



Elkezdődött az új tanév



Évnyitó képek az 5. oldalon

Kedves Diákok!

“Itt állunk a tanév kezdetén és ilyenkor illő a figyelmet felhívni egy, két dologra, amely segíteni fog a közös munkánkban. Ti meg akartok tanulni sok mindent, nekünk pedig feladatunk, hogy ebben segítsünk Nektek és megtanulhatóvá tegyük azt a tudást amit az emberiség felhalmozott. Ugyanakkor szeretnénk olyan képességeket, készségeket, kompetenciákat kialakítani, amely a tovább tanulásotok során és az életben alkalmazni tudtok.

Mindezt mi pedagógusok, azon alapvető elvek alapján végezzük, mely szerint: a diákok tanítani csak szívvel, szeretettel és szakértelemmel lehet.

Ha nagy szavakat akarnék használni, mondhatnám: feladatunk, hogy az ország jövője érdekében a Ti generációtok megfeleljen a 21. század követelményeinek.

Ennek érdekében azonban Nektek is sokat kell tenni, ezért kérem, hogy vegyétek nagyon komolyan a tanulást.”

(részlet Kasza István igazgató beszédéből)



ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

Emőd Város Képviselő-testülete 2008. augusztus 28-án tartotta meg munkaterv szerint ülését.

Képviselő-testület ezen az ülésen módosította az Önkormányzat 2008. évi költségvetését, megtárgyalta és elfogadta a 2008. évi költségvetés I. félévi teljesítéséről szóló tájékoztatót, majd a településen működő egyesületek és civil szervezetek (Nagycsaládok Egyesülete, az Emődi Sportegyesület, az INER-MED Bt, az Emőd és Térsége Közhasznú Egyesület, a Galambtenyésztők Egyesülete és a Horgász Egyesület) tevékenységéről szóló tájékoztatókat hallgatta meg.

A különfélék napirenden belül a Képviselő-testület döntött arról, hogy pályázatot nyújt be a működésképtelen helyi önkormányzatok egyéb támogatására, továbbá arról, hogy nem csatlakozik a „BURSA HUNGARICA” Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázat 2009. évi fordulójához.

Képviselő-testület 2008. szeptember 18-án rendkívüli ülést tartott. E rendkívüli ülésen a testület – figyelembe véve a Településfejlesztési Bizottság ajánlását - döntött arról, hogy 2008. évben a Lokomotív, József, Akác, Gyöngyvirág, Viola, Mária, Imre, Bagolyvár, Karolai, István, Petőfi II. köz, Petőfi III. köz, Gárdonyi, Sándor utcák útburkolat felújítási munkáit, valamint a Petőfi, Tompa és Kölcsény utcák kátyúzási munkáit elvégezteti. A felújítási, illetve kátyúzási munkákra egyszerű közbeszerzési eljárást írt ki. A Közbeszerzési Bizottság bírálata és javaslata alapján a munkák elvégzésével a legalacsonyabb érvényes ajánlatot tevő CEVEX Kft-t bízta meg a Képviselő-testület. Az útfelújításokhoz szükséges forrást, a pénzügyi befektetésekből származó bevételből biztosítja a 2008. évi költségvetésében.

A különfélék napirend keretén belül a Képviselő-testület határozatot hozott arról, hogy az Önkormányzat tulajdonában lévő Emőd, Árpád u. 1 sz. alatti (volt iskolaépület) ingatlant – munkahelyteremtő beruházás megvalósítása céljából – értékesíti.

Tóthné Bodnár Irén
jegyző

FELHÍVÁS

A köztisztaságról, a települési környezet fenntartásáról, valamint a szervezett köztisztasági szolgáltatás kötelező igénybevételéről szóló Emőd Város Képviselőtestületének 9/200. (VI.15.) számú rendelet 15.§ 1-8 pontja szerinti előírások betartására kérem a Tisztelt lakosokat:

E rendelet alkalmazása szempontjából:

avar és kerti hulladék: a falomb, kaszálék, nyesedék, egyéb növényi maradványok (továbbiakban kerti hulladék)
Avart és kerti hulladékot csak jól kialakított tűzrakó helyen és telken szabad égetni, úgy hogy az emberi egészséget és a környezetet ne károsítsa, és az égetés hőszugárzása kárt ne okozzon.

Az égetendő kerti hulladék nem tartalmazhat más kommunális, illetve ipari eredetű hulladékot, (PVC, veszélyes hulladék stb.)

Nyílt térben avart és kerti hulladékot égetni szeles, csapadékos, ködös időben nem szabad, más esetekben pedig csak **10-17 óra között szabad**. Tüzelőberendezést használni csak úgy lehet, hogy a környezetre tűz vagy robbanásveszélyt ne jelentsen.

A szabadban a tüzet és üzemeltetett tüzelőberendezést őrizetlenül hagyni nem szabad, veszély esetén (hirtelen feltámadó szél, stb.) a tüzet azonnal be kell oltani.

Az égetés helyszínén olyan eszközöket és felszereléseket kell tartani, amelyekkel a tűz tovaterjedése megakadályozható, illetve a tűz eloltható.

A hatóságilag elrendelt általános tűzrakási tilalom alól jelen rendelet nem ad felmentést.

A rendelet 18. § (1) bekezdése alapján, aki az avar és kerti hulladékok nyílt téren történő égetését nem a rendeletben foglaltak szerint végli, szabálysértést követ el, és 30.000.-Ft-ig terjedő pénzbírsággal sújtható.

Tóthné Bodnár Irén
jegyző

M e g h í v ó

Emőd Város Önkormányzata tisztelettel meghívja Önt és kedves családját

2008. október 23-án 17 órára

az 1956-os forradalom és szabadságharc
52. évfordulója alkalmából tartandó
ünnepi megemlékezésre és
fáklyás felvonulásra

Ünnepi beszédet mond

Lehóczki István polgármester
és Kovács Géza képviselő

Helyszín:

II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola

A műsorban közreműködnek
a Reményi Ede Zeneiskola fúvósai

Emlékezzünk együtt!

Hirdetmény

A Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal Központ - Emőd város teljes közigazgatási területére védőkörzetet rendel el kék - nyelv betegség előfordulásának megállapítása miatt:

A védőkörzetben:

Tilos kéknylev - betegségre fogékony állat/szarvasmarha, juh, kecske, vadon élő kérődző/valamint az állati petesejt, sperma, embrió, védőkörzetből történő elszállítása. A kiviteli tilalom alól felmentést csak az illetékes megyei Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal Élelmiszerlánc-biztonsági és Állategészségügyi Igazgatósága adhat.

Minden, betegségre fogékony fajhoz tartozó szarvasmarha, juh, zárt körülmények között tartott vadon élő kérődző állományt azonosítani kell. Ennek megfelelően az állattartók kötelesek állatállományuk létszámát az állategészségügyi hatóságnak bejelenteni és azok állatorvosi ellenőrzését - beleértve a program szerinti vizsgálatát - tűrni, abban közreműködni

Tóthné Bodnár Irén
jegyző s.k.

A kéknylev - betegség /bluetongue/ hazánkban bejelentési kötelezettség alá tartozó fertőző állatbetegség, amelynek vírusa a kérődző állatokat/juhot, szarvasmarhát, kecskét, bivalyt, vadon élő kérődzőket fertőzi meg.

Klinikai tünetekkel és tömeges elhullással járó megbetegedés csak juhállományokban észlelhető, míg a többi állatfajban rendszerint tünetmentes /laboratóriumi vírvizsgálattal felismerhető/ fertőzöttség alakul ki. A kéknylev - betegség vírusát vérszívó törpe-szúnyogok terjesztik az állatok között.

A kéknylev - betegségnek mai ismereteink szerint, nincs közegészségügyi jelentősége, mert kórokozója emberre nem veszélyes.

A kéknylev betegséggel kapcsolatban-szükség esetén-területileg illetékes hatósági vagy jogosult állatorvosok és a kerületi főállatorvosok további információval szolgálnak.

Az állatok kötelező vizsgálatáról és az állatszállításokat érintő korlátozásokról az állattartókat az állatorvosok tájékoztatni fogják.

Az állatszálítási korlátozás csak a kéknylev - betegség iránt fogékony kérődző állatokra terjed ki.

Fontos emlékeztető, hogy a vaddisznó-sertéspestissel 2008 július elején fertőzötté nyilvánított nyugat-borsodi zónában a házi sertésekre és a vaddisznókra vonatkozó előírások továbbra is érvényben vannak! Ezen a területen egyidejűleg két fertőző betegség /a klasszikus sertéspestis és a kéknylev-betegség/ miatt van érvényben állategészségügyi korlátozás.

Dr. Gönczi Károly s.k. Megyei Igazgató Főállatorvos

Következmények nélkül?

Tisztelt szerkesztőség!

Azért döntöttem úgy, hogy leírom a következőket, mert felháborítónak tartom a városban és környékén elszaporodó lopásokat és garázdaságot.

Nem olyan régen sikerült tetten érniük -ismerőseinknek köszönhetően, külterületen lévő földünkön K.L-t aki Emődön a régi magtár környékén él és előszeretettel lopott az általunk művelt földről, minden zöldféléit.

Nem ez volt az egyetlen eset, de csak Őt sikerült rajtakapnunk. Amikor elismerte még ki is nevetett minket- tudván, hogy ennyiért meg sem büntetik. Ilyen embereknek semmi sem érték, hiszen nem csak ellopják más tulajdonát, hanem összegázolva tönkreteszik azt ami ott marad. Attól hogy városban élünk még nem szégyen a kapa nyelét megfogni és dolgozni! Valamikor falu voltunk, mindenkinek volt és van művelésre alkalmas területe, kertje - művelhetné! Ne az legyen az egyszerűbb megoldás, hogy a sajátunkat hagyjuk elgázosodni és a máséból minden hozzáférhető elviszünk, következmények nélkül!

Nagy szégyen, hogy emberek kockára téve a becsületüket és híruket ilyen lealacsonyító módszerekhez folyamodjanak, a tisztas szorgalmas munka helyett.!!!

Baby és Gyermekruha börzét tartunk

**2008.október 4-én szombaton 9-12 óráig
A Művelődési Ház alagsorában.**

**Van Önnek igényes jó állapotú
gyermekruhája, babakocsija, etetőszéke?**

**Most eladhatja és elcserélheti.
Mindenki jól jár! Jöjjön várjuk!**



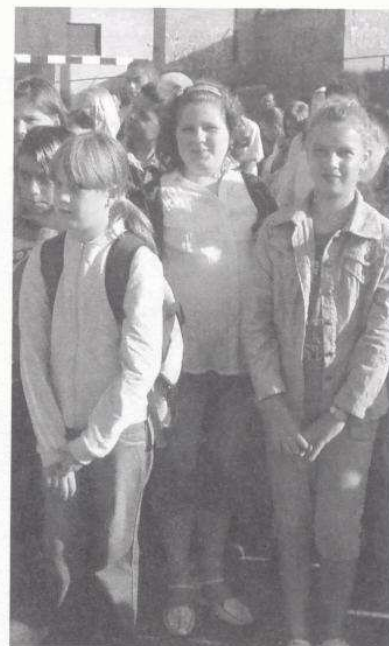
Becszengettek az elsősöknek



I.A osztályfőnök Lehoczki Istvánné - létszám 25 fő



*I.B. osztályfőnök Révai Ákos és Márton Mónika - létszám 27 fő
A képen tornaóra Csákiné Németh Ida tanárnővel*



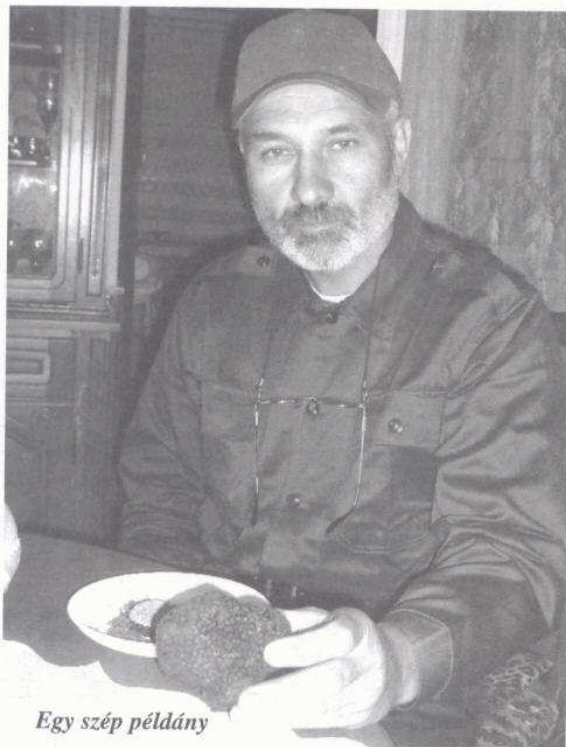
" Az oktatás célja, hogy a fiatalokat felkészítse arra, hogyan tudják magukat tanítani életük során"

(Robert Hutchins)

*„Csak küzdj és áldozz,
ne csüggedj el,
S győzelmed lesz a hősi
babér”*

(Bertold Brecht)

Méz és Gomba



Egy szép példány

Patak partján, eldugott kis utcácska végében a természet kellős közepében, székelykapus házban él Klebovicz Gyula. A kert tele szép szoknyás fenyőkkel, hátul kutyakenel, kacsá liba "kifutó" és sok kaptár-jelzi, itt méhészt ember lakik. Az eredeti foglalkozására nézve villamos ipari technikus 6 esztendőn át dolgozott München és Lübeck városaiban és hazatérése után határozta el, hogy magánzóként fogja kenyerét megkeresni. Méhészt lett 100 családdal vándorolva oda ahová a virágzás szólítja.

Ugyanebben az időben jelent meg a Krónikában egy érdekes és részletes cikk a szarvasgombáról, amely megmozgatta fantáziáját. Felkereste Matiz Tibort a cikk fróját aki készségesen adott tanácsokat tapasztalatokat és ajánlott szakirodalmat. Így történt, hogy a szerényen jövedelmező méhészt, szarvasgomba vadászattal kiegészülve, mára tisztas jövedelmet biztosít. Mert bizony vadászat ez is! Hajnalban kell indulni, főleg nyáron, mert a meleg elviszi az illanyagot a kutya orra elől. Az eb kulcsfigura, van amelyik beválik van amelyik nem. A mostani Labrador kitűnő szimatú, ügyes kutya, igyekszik is hiszen a talált zsákmány, függvénye a gazdánál lapuló jutalomfalatnak. A gomba kiásása speciális szerszámmal történik, gondos kereső szépen visszatakarja a talajt, megóvva azt a kiszáradástól, hiszen ott jövőre is lesz termés.

Márciustól júliusig holtsezon van, de utána nincs eredménytelen kiruccanás. Minden alkalommal talál gombát csak nem egyforma mennyiséget. Közel fél kg-os gomba is előfordult már az

elmúlt szezonban. Klebovicz Gyula engedéllyel és erdőjárási igazolvánnyal keresheti fel lelőhelyeit. Ahogyan fogalmaz ehhez az extra foglalkozáshoz nagyon kell szeretni az erdőt, bírni kell a nehéz fárasztó terepet és nagyon türelmesnek kitartónak kell lenni. Sok mindent tud a gombákról, polca tele van szakkönyvekkel a latin nevek csak úgy repkednek- egyesületi tagként előadásokat is tart kollégáinak. A teljesség igénye nélkül, néhány érdekességet megosztunk az olvasóval.

A szarvasgombát a föld ajándékának is hívják, színe alapján lehet fekete és fehér Ez utóbbi íz és illatanyaga miatt a legértékesebb. A Magyarországon található példányok édeskéséket ezt a cukrászatban használják. Igazi Hungaricum! A fekete gomba felszíne rücskös, belül sötétlén érezett, márványozott. Fontos tudni,



Aki nélkül nem megy

A nyári szarvasgomba tartósítása 1660-ból

"A Szarvas gombát is sokáig eltarthatod, ha elsőbbsen jó erős borban megfőzöd, soót, borsot, szekfűt tésztes hozzá: vedd ki azután a tűztől, és a borból is, tedd egy edényben, tégy soót, borsot, szekfűt, laurus-levelet köziben, tölcs bor ecetet red, főd jól bé, és mikor élni akarsz véle, mosd ki a sóból, és készíthd el a mint akarod."

hogy ez a grammokban mért különlegesség szigorúan fűszerként használható és frissen adja ki igazán illatát és aromáját. Nem főzzük, nem sütjük, a már elkészített ételre /pástétom, vad, szárnyas/ ráreszeljük vagy rászeleteljük. A talált vagy vásárolt gombát jól záró műanyag dobozban 2-4 fokon 2 hétig is tárolni lehet.

A "fekete gyémántnak" is nevezett gombának aranyára van amely függ a minőségétől és persze a kereskedelmi felhozattól. A legdrágább fehér gomba kg-ja 250.000 ft a póriasabb fekete 15.000-75.000 ft-ig kapható. Előkelő éttermek menüsorában ettől drágább étel nem nagyon található. Végül egy idézet kis pikantériával. "Állítólag a gombának szerelemre serkentő hatása is van. A szarvasgomba ízét, illatát akárcsak a jó borét, tanulni kell! Olyan, mint az első csók, olyan mint maga a szerelem. Hagyjuk hasson Ránk, míg lassan beborít és elveszünk benne."

Sz.G.

Megtelt a tér



Városunk életének egyik legnagyobb, közel 1500 embert vonzó rendezvényére került sor augusztus 29-én. Két méltán híres énekes Demjén Ferenc és Somló Tamás közel 2 órán keresztül szórakoztatta a közönséget. Aki kilátogatott a koncertre elégedetten mondhatja, hogy mind látványban mind pedig minőségében kiváló előadáson vehetett részt és az időjárás is kegyes volt hozzánk a nyár utolsó rendezvényén. Reméljük kellemes időtöltést szerezünk az érdeklődőknek!

Kalber Nikolett
szervező



A k c i ó !

Ön választja meg kedvezményét:

Személyi kölcsönök, jelzáloghitelek- szabad felhasználásra és lakáscélra egyaránt.

Jövedelemigazolás nélküli
hitelkonstrukciók.

Lehetőség passzív BAR-osoknak is.
Értékbecslés, közvetítői díj: 0 Ft
Induló költség: 0 ft

4 millió Ft=19.463 Ft-tól
Telefon:30/2492-726



M E G H Í V Ó



Az Emödi Nagycsaládosok Egyesülete
X. alkalommal rendezi október 11.-én szombaton
este 19 órától hagyományos

SZÜRETI BÁLJÁT,

melyre szeretettel vár minden érdeklődőt.

Jegyek október elsejétől kaphatók az egyesület
tagjainál és az ismert helyeken.

Helyesbítés szeptember!

A Vityuka táncsoport fellépő ruháinak elkészülését támogatók között névelírás történt. Helyesen Dukát István-nak köszönik a támogatást. A hibáért elnézést kérünk.

A szerk

Az aradi 13-ak utolsó mondatai...

Alább közölt összeállításból megtudhatják, kivégzésük előtt mivel búcsúztak az aradiak hazájuktól és a forradalomtól.



A "tizenhármak":

Fent: Leiningen-Westerburg Károly, Damjanich Lajos, Török Ignác, Aulich Lajos, Vécsey Károly **Középen:** Lázár Vilmos, Dessewffy Arisztid, Nagy-Sándor József, Knézich Károly, Schweidel József **Lent:** Kiss Ernő, Lahner György, Poeltenberg Jenő

A kivégzés előtt elhangzott utolsó mondatok:

Leiningen-Westerburg Károly: A világ feleszmél majd, ha látja a hőhérok munkáját.
Damjanich János: Legyőztük a halált, mert bármikor készek voltunk elviselni azt.

Török Ignác: Nemsokára Isten legmagasabb ítélőszéke elé állok. Életem parányi súly csupán, de tudom, hogy mindig csak Őt szolgáltam.

Aulich Lajos: Szolgáltam, szolgáltam, mindig csak szolgáltam. És halálommal is szolgáltni fogok. Forrón szeretett magyar népem és hazám, tudom megértik azt a szolgálatait.

Vécsey Károly: Isten adta a szívét, lelket nekem, amely népem és hazám szolgálatáért lángolt.

Lázár Vilmos: Ki tehet arról, hogy ilyen a magyar sorsa? Krisztus keresztje tövében érett apostollá az apostolok lelke és bitófák tövében kell forradalmárrá érni a magyar lelkeknek.

Dessewffy Arisztid: Tegnap hősök kelletttek, ma mártírok... Így parancsolja ezt hazám szolgálata.

Nagy-Sándor József: De rettenetes volna most az elmúlásra gondolni, ha semmit sem tettem volna az életemben. Alázatosan borulok Istenem elé, hogy hőssé, igaz emberré, jó katonává tett.

Knézich Károly: Milyen különös, hogy Haynau bíró is keresztény és én is az vagyok. Csak az ördög keverhette így össze a kártyákat.

Schweidel József: A mai világ a sátán világa, ahol a becsületért bitó, az árulásért hatalom jár. Csak egy igazi forradalom, a világ új forradalmi embersége söpörheti el ezt az átkozott, meghasonlott világot.

Kiss Ernő: Istenem, az újkor ifjúsága egész ember lesz-e? Árpádok dicső szentjei virrasszatok a magyar ifjúság felett, hogy Krisztusé legyen a szívük és a hazáé az életük.

Lahner György: Krisztus keresztje és a bitófa oly rokon. És az isteni áldozat mellett oly törpe az én áldozatom.

Poeltenberg Ernő: Minket az ellenség dühös boszszúja juttatott ide.

- Internet -

Juhász Gyula:

Vértanúink

1918. október 6.

A föld alól, a magyar föld alól
A vértanúk szent lelke földalól:

E nagy napon, hol emlék s béke leng,
A bús bitókra hittel nézzetek!

Hittel, reménnyel, mert most kél a nap,
Minden napoknál szebb és szabadabb!

A nap, melyért mi vérben esve el,
Nyugodtan haltunk ama reggelen.

Szemünk nem látta, lelkiünk látta csak,
Hisz onnan jönnek mind e sugarak;

Hisz onnan árad, új világ felett,
Szentháromságunk, mely jövőt teremt:

Szabadság minden népnek, aki él
S halni tudott egy megváltó hitér,

Egyenlőség, hogy Ember ne legyen
Mások szabad prédája, becstelén.

Testvériség, mely át világokon
Kézt fog a kézbe, hisz mind, mind rokon.

Ó magyarok, ti élő magyarok,
A halhatatlan élet úgy ragyog

Rátok, ha az egekbe lobogón
Igazság leng a lobogótokon,

Az Igazság, mely tegnap még halott,
Világ bírájaként föltámadott.

A népek szent szövetségébe ti
Úgy lépjétek, mint Kossuth népei.

A föld alól, a magyar föld alól
A vértanúk szent lelke így dalol.

Az Aradi Vértanúk emlékére és tiszteletére

az Emödi Polgári kör megemlékezést tart

2008. október 6-án 18 órakor

a Polgármesteri Hivatal dísztermében

Minden emlékezőt szeretettel várunk!

Le a koleszterinnel!

A nagy falatozások valóságok koleszterin-sokkot jelentenek a szervezetnek. Pedig négy magyarból egynek amúgy is magas a koleszterinszintje.

Előbb csak az érfalak károsodnak, a lerakódások miatt aztán beszűkülnek az erek. Eleinte észrevehetetlenül... Néma betegségnek is nevezik, mert nem „jelez”: nincsenek betegségtünetek. Csak akkor, ha már nagy a baj.

Máj, a vérzsír-gyár

- A vérzsír jobb, mint a híre, hiszen koleszterin nélkül nem is élnénk – állítják táplálkozástudományi szakemberek. Koleszterint szervezetünk maga is előállít. A máj naponta 2 mg-ot termel, és ez a véráramon keresztül jut el a test többi részébe.

Csak az ezen felüli, a táplálékkal bejutó mennyiség növeli a koleszterinszintet károsan. Az étrend megváltoztatásával mindez korrigálható, hiszen vannak olyan élelmiszerek, amelyek egyáltalán nem tartalmaznak koleszterint. Ilyen minden növényi eredetű táplálék, valamint a halak.

A koleszterin a sejtfalak és az idegek építőköve, és olyan hormonok termelődésében játszik fontos szerepet, mint az ösztrogén, a tesztoszteron, valamint a progeszteron. Közreműködik az epesav előállításában is, amelynek feladata a zsírok emésztése és a csontépítő D-vitamin előállítása.

A vérzsír alapvetően két alkotóelemből áll: a „jó”, avagy HDL-koleszterinből és a „rossz”, avagy LDL-koleszterinből. Hogy melyik csoportba tartozik, attól függ, milyen bevonat védi a szervekhez vezető úton. A máj ugyanis egyfajta védőburkot is előállít a zsírmolekulák számára. A „jó” HDL-molekulának sokkal vékonyabb a védőburka, így útközben el-elhagyja tartalmát, a zsír ilyenkor az érfalon rakódik le. Az idők során egyre több, így alakul ki az érlemezésedés és az érszűkület. Az agy és a szív oxigén- és vérellátása akadozik – és egyszer csak teljesen meg szűnik. Ekkor következik be a szívinfarktus, illetve a szélütés. Mindkét roham halálos kimenetelű is lehet.

Védelem diétával

Méressük rendszeresen a koleszterinszintet. Manapság az 5,3–5,4 értéket tekintik elfogadhatónak. A „jó” és a „rossz” koleszterin aránya sem mindegy. Mindenképpen kérjük ki a családorvos véleményét, hiszen a mért koleszterinérték mellett befolyásolja a teendőket az életkor, az egyéb betegségek és a különböző rizikófaktorok: a dohányzás, az alkohol is.

Anti-koleszterin program

Sok rost: a hüvelyesek (borsó, bab, lencse), a zöldségek, a gyümölcsök és a zöldfűszerek sok rostanyagot tartalmaznak, amelyek szabályozzák az emésztést, csökkentik a koleszterinszintet. Vaj és zsír helyett tökmagolajat, salátalevelet, reszelt sárgarépát, céklát tegyünk a kenyérre. - Hús helyett hal: a hering, a lazac, a tonhal vagy a makréla omega-3 zsírsavat tartalmaz, ami egészséges és hasznos: csökkenti a koleszterinszintet. - Sütés helyett párolás: kerüljünk mindenféle zsiradékot. Sütés helyett pároljuk az ételeket alufóliában, vagy süssük teflonszeryőben, zsiradék nélkül. - Teljes magvak: köretként ne hasáburgonyát fogyasszunk, hanem hántolatlan főtt gabonát, pl. kölest, rozst, búzát, hajdinát, árpat, barnarizst. A gabonák héjának rost-, ásványi anyag- és vitamintartalma csökkenti a vérzsír-szintet, segíti az emésztést. - Sok szója: a hüvelyesben a koleszterin-csökkentő fehérjékén kívül növényi hormonok (pl. fitoösztrogén) is találhatóak. - Articsókakúra: ha naponta 6 g articsókakivonatot (por vagy kapszula formájában gyógyszer-tárban kapható) fogyasztunk, a káros LDL szint akár 20%-kal is csökken. E mediterrán zöldség hatóanyaga ugyanis gátolja annak az enzimnek a működését, amelyik a májban a koleszterin termeléséért felelős. - Lándzsás útifű: a gyógynövény 71%-ban rostból áll. Magjából már 7 grammnyi is ugyanolyan hatással bír, mint 10 dkg búzacsíra. Porrá őrölve 1 kanál vízben elkeverve nyeljük le minden étkezés előtt, ezzel javíthatjuk a koleszterinszintet. - Csak kis nassi: csipsz és ropi helyett ropogtassunk olajos magvakat (napraforgómag, lenmag, tökmag, szezám) és csonthéjasokat (dió, mogyoró, mandula). Ez utóbbiak fitoszterint tartalmaznak, ami megakadályozza a koleszterin felvételét a táplálékból. - Mozgás: a kitartást igénylő sportok (úszás, kocogás, kerékpározás, kirándulás) aktivizálják a „jó” koleszterint. Legalább heti háromszor fél óra testmozgás javasolt.

- internet -

A saját bőrünkön

A medikusok vazelinrel kenik be, teszik homályossá a szemüvegüket, majd lebortálnak a lépcsőn, átkelnek a zebrán, bevásárolnak, fizetnek a kaszszánál, pénzt igyekeznek bedobni a kávéautomatába. Azaz utánozzák az előrehaladott szürkehályog-betegek hétköznapijait.

Egy másik helyzetgyakorlat: vattába csomagolják a kezüket, gumikesztyűt húznak rá, és így igyekeznek kivenni a gyógyszert a csomagolásból, a kulcsot a zárba dugni, és cipőjük tépőzárát kinyitni - az idegérzékelésükben, tapintásukban megzavartak érzéseit, helyzetét imitálják.

Német medikusoknál vezették be ezt a beteg ember helyzetébe beleélést segítő, szimpatikus kurzust, melynek tapasztalatairól a Zeitschrift für Allgemeinmedizin számolt be. A cél, hogy az orvosjelöltek minél többet megérezzenek a betegségtől sújtott emberek hétköznapi problémáiból. Az egyetemisták megpróbálnak sínbe tett kézzel, lábbal mozogni, közlekedni, hogy átéljék, milyen az agyvérzésen átesett és fél oldalukra lebénultak élete. Betömött füllel teszik magukat átmenetileg nagyothallókká, és így igyekeznek követni a beszélgetést, a felolvasást, a színházi vagy mozielőadást. Két lábukat egymáshoz kötik egy madzaggal, hogy csak harminccentis lépésekkel csoszoghassanak, mint a súlyos Parkinson-kórosok. Cipőt húznak egymás lábára, kanállal etetik meg a társkat, még a másik fogát is megpuccolják, hogy átérezzék a fogyatékkal élők kiszolgáltatottságát és az intimszféra óhatatlan megsértésének érzését.

Ezt a kurzust be kellene vezetni az iskolában, a gimnáziumban, egyetemen, sőt, már az óvodásoknál is. Valamint az eladóknaál, a postásoknaál, a tisztviselőknaál - mindenkinél. Nagyon ránk férne egy kis empátia tanulás.

- internet -

EMÓDI krónika

Emőd város önkormányzatának lapja

Felélés kiadó: Polgármesteri Hivatal,

Felélés szerkesztő: Szakonyi Gabriella,

Szerkesztőség: 3530 Miskolc, Szemere u. 5.

Telefon/fax: 46/348-469, 06-30/913-4544.

E-mail: gszakonyi@freemail.hu

Tördelés és nyomás: Szín Bt. E-

mail: szinbt@chello.hu

gabriella.szakonyi@gmail.com

A RUTIN KFT.

Mi megtanítjuk Önt autót vezetni!

Intenzív tanfolyamot indítunk:

A, Moped, B, C, D, C+E, B+E kategóriákban.

2008. október 10-én, pénteken 16.00 órai kezdéssel.

Érdeklődni: Pekár József, Emőd, Kazinczy u. 15. sz.

477-451 telefonszámon és személyesen lehet 16.00

órától, valamint Miskolc, Kinizsi u. 15.

Telefon: 46/509-658, 506-894 8-tól 15 h-ig.

Részletfizetési lehetőség.

Tanároknak, diákoknak kedvezmény.
Elméleti vizsgára gyakorlási lehetőség saját számítógépes
tantermünkben.

Keresse a RUTIN KFT.-t

ASZTALOS MUNKÁK!

- ▶ Hőszigetelt nyílászárók/egydi méretben is/
- ▶ Szükség szerint felületkezelve
- ▶ Szakszerű beépítés

Valamint:

- ▶ Beltéri ajtók
- ▶ Konyhabútorok
- ▶ Fürdőszoba bútorok
- ▶ Hálószoba bútorok
- ▶ egyéb asztalos és faipari munkák kivitelezése,
gyártása, beépítése!

Gyors, Ingyenes felmérés!

Garics Péter 06-20 986-5335
Garics-Fa Kft. Emőd

Pinot Blanc szőlő eladó.

Ár megegyezés szerint.

Érdeklődni: 46/476-711 reggel és este,
vagy 70/378-2086 egész nap.

Szeder 300 Ft/kg valamint kékfrankos szőlő

házhozzállítással is nagy mennyiségben eladó.

Telefon: 06-70/332-4808

**Házi készítésű, kemencében sült
pizza az Oázis étteremben.**

(extra feltét 150,-Ft)

Pizza és ételrendelés telefonon:
06-46-476-218
Mobil, SMS: 06-20-379-53-78

Anyakönyvi hírek

Született

Papp Márk Attila

Miskolc 2008. május 12-én

Anyja neve: Pappné Pásztor Marianna

Apja neve: Papp Attila



Elhunytak

Jezoviczki Adolf - 2008. szeptember 13-án

*Köszönetet mondunk mindazoknak, akik temetésén részt vettek
és fájdalmunkban osztoztak.*

A gyászoló család

Palotai Dezső - 2008. szeptember 12-én

Kiss Tibor - 2008. augusztus 13-án

Hálás szívvel mondunk köszönetet mindazoknak,
akik szeretett klubtársunk temetésén megjelentek
és sírjára virágot helyeztek.

*"Elmentem tőletek, nem tudtam búcsúzni,
Nem volt időm arra, el kellett indulni
Szívetekben hagyom emlékem örökre,
Ha lámi akartok, nézzetek az égre"*

Az Idősek klubja dolgozói és gondozottai

Ágoston László - 2008. augusztus 7-én

Köszönetet mondunk mindazoknak akik
temetésén megjelentek és virággal megemlékeztek.

*"Nem múlnak el Ők,
Kik szívünkben élnek,
Hídba szállnak, szárnyon álmok, évek"*

Köszönettel a gyászoló család

Hálás szívvel mondunk köszönetet mindazoknak a rokonoknak
barátoknak, szomszédoknak, munkatársaknak akik

Vaskó József

temetésén részt vettek, sírjára a kegyelet virágait elhelyezték
és mély fájdalmunkban osztoztak.

Gyászoló család

Hernádi Józsefné sz. Rublinszki Margit

2008.szeptember 3-án

*Ezúton szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik
szeretett édesanyánk temetésén megjelentek és sírjára virágot
helyeztek.*

A gyászoló család

Köszönetet mondunk mindazoknak, akik

id. Szabó László

temetésén megjelentek, sírjára virágot helyeztek, fájdalmunkban
osztoztak. Köszönet a HUMANITÁS BT-nek a kegyeletteljes
temetés lebonyolításáért.

Gyászoló fia és családja