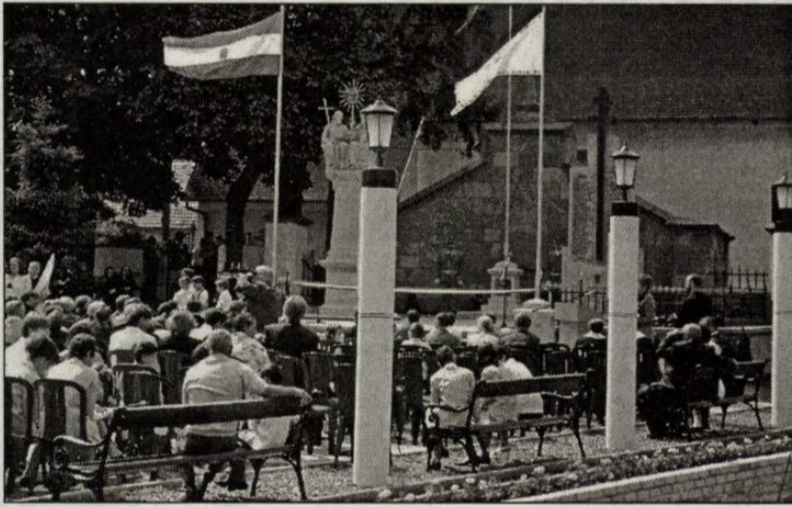


Hidvégardó millenniumi zászlaja

Két napon át tartó rendezvény-sorozat keretében kapta meg Hidvégardó a kormány által adományozott millenniumi zászlót. A hétvége idején több létesítmény avatását, de a község gyermeknapját is.



Az ünnepségnek az új millenniumi park adott helyet.

Szombaton fél tíz-kor a római katolikus templomban tartott megemlékező és hálaadó szentmisével kezdődött a program. Ezután avatták fel a millenniumi parkot, azon belül az ott emelt szentháromság szobrot és a hősi halottak emlékművét. Itt mutatták be a község címerét és zászlóját is. Háromnegyed tizenegyre dr. Fónagy János közlekedési és vízügyi miniszter adta át a millenniumi lobogót Matusz Tamás polgármesternek. Az eseményt a helyi általános iskola ünnepi műsora gazdagította.

Délután előbb a honfoglaló magyarok című kiállítást nyitotta meg dr. Veres László, a megyei múzeum igazgatója a Gedeon-kúriában, majd a szabadtéri színpadon helyi és vendégcsoportok kulturális bemutatójával folytatódott a rendezvény. Végig kirakodóvásár és gyermeknapj játszótérrel színesítette a programot. Este pedig szabadtéri bálal zárultak az aznapi események.

Vasárnap délután két órakor a hidvégardóiak baráti körének a találkozóját tartották meg. A tavalyi első ilyen alkalom után néhány hónapja indult meg a szervezés, amelynek keretében felkutatják a községből elszármazottakat.

Kövesdi pünkösdlő

A tízéves Matyó Népművészeti Egyesület pünkösdlőt rendezett szombaton, vasárnap és tegnap. A hétfői pünkösdi király- és királynévalasztás a Zsóry szabadtéri színpadán lett volna, de az utána következő néptáncgálával együtt a rossz idő miatt a Táncpajtában zajlott le. (Előtte azért volt furdós.)

A tegnapi gálán a vendégek léptek fel, a meghívott gyermek és ifjúsági néptánc-együttesek Cigándról, Tiszafüredről, Mezőcsátról és Miskolcra. Nem maradtak ki a kövesdiek sem, de az övek inkább a szombat és a vasárnap volt. (Az egyesület Százórszás elnevezésű Alapfokú Művészeti Iskolája növendékei között több mint háromszáz néptáncos gyerek van, ez a rendezvénysorozat egyben az évzárójuk volt).

Szombaton pünkösdvárosi gyermekprogramoknak adott helyet a Táncpajta, vasárnap volt a százórszások vizsgálóadása, ezután találkoztak egymással a Berecz Lászlóné elnök asszony vezette Matyó Népművészeti Egyesület régi és jelenlegi tagjai, majd következett a pünkösdi bál.

Táplálkozunk vércsoportunk szerint!

Jól megválogatott fűszerekkel

Az ember vércsoportjának fajtája ósidóktól fogva meghatározza-e az egyén életét, egészségét? Elképzelhető-e, hogy a betegségek megelőzéséhez nagyon fontos a vércsoportnak megfelelő étkezés? Míg az egyik fajta étel az egyik vércsoportú embernek jótékony hatása, a másiknak szinte valószínű méreg...

Az imént felvetett témakörrel foglalkozó könyv (dr. Peter J. D. Adamo és Catherine Whitney: Az ABO terv) alapján most folytatjuk azoknak az étkezési irányelveknek az ismertetését, melyet a könyv szerzői szerint érdemes betartaniuk a 0 vércsoportú embereknek. A zöldségek, gyümölcsök után essen szó most az ezekből készült levelekről:

A zöldséglevelek fogyasztása lúgos tulajdonságuk miatt kedvezőbb a 0 vércsoportúak számára, mint a gyümölcslevelek. Ha mégis gyümölcslevet iszik, akkor lehetőleg alacsony cukortartalmú válasszon. A magas cukortartalmú gyümölcslevelek, mint például az almale vagy az almabor fogyasztását lehetőleg kerülje el. Az ananászle részben jótékony hatása lehet a vízviszogatás és a puffadás elkerülésére, mivel mindkét tényező súlyosbodást okozhat. A fekete cseresznye leve is jó, lúgos hatású gyümölcsle.

A megfelelő fűszerek kiválasztása javíthatja az emésztőrendszer és az immunrendszer működését. A tengeri alga alapú ízesítők például nagyon jó hatásúak a 0 vércsoportúak számára, mivel jódban igaz gazdagok, ami a pajzsmirigyműködés szabályozásához szükséges. A jódozott só is nagyon hasznos jódforrás, de csak kis mennyiségben ajánlott. A petrezselyem jól megnyugtatja a 0 vércsoportúak emésztőrendszerét, akár csak a curry és a cayenne bors. Ugyanakkor a fekete

és a fehér bors, valamint az ecet irritáló hatásúak. A cukortartalmú ételek, mint például a méz és a csokoládé, nem károsak a 0 vércsoportúaknak, de fogyasztásukat vissza kell szorítani, csak alkalmanként ajánlottak. A kukoricaszirup fogyasztását lehetőleg kerülje.

Nincsenek olyan ízesítők, amelyek jótékony hatásúak volnának a 0 vércsoportúak számára. A mustárt, a majonéz és a salátdressinget csak kis mennyiségben ajánlatos fogyasztani, lehetőleg alacsony zsír- és cukortartalmú változatban. Noha a 0 vércsoportúak alkalman-

ként ehetnek paradicsomot, a ketchupot inkább kerülje, mert az ecethez hasonló komponensei vannak. Valamennyi pácolt étel emésztetlen a 0 vércsoportúak számára, mert ezek súlyosan irritálják a gyomornyálkahártyát. Ízesítőszer helyett érdemesebb egészségesebb természetes ízesítőket használniuk, mint az olívaolaj, a citromlé vagy a fokhagyma.

(Sorozatunk következő részében folytatjuk annak ismertetését, hogy a 0 vércsoportú emberek milyen irányelveket tartsanak be, ha egészségesebben kívánják étkezni.)

Evangelizáció, imádság a városért



A zenés evangelizáció a Városház téren.

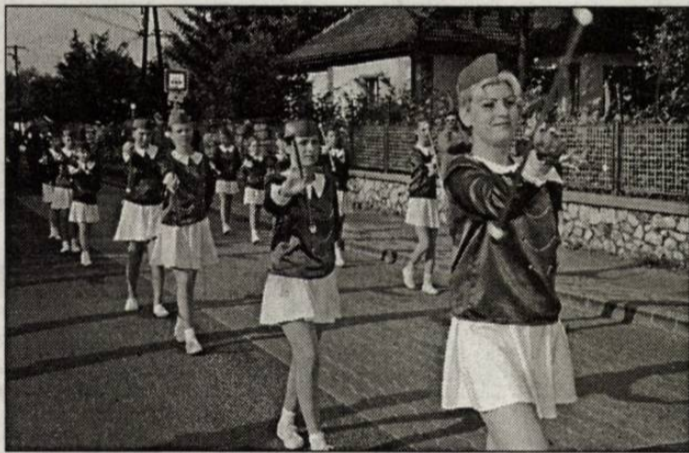
(Jeney Lajos felvétele)

Zenés evangelizációt tartottak tegnap délelőtt a Városház téren a Katolikus Karizmatikus Megújulás miskolci csoportjai. Ezt követően a pünkösdi program keretében a zárdakápolnában imádtak a városért. Este a Minorita

templomban adták elő bükk-szentkeresztii fiatalok Juhász Zoltán (zeneszerző) és felesége, Juhászné S. Aranka (író és rendező) Búneid bocsánatot nyerne című, Mária Magdolnáról szóló rockoperáját.

A Katolikus Karizmatikus Megújulás miskolci tagjai szeretettel várják az érdeklődőket június 14-én és 28-án este fél 7-re a Szent Anna Kolpingházba.

Csabai családok nagy csoportja



A mazzorettek produkciójában gyönyörködhetek.

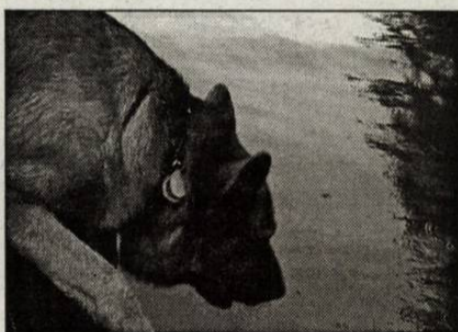
A Csabaiak Hejőcsabáért Egyesület elnevezésű szervezet a Pannoncem támogatásával családi hétvégét rendezett a múlt szombaton és vasárnap. A hejőcsabai sportpályán felnőtteknek, gyerekeknek, családoknak szóló sportversenyek, játékok után jól esett a helyben főzött gulyás. A vasárnap zenés ébresztővel indult. A MÁV Koncert Fúvószenekart

Kerek Gábor karnagy vezette, és a zenéhez tánc is járt a csabaiaknak: a Beszterczey Művészeti Iskola Bárány Adrienn vezette Ónodi Majorette Csoportja vonulásában, produkciójában gyönyörködhetek a családi hétvégézők. A reggeli zenés ébresztés hagyományának felélesztése egyben a két művészeti együttes első közös produkciója volt.

Egy héten belül két áldozat

Tiszabábolnánál fulladt a vízbe

A miskolci Spider Speciális Felderítő és Mentőcsoport szombaton délután kapta a riasztást, hogy Tiszabábolnánál vízbe esett, és eltűnt egy férfi – tudtuk meg Lehóczki Lászlótól, a csoport vezetőjétől. Két férfi



ladikon szállított fát, ám felborultak. Egyikük ki tudott úszni, társának viszont nyoma veszett. A sötétedés miatt a csoport csak vasárnap látta hozzá a kereséshez, amelyben részt vettek még a tűzoltók és a vízi rendőrök is. A szokásos módszerrel kezdtek hozzá a kereséshez: Mancs a csónakból szagolva igyekezett a férfi nyomára bukkanni. A felborult, és fennakadt ladiktól mintegy

20-30 méterre jelzett Mancs, és a vízi radarral azt is megállapították, hogy a meder mintegy 5 méter mély és nagyon meredek. A búvárok a harmadik lemerülés alkalmával tudták a felszínre hozni a holttestet. A Tiszának ez a része igen veszélyesnek tűnik, hiszen egy héten belül ez már a második hasonló eset volt, ahol a csoport segítségét felkutatásához.

A pedagógusnapon tüntették ki őket

Az én katedrám

Mint arról előző számban beszámoltunk, pénteken hirdették ki a megyeházán az Én katedrám című pályázat végeredményét. A pedagógiai intézet felhívására harminckilenc pályamunka érkezett be. Ígérünk hívna ma közöljük a díjazottak listáját.

A díjazottak: 1. Somorjai Zsoltné (a Miskolctapolcai Általános Iskola tanára); 2. Tapa Józsefné (a prűgyi Móricz Zsigmond Általános Iskola pedagógusa); Hajnérné Tóth Ágnes (a kácsi Órs Vezér Általános Iskola tanára); Erdélyi Lajosné (a tiszaiújvárosi Általános és Művészeti Alapiskola és Pedagógiai Szakszolgálat pedagógusa); Gulyás Józsefné (a miskolci Könyves Kálmán Általános Iskola tanára); 3. Arany Gabriella (a rudolftelepi Mikoviny Sámuel Általános Iskola és Óvoda pe-

dagógusa); Éliásné Lukács Judit (a kázmárki Fogarasi János Általános Iskola tanára); Molnárné Pusztai Éva („Hogy az iskola valóban öröm legyen” jellegű pályázatával a tiszaiújvárosi Általános és Művészeti Alapiskola és Pedagógiai Szakszolgálat Széchenyi Iskolájának tanára); Molnárné Pusztai Éva (a „Kis tücsök” jellegű pályázatával); Varga-Somogyi Istvánné (a felsőlőzsolcai KEK vezetője); Bodnár Béláné („Picinyke fény voltál, mindvégig ragyogtál” jellegű pályázatával a kazincbarcikai Újvárosi Általános Iskola tanára); Komáromi Ferencné (a komlóskai Általános Iskola tanára); Irodalmi különdíj: Merényi Józsefné (Andrássy Gyula Műszaki Középiskola pedagógusa, Miskolc); Jutalomban részesültek: Kovács Ottó (ÁMK Szabó L. Általános és Szakiskola, Ózd); Éliás István (a Szemere Bertalan Szakképző és Művé-

zeti Középiskola tanára, Miskolc); Kristó Rita (Szendrői Általános Iskola); Bodnár Béláné („Érdemes volt!” jellegű pályázatért); Bodnár Béláné (a „Hittel és szeretettel biztatni...” jellegű pályázatért); Arany Lajosné (nyugdíjas pedagógus, Rudolftelep); Molnárné Pusztai Éva („25 év” jellegű dolgozatért); Subert Andrásné (nyugdíjas pedagógus, Szalaszend); Bojtárné Páhi Mónika (Ádám Jenő Központi Általános Iskola, Kazincbarcika); Farkas Ferenc (Benedek Elek Általános Iskola, Alsólőzsolca); Pál Rózsa (Karacs Teréz Középiskolai Leánykollégium, Miskolc); Drótos Jánosné (Izsó Miklós Általános Iskola, Izsófalva); Fodor Piroska (Napközi Otthonos Óvoda, Hejőpapi); Szűcs Katalin (nyugdíjas, Miskolc); Juhászné Bartha Emőke (10. Számú Petőfi Sándor Általános Iskola, Miskolc).

Ásványok és gyűjtők

Ásványbörzét szervezett a múlt szombatra a miskolci Tudomány és Technika Házába Pósa Tamás miskolci ásványgyűjtő. Nyolcadmagával vett részt a kiállításon, ahol gyűjteményeik azon darabjait mutatták be, amelyeket az érdeklődők meg is vásárolhattak. A szervező elmondta: a rendezvényen azt a hiányt szeretné pótolni, amely az ifjúsági házi és Diósgyőri Gimnázium-beli ásványbörzék megszűntével támadt. A következő, a mostaninál is nagyszabásúbb ásványkiállítás október elejére tervezi. Ő és társai egyébként minden hónap második hétfőjén délután fél 5-től jönnek össze a Herman Ottó Múzeum Papszeren levő épületében, ahová várják az érdeklődőket.