a Kárpátaljai Református Egyház püspökének igei köszöntésével vette kezdetét. Zán Fábián Sándor a Jeremiás könyve 31. fejezetéből a hazatérés ígéretével bátorította a jelenlévőket: „Olyan lesz a

dani az Úrnak mindazt, ami a szívünkben van – még ha könnyek között is! Elmondani, hogy fáj a lelkünk, hogy bizonytalanságban élünk, hogy magányosak vagyunk, hogy félelmeink vannak” – mondta a lelképásztor.

Sokszor elcsüggedünk, mert az ember elfárad. Nem bírja tovább a szenvedést, a tehetetlenséget, a magányt, a betegséget, a gúnyt, a háború félelmeit, a család szétszakitottságát és a mindennapok terhét. A zsoltáros azonban kérdez és válaszol is: „Miért csüggedsz el, lelkem, miért háborogsz bennem? Bízzál Istenben!” Mert aki már megtapasztalta az Úr szabadítását, az tudja: Isten erőt ad a nehézségekben. Eljön az idő, amikor hálát adunk majd mindazért, amin keresztül vezetett – a magányért, amelyben velünk volt; a betegségekért, amelyekből kiemelt;

kell hangolni, de nem szabad túlhúzni a húrt” – mondta az előadó.

Bibliai példaként Illés prófétát említette, aki nagy szolgálata után elfáradt. Isten azonban nem elmarasztalta, hanem pihe-nésre hívta: „Pihenj, és egyél”. Ha a nagy prófétának szüksége volt a megállásra és a megújulásra, nekünk is szükségünk van rá – hangsúlyozta.

Az előadó arra bátorította a jelenlévőket, hogy vizsgálják meg életükben a zavaró tényezőket, és különböztessék meg, min tudnak változtatni, és min nem. Ehhez Assisi Szent Ferenc ismert imáját idézte: „Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam, amin nem tudok változtatni; adj bátorságot, hogy megváltoztassam, amit lehet; és adj bölcsességet, hogy a kettő között különbséget tudjak tenni”.

Fontos – hangsúlyozta –, hogy ne mérgezzük a jelenünket, hogy legyen jövőnk. Jézus már kétezer évvel ezelőtt figyelmeztetett arra, hogy lesznek háborúk és járványok, de arra is tanított: ne rettenjünk meg.

A jövő megtervezéséhez szükséges ismerünk a múltunkat, de nem szabad benne ragadnunk. Nem élhetünk állandó félelemben sem. A pszichológia szerint a legjobb válasz a bénító helyzetekre az, ha cselekszünk. Jeremiás próféta is erre buzdította a fogságban élőket: ültessenek kerteket, építsenek házakat, neveljenek gyermekeket – mert ha a jelenben tétlenül maradunk, az a jövőnköt rombolja.

Héder Katalin kiemelte: fontos észrevenni Isten minden élethelyzetben, és meglátni a jót a nehézségek között is. A hit, a meggyőződés és a fizikai aktivitás mind segítenek a stresszel való megküzdésben – ezt bibliai példák is alátámasztották.

„Békesség mindnyájatoknak, akik Krisztusban vagytok” (1Pt 5,14) – ezzel az apostoli köszöntéssel zárta az alkalmat Tóth László esperes. Mint mondta: ha Krisztusban vagyunk, békességünk lehet akkor is, amikor kérdéseink vagy küzdelmeink vannak, mert tudjuk, hogy az Úr velünk van.

A tavaszi nőszövetségi csendesdelutánt a Nagyberegi Református Líceum dicsőítő csapatának szolgálata tette igazán felemelővé, amely méltó keret



Fotó: Tóth Levente László

lelkük, mint az öntözött kert, és nem hervadnak többé... Gyászsukat örömmre fordítom, megvigasztalom őket, örömet szerzek nekik a kiállott szenvedés után” (12–13).

A püspök hangsúlyozta: az Úr lelki táplálékot készít az ember számára, s ahhoz, hogy az Ő akaratára beteljesedhessen, ott kell lenni a közelében. Azt kívánta, hogy ezen az alkalmon az előadók és szolgálattevők öntözzék meg a lelkeket Isten igéjével, s mindenki tapasztalja meg, hogy lelki ajándékkal térhet haza. Reményiséget ad számunkra az Úr ígérete, hogy a gyászt örömmel fordítja, és bőséggel ajándékozza meg népét a szenvedések után. Ő volt menedékünk és oltalmunk mindez ideig, s most is benne bízunk – hangzott az üzenet.

Az áhitatot Tóthné Balkánszki Mária helyi lelképásztor tartotta, aki a 42. zsoltár üzenetét helyezte a résztvevők szívére. A zsoltár a hívő lélek Isten utáni mély vágyódását fejezi ki a szenvedések között: „Aho-gyan a szarvas kívánczik a folyóvízhez, úgy kívánczik a lelkem hozzád, Istenem.” A zsoltáros fogságban, nehéz körülmények között él, messze a templomtól, s talán úgy érzi, Istentől is. Idegenek között van, akik gúnyolják, és könnyei nappal és éjjel kenyerévé lesznek. Mégis Isten elé viszi fájdalmát, és kiemli előtte lelkét. „Milyen jó elmon-

a gyászért, amelyben magához ölelt. „Bízzál Istenben... és adj majd hálát! Most is tedd ezt, testvérem, és emlékezz vissza arra, hogyan vezetted és hordozta eddig életedet” – zárta áhítatát Tóthné Balkánszki Mária.

Héder Katalin ungvári pszichológus „A mentális egészség megőrzése a háború idején a jövő formálása érdekében” címmel tartott előadást. Mint elmondta, a mentális egészség magába foglalja érzelmi, lelki és társadalmi jólétünket; meghatározza, hogyan gondolkodunk, érzünk és cselekszünk, hogyan kezeljük a stresszt, hogyan kapcsolódunk másokhoz, és hogyan hozunk döntéseket.

Beszélt a stressz különböző



formáiról és hatásairól is. Bizonyos helyzetek energiát mozgósítanak bennünk, ám ha a feszültség tartóssá válik, kimerüléshez és betegségekhez vezethet. „A stressz olyan, mint a hegedű: időnként fel-

adott az együttlétnek, és segítette a résztvevőket abban, hogy megerősödött hittel és reménységgel térjenek haza.

Marton Erzsébet

Folytatódnak a Rákóczi GENIUS válogatott csapat edzései

Szakmai munka a kárpátaljai tehetségekért

A Rákóczi Egyetem Egészségügyi- és Sportcentruma adott otthont a Rákóczi GENIUS válogatott kézilabda-csapat második tehetséggondozó hétvégéjének 2026. március 6–8. között. A hétvége a szakmai alapozás jegyében telt. A program a „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány, a Magyar Kézilabda Szövetség és a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Egyetem együttműködésének köszönhetően egy magas szintű, strukturált képzési rendszert vázolt fel a kárpátaljai fiatal kézilabdázók számára.

A háromnapos foglalkozás során a 20 Kézilabda Tehetségpont három edzője, Borgató Szilvia, Kaszonyi Katalin és Számárszky Román irányította a felkészítő edzéseket, biztosítva, hogy a közös munka megalapozza a sportolók fejlődését, képességeiket, és egységes szakmai irányvonal mentén egy csapatként mozogjanak a pályán.

A hétvégén Balog Judit nem csupán szakmai tanácsival, hanem életútjával is inspirálta a fiatalokat. Pályafutása a kárpátaljai tehetségek számára a tökéletes „siker-kód”. Nagydobronyból indulva, az Ungvári Sportiskola érintésével jutott el a Győri ETO-hoz, majd 12 éven át szerepelt a világ egyik legerősebb bajnokságában, a magyar NB I-ben. Olyan nagy múltú klubokban bizonyított, mint a Békéscsaba vagy a Vasas. Most Judit aktívan bekapcsolódott az edzések ve-

végrehajtott passzsorozatok az átadások pontosságát és az időzítést fejlesztették. Külön figyelmet fordítottak a cselezési technikákra, ahol a dinamikus irányváltások és az egyéni megoldások hatékonyságát finomították.

A program kiemelt része volt az átlövők specifikus képzése. Itt a hátsó dobások hatékonyságára, a helyes dobótechnikára és a távoli lövések erejére fókuszáltak. Ezzel párhuzamosan zajlott a kapusok bemelegítése, amely a lövőpontosság és a védési hatékonyság összehangolását tette lehetővé valós szituációkban.

A tanult technikai elemeket a tréningek második felében taktikai keretbe foglalták. A védekezésből támadásba való gyors átváltás, valamint a labdavesztés utáni azonnali visszatámadás gyakorlásán volt a hangsúly.

Labdatartásos játékok során a szűk területen történő döntés-



zetésébe, különösen a kapusok és a lövők összehangolt munkájában adott hasznos tanácsokat. Saját tapasztalatait átadva vezette le a kapusok bemelegítését, hangsúlyt fektetve a helyezkedésre és a reakciógyorsaságra. Az átlövők hátsó dobásainak gyakorlásakor hasznos észrevételekkel segítette a lövéshatékonyság növelését.

Mindegyik foglalkozás egy kognitív szakasszal vette kezdetét. Az edzők ismertették a taktikai célkitűzéseket, vizualizálva a várható mozgásformákat és stratégiai feladatokat. Ezt követte a fiziológiai felkészítés.

A szakmai munka gerincét a technikai elemek precíz kivitelezése és az egyéni képességek fejlesztése adta. A technikai blokkban a sebesség és a labdabiztonság szimultán fejlesztése volt a cél. A futás közbeni labdavezetés mellett a hármas és páros kötésekben

hozatali képességet és a folyamatos labda nélküli mozgást is gyakorolták a játékosok. A teljes pályás, nagy intenzitású mérkőzésjáték során a taktikai fegyelem és a csapatmunka összehangolása volt közép-pontban.

A szakmai program rendhagyó eleme volt a speciális mentális tréning. A szakemberek nagy hangsúlyt fektettek a hadiállapot okozta pszichés nyomás kezelésére. A cél a feszültségkezelés és a fókuszáltság megőrzése rendkívüli körülmények között is. A foglalkozásokat minden esetben teljes körű statikus nyújtás és regeneratív levezetés zárta, elősegítve az izomzat ellazulását és a sérülésmegelőzést.

A programot az edzésnap tapasztalatainak közös értékelése zárta.

Váradai Natália, a „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány igazgatója

Megújuló képzéssel várja diákjait a Rákóczi Egyetem Felsőfokú Szakképzési Intézete

Profilalapú képzés, biztos továbbtanulás

Elejét lásd az 1. oldalon

A program Gogola István vezetésével interaktív ismerkedős játékkal indult a díszteremben, majd Soós Katalin igazgató mutatta be az intézményt, kitérve a következő tanévtől várható változásokra és a felvételi eljárás részleteire is. Mint hangsúlyozta, az oktatás világa folyamatosan változik, az új kihívások pedig új válaszokat igényelnek. Az intézmény már megkezdte a 2027-es reformokra való felkészülést, amelynek eredményeként az iskola új profilt kapott. Ami azonban változatlan marad: a pedagógusok elhivatottsága és szakmai felkészültsége.

Az igazgató kiemelte: hisznek abban, hogy minden gyermek tehetséges valamiben. Az intézmény célja, hogy segítse a diákokat saját erősségeik felismerésében, kibontakoztatásában, és biztos alapokat adjon számukra az érettségéhez, majd a felsőoktatási tanulmányokhoz. Mint megtudtuk, az intézmény 2025-től profilalapú képzést kínál, amely a felsőoktatásba készülő tanulókat célozza meg. A 10. és 11. osztályba jelentkezők human vagy real irányt választhatnak, és a kiválasztott profilnak megfelelő tantárgyakat emelt óraszámokban tanulhatják. A kínálatban szerepel többek között az

angol nyelv és világirodalom, a biológia és ökológia, a földrajz, az informatika, a kémia, a magyar nyelv és irodalom, valamint a matematika. Az új struktúra lehetőséget teremt arra, hogy a diákok célirányosan, saját érdeklődésüknek és jövőbeli terveiknek megfelelően mélyítsék el tudásukat. A tudatos, következetes felkészítés nemcsak az érettségi sikeres teljesítését segíti, hanem biztos alapot nyújt az



egyetemi felvételihez és a felsőfokú tanulmányokhoz is. A továbbtanulás ma már nem csupán lehetőség, hanem felelősség is – felelősség önmagunk, családunk és közösségünk iránt. A megfelelő ala-

pok megszerzése kulcskérdés a sikeres jövőépítésben.

Soós Katalin arról is beszámolt, hogy az intézmény 2014 óta működik Beregszászban, stabil szakmai háttérrel és biztos intézményi keretek között. Az elmúlt több mint egy évtizedben több száz diák szerzett itt piacképes, továbbépíthető szakmát és olyan tudást, amelyre későbbi tanulmányaik során is bátran építhettek.

A Felsőfokú Szakképzési Intézet nemcsak oktatási helyszín, hanem közösség is. A diákokat támogató, inspiráló légkör veszi körül, ahol az önbizalom és a motiváció erősítése éppoly fontos, mint a

kezésre, teljes körű ellátással és étkezési lehetőséggel. A kollégiumban gondoskodó nevelők segítik a fiatalokat a mindennapokban, biztonságos és családi környezetet teremtve számukra. A jól felszerelt szaktantermek, a korszerű eszközök és a tapasztalt, magasan kvalifikált pedagógusok garantálják a színvo-

hogy közvetlenül a 11. osztályba iratkozzanak be.

A bemutatót követően az érdeklődők sulis- és kolitúra keretében betekintést nyerhettek az intézmény mindennapjaiba. Rendhagyó tantermi foglalkozásokon vehettek részt, valamint konzultációs lehetőség is nyílt a



nalas oktatást. A sportolási lehetőségek, a kulturális programok és a közösségi események hozzájárulnak ahhoz, hogy a diákelet teljes és kiegyensúlyozott legyen.

A felvételi tájékoztatóból kiderült: a 10. osztályba kompetenciaalapú felvételi vizsga alapján lehet bekerülni, amely során a jelentkezők logikai gondolkodását, nyelvi és matematikai készségeit méri fel. A felvételi tantárgyak: magyar nyelv és irodalom, matematika, valamint ukrán nyelv. A rangsor kialakításánál figyelembe veszik a korábbi tanulmányi eredményeket is. A 10. osztályt legalább 8-as tanulmányi átlaggal záró diákok számára lehetőség nyílik arra,

felvételi tantárgyakból. Külön teremben a pedagógusoktól és a diákoktól egyaránt kérdezhetek a jelenlévők, így személyes benyomásokat is szerezhettek az intézmény légköréről. Azok számára, akik most nem tudtak részt venni a programon, április 24-én újabb nyílt napot szervez az intézmény.

A pályaválasztás mindig mérőkövető egy fiatal életében. A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Egyetem Felsőfokú Szakképzési Intézete olyan alapot kíván adni, amelyre biztos jövőt lehet építeni – tudással, közösséggel, megtartó erővel.

Kósa Eszter

Medvekaland a Kárpátokban

Az elmúlt év augusztus 6. és 10. között ötnapos kiránduláson volt alkalmam részt venni a Magyar Országos Vadászklub szervezésében Erdélyország egyik nevezetes helyén, Marosvécsen, a Kemény-kastély parkjában rendezett Kárpát-medencei Magyar Vadász Helikon megalapításának emlékünnepeken. Utazással együtt élvezetes öt napot töltötünk el a klubtársakkal. Elszállásunkról báró Kemény János unokája, Nagy Kemény Géza gondoskodott Galonyán, Kemény János egykori vadászkastélyában. Mivel egykoriak vagyunk Gézával, így hamar megismerkedtünk, és szóba elegedtünk. En saját részről megajándékoztam a házigazdánkat a saját könyvem harmadik kötetével, mire ő szintén megajándékozott a nagypapája által egykoron írt „Halász, vadász, madarász” című igen érdekes könyvvel. Ezúttal ebből a könyvből szeretnék idézni egy részletet.

Részlet báró Kemény János kötetéből

Április vége felé, amikor a gyantaszagú hegyek között vad szerelmi táncukat a piros szemöldökű fajdkakasok, a borszéki erdőgazdasághoz tartozó gyönyörű tájon, a cifra pataki leshelytől alig egy-két puskalövésnyi távolságra barnasörényű vérmédve rohant reá Niculai Sálivas vadőrre, hogy szétmarcangolja.

Azt hitte bizonyára, hogy a hajnal előtti sötétségben, amikor javá-

ban kóstolgatta a magasles alá csaléteknek kitett lódögöt, Niculai bácsi eresztette oldalába azt a kegyetlen puska golyót, mely véresre szaggatta oldalát.

A medve nem ismerhette a régi, nagy tapasztalatú vadőr természetét: hogy nem szeret vadat ölni, mert az erdő lakóinak védelmét vallja hivatásának. Hogy a cserkészösvények tervezettségét szereti, amelyeken be lehet lopózni a vadak közelébe, hogy kilesük életük sok kedves titkát, és vadetetőket, szózávalyukat készíteni, csurgóvá fogni össze a rejtett források szerte-szét szivárgó vizét, tisztítani, javíthatni a vadlegelőket, hogy a szarvas meg az őz dagadtra hízzék, szépséges agancskoronát neveljen vadászszívek, kiránduló szemek gyönyörűségére, s legyen bőséges, védett málna-, szeder-, áfonyalegelő, vackorszüret vadkannak, vadmalacoknak. Nem tudhatta a seblázban égő medve, hogy Niculai bácsi olyan nagyon szereti az erdei állatokat, hogy talán még a dűvadat is futni hagyta, ha nem gondolta arra, hogy a farkas, meg a hozzá hasonló vérengző népség az erdő vadjainak mindenre elszánt, kegyetlen ellensége!

A medve azt tudta csak, hogy a saját oldalából ömlik a sötétvörös vér, s hogy a vadnyomozó kutya, mely felverte sebágyából, békes-

ségben még elvérzeni sem hagyja! Feltápázkodott. Megrázta magát. S mint aki a halál beállta előtt bosszút akar állani minden szenvedésért, hörögve, fújva, fogait csattogtatva vetette magát a kutyára! Szörnyű kavargás következett, szörnyű körözés! Hol a kutya rohant elől s a medve utána, hol a medve farát tépkedte vadul a vadászlázban égő nyomozóeb!

Pattanásig feszült idegekkel figyelte a küzdelmet. Nem lőtt. Nem szeretett – ha kell, ha nem – vadat ölni. De ez nem is volt az ő feladata.

Valahol fent a gerincen állt egy idegen országbeli fizető vadászvendég, aki az éjszaka folyamán a medvét megsebezte. A vadőr abban reménykedett, hogy a nyomozóeb odaforogtja, kényszeríti a medvét a vadászvendég puskaövé elé. És biztatni kezdte kutyáját:

– Ne hadd! Szoríts! Ne hadd!

A váratlan hangra a medve megállt. Fejét a hang irányába fordította. És megpillantotta Niculai Sálivast. Csaholó négy lábú ellenfele már nem érdekelt. Mancsával megmarkolta a lábatlankodó kutyát és félre gurította. S már rohant is neki, fújva, fogát csattogtatva Niculai Sálivásnak.

A vadőr szétvetett lábakkal állotta helyét. Válhöz emelte fegyverét. Célzott és elhúzta a ravaszt... Kopp! Csak ennyit szólt a puska, mint amikor megpöccintenek egy tárgyat valami vékony fémdarabocskával.

A puska csütörtököt mondott!... És ekkor átvillant az agyán, hogy kölcsön puska van a kezében. A sajátja a javítóban. Ez ócska, de gondolta, jobb, mint semmi!... Nem volt mit tenni, futni kezdett. A medve utána!... S közben kiáltott föl, a hegyerinc felé:

– Lőjétek! Lőjétek!...

De már vágta is magát a földhöz, mert a medve beérte. Jobb így

a földön önként, mintha a kormos mancsok döntik le... Borzalmas erővel lángolt fel a harc. A medve hörgött, harapott, a vadőr pedig védekezett úgy, ahogy tudott, kézzel, lábbal, ordítózással. Vértett a lábára, vértett a combja, s borzadva látta, hogy a medve az ő toroka fele fordul, hogy átharapja!...

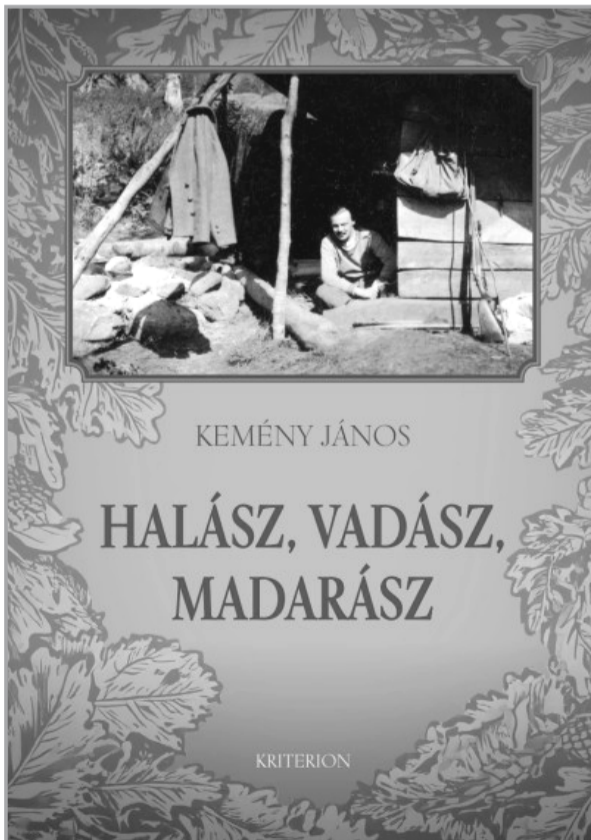
Nem, nem akar elpusztulni! Nem! Nem így!... Összeszedte minden erejét, s tenyerével félre nyomta a lihegő medve torzonborz fejét.

Aztán egy szörnyű csattanás a közvetlen közelében!... És a medve halálos hörgéssel túrja orrát a földre...

Györffy István, a Maros Magyar Autonóm Tartomány vadászati technikus aggódva hajolt le vérben fekvő munkatársához: Niculai Sáliváshoz. Hallván a segélykiáltásokat, ő érkezett elsőnek a harc színhelyére. Közvetlen közelből, vállhoz emelt fegyverrel leste a pillanatot, amikor golyót küldhet a vérengző állat szívébe, anélkül, hogy a munkatársát, barátját megölné!... S ime, végre sikerült! Sikerült abban a pillanatban, amikor Niculai bácsi minden erejét összeszedve félre nyomta a medve torzonborz fejét.

És mialatt a vérben fekvő vadőr s a vadászati technikus összefonódott tekintete az emberiség, a helytállás diadalát hirdette, odafent, a hegyerincen, a fizető vadászvendég visszacsúszta tokjába filmezőgépet. Bizonyára arra gondolt, hogyha a felvétel sikerült, lesz mivel dicsekednie odahaza a barátainak. Azzal, hogy milyen érdekesítő keskenyfilmet készíteni a Kárpátokban...

Közreadta: id. Stók Lajos



Körök! Körök! Körök! Kiseb-bek, nagyobbak! Egyre vadabbul kavargó körök! Az elszabadult indulatok vad hajszája!

És Niculai bácsi csak állt, lövése tartott fegyverrel a kezében.

Ungvári körkép – a piacokon kevés a vásárló

Bőséges választék, mérsékelt árak

Meglehet, a megyeszékhely el-
árusítóhelyein a vásárlók az
átlagnál valamivel drágáb-
ban jutnak hozzá a legfonto-
sabb konyhai alapanyagokhoz
és gyümölcsfélékhez, ám az ál-
talanos tendencia ugyanaz: a
piacokat itt is egyre keveseb-
ben keresik fel. A legtöbben
inkább a szupermar-
ketek standjainak kí-
nálóitól válogatnak. Mindent egy helyről
– leginkább ez a szem-
lélet az uralkodó.

– Ez valós helyzet. Ismeretségi körömben viszont szép számban akadnak olyanok is, akik továbbra is ragaszkodnak a közelben megtermelt zöldség- és gyümölcsfélékhez, mivel számukra nem közömbös, hogy a keresett árucikk milyen megszűről került hozzánk – vallja Kovács Árpád östermelő, Ung-vidéki falugazdász. – Közben telefonon beszélgettünk, a Bilocska melletti piacon kínálok a portékát, a gyümölcsösünkben található különböző almafajták termését. Ismét örömmel

nyugtázom, hogy az érdeklődők körében sok a visszatérő vásárló. Ugyanerről számoltak be az imént a szomszédos pulatok mellett álló asszonyok is.

– **Valóban drágább az élet Ungváron?**

– Ez talán mindig is így volt. Lássuk be, hogy a kistermelőknek is meg kell élnie valamiből. Bizony a beutazás sem olcsó manapság, s az előkészületek, valamint az itt töltött idő is pénzbe kerül. Amúgy pedig a krumpli kilója jelenleg 15-20 hrvnyába, a sárgarépa, a hagyma és a cékla egységesen

30 hrvnyába, a káposzta 15-20 hrvnyába kerül, egy csomó petrezselyemzöldért 10 hrvnyát, míg egy adag leveszöldségért 40 hrvnyát kérnek. Az áttelelő, tehát az új fejeskáposzta kilója 80-100 hrvnyát kóstál, a karalábé darabja pedig 20 hrvnyát. Jómagam az alma kilóját, minő-



ségtől és nagyságtól függően, 30-40 hrvnyáért adom. Mint a felsorolásból kitűnik, erre felé is mérsékelték az árak, persze aki az importból származó brokkolira vagy karfiolra vágyik, annak mélyebben a zsebébe kell nyúlnia, mivel ezek kilója meghaladja a 200 hrvnyát.

– **Milyen a természeti kedv ottani gazdálkodók körében?**

– Hogy az immár klasszikussá vált kisregény, a Sátán fattya szerzőjét, Nagy Zoltán Mihályt idézzem: „élni kell, élni muszáj”. A háború ötödik évébe lépve is mindenütt ezt tapasztalom. Az itthon maradtak

minden egyes parcellát igyekeznek művelésbe vonni, kihasználva a földhátakat nyújtotta előnyöket. A hajtatóközegben errefelé is kikelt és szépen fejlődik a hónapos retek. Ismeretségi körömben többen a fűtött hajtásra álltak rá. Itt, a fedett térben elsősorban uborka terem majd, de akad olyan gazda is, aki kettéválasztotta a földhátat, s a másik oldalba paradicsompalántát helyezett ki. Természetesen javában készülnek a tavaszra a szántóföldi növénytermesztők is. Jó termésre van kilátás, hisz errefelé bőséges csapadék hullott a tél folyamán.

– **Ők mely kultúrákat favorizálják?**

– Mivel a háztájiban jelentősen lecsökkent a szarvasmarha-állomány, zabot kevesen vetnek, helyette inkább a tavaszi árpát részesítik előnybe. Kerül a talajba némi napraforgó is, de főként kukorica a menő.

– **Pedig az utóbbinak a felvásárlási ára a mélyponthoz közelít.**

– **Mindenzt** tényként fogadjuk el. És mégis: legfontosabb takarmánynövényünk egész évben felhasználható, akár a hízójószág, akár a tojóállomány etetésére, vagy a fiatal baromfi felnevelésére. Ezért is ragaszkodnak hozzá a Latorca mentén elterülő falvakban élő földművesek. Akik emellett újbungonyával és csemegekukoricával is bővítik majd a piaci kínálatot. Persze az utóbbiak esetében ne gondoljunk több hektáros parcellákra, többnyire fél, legfeljebb egy hektár megművelését vállalják be sorstársaim, hisz köztudott, hogy minden ráfordítást nekik kell megfinanszíroznunk. A tartalékok viszont már jelentős mértékben kimerültek.

Eszenyi Gábor

HITÉLET

Megelégedett vagy?

„Mert én megtanultam, hogy azokban, amelyekben vagyok, megelégedett legyek.” (Fil 4, 11)

Sokszor megkérdezik az emberek egymástól: meg vagy-e elégedve a munkáddal, a házassággal, a helyzetteddel? Mit válaszolnak a legtöbben? Hát, megelégedett lennék, ha... Ha több fizetést adnának, ha kedvesebb és megértőbb lenne a férjem vagy a feleségem, ha lenne egy biztos bankbetétem stb.

Mitől függ a megelégedettség?

Egy befutott, karrierrel rendelkező, nagynevű, jól kereső színésznek gyönyörű gyermeke született szép, okos, értelmes feleségétől. Rajongói, hódolói ragyogó és biztos jövőt jósoltak neki is, fiának is. Egy gondtalan pihenőnapon, amikor a farmján lovagolt, egy ugratásnál a ló elesett és maga alá rántotta lovasát. A baleset súlyos következményekkel járt, olyannyira, hogy alig maradt remény a színész életének megmentésére. Súlyos gerinctöréssel szállították kórházba; mind a négy végtagja megbénult, sőt, a légzőközpont is sérült. Amikor magához tért és rájött bémult, nyomorult állapotára, elkéseredve öngyilkos akart lenni.

Telt-múlt az idő, a kórházi kezelés nem sok eredménnyel járt. De felesége és kisfia mindig mellette voltak. Egyszer a négyéves kisfia azt mondta: „nem baj, ha már nem tudsz velem labdázni apukám, de ugye mesélsz majd sokat nekem?” A színész ekkor döbbsen rá, hogy neki még mindig van feladata, értelme van az életének: mesélni fog a fiának, és tanítani fogja. „Élnem kell” – mondta. „De ilyen keserűen, depressziósan hogy fogok én vidám mesét mondani a fiának?” – kérdezte önmagától.

Egy reggel azt mondta neki a felesége: „Hála Istennek, hogy élsz, hogy vagy nekünk, szeretnénk s te is szeretsz minket. Emlékszel, mit fogadtam az esküvőnkön? Hogy el nem hagyalak a betegségben, sem boldog, sem boldogtalan állapotodban”.

Ez volt a legnagyobb biztatás, amit kaphatott. „Hála azért, hogy élek, hogy itt vagyok. Hálás vagyok a feleségemért, gyermekemért, igaz barátaimért, az értelmemért, hogy beszélni, tanítani tudok.”

Amint erre a felismerésre jutott, elfelejtett búsulni, önmagát sajnálgatni. Kereste: minek örül-

het, miért adhat hálát. A felesége egyszer azt mondta a barátainak: „Én tudom, hogy a férjem nagyon megelégedett. Tervei vannak hol, kinek, miben, mikor tudna segíteni tanácsal, biztatással.”

Milyen helyzetben vagy te most? Tolószékben, betegágyon, munka nélkül, elhagyottan, kicsúfoltan, megfosztottan? Mi lenne, ha ennél rosszabb lenne? Mi lenne azokkal, akiknek a helyzete tragikusabb, rosszabb, mint a tied? Adtál-e hálát azért, ami megmaradt, amid van?

Életünk ideje Isten kezében van, jó lenne a nem ismert, előre nem látott, még hátra lévő időt megelégedéssel, zúgolódás nélkül tölteni.

Lehet egy didergő embertől, egy éhezőtől, egy fájdalomtól gyötrődőtől azt kívánni, hogy megelégedett és hálás legyen? Ki kívánná ezt?

Pál apostol így írja magáról: „Tudok megaláztatni, tudok bővölködni, ismerős vagyok a jóllakással is, az éhezéssel is, a bővölködéssel is, a szűkölködéssel is. Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít. Megtanultam” – mondja az apostol.

Én mit tanultam meg? Szabad álmódolni? Szabad tervezgetni? Igen, szabad, de csak úgy, hogy álmaimat, terveimet alárendelem Isten akaratának. Tanuljak meg elfogadni hálás szívvel, tanuljak meg szolgálni másoknak a kevésből is, örömmel. Lehet sajnálatni magamat, mérgeledni, keseregni, másokat okolni, vádolni – lehet. De ettől a helyzet még nem változik, csak nehezebb lesz, mert szívemnek nem lesz békesége.

Jézus Krisztus a teremtő, az alkotó Isten fia elfogadta az istálló bölcsőjét, a jászolt; a madaraknak van fészük, de neki nem volt hová fejét lehajtani. Osztott, adott, gyógyított, másokon segített, és Őt mégis halálra keresték, durván megverték, keresztre szegezték. Ismeri Jézus a szenvedést, kipróbálta. Ő képes téged és engem megerősíteni, a nyomorúság idején is. Tudja a szenvedéset, kínodat. Kérd az erőt Tőle!

Olyan nehéz megtanulni a hálát, a megelégedettséget. Szeretnék benned elrejtett életet élni, Krisztusom, hogy erőm legyen. Szeretnék dicsőíteni életemmel, minden körülmények között. Ámen.

(Morzsák 1., 1999)

Dr. Tapolyainé Bartha Gizella

Újabb negyven kárpátaljai magyar nagycsalád részesült adományban

Adj energiát!

Folytatódik az Adj energiát! el-
vezetésű segélyprogram, amelynek célja a tartós áramszünetek-
kel sújtott kárpátaljai magyar nagycsaládok energetikai biztonságának javítása.

Ukrajnában továbbra is gyakoriak a több órán át tartó áramkimaradások, amelyek jelentősen megnehezítik a családok mindennapi életét. Az áramszünetek idején számos településen a fűtés és a vízellátás működése is akadozik, valamint az online oktatáshoz szükséges eszközök használata is ellehetetlenül.

A program előzményei 2024-re nyúlnak vissza: az első kampány során 80 nagycsalád részesült célzott támogatásban. Az adományokból generátorokat, power bankokat, invertereket és akkumulátorokat juttattak el a rászoruló családokhoz.

A 2026-os kampány már az első hónapokban jelentős támogatásokhoz jutott. A Szent Már-



ton Katolikus Karitásztól felajánlásának köszönhetően hét generátor, húsz power bank és tíz akkumulátoros lámpa érkezett a szervezethez. Emellett a Nemzetpolitikai Államtitkárság és a Bethlen Gábor Alapítvány támogatásával további harminc akkumulátor és inverter beszerzésére nyílt lehetőség.

A kezdeményezés megvalósításában a civil összefogás is fontos szerepet játszik: huszonnyolc magánszemély összesen 1,2 millió forinttal járult hozzá a programhoz.

A Kárpátaljai Magyar Nagycsaládok Egyesülete továbbra is várja mindazok támogatását, akik adománnyal vagy eszközfelajánlással szeretnék segíteni a nehéz helyzetben élő családokat.

kmne

Lelki Elsősegély Telefonszolgálat

Bajban, kétségben hívjon minket!

Éjjel, nappal várjuk hívását!

Bizalmasan beszélhet!

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

Tájékoztató a magyar országgyűlési képviselők választásáról a KÁRPÁTALJÁN élő magyar állampolgárok részére

I.

A magyarországi lakcímmel NEM rendelkező magyar állampolgárok:
amennyiben élni szeretnének szavazati jogukkal, kérniük kell a központi névjegyzékbe történő felvételüket.

A névjegyzékbe vételi kérelemnek legkésőbb 2026. március 18-án 16.00 óráig kell beérkeznie a Nemzeti Választási Irodához.

A névjegyzékbe vételi – regisztrációs – kérelem előterjeszhető elektronikusan a www.valasztas.hu weboldalon, vagy személyesen vagy kézbesítési meghatalmazott útján Magyarország kárpátaljai külképviseletein. A nyomtatvány kitöltéséhez segítség kérhető Magyarország kárpátaljai külképviseletein (UNGVÁRI FŐKONZULÁTUS vagy BEREKSZÁSZI KONZULÁTUS).

A magyarországi lakcímmel nem rendelkező magyar állampolgárok a névjegyzékbe vételt követően levélben szavazhatnak. A választópolgárnak a névjegyzékbe vételi kérelemben kell nyilatkoznia arról, hogy hová kéri a szavazási levélsomag kézbesítését. A szavazási levélsomag kézbesítése kérhető Magyarország kárpátaljai külképviseleteire (UNGVÁRI FŐKONZULÁTUS vagy BEREKSZÁSZI KONZULÁTUS), vagy Magyarországon a kijelölt települések polgármesteri hivatalában működő helyi választási irodába.

Őn a regisztrálástól számított 10 évig szerepel a névjegyzékben, ezen időszakban valamennyi országgyűlési választáson és országos népszavazáson részt vehet.

A SZAVAZÁSI LEVÉLCSOMAG ÁTVEHETŐ a választópolgár által a regisztrációs kérelemben megjelölt helyszínen és módon:

SZEMÉLYESEN	A kérelemben megjelölt magyar külképviseleten (UNGVÁRI FŐKONZULÁTUS vagy BEREKSZÁSZI KONZULÁTUS)	az UNGVÁRI FŐKONZULÁTUSON vagy a BEREKSZÁSZI KONZULÁTUSON (kijevi idő szerint) 2026. március 28. és április 10. között minden nap (hétfőn és ünnepnapon is) 7.00 órától 21.00 óráig, április 11-én 7.00 órától 22.00 óráig, és a szavazás ideje alatt április 12-én 6.00 órától 19.00 óráig
SZEMÉLYESEN	A kérelemben megadott - erre kijelölt - magyarországi településen, a polgármesteri hivatalban működő helyi választási irodában.	2026. március 28. és április 11. között munkanapokon 9.00 órától 16:00 óráig és a szavazás ideje alatt április 12-én 6.00 órától 19.00 óráig

A szavazási levélsomag személyes átvétele során a választópolgárnak személyazonosságát érvényes magyar vagy más (ukrán) fényképes igazolvánnyal kell igazolnia. Amennyiben a külföldi személyazonosító okmányon és az átvételi jegyzéken szereplő személyes adatok eltérnek, úgy az eltérés tisztázása érdekében további dokumentumok (magyar lakcímkártya, honosítási okirat) bemutatása válhat szükségessé.

A szavazatot tartalmazó VÁLASZBORÍTÉK LEADÁSA történhet:

Magyarország külképviseletein (UNGVÁRI FŐKONZULÁTUS vagy BEREKSZÁSZI KONZULÁTUS)	az UNGVÁRI FŐKONZULÁTUSON vagy a BEREKSZÁSZI KONZULÁTUSON (kijevi idő szerint) 2026. március 28. és április 10. között minden nap (hétfőn és ünnepnapon is) 7.00 órától 21.00 óráig, április 11-én 7.00 órától 22.00 óráig, és a szavazás ideje alatt április 12-én 6.00 órától 19.00 óráig
Magyarországon az országgyűlési egyéni választókerületek székhelyein, a polgármesteri hivatalban működő helyi választási irodában.	2026. március 28. és április 11. között munkanapokon 9.00 órától és 16:00 óráig és a szavazás ideje alatt április 12-én 6.00 órától 19.00 óráig

II.

A magyarországi lakcímmel RENDELKEZŐ magyar állampolgárok:
személyesen szavazhatnak a magyarországi lakóhelyük szerint kijelölt szavazókörben.

Ha a szavazás napján külföldön tartózkodik és Magyarország valamelyik külképviseletén szeretne szavazni, legkésőbb 2026. április 2-án 16.00 óráig kérnie kell a külképviseleti névjegyzékbe vételt. A kérelem benyújtható elektronikus úton – elektronikus azonosítással – a www.magyarorszag.hu honlapon, vagy személyesen, illetve kézbesítési meghatalmazott útján bármely magyarországi helyi választási irodában vagy bármelyik külképviseleti választási irodában. A magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgárok, akik jelentkeztek a külképviseleti szavazásra, a kiválasztott külképviseleten 2026. április 12-én, vasárnap (6.00 és 19.00 óra között) adhatják le szavazatukat kizárólag személyesen (az ukrán külképviseletek esetében ez a kijevi időt jelenti). A szavazás feltétele, hogy személyazonosságukat igazolják a következő, magyar hatóság által kiállított érvényes igazolványok valamelyikének bemutatásával: személyazonosító igazolvány, útlevél vagy vezetői engedély.

Eladó családi ház Ópályi központjában! 100 m², szoba, konyha, spájz, fürdőszoba, kazánház. Gáz- és vegyesűtővel. Vásárosnaménytől 20 km, Mátészalkától 5 km. Irányár 25 millió forint. Mobil: +3620-4367773 telefonszámon.



Eladó egy elektromos Kárpáti sütő. Mob.: 095-3260426. ***

Új vetőgép eladó. Mob.: 095-3260426. ***

Munkácson, Várpálánkán eladó egy családi ház, pince, udvar, gyümölcsöskert. Mob.: 099-3515519, 095-3260426. ***

Eladó egy nagy női bicikli, valamint egy összecsatolható kis bicikli. Mob.: 066-5606813. ***

Eladó 2 darab vadonatúj ajtó 60x200 cm. Mob.: 095-3260426.

БУДІВЕЛЬНО-МОНТАЖНІ РОБОТИ:
ВОДОПРОВІДИ, КАНАЛІЗАЦІЙНІ МЕРЕЖІ, ОЧИСТНІ СПОРУДИ

РЕАЛІЗАЦІЯ
ПОЛІЕТИЛЕНОВИХ ТРУБ; З'ЄДНУВАЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ ЗАПІРНОЇ АРМАТУРИ; ЗВАРЮВАЛЬНЕ ОБЛАДНАННЯ (ОПТ ТА РОЗДІЛ); ЗАЛІЗОБЕТОННІ ВИРОБИ (АРМОВАНІ КИЛБАСИ, ПЛИТИ)

РОБОТИ ЕКСКАВАТОРА, АСЕНІЗАЦІЙНІ РОБОТИ
ВИКОНУЄМО ПРОКОЛИ ҐРУНТУ ПІД ТРУБОПРОВІДИ ТА ПРОЧІСТНІ КАНАЛІЗАЦІЙНІ МЕРЕЖІ

м. Вінградів, вул. Борзаника, 50

068 347 01 33 • 097 376 98 84

XIV. Buzánszky Jenő Labdarúgó Kupa

A „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány 14. alkalommal hirdeti meg a Buzánszky Jenő Labdarúgó Kupát. A rendezvény célja a labdarúgás népszerűsítése, hagyományteremtés, Kárpátalja ifjú labdarúgó tehetségeinek felkutatása, támogatása.

A labdarúgó kupa időpontja: **2026. április 11.**

A labdarúgó kupa helyszíne: **Beregszász**

Mérkőzések típusa: **kispályás labdarúgás (5+1-es felállásban)**

A labdarúgó kupa jelentkezési határideje: **2026. március 13., 12.00 óra**

Jelentkezni kizárólag elektronikus úton lehetséges az alábbi linkre kattintva, ahol a csapat edzője, vagy az adott iskola képviselője regisztrálja be a csapatokat:

<https://forms.gle/q5n86ATW4uhdgpTT7>

A labdarúgó kupán kizárólag azok a versenyzők vehetnek részt, akik a helyszíni regisztráció alkalmával érvényes, fényképes diákigazolványukat (kiskönyvüket) bemutatják.

Kategóriák:

1. Általános iskolás fiúk (15 éves korig)

2. Középiszkolás fiúk (15-17 évesek)

3. Lánycsapat (17 éves korig)

A labdarúgó kupa megvalósulását a Magyar Kormány, Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkárság, Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatja.

A program szakmai referense: **Vízaver Árpád**

Elérhetősége: vizaver.arpad@kmf.org.ua

Részletes információt a genius.ktst@kmf.org.ua e-mail címen kaphatnak munkanapokon 08:00-16:00 óra között.

Tájékozódjon a nagyvilág és Kárpátalja híreiről!

karpinfo.net
Hírek, információk, szórakozás

Olvassa minden nap a karpinfo.net oldalt INTERNETEN!

Legfrissebb Hírek Kárpátaljai Hírek Gazdaság Érdekes Magazin

Felhívás – XIII. Zupkó József Kézilabda Emléktorna

A "GENIUS" Jótékonyági Alapítvány a 2025/2026-os tanévben tizenkettedik alkalommal valósítja meg a Zupkó József Kézilabda Emléktornát.

- A kézilabda emléktorna időpontja: 2026. május 9.
- A kézilabda emléktorna helyszíne: Beregszász
- A kézilabda emléktorna támogatója: Magyar Kézilabda Szövetség

Jelentkezni az alábbi versenykategóriákban lehet:

1. Általános iskolák lány csapat U10-11 (10-11 évesek)
2. Általános iskolák fiú csapat U10-11 (10-11 évesek)
3. Általános iskolák lány csapat U12-13 (12-13 évesek)
4. Általános iskolák fiú csapat U12-13 (12-13 évesek)
5. Általános és középiszkolás lány csapat U14-15 (14-15 évesek)
6. Általános és középiszkolás fiú csapat U14-15 (14-15 évesek)
7. Általános és középiszkolás lány csapat U16-18 (16-18 évesek)
8. Általános és középiszkolás fiú csapat U16-18 (16-18 évesek)
9. Sportiskolák fiúcsapat U10-11 (10-11 évesek)
10. Sportiskolák lánycsapat U10-11 (10-11 évesek)
11. Sportiskolák fiúcsapat U12-13 (12-13 évesek)
12. Sportiskolák lánycsapat U12-13 (12-13 évesek)
13. Sportiskolák fiúcsapat U14-15 (14-15 évesek)
14. Sportiskolák lánycsapat U14-15 (14-15 évesek)
15. Sportiskolák fiúcsapat U16-18 (16-18 évesek)
16. Sportiskolák lánycsapat U16-18 (16-18 évesek)

Jelentkezni kizárólag elektronikus úton lehet 2026. április 3. 15:00 óráig az alábbi jelentkezési linkre kattintva:

https://docs.google.com/forms/d/1fV64jMRib66s27afAVO8NloUG8wvLF_yGLAUzsj5UMw/edit

Tisztelettel kérjük, hogy az esetleges hibák elkerülése végett a csapatokat a csapat edzője vagy az adott iskola képviselője regisztrálja be! Az együttműködést nagyon szépen köszönjük!

Részletes információt a „GENIUS” Jótékonyági Alapítvány munkatársaitól e-mailben: kezilabdasport.genius@gmail.com kaphatnak munkanapokon 8:00-17:00 óra között.

Kárpátaljai Lelki Elsősegély Telefonszolgálat

095-600-8005 / 097-600-8005

Bizalommal hívhat minket!

Telefonáljon, ha úgy érzi, nincs kivel megbeszélnie a magánéleti, munkahelyi, életvezetési gondjait! Ha úgy érzi, elakadt a megoldások keresése során. Ha úgy érzi, kell egy kivülről, 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 hívásait!

Biztassa erre ismerőseit is,

akiket az élet terhe nyom!

Radio Пульс FM 92,1

A TE RITMUSOD

www.pulzusfm.eu

KRIMI

Részeg sofőr okozott balesetet a Beregszászi járásban

Ketten is megsérültek abban a balesetben, ami a Beregszászi járáshoz tartozó Szilce (Beregkisfalud) település belterületén történt.

A megyei rendőrség arról adott tájékoztatást, hogy egy Volkswagen tulajdonosa nem a megfelelő sebességet választotta, és az úton átívelő híd szalagkorlátjának csapódott. A sofőr mellett két utas is tartózkodott a járműben, akik különböző mértékű sérüléseket szenvedtek. Az egyik nőt a mentősök kórházba szállították, aki az egészségügyi intézmény inten-

zív osztályára került. A másik utast a helyszínen látták el, aki könnyebb sérülésekkel úszta meg a balesetet. A helyszínelés folyamán kiderült, hogy a 26 éves sofőr részegen ült a volán mögött, szervezete 0,86 ezrelék alkoholt tartalmazott.

A férfit előzetes le tartóztatásba helyezték és büntetőeljárás keretén belül kell felelnie a törvény előtt. Amennyiben a bíróság kimondja bűnösségét, akár 8 évig tartó szabadságvesztésre is számíthat.

Két kiskorú ellen indult büntetőjogi eljárás

Egy nő tett bejelentést a munkácsi rendőrségen az azal kapcsolatban, hogy eltulajdonították az autóját.

Bevallása szerint az egyik ismerőse megkérte, hogy őt és barátját szállítsa haza, ami végül bűncselekménnyel zárult. A 15 éves fiúk, miután beszálltak a járműbe, egyikük egy késsel megfenyegette a nőt, majd arra kényszerítette, hogy szálljon ki a kocsiból. Ezek után a lopott gépkocsival elhagyták a helyszínt és ismeretlen helyre távoztak. A rendszám, valamint az autótípusának alapján meg-

kezdődött az elkövetők felkutatása, ami sikerrel zárult. A járőrök egyik egységének Munkáctól 15 kilométerre sikerült megállásra kényszeríteni a sofőrt, aki nem vette figyelembe az egyenruhások többszöri felszólítását, sem pedig a megkülönböztető jelzéseket. A ténedzsereket előzetes letartóztatásba helyezték és büntetőeljárás indult ellenük. Az eset részleteinek feltárása érdekében a Munkácsi Kerületi Ügyészség is vizsgálatot folytat, olvasható a megyei rendőrség közösségi oldalán.

A fűtőtest meghibásodása miatt került kórházba egy 5 éves gyermek

Tűzesethez riasztották a katasztrófa-elhárítási szolgálat munkatársait, ami az Ungvári járásban fekvő Szily (Sóslak) település egyik ingatlanában keletkezett.

A házban egy 5 éves kisfiú tartózkodott egyedül, amíg az édesanyja az üzletben vásárolt. Az aszszony, amint meglátta az ablakon kiszivárgó füstöt, azonnal segítséget kért a szolgálaton kívüli tűzoltós-

szomszédjától. A gyereket az udvarra menekítették, akit a mentősök szén-monoxid-mérgezés gyanújával szállítottak kórházba. A helyszínre érkező nagybereznai tűzoltóknak egy fél óra alatt sikerült felszámolni a 15 négyzetméteren pusztító lángokat.

A szakértői vizsgálat alapján biztosra vehető, hogy az egyik meghibásodott elektromos fűtőtest okozott kis híján tragédiát.

A kamionos több ezer dollárt remélt a hadkötelesektől

A rendvédelmi szervek összehangolt akciója során sikerült őrizetbe venni egy kamionost, akit illegális határátlépési kísérlet megszervezésével gyanúsítanak.

A rendőrség arról adott tájékoztatást, hogy a 30 éves vinnyicai férfit a Munkácsi járásban sikerült félre állítani és őrizetbe venni. A gyanúsított egy kijevi, valamint egy Lemberg megyéből származó hadkötelest szállított volna a zöldhatár közelébe, ahol Magyarország irányába akarták elhagyni országot. Az utazás során a férfiakat a vezetőfülke mögötti pihenőhelyiségben rejtette el, akiket így zökkenőmentesen szállított át az ideig-

lenesen kihelyezett ellenőrzőpontokon. A telegram csatornán vette fel velük a kapcsolatot, ahol az árban is megegyeztek.

A szervezésért és a szállításért fejenként 15 ezer amerikai dollárt tett volna zsebre. A Man típusú kamion mellett mobiltelefonok és a fizetendő összeg is lefoglalásra kerül, amik bizonyítékként fognak szolgálni a bírósági tárgyaláson. A sofőrt előzetes le tartóztatásba helyezték, akit vagyonelkobzás mellett akár 9 évig tartó szabadságvesztésre is ítélnének. A külföldre szökni vágyókkal szemben közgazdasági eljárást fogantatosítottak, ami pénzbírságot von maga után.

Még több krimi a KARPATINFO.NET OLDALON

Köszöntjük Henrietta nevű olvasóinkat!

Hétfő Március 16.

RTL 17:25 Ízörzők: Miske 18:00 Híradó 18:25 Nemzeti Sporthíradó 04:30 Teleshop 05:00 Monk - A flúgos nyomozó 06:00 Reggeli 09:20 Született feleségek 10:20 Teleshop 10:50 Knight Rider 11:55 Pokoli rokonok 13:00 RTL Híradó 13:35 Dr. House 14:50 Barátok közt 15:30 Castle 16:30 Drága örökösök 18:00 RTL Híradó - Esti kiadás 18:55 Fókusz 19:55 Pokoli rokonok 21:10 Ingtatlanvadászok 22:45 RTL Híradó - Késő esti kiadás 23:15 XXI. század - A legendák velünk élnek 23:55 Castle 00:55 Castle 05:20 Családi titkok 06:15 Mokka 08:45 Mokka 09:40 Teleshop 11:20 Csapdába csalva 12:00 Tények délből 12:30 Csapdába csalva 13:15 Walker, a texasi kopó 14:25 Aurora angyala 15:35 Isztambuli árvák 16:40 Távoli város 18:00 Tények 18:45 Tények Plusz 20:00 Séfek Séfe 23:00 Újratervezés 00:15 Tények extra 00:50 NCIS: Sydney 05:15 Család-barát 05:55 Himnusz 05:59 Mindennapi 06:00 Híradó 06:30 Nemzeti Sporthíradó 06:35 Időjárás-jelentés 06:40 Pollenjelentés 06:45 Álmodók álmodói 06:50 Közélet - Roma magazin 07:15 Domovina 07:40 Magyar világ 08:05 Önök kérték! 08:40 Bor, mámor, szerelem 09:40 Család-barát 10:10 Egy Perc Híradó 10:11 Időjárás-jelentés 10:15 Fekete szív- A Sansalan család titka 11:05 Jókai, a legmagyarabb író 11:10 Család-barát 11:55 Az újító József nádor 12:00 Déli harangszó 12:01 Híradó 12:35 Nemzeti Sporthíradó 12:45 Időjárás-jelentés 12:49 Agenda plusz 12:50 Szabadság tér '56 - Szilánkok a forradalomból 13:00 Melissa, a Zöld Völgy lánya 13:00 Nemzeti Sporthíradó 13:30 Kerékpártúra 14:00 Párizs-Nizza országúti kerékpáros verseny 15:40 UEFA Európa Liga és Konferencia-liga magazin 16:30 Kézilabda-magazin 17:30 Merkantil Bank Liga

Köszöntjük Gertrúd, Patrik nevű olvasóinkat!

Kedd Március 17.

RTL 18:25 Nemzeti Sporthíradó 18:35 Időjárás-jelentés 18:40 Pollenjelentés 18:41 Magyar népmesék 18:55 Fekete szív- A Sansalan család titka 19:45 Egy csipetnyi ÍZÖRZŐK 19:50 Bor, mámor, szerelem 20:40 Mindennapi 20:45 Szabadság tér '56 - Szilánkok a forradalomból 21:00 A dinasztia virága 21:50 Legyetek szerettel 22:40 Kenő 05:00 Híradó 05:20 Időjárás-jelentés 05:23 Angol nyelvű hírek 05:25 Német nyelvű hírek 05:29 Orosz nyelvű hírek 05:30 Kínai nyelvű hírek 05:35 Nagy pillanatok 05:45 Itthon vagyunk! 05:50 Hetedhét kaland 06:05 M2 matricák - Igaz vagy hamis? 06:10 Esély 06:35 Planet '26 07:00 Magyar gazda 07:20 Időjárás-jelentés 07:25 Idősebbek is elkezdhetik - Teletorna 2026 07:30 Családi kör 08:15 Családi kör 08:45 Jó ebédhez szól a nóta 09:15 Librettó 10:10 Történeti kertek 10:20 Mindennapi 10:21 Isten kezében 10:45 Lét-Ige - protestáns magazin 11:15 Jókai, a legmagyarabb író 11:18 A lámpás 12:55 Itthon vagyunk! 13:00 Híradó 13:20 Időjárás-jelentés 13:21 Agenda plusz 13:25 Srpski ekran 13:50 Unser Bildschirm 14:20 Summa 14:45 Család'26 15:15 M5 História - Történelmi rangadó 15:55 Itthon vagyunk! 16:10 Familia Kft. 16:35 Familia Kft. 17:00 Család-barát 17:35 Család-barát 18:15 Időjárás-jelentés 18:20 Agenda plusz 18:25 Jó ebédhez szól a nóta 19:00 Önök kérték! 19:30 Petőfi Popszínpad 20:30 TALÁLKOZÁS, avagy választaszunk magunknak csillagot 20:35 Székelyföldi legendárium 20:45 Gusztáv 21:00 Egy Perc Híradó 21:01 Időjárás-jelentés 21:04 A Nagyok 21:35 Itthon vagyunk! 07:30 K&H férfi kézilabda liga 09:00 Kézilabda-magazin 10:00 Nemzeti Sporthíradó 10:30 Sportlövészet magazin 10:45 Vízilabda magazin 11:00 FIZZ Liga 13:00 Marco Rossi - Labdarúgó válogatott kerethirdetés 13:35 Merkantil Bank Liga 15:35 Góóó!12 16:30 Fradi Tv 17:00 Nemzeti Sporthíradó

Köszöntjük Sándor, Ede nevű olvasóinkat!

Szerda Március 18.

RTL 17:25 Ízörzők: Mezőkomárom 18:00 Híradó 18:25 Nemzeti Sporthíradó 18:35 Időjárás-jelentés 18:40 Pollenjelentés 18:41 Magyar népmesék 18:55 Fekete szív- A Sansalan család titka 19:45 Egy csipetnyi ÍZÖRZŐK 19:50 Bor, mámor, szerelem 20:40 Mindennapi 20:45 Szabadság tér '56 - Szilánkok a forradalomból 21:00 A dinasztia virága 21:50 Legyetek szerettel 22:40 Kenő 05:00 Híradó 05:20 Időjárás-jelentés 05:23 Angol nyelvű hírek 05:25 Német nyelvű hírek 05:29 Orosz nyelvű hírek 05:30 Kínai nyelvű hírek 05:35 Nagy pillanatok 05:45 Itthon vagyunk! 05:50 Hetedhét kaland 06:05 M2 matricák - Igaz vagy hamis? 06:10 Kárpáti Krónika 07:10 Egészségünk! 07:30 Időjárás-jelentés 07:35 Idősebbek is elkezdhetik - Teletorna 2026 07:40 Családi kör 08:25 Családi kör 09:00 Jó ebédhez szól a nóta 09:30 Librettó 10:25 Történeti kertek 10:30 Mindennapi 10:34 Rome Reports - Vatikáni híradó 10:55 Püspökkenyér 11:30 Jókai, a legmagyarabb író 11:31 Téli sport 12:55 Itthon vagyunk! 13:00 Híradó 13:20 Időjárás-jelentés 13:21 Agenda plusz 13:25 Hrvatska Kronika 13:55 Ecranul nostru 14:50 Történeti kertek 14:55 Kárpát-medence 15:20 Jézus 15:55 Itthon vagyunk! 16:10 Familia Kft. 16:35 Familia Kft. 17:00 Család-barát 17:35 Család-barát 18:15 Időjárás-jelentés 18:20 Agenda plusz 18:25 Jó ebédhez szól a nóta 19:00 Önök kérték! 19:30 Szenes Iván emlékkoncert 2015 20:30 Leo és Fred 20:35 Székelyföldi legendárium 20:45 Gusztáv 21:00 Híradó 21:22 V4 híradó 21:35 Itthon vagyunk! 07:30 Párizs-Nizza országúti kerékpáros verseny 09:15 Kosárlabda-magazin 10:00 Nemzeti Sporthíradó 10:30 Női kosárlabda világbajnokság selejtező torna 12:30 Szabadidő 13:00 Nemzeti Sporthíradó 13:30 Fradi Tv 14:00 Góóó!12 14:55 TippmixPro női röplabda NB I. Extraliga 17:00 Nemzeti Sporthíradó 17:15 Boxutca

Köszöntjük József, Bánk nevű olvasóinkat!

Csütörtök Március 19.

RTL 17:50 SzerencsePerc 18:00 Híradó 18:25 Nemzeti Sporthíradó 18:35 Időjárás-jelentés 18:40 Pollenjelentés 18:41 Magyar népmesék 18:55 Fekete szív- A Sansalan család titka 19:45 Egy csipetnyi ÍZÖRZŐK 19:50 Bor, mámor, szerelem 20:40 Mindennapi 20:44 Szabadság tér '56 - Szilánkok a forradalomból 20:50 Hatoslottó sorsolás 21:00 Bagi-Nacsa Orfeuma 22:05 A pótolhatatlan Werner doktor Francia játékfilm 05:00 Híradó 05:20 Időjárás-jelentés 05:23 Angol nyelvű hírek 05:25 Német nyelvű hírek 05:29 Orosz nyelvű hírek 05:30 Kínai nyelvű hírek 05:35 Nagy pillanatok 05:45 Itthon vagyunk! 05:50 Hetedhét kaland 06:05 M2 matricák - Igaz vagy hamis? 06:10 Világ 06:35 Kárpát-medence 06:55 Fülzöveg: Mézszáros Tibor 07:25 Időjárás-jelentés 07:30 Idősebbek is elkezdhetik - Teletorna 2026 07:35 Családi kör 08:15 Családi kör 08:45 Jó ebédhez szól a nóta 09:20 Librettó 10:15 Mindennapi 10:16 Lét-Ige - protestáns magazin 10:40 Isten kezében 11:10 Jókai, a legmagyarabb író 11:13 Az ördög cimborája Tévéjáték 12:55 Itthon vagyunk! 13:00 Híradó 13:20 Időjárás-jelentés 13:21 Agenda plusz 13:24 Barangolások 13:55 P'amende 14:25 Magyarország ma 14:50 Történeti kertek 14:55 hadERŐ - Hazámat szolgálom! 15:20 Álmodók álmodói 15:30 Magyar missziók 16:00 Itthon vagyunk! 16:10 Familia Kft. 16:35 Familia Kft. 17:00 Család-barát 17:40 Család-barát 18:20 Időjárás-jelentés 18:23 Agenda plusz 18:30 Jó ebédhez szól a nóta 19:00 Önök kérték! 19:30 Petőfi Róckszínpad 20:30 Kiváncsi Fáncsi 20:40 Székelyföldi legendárium 20:50 Gusztáv 21:00 Híradó 21:20 Időjárás-jelentés 21:22 V4 híradó 21:35 Itthon vagyunk! 21:40 Ridikül 07:30 Pecatúra 08:05 Női kosárlabda világbajnokság selejtező torna 10:00 Nemzeti Sporthíradó 10:30 Bajnokok: Risztov Éva 11:30 Kosárlabda-magazin 12:15 Boxutca 13:00 Nemzeti Sporthíradó 13:30 Jégkorong Erste Liga 15:45 Vízilabda magazin 16:00 Mi vagyunk az Újpest 16:30 Fradi Tv

Köszöntjük **Klaudia** nevű olvasóinkat!
Péntek Március 20.



18:35 Időjárás-jelentés
18:40 Pollenjelentés
18:41 Magyar népmesék
18:55 Fekete szív - A Sansalan család titka
Török telenovella
19:40 Egy csipetnyi IZORZÓK
19:50 SzerencsePerc
19:54 Bor, mámor, szerelem
Szlovák tévéfilmsor.
20:45 Mindennapi
20:47 Szabadság tér '56 - Szilánkok a forradalomból
21:00 Tegnap, ma, holnap
22:50 Kenő
22:55 Időjárás-jelentés
23:05 Magyarországi szeretek!
00:20 Majdnem híres Angol játékfilm
05:00 Híradó
05:20 Időjárás-jelentés
05:23 Angol nyelvű hírek
05:25 Német nyelvű hírek
05:29 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Nagy pillanatok
05:45 Itthon vagyunk!
05:50 Hetedhét kaland
06:05 M2 matricák - Igaz vagy hamis?
06:10 Álmodó álmodói
06:15 hadERŐ - Hazámat szolgálom!
06:40 Magyar világ
07:10 Erdei utakon
07:35 Időjárás-jelentés
07:40 Idősebbek is elkezdhetik - Teletorna 2026
07:45 Családi kör
08:25 Családi kör
08:55 Jó ebédhez szól a nóta
09:25 Librettó
10:20 Mindennapi
10:22 Katolikus krónika
10:45 De őszintén!
10:50 Világ-Vallás
11:05 Neked szól!
11:15 Jókai, a legmagyarabb író
11:20 Öldás és kötés Magyar játékfilm
12:50 Itthon vagyunk!
13:00 Híradó
13:20 Időjárás-jelentés
13:21 Agenda plusz
13:25 Rondó
13:50 Kárpát-medence
14:15 Planet '26
14:40 Egészségünkre!
15:00 Piaci történetek
15:10 Kontúr
15:50 Itthon vagyunk!
16:05 Familia Kft.
16:25 Familia Kft.
16:50 Család-barát
17:25 Család-barát
18:05 Időjárás-jelentés
18:09 Agenda plusz
18:15 Jó ebédhez szól a nóta
18:45 Önök kérték!
19:15 Tilos a szerelem Magy. filmvígjáték
21:00 Híradó
21:20 Időjárás-jelentés
21:22 V4 híradó
21:30 Itthon vagyunk!
21:35 Ridikül
22:30 Házibuli
00:35 Agytorna
07:00 Nemzeti Sporthíradó
07:30 Női labdarúgó magazin
08:05 K&H női kézilabda liga
09:45 Fedettpályás atlétikai világbajnokság
14:05 Góóó!
15:00 UEFA Labdarúgó Európa Liga
16:50 Női röplabda Magyar Kupa
19:00 Európa
19:45 Péntek Esti Foci
20:00 FIZZ Liga
22:00 Péntek Esti Foci
22:15 Nemzeti Sporthíradó
22:25 Női röplabda Magyar Kupa

Köszöntjük **Benedek** nevű olvasóinkat!
Szombat Március 21.



05:00 Ne vessz csak!
Kanadai-ír sorozat
05:30 Jim szerint a világ
Amerikai sorozat
06:20 Jim szerint a világ
Amerikai sorozat
06:50 Molang
Fr.-am.-brit sor.
07:10 Mása és a medve
Orosz sorozat
07:35 Mása és a medve
Orosz sorozat
07:45 Trollok - A dal-lam szól tovább
Am.-dél-koreai sor.
08:10 Kalandos szafari
Kanadai-am. sor.
08:40 Csizmás, a kan-dúr kalandjai
Kanadai-indiai-amerikai sor.
09:05 Marvel
Am.-kanadai sor.
09:35 A gumicacik
Amerikai sorozat
10:00 Elena, Avalor hercegnője
Am.-kanadai sor.
10:30 Kungfu Panda
Amerikai-kinai sor.
10:55 Mozaik
Magyar sorozat
11:30 Superman és Lois
Amerikai sorozat
12:25 Bűnvadások
Olasz film
15:05 Halálos iramban
Amerikai film
18:00 RTL Híradó - Esti kiadás
19:00 Fókusz Plusz
20:00 A mi kis falunk
Magyar sorozat
21:15 Halálos iramban 8.
Am. akciófilm
00:10 Drágán add a kutyádat
Amerikai film
05:00 Teleshop
06:10 Pumukli
Német, magy., osztrák animációs sor.
06:35 Kérem a következőt!
Magyar családi sor.
06:45 Vakáción a Mézga család
Magy. vígjáték sor.
07:15 Frédi és Béni, avagy a két kőkorszaki szaki
Am. animációs sor.
07:45 Trendmánia
08:20 Innovátor
09:00 Mancsok és Tappancsok
09:35 GYM TIME
10:15 Poggyász
10:50 Tények
különkiadás
13:30 Nagy Vagy - Aktív Iskola Kupa
14:05 SVENK film-és mozimagazin
14:45 Családi titkok
15:50 Lassie
Am. kaland film
18:00 Tények
18:55 Napló - a valóság testközelből
19:55 Kincsvadászok VIP
21:45 Csodás négyes
Amerikai vígjáték
23:55 Ted
Amerikai vígjáték
02:10 Walker, a texasi kopó
Amerikai krimi sor.
05:00 MMA portré
05:55 Himnusz
05:58 Mindennapi
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti Sporthíradó
06:35 Időjárás-jelentés
06:40 Pollenjelentés
06:50 Magyar Krónika
07:20 Divat & dizajn
07:50 Noé barátai
08:15 Egyszer volt, hol nem volt ...
Fr. animációs filmsor.
08:45 Mézga Aladár különös kalandjai
Rajzfilmsorozat
09:10 A sólyom nyomában

Köszöntjük **Beáta, Izolda** nevű olvasóinkat!
Vasárnap Március 22.



06:35 Molang
Fr.-am.-brit sor.
07:00 Mása és a medve
Orosz sorozat
07:25 A bajkeverő majom
Am.-dél-koreai-ülöp-szigeteki-tajvani-kanadai sor.
07:50 Trollok - A dal-lam szól tovább
Am.-dél-koreai sor.
08:20 Kalandos szafari
Kanadai-am. sor.
08:50 Csizmás, a kan-dúr kalandjai
Kanadai-indiai-amerikai sor.
09:15 Marvel
Am.-kanadai sor.
09:45 A gumicacik
Amerikai sorozat
10:10 Elena, Avalor hercegnője
Am.-kanadai sor.
10:35 Kungfu Panda
Amerikai-kinai sor.
11:10 Jim szerint a világ
Amerikai sorozat
11:35 Céllány
12:10 Az Év Hotele
12:50 XXI. század - A legendák velünk élnek
13:20 Futni mentem
Magyar film
15:45 Az 50 első randi
Amerikai film
18:00 RTL Híradó - Esti kiadás
18:50 Házon kívül
20:00 Cápák között
21:40 Tango és Cash
Amerikai film
23:55 Tűnj el!
Am.-japán film
05:00 Teleshop
06:10 Hupikék törpikék
Belga animációs sor.
06:40 Tom és Jerry gyereksor
Am. animációs sor.
07:05 Dexter labora-tória
Amerikai, dél-koreai animációs sor.
07:30 Pumukli
Német, magy., osztrák animációs sor.
07:55 Magyar népmesék
08:00 Kérem a következőt!
Magy. családi sor.
08:10 Vakáción a Mézga család
Magy. vígjáték sor.
08:40 Frédi és Béni, avagy a két kőkorszaki szaki
Am. animációs sor.
09:10 Babamánia
09:50 Képesegyek Határain
10:25 Több mint TestÖr 2026
11:05 Életmódi
11:40 SuperCar
12:20 Kimenő
12:55 Zöld Gömb - Provident Kupa
13:35 Családi titkok
14:40 Transformers
Am., kanadai, kínai kaland film
18:00 Tények
18:55 A Nagy Duet
23:30 Furiosa: Történet a Mad Maxből
Am. fantasztikus film
05:00 Édes anyanyelvünk
05:05 Kárpáti Krónika
05:55 Himnusz
05:59 Mindennapi
06:00 Híradó
06:30 Nemzeti Sporthíradó
06:35 Időjárás-jelentés
06:40 Pollenjelentés
06:45 Álmodó álmodói
06:55 Grimm meséiből
07:55 Mindennapi
08:00 Neked szól!
08:06 Kereszt-Tények
08:15 De őszintén!
08:20 Lét-Ige - protés-táns magazin
08:50 Isten kezében
09:15 Agapé mini

09:20 Katolikus krónika
09:46 Időjárás-jelentés
09:47 Rome Reports - Vatikáni híradó
10:05 Jézus és...
10:44 Templomaink
10:50 Görögkatolikus szent liturgia közvetítése
12:00 Déli harangszó
12:01 Híradó
12:35 Nemzeti Sporthíradó
12:45 Időjárás-jelentés
12:49 Agenda plusz
12:50 Szabadság tér '56 - Szilánkok a forradalomból
12:55 Jó ebédhez szól a nóta
13:25 Ízörzök: Andocs
14:10 Toprini nász
Magyar játékfilm
15:30 Egy Perc Híradó
15:33 Időjárás-jelentés
15:40 Zenés Önök kérték
15:55 SzerencsePerc
16:00 Hatoslottó sorsolás
16:05 Delta
16:30 Azzia
17:25 Borbás Marcsi szakácskönyve
17:55 Mindennapi
18:00 Híradó
18:25 Nemzeti Sporthíradó
18:35 Időjárás-jelentés
18:40 Pollenjelentés
18:43 Azt beszéljük
Am.-ném.-ausztrál romantikus vígjáték
19:35 A Dal 2026
20:30 Szabadság tér '56 - Szilánkok a forradalomból
20:35 A köztív ember fia I-II.
Magy. romanti-kus film
22:00 Kenő
05:00 Híradó
05:20 Időjárás-jelentés
05:23 Angol nyelvű hírek
05:25 Német nyelvű hírek
05:29 Orosz nyelvű hírek
05:30 Kínai nyelvű hírek
05:35 Nagy pillanatok
05:45 Édes anyanyelvünk
06:10 Esély
06:35 Világ
06:55 Opera Cafe
07:25 Időjárás-jelentés
07:28 Mesterember leszek
08:00 Noé barátai
08:30 Ízörzök: Aldebró
09:05 Főmenü: Katonás
09:35 Hogy volt?!

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

Hirdessen nálunk, megéri!
FIZETETT hirdetés

Figyelem!
Egy szelvényen mindössze egy hirdetés szerepelhet. A szerkesztőség fenntartja a jogot, hogy egyes anyagokat nem közöl az újságban. Nem közölhetőek azok a hirdetések, amelyek ellentmondanak a szerkesztőségi feltevételeknek 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	25 hr.
21-40 szó	50 hr.
Keretes	
20 szó	40 hr.
21-40 szó	80 hr.
Kiemelt	
20 szó	30 hr.
21-40 szó	60 hr.
Keretes + kiemelt	
20 szó	50 hr.
21-40 szó	100 hr.
Keretes + kiemelt	
20 szó	50 hr.
21-40 szó	100 hr.

Minden kereskedelmi hirdetés 100 %-os felárral jelenik meg.
Egyéb hirdetések:
elvesztett iratok 200 h.r.;
részvételyvilágítás 50 h.r.;
társkereső 50 h.r.;
köszöntő 30 h.r.;
4 sor vers+köszöntő 50 h.r.;
képes köszöntő 40 h.r.;
kép+4 sor vers 55 h.r.;
megkezdett 4 soronként 5 h.r.;

Lapalapító-főszerkesztő: Szoboszlai István.
Felelős szerkesztő: Kovács Erzsébet.
Cím: Beregszász, Kossuth tér 2.
Mob.: 066-2850283.
E-mail: karpatinfo.hetilap@gmail.com
Lapengedély száma: R30-03370 Kelt: 2024.03.21.
Példányszám: 900
Rendelési szám: 369
Készült: Podillja-Ter Kft. (Ternopol, Teksztilna u. 28.). Telefon: (0352)-52-27-37, (067)352-18-51.
Карпатинфо (на угорській мові) Засновник і головний редактор: Собослай Степан Карлович.
Адреса: пл. Кошута 2, м. Берегове, Закарпатської обл., Україна Моф.: 066-2850283
Реєстраційне свідоцтво R30-03370 від 21.03.2024. Газета видрукована 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: 369 Тираж: 900

Módszertani szeminárium – tréning a magyar tan nyelvű oktatási intézmények idegennyelv tanárainak

„A gamifikáció (játékosítás) módszerének használata az idegen nyelvek tanításában”

Újabb jelentős állomáshoz érkezett a „Tanulási Laboratórium – Tanulj Működés Műhely: A tanulás gamifikációja” című módszertani rendezvénysorozat, amelyet a Kárpátaljai Pedagógus-továbbképző Intézet Beregszászi Tagozata hívott életre az innovatív pedagógiai szemlélet erősítése érdekében. A programsorozat célja, hogy korszerű, élményalapú és a 21. századi tanulói igényekhez igazodó módszertani megoldásokat mutasson be a pedagógusok számára.

2026. február 17-én a műhelymunka középpontjába „A gamifikáció (játékosítás) módszerének használata az idegennyelvek oktatásában” című tematika került. A résztvevők betekintést nyerhettek a játékosítás pedagógiai és pszichológiai alapjaiba, megismerhették a motiváció erősítésének korszerű lehetőségeit, valamint gyakorlati példákon keresztül tapasztalhatták meg, miként építhetők be a játékmechanismusok – pontgyűjtés, szintek, kihívások, jutalmazási rendszerek – a mindennapi tanítási gyakorlatba.

A módszertani szeminárium-tréningen 27 angol szakos pedagógus vett részt Kárpátalja magyar tan nyelvű oktatási intézményeiből. A program interaktív formában zajlott: a jelenlévők csoportmunkában dolgoztak ki gamifikált tanórai feladatokat, kipróbálták egymás ötleteit, valamint megvitatták a módszer alkalmazásának előnyeit és lehetséges kihívásait.

A szakmai nap Gabóda Béla, a Kárpátaljai Pedagógus-továbbképző Intézet Beregszászi Tagozata vezetőjének köszöntőjével vette kezdetét. Megnyitó beszédében ismertette a rendezvény célkitűzéseit és szakmai programját, hangsúlyozva, hogy a műhelymunka keretében a résztvevők többféle megközelítésből járják körül a játékosítás alkalmazási lehetőségeit az angol nyelvi tanórákon és foglalkozásokon. Kiemelte: a gamifikáció nem pusztán játék beépítését jelent a tanításba, hanem tudatosan felépített motivációs rendszer, amely elősegíti a tanulói aktivitást, az együttműködést és a tartós tudás kialakulását.

A köszöntőt követően bemutató szakköri foglalkozásra került

sor, amely gyakorlati példán keresztül szemléltette a játékosítás módszertani lehetőségeit. A foglalkozáson a P. Frangepán Katalin Gimnázium Beregszászi Bázisóvodájának nagycsoportos gyermekei vettek részt, akik életkoruknak megfelelő, élményközpontú tevékenységekbe kapcsolódhattak be.

A bemutató foglalkozást Rác Katalin tanárnő vezette „A színek világa” témában. A program során a gyermekek játékos feladatokon, mozgásos és vizuális elemekkel gazdagított tevékenységeken keresztül ismerkedtek az angol nyelv szókincsével. A pontgyűjtés, a csapatmunka és a pozitív megerősítés eszközei mind hozzájárultak ahhoz, hogy a tanulási folyamat örömteli, motiváló és sikerélményt nyújtó legyen.

A bemutató nemcsak a legkisebbek aktív bevonását bizonyította, hanem inspiráló mintát is adott a jelenlévő pedagógusok számára arra vonatkozóan, miként lehet a játékosítás eszköztárát már az óvodás korosztály esetében is tudatosan és hatékonyan alkalmazni az idegen nyelvi fejlesztésben.

A bemutató foglalkozást követően tudományos igényű, ugyanakkor a pedagógiai gyakorlat szempontjából is rendkívül hasznos előadásra került sor. Csopák Éva, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pedagógia, Pszichológia, Tanító-, Óvodapedagógia és Oktatási Intézményvezetés Tanszékének vezetőtanára „Gamifikáció az oktatás rendszerében” címmel tartott előadást.

Előadásában átfogó képet nyújtott a gamifikáció elméleti háttéréről, pedagógiai és pszichológiai alapjairól, valamint arról, miként illeszthető be a játékosítás szemlélete a köznevelés különböző szintjeibe. Rámutatott arra, hogy a gamifikáció nem azonos a pusztán játéktevékenységgel: tudatosan megtervezett tanulási környezetet jelent, amelyben a játékmechanismusok – mint a pontok, jelvények, szintek, kihívások és azonnali visszacsatolás – a belső motiváció erősítését szolgálják.

Külön hangsúlyt kapott a tanulói motiváció kérdése, a kompetenciaerősítés, az autonómia és a közösségi élmény szerepe, valamint az, hogy a digitális generáció tanulási szokásai miként indokolják az élményalapú, interaktív módszerek alkalmazását. Az előadó gyakorlati példákon keresztül

mutatta be, hogyan lehet a gamifikáció eszközeit tantárgyi tartalmakhoz illeszteni, és miként teremthető meg az egyensúly a játékosítás és a tanulási célok tudatos megvalósítása között.

Az előadássorozatot dr. Szilágyi László, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Filológia Tanszékének docense folytatta. Prezentációja a „Gamifikáció az angol nyelv oktatásában” címet viselte, és szervesen kapcsolódott az előző előadás elméleti alapvetéséhez, azokat kifejezetten a nyelvoktatás gyakorlatára vetítve.



Előadásában hangsúlyozta, hogy az angol nyelv tanításában a motiváció kulcsszerepet játszik, hiszen a sikeres nyelvelsajátítás hosszú távú, kitartható igénylő folyamat. A gamifikáció eszköztára – a pontszerzés, szintlépés, jelvények, küldetések, ranglisták és azonnali visszajelzés – lehetőséget teremt arra, hogy a tanulók aktív, cselekvő részeseivé váljanak saját tanulási folyamatuknak.

Dr. Szilágyi László példákon keresztül mutatta be, miként alkalmazhatók a játékosítás elemei a szókincsfejlesztésben, a nyelvtani struktúrák gyakorlásában, a beszédkészség fejlesztésében. Kiemelte, hogy a gamifikáció nem feltétlenül igényel digitális eszközöket: analóg módszerekkel – például szerepjátékokkal, kihíváskártyákkal – is hatékonyan megvalósítható.

Az előadás külön figyelmet szentelt annak is, hogyan lehet a játékos elemeket úgy beépíteni a tanórába, hogy azok ne vonják el a figyelmet a tanulási célokról, hanem éppen azok elérését segítsék. A bemutatott módszerek hozzájárulnak a tanulói önbizalom növeléséhez, a hibázástól való félelem csök-

kentéséhez és a kommunikációs bátorításához.

A prezentációt élénk szakmai párbeszéd követte: a résztvevők megosztották tapasztalataikat, kérdéseiket, és közösen keresték a gamifikáció tudatos, hosszú távú alkalmazásának lehetőségeit az angol nyelv oktatásában.

A szakmai eszmecsere keretében több bemutató foglalkozásra került sor, amelyeken gyakorló angolszakos pedagógusok osztották meg tapasztalataikat és bevált módszereiket. Elsőként Kolozsvári Alexandra Katalin, a Karácsvári Görögkatolikus Líceum angoltanára tartotta meg foglalkozását „Gamifikáció az angolórán – motiváció, struktúra és gyakorlati lehetőségek” címmel.

A résztvevők a foglalkozás során nemcsak elméleti áttekintést kaptak a gamifikáció pedagógiai szerepéről, hanem konkrét, a mindennapi tanítás-

Somi Katalin, a Nagyberegi Dobrai Péter Középsiskola angoltanára bemutatójában a „Gamifikáció alkalmazása az angol nyelvi kompetencia fejlesztésében az általános iskola alsó tagozatos tanulói körében” témát dolgozta fel.

Előadásában a legérdekesebb, az alsós tanulók által legkedveltebb játékos módszereket mutatta be, gyakorlati példákon keresztül illusztrálva azok hatékonyságát. A résztvevők megismerhették, hogyan segíti a gamifikáció a párbeszédes kommunikáció fejlesztését, a tanulói aktivitás fokozását, valamint a tanulási motivációt és önbizalmat erősítést a korai nyelvtanulás során.

A gyakorlati foglalkozások során Tahi Adrienn, a Kárpátaljai Magyar Líceum angoltanárjének bemutatója zárta „Az angol irodalom tanítása gamifikációs megközelítéssel” címmel.

Bemutatójában a digitális platformok tanórai használatának lehetőségeire helyezte a hangsúlyt, bemutatva, hogyan lehet játékos elemeket és interaktív eszközöket integrálni az irodalomoktatásba. A résztvevők gyakorlati példákon keresztül láthatták, miként növelhető a tanulók motivációja, aktivitása és kreatív gondolkodása az angol irodalomórán.

A rendezvény nemcsak szakmai tudásbővítést kínált, hanem lehetőséget teremtett a tapasztalatcsere-re, a hálózatépítésre és az egymástól való tanulásra is. A résztvevők szakmai párbeszédben vehettek részt: a pedagógusok kérdéseket tehettek fel, megoszthatták saját tapasztalataikat, valamint közösen gondolkodhattak a módszer intézményi szintű bevezetésének lehetőségeiről és kihívásairól. A tartalmas szakmai eszmecsere tovább mélyítette a nap során szerzett gyakorlati tapasztalatokat, és megerősítette a résztvevőket abban, hogy a gamifikáció tudatos alkalmazása hatékony eszköz lehet a 21. századi tanulási környezet kialakításában.

A visszajelzések alapján a résztvevők inspiráló, gyakorlatközpontú és a tantermi munkában azonnal hasznosítható módszertani ötletekkel gazdagodtak.

„A Tanulási Laboratórium” műhely további alkalmai is azt a célt szolgálják, hogy a pedagógusok nyitott, kreatív és reflektív szakmai közösséget alkotva reagáljanak a folyamatosan változó oktatási kihívásokra, és a tanulást valódi élménnyé formálják diákjaik számára.

Gabóda Béla,

a Kárpátaljai Pedagógus-továbbképző Intézet Beregszászi Tagozatának vezetője

Primőrök futószalagon

De mi lesz az újkrumplival?

Kárpátalja hagyományos termesztésében december óta élénk mozgás tapasztalható a fóliaházak környékén. Sokan már a múlt év utolsó hónapjában elvetették az utóbbi évtized slágernövényét, a hónapos retket, szinte ugyanakkor kihelyezték a karalábé palántáit, folyamatosan gondozták az áttelelő káposztát, a különböző levelűzöldeket. A fűtött fóliaházakban pedig mostanra helyükre kerültek az uborkapalánták is. Csak éppen az újburgonyáról esik kevés szó, amely sokak szerint a hajtított zöldségtermesztéssel foglalkozó gazdák mostohagyermekévé vált.

Talán nem ennyire sötét a helyzet, ám az tény, hogy földműveseink óvatosságok – állítja a Kisdobronyban élő Lelkes András. – Tessék megnézni, mi történik jelenleg a burgonyapiacra! Második

kenyerünk kilóját 12-14 hrvnyáért veszítjük. Ilyen olcsón talán még sohasem lehetett hozzájutni ehhez az alapvető élelmiszerhez. Nem csoda, ha maga az újkrumpli is lassan kikerül a fóliaházakból a szabadföldre. Ott fátvolfóliás takarással többnyire megterem. Már ha sikerül megmeneteni az állományt az immáron rendszerint jelentkező tavaszi fagyoktól.

Tavaly, ha jól emlékszem, az első parti kilóját 80-90 hrvnyáért kínálták megvétele Beregszászon a piaci árusok – mondja Nagy Mária, aki ugyanitt a dobronyi termesztői kistérség másik jellegzetes növényét, a fűszerpaprikát árusítja. – Majd csak jóval később lehetett 50-60 hrvnyáért hozzájutni e kedvelt konyhai alapanyaghoz. Mindenesetre tény, hogy a retek a fóliaházak környékén előbbséget élvez vele szemben, hisz minden évben jó áron elkel. Még a szabadföldi társa is szép jövedelmet biztosít.

Újburgonya vagy retek? A kérdés az utóbbi javára látszik eldőlni, még-hozzá azért, mert kevésbé fagyérzékeny, márpedig, mint szó volt róla, szinte minden tavasz tartogat kellemetlen meglepetéseket. Nem ritkák az olyan márciusi hajnalok, amikor mínusz 4-5 fok alá süllyed a hőmérő higanyoszála. A fóliaházban ilyenkor még a fátvolfóliás takarás sem tudja megvédeni a burgonya nagyra nőtt, sűrű lombzatát. A retek könnyebben átvészeli az ilyen fagyokat. Emellett sokan arra hívják fel a figyelmet, hogy ha hűvös tavasz köszönt ránk, akkor az újburgonya érése, felszedése jelentősen elhúzódik, így nem optimális időben kerül helyére az őt követő uborka palántája. Márpedig a legtöbb termelő ebből a kultúrából reméli a legtöbb hasznot.

Szerintem egy fóliagazdaságban a többi növény mellett továbbra is szépen megfér az újburgonya – vallja Pállagi István derceni farmer. – Mi például a túltermelést elkerülendő, három különböző érési idejű fajtát ültetünk. A legkorábban termést hozó Riviera gumói már a földbe kerültek. Majd két hét múlva

követi ezt az Arizona, végül a Bella Roza. Az utóbbit a forgalmazók nemcsak fóliába, hanem szabadföldi ter-



mesztésre is ajánlják. Már mi is kipróbáltuk, s egészen szép eredményt hozott. Tény, hogy az újburgonya felszedésének időpontját nehéz előre kiszámítani, ám nem mindig az a szempont vezéreljen bennünket, hogy

csúcsra járassunk valamennyi rendelkezésre álló természetközvetet. Pihentetni kell néha azt a földet is.

No és ügyeljünk a vetésváltásra! Kétszoros, hogy a fóliás uborka adja a legtöbb jövedelmet, mi két fóliánkban mégis meghajtottuk az ősszel elvetett sósót, spenótot, sárgarépát, petrezselymet stb., hogy valamelyest visszacsorítsuk a hajtatóközégekben mindenképpen felszaporodó gombás betegségeket. Amúgy pedig úgy látom, hogy gazdatársaim közül az újkrumpli termesztésével az idősebbek foglalkoznak, hisz az uborkával, a paradicsommal ellentétben nem szükséges megszervezni annak két-háromnaponta történő folyamatos szedését, piacra juttatását. A burgonyánál, ugye, ez egy menetben történik. Egy szó, mint száz: nagyon bízom benne, hogy ez a vidékünk névjegyének számító primőr továbbra is megtalálható majd mind a kárpátaljai, mind a hágón túli piacokon.

Eszenyi Gábor

Kézben oltás a gyakorlatban

A tél vége és a kora tavasz továbbra is a szőlő szaporításának meghatározó időszaka. A metszéssel egy időben kerül sor az oltási munkák előkészítésére is, amelynek sikeressége nagymértékben a vesszők szakszerű kezelésén múlik. A korábban begyűjtött és hűvös, párák környezetben tárolt alany- és nemesvesszők ilyenkor kerülnek feldolgozásra, ezért különösen fontos, hogy a gyakorlati kivitelezés minden lépése tudatosan, pontosan történjen.



A munkafolyamat az alanyvesszők előkészítésével kezdődik. A vad alanyokon található világos rügek eltávolítása elengedhetetlen, mivel ezek a hajtás során kihajtva konkurenciát jelentenek a nemesrész számára. A rügek eltávolítását éles eszközzel, lehetőleg minél kisebb sebességgel kell elvégezni. Nagyobb szaporítóüzemekben a művelet gépesített, kisebb gazdaságokban egyszerűbb mechanikai megoldások gyorsíthatják a munkát, míg kis tételek esetén a kézi kivitelezés is megfelelő. A friss sebfelületek miatt cél-

szerű a vakítást közvetlenül az oltást megelőző napokban elvégezni. Az oltás előtt az alanyvesszők vízháztartását rendezni szükséges, ezért 24–48 órás, 15–18 °C-os vízben történő áztatás javasolt. A vízszint az alsó harmadot érje, a vizet pedig rendszeresen cserélni kell az oxigénellátás biztosítása érdekében.

A nemesvesszők előkészítése rendszerint gyorsabban kivitelezhető, ezért ezt célszerű közvetlenül az oltás ideje előtt elvégezni. Tárolásból kivéve a vesszőket meg kell tisztítani az esetleges homok- vagy egyéb szennyeződésektől, mivel ezek az oltókés élet rövid idő alatt károsíthatják. A nemes részt egy rügyet tartalmazó oltócsapokra vágjuk, ügyelve a metszlap simaságára és a kiszáradás elkerülésére. A feldarabolt oltócsapokat célszerű nedves közegben, felhasználásig takartan tartani, például egy nedves rongyban.

A kézben végzett oltás továbbra is a legnagyobb precizitást igénylő módszer. Bár jelentős kézimunka-igénnyel jár, és csak gyakorlott szakember képes magas napi teljesítményre, a megfelelően kivitelezett kézi párosítás biztosítja a legkedvezőbb eredési arányt. Külö-

nösen indokolt ez a technika akkor, amikor értékes vagy korlátozott mennyiségben rendelkezésre álló fajták szaporítása a cél. A gyakorlatban leginkább az angolnyelves párosítás terjedt el, amely során az alany és a nemes azonos szögben metszett felületeire egy-egy bemesztés kerül, így az illesztéskor stabil kapcsolat és nagy kambium-érintkezési felület alakul ki. A pontos illesztés döntően befolyásolja az összeforradás minőségét.

A technológiai fejlődés következtében a gépi oltás mára meghatározóvá vált a nagyobb szaporítóanyag-előállítású üzemekben. A kézi munkát az oltógépek egyetlen mozdulattal alakítják ki az illeszkedő vágásfelületeket, ezáltal gyorsítják a munkát és egyenletesebb metszlapot biztosítanak. A pontos pozicionálás itt is alapfeltétel, mivel a ferde vagy excentrikus vágás rontja az eredést. A korszerű asztali oltógépek elektromos meghajtással, részben vagy teljesen automatizált rendszerben működnek, egyes típusok a kötözést is elvégzik. Ezek alkalmazása nagy teljesítményt tesz lehetővé, ugyanakkor a vesszők átmérőjére és minőségére szigorúbb követelményeket támaszt, jellemzően 8–10 milliméter közötti mérettartományban biztosítanak optimális működést.

Az oltási felületek védelme minden módszer esetében alapvető fontosságú. Az illesztést követően a sebfelületeket mielőbb zárni kell, kötözőanyaggal vagy paraffinózással. A paraffin alkalmazása ma is korszerű megoldás, mivel gyors és egyenletes bevonatot képez, csökkentve a kiszáradás és



a fertőzés kockázatát. A 65–75 °C hőmérsékletű paraffinba történő rövid, néhány másodperces bemártás elegendő a megfelelő védelem kialakításához, ugyanakkor ügyelni kell arra, hogy a hőhatás ne károsítsa a szöveteket.

A lezárt oltványokat hajtató ládába helyezzzük, ahol nedves, de levegős közegben várjuk a kalluszképződés megindulását. A finom szemcséjű fűrészpapor vagy más steril, jó víztartó képességű anyag megfelelő környezetet biztosít. A ládák feltöltése után alapos beöntözés szükséges, majd hűvös helyen történő tárolás következik a hajtás indításáig. A hőmérsékleti és páratartalom pontos beállítása döntően befolyásolja az összeforradás minőségét, ezért ezek meghatározása külön szakmai megfontolást igényel.

A kézben oltás gyakorlati kivitelezése most is a szőlőszaporítás egyik legfontosabb szakmai művelete. A korszerű eszközök és technológiák alkalmazása mellett továbbra is a precíz előkészítés, a metszlapok pontossága és a megfelelő utókezelés határozza meg az oltványok minőségét és a sikeres eredést. A megfelelő minőségű és mennyiségű oltványok pedig a sikeres telepítés zálogát képezik.

Varga István,
az „Egán Ede” KGK JA
falugazdája, a „Pro
Agricoltura Carpatika”
KMJA munkatársa

A veteményeskert szerény mostohái

Bölcs mondás tehát az, hogy a jó pap holtig tanul, de teljesebbé válik azzal, ha hozzátesz szűk, hogy amit eddig tudott, azt nem felejt el hasznosítani. Most, a tavaszi vetésre, ültetésre készülve nyolc méltatlanul mellőzött zöldségfélére hívom fel Olvasóink figyelmét.

Ezek közös jellemzője, hogy nem támasztanak különösebb igényt a talajjal és az időjárásal szemben, viszonylag egyszerűen termelhetőek és – homogén génállományúak lévén – a helyben termelt magvaikkal vagy gumóikkal tovább szaporíthatók.

Gyerekkoromban a falumbeli háziasszonyok többször tettek az asztalra babból, fejeskáposztából, tökből, burgonyából, lisztből főzött és sült ételket, mint manapság. A karfiolt, a bimbósokot, a cukkinit és a termesztett gombákat még hírből se ismerték, viszont nagy szakértelemmel használták a fűszernövényeket. Az édesköményt, a zöldspárgát, az ananászcsesznyét magam is csak évtizedekkel később ismertem meg.

A csicsóka (*Helianthus tuberosus* L.) a napraforgóhoz hasonló, de jóval kisebb virágai magas száron nyílnak és a talajban sok gumót fejleszt. Szükség esetén félárnyékban is megélő, igénytelen, szárazságtűrő, agresszív növény, amely még a tarackot is kiirtja. A gumói a leghidegebb télen se fagnak el, de nehezen tárolhatóak, mert nedves helyen megpenészednek, száraz helyen pedig megfuyodnak. A régi fajták rücskösek, nehezen tisztíthatóak, az újak azonban sima felületűek.

A gumókat szeptembertől késő őszig lehet szedni, a bennük levő szénhidrát nem keményítő, hanem inulin formájában

van jelen, ami lehetővé teszi, hogy a cukorbetegségben szenvedő emberek is fogyaszthassák! A burgonyához hasonlóan, főzve, sütve kiváló étel, de lisztet és gyermekétajszert is készítenek belőle. Az ipar a gépjárművek üzemeltetésére alkalmas etilalkoholt állít elő a gumókból, a szárát pedig sertések, juhok és házinyulak takarmányként hasznosítják.

Az új-zélandi spenót (*Tetragonia tetragonoides* (Pall.) O. Ktze) háromszögletű levelei húsosak, vastagok, a közönséges spenóthoz hasonlóan készíthetőek el. Melegigényes, egynyári növény, talajban nem válogat, de sok vizet és nitrogén tápanyagot kíván. Összel az érett magjait elszórja és azokból a következő tavasszal megújul, ezért sokáig élő növénynek vélték. A magja lassan csírázik, ezért az elvetett területet kapálni, gyomlálni kell.

A karós bab (*Phaseolus vulgaris* L.) hasonlóan termesztendő és hasznosítható, mint a bokorbab, de több vizet fogyaszt, a párák környezetet kedveli. A két és fél méter magasra csavarodó hajtásainak támasztékra van szükségük, gyakran kerítésre, vagy karókra futtatják fel. Régebben, amikor a gyomirtó vegyszerek még nem voltak ismertek, a kukorica köztes növényként termelték, felfuttatták a kukorica számára. Értékes konyhai nyersanyag, amelyből levesek, főzelékek, köretek készíthetők. Jelentős az aminosav- (fehérje alapanyag), valamint B1-, B2- és E-vitamin, kalcium-, foszfor- és vas tartalmuk is.

A díszbab (*Phaseolus coccineus* L.) piros vagy fehér virágokat nyitó futó növény, amelynek szára 2–4 magasra csavarodik fel, ezért lugasok, kerítések befuttatására különösen alkalmas. A meszes, lúgos, laza talajt kedveli. Melegigényes lévén csak április vége felé ajánlatos elvetni, mert a talajmenti

fagyok a csírákat károsíthatják; a csírázás és a virágzás idején igen sok vizet igényel; ennek hiányában elrűgja a virágait!

Legismertebb fajtája a Juliska-bab, amelynek zsenge hüvelyei zöldbakként készíthetőek el, a beérett magja pedig téli ételek jól tárolható nyersanyaga. A lóbab (*Vicia faba* L.) egyike a legregebben ismert kultúránövényeknek. Nálunk a korábbi évszázadokban igen elterjedt növény volt, manapság kevesen ismerik. Európa nyugati részében jelentős területen termelik étkezési és takarmányozási célra. Rövid, zömök hüvelyekben 2–5 jókora mag helyezkedik el. Ezek zsenge állapotukban zöldborsó módjára főzhetőek meg, vagy köret és saláta készíthető belőlük. Jelentékeny fehérjetartalmuk miatt értékes táplálékot adnak.

A csicsoriborsó (*Cicer arietinum* L.) nálunk a gyenge, hegyvidéki talajok fényigényes növény volt. Igen jelentős mennyiségben termelik Afrikában és Délkelet-Ázsia országaiban, ahol népszerű ételként tekintik. Az Európába letelepedő indiai, thaiföldi, vietnami árusok a falafel nevű étel készítéséhez nagy mennyiségűet használnak fel belőle. Rövid hüvelyében 2–4 szem, sok szénhidrátot és fehérjét tartalmazó mag érik.

A mángold (*Beta vulgaris* convar. *vulgaris* DC.) két változata ismert: az egyik nagy, hullámos felületű leveleket, a másik vastag levélnyelet fejleszt. Az előbbit főzeléknek, köretnek használnák, az utóbbit spárga módjára készítik el. Valamikor jellegzetes magyar zöldségnek tartották, de ma is nagyobb figyelmet érdemelne, mert 1–2 négyzetméternyi területen ellátja a családi konyhát ízletes és vitaminokban (A és C vit.) gazdag nyersanyaggal, amely májustól a fagyokig, folyamatosan takarítható be. Ha ősszel lombbal, vastagon betakarjuk, akkor kora tavasszal hajtani kezd és ez adja a legkorábbi, friss zöldséget.

Közeli rokonai, a cékla, takarmány- és a cukorrépa. Miként ezek, a mángold is kétéves növény: első

évben fejlődik ki a tekintélyes méretű répája, a második évben a virágszára és a magvai. Erőteljes fejlődéséhez sok vízre és káliumra van szüksége. Gomolytermését a tavaszi fagyok elmúltával kell elvetni, a kikélt növényeket egyelni szükséges.

A pasztinák (*Pastinaca sativa* L.) fehér karógyökert fejlesztő, egyéves zöldségféle. Kiválóan alkalmas a talajra nagyon „válogatos” petrezselyem pótlására; ahol a petrezselyem gyökere görbén, vékony-

nyan, betegesen nő meg, ott a pasztinák még erős, vastag gyökereket fejleszt. Igaz, ezek édeskes ízűek, de ez sózással ellenőrizhető; a húsok mellé ízletes mártás készíthető belőle.

Árnyékban is megélő, hidegtűrő növény, amely a gyengén savanyú, laza talajt kedveli. A magjai csupán egy évig csíráképesek; ha elvetés után nem jutnak bőségesen vízhez, akkor vontatottan vagy egyáltalán nem kelnek ki.

Ezeket a tavaszi munkákat hálálja meg igazán a házikerti szőlő

A metszés és a harmatgyökerek eltávolítása meghatározza az ez évi termést.

A szőlőtőkét a nedvkeringés megindulása idejéig termőre kell metszeni. Ezzel a munkával szabályozzuk a termés mennyiségét és ezzel együtt a minőségét is, megakadályozzuk a tőkék felkoposzkodását és idő előtti elpusztulását.

Ismerjük meg a jó szőlőfajtákat!

A metszés helyes elvégzéséhez ismerni kell a szőlőfajták tulajdonosságait: egyes fajták rövid csapos, mások hosszú csapos vagy szálvesszős metszéssel érik el a bőséges termést. A nem megfelelő fajtájú tőkét metszéskor érdemes beoltani a még ősszel megszedett termővesszőkkel. Erre a legjobb módszer az ékoltás, amely – némi gyakorlással és figyelemmel – könnyen elsajátítható és eredményes lehetőség arra, hogy az új, jónak tartott szőlőfajtákat a saját kertünkben is elszaporítsuk.

Harmatgyökerek eltávolítása Metszéskor kell elvégezni a tö-

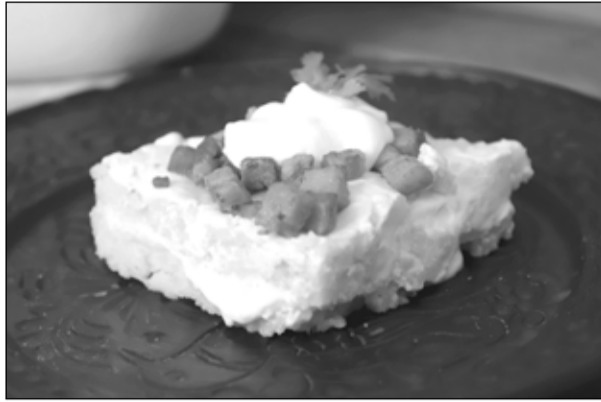
kék harmatgyökereinek eltávolítását is. Ezek a gyökerek közvetlenül a talaj felszíne alatt fejlődnek és gyorsan nőnek, mert bőségesen jutnak nedvességhez (még a harmatot is hasznosítják!). Igen ám, de ha megerősödnek, akkor



nem lesz szükség a mélyebb talajrétegben levő, de egyenletesebben, biztonságosabban működő felszívó gyökerekre, amelyek elsatnyulnak. Ezért a vegetáció megindulása előtt a harmatgyökereket el kell távolítani, tőből le kell metszeni. Ehhez először ki kell bontani a gyökereket a földből. Ha nagyon megvastagodtak, akkor egyszerre ne messük le a gyökereket, hanem csak néhányat, és két-három év alatt szabaduljunk meg a felesleges gyökerektől.

Juhtúrós puliszka tejföllel

Hozzávalók: 1 l víz, 1 tk. só, 30 dkg kukoricadara, 40 dkg juhtúró, tejföl, 10 dkg húsos szalonna.



Elkészítése: Egy lábosban vizet melegítünk, és amikor forr, beleszórjuk a sót és a kukoricadarát, és folyamatos kevergetés mellett sűrűre főzzük.

Egy sütőtál alját vékonyan kivajazzuk vagy kizsírozzuk, majd elterítjük benne a puliszka egyharmadát, megszórjuk a túró egyharmadával,

majd pulizskával folytatjuk a rétegzést, majd erre jön a túró, puliszka, és ismét túró.

A pulizskát 200 fokra előmelegített sütőben, kb 20-25 perc alatt megsütjük.

A szalonnát közepes lángon kiolvasztjuk, majd megpirítjuk, és ezzel megszórva tálaljuk a pulizskánkat.

Tejbegríz

Hozzávalók: 5 dl tej, 2 ek. cukor, 4 ek. búzadara. **A tetejére:** kakaó, fahéj, lekvár vagy befőtt.

Elkészítése: A tejbe-gríz elkészítéséhez a tejet feltesszük forni. Figyeljünk rá, nehogy kifusson.

A felforralt tejhez adjuk hozzá a búzadarát, és folyamatos keverés mellett addig főzzük, amíg sűrűsödni nem kezd. Nagyon fontos, hogy lassan forraljuk 5 percig, közben pedig kevergetjük.

Amikor elkészült, akkor adjuk hozzá a cukrot és a sót. Alaposan elkeverjük.

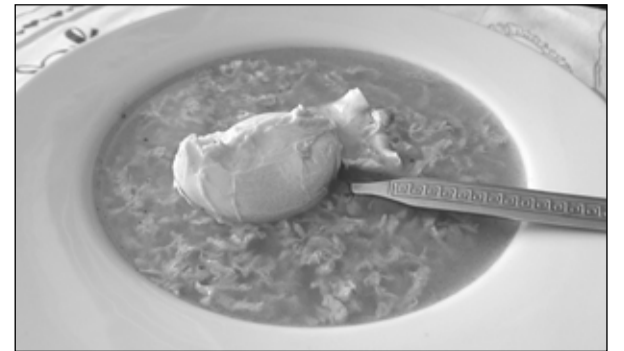
Tányérokba töltjük a nagyon egyszerűen és gyorsan elkészült tejbe-grízt, majd forrón tálaljuk.

Tetejére kakaóport vagy fahéjas cukrot hintethetünk, de kínálhatjuk izlés szerint friss gyümölcs-csel, lekvárral, befőttel is.



Egyszerű tojasleves

Hozzávalók: 2 ek. olaj, 2 ek. liszt, 2 db babérlevél, 1 kvk. őrölt kömény, só, 1 kvk. őrölt paprika, 6 db tojás, 1 ek. ecet.



Elkészítése: A tojasleves elkészítéséhez alacsony lángon a lisztből és az olajból rántást készítünk, majd felöntjük 1 liter vízzel. Ízesítjük babérlevéllel, köménnyel, sóval és őrölt paprikával. 2 tojást felverünk, majd ha felforr a leves, a

felvert tojasokat óvatosan belekeverjük, és így még 1-2 percig főzzük.

A másik négy tojást egyenként felütjük és egyenként óvatosan a forró levesbe engedjük és még így főzzük 2-3 percig. 1 tányérra 1 bevvert tojást teszünk.

Spagetti paradicsomos húsgolyókkal



Hozzávalók

A tésztahoz: 30 dkg liszt, 3 db tojás, 0,5 tk. só. **A húsgolyóhoz:** 25 dkg darált sertéshús, 25 dkg darált marhahús, 1 db tojás, 4 ág oregano, só, bors, 2 fej hagyma, 4 gerezd fokhagyma, 4 ek. olívaolaj, 2 db darabolt paradicsom-konzerv.

Elkészítése: Sima tésztát gyúrunk a lisztből, a tojásból és a sóból, majd folpakba csomagolva 30 percre a hűtőbe tesszük.

A húsokat a tojással összekeverjük. Hozzáadjuk a 2 ág oregánót felaprított leveleit, kevés sót, borsot, valamint 1 fej felaprított hagymát és 2 gerezd összezúzott fokhagymát. A masszából golyókat formázunk, majd 2 evőkanál olajon mindent megpirítjuk.

A maradék hagymát és

fokhagymát felaprítjuk, majd a maradék olajon megpároljuk. Hozzáöntjük a paradicsomot 0,5 dl vízzel együtt. Sóval, borsal és a maradék oregánóval ízesítjük. Ha felforr, a húsgolyókat beletesszük, és 25-30 percig főzzük.

A tésztát vékonyra nyújtjuk, és nagyon keskeny csíkokra vágjuk. 2-3 perc alatt forró vízben megfőzzük, és a paradicsomos húsgombócokkal tálaljuk.

Tökéletes rántott karfiol

Hozzávalók: 1 kg karfiol, 3 db tojás, 2 ek. tej, 10 dkg liszt, 20 dkg zsemlemorzsza, só, 3 dl olaj.



Elkészítése: A megtisztított karfiolt rózsáira bontjuk, megmossuk, a nagyobb rózsákat félbe és negyedbe vágjuk.

Sós vízben forrástól számított 3 percig főzzük, majd leszűrjük, és lecsepegtetjük.

Ha kihűlt, az összes karfiolrózsát lisztbe, majd tejjel elhabart tojásba, végül zsemlemorzsába forgatjuk. Ezután bő, forró olajban kisütjük mindet. Főtt rizs, vegyes saláta, sült krumpli illik mellé.

Villámgyors túrós sütemény

Hozzávalók: 25 dkg túró, 1 db tojás, 15 dkg joghurt, 5 dkg vaj, 4 ek. zabpehely, 2 ek. cukor, 1 cs. vaníliás cukor, 1 db citrom reszelt héja, 1 csipet só, pár szem aszalt vörös áfonya. **A tepsire:** olaj.



Elkészítése: A túró, a tojást, a joghurtot, a vajat, a zabpehelyt, a cukrot, a vaníliás cukrot, a citrom reszelt héját és a sót egy keverőtálban összedolgozzuk.

Sütőpapírral bélelt, olajozott tepsibe halmozzuk

őket egy kanál segítségével és keksz formákat alakotunk. A közepébe aszalt áfonyát teszünk. (Én kb. a felére raktam.)

180 fokos sütőben 25 perc alatt készre sütjük. Nagyon finom puha sütemény lesz.

Kekszes-tejfölös süti sütés nélkül

Hozzávalók: 50 dkg háztartási keksz, 2 nagy pohár tejföl, 3 cs. vaníliás cukor, 9 ek. kristálycukor, 1 ek. keserű kakaópor.

Elkészítése: Az egyik pohár tejfölbe belekeverünk 4 evőkanál cukrot és 2 csomag vaníliás cukrot. A másikba 5 evőkanál cukrot, 1 csomag vaníliás cukrot, valamint 1 kanál kakaóport.

Egy közepes méretű (kb. 20x30 cm-es) tepsire aljára tegyünk egy réteg háztartási kekszet. Kenjük el rajta a vaníliás tejföl

2/3 részét. Fedjük be egy réteg keksszel, egyengessük el rajta a kakaós tejföl 2/3-át. Borítsuk be egy újabb réteg keksszel, majd a maradék vaníliás és kakaós tejfölt öntsük a tetejére, egyengessük el, fogpiszkálóval tetszés szerint rajzoljunk bele mintákat.

Tegyük hűtőbe 10-12 órára. A keksz megpuhul, a tejföl pedig kissé megköt.



Sajtos palacsinta maradék krumplipüréből

Hozzávalók: 60 dkg maradék krumplipüré, 7 dkg sajt, 2 ek. zöldhagyma + a díszítéshez, 1 db tojás, 10 dkg búzaliszt, étolaj a sütéshez, só, tejföl a tálaláshoz.



Elkészítése: A sajtos palacsintához egy nagy tálon alaposan összekeverjük a maradék krumplipürét, a lereszelt sajtot, a felaprított zöldhagymát, a tojást és a liszt felét.

Elosztjuk 12 adagra, és mindegyikből golyókat formázunk, majd kb. másfél cm vastag palacsintává lapítjuk. A maradék lisztben óvatosan megforgatjuk a palacsintákat.

Egy nagy serpenyőben közepes hőmérsékletre melegítjük az olajat, majd a palacsintákat mindkét oldalát kb. 3-4 perc alatt aranybarnára sütjük. A kész palacsintákat konyhai papírtörölkővel bélelt tányérra tesszük, és azonnal megsózzuk.

A krumplis palacsintákat tejföllel tálaljuk, és egy kevés aprított zöldhagymával díszítjük.

Humorsarok

Karcsúság

Két régi barát találkozik:
 – És mondd csak, megőrizte a feleséged azt a gyönyörű lányos karcsúságát?
 – Nem csak hogy megőrizte, hanem azóta megduplázta!

Szálloda

Az ifjú házaspár megérkezik a szállodába.
 – Egész hétre szeretném kivenni a szobát – mondja az ifjú férj.
 – Magának szerencséje van, hölgyem – mondja a szállodaportás –, az úr máskor mindig csak egy éjszakára szokott megszállni...

Terhes tűzoltó

Pistike meséli otthon a szüleinek:
 – Képzeljétek, ma tűz volt az iskolában és láttam egy terhes tűzoltót!
 Az apja megkérdi:
 – Pistike, tudod mit jelent az, hogy terhes?
 – Persze, aki kihordja a gyereket.

HENRY YONUNG-MAN- IDÉZET	3	FOSZFOR OLASZ FOLYÓ	FÉLÉVI	HELYSÉG AZ UNGVÁRI JÁRÁSBAN	ZABSZEMI	NÉGER ÉS INDIÁN FÉLVER	ILFUSIN TERVEZTE REPÜLŐ JELE	JANCSÓ MIKLÓS SZÜLŐ- HELYE	MÁKSZEMI	KORONG- LÖVÉSZET	EPERMAGI UNGVÁRI FESTŐ, GRAFIKUS CSIPKE JELZŐJE	KÉSŐI NAPSZAK
1		MÁSOD- SORBAN	SZAVAZAT KÁLIUM									Z
...	MAYS - KUKORICA LATIN NEVE		KIPLING KIGYÓJA		TÖLE MÉLYEBBRE				FÉLBE			
2	JÓD		RÉSZBEN ILLATDÚS!		PATINÁS		SUNYIN LESKELODIK (TÁJISZÓ) BOLGÁR ÍRÓ (MLADEN)		GLASDOW LAKÓJA			
				ÉNEKESNŐ (MAGDI)	LEGFELSŐ OSZTÁLY (SPORT)			LENGYEL VÁROSKA				ITTRIUM
	SÚRÚ PAMUT- VÁSZON TILTÁS BŐR		RÉGI VÁNDOR- IPAROS NAGY ... - A BEATRICE FRONT- EMBERE		SZLÁV NYELV						A HOLLÓ KÖLTŐJE	HIBÁZTATÓ
			MÓRICZ MURJAI!			SCOTT MC CLOUD KÉREGÉNYE TALLINNI REPTÉR KÓDJA				KÖLTŐ PERFORMER (ISTVÁN) MIATT, NÉPIESEN		
	NÉMET VEGYIPARI VÁLLALAT								GÉPKOCSI "SZIVE"			
	CSÜNGŐ	SZÉKELY HEGYMÁSZÓ (ZSOLT)				BORÍT			FONALT ERŐSÍTŐ			
		RÉGI				SOMMAG!			KÉN			
				4								

Plusz egy vicc

Az öt megmaradó szóból az alábbi vicc poénját állíthatja össze:



– Palika, mid van akkor, ha az egyik kezében öt almát, a másikban pedig négy narancsot tartasz?
 – Nem tudom.
 – ...

Kétbetűsek: AC, AD, AR, CE, EM, ER, ES, TC, ZD, ZG.

Hárombetűsek: BÖG, FTC, GIC, KAS, MÉN, MÓD, ÓTA, RAG, RÁG, RUM, SÁS, TAN, VÁG, VAR.

Négybetűsek: AKAR, AVAT, ESET, ÉRIK, FAIR, IGÉZ, NAGY, PINK, RALI, SICC, SVÉD.

Ötbetűsek: ÁRTÉR, DABAS, DEKÁZ, ÉLIÁS, FAPÁC, GEBIN, HALOM, KAPOR, KÁ-

DAS, KEFIR, KEZED, LOVAG, LUSTA, ÓDIUM, SZOKÓ, TENOR, VADAS, ZÁROS, ZSUGA.

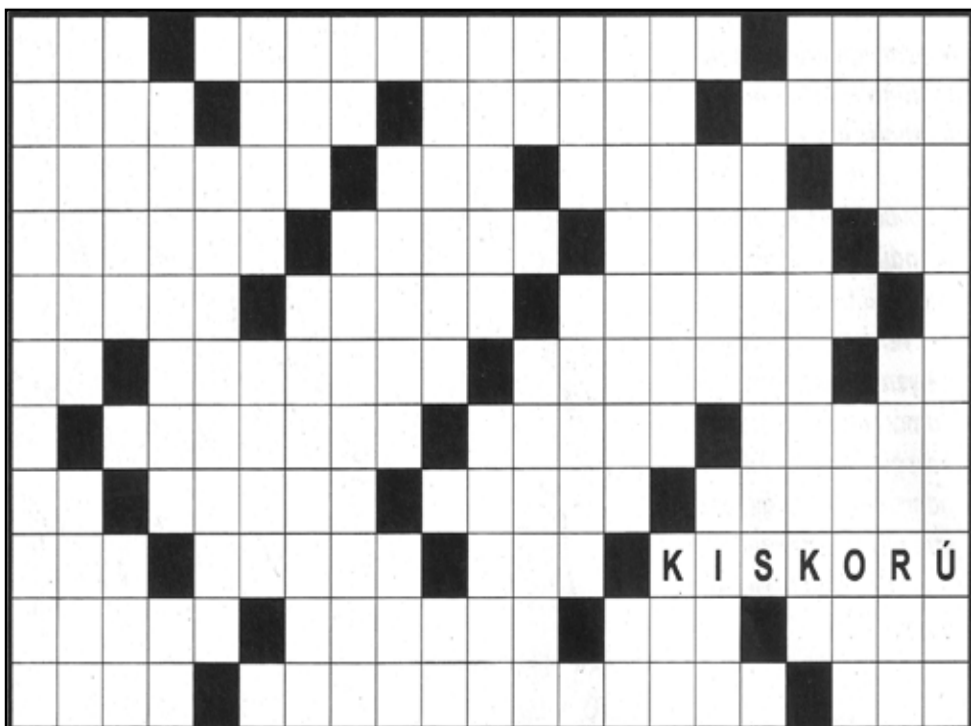
Hatbetűsek: ÁTÍRAT, ELIJED, LAKTÓZ, OVÁCIÓ, ÓSELEM, PÁSZÍT, SZALAG, ZÁRÓDÓ.

Hétbetűsek: FAGARAS, GALUSKA, KAPUTOS, KISKORÚ, LAPÁTOL, LELEGÉS, LEFARAG, LÓBOGÁR, ÖTNAPOS, TEJLÓTÓ.

Nyolcbetűsek: GERENDÁS, HÁROMÉVI, ÓDALAPOZ, ZSAROLÁS.

Tizenegy betűsek: BELETEKERÉS, KANDIDATÚRA.

Tizenkét betűsek: ELKÉPESZTŐEN, ÖSSZESZÁMOLÓ, ZSIGERZACSKÓ.



SZÓKERESŐ

A megmaradt betűkből egy poént kap megfejtésül.

A férfihez sok megértés és egy kis gyengédség kell. A nőhöz ...

S	O	K	E	L	O	S	Z	L	Ó	T	N	E	M	E	M	G	Y	E	N	E
G	S	Z	O	M	J	A	N	G	O	N	D	O	L	E	S	C	É	R	T	M
M	E	R	Í	T	É	S	O	G	A	Z	S	B	A	R	K	Ó	B	A	É	I
Ó	A	F	Á	R	A	D	T	Í	Y	N	Á	R	I	K	O	E	T	D	C	T
T	Á	T	O	T	T	L	O	G	I	K	A	R	Á	T	I	H	C	L	S	T
Í	T	S	F	Á	T	D	N	O	M	L	E	F	B	T	I	D	A	S	Á	E
R	P	E	R	O	N	O	D	Á	T	Á	R	A	Z	Á	N	A	Á	N	K	V
Á	É	T	G	É	T	R	R	A	J	I	N	D	Í	T	G	A	H	L	L	E
Z	Á	T	T	É	L	E	É	I	U	A	S	F	E	L	E	Z	K	T	Y	B
S	Ő	O	I	E	V	V	L	E	K	E	N	Z	U	S	O	R	A	K	A	T
S	M	Y	N	P	T	E	K	R	E	J	R	N	A	P	A	R	T	O	K	E
K	M	G	G	J	I	L	E	L	É	B	A	O	A	T	Á	H	T	Z	U	G
É	E	A	A	G	N	P	Ü	E	Ü	T	P	L	L	J	Ó	U	O	Ú	P	S
T	L	F	M	B	E	T	Ö	M	L	D	A	T	E	P	E	R	S	R	A	E
Z	L	P	R	L	M	Ó	E	T	O	R	Z	I	Ó	B	O	Á	G	D	Á	
A	É	S	Á	N	A	H	U	Z	L	D	K	Ö	Ö	L	Ö	K	R	Ö	P	Ó
Ú	J	O	N	C	G	S	Z	E	G	Y	Ö	M	G	I	N	Z	E	N	G	E
T	E	S	Z	T	G	É	Z	L	R	T	R	A	G	A	S	Z	T	E	N	I

ÁBRÁZOL
AJÁNLAT
ALAPOZ
ALFAJ
APUKA
ÁRTÁS
ÁSOTT
ÁTÁRAZ
AZTÉK
BARKÓBA
BÉLELI
BETÖM
BEVETT
CSÁKLYA
DAUEROL
DONOR
ELOSZLÓ
ELROHAN
ELTANUL

EMITT
EVÉGETT
FAGYOTT
FÁRADT
FELEZ
FELMOND
FOTEL
GALENIT
GINZENG
GONDOL
GÖRDÜL
GRÚZOK
HAITI
HORDÓ
HUROK
INDÍT
IRÁNYÍT
ÍROTT
JÁRAT

JERKE
KANTÁR
KECSKE
LÁDIKA
LEKEN
LEMEZEL
LENGET
LEVER
LOGIKA
MAMLASZ
MEGGYŐZ
MELLÉJE
MEMENTÓ
MERÍTÉS
PARKÓR
PERON
PIPIR
PÖRKÖLŐ
RAGASZT

REPETA
SZAGOS
SZÁRÍTÓ
SZEGY
SZOMJAN
TAKAROS
TAROL
TÁTOTT
TESZT
TISZATÓ
TORZIÓ
TRAPA
TRÉCSEL
ÚJONC
ÜLTET
VÁLTÓ
ZUHANÁS

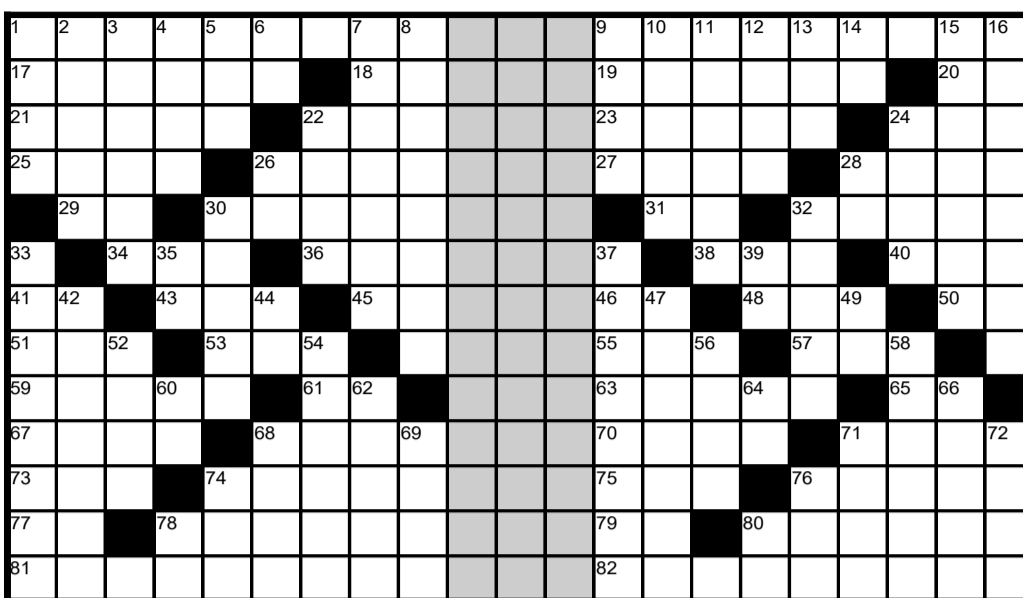
KÖZÉPEN A LÉNYEG!

A vízszintes sorok meghatározásaira adott válaszok közül többet csak úgy tud beírni a hálózatba, ha a középső mezők egy részét is igénybe veszi, azaz az elhelyezkedéstől függően első vagy utolsó betűik (1, 2 vagy 3) az ábra közepén levő mezőkbe kerülnek. Ezek a betűk sorban összeolvasva Wohl Stefánia egy megállapítása alakul ki végső megfejtésül!

VÍZSZINTES: 1. Olasz tábornok, olasz főparancsnok az első világháború idején. 9. Kifogásoló. 17. Zsenge korú. 18. A görög és római mitológiában a háború istene. 19. Szétomol. 20. Ellenérték. 21. Azon a 24 órában. 22. Fehérnemű. 23. Leírhatatlan mennyiségű. 24. Herélt kos. 25. Zenész, humorista (András). 26. Láb része. 27. Könyörög. 28. Tó a Turáni-alföldön. 29. Levéltávirat. 30. Levest eszik. 31. Előd. 32. Olasz karmester (Alberto). 34. Nigériában élő nép tagja. 36. Mosatlant tisztít. 38. A szüret évszaka. 40. Káin és Abel testvére. 41. Kissé rusztikus! 43. Szaglós szerv. 45. Prima árúk jelzése. 46. Rudnij folyója. 48. Hurka burka. 50. Kicsinyítő képző. 51. Mondat eleme. 53. Konok ellenszegülés. 55. Gyümölcsöt szárít. 57. Hibázik. 59. Vajdasági város. 61. Ismételt tagadás. 63. Szakhoz tartozó. 65. Páholyan van! 67. Teknővölgy. 68. Település része. 70. Afrikai állam. 71.

Királyi szék. 73. Kissé vánszorog! 74. Kinos eset. 75. Lett folyó. 76. Európa-bajnoki bronzérmes távolugró (Tünde). 77. Kétjegyű betű. 78. Gran ... (Andorra fő folyója). 79. Portugál származású, belga énekesnő. 80. Idegen pénznemre szóló utalvány. 81. Megalkuvó, szolgálalkú. 82. Megszámlálható nagyság.

FÜGGŐLEGES: 1. A Pink Floyd albuma. 2. Fülöp-szigeteki mártírhalált halt nemzeti hős, író (José). 3. Tengeritehén. 4. Mauritániai város. 5. Központi égitestünk. 6. Római 550. 7. Kameruni városka. 8. Könyörületes. 9. Balkezes. 10. Magához térő. 11. Odapillantó. 12. Famintázattal ellát. 13. Chilei légitársaság. 14. Római 1500. 15. Befejző formula. 16. Elképesztő. 22. ... Skye (angol színész, rendező). 24. Nincs benne semmi. 26. A bárium vegyjele. 28. Arrafele! 30. Énekes (György). 32. Idei. 33. Félvadlő az amerikai prériken. 35. ... Derek (színész). 37. Afrikai állam. 39. Az antimon vegyjele. 42. Helység a Mun-



kácsi járásban. 44. A rádium vegyjele. 47. Kétszeres világbajnoki gólkirály macedón kézilabdázó (Kirill). 49. Barack nedve. 52. Őszi eső jelzője lehet. 54. Berek. 56. Becézett Lajos. 58. Hozzárendel, párosít. 60. Tangens. 62. Toronyiránt. 64. Te és ő. 66. Személyéhez. 68. Hosszanti vajat. 69. Hatalmában tart. 71. Allóvízi. 72. Indonéz sziget. 74. Sziget az Ír-tengerben. 76. Magot szór a földbe. 78. Római 6. 80. Csendes Don!



2	ANNO, RÖVIDEN E MÁSIK HELYEN	TÜNDÉR ...; SZABÓ MAGDA HŐSE	SZANASZÉT	OLASZ GÉPKOCSIK JELZÉSE	KILOCIKLUS, RÖVIDEN	EMELET, RÖVIDEN KERTI ESZKÖZ	TINÓTE-RELŐ SZÓ DOBOZ TETEJE	ÉSZAK ERKŐLCSI TULAJDONSÁG
PADLÓT SÚROL							ROKONI VONAL PIROS, NÉMÉTÜL	
A MÉG TÁVOLLABBI			SZÍNÉSZ (GÁBOR) BILIÁRD-JÁTÉK				FÉLKÉSZI MOSÓPOR-MÁRKA	
PÁRTOT ELHAGY A TUSKÉVÁR HŐSE				KISDED-ÓVÓ VIZSGA RÉSZE!			RÉSZ, RÖVIDEN ALSÓS DIÁK	
					EMPÁTIÁVAL VISELTETIK AMI			
TISZTELT, RÖVIDEN A MÚLT IDŐ JELE		KIRÁLYI JELKÉP ELKÉPZELÉS				SZIKI MADÁR GOMBÁT GYÚJT		
AZ ITTRIUM VEGYJELE	TELEFON, RÖVIDEN CÉLBA JUT			VÍZBEN TISZTÍT RÁADÁSUL			KÉSOI NAPSZAK ESZTER, BECÉZVE	
KÁIN ÖCCSE ALTATÓSZER			FALAT FEHÉRÍTŐ FÖLDI ...; SZÍN.NŐ					NE KÖZELT!
		JANUÁRT IDEZŐ SZÍN.NŐ (ASHLEY)				SIEVERT JELE ELME-SPORT		
ARÉNA KÖZEPE! VIZIT-KÁRTYA				HÁROMJEGYŰ BETŰ HARAPÁSNYI ÉTEL			RÓMAI 1-ES BARÁTI CSÓK	
EURÓPA-REKORD, RÖVIDEN		FREKVENCIÁSÁV IPARI TANULÓ		FARAD, RÖVIDEN LÁGY HANGSOR		SIKER JELE MARTINA, BECÉZVE		
AUTÓPÁLYÁINK BETŰJELE	NYELVJÁRÁSI OKLEVELES, RÖV.							
MAGYAR ŐSVEZÉR TÍZ GRAMM			ZOLTÁN, BECÉZVE IRAT-SZÉLEKI			KÖTŐSZÓ, RÖVIDEN KISSÉ SÁPADTI		
		EURÓPAI ÁLLAM ÉV ELEJE!					HAZAFELE! NEWTON, RÖVIDEN	
AZ ÁTMÉRŐ JELE								!

Vicces viccek

Varázsló

Egyik szomszédaszony újságolja a másiknak:
– Képzeld, tegnap voltam egy fantasztikus előadáson, ahol egy varázsló csak kiejtette a száján, hogy Csiribi-csiribá, és erre minden eltűnt körülötte.
– Ez nekem nem újdonság – mondja a másik. – Én is, ha csak kiejtem a számon azt a szót, hogy „mosogatás”, akkor abban a pillanatban eltűnik az egész családom.

Mint a villám

– Na, hogy megy a lányodnak az autóvezetés?
– Mint a villám!
– Olyan gyorsan?
– Á! Hol egy fába, hol egy oszlopba csapódik.

Balhé

Bemegy egy fickó a kocsmába és odaszól a csaposnak:
– Egy sört gyorsan, mielőtt kitor a balhé!

A csapos kicsit meglepődik, majd odagurít egy sört. Kis idő múlva megint odaszól a vendég a csaposnak:
– Még egy sört gyorsan, mielőtt kitor a balhé!

A csapos már kezd pánikba esni, de azért odaad még egy üveggel. Mikor harmadszor is sört kér a vendég, megkérdezi tőle:

– Bocsánat, uram, de előbb talán fizessen...
Erre a vendég:
– Na, kezdődik a balhé...

A Nílus torkolatánál

Egy férfi fürödni készül a tengerben a Nílus torkolatánál. Levetkőzik, de azért a biztonság kedvéért megkérdezi egy helyi bámszokótól:

– Mondja, nincsenek itt cápák?
– Nincsenek – hangzik a válasz.
Emberünk már éppen

beugrana, amikor a biztonság kedvéért újra megkérdezi:

– Ugye, egész biztosan nincsenek itt cápák?
– Persze, hogy nincsenek, félnek a krokodiloktól!

Nászútról

Az újdonsült férj a nászútról az alábbi táviratot küldi édesanyjának:

„Nagyon jól érezzük magunkat. A Mariska egy tündér! Boldog vagyok!”

Az anya elolvassa a táviratot, majd vállat von, s megvetően kijelenti.

– Szép kis dolog! Már is megtanította hazudni a férjéte...

Kislányunk született

– Miért olyan szomorú, Kovács úr?
– Kislányunk született.
– És maga talán kislány szeretett volna?
– Nem, én válni szerettem volna.

Új motor

– Apu, tegnap éjjel kipróbáltam az új motorodat.
– Na és milyen?
– Hát... elmesélem, vagy inkább elolvasod holnap az újságban?

Feleséget keres

Egy férfi felad egy társkereső hirdetést:

„Feleséget keresek!”
Másnap kap egy csomó levelet, mindegyikben ez áll:
„Mit szólna az enyémhez?”

Kávé

– Képzeld, ha este kávévet iszom, nem tudok tőle aludni.

– Érdekes, ez velem pont fordítva van: ha alszom, nem tudok kávézni!

Nem vakolja be

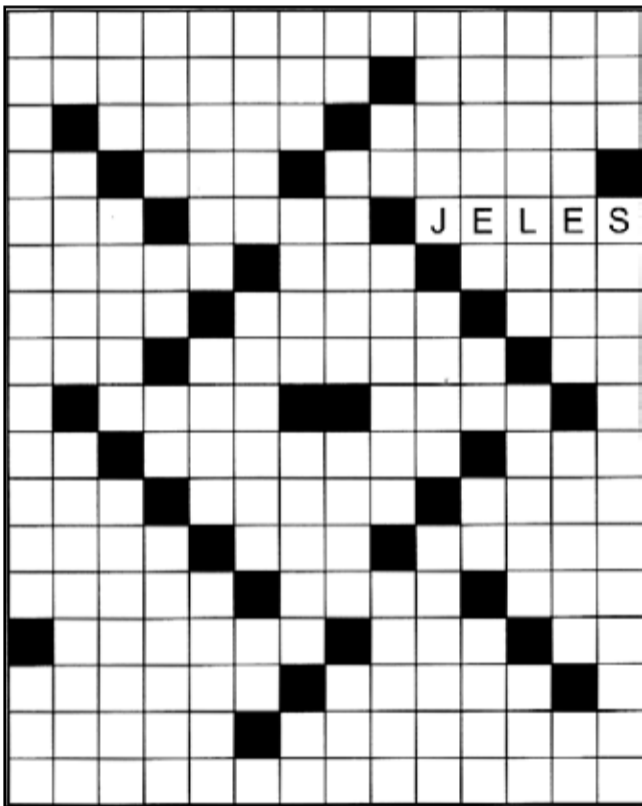
– Miért nem vakolja be a skót a háza falát?
– ???
– Hogy nagyobb legyen a kertje.

A rejtvényt Balácsi Csaba készítette.

TOMMY WALLACH- IDÉZET	SUGÁR HORVÁTH SÁNDOR VERSE KOPTAT, NYÚ	HAMAROSAN	NUMERO RÓBIDEN	ZABSZEM !	ÉPÍTŐANYAG	BARÁZDA- BILLEGETŐ !	NÉVELŐ PONTYFELEK EGYIK NEME MÉTER	TONNA WILLIAMS- SZÍNSZ AZONOS ZENEI HANGOK	FONTOLÓRA VESZI	KÁLIUM	FERENCZI TIHAMÉR VERSE
1 3										AMPER PRÍMA ÁRUK JELE	
UEFA-DÖNTŐS LABDARÚGÓ (LAJOS)				SEMELYYUK IGLÓ CENTRUMA !			ÍR TÁNC IDŐSEBB VÉRROKON			SZINTÉN TÖRÖK ÍRÓ (HAYDAR)	
FOSZFOR					SPANYOL EKIRÁLYNÉ SÉRTETLENK		A ROMÁNIAI ATYÁS MAI NEVE CSAPADÉK- HIÁNY				
SZŐSZMÓTÓL NEWTON	RÉGI RÓMAI PÉNZ LENMAG !		GYÜMÖLCS- NEDV KOSSUTH-DÍJAS OPERATŐR (ISTVÁN)		MÜKEDVELŐ MEZŐ GAZDASÁGI					ZORRÓ JELE	
A ROBINSON SZERZŐJE BÓR			FRANCIA LABDARÚGÓ (MICKEL) ÉSZT FOCISTA (TARMO)				NÉPGYŰLÉS ELEMÉI KUTYA			SOMMAG ! SPANYOL AUTÓJEL	
A SZOBÁBA NITROGÉN TONNA	VÁDLI ...PASSANT- SAKK-MŰSZÓ					KÁIN TESTVÉRE MOGYORÓD RÉSZE !				ITTRIUM EZEN A NAPON	
					BETEGET GONDÓZ JÓD		VERNE EGYIK KAPITÁNYA OXIGÉN				
FLEURY - KANADAI JÉG- KORONGOZÓ											0

A három megmaradó szóból a következő vicc csattanóját állíthatja össze:

A bolondokházában az egyik beteg a vízvezetéknel áll, és egy botra kötött madzagot lógat a kagylóba. Az ápoló tapintatosan megkérdezi tőle:
– Na, hány halat fogott eddig?
A bolond rámered:
– Megőrült?!... ?



Plusz egy vicc



Kétbetűsek: AŐ, AR, ET, ÉI, ÉS, HT, IO, LÁ, OO, PS, SL, SR, TO, UT.
Hárombetűsek: AGY, AHÁ, ALI, ALT, BÁL, KÉK, LUK, RKT, RLG, ROM, SAD, SZT, TAK, TAS, TIA, ZTE.
Négybetűsek: AKÁC, AKÁR, BAKU, ESTI, KATI, NAIV, OKOS, ÓCSI, ÓSZI, SCSÍ, SORS, STAB, TORR, ÚTÓR.
Ötbetűsek: AJJAJ, AJZÁS, ÁSOTT, BLÓKI, CSÖPP, FOGNI, FRANK, HALAT, ILLAT, JEGEL, JELES, KÖRTE, MÁZOL, ROBIN, RÖHÖG, STILO, SZETT, SZNOB, SZOBA, TINCS, TRIGA, TUSOL.
Hatbetűsek: DOLOGI, ÉJJELI, FITAL, LÁZKÚP, REJTEK, RIANÁS, SZIKLA, TÖLTET, VAGTAT, ZEGZUG.
Hétbetűsek: GIZELLA, IGEALAK, RÁKRAGU, SZIKLAI.
Nyolcbetűsek: ÁROKÁSÁS, HALÁSZLÉ, KELLETÉS, OLAJZÖLD.
Tizenhárom betűsek: KÁBELCSATORNA, SIKLÓERNYŐZÉS, VÍZVEZETÉKBEN.
Tizennégy betűsek: ADATTIKOSÍTÁS, KARALÁBÉKARIKA.

Csípős csirkeszárnyak

Hozzávalók 4 személyre: 1,2 kg csirkeszárny, só, frissen őrölt bors, csilipelyhek, fokhagymapor, gyömbérpor, olívaolaj;
A mártáshoz: 2 dl házi ketchup, 1 teáskanál vaj, 1 evőkanál méz, 1 teáskanál barnacukor, 1 evőkanál szójaszósz, 2 evőkanál balzsamecet, szárított oregánó és kakukkfű, cayenne-bors, csipetnyi fahéj.
Elkészítése: A megtisztított csirkeszárnyakat a forgóüzleteknél kettévágjuk. A szárnyvégeket félretehjük, később alaplé készítéséhez felhasználhatók.
A darabokat sütőpapírral bélelt tepsibe rendezzük. Sóval, frissen őrölt borsal, csilipelyhékkel, fokhagymaporról és gyömbérporral alaposan bedörzsöljük, majd meglocsoljuk olívaolajjal.
200 °C-ra előmelegített sütőbe toljuk, és 30-35 perc alatt ropogósra sütjük. Lefedni nem szükséges – a cél az aranybarna, pirult kéreg.
Közben elkészítjük a mázát: a mártás hozzávalóit egy kisebb lábasban összekeverjük, ízlés szerint fűszerezünk, majd lassú tűzön, kevergetve sűrű, fényes állagúra főzzük.
A megsült csirkeszárnyakat egyenként, grillfogó segítségével a forró mártásba forgatjuk, hogy minden darabot egyenletesen bevonjon a ragacsos, illatos máz.
A mázas szárnyakat visszarendezzük a tepsibe, és további 15-20 percre visszataljuk a sütőbe, hogy a bevonat karamellizálódjon és ragacsossá váljon.
Frissen, forrón tálaljuk – hasáburgonyával vagy akár egy amerikai káposztasalátával.



HOROSZKÓP

hirkereso.hu

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

Az elmúlt egy hónapnyi kemény munka után kezdje a hetet egy kis mókával és töltsze a szabadidejét a barátaival. A csillagok most arra ösztönzik, hogy szervezzen egy baráti találkozót, ahol szinte mindenki részt vehet, aki kedves Önnek. Jó ötlet lenne elmenni egy olyan eseményre, ahol kapcsolatokat tud kialakítani. Meglehet, hogy egy átlagos nap a karrierje legmeghatározóbb pillanatává alakul.

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

Ez a hét egyben új lehetőségeket jelent arra, hogy elérje a kitűzött céljait. A csillagok arra ösztönzik, hogy csak arra összpontosítson az elkövetkező időszakban, amit meg akar valósítani. Merre akarja, hogy folytatódjon az életútja? Itt az ideje, hogy színes emberi kapcsolatokat alakítson ki. A kapcsolatok ugyanis a legfontosabb részét képezik az előre haladásának, és hosszútávon nagy hasznát veszi.

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

Ezen a héten egy kis nyughatatlannak érzi magát. Bizonyára régen nem járt már sehoh, és hiányzik az utazás. Szerencsére lehetősége lesz egy kis kalandra, de ne számítson hetekig tartó kimerülésre. Elégedjen meg egy wellness hétvégével. Viszont ez is elég arra, hogy végre kikerüljön a megszokott mindennapjaiból és valami új dolgot tegyen.

RÁK (6. 22.-7. 22.)

A február rendkívül ígéretesen végződött és remek kilátásai lehetnek a jövőre nézve. Azzal fogja tölteni az elkövetkező időszakot, hogy sokkal tudatosabb lesz és jobban bízik a megérzéseiben. Ossa meg másokkal is a spirituális tudását, kedves Rák. Egy személyes kapcsolata sokkal intímabbé válhat a megszokottnál. Még az is megfordulhat a fejében, hogy mennyire szeretne párkapcsolatban élni.

OROSZLÁN (7. 23.-8. 23.)

Készen áll arra, hogy meghozzon egy fontos döntést. Itt az idő, hogy olyan dologba kezdjen, amit igazán szeretne. Keresse azoknak az embereknek a társaságát, akikben maximálisan megbízik. Hiszen, ha bele akar kezdeni egy saját vállalkozásba, vagy egy új projektbe, akkor a közös célok elérésének alapja a bizalom. De azért jobb, ha mindent dokumentálnak és írásba foglalnak.

SZŰZ (8. 24.-9. 22.)

Nem igazán tudta eddig betartani a fogadalmait, amit erre az évre tett, igaz? Ne hibáztasson ezért senkit, saját magát pedig főként ne. Valamiért az égiek nem hagyták, hogy kövesse az kiszemelt útját. Szerencsére azonban van lehetősége új, egészséges szokások kialakítására, hiszen még az első negyedévnek sincs vége.

MÉRLEG (9. 23.-10. 23.)

Az újhold arra ösztönzi, hogy kezdjen bele új dolgokba, izgalmas projektekbe, ami által ki tudja fejezni önmagát. Nincsenek rossz ötletek, kedves Mérleg. Tehát ne féljen bevállalás lenni, és valami teljesen új dolgot létrehozni. A kapcsolatai nagyon érzelmesek és indulatosak lehetnek a napokban, hiszen végre rátalálhat Önre az élet öröme és a szerelem.

SKORPIÓ (10. 24.-11. 22.)

Kezdje a hetet azzal, hogy átgondolja az érzelmi biztonságát. Az csillagok arra ösztönzik, hogy töltsön most minél több időt a szeretteivel és hagyja, hogy egy kicsit érzelmesebb és sebezhetőbb legyen. (Igen, kedves Skorpió, mi mind tudjuk, hogy szeret úgy viselkedni, mintha nem lennének érzelmei.) Ezen a héten sokkal közelebbi kapcsolatba kerül a családjával.

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

Készüljön fel arra, hogy nagyon elfoglalt lesz a hét elején. Egy viszonylag nyugodt hétvége után ismét készen áll haladni a feladataival és a teendőivel. Ez egy remek időszak arra is, hogy beiratkozzon egy új tanfolyamra, vagy elintézzzen néhány fontos telefonhívást, amit már egy ideje halogat. Meglátja, most minden remekül halad előre. Használja a kommunikációs készségeit.

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

Az elmúlt időszakban nagyon sokat költött. Itt az ideje hát, hogy jobb pénzügyi stratégiát alakítson ki magának a félév további részében. Fontos, hogy félretegyen és gondoljon a jövőjére. A pénzügyi befektetése mellett fektessen be a személyes kapcsolataiba is. Töltsön több időt a szeretteivel. Hígygye el, minél jobban törődik az emberekkel, annál szorosabb köteléket alakít ki velük.

VÍZÖNTŐ (1. 21.-2. 20.)

Habár már egy ideje 2026-ban vagyunk, eddig nem igazán tartotta be mindazt, amit megfogadott magának. A csillagok azonban most új lehetőséget biztosítanak, hogy visszatérjen az újévi fogadalmaihoz. Keressen új kalandokat, kezdje új energiával a hetet, vagy akár változtasson a külsején. Itt az ideje, hogy új embereket ismerjen meg.

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

Rengeteg hullámvölgyben lehetett része az elmúlt időszakban. Itt az ideje, hogy elsősorban önmagára, a saját lelki világára és az érzéseire összpontosítson. Lehet, hogy sokkal lazábban kellene vennie a dolgokat az életében és nem kellene mindent véresen komolyan vennie. Egy megcsalás teljesen összetörheti a szívét az elkövetkező időszakban.