



Bostonban alapított iskolát a helyi magyaroknak

A szikszói származású *Polgár-Turcsányi Mariann* matematikus jelenleg az egyik rangos bostoni kórházban dolgozik. A Partners Multiple Sclerosis Center adatbázisának a megalkotója és karbantartója, különféle klinikai és kutatási projektekben vesz részt. Emellett iskolát alapított a helyi magyarok részére: a Boskola mára rengeteg Bostonban élő gyereket fűzött közelebb a gyökereihez.

Portré a 4. oldalon



ELHUNYT DR. KRIZA ÁKOS

Hosszú, súlyos betegség után január 18-án elhunyt *dr. Kriza Ákos*, Miskolc korábbi polgármestere. A városban 1990-ben telepedett le, általános orvosi diplomája megszerzése után. Miskolc városát 2010-2019-ig vezette, amikor is egészségi állapota miatt visszavonult a politikától. Hosszú ideje küzdött betegségével, melyet méltósággal viselt.

Megemlékezés a 2. oldalon

Miskolci Napló

2021. január 23. | 3. hét | XVIII. évfolyam 3. szám

Megjelenik Miskolcon és vonzaskörzetében 75 000 példányban – térítésmentes

Melyik miskolci házban szállt meg Kölcsey?

A Himnusz írója hivatali ügyben járt Miskolcon 190 évvel ezelőtt. Azonban azt, hogy melyik épületben szállt meg, két évszázad távlata burkolja. Mi mégis elindultunk a hideg nyomon.

Kovács Sándor Iván kritikus, irodalomtörténész a Himnusz szerzőjének nyomába eredt 1997-ben. Tizenhat oldalas munkájában a költő miskolci látogatását eleveníti fel. Az írás a *Kölcsey Ferenc* lábnyma elvész a miskolci porban címet viseli. Számos információ kiderül

belőle, azonban mégis rejtvény marad, hogy melyik épületben szállt meg Kölcsey. *Kiss Lajos* levéltáros barátommal szeretnénk volna lefűjni a lábnyomokra üledett port, és némi kutatómunkával feleleveníteni Kölcsey látogatását a városunkban.

Folytatás az 5. oldalon



MVK: TÖBB LÉPCSŐBEN VÁLTOZHAT A MENETREND



Az MVK és a városháza szakemberei együtt dolgoznak a több sebből vérző közösségi közlekedés problémáinak orvosolásán.

Múlt péntekig várta az utazóközönség észrevételeit, véleményeit a Miskolc Városi Közlekedési Zrt. azokkal a tervezett változtatásokkal kapcsolatban, melyeket rövidesen bevezetne a helyi vonalhálóza-

ton. Ahogyan arról lapunk is beszámolt, a módosítások több buszjáratot is érintenének: lennének megszűnő, átalakuló, pontosabban hosszabb útvonalon közlekedő és újonnan induló autóbusz-viszonylatok is. A miskolci közlekedési cég villamosközlekedési igazgatója szerint a változások nem ördögtől valók, amit az is bizonyít, hogy a szeptemberben bevezetett vonalhálózati mó-

dosításokat is pozitívan ítélik meg legtöbbször, legalábbis az eltelt hónapok tükrében.

A további változtatások ráadásul elkerülhetetlennek tűnnek, hiszen a védekezési költségek, a világvjárvány miatti bevételkiesés és az önkormányzatot érintő kormányzati elvonások miatt biztosan nem lesz akkora forrás a közösségi közlekedésre, mint az elmúlt években – mondja *Juhász János*.

A városi közösségi közlekedés új feltételrendszerének kidolgozására egy menetrendi és hálózati munkacsoport kezdte meg a munkáját a polgármesteri hivatalban az elmúlt héten: a probléma megoldásán hivatali, a szakcégektől érkező, valamint a civil szférát képviselő szakemberek dolgoznak majd a következő időszakban.

Folytatás a 3. oldalon

Y-HÍD - MEGVAN A PÉNZ A KERÉKPÁROS ÉS AZ ALTERNATÍV ÚT ÉPÍTÉSÉHEZ

Az alternatív út már az építkezés ideje alatt, a kerékpárút pedig az Y-híd átadását követően szolgálja majd a Martinkertvárosban és Szirmán élőket.

Olyan problémákra sikerült közösen megoldást találni, amikkel az Y-híd-beruházás korábban nem foglalkozott, vagy nem adott rájuk kielégítő választ – mutatott rá érdeklődésünkre Miskolc főépítésze. *Szunyogh László* hozzátette, ez a civilek és az önkormányzat, valamint a beruházó és a kivitelező közös eredménye. Kiemelte, az elkerülőút kiala-



kítását kifejezetten a helyiek kezdeményezték, de egész Miskolcnak is elengedhetetlen

érdeke. Azt már korábban lehetett tudni, hogy az Y-híd építése során elkerülhetetlen lesz

Folytatás a 2. oldalon

Bravúrgyőzelem Zekiccsel

Soha rosszabb bemutatkozást! Első tétmérkőzésén a regnáló bajnok ellen tudott nyerni a DVTK új vezetőedzője a bajnoki nyitányon. De nemcsak *Zoran Zekic* lehet elégedett a debütálásával: a kezdőként pályára lépő új védők kapott gól nélkül hozták le a címvé-

dő elleni derbit, a csereként alig 5 percet a pályán töltő *Suljic* pedig második labdarúgásából gólt tudott szerezni – amivel csapata meg is szerezte a három pontot. Többéves rossz sorozatát szakította meg ezzel a piros-fehér alakulat.

Cikk a 9. oldalon



ELHUNYT DR. KRIZA ÁKOS

Miskolc volt polgármestere hosszú betegség után, 55 éves korában hunyt el.

Hosszú, súlyos, méltósággal viselt betegség után január 18-án elhunyt dr. Kriza Ákos, Miskolc korábbi polgármestere. Dr. Kriza Ákos Nagyváradon született 1965-ben, felsőfokú tanulmányait a Marosvásárhelyi Orvostudományi Egyetemen és a Nyugat-Magyarországi Egyetem Közgazdaságtudományi karán végezte, innen indult el az orvos-közzgazdász, egészségügyi menedzseri pályán.

Miskolcon 1990-ben telepedett le, általános orvosi diplomája megszerzése után. Fül-orr-gégész szakvizsgáját letéve a Diósgyőri Kórházban dolgozott klinikai orvosként, majd családorvosként folytatta munkáját. 1999-től a Vasútegészségügyi Kht. Miskolci Egészségügyi Központ orvos-igazgatója volt egészen 2010-es polgármesterré választásáig.

Már ifjú korában is szívesen sportolt, törvívóként országos bajnoki címet szerzett, majd a dzsúdó felé fordult, a sportág szeretetét pedig továbbadta leányának, Annának is, aki cselgáncs-világbajnoki bronzérmet is szerzett az MVSI-Miskolc sportolójaként.



Miskolc városát 2019-ig vezette, amikor is egészségi állapota miatt visszavonult a politikától. Hosszú ideje küzdött betegségével, melyet méltósággal viselt. Miskolc város vezetése megköszönve dr. Kriza Ákos városvezetői és orvosi munkáját, őszinte együttérzéséről biztosította a gyászoló családot, és osztozva fájdalmukban kívánt nekik erőt és kitartást a gyász óráiban. A város nevében Veres Pál felajánlotta, hogy dr. Kriza Ákost, a város volt polgármesterét saját halottjának tekinti, és számára díszsírhelyet biztosít.

Dr. Kriza Ákos családját a miskolci pártfrakciók őszinte együttérzésükről és részvételükről biztosították.

„Nincsenek szavak a halál idején, amik a veszteséget elég-

gő leírhatnák, és nincsenek gondolatok, amik a fájdalmat eléggé kifejeznék. Egy olyan polgármestertől és barátától kell most búcsúznunk, aki folyton építeni akarta maga körül a világot, aki minden nap tenni akart Miskolcért, aki soha nem elégedett meg a jelenel, mert a jövőt még jobbra akarta formálni. Egy olyan embertől kell most elköszönnünk, aki mindig csak előre nézett, aki örökké bátor volt, hitében erős, és jó szándékában bizonyos. Így vezette a várost polgármesterként, így gyógyított beteget orvosként, és így gyógyított a családjára férjként és apaként. Tiszta szívvel hitt a keresztény kultúrában, a hazában és a nemzetben, a családban és a barátságban, szerette Magyarországot és Miskolcot. Ezek az

eszmék és érzések vezérelték az élete során, és most mindnyájunk szívében ott a keserűség, és lelkünkben a szomorúság, mert búcsúznunk kell egy igazi nagy harcostól” – fogalmazott a Fidesz miskolci frakciója.

A Kereszténydemokrata Néppárt Miskolc Városi Szervezete és frakciója is együttérzését és őszinte részvétét fejezte ki a gyászoló családnak.

„Dr. Kriza Ákos egy igazi keresztény-nemzeti honfitársunkat veszítettük el, aki a kereszténydemokrácia értékrendjét is vallotta, támogatta. Polgármestersége alatt több miskolci iskola, óvoda került történelmi egyházak fenntartásába, támogatta Diósgyőrben a II. János Pál pápáról elnevezett tér kialakítását és elnevezését az egykori szent-atyáról, de a népkerti országzászló visszaállítását is felkarolta. Polgármestersége kilenc éve alatt Miskolc a válság után a fejlődés útjára lépett. Pótolhatatlan veszteség érte a miskolci közéletet. Emlékét megőrizzük” – hangsúlyozták.

A Velünk a Város frakciószövetség, valamint a Mi Hazánk Mozgalom szintén őszinte együttérzéséről biztosította a gyászoló család tagjait, az elhunyt barátait és hozzátartozóit.

Új játékok két miskolci óvodának

Az eszközök közel nyolcszáz gyermek mindennapos óvodai nevelését segítik a jövőben.

Társas- és fejlesztő játékokat adott át az önkormányzat, a Velünk a Város-frakció és a Supersum Alapítvány a miskolci Százszorszép és Nyitnikék Óvodák intézményvezetőinek csütörtökön. A játékok egy ajándécsomag részei, amit abból az egymillió forintból vásároltak, melyet még tavaly decemberben ajánlott fel Veres Pál polgármester és a Velünk a Város az alapítvány számára.

Simon Gábor, a frakció vezetője emlékeztetett, bár a Velünk a Város különböző pártok képviselőjét tömöríti, a kezdetek óta egységes ál-

lasponton vannak abban is, hogy a rászorulóknak segíteni kell.

Ahogy arról korábban beszámoltunk, Miskolc első embere mintegy kettőszázötvenezer, a Velünk a Város önkormányzati képviselői pedig ötven-ötvenezer forinttal járultak hozzá a nemes célhoz, vagyis a két helyi óvoda segítségéhez.

Bernasconi-Bús Katalin, a Supersum Alapítvány kuratóriumi elnöke kiemelte, az összegyűlt pénzből ábrázolástechnikai és társasjátékokat vettek, a felajánlásnak köszönhetően a Nyitnikék és Százszorszép Óvodákba és azok tagóvodáiba járó közel nyolcszáz gyereknek tudtak örömet szerezni.

Tajthy Ákos



NEM PLUSPÉNZEK, CSAK ÁTCSORPORTOSÍTÁSOK

A Diósgyőri vár, a Herman Ottó Múzeum vagy például a Mesevár óvoda felújítására rendelkezésre álló összegek a már korábban is meglévő források átcsoportosításának eredményei – hangsúlyozza a miskolci városháza.

„Jól kezdődik az esztendő! Újabb 376 millió forint jön Miskolcra” – fogalmaz idei első Facebook-bejegyzésében a miskolctapolcai fürdő és a Diósgyőri vár fejlesztéséért felelős miniszterelnöki biztos. Majd részletezi is, mire mennyi jut a támogatásból: 271 millió a Herman Ottó Múzeum bővítésére, 73 millió a Bogáncs utcára, 32 pedig a Mesevár Óvoda felújítására.

Bőkezű kormányzati karácsonyi ajándék lehetett volna ez Miskolcnak, de sajnos indokolt a feltételes mód – reagált az elhangzottakra a miskolci városháza. Közleményükben azt írják: „indokolt, mert valójában nem ténylegesen új támogatásokról, pluszpénzekről van szó, hanem egyszerű átcsoportosításokról a 2014 és 2020 közötti fejlesztésekre fordítható,



már meglévő keretből. Ezeket az átcsoportosításokat 2020 elején kérte az önkormányzat, kivéve a Bogáncs utcát, ott 2019 nyarán kérte a város, de az engedélyezés csak most történt meg.”

Az elmúlt hét évre, azaz a 2014 és 2020 közötti időszakra ugyanis az erre vonatkozó kormányhatározatnak megfelelően összesen 35 milliárd 265 millió forint állt Miskolc rendelkezésére a Terület- és Településfejlesztési Operatív Programban megvalósítandó projektekre. A miniszterelnöki biztos által felsorolt milliók pedig nem mások, mint ebből a korábban már odaitélt keretből történő átcsoportosítások,

vagyis a már meglévő pénzeknek egy korábbi cél helyett egy másik felhasználási területre történő odaitétele – mutatnak rá közleményükben.

Hasonló a helyzet a Diósgyőri vár esetében is, ahol a 10,2 milliárdos támogatásról már két évvel ezelőtt megszületett a döntés, a karácsony előtti újabb kormányhatározat pedig az önkormányzat 1,5 milliárdos önrészvállalása után a források átcsoportosításáról, a kifizetés átütemezéséről szólt. Az eredeti határozat szerint az első 6 milliárdot ugyanis 2019-ben kapta volna meg a város, a többit 2020-ban, ezt csoportosították, ütemezték át 2020 és 2022-re.

Y-híd – Megvan a pénz a kerékpáros és az alternatív út építéséhez

Az alternatív út már az építkezés ideje alatt, a kerékpárút pedig az Y-híd átadását követően szolgálja majd a Martinkertvárosban és Szirmán élőket.

Folytatás az 1. oldalról

Martinkertváros és a miskolci belváros biciklis összeköttetésének fontosságát szintén a civilek, jelesül a kerékpáros egyesület hangsúlyozta. Kezdeményezték azt is, hogy az Y-hídon is legyen biciklis nyomvonal. Erre is megvan a forrás, de vizsgálják annak lehetőségét, hogy a Kisfaludy hídon is kialakíthassanak egy nyomvonalat a kerékpárosok számára. Emellett kijavítják majd az úthibákat a Tiszaí pályaudvar és a Martinkertváros közötti vasúti át-

járónál, ahol a gyalogosok és a biciklisek is biztonságosan közlekedhetnek majd.

Korábban többször is megírtuk az Y-híd-beruházás kapcsán, hogy sikerült olyan fontos kérdésekben előrelépni, amely problémákra évek óta hiábavalóan igyekeztek a lakosok, a civilek felhívni a korábbi önkormányzat vezetését figyelmét. Veres Pál polgármester felkérésére a miskolci városháza és a beruházás gazdája, a NIF egyeztetési eredményre vezettek, és a civilszervezetek véleménye sem sikkadt el. A városvezető hivatalba lépése óta szorgalmazta, hogy a beruházás a miskolciak igényei szerint alakuljon.

Az alternatív út és a kerékpárút megépítésére a többlet-

forrás is rendelkezésre áll már – jelentette be hétfői sajtótájékoztatóján Csöbör Katalin. Az országgyűlési képviselő elmondta, hozzájárult és forrást is biztosít az alternatív út építéséhez és a kerékpárút kialakításához az Innovációs és Technológiai Minisztérium. Dr. Mosóczi László közlekedéspolitikáért felelős államtitkár egyúttal kérte a kivitelező Nemzeti Infrastruktúra Fejlesztő Zrt. vezetőjét, hogy kezdjék meg a két út megépítéséhez szükséges tervezési és kivitelezési feladatokat. A politikus érdeklődésünkre hozzátette, a többletforrás pontos összegét majd csak a tervezés után tudja megmondani, de becslések szerint több száz millió forintra van szó.

Kujan István



MVK: TÖBB LÉPCSŐBEN VÁLTOZHAT A MENETREND

A járvány miatt kialakult helyzetben, az elvont kormányzati támogatások mellett nem valószínű, hogy finanszírozni lehet a korábbi közlekedési rendet.

Folytatás az 1. oldalról

Az, hogy egy város közösségi közlekedési rendszeréhez időnként hozzá kell nyúlni, nem új keletű dolog. Miskolcon sem először történik ilyen, 2006-ban egy korábbi, 2012-ben pedig az előző városvezetés idején történt hasonló. A változások eddig mindig kettős célt szolgáltak: a szakemberek az utazási igényekhez jobban igazodó, és ezáltal költséghatékonyabb struktúrát szerettek volna teremteni.

Juhász János villamosközlekedési igazgató szerint az elmúlt évben megkezdődött újabb menetrendi változások célja ismét hasonló volt. „Azt vettük észre, hogy az utóbbi nyolc- kilenc évben alapvetően megváltozott a város szerkezete, új ipari parkok, nagyvállalatok létesültek, melyek alapvetően megváltoztatták az utazási igényeket. Ráadásul további kisebb csökkenés történt a lakosságban is, ami a város korfájával együtt szintén meghatározza az utasok számát és összetételét. Ezt az MVK korábban nem követte le olyan dinamikus, mint ahogyan egyébként a változás történt” – hangsúlyozta.

A vonalhálózat tehát előregedett, elkerülhetetlen volt a változtatás, ez azonban korábban nem következett be, így a feladat a jelenlegi városvezetésre maradt. A cégvezető szerint ennek lépéseit dolgozta ki az elmúlt hónapokban a Veres Pál polgármester javaslatára létrejött MVK-s menetrendi munkacsoport. A javaslatok egy részét vezették be tavaly szeptemberben, a csomag második fele pedig az a kilenc témakör, mellyel kapcsolatban az utazókörtség javaslatait várta az MVK múlt péntekig.

Sokan véleményezték

A határidőig összesen 847 észrevétel érkezett, melynek jóval több mint fele, közel ötszáz az 1-es autóbusszaladót érinti. A második helyen a 21-es viszonylat meghosszabbítása szerepel, ezzel kapcsolatban 93 érkezett, míg a Hideg soron átkelő, a Villanyrendőrig meghosszabbítandó 31-es buszról 68-an osztoztak meg véleményükkel velünk. Ez utóbbi témával kapcsolatban kaptuk a legtöbb pozitív kritikát – sorolta Juhász János, aki hozzátette: a városrész annak idején csak ideiglenesen került ki a közlekedési hálózatból, az útszakasz és az ott található megállókat felújítását azonban az MVK is szorgalmazta.



Az észrevételek több mint fele az 1-es autóbusszaladót érinti. Fotó: Juhász Ákos

A TÉMAKÖRÖK

1. a kelet-nyugati tengely északi ágán közlekedő autóbusszjáratok (1-1B, 7, 54) átszervezése
2. a 21-es autóbusszvonallal meghosszabbítása Berekaiajáig
3. az Avas és Szentpéteri kapu közötti állandó közvetlen kapcsolat létrehozása; a Gömöri pályaudvar térségét érintő közösségi közlekedési változások
4. a Középszer kiszolgálásának módosítása
5. a Hideg sor kiszolgálása, az Avas III. ütem és a belváros nyugati részének gyors kapcsolata
6. a 14-es autóbusszvonallal egyes járatainak meghosszabbítása az Egyetemvárosig, 14E jelzéssel
7. Görömböly, az Auchan Dél áruház és Szirma hálózati kapcsolatainak javítása
8. a 16-os autóbusszvonallal lerövidítése az Erdőgazdaságig
9. további garázsmeneteti útvonalak meghirdetése

A legtöbb negatívát pedig az 1-es buszszalad átszervezésével kapcsolatban kapták. Az MVK-s igazgató leszögezte, a közvélekedéssel ellentétben itt nem megszüntetésről van szó vagy legalábbis nem a klaszrikus értelemben. „Ez a tervet tulajdonképpen a városvezetés változásokat követné le, hiszen a kapacitás egy része például a Szentpéteri kapu felé közlekedő 54-es viszonylatra kerülne át, egy másik a 101B-sre vagy a 21-esre, vagy a terv szerint a jövőben az Újgyőri főtérig közlekedő 7-es buszra” – sorolta.

Még képlékeny

Juhász János hangsúlyozta: az MVK eredetileg úgy tervezte, hogy március elején indulhatna a módosított vonalhá-

lózattal, ez azonban most úgy tűnik, változni fog.

– Az biztos, hogy valamilyen intézkedésre szükség van, mert a járvány miatt kialakult helyzetben, az elvont kormányzati támogatások mellett nem valószínű, hogy finanszírozni lehet a 2020-ban kiadott kilométer-teljesítményünket. Sok függ attól is, meddig tartanak a korlátozások, mikor indul újra az élet, hiszen a visszatérő utasok forgalmat és természetesen némi bevételt is generálnak. A munkacsoporttal azon dolgozunk a következő időszakban, hogy a közösségi közlekedésre fordítható közpénz felelős elköltésével megtaláljuk a legelfogadhatóbb megoldást, olyat, ami az utasoknak is megfelel, és belefer a költségvetésbe – zárta Juhász János.

A változások ütemezéséről már a munkacsoport legutóbbi ülésén volt szó. Jelen állás szerint február 1-jétől egy ideiglenes menetrend lép életbe, ennek részleteit a jövő héten ismertetik. A munkacsoport ezután tovább dolgozik, és várhatóan március közepétől újabb finomításokat javasol az MVK Zrt. számára. Ha ez a két lépcsőben elvégzendő válságintézkedés meghozza a kívánt eredményeket, akkor esély nyílik arra, hogy szeptember 1-jétől majd egy harmadik menetrend lépjen hatályba, amely ismét engedményeket tehet egyes járatok visszabóvításával – amennyiben az eddig elért gazdálkodási eredmények ezt lehetővé, a járványhelyzet utáni utasforgalmi igények pedig indokolttá teszik.

Tajthy Ákos

„Miskolcnak is jár a kompenzáció!”

Nehéz helyzetbe kerülhet Miskolc, ha a kormány nem kompenzálja azt az összeget, ami az iparüzési adó átalakítása miatt hiányozni fog a 2021-es költségvetésből.

Súlyos károkat okoznak Miskolcnak a kormány által elvont milliárdok – jelentette ki Varga László (MSZP) országgyűlési képviselő, Simon Gábor (Velünk a Város) frakcióvezető és Bazin Levente (Velünk a Város) önkormányzati képviselő egy, a Róna és az Almás utcák találkozásánál tartott pénteki sajtótájékoztatón. Elhangzott, a helyszínen nem véletlenül esett a választás, a kérdéses utcának nincsen szilárd burkolata, az elvonások miatt azonban nemcsak az aszfaltozás, de az ehhez hasonló utcák kátyúzása, javítása is veszélybe került.

Varga László emlékeztetett, az önkormányzatok kiemelten nehéz éven vannak túl, hiszen a járvány miatt hatalmas bevételkiesést kellett elszenvedniük, melyeket – más országoktól eltérően – a kormányzat nem kompenzált. Sőt, további muniókat vont el a helyhatóságoktól: a gépjárműadó helyben maradó részének elvonásával és a közösségi közlekedés támogatásának megszüntetésével Miskolcon a védekezés költségei mellett újabb egymilliárd forintos hiány keletkezett.

– Az iparüzési adó átalakítása az év végén további bevételkiesést jelentett, az azonban végképp döbbenetes számunkra, hogy karácsony előtt kizárólag kormánypárti vezetésű megyei jogú városok kaptak milliárdos összegű támogatásokat a kötelező önkormányzati feladatok ellátására. Egy miskolci polgár semmivel sem alacsonyabb rendű, mint egy debreceni vagy nyíregyházi társa, így Miskolcnak ugyanolyan mértékű forrásokat kell kapnia, mint az érintett megveszék helyeknek – jelentette ki Varga László.

További probléma, hogy a kisebb településeknek automatikusan kompenzálják az iparüzési adó átalakítása miatt kieső bevételeket, a

nagyvárosoknak viszont erről egyénileg kell tárgyalniuk a kormánnyal. „Január vége felé járunk, de ez a kompenzáció még nem történt meg, márpedig a költségvetésről szóló rendeletet a városoknak február 15-éig kell megalkotni, így aztán tervezni is nehéz, majdnem lehetetlen – ezt már Simon Gábor mondta el, aki hozzátette azt is: Miskolc különösen nehéz helyzetben van, hiszen az előző városvezetés öröksége is nagyon súlyos volt, tehát a város már a járvány kitörése előtt is nehéz helyzetben volt.

– Miskolcon több mint kétszáz kilométer olyan útszakasz van, ami nem rendelkezik szilárd burkolattal, ilyen a belterületen található Almás utca is.



Bazin Levente, Varga László és Simon Gábor. Fotó: Végh Cs.

A kormány a döntés halogatásával azt veszélyezteti, hogy az ilyen utcák nemhogy szilárd burkolatot nem tudnak kapni, de még a kátyúzásukra, javításukra sem lesz pénz. Ha nem történik kompenzáció, akkor természetesen a városüzemeltetés egyéb szegmenseiből is hiányozni fog a pénz, félt, hogy nagyon kevés forrás jut majd fűnyírásra, takarításra, kátyúzásra is. Eppen ezért felszólítjuk a kormányt, hogy az általa elvett bevételek kompenzálásáról mielőbb intézkedjen, ez szolgálja ugyanis a miskolciak érdekét! – hangsúlyozta.

Bazin Levente végül hozzátette, a nehéz helyzet ellenére az Almás utca problémáját is kezelni kívánja a városvezetés. „A szűkös anyagi keretek miatt ebben az évben a vízvezetést tudjuk elkészíteni, és ehhez is széles körű összefogásra lesz szükség: a képviselő és az önkormányzat mellett a lakosság is beszáll a beruházás finanszírozásába” – mondta az önkormányzati képviselő, aki hozzátette: a városlakók megérdemlik, hogy Miskolc is megkapja a tömegközlekedésre vagy a városüzemeltetési feladatokra fordítható pénzeket. – Azt üzenjük a kormánynak, hogy a városok kifosztása nem kormányzás! – zárta Bazin Levente.

T. Á.

Évet értékel a polgármester

A tavalyi év eredményeiről, nehézségeiről és kihívásairól, illetve 2021-es terveiről beszél a Miskolc TV-nek Veres Pál polgármester.

A Miskolci Napló című közéleti magazin január 25-ei adásában egészen a 2019-es választásokig megyünk vissza az időben. Kiderül, hogy a város első embere milyennek látta akkor Miskolcot és milyennek most. A polgármester kitér arra, miért indult el a választáson, és hogyan élte meg a győzelem utáni időszakot. Veres Pál elmondja, Mis-

kolc nehéz gazdasági helyzetből indult 2020-ban, ezért egy takarékos, feszes költségvetést terveztek. A koronavírus azonban nem várt feladatok és kihívások elé állította a városvezetést is. A polgármester beszél 2021-es terveiről. Veres Pál szerint az idei év sem lesz könnyű, számos kihívással és bizonytalansággal állunk még szemben, de bízik benne, hogy az év második fele egy olyan konszolidációs folyamat kezdete lesz, amelynek eredményeit egy év múlva már érezni lehet. Az interjút hétfőn, 18:25-től tűzi műsorára a Miskolc Televízió.



Az interjú a Miskolci Napló hétfői adásában látható

Bostonban alapított iskolát a helyi magyaroknak

A Bartók Béla Bostoni Magyar Iskola és Óvoda mára rengeteg Bostonban élő gyereket fűzött közelebb a gyökereihez.

A szikszói származású Polgár-Turcsányi Mariann matematikus jelenleg az egyik rangos bostoni kórházban dolgozik. A Partners Multiple Sclerosis Center adatbázisának és az ahhoz tartozó alkalmazásoknak a megalkotója és karbantartója, különféle klinikai és kutatási projektekben vesz részt. Emellett iskolát alapított a bostoni magyarok részére, és a helyi magyar közösség aktív tagja. Az interjút telefonon készítettük: ő éppen kora délutáni sétáját abszolválta, míg én lassan lefékvéshez készülődtem. Ez is jól ábrázolja a Miskolc-Boston távolságot. A Bartók Béla Bostoni Magyar Iskola és Óvoda – rövidebben Boskola – egyik alapítója és vezetője Szikszóról származik, de már régen elköltözött szülővárosából, hazájából. A farkast ki lehet irtani a vadonból, de a farkasból a vadont soha – már nem tudom hol olvastam a mondást, de ez jutott eszembe, ahogy a telefonban hallgattam Polgár-Turcsányi Mariannal beszélni múltáról, jelenről, kultúráról, magyarságról. Először a kezdetekről esett szó.

– 1983-ban okleveles matematikus diplomát szereztem Debrecenben. Édesanyám még az egyetemi éveim alatt, édesapám pedig pár hónappal a

végzésem után meghalt; fiatal öcsém – akinek gondviselésém maradt – súlyos autóbalesetet szenvedett, éveken át a gondozásomra szorult.

Bizonytalan kezdet

Polgár-Turcsányi Mariann az egyetem befejezése után férjhez ment, s Debrecenben élt, amíg a sors külföldre nem terelte.

– 1991 nyarán költöztünk ki a családommal Svájcba: a férjem, a hét éves és a négy éves fiaink, valamint én. 1997 őszéig éltünk Bernben, ott született a lányom is. A hatályos törvények miatt hat évig lehettünk az országban, utána máshol kellett munkát keresnie a férjemnek. Érkezett egy lehetőség: a Harvard Egyetemen folytathatta a kutatásait, így a család az USA-ba költözött.

A bostoni magyarokkal első ízben az interneten keresztül vettük fel a kapcsolatot.

– A HIX egy ma is létező dolog, mondhatni, egyfajta fórumgyűjtemény. Tanácsokat kértünk: hogyan kezdjük el az életet három gyerekkel egy teljesen idegen városban, országban? Sok tanácsot kaptunk, s végül egy elővárosi részen, Newtonban telepedtünk le.

Az első időszak

– Az ember szeret az anyanyelvén beszélni, így nyilvánvaló volt számunkra is, hogy keresni fogjuk a helyi magyar közösséget. Eljutott hozzánk,



A szikszói származású Polgár-Turcsányi Mariann a helyi magyar közösségnek is aktív tagja

hogy találkozót hirdet a Massachusettsi Magyar Egyesület. A gyűlés pont Newtonban volt, így elmentünk megnézni. Szinte azonnal felkaroltak minket: nemsokára részt vettem a következő március 15-ei ünnepség szervezésében. A Massachusettsi Magyar Egyesület közel hatvanéves, anno az 56-ban kimenekülő disszidensek szervezték. Amit érdemes tudni, hogy a szervezet szabályzata nem tolerálja a széthúzást, nem engedi, hogy a vallás vagy a politikai nézetek a tagok közé ékelődjenek.

Körvonalazódik a Boskola

– Több magyar családdal ismerkedtünk meg, akiknek hasonló korú gyermekeik voltak, mint nekünk. Kisgyerekként az ember eljártott velük, tanította őket írni-olvasni, de egy idő után ez nem volt elegendő: megszületett az igény, hogy létrehozzunk egy iskolát.

A Boskola önkéntes munkán alapuló intézmény: senki nem kap fizetséget a munkájáért.

– A tandíj, amit beszedünk, húsz éve nem változott, csupán arra kell, hogy kifizessük belőle az épületbérletet, beszerezzük a szükséges eszközöket.

Az iskola kéthetente tart kétórás foglalkozásokat. Vannak alapkövetelmények, amit elvárunk a hozzájuk járó gyerekektől.

– Az első két évben a diákoknak meg kell tanulniuk magyarul írni és olvasni, humán tárgyakat oktatunk, mint az irodalom, nyelvtan, történelem vagy földrajz – meséli az alapító, aki titkárként is szervezi az intézmény mindennapjait.

Közös munka

A Boskola kapcsán fontos megemlíteni, hogy szorosan a cserkészettel együttműködve dolgoznak.

– Egy tanév a Boskolában nagyjából húsz alkalmat jelent, ami egy kenutúrával indul, amit a cserkészekkel közösen tartunk. Ünneplik az október 23-át, a karácsonyt, a farsangot, a március 15-ét.

– Az USA-ban más a lépték: van, aki három órát vezet, hogy ott legyen a kétórás foglalkozáson, majd megint három órát hazafelé. Ehhez elkötelezettség kell.

A tanév vége felé egy tematikus foglalkozást tartanak.

– A hagyományörző napon mindenféle régi magyar szakmát mutatunk be – sokszor Magyarországról érkezett mesterekkel. Ezeket ki is próbálhatják a gyerekek.

Öszinte elhivatottság

A Boskola társalapítója a magánéletében is azokat az értékeket képviseli, amiket az iskolájukban tanítanak.

– Mind a három gyermekem beszél, ír és olvas is magyarul. A kisebbik fiam egy harmadik generációs magyar lányt vett feleségül: a szerelmesleveleiket is magyar nyelven írták egymásnak.

Polgár-Turcsányi Mariann elhivatottságával itthon is felhívta magára a figyelmet: Áder János köztársasági elnök 2018-ban a Magyar Arany Érdemkereszt polgári tagozata kitüntetéssel ismerte el akkor húszéves munkáját. Karakterét, személyiségét jól tükrözi, hogy a díjat a közösség érdemeinek elismeréseként fogta fel.

Bájer Máté

„SOHASEM SZOMORKODTUNK”

Zenésztársa hiszi: már egy égi zenekart vezet a napokban rövid, súlyos betegség után elhunyt Bakondi Csaba. A legendás Kabinet Rt. és Hétfői Hírek énekes-gitárosával, fényképpel a hozzá közel állók egy tiszta szívú, mindig vidám barátot vesztettek el.

A tavalyi Kocsonyafesztiválon állt utoljára színpadra Bakondi Csaba, a beat-ska, rock and roll ska zenét játszó Kabinet Rt. hatalmas bulit csapott. Nem meglepő, hiszen a belőlük áradó energia már a kezdetektől jellemelte a csapatot. Az alig két éves zenekarhoz '83-ban csatlakozott Csaba, olyan slágereket játszottak, mint a Lipót bácsi, vagy a Tánya, London lánya. A rendszeres tagcserék mellett is hamar megerősödtek a közönséget, valamint a csapatot összekötő baráti szálak. – A Kabinetre családjaként tekintett, ahová mindig vissza lehetett jönni – emlékezik vissza Rózsahegyi Imre. Az énekes szerint Csaba szeretett volna nyomot hagyni maga után, és a tavalyi fesztiválfellépést talán egy utolsó dalnak szánta. „Halála övön aluli ütés volt”, tette hozzá.

A '80-as években aztán egy fiatal miskolci egyetemistakból verbuválódó zenekar is megkereste a könyvtár-

ban dolgozó „Pájót”. Zelenák András mesélt erről. – Csoporttársakkal próbáltunk összekalapálni egy zenekart, ahová énekest kerestünk. Idővel barátok lettünk. Emlékszem, soha nem szomorkodtunk, állandóan folyt a könnyünk, annyit nevtünk együtt. Habitusa a közönségünknek is átjött; laza és vidám volt mindig. Még akkor is, amikor alteros zenekarként, egységesen fekete-fehérben, öltönyben, nyakkenedővel léptünk fel a Lord előtt Debrecenben. A rokkerek le akarták bontani alattunk a színpadot – emlékezett vissza a Hétfői Hírek gitárosa, aki egy alapembert vesztett el az életéből. – Kevés ilyen barátja marad egy hatvanhoz közelítő férfinak. Soha nem adta fel, mindig kereste és építette az új utat, újra és újraépítette saját magát is. Most már valószínűleg egy égi zenekarban teszi ezt.

A zene mellett a fotózás volt az énekes-gitáros másik nagy szerelme, szakmájá-



A tavalyi Kocsonyafesztiválon állt utoljára színpadra Bakondi Csaba. Fotó: Mocsári László

ban évtizedeken át dolgozott. Fehér Péterrel is így ismerkedett meg. – Közös mesterünk volt, aztán Csaba dolgozott nálam műteremben, rábízhattam a kecskeméti üzletem vezetését is, majd amikor visszatért Miskolcra, itt is munkát adtam neki. Szakmailag és emberileg is tökéletesen megfelelt. Nem csak kollégámnak, barátomnak is vallhattam Csabit. Rosszul érintett, és megrázott a halálhíre, még úgy is, hogy tudtam arról, hogy nagyon beteg. Értelmetlen egy ennyire fiatal ember halála, de nincs mit tenni. Tiszta szívú, figyelmes

ember volt, akivel jól lehetett mókázni. Nagyon jó barát volt, aki korán, túl korán ment el...

A kétgyermekes Bakondi Csaba rövid, de súlyos betegséget követően, életének 55. évében, január 13-án hunyt el. A temetés időpontjáról és helyszínéről a családja később tájékoztatja a barátokat, ismerősöket.

(Arról, hogy a Miskolci Nemzeti Színház fotósa, Eder Vera mit kedvelt leginkább Csabában, vagy, hogy melyik kutyafajta megszeretettéért tett nagyon sokat fotósként, bővebben a minap.hu-n olvashat.)

Kujan István

Emlék és lehetőség

Tizenharmadik alkalommal adták át a Mazsaroff-díjat a Miskolci Galériában.

A díjat 2008-ban alapította Mazsaroff Miklós festőművész özvegye, dr. Nikolaeva Mária, aki azt is elmesélte a mostani átadón, mi készítette a fiatal művészek patronálására.

– A férjem 23 évvel ezelőtt halt meg. Az emberek hamar felejtenek, szerettem volna, hogy a neve egy évben egyszer újra felbukkanjon, legalább, amíg élek. A fiatal művészeknek nehéz dolguk van – a férjemnek is az volt. Remélem, ez a díj segít abban, hogy szélesebb kör előtt is bemutatkozhasanak, megragadjon a nevük.

A Mazsaroff-díjat idén Gulyás Andrea Katalin képzőművész kapta. A szokással ellentétben a tavalyi díjazott, Dombóvári Ágnes munkáiból idén – érthető okok miatt – nem készült kiállítás. Ehelyett Gulyás Andrea Katalin három, tavaly télen készült munkáját mutatta be a galéria. A harmincnégy éves művész elmondta, hogy a sorozat címe: Vegetáció. – Ez a kifejezés, ha a természetre vonatkozóan használjuk, életet jelent, míg az emberre nézve negatív kicengése van – fogalmazott Gulyás Andrea Katalin, aki képeihez a vidéki környezetből merített ihletet.

B. M.



Gulyás Andrea Katalin és dr. Nikolaeva Mária. Fotó: J. Á.

Melyik miskolci házban szállt meg Kölcsey Ferenc?

A Himnusz írója hivatali ügyben járt Miskolcon 190 évvel ezelőtt. Azonban azt, hogy melyik épületben szállt meg, két évszázad távlatára burkolja.

Folytatás az 1. oldalról

A Dobrossy István által szerkesztett Miskolc a millicentenáriumi évében 2. kötetben szereplő írásra egy internetes archívumban akadtam rá. Kovács Sándor Iván tanulmánya a romantikusan borús címadás ellenére kiváló alapját szolgálta a nyomozásnak: leírja, bár Kölcsey Ferenc szerzőként nem a novelláiról vált híressé, miskolci útját mégis prózai formában örökítette meg. Az A kárpáti kincstár című mű főszereplője, Erdőhegyi Pál szerelmes lesz a késmárki főbíró lányába, Áringér Nellibe, aki rokonszenvezik ugyan az ifjú nemessel, de hamarosan megjelenik egy vagyonos polgárfiú, egy bizonyos Ifj. Kraudy, és a szülők elhatározzák, a szegény nemes helyett inkább neki adják a lányuk kezét. Az irodalomtörténet szerint a novella alakjait valós (miskolci vonatkozású) szereplők ihlették, csak a történet helyszíne átkerült Késmárkra. Erre Kovács Sándor Iván számos bizonyítékot hoz fel írásában.

Hivatalos látogatás

Kölcsey egy 1830. január 25-én kelt levelében írja Miskolcra, hogy „ma délután köl-

tözünk Kraudy kereskedő házához.” Kovács Sándor Iván szerint az összecsengés a későbbi novellahős nevével mutatja, hogy Kölcsey jól körülnézett a miskolci kereskedők életében, és meg is ihlette a vagyonos polgárok világa. A költőt 1829-ben nevezték ki Szatmár vármegye aljegyzőjévé, ebben a minőségben vett részt az úton. Kölcsey egyébként – hasonló okokból – másodszor is járt Miskolcon, de azt az utat egy árvíz megkurtította. A látogatásairól egy baráti levelezésben számol be. Kovács Sándor Iván kutatása szerint Kölcsey Ferenc szállásadója csak Kraudy Sándor János lehetett.

Úgy gondolnánk, így már könnyű kideríteni, melyik épület adott átmeneti otthont a Himnusz szerzőjének, ezen a ponton mégis elakadtam. Biztos, hogy csak egy Kraudy lehetett a vendéglátó? Ha a novella főszereplője, Erdőhegyi Pál valóban az akkor harminckilenc éves Kölcsey alteregója – ahogy azt Kovács Sándor Iván véli –, akkor miért egy idősebb, 51 éves férfiről formálta meg szerelmi vetélytársát? Megkértem tehát barátomat, Kiss Lajost, a B.-A.-Z. Megyei Levéltár levéltárosát, hogy segítsen forrásokat keresni a témában. Így bukkant rá dr. Gyulai Éva kéziratára a Kraudy családról – ezt Dob-

rossy István volt levéltár-igazgató hagyatékában találta meg. A Miskolci Egyetem docense hosszabban ír a Kraudyakról: említi azt is, hogy Kraudy Sándor János 1811-ben telepedett le Miskolcon, mint kalmár-kereskedő. A kézirat egyébként 2013-ban – kis változtatásokkal – a Történeti Muzeológiai Szemle 12. kiadványában is megjelent. A források azonban egy másik miskolci Kraudyt is jegyeznek: Sándor János egyik bátyja, Kraudy József Benjámint is a városban élt már ebben az időben.

A harmadik Kraudy

Az 1817-es Dombó-féle miskolci Telekkönyv szerint Benjámint a Vereshíd utcában, Sándor János pedig kicsivel odébb, a Piac utcában lakott (*ma Kazinczy utca 2. és Széchenyi utca 38. számú telkek – az utóbbi címen egy Kölcsey-empléktábat is elhelyeztek 1997-ben.*) Valószínű tehát, hogy a két ingatlan közül az egyik lehetett Kölcsey szállása is. De melyik? Kovács Sándor Iván azzal érvel a kisebb, Piac utcai telek mellett, hogy Kölcsey Ferenc látogatásakor az idősebb Kraudy testvér, József Benjámint már 7 éve halott volt. Gyulai Éva azonban említi egy 1808-as keresztelőt: Kraudy Józsefét, Benjámint József fiát. Az ifjabb Kraudy később arról vált híressé, hogy megnyitotta a miskol-



Kraudy Sándor János egykori háza. Fotó: Juhász Ákos

ci könyvkereskedést, majd takszolgagyűjtő lett. Gyulai Éva tanulmánya szerint ő volt apja legidősebb gyermeke: Kölcsey érkezésekor 22 éves, aki szintén kereskedőnek indult, majd pénztárnok lett. Ugyan Sándor Jánosnak is volt két fia, ám azok 1830-ban 8 és 12 esztendősek voltak. A kérdés tehát ez: az 52 éves Kraudynál vagy a 22 éves unokaöccsénél szállt-e meg Kölcsey?

A válaszhoz Dobrossy István: Miskolc írásban és képekben 9. (Miskolc, 2002) munkája vezethet közelebb. A szerző a Kazinczy utca kialakításáról írva megemlíti egy egyemele-

tes, 11 tengelyes sarokházat, aminek az első leírása 1817-ből származik: ez a 212 négyszögölnyi telek és építménye tulajdonosának Joseph Benjamin Kraudit (Kraudy József Benjámint) nevezi meg. Dobrossy István kutatásai során arra jut, hogy az épületnek kezdetektől lehetett „kereskedőház” funkciója, földszintjén boltokkal, elárúsító helyekkel, emeletén pedig lakóhelyiségekkel, lakásokkal. Ha pedig Kölcsey levelezését vesszük alapul, amiben azt írja, „ma délután költözünk Kraudy kereskedőházához”, akkor nem kizárt, hogy ezeknek a lakásoknak az egyikében

szállt meg a költő, és az említett Kraudy kereskedő nem a család idősebbik tagja, hanem a fiatalabb, József. Ez az elmélet talán az irodalmi vonatkozásához is közelebb áll, hiszen könnyebb egy 22 éves, jómódú polgári családból származó fiatal belezárni ifjabb Kraudy karakterébe, mint egy 52 éves, meglett férfit. Bár bizonyítékot nem találtunk, ami eldöntené a kérdést, egy dolog biztosnak tűnik: két miskolci épületet is lehetne a felütéssel hirdetni a Jófogóson, hogy ott szállt meg egykor a Himnusz költője.

Bájer Máté

A kultúrához mindannyian hozzájárulunk

A kultúrához számos terület tartozik, melyek száma a történelem során változott.

A magyar kultúra napján Kölcsey Himnuszának születését ünnepeljük. Kultúránk nemcsak az irodalomból és annak megzenésítéséből áll. Gyulai Évát, a Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Kar Történettudományi Intézetének tanszékvezetőjét, egyetemi docensét kérdeztük.

- A kultúra fogalmát nehéz röviden meghatározni, hiszen az egyes korszakok tudományosságát más és más definíció határozta meg. Az egyes szaktudományok, sőt társadalmi csoportok is sokszor mást értenek alatta. Az azonban biztos, hogy segíti az embert, hogy az életviszonyok minden területén kiismerje magát, és segíti a társadalmat annak működésében - mutatott rá Gyulai Éva. A latin ige (szótári alakjai: colo, colere, colui, cultum) jelentése művel, tisztel. A szót már a klasszikus római társadalom nyelvhasználatában is használták a föld megművelésére, gondoljunk csak az agrikultúra szavunkra. Jelentette továbbá bizonyos embertársaknak, legfőképpen a klasszikus római mitológia isteneinek tisztelését, ez például a kultusz szavunkban található meg. Valamint nem kevésbé értették alatta a vala-



Gyulai Éva tanszékvezető, egyetemi docens. Fotó: Mocsári László

milyen tárgyra irányuló emberi foglalkozást, alkotást.

„A kultúrát magyarul műveltségnek és művelődésnek is mondhatjuk, lényegét tekintve az ember sokrétű fizikai és főként szellemi tevékenysége, amellyel belehelyezi magát társadalmi és természeti környezetébe, a társadalom pedig a kultúra segítségével képes magát meghatározni, magát és intézményeit működtetni, s ezzel önmagát fenntartani” - nyilatkozta Gyulai Éva.

A premodern társadalmakban a kultúra egyben kiváltságot, a társadalmi elithez

tartozók privilégiumát jelentette; a köznépi kultúráját, a népművészetet, a népköltészetet és népzenei a magasabb társadalmi csoportok nem tartották méltónak a kultúrába való beemelésre. A polgári társadalmak fejlődésével azonban a műveltség keretei egyre inkább kitágultak, a tudomány művelői, sőt a társadalmi elithez tartozók a 18-19. századtól egyre nagyobb érdeklődéssel fordultak a néphagyományok, népi kultúra felé.

Érdekes, hogy köznapi értelemben az embert, a személyt

nem az általános értelemben vett kultúrához való tartozása, iskolázottsága, hanem főként viselkedéskultúrája alapján minősítik kulturáltnak, vagyis a kulturáltság itt elsősorban nem a képzettségre vonatkozik, hanem a jólneveltségre, megfelelő viselkedésre (ahogy az angol well-educated sem csak azt jelenti, hogy jól képzett, hanem: jól nevelt, illedelmes). Így kulturált ember az, aki a legkülönbözőbb helyzetekben képes a körülményekhez igazodva, mások által is elismerten viselkedni.

Répassy Olivía

Az én történetem

Miskolc önkormányzata irodalmi pályázatot hirdet a magyar kultúra napja alkalmából.

A pályázatra miskolci lakosok jelentkezhetnek, nevezni három korcsoportban - 10-14, 14-18 évesek, valamint felnőttek - lehet. A pályázatra műfaji megkötés nélkül, hét témakörben várják az írásokat: Mese egy jótévőről; Is-ten, áldd meg a magyart!; Sokszínű tavasz; Kirándulás a Bükkbe; Olvasni jól!; Levél a XXII. századból; Centrumban a szerelem. Nevezni e-mailben lehet, a jelentkezők a jelígis írásait a ren-

dezvenyszervezes@miskolc.hu címre küldhetik el. Az alkotások beküldésének határideje: március 16. A szakmai zsűri olvasmányos, fordulatoss, érdekes, az érzelmeket, hangulatokat jól visszaadó, a karaktereket érzékletesen felvázoló, választékosan megírt műveket vár. A nyertesek oklevelet és ajándékutalványt kapnak az alábbi értékekben: 1. helyezett: 30.000 Ft, 2. helyezett: 20.000 Ft, 3. helyezett: 10.000 Ft.

A pályázat részletes kiírása megtalálható a www.miskolc.hu, www.miskolc.hu és a www.facebook.com/HelloMiskolc oldalakon.



LKM: MI HOL ÁLLT, ÉS MIT CSINÁLTAK BENNE?

Tavasza rendbe hozzák az egykori Diósgyőri Kohászati ábrázoló terepasztalt.

„Lehetne Kohászati Makett” – az egykori gyáróriás szocializmusbeli elnevezésének, vagyis rövidítésének alkalmi feloldásával játszva jelent meg az első híradás az elhatározásról. A terv azóta beérett, és egy kulturális pályázati projekt keretében hónapok óta folyik a munka, aminek célja: helyreállítani a néhai LKM („Lenin Kohászati Művek”) gyártelepét ábrázoló terepasztalt. A feladat többre: magát a mintegy kétszer egyméteres, asztalként megjelenő famodellt néhány éve civil helytörténészeknek sikerült megmenteniük (szó szerint kimentekíteni a pusztulóban lévő gyárépületek egyikéből, szemét és törmelékhalmozok közül), azután következik a kutatómunka, aminek segítségével rekonstruálható lesz a 40-45 évvel ez-

előtti állapot (a makett feltehetőleg az 1970-es évek közepén készült). Az apró, fából faragott, festett épületek, gyáracsarnokok, kémények, lakóházak mintegy harmada már elveszett, újragyártandók, és a pontos helyüket is meg kell keresni. Ez utóbbi munkák Demkó Péterre várnak.

– Magam is a diósgyőri-vasgyári középiskolába jártam, ez a kötődésem máig megmaradt, ahogy az ipari örökség iránti érdeklődés is. Mindig is nagyon tetszett a Vasgyár, a filing. És a feleségem szülőháza is itt található a kolóniában, rajta is van a terepasztalon – meséli a civilben autószerelőként dolgozó makettező, a Miskolci Makettezők Egyesületének tagja. – A terepasztal visszaépítését szerencsére korántsem a nulláról kell kezdeni. Ezzel együtt nehéz a bemutatott kor szakot rekonstruálni. Például a kéményeket: pontos alakjukat, magasságukat, színüket, anya-



A néhai LKM gyártelepe napjainkban

gukat... Kevés a korabeli fotó. A néhány hónaposa tervezett munkát szokás szerint az alapokkal kezdjük, lentről felfelé: elsőknek a talaj, az úthálózat, később az épületek.

Az Észak-Keleti Átjáró Egyesület égisze alatt futó pályázati projekt irányítója Tóth Viktor.

– Ha van valamiért rajongania egy Budapesten dolgozó, miskolci származású fiatal építésznek, az pont egy ilyen projekt. Izgalmas olyan ipartörténeti emlékekkel dolgozni, amelyek valaha 15 ezer, de akár 100 ezer ember életére voltak hatással.

A kutatás segítségével az Átjárón kívül további civilszervezetek és szakmai intézmények vesznek részt, mint az Északkelet-Magyarország Ipartörténetének Ápolásáért Alapítvány (EKMITA) vagy a Kohászati Múzeum. Az NKA közel 1 milliós támogatást nyújtott. A végeredmény, mint Viktor és Péter remélik, egy „Európa bármely pontján a lábán megállni képes alkotás” lesz. Vagyis a terepasztal olyan rendbe hozott és feljavított, kibővített változata, amely eredeti állapotában bemutatja az LKM 1970-80-

as évekbeli struktúráját, de a ma emberének, a fiataloknak is szóló tájékoztatóinformációkkal kiegészítve. „Megjeleníteni és értelmezni az egykori kohászat működését, léptékét, hangulatát.”

– A folyamat ezekben a hetekben lép abba a fázisba, amikor úgynevezett oral history (elbeszéltrótelem) kutatás révén, vagyis idős, egykori dolgozókkal beszélgetve szeretnénk összeszedni, melyik épület mi volt, mi történt ott, milyen munka folyt benne. Nagy felelősség ez. Egyrészt a műalkotás, másrészt kordokumentum, ami készül. A négy évtizeddel ezelőtti, nem sokkal később abban a formájában el is pusztult Diósgyőri Kohászatnak, akkori mibenlétének talán ez az egyetlen komoly, megmaradt dokumentuma. Térkép, fotó nincs igazán a gyűjteményekben, ami teljes-

körűen bemutatná a gyári életet, a gyár működését.

A tervek szerint a terepasztalt már a felújítás közbeni fázisokban bemutatnánk a nyilvánosság előtt, például főtutcai kirakatba téve, vagy a Régiségvásáron kiállítva, hogy arra kérjék a szemtanú miskolciakat, egykori ott dolgozókat, álljanak meg, mondják el, ők mire emlékeznek, mit tudnak a néhai ipari épületekről, a bennük zajlott munkákról. A kis interjúkat rögzítjük, és felhasználjuk a továbbiakban. Ha pedig elkészül a szerkezet – ez a karanténhelyzetnek is függvénye –, várhatóan a városházát, megyeházát, az egyetemet, a múzeumokat végigjárva bemutatni körütra indulna, hogy minél többen megismerhessék, megcsodálhassák; végső helyét pedig az EKMITA Vár utcai székházában találja meg.



Hónapok óta folyik a terepasztal helyreállítása

A MISKOLC TELEVÍZIÓ MŰSORA



Január 25., hétfő: 06:00 Az előző esti adás ismétlése, 09:50 Képzőművészet, 18:00 Híradó, 18:15 Időjárás-jelentés, 18:25 Miskolci Napló (közéleti magazin), 19:00 Híradó ism., 19:15 Időjárás-jelentés, 19:20 Honvéd7 (honvédelmi magazin), 19:35 Épitész ism., 20:00 Híradó ism., 20:15 Időjárás-jelentés, 20:25 Paks-DVTK labdarúgó-mérkőzés, 21:10 Képzőművészet

Január 26., kedd: 06:00 Az előző esti adás ismétlése, 09:20 Képzőművészet, 18:00 Híradó, 18:15 Időjárás-jelentés, 18:25 Sportpercek, 19:00 Híradó ism., 19:15 Időjárás-jelentés, 19:25 Mérkőzés (MVLK-PVSK vízilabda-mérkőzés), 21:00 Híradó ism., 21:15 Időjárás-jelentés, 21:20 Képzőművészet

Január 27., szerda: 06:00 Az előző esti adás ismétlése, 09:20 Képzőművészet, 18:00 Híradó, 18:15 Időjárás-jelentés, 18:25 Egészségpercek, 19:00 Híradó ism., 19:15 Időjárás-jelentés ism., 19:25 Retro TV, 20:00 Híradó ism., 20:15 Időjárás-jelentés, 20:20 Madarat tolláról (dokumentumfilm), 20:50 Képzőművészet

Január 28., csütörtök: 06:00 Az előző esti adás ismétlése, 10:00 Képzőművészet, 18:00 Híradó, 18:15 Időjárás-jelentés, 18:25 Promenáda (kulturális magazin)

magazin), 19:00 Híradó ism., 19:15 Időjárás-jelentés, 19:25 Egy nap a világ (útfilm-sorozat), 20:00 Híradó ism., 20:15 Időjárás-jelentés, 20:20 Fuchs Jenő, az első ember (dokumentumfilm), 21:00 Képzőművészet

Január 29., péntek: 06:00 Az előző esti adás ismétlése, 10:00 Képzőművészet, 18:00 Híradó, 18:15 Időjárás-jelentés, 18:25 Miskolci Napló ism., 19:00 Híradó ism., 19:15 Időjárás-jelentés, 19:25 Köztünk élnek ism., 20:00 Híradó, 20:15 Időjárás-jelentés, 20:20 A csillagok útján (dokumentumfilm), 21:00 Képzőművészet

Január 30., szombat: 07:00 Az előző esti adás ismétlése, 11:00 Képzőművészet, 18:00 Krónika (heti hírosszefoglaló), 18:25 Egészségpercek ism., 19:00 Krónika, 19:25 Így (nem) játszottunk (a Körúti Színház műsora), 20:20 DVTK Jegesmedvék – Érsekújvári jégkorongmérkőzés, 22:00 Képzőművészet

Január 31., vasárnap: 07:00 Az előző esti adás ismétlése, 11:00 Képzőművészet, 16:00 Hívószó, 18:00 Krónika, 18:25 Promenáda (kulturális magazin) ism., 19:00 Krónika (ism.), 19:25 A Miskolci Szimfonikus Zenekar újévi hangversenye ism., 20:25 Bóta Cafe, 21:25 Képzőművészet

Január 27-én szerdán karbantartási munkálatok miatt a Miskolc Televízió adásában a földfelszíni, valamint a PR-Telecom és BorsodWEB hálózatán fennakadások lehetnek 8-16 óra között.

Jegyzet

MÁR CSAK EZ HIÁNYZOTT

Egri húsleves, apró marhahalszárkockával. Fenséges ízek. Borjú bécsi, fekete gyökeres krumpplisalátával. A desszert se akármilyen – igazi miskolci kabare, valamikor a 80-as évek elején. Sajátos árukapcsolás, a Tokaj Vendéglátóház specialitása. Egyik szemünk a gasztronómia remekművein. A másik a színpadon. Máté Iván, a konferanszié szarkasztikus humorral vezeti fel az egymást követő jeleneteket, kuplékat. A nyolcvanas évek elején miniket szórakoztat, hetente többször. Minden tökéletes, nem a színpad forog, hanem a fellépők, Egerszegi Judit, Horváth Zsuzsa, M. Szilágyi Lajos, Tardi Balázs és Újlaki Dénes. A Miskolci Nemzeti Színház jelen művészei nem hagynak válsztást, letesszük a kést, villát, hogy tapsolhassunk.

Előttem a Miskolci Kabaré egykori plakátja, jobb sarkában egy guvad szemű béka, egy tál kocsonyában guggol. Már csak ez hiányzott – a villás ördög ráült az avasi tévétoronny csúcsára – címmel hirdetik a produkciót. A szerzők, jó kis csapat: Bérczes József, Karosi Imre, Kiss József és Szabados Gábor. Gondolkodom. A nehézipar felleg-

várában, a vas- és acél városában miként honosodik meg ez a kimondottan pesties színházi műfaj. Honnan eredhet ez a civil lelkesedés, meggyökerezhet-e ez a kifejezetten szókimondó lokális kabaré egy olyan világban, amelyben Hofi Géza klasszikus számait is először Aczél Györgyön tesztelik?

Egyszerű, könnyű a nyomozás, a szálak Karosi Imréhez és Szabados Gábor kollégáimhoz vezetnek. Forró nyomon vagyok. Tagadni próbálnak, de végül mindketten megtörnek. Megvallják az előzményeket. A hatvanas, hetvenes években a műszaki egyetem sokrétű önképzőköréből nőtt ki a Silány Kárpád, a humorszínpad. Hihetetlen. Számos műszaki beállítottságú fiatal az irodalom, a zene, a képzőművészet, a film világába kalandozik. Itt próbálják leengedni az egymást követő vizsgák, szigorlatok során felgyülemlett feszültség gőzét. Jeleneteket, dalszövegeket írnak, sőt zenét is szereznek. Nem is akármilyen szinten. Sorra nyelik az egyetemi színpadok nagyméretűségét. Néhány ismerős név: Arkosi Árpád, a kiváló rendező, Látó János, a Favágók dobosa. Telt házas előadása-

ik révén még előbb a kapcsolat az egyetem és a város polgársága között. Majd a nagy csapat egyszer csak végez, kirepülnek az életbe. Ám a kapcsolatuk nem szakad meg, továbbálmódoznak, kellene a városba egy kabaré, egy erre alkalmas színházterem.

Válogatnak, hol is legyen – a Kossuth utcai művelődési központban vagy az úttörőházban. A szellemi tőke megvan, sőt egyre jobban kamatozik. Ám a politikai vezetés óvatossága miatt a tanácsi apparátus se kockáztat. Nincs kedvük vásárra vinni a bőrüket a fiatalok szórakozásáért. Egyébként is ott van a Nemzeti Színház és a jó néhány egyéb kulturális műsor és fesztivál. Senkit meg ne bántunk – az első műsoruk hallatán összeresszenek a cenzorok. Ki az a balga, aki mások miatt kockáztatja majd a bársonyozott egzisztenciáját.

Végül hogy, hogy nem Bartha György, a Tokaj Vendéglátóház vezetője és Sugár János, a Miskolci Vendéglátó Vállalat igazgatója beadja a derekát. Gyuri egyébként is mindig vetett minden jó ötletre, szülevett mecenás. Nemcsak áldását adja, hanem producere is lesz a

miskolci kabarénak. Pontosan 1981. március harmincadikán lesz a premier. Ki ne hagyjuk a bemutató bázisembereit, Gyarmati Béla színházigazgató, Selmecei György zeneszerző, Regős Zsolt zenész, Balogh Erzsébet rendezőasszisztens, Szűcs János rendező és Bartha Éva kulturális felelős. Emlékszem, a szakácsok és a felszolgálók is megfélemednek, hogy ők most nem szórakozni jöttek. Mögöttünk állva, a konyhából leskelődve élvezik az előadást, mit sem törődve, hogy késik a somló galuska.

Karosi Imre ötletgazdát, szerzőt és szerkesztőt kérdezem – könnyű volt-e a témát megtalálni, lehetett-e a hatalom bajsztát ráncigálni. Milyen gúzsba kötve táncolni? „Csodálatos, vágja rá: mert okosnak, tehetségesnek, bátornak hittük magunkat, vagyis: fiatalok voltunk!”

A tanácsi lakáselosztáson, a panelházi élet cifraságain, a munkakerülésen és a bürokrácia útvesztőin bármikor elszórakozhattak. Óvatosan, de elmentek a falakig. Persze ma se könnyebb, hiszen a politikusok is értik a viccet, csak ugye nem kedvelik...

Szántó István

HÁROM IDŐPONTBAN ÍRHATJÁK MEG A FELVÉTELET

Kevesebb mint egy hónapig tart még a felvételi időszak a középiskolákban, február 19-ig kell eldönteni a nyolcadikosoknak, hol szeretnének továbbtanulni.

Hiába okoz a járvány az élet számos területén változásokat, vannak olyan dolgok, amik – ha nem is pontosan a megszokott menetrenddel – az eddigi évek gyakorlatához hasonlóan folynak. Ide sorolhatjuk a középiskolai felvételi szezonját, ami jelenleg is tart: szinte pontosan egy hónap van hátra belőle. Február 19-ig kell eldönteni az általános iskolák végzős diákjainak, hogy hol szeretnének továbbtanulni, mely intézmények szimpatikusak a számukra: eddig kell beküldeni a kinyomtatott és aláírt felvételi lapokat az azokon feltüntetett címre. Azonban a megadott határidő mellett is vannak megjegyzendő, fontos dátumok.

– Ez egy speciális év a vírus miatt, így érdemes jobban végiggondolni a tanév menetét, tájékozódni a fontosabb tendenciákról – fogalmazta meg véleményét a Miskolc Tv kamerái előtt Kiss Gábor, a Miskolci Szakképzési Centrum (MSZC) kancellárja. – Az első fontos dátum január 23., 10 óra. Ekkor tartják a központi írásbeli felvételi vizsgákat a középiskolákban. Nem minden intézményben van egységesen kötelező írásbeli felvételi, azok hirdetik meg ezt, amelyeknél túljelentkezés volt.

Gyakran felmerülő kérdés, hogy mi lesz azokkal a tanulókkal, akik nem tudnak az első időpontban megjeleni – például koronavírus-fertőzés miatt. A kancellár elmondta, hogy alapvetően minden évben hirdetnek pótdátumot, ami idén január 28., csütörtök, 14 óra. 2021-ben viszont ezen felül is megjelölnek egy időpontot az esetleges pótlásra.



– A kiadott miniszteri rendelet szerint február 5-én 14 órától is megírhatják a írásbelit azok a tanulók, akik valamiért nem tudtak megjelenni a korábbi felvételikben.

Mindemellett Kiss Gábor felhívja a diákok figyelmét, hogy mindenki menjen el az első adandó alkalommal, amikor megetheti. A kancellár azt is elmondta, hogy a körülményekhez képest igyekeznek a biztonságos környezetet megteremteni. A vizsgákat ezért a

talalyi érettségikhez hasonló szabályok mellett tartják majd. Az MSZC-nek tizenegy iskolája van jelenleg, ahová felvételizhetnek a nyolcadikosok, ebből kilenc intézmény miskolci.

– Úgy vélem, a megújult képzési rendszerben széles kínálatot nyújtunk: 24 ágazatban történik középiskolai képzés, mi ebből 19-ben jelen vagyunk. Több mint száz szakmai kimenetet kínálunk ezáltal a jelentkezőknek.

BM

Nyelvizsga, érettségi?
Csak egy kattintás!
www.langwest.hu

A LÉVAY JÓZSEF REFORMÁTUS GIMNÁZIUM ÉS DIÁKOTTHON
KERESZTYÉN ÉRTÉKEK
– SZAKMAI ÉS DIGITÁLIS KIVÁLÓSÁG
KÉPZÉSEK A 2021/2022. TANÉVBEN

1 Hat évfolyamos tehetséggondozó képzés digitális programmal (1 osztály)
(angol vagy matematika-informatika emelt szintű tagozat)

2 Négy évfolyamos képzés (3 osztály)

Képzések: • emelt szintű magyar nyelv és irodalom • emelt szintű történelem • mozgóképkultúra és médiaismeret (digitális programmal) • emelt szintű angol • emelt szintű német • emelt szintű matematika-fizika (digitális programmal) • emelt szintű biológia-kémia (digitális programmal) • emelt szintű informatika-digitalis kultúra (digitális programmal) valamint általános tantervű

Köszönjük a szülők és tanulók érdeklődését, az általános iskolák szíves együttműködését!

TELEFON: 46/500-180
www.levaygimnazium.hu, tiktarsag@levaygimnazium.hu
Személyes és egyéni konzultáció kérhető: Kerboltné Tóth Edit tanulmányi igazgatóhelyettes tanulmanyi.ig@levaygimnazium.hu
SZERETETTEL VÁRUNK MINDEN ÉRDEKLŐDŐT!

2021/22. tanév
BALÁZS GYÖZŐ
REFORMÁTUS GIMNÁZIUM

Tagozatkód: 0003
Tagozatkód: 0006
Tagozatkód: 0005
Tagozatkód: 0001
Tagozatkód: 0004
Tagozatkód: 0002

Érdeklődj a weboldalon!
www.balazsgyozo.hu

Válassz a **Nyitott Ajtó** Baptista Szakképző középiskolát!

Képzéseink Miskolcon
Szakképző iskola: Hegesztő Szakács Barkaló Pincér
Technikum: **Közszolgálati technikus** (9-13. évfolyam)

Sajátos nevelési igényűeknek is
KÉZFOGÁS

2 év szakmai képzés:
Cukrászsegéd Szakácssegéd Falazó kőműves Szobafestő
Fémipari gyártás előkészítő Számítógépes adatrűzítő Csokoládetermék-gyártó Képző-és estyákészítő

Nyitott Ajtó Baptista Szakképző Iskola, Középiskola, Általános Iskola, Óvoda, Szakköznevelési és Kollégium
3530 Miskolc, Meggyesfalva u. 26.
Tel.: (46) 620-704
E-mail: baptistaiskola.kozepiskola@gmail.com

Művészeti középiskola Miskolcon
ÉRETTSÉGIZETTEKNEK – és 8. osztály után is
Rajz Színeszet

Grafikus Színeszet
webDESIGN

Érdeklődj és jelentkezz a művészeti tagozatunkra!
szeretettel várjuk érdekel a számítógépes grafika művészt tondroktól tanulókat
baptistaiskola.hu
3530 Miskolc, Meggyesfalva u. 26.
Tel.: (46) 620-704
E-mail: baptistaiskola.kozepiskola@gmail.com

Válassz a **Nyitott Ajtó** Baptista Szakképző középiskolát!

Földes Ferenc Gimnázium
(029379)
3525 Miskolc, Kelemen Didák utca 5.
Telefon: 46/508-459
Honlap: www.ffg.hu
E-mail: ffg@ffg.hu

A HAT ÉVFOLYAMOS KÉPZÉSÜNKBEN 2021-BEN IS KÉT OSZTÁLYT INDÍTUNK.

Tagozataink a 2021/2022. tanévben:	Felvehető létszám:
Hat évfolyamos általános tagozat	32 fő
Hat évfolyamos speciális matematika tagozat	32 fő
Nyelvi előkészítő (angol nyelv) – öt évfolyamos	16 fő
Arany János Tehetséggondozó Program – öt évfolyamos	16 fő
Négy évfolyamos emelt szintű fizika tantervű	16 fő
Négy évfolyamos emelt szintű kémia tantervű	16 fő
Négy évfolyamos emelt szintű biológia tantervű	16 fő
Négy évfolyamos speciális matematika tagozat	16 fő

Valamennyi képzésben az általános iskolai eredmények, a központi írásbeli és a gimnáziumi szóbeli felvételi eredménye alapján készítjük el a felvételi rangsort.

A szóbeli felvételi meghallgatások időpontjai:
2021. FEBRUÁR 27. (SZOMBAT) 8 ÓRA
2021. MÁRCIUS 6. (SZOMBAT) 8 ÓRA

Képzéseink részletes leírását, a felvételi követelményeit, a felvételi pontok számítási módját megtalálhatják a gimnázium honlapján.

JAKAB OKTATÁSI KFT.
3525 Miskolc, Kis-Hunyad u. 1.
46/347-207
www.jakaboktatas.hu
E: 000081/2014

- **Aranykalászos gazda** (31 621 02, E-000081/2014/A051)
- **Burkoló** (34 582 13, E-000081/2014/A014)
- **ECDL-képzés (4 modul)** (E-000081/2014/D057)
- **Gépirás és levelezési ismeretek** (E-000081/2014/D018)
- **Gyümölcs-pálinka-gyártó** (31 541 04, E-000081/2014/A060)
- **Hűtő- és légtechnikai rendszerszerelő** (34 582 05, E-000081/2014/A128)
- **Kozmetikus** (54 815 02, E-000081/2014/A130)
- **Kőműves** (34 582 14, E-000081/2014/A014)
- **Lábápoló** (32 815 02, E-000081/2014/A078)
- **Sportedző (Testépítés-fitness)** (54 813 02, E-000081/2014/A117)
- **Szakács** (34 811 04, E-000081/2014/A020)
- **Szobafestő** (21 582 01, E-000081/2014/A033)
- **Villanyszerelő** (34 522 04, E-000081/2014/A012)

További tanfolyamainkról weboldalunkon tájékozódhat!

A BEIRATKOZÁS FOLYAMATOS!
WWW.PREMIERSULI.HU

Alapfokú Művészeti Iskola

LÉGY TE IS A PREMIER ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLA CSALÁDJÁNAK TAGJA!
BORSOD-ABAÚJ-ZEMPLÉN MEGYÉBEN SERÉNYFALVÁTÓL MISKOLCON ÁT EGÉSZEN SZERENCSIG 26 TELEPHELYEN VÁRJÁK KOLLÉGÁINK A LEENDŐ NÖVENDEKEIKET!

ELÉRHETŐSÉGEINK: WWW.PREMIERSULI.HU
TEL.: 06 46 785 365 MOBIL: 06 70 316 1386
E-MAIL: PREMIERAMI06@GMAIL.COM

KERÜLJÜNK EL A BUKTATÓKAT A FOGYÓKÚRA SORÁN! 2. RÉSZ

Az egyik leggyakoribb hiba, hogy elérhetetlen célokat tűzünk ki magunk elé.

Lefogni, és kialakítani végre az álomszerű alakot: ez az újevi fogadalmak Szent Grálja – a dohányzásról történő leszokás mellett. Azonban, mint minden hirtelen jött elhatározás esetében, a diétázási kedv is csökken a napok múltával. Általában, ha nem köszön vissza rövid időn belül egy látványosan karcsúbb sziluett a tükörből, az elhatározásunk lanyhulni kezd. Kérdés azonban, hogy szabad-e elcsábulni egyáltalán a gyors fogyás ígéretének? Létezik-e olyan csodadiéta, amivel februárra már el is érhetjük a kívánt testsúlycsökkenést? A témában kétrészes interjút készítettünk dr. Bakó Barnabás belgyógyász-endokrinológussal, az Endomedix miskolci gasztroenterológia központjának orvosával, az alábbiakban a beszélgetés második felét olvashatják.

– Milyen paramétereket kell érdemes mérni a súly mellett?

– Érdemes beszerezni egy olyan többfunkciós okosmérleget, ami képes a testsúlyon kívül több paramétert is meg-

határozni. Ilyen pl. a testtömeg-index, valamint a testsír és az izomtömeg százalékos mértéke. A testtömegindex (BMI) fontos mutató, ennek alapján tudjuk eldönteni, hogy valaki orvosi szempontból rendelkezik-e testsúlyfelesleggel (25-30 kg/m² érték között túlsúlyról beszélünk, 30 kg/m² fölötti érték elhízásra utal). Fontos paraméter a testsír százalékos mértéke, hiszen a fogyókúra során ezt szeretnénk csökkenteni úgy, hogy izomtömeget ne veszítsünk. Az izomtömeg megőrzése végett nagyon fontos szempont a fizikai aktivitás növelése (heti 3 x 40-50 perc ajánlott, de rossz edzetségi állapot esetén lehet alacsonyabb időintervallummal kezdeni). A mozgás lehetőleg olyan legyen, amiben

örömet leli az ember. Jelentősebb testsúlyfelesleg esetén az ízületek túlterhelése kerülendő, ilyenkor úszás, szobakerékpározás, séta ajánlott. Szerencsés helyzetben van, aki karácsonyra fitnesszarkötőt kapott, ami jól követi a napi lépésszámot, napi 10.000 lépéssel elégedettek lehetünk. A lépésszámlálásra egyébként már egy egyszerű okostelefon is képes, de csak szerényebb pontossággal.

– Mik szoktak lenni tapasztalatai szerint a leggyakoribb hibák, okok, ami miatt az emberek feladják a diétát?

– Az egyik leggyakoribb hiba, hogy elérhetetlen célokat tűzünk ki magunk elé, és az eredmények hiányában meghátrálunk. Van olyan fogyókúrász, aki eredményesen fogyott, majd a sikereken



A mozgás lehetőleg olyan legyen, amiben örömet leli az ember. Illusztráció: pixabay

felbuzdulva elengedi magát, élete visszatér a régi kerékvágásba, emiatt gyorsan visszazedi a leadott kilókat, akár még többet is. A jójoeffektus akkor különösen veszélyes, ha a fogyókúra során zsír- és izomtömegvesztés jelentkezik, visszahízás során pedig csak a zsírtömeg gyarapodott. Ez esetben a testösszetétel rosszabb lesz, mint a fogyókúra előtt volt. Jó lenne ezt elkerülni. Sok fogyni vágyót megtevesztenek gyors fogyást ígérő csodaszerekkel, „zsírégető” tablettákkal. Ezeknek ne dőlünk be, életmódváltás nélkül a fogyás nem megy! Vannak olyanok, akik étkezési naplót vezetnek, vagy telefonos applikációt használnak, de nem rögzítik az összes bevitt élelmiszert, emiatt a dokumentáció nem tükrözi a

valós helyzetet. A férfiakra jellemző, hogy 1-2 üveg sört szívesen megisznak vacsora után, ami eredménytelenné teszi a fogyókúrát. 5 dl sör elfogyasztásával 215 kcal energiát viszünk be, többnyire nem vacsora helyett, hanem vacsora után. Rossz hír, de a fogyókúrázóknak alkoholt sem ajánlott fogyasztani. Fontos szempont az is, hogy az életmódváltást hosszú távra, minimum 6 hónapra tervezni, néhány hetes felbuzdulásnak nincs eredménye. A kudarc oka lehet a megfelelő motiváció hiánya. Ha a motivációt tudjuk erősíteni, sikeresebbek lehetünk. Előnyösebb testalkat (csinosabb hölgy, izmosabb férfi) az önbiológiai növelni, ami a párvalasztásra, párkapcsolatokra is előnyösen hat.

– Milyen esetben kérjük szakember véleményét, segítségét?

– Ha változatlan életvitel mellett a testsúlygyarapodás viszonylag rövid idő alatt jelentkezett, gondoljunk arra, hogy valamilyen betegség is állt a háttérben. Ilyen esetben leggyakrabban hormonális hatások (pajzsmirigy-alulműködés, mellékvesekéreg-betegség, várandósság, változó kor) okozzák a testsúlyváltozást. Első lépésben a pajzsmirigyműködést érdemes ellenőrizni (TSH szint), ami egy háziorvos által is kérhető laborvizsgálat. Hormonális rendellenességekkel az endokrinológia foglalkozik, ha ilyen betegség gyanúja felmerül, endokrinológus szakorvoshoz érdemes fordulni.

Bájer Máté

Hirdetés

Szívesen dolgoznál multinacionális környezetben?
Lépj munkába a Trenkwalder segítségével, akár egy héten belül!

Jelentkezz könnyű fizikai munkára 4 műszakos munkarendben az alábbi pozíciók egyikére:

- Összeszerelő operátor
- Targoncavezető
- Csomagoló

Belépésedet 15 nap után nettó **16.000 Ft** belépési bónusszal díjazzuk.

Továbbá munkádat 60 nap után bruttó **30.000 Ft**-al köszönjük meg.

hujobmiskolc@trenkwalder.com
+36 (80) 212 000 (ingyenesen hívható)

MISKOLC **PAKTUM**
a munka kapuja
Miskolc Hegyi János Városi Foglalkoztatási Paktum Programja
(TOP-6.02-25-A43-2019-00002)

ÁLLÁST KERES? TALÁLJA MEG VELÜNK!

Ügyfélfogadás:
3530 Miskolc, Széchenyi István u. 60. sz.
Hétfő-Csütörtök 9-14 ; Péntek 9-12
E-mail: tanacsadas@miskolcholding.hu

+36 46 516-455
+36 46 516-456

PAKTUMIRODA SZOLGÁLTATÁSAINK

- Állásajánlatok szellemi/fizikai pozíciók
- Önéletrajz/Motivációs levél megírása
- Egyéni munkatanácsadás
- Interjúra való felkészítés
- Egyéni fejlesztés

SZÉCHENYI 2020
EUROPAI UNIÓ
Európai Regionális Fejlesztési Alap
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Apróhirdetés

Általános- és középiskolások korrepetálását vállalom humán tárgyakból, földrajzból, németből, biológiából. Kicsiknek angolból és matematikából is. Nagyon kedvező áron házhöz megyek. Tel.: 06-20/256-7949.

APRÓHIRDETESEK

a Miskolci Naplóban
Kedves Olvasóink! Adják fel apróhirdetésüket kedvezményesen áron a Miskolci Naplóban hétköznap 8.00 és 16.00 óra között!

Hirdetesszervezőink
az alábbi címen érhetők el:
3530 Miskolc, Kis-Hunyad u. 9.
Tel.: 70/795-7402, 30/499-8630
E-mail: info@mikom.hu

Bulgárföldi Háztartási Bolt
BORSODCOLOR KFT. Miskolc, Kiss tábornok u. 6/a. Tel.: 46/530-336

Az akció érvényes: 2021. 01. 23-tól 2021. 01. 29-ig

Star kéztörölő, 2 tekercs, 79,5 Ft/tekercs	190 Ft	159 Ft
Sindy papírzsebkendő, 100 db-os, 1,99 Ft/db	219 Ft	199 Ft
Salátástál, műanyag	509 Ft	299 Ft
Zewa papírzsebkendő, 90 db-os, 3,32 Ft/db	329 Ft	299 Ft
Tomis mosópor, 280 g, 1067,85 Ft/kg	339 Ft	299 Ft
Prevent zárólajozó, 40 ml	509 Ft	549 Ft
Well Done antibakteriális konyhai tisztítószer, 750 ml, 1065,33 Ft/l	809 Ft	799 Ft
Aquella antibakteriális nedvestörő, 80 lapos, 11,23 Ft/lap	909 Ft	899 Ft
Well Done mosógél 4 l, 224,75 Ft/l	909 Ft	899 Ft
Perlix jégoldó, 500 ml, 449,5 Ft/l	909 Ft	899 Ft
Star WC-papír, 24 tekercs, 41,62 Ft/db	1099 Ft	999 Ft
Tomis mosókapszula, 14 db-os, 71,35 Ft/db	1009 Ft	999 Ft
Tomis mosógél, 1 l	1009 Ft	999 Ft
Zewa WC-papír, 8 tekercs, 124,87 Ft/tek.	1149 Ft	999 Ft
Perlix szélvédőmosó, 5 l, 279,8 Ft/l	1549 Ft	1399 Ft
Tomis mosópor, 3,5 l, 683,47 Ft/kg	2689 Ft	2399 Ft

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Miskolci Hajléktalanok Átmeneti Szállásának fejlesztése

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület 2017. 11. 10-én pályázatot nyújtott be az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program „Átmeneti és rehabilitációs intézmények korszerűsítése” című felhívására. A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósult meg, 99 910 562 forint vissza nem térítendő európai uniós támogatás segítségével.

A beruházás eredményeként a Magyar Máltai Szeretetszolgálat üzemeltetésében álló Miskolci Hajléktalanok Átmeneti Szállása (Miskolc, Árpád utca 88.) tudott megújulni.

Az európai uniós támogatás segítségével az épület iroda és ellátotti tere átalakult és felújításra került. Az átalakításnak köszönhetően a munkatársak munkakörnyezete optimalizálódott, az ellátottak lakótereit komfortosabbá és az új vízvezeték kiépítésével higiéniai szempontból kezelhetőbbé tettük.

A program keretein belül az energiatakarékosság érdekében megvalósult a nyílászárók és hőleadók cseréje és fűdémzsigetelés.

Egyesületünk a környezetvédelmi prioritásokat szem előtt tartva törekszik a környezetvédelem erősítésére és a környezetbiztonság növelésére. A program az esélyegyenlőség elveit betartva valósult meg. A beruházás műszaki átadása 2021. január 28-án valósul meg.

További tájékoztatás kérhető: Harsányi Nóra Georgina projektkoordinátor, harsanyi.nora@maltai.hu. Projekt azonosítószáma: EFOP-2.2.3-17-2017-00051

SZÉCHENYI 2020
EUROPAI UNIÓ
Európai Regionális Fejlesztési Alap
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ANKARÁBAN, BUBORÉKBAN

Törökországban vívta meg kupamérkőzéseit az Alu-invent DVTK.

Alulmaradt ellenfelével szemben az Alu-invent DVTK női kosárlabdacsapata az Európa Kupa ankarai csoportkörének első mérkőzésén. Az első félidőben még remekül játszottak a piros-fehérek, és szorossá tudták tenni a találkozót a jó erőkből álló Elitzur Ramla ellen. A fordulás után azonban kijött a két csapat közötti különbség, így az izraeliek megérdemelten nyerték meg az összecsapást 80-61-re. *Földi Attila* lányai az eredetileg tervezett három helyett csak két meccset vívnak Törökországban, mert a svéd Umea koronavírus-fertőzések miatt viszályt. És mivel csütörtökön az Orman Gençlik is kikapott az izraeliektől, egyszerűvé vált a képlet: a pénteki, lapzártánk után véget ért találkozó győztes továbbjutott a csoportból, és bekerült az Európa Kupa legjobb 16 csapata közé. A nyolcaddöntőket és a negyeddöntőket március 16-18-án rendezik meg, szintén buborékos rendszerben.

Merthogy a nemzetközi kupamérkőzések megtartásának alapfeltétele, hogy a vírusfertőzés lehetőségét minimalizálják a szervezők a több országból érkező résztvevők esetében is. A miskolciak ugyan a „hagyományos” rendszerben ké-

szültek a Kupára a Városi Szabadidőközpontban, de az egészség védelme érdekében bevezetett újfajta biztonsági protokollt korábban már megtapasztalhatták az Európa Liga selejtezőjében. Ankarában aztán most újra a buborékrendszerben, vagyis a külvilágtól szinte teljesen elzárt közegben játszottak. Hogy mit kell erről tudni, arról *Völgyi Péter* sportszakmai igazgató nyilatkozott korábban a Miskolc Televízióknak. Elmondta, idegenben közös helyiséget kap a csapat, ahol videózhat, taktikai értekezletet tud tartani. A vendéglátók megkövetelik, hogy ezen kívül mindenki tartózkodjon a szobájában. Még a hotel udvarára sem lehet kimenni. – Edzés előtt 10 perccel indulunk a helyszínre, majd a tréning után azonnal vissza is kell érni a szállodába. A meccsnapon is csak a kezdés előtt fél órával lehet bemenni a csarnokba – részletezte.

A nemzetközi megméretés után újra a hazai bajnokságra kell koncentrálnia a diósgyőri lányoknak, de szerencsére csak februárban esedékes a következő mérkőzés. 14-én, este fél 7-től a BEAC-ot fogadják a sportcsarnokban. A versenynaptárban történt egy változás: nem 27-én, hanem 17-én, szerdán látogatnak a Ludovika-FCSM Csata otthonába a piros-fehérek.

Ha volt is átok, az most megtört

Csaknem tizenkét évnek kellett elteltie ahhoz, hogy ismét győztesen távozzon a Diósgyőr a Fradi otthonából. A fővárosiak 2017 óta nem kaptak ki hazai pályán bajnokin – a DVTK-nak ezt a sorozatot sikerült megtörnie Zoran Zekic első tétmeccsén, egy új igazolás góljának köszönhetően.

Az OTP Bank Liga 2. fordulója elhalasztott mérkőzést szerda este pótolta a piros-fehérek Budapesten, az év első bajnokiján máris a címvédő Ferencváros várt Zoran Zekic fiára. A kezdőben négy új igazolás: a védelemben *Grgic*, *Milovic* és *Soldo*, a középpályán pedig *Zivulic* kapott helyet. A kezdő sípszó után azonnal magához ragadta a kezdeményezést a zöld-fehér csapat, ők diktálták a játék iramát. A 14. percben *Uzuni* érkezett egy beívelt labdára, de közvetlen közelről nem tudott gólt fejteni a jó napot kifogó *Antal Botondnak*, a diósgyőri hálóőr bravúrral védett. A Ferencváros nem vett vissza a tempóból, sorra alakította ki helyzeteit, de lassan-lassan azért az is kiderült, hogy védelmük bizony zavarba hozható.

A második félidőben a hazaiak nagy nyomás alá helyezték a diósgyőri védelmet, ám az jól állta a sarat. Az 50. percben *Botka* ívelt a kapu elé, ám a hazaiak támadója nem sokkal, de lemaradt a beadásról. Ezt követően a piros-fehérek percei következtek, először *Ivanovski* ívelt kapu elé a szélről, majd *Márkvárt* adott be egy labdát



Katarzis a végén. Régen nyertek a Fradi otthonában. Fotó: mlsz.hu

szabadrúgásból, amiből *Milovic* fejelhette kapura. Amikor már talán mindenki elkönyvelte az ikszet, Zekic cserére szánta el magát: *Ivanovskit* az új igazolás, *Suljic* váltotta, aki beállása után 1 perccel, a második labdaérintéséből megszerezte a vezetést a vendégeknek. Hidegzuhany a Fradinak! De a gólszerző is meglepődött, amint alig 5 perccel azután, hogy beállt, máris lecserélték: hogy a védelmet stabilizálja, Zekic úgy döntött, beküldi *Karant*. A hazaiaknak így is összességében még egy helyzet a végén, de *Antal* ezúttal is bemutatott egy bravúrt, így majdnem 12 év után tudott újra idegenben nyerni a DVTK a Ferencváros csapata ellen.

A hazaiak vezetőedzője kemény mérkőzést látott. – A Diósgyőr megtalálta azt a taktikát, amivel meg tudta nyerni a mérkőzést. Ha egy csapat nagyon mélyen védekezik, akkor nehéz áttörni a védőfalat. Alakítottunk ki helyzeteket, de gól nélkül nem lehet nyerni. Két és fél hét alatt meg nem lehet rendesen felkészülni. Minden sorozat megszakad egyszer.

Zoran Zekic azt emelte ki, hogy minden játékos a csapat érdekeit szem előtt tartva játszott. Meglátása szerint néhány kontralehetőséget elszalasztottak a játékosai az utolsó passzok pontatlansága miatt. – Így kell játszani nemcsak az FTC, hanem mindenki ellen.

A vezetés birtokában az előny megtartása volt a legfontosabb. Nem azt a stílust szerettem, amit most játszottunk, sokkal nyíltabb focit akarok látni a csapattól. Azonban ebben a helyzetben a védekezés nagyon fontos, hiszen ez vezetett eredményre. Most első a fegyelem, majd utána fokozatosan átállunk a támadóbb stílusra. Ha okosak leszünk, akkor három pontnál többet profitálhatunk ebből a győzelemből.

A Diósgyőr ezzel a győzelemmel 4 pontra közelítette meg a bent maradáshoz szükséges 10. pozíciót, amelyhez akár közelebb is kerülhet, ha vasárnap délután győzni tudnak a Paks vendégeként.

Ezúttal elmaradt a meglepetés

Egy végletekig kiélezett mérkőzést veszített el hazai környezetben a miskolci férfi vízilabdacsapat. Szombaton a Pécs ellen javíthatnak, majd jön a listavezető!

Belecsaptak a közepébe! – mondhatnánk, látva az MVLC bajnoki rajtját az új évben. Azt a Honvédot fogadják az elmúlt hétvégén, amit ősszel – idegenben – sikerült megfricskázni, és nem sokon múlt, hogy ponttal, pontokkal jöjjenek ki a mostani összecsapásból is. Az első két hazai támadás máris három kapufát hozott, a gólyártásba azonban nehezen lendültek bele a felek. A nagyszünetre legalább a hazai vezetés megvolt (3-2). A második félidőben is maradt végig a szoros állás, 5-5-tel kezdődött el a zárónegyed. Érezhető volt, hogy a végletekig kiélezett marad az összecsapás. *Berki* szinte egész pályás, nagyon fontos szóvaltalálata után 6-5-re az MVLC vezetett, de fordítani tudott a fővárosi együttes: *Fejős Róbert* utolsó perces akciógóljára már nem volt válasza a miskolciaknak, így a Hon-



Védelmi hibák kellettek a vendégsikerhez. Fotó: Végh Csaba

véd nyerni tudott a Kemény Dénes uszodában. Az utolsó másodpercekig nyílt, nagy küzdelmet hozó, bár sok hibával tarkított bajnokin mindent megtett egy újabb meglepetés érdekében a miskolci együttes, de a Honvéd vissza tudott vágni az őszi vereségért.

– Tipikus idény eleji mérkőzést játszottak a csapatok, amelyen mi mindent megpróbáltunk, hogy újra legyőzzük a Honvédot – emelte ki a hazai szakvezető. *Kis István* azt mondta, két védelmi hiba az utolsó negyedben ke-

resztbe húzta a győzelmi reményeiket. – Ilyenket nem engedhetünk meg magunknak, két ilyen akciógólt nem kaphatunk, ha nyerni szeretnénk.

Márpedig ez a cél a Pécs ellen is. Szombaton délután 5 órától alsóházi rangadóval folytatódik a bajnokság, a PVSK Mecsek Fűszért látogat Miskolcra. A két gárdát mindössze két pont választja el egymástól. Egy hét múlva, tehát szintén szombaton pedig a bajnok ellovas Szolnok vendégszerepel a Kemény Dénesben.

Dominált a Szeged Miskolcon

Idei első bajnokijukon hazai pályán fogadták a szegedieket a MEAFC férfi röplabdázói. A mérkőzésen végig a vendégek domináltak, mindhárom szettet magabiztosan nyerték meg.

A Szeged kezdett jobban az egyetemi körcsarnokban, de a miskolciak kitaró munkával ledolgozták hátrányukat az első szett közepére, sőt a vezetést is átvették. A végjátékba azonban több hiba is becsúszott, így a vendégek kerültek előnybe. A második szettben újra előjöttek a korábbi hibák, így ezt már jóval simábban hozták a vendégek. A sárgamezes csapat mindössze 11 pontig jutott. *Bagó László* tanítványai azonban összekapták magukat, a harmadik felvonást szorosabban hozták, de hiába a szoros végjáték, ezt is a vendégek nyerték meg, így sima szegedi győzelem lett a találkozó vége.

A MEAFC részéről *Kapusi Zoltán* a lefújást követően úgy értékelt a Miskolc Televízióknak, hogy jók voltak az

ellenfél blokkjai, így nehéz volt eredményesen befejezni a miskolci támadásokat. – Egyszerűen nem tudtuk túljutni rajtuk. A fogadásokkal szerintem minden rendben volt, de a támadás-befejezések akadoztak.

Bagó László vezetőedző rámutatott: egyik kulcsjátékosuk hiánya nagyban befolyásolta a mérkőzés kimenetelét. – Tavaly év végén egy nagyon kiélezett mérkőzést játszottunk a szegediek ellen, de most a kulcsjátékosunk hiányát nem tudtuk elviselni. Ennek ellenére jól kezdtük a

mérkőzést, saját hibáink miatt rontottuk el a szett végjátékát. A második felvonás rossz teljesítménye után hatással volt az egész mérkőzésre. Egyszerűen hiba hibát követett, majd hiába kezdtünk el újra szépen játszani, a vége megint nem sikerült. Úgy látom, ma mentálisan gyengéek voltunk, nem éltünk a kínálkozó lehetőségekkel, ez pedig megbosszulta magát.

A MEAFC férfi röplabdacsapata legközelebb február 14-én, vasárnap lép pályára idegenben, ahol a DÁG KSE lesz az ellenfél.



Nem a hazai blokkokon múlt. Fotó: meafc.hu

MACROKLINIKA, HOGY TISZTÁN LÁSSON

A miskolci MacroKlinika a minőségi gyógyítás észak-magyarországi központja, a régió legnagyobb magán egészségügyi szolgáltatója. Az orvos-beteg találkozások száma itt évente több mint huszonezert. Szemészetén elismert szakemberek dolgoznak.



Czinege Éva szemész szakorvos elmondta, a MacroKlinikán fogadnak olyan pácienseket is, akik nem feltétlenül a látással kapcsolatos betegségük miatt fordulnak orvoshoz kiegészítővizsgálatra. – Ők azt szeretnék megtudni, hogy nincs-e valamilyen szövődménye az alapbetegségüknek, például hormonális elváltozások vagy genetikai alapon öröklődők, mint a zöld hályog.

Kolozsi Klára szemész főorvos szerint ez a legalattomosabb betegség. – A zöld hályognak ugyanis eleinte nincsenek tünetei, késői fázisban viszont már nem lehet segíteni rajta. Nagyon fontos, hogy évente jöjjenek szemnyomás- és látásellenőrzésre. Ha hibát észlelünk, azonnal elkezdhető a kezelés.

A szakember elmondta, a zöld hályog oka jelenleg ismeretlen, leginkább a kis erek keringésavarából ered. A negyven év

feletti lakosság nagy százaléka érintett lehet. – Az a szerencse a szerencsétlenségben, hogy mivel ettől az életkortól már nem tökéletesen látunk olvasni, elmegyünk egy szemorvoshoz, aki egy vizsgálatból azonnal megállapíthatja a betegség kezdetét – hangsúlyozta Kolozsi Klára.

Czinege Éva hozzátette, egyedülállóan a MacroKlinikán van lehetőség a szemkörnyéki területek elváltozásainak műtéti megoldására. – Árpa vagy idegen test eltávolítása, alsó szemhéj torzulásának eredménye idős korban. De sokan jönnek hozzánk szemhéjkorrekció miatt is.

A szakember szerint az időskori szemproblémák nagy részét kiküszöbölhetjük napszemüveg

viselésével, amit télen-nyáron ajánl, főként fehér bőrű, kék szemű nőknek.

Kolozsi Klára örömet fejezte ki, hogy egyre több beteg figyel a prevencióra. – Szerencsére növekvő tendenciát mutat azok száma, akik évente részt vesznek szűrővizsgálatokon. A boltban vett szemüveggel az a probléma, hogy nem egyformán romlik a jobb és bal szemünk, ezért a különböző dioptriát csak a szakember tudja megállapítani.

A MacroKlinika beteget munkaidőn túl is tudnak időpontot foglalni. Sokan kíváncsiak arra, hogy korábban felfedezett betegségük hol tart most. Itt nincsen olyan szembetegség, amivel ne találkoztak volna a szakemberek.

Immunerősítés 12 óra alatt

Amerikában már 20 éve alkalmazzák a humán gyógyászban az élesztőgomba sejtfalából kivont β -glükánt kiváló eredménnyel.

A magyar fogyasztók többségének azonban még mindig ismeretlen annak ellenére, hogy napjainkra szinte nélkülözhetlenné vált az őszi-téli időszakban történő rendszeres fogyasztása. De mit is csinál szervezetünkben 1,3/1,6 β -glükán? Jelenlegi ismereteink szerint ez a leghatékonyabb természetes immunsejt-aktiváló anyag. A korábbi évszázadokban környezetünk bővelkedett baktériumokban és vírusokban, így az immunrendszerünk folya-

matos stimulációnak volt kitéve. Csaknem minden növény, amit megettünk, élesztőgombákkal, gombákkal és penészgombákkal volt szennyezett, amelyek mind tartalmaztak 1-3/1-6 β -glükánt, amelyet az immunrendszerünk megtanult felismerni, ezek jelenlétére aktiválódott. Napjainkra viszont úgy elterjedt a permetezőszerek használata, hogy a növényekről szinte teljesen kiirtottuk a béta-glükánokat, melynek hiánya az immunrendszerünket gyengébbé és kiegyensúlyozatlanabbá tette. A kutatások igazolták, hogy az élesztőgombából származó β -glükánoknak van a legerősebb immunrendszer-erősítő tulajdonsága.

Hogyan erősíti immunrendszerünket? Az élesztőgomba β -glükán struktúráját a bél immunsejtjei mint kórokozót észlelik, amelyre direkt módon egy nem specifikus immunválasz alakul ki, és megtörténik az úgynevezett falósejtek aktiválódása a Peyer-plakkokban. Ezen falósejtek a kórokozók elpusztításába kezdenek, és további védősejteket aktiválnak. A bevételtől számított maximum 48 órán belül hat – de tapasztalataink alapján már 12 óra elteltével észlelhető hatása, amely az utolsó adag bevételét követő 48 óráig tart. Mivel a béta-glükán által aktivált immunsejtek élettartama legfeljebb két nap, így a védelmi hatást addig élvezhetjük, ameddig szedjük. Leghatékonyabb, ha este lefekvés előtt vesszük be bő folyadékkal, 45 kora alatt 1 db, felette pedig 2 db kapszulát. A jó hír, hogy mivel egy teljesen természetes anyag, ezért várandósság és szoptatás ideje alatt is szedhető, nincs mellékhatása.

Hol érhető el a termék? Keresse a COOP üzleteiben Immun+ vagy a Pátria Alma Patikában Immuno Balance néven. További info: www.pannonvital.eu, Infóvonal: 46/400-225.

A COOP üzletekben kapható Pannon Vital Immun+ kapszula ezt a hatóanyagot tartalmazza a C és D3-vitaminok, valamint cink mellett a klinikailag igazolt hatékony mennyiségben.



Miskolc levegőminőségéről 4.

Miskolc levegőminősége AKKOR

Városunk levegőminőségét körüljáró sorozatunk aktuális része a nem túl távoli múltba kalauzol minket, hogy bemutassuk, hogyan változott a légszennyezettség a 70-es évektől 2004-ig.



Forrás: <https://miskolcadhatott.blog.hu/>

A levegőminőség szervezett mérése a 70-es évek elején kezdődött. Akkoriban a legnagyobb problémát okozó légszennyező anyag a kohászatból és a szén- és olajtüzelésből származó kén-dioxid és a por volt. Az 1987 és 1992 között végzett mérések adatai alapján Miskolcot a 3 legszennyezettebb levegőjű város között emlegették Tatabánya és Dorog mögött, de a „piszkos tizenkettő” tagjaként is elhíresült. Ez elsősorban a város nehézipari jellegének volt köszönhető. Még sokan emlékeznek arra, amikor a Lenin Kohászati Művek gőzerővel és jelentős porkibocsátással működött, de üzemelt a Hejőcsabai Cementgyár is, melynek hatását a környék fehér háztetői mutatták.

A lakossági tüzelés is hozzájárult ehhez a nem túl dicsőséges besoroláshoz a környezetbarátnak nem nevezhető szénttüzeléssel. Akkoriban mindenki érezhette a „széngázszagot”, amit a magas kéntartalom okozott.

1991-ben az ország területének mintegy 4 százaléka volt szennyezettnek tekinthető, ide tartozott Miskolc is. A következő 10 évben nem történt jelentős levegőminőség-javulás, pedig a gázprogram felgyorsulásával egyre többen tértek át a tisztább tüzelőanyag felhasználására, így a lakossági szennyezőanyag-kibocsátás mérséklődött, amit főleg a kén-dioxid szennyezettség csökkenése mutat. A 90-es évek gazdasági változásai elsodorták a város kohászati. 1996-ban megszűnt a legnagyobb lég-

szennyező forrás, a nagyolvasztó. Mindezek ellenére a levegőminőség helyzete a városban alig javult, sőt közlekedési eredetű nitrogén-oxidok tekintetében romlott is.

Sorozatunk következő részében a közelmúlt és napjaink, vagyis az elmúlt 16 év légszennyezettségét vesszük górcső alá. Addig is figyelmükbe ajánljuk a www.levegominoseg.hu oldalt, ahol a levegőminőség alakulása 2004 évtől már bárki számára nyomon követhető.

A levegőminőséghez kapcsolódó kérdéseikkel bátran forduljanak hozzánk a hungairy@miskolc.hu e-mail-címen.

A LIFE IP HUNGAIERY (LIFE17 IPE/HU/000017) projekt az Európai Unió LIFE programjának támogatásával valósul meg. Célja a levegőminőség javítása 10 magyarországi városban, így Miskolcon is.



ERZSÉBET FÜRDŐ
NEHÉZLÉGZÉS?
MELLKASI FÁJDALOM?
DR. SZABÓ MIKLÓS
PULMONOLÓGIA
/TÜDŐGYÓGYÁSZAT/
BŐVEBB INFORMÁCIÓÉRT ÉRDEKELJÖN RECEPCIÓNKON
3530 MISKOLC, ERZSÉBET TÉR 4. +36 30 964 0013 / +36 46 505 292

HIFU ZSÍRBONTÁS 50%
KOMPLEX TESTKEZELŐ BÉRLETEK 50%
LIPOZERO BÉRLETEK 50%
LPG TESTKEZELŐ BÉRLETÉK 35%
INFRATRÁINER BÉRLETEK 35%
VACUSHAPE BÉRLETEK 35%
ULTRATONEIZOMSTIMULÁCIÓ BÉRLETEK 35%
ALAKFORMÁLÁS, FOGYASZTÁS
CELLULIT KEZELÉS
JANUÁRI AJÁNLATAINK
35-50% kedvezménytel
ÉRDEKLŐDÉS: 30 464 2297 46/504-769
3530 MISKOLC, MINDSZENT TÉR 3. - WWW.OXYDAYSPA.HU
AZ AJÁNLAT 2021.01.31. IG ÉRVÉNYES.

Hatékony védelem a vírusok ellen!

IMMUNO BALANCE!



Kapható: Pátria Alma Patikában, vagy az Erzsébet Fürdő Gyógyászati Központban.

Élesztőgombasejt-fal-kivonatot, D3-, C-vitamin és Cinket tartalmazó táplálékkiegészítő. Tejfehérje-, laktóz-, glutén- és GMO-mentes.

Info vonal:
46/400-225
pannonvital.eu



A hírportál
www.minap.hu

Miskolc | Belföld |
Megye | Kultúra |
Közélet | Ajánló |
Aktuális | Sport |
Világ |

MIKOM Miskolci
Kommunikációs
Nonprofit Kft.

**VIGYÁZZUNK
EGYMÁSRA!**

**MINDEN
ÉLET
SZÁMÍT**

www.koronavirus.gov.hu

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



GYÖNYÖRŰ, ÁMDE VESZÉLYES

Páratlan látványt nyújt, de akár életveszélyes is lehet a Hámori-tó jege, ezért az üzemeltető mindenkitől azt kéri, ne merészkedjenek rá.

A napokig tartó fagynak köszönhetően a hét elejére a lilafüredi vízesés részben, a Hámori-tó pedig csaknem teljesen befagyott, utóbbi jegén szinte azonnal megjelentek a hideg és a téli sportok szerelmesei. Bár sokaknak vonzó lehet a festői környezetben található jégtükrök, az üzemeltető Garadnavölgyi Vízi Társulat ügyvezetője szerint minden évben nagy kockázatot vállalnak azok, akik rámerészkednek a Hámori-tó jegére. Mint mondta, idén talán még a korábbi éveknél is rizi-

kósabb ez a mutatvány. – Mivel csak nem régen köszöntött be a hideg idő, a jégpáncél még viszonylag friss, ezért aztán nem is túl vastag, másrészt a jégréteg vastagsága erősen változó. Ráadásul a héten érkezett erős felmelegedés miatt olvadás kezdődött, ezért azt kérjük, senki ne közelítse meg a tó jegét! – sorolja Vanczák Zoltán.

Mindig tilos

Vanczák Zoltán elmondása szerint egyébként a Hámori-tó jegén tulajdonképpen mindig tilos tartózkodni. „Az viszonylag széles körben ismert, hogy az állóvizek jege többnyire akkor tekinthető kellő szilárdságúnak, ha vastagsága eléri, vagy meghaladja a tíz centimétert. A

Hámori-tó esetén viszont nem számít a jég vastagsága, annak feladata ugyanis a víztárolás és a vízingeredő mérséklése.

– A társulatunk feladata, hogy minden körülmények között biztosítsa az ökológiai vízmennyiséget a Szinva medrében. Ehhez szükség esetén a tóból engedünk le vizet, akár télen is. A probléma ezzel az, hogy ilyenkor a jég alatt nem pontosan látjuk, hogyan változik a vízszint: ennek megfelelően a jégpáncél alatt lehet akár levegő is, de előfordulhat az is, hogy a bejövő víz alulról feszíti a jeget. Emiatt aztán mindig veszélyes a tó jegére lépni – tette hozzá az ügyvezető, aki hozzátette, egy korábbi gátőrük az ötvenes években látta a létesítményt leengedve, elmon-

dása szerint tíz-tizenkét forrás is táplálja a tavat, tehát a vízgyűjtő funkciót akkor is betölti ha a Garadnán netalán egyáltalán nem érkezne bele víz.

Ipari víztározó

A Garadnavölgyi Vízi Társulatot 1988-ban a miskolci önkormányzat és gazdasági társaságok, civilszervezetek hozták létre azzal a céllal, hogy a Hámori-tavat kezelje, és megóvja az árvizektől Alsó- és Felső-hámort. Ezek tudatában nem meglepő az sem, hogy besorolását tekintve a Hámori-tó ipari víztározó, melyben alapvetően egyáltalán nem lehet fürdeni, vagy pedig a jegén korcsolyázni. A tiltást táblák is jelzik.

– Alapvetően három helyről lehet elérni a tó jegét: a két csónakázató stégről és a tó végi úgynevezett fenékleürítő műtárgytól, ahová lépcső vezet le. Mindhárom helyen ki van táblázva, hogy tilos a jégre menni. Ezeket sajnos minden évben sokan semmibe veszik – tette hozzá.

Vanczák Zoltán kiemelte, aki a szabad vizek jegén tartózkodással kapcsolatos szabályokat megszegi, szabálysértést követ el. A rendőrség télen a tavaknál fokozott ellenőrzéseket tart annak érdekében, hogy a jégbeszakadások miatt bekövetkező tragédiákat megelőzhessék.

Tajthy Ákos



Jégre lépni tilos és életveszélyes!

Könyvújdonságok a Géniusztól

MISKOLCI MAGASLAT OSZTRAK AUTÓJEL	A SHREK IS EZ ERŐS SZÁNDÉK	SORVÉG! EGYKORI VÁRMEGYENK				
LÍHŐRT FESZÍT KURUC (TAMÁS)						
IGEVÉGZŐDÉS! AFRIKAI, RÖVIDEN		A MŰLT IDŐ JELE GYERMEKPOCAK!	VALAMIRE...: ÁRRA ALKALMAS FELVÁZA!	VÁROS-GAZDÁLKODÁSI, RÖVIDEN	E FÖLD-RESZEN ELŰNK	
A MEGFEJTÉS						
KÖRET (DAREDBŐL)						
KÖZÉPEN KORMOS!		SZÁMÁRIUM ÉTTERMI LISTA		A KRIPTON VEGYJELE LIED, RETTEN		
DAL KÖZEPE!		TELEFON-TÁRSI TANINTÉZET, RÉG.		TAVALYI NAGY LEVELŰ DISZFA		
1, X VAGY 2 LEHET						
SOMOGY MEGYEI KÖZSEG A NITROGEN FŐVÁROSA	FÉL SAJTI BAGDAD	TALABOR, BECÉZVE VASÁRI ÁRVITA		IGEN, OROSZUL JELADÓ ESZKÖZ		A SZÜZET ÉV SZAKA
...ROYCE: BRIT AUTÓ-MÁRKA				EGYETLEN PALÁNTA VEGTELENTER!		
FORMÁLAS						
FORINTOK AZ ÉJJELEK HÁZBA ENGEDŐNEK						

Négyrészes keresztretjvény-sorozatunkban ezúttal is könyvújdonságok címét rejtettük el. Kérjük, megfejtéseiket a sorozat végén, együtt, egy e-mailben küldjék el! Beküldési határidő: **2021. február 13.** E-mail-cím: megfjtes@mikom.hu. A helyes megfejtések beküldői között **könyvutalványt** sorsolunk ki. A nyerményt a Géniuszt könyvtárház biztosítja. Előző rejtvényünk helyes megfejtései: **1. Főnix, 2. A boldog hülye és az okos depressziós, 3. Az Ickabog, 4. Julie könyvkuckója.** Nyertesek: **Szűcs-Bárczy Gabriella** (Miskolc) és **Sváb Lászlóné** (Miskolc). Gratulálunk, nyerményüket postán küldjük el.

Géniuszt Könyvtárház – Miskolc, Széchenyi u. 107.
Webáruház: www.geniusz.hu és www.geniusztankonyv.hu

EGYHÁZI HÍREK, ESEMÉNYEK

A Miskolc Televízió Hívószó című műsorában január 24-én, vasárnap délután 4 órától az Avas-déli Isteni Ige (Jezuita) templomból közvetítenek. Szentbeszédet mond: Boronkai József párokus.

Január 24-én, Isten igéjének vasárnapján tartják az Avas-déli Ige templomának



(jezsuiták) búcsúi szentmiséjét 11.30 órai kezdettel. A diósgyőri plébániatemplomban vasárnap a fél 12-es szentmisén megáldják a szőlővesszőket. Vasárnap délelőtt fél 9-től, 10 és délután 4 órától tartanak istentiszteletet a Deszkatemplomban. A miskolci felekezetek közös döntése alapján az ökumenikus imahét találkozóit májusra, pünkösd ünnepe körüli időre halasztják abban a reményben, hogy a járvány nem akadályozza meg a közös ünneplést.

MINDENKIT ÉRHET JOGESET

Ha jogi problémájuk, kérdésük van, küldjék el szerkesztőségünk címére: 3525 Miskolc, Kis-Hunyad u. 9. A borítékra írják rá: „Mindenkit érhet jogeset”. E-mail: info@mikom.hu. Dr. Strassburger Gyula és dr. Tulipán Péter ügyvéd írásban válaszol.

TERJESZTÉSEL KAPCSOLATOS VISSZAJELZÉS

Ha a terjesztéssel kapcsolatban problémát tapasztalnak, kérjük, jelezzék ezt hétköznap 8-16 óráig a 70/676-92-43-as telefonszámon nevük és elérhetőségük megadásával. A problémát igyekszünk mihamarabb megoldani.

HETI HOROSZKÓP

<p>Kos (március 21 – április 20) Ne hagyja, hogy kihozzák a sodrából, és dühében olyan döntéseket hozzon, amelyeket aztán később megbán! Ne feledje, a harag rossz tanácsadó, még akkor is, ha az adott pillanatban úgy tűnhet, hogy bátorságot ad!</p>	<p>Rák (június 22 – július 22) Ahelyett, hogy azon aggódik, mi lesz holnap, inkább próbálja meg élvezni azt, ami ma még biztosan van! Lehet, hogy lesz, ami elmúlik, de a lehetőséget ma még megragadhatja. Egyáltalán nem olyan rossz a helyzet.</p>	<p>Mérleg (szeptember 24 – október 23) Valaki a héten olyan hibáival szembesítheti, amelyekről nem szívesen hall. A legjobb, amit tehet, hogy elgondolkodik ezekről, és megpróbál változtatni a dolgokon. Legyen türelmes és nem maradjon az eredmény!</p>	<p>Bak (december 22 – január 20) Készen áll arra, hogy megtegye az utolsó lépéseket, elszánta magát, és úgy érzi, most már senki nem tudja visszafordítani. A hidakat azért ne egésze fel maga mögött, és csak akkor induljon el, ha biztos a dolgában!</p>
<p>Bika (április 21 – május 20) A héten különösen figyeljen oda az egészségére, mert a stressz vagy a rendszertelen életmód próbára teheti azt. Ne vegye félvállról a jeleket, amiket a szervezete küld, és mindenképpen figyeljen oda a táplálkozásra is!</p>	<p>Oroszlán (július 23 – augusztus 23) Régi idők tapasztalatait gyűjti össze, amikor egy modern problémára keres megoldást. Ne feledje, hogy ezek a tapasztalatok értékesek lehetnek, de a saját helyzetére magának kell megoldásokat találnia.</p>	<p>Skorpió (október 24 – november 22) Általában szereti, ha felpeszülnek a dolgok, de most úgy érzi, túl sok a változás, és nem biztos benne, hogy lépést tud tartani a dolgokkal. Pedig csak a kezdő lendületre van szüksége, hogy ismét az élménybe kerüljön.</p>	<p>Vízöntő (január 21 – február 19) Kicsit érzékenyebben reagálhat most a dolgokra, mint ahogyan többnyire szokott, ezt pedig a környezete sem fogadja túl jól. Próbálja megőrizni azt az általános, szokott lazasságot, ami miatt annyian szeretik!</p>
<p>Ikrek (május 21 – június 21) Mielőtt az érzelmei teljesen eluralkodnának, tartson egy kis szünetet, és próbálja távolabbról szemlélni a dolgokat! A helyzet jobb, mint gondolja, de ahhoz, hogy ezt belássa, nyugalomra van szüksége.</p>	<p>Szűz (augusztus 24 – szeptember 23) Sok mindent tervez a hétre, de nem biztos, hogy mindennek a végére is fog érni, mert számtalan dolog húzhatja keresztül a számításait. Amivel viszont végez, azzal a héten komoly sikereket érhet majd el.</p>	<p>Nyilas (november 23 – december 21) Szeretné, ha valaki ugyanolyan keményen dolgozna a közös sikereikért, mint ahogyan Ön teszi, de úgy tűnik, ő inkább még Őnbe is beleköt. Talán itt az ideje átgondolnia, hogy egyedül sokkal messzebbre jutna.</p>	<p>Halak (február 20 – március 20) Egyszerre próbál mindenhol helytállni, még ha tudja is, hogy nem sikerülhet minden ugyanolyan jól. Ne próbálja rejtgetni a céljait, mert azok ugyanis felszínre kerülnek, ne szalasszon el egyetlen lehetőséget sem!</p>