

KÖSZÖNTŐ

Kedves Martinkai Lakosok!

Egy újabb hónap telt el, és egy újabb gyűjteményt szeretnénk csokorba kötve átnyújtani Önöknek.

Közérdekű írásokat, beszámolókat, bemutatkozó írásokat közlünk ezúttal is.

A tervezett négy oldal, ugyanúgy, mint az előző hónapban - kevésnek bizonyult: cikkíróink lelkes munkájának köszönhetően.

A tél felé haladva, december lévén egyre sötétebbek és komorabbak az esték, Hírmondónk talán segít színesebben eltölteni a téli alkonyatok csendes óráit.

December az advent, a várakozás ideje is: Szentestén fény fog gyűlni minden otthonban, hogy elűzze a sötétséget, és meghittent ünnepeljük újra a Megváltó születését.

Kívánom, hogy mindenki úgy élje át ezt az ünnepet, hogy ledobja magáról a mindennapi rohanó, sokszor feszültséggel teli élet gondjait, hogy lélekben felkészülve és megtisztulva állhasson a karácsonyfa alá.

Legközelebbi számunk megjelenésekor (terveink szerint január végén) már érzékelhetővé válik a fény diadala, hiszen újra elkezdene hosszabbodni a nappalok, ezzel felébresztve bennünk a reményt, hogy már nem lehet messze a kikelet, a közelgő tavasz.

ZUBOR KATA



**ÁLDOTT, BÉKÉS, KARÁCSONYT
ÉS BOLDOG ÚJ ÉVET
KIVÁNUNK MARTINKA ÉS
HAJDÚSÁMSON MINDEN KEDVES
LAKÓJÁNAK!**



A MIKULÁS IDÉN IS HÁZHOZ MEGY MARTINKÁN

Tisztelt Olvasó, kedves martinkai lakos!



A „Martinkai Lakosokért” Egyesület Mikulása idén is szeretné meglepni Önöket!

December 05-én 16-órától jární fogja a település házait és eljuttatja ajándékait mindazoknak, akik megkérlik erre.

Amennyiben szeretné, hogy a Mikulás személyesen lepje meg Önt és családját, gyermekeit, esetleg idős hozzátartozóját (akár annak a martinkai hozzátartozójuknak is, aki nem Önökkel él együtt, de szeretnének neki örömet szerezni), nem kell mást tennie, mint írni egy néhány soros levelet a Mikulásnak!

Kérjük, hogy a levélben tüntessék fel azoknak a nevét és lakcímét, akiket szeretnének meglepni!

A levelet az újság postaládájába (Debreceni úti élelmiszerboltnál) December 4-ig juttassák el!

A Mikulás meglepetése a martinkai lakosságnak

Ingyenes!

Bemutkozik a Martinkai részönkormányzat

Tavaly év őszén, az önkormányzati választásokat követően megalakult az új képviselő testület. A település képviselőinek beiktatása után, ez év februárjában kerülhetett sor a részönkormányzat megválasztására. A részönkormányzat elnökének a képviselő testület az előző időszak korábbi elnökét, önkormányzati képviselőnk Szőke Sándor választotta meg. Mivel az előző időszak két részönkormányzati tagja nem tudta vállalni a tisztség betöltését, ezért a lakosságnak új tagokat kellett jelölni, majd megszavazni. A szavazatok alapján –a lakosság véleményét is figyelembe véve - a képviselő testület választotta meg a tagokat. Így a részönkormányzat elnöke Szőke Sándor, a két tag pedig Szabó Kálmán és Toók Csaba lett.

A részönkormányzat első és egyben alakuló ülésére 2007. március 14-én került sor. Megbeszéltük és elfogadtuk az éves munkatervet. Megvalósítandó terveket tűztünk ki célul magunk elé. Az év folyamán ezeket a feladatokat sorra valósítottuk meg:

- A közösségi életben a civilszervezetekkel együttműködve közösen rendeztünk nőnapot, anyák napját.
- Tavasszal és nyáron a buszforduló környékét virágosítottuk és tisztítottuk meg.
- Parlagfűirtást és az általános iskola kerítésének megépítését szerveztük meg, melyben magunk is aktívan részt vettünk.
- Július 14-én kerülhetett sor a közösségi ház ünnepélyes átadására.
- A korábban tervezett Martinka-nap –a gazdaságossági szempontok miatt- nem lett idén megrendezve, mert úgy döntöttünk, hogy a rendezvényre szánt támogatási összeget a közösségi ház mindaddig hiányzó berendezéseire, bútorzatára fordítjuk.

Az év hátralévő részében kívánjuk a közösségi házat megismertetni a lakossággal, programokat szervezni, valamint az éves tervben kitűzött célokat megvalósítani.

Szőke Sándor

A részönkormányzat elnöke

Szabó Kálmán

A részönkormányzat tagja

Toók Csaba

A részönkormányzat tagja

A KÖZÖSSÉGI HÁZ TÁJÉKOZTATÁSA

A Községi Ház szeretettel várja mindazokat, akik

- Baba-mama klubot,
- Ifjúsági klubot,
- Aerobik klubot,
- vagy más érdeklődési körű csoportot szeretnének működtetni,
- esetleg tudnak hangszeren játszani
- kedvük van szavaláshoz, szóló énekléshez vagy csoportos énekléshez.

A civil szervezetek Községi Házban megvalósítandó programjainak tervét is várjuk. Keressék a Községi Ház gondnokát, kedden és csütörtökön 17 és 19 óra között, egyéb napokon az (52) 202-519 vagy a (30) 519-4331 telefonszámokon.

Akik november vagy december hónapban ünneplik névnapjukat vagy születésnapjukat azoknak jó egészséget kívánok, és a település összes lakosának békés, kellemes ünnepeket. A 2008-as évre békés, boldog új évet kívánok.

NAGY SÁNDOR - A KÖZÖSSÉGI HÁZ GONDNOKA

SZERKESZTŐSÉGÜNK POSTALÁDÁJÁBÓL:

Kovaly Istvánné (Diófa u.) javasolta, hogy a Községi Házban létre lehetne hozni egy mini-könyvtárat. Az ötletet a civil kerekasztal novemberi ülésén megtárgyaltuk, felkarolandónak és támogatandónak ítéltük. Éppen ezért gyűjtést szervezünk: az olyan könyveket, amelyeket otthonában nélkülözni tud, szívesen fogadjuk a később létrehozandó könyvtár számára, és kérjük, juttassák el a Községi Ház gondnokának a Ház nyitvatartási idejében.



BEMUTATKOZIK A „MARTINKÁÉRT” KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY

Az Alapítvány 2002-ben alakult. Működésünket a Hajdúsámson-i Polgármesteri Hivatal támogatja. A Hivatal és az Alapítvány között a kapcsolat jó, mára már normális kerékvágásba halad.

Célunk: a település szépítése, a közbiztonság javítása, a Polgárország hatékonyabb munkájának elősegítése, a település lakosainak összefogása. Ezen belül az ifi és nyugdíjas klub támogatása, a helyi tagiskolával folyamatos kapcsolattartás, amely a tanári kar pozitív hozzáállásának köszönhetően zökkenőmentesen működik, feladataink között szerepel még pályázatok benyújtása is, amely a település bármely irányú előmozdulását segíti.

Megragadva a lehetőséget kérem azokat az adófizetőket, akik segíteni szeretnének a fent felsorolt célok előmozdításában adójuk 1 %-át ajánlják fel a település fejlesztésének érdekében.

Az Alapítvány számlaszáma: 10403428-34231825-00000000. Adószám: 18564943-1-09

Segítségüket és felajánlásukat szívesen fogadjuk, és köszönjük.

BALOGH JÓZSEF - ELNÖK

Közyűlést tartott a "Martinka Lakosokért" Egyesület, ahol Nagy Sándor, az Egyesület eddigi elnöke lemondott megbízatásáról, az Egyesület tagjai megköszönték eddigi eredményes munkáját. Az Egyesület új elnökének Nagy Istvánt választották. A korábbi elnök sok sikert kívánt munkájához.

Az Idősek Világnapját ünnepeltük Martinkán

Martinkán a helyi Idősek Klubjában már két éven keresztül hagyomány volt az Idősek Világnapjáról történő megemlékezés és annak megünneplése.

Ez évtől azonban új fejezet kezdődik és hagyományt kívánunk teremteni a martinkai nyugdíjasok, idősek részére, hogy egy évben egyszer az Idősek Világnapja alkalmából egy kellemes est keretén belül örüljünk annak, hogy ezt a kort megértük.

A Martinkai Idősek Klubja által szervezett ünnepségen részt vettek a helyi civil szervezetek - Részönkormányzat, Martinka Lakosokért Egyesület, Martinkáért Közhasznú Alapítvány – vezetői, akik egyben rendezvényünket közvetve, vagy közvetlen támogatták és segítették.

Megtisztelte és az ünnepség színvonalát emelte a Hbm.-i Nyugdíjas Szövetség énekkarának két tagja Sári Lászlóné Marika és Nagy Zoltánné Ilonka.

Köreinkben üdvözölhettük a hajdúsámsoni egészségügy részéről megjelent Nagyházi Jánosnét, valamint a Családsegítő Szolgálatától Kucskárné Nagy Enikőt.

E jeles napon köszöntöttük otthonában Balogh Sándornét (sz. Szijjártó Máriát), aki egészségi állapotja miatt személyesen nem tudott résztvenni az ünnepségen. Ő településünk legidősebb lakója, 93. éves.

Köszöntöttük id. Szőke Sándort és feleségét abból az alkalomból hogy ez évben ünneplik 50. házassági évfordulójukat.

Tekintettel arra, hogy bővebb információval nem rendelkezünk, így csak az Idősek Klubjának 70. életévét betöltött tagjait tudtuk köszönteni. Kurtyán Ilésné Marikát, Galla Józsefné Erzsikét, valamint Szekeres Józsefet, aki nem tudott résztvenni ünnepségünkön. És akitől elnézést kell kérnünk: Nagy Sándorné Erzsike egy félreértés miatt maradt ki az ünnepeltek köréből. Valamennyi ünnepeltnek szívből gratulálunk.

Ezután kezdődött az ünnepi műsor. Legelőször Galla Józsefné Öregkori szerelem c. verset mondta el, majd Horvát Anikó és Rác Anikótól a „Nagyanyó” c. verset hallhattuk. Tóth Endre: „Debreceni zsidóvásár” c. versét Kuczora György tolmácsolta. Kellemes meglepetés volt a hajdúsámsoni hastáncosok által előadott műsor, mely fergeteges sikert aratott. Ezt követően a Hajdúsámson-i „Szélróza” citerazenekar kápráztatta el a közönséget. Sári Lászlóné éneke mindenkit megmozgatott, és közös éneklésre buzdított. Burai Melinda „Nagymama” c. verse illette meg a jelenlévőket, melyet követett

Hajdú Renáta és Tálás Bence fuvolaszólója, majd Orosz Magdolna és Hőgye Zsófia énekszámával köszöntötte az időseinket. György Renátától Ady Endre : „Őrizem a szemed c. verset hallhattuk

Egy kis hangulatkeltésként a martinkai Kaméleon táncsoport szórakoztatta a jelenlévőket, majd Vince Viktória „Virágcsokor” c. versét hallhattuk.

A szeptember 2-i kirándulásunkon nemcsak Recsk múltjáról, és ércbányászatáról, jelenéről is hallhattunk tájékoztatást. Az énekkaruk – mely nemcsak országos hírű, határainkon túl is ismertek az alábbi mottójuk volt olvasható a kultúrterünkben:



„Minden ember lelkében dal van,
és a saját lelkét hallja minden dalban,
s akinek szép a lelkében az ének,
az hallja mások énekét is szépnek.”

Ezen mottó figyelembevételével következett a martinkai Idősek Klubjának Napsugár dalköre és zárta az ünnepi műsort a nótacsokrával. Kísérte őket a Suzuki Trió zenekara.

Ezt követte a terülj - terülj asztalkám, a vendéglátás, az ének, a tánc és a vigaszág.

Mindazok akik résztvettek ezen ünnepségen jókedvűen, elégedetten, és örömmel távoztak a mulatság végén. Örülök, hogy megismerték az Idősek Klubjának részbeni működését, jókedvét, és összetartását.

Mindenkit várunk sorainkba, aki még nem lépett be az Idősek Klubjába.

KISS SÁNDORNÉ - KLUBVEZETŐ

Takarítás - vegyszerek nélkül?

Igen! Csak így kerülhetjük el (de legalábbis csökkenthetjük) azt, hogy a legveszélyesebb vegyi anyagokat: peszticideket és ftalátokat vigyünk közvetlen környezetünkbe – a lakásunkba.

De mik is a fent említett vegyületek? A szintetikus anyagokról sokáig azt hallhattuk, hogy nem bomlanak le, ezért nem is jelentenek valós veszélyt a fogyasztókra vagy a környezetre. Napjainkban számos elemzés ennek az ellenkezőjét bizonyítja: a vegyi anyagok növelik az allergiára való hajlamot (a csecsemőknél is, az anyán keresztül), a rák kialakulásának kockázatát, termékenységi problémákat okoznak. Az elemzések bebizonyították, hogy szinte minden kozmetikai termék tartalmaz ftalátot, ám a csomagoláson ez nincs feltüntetve sok esetben. A ftalátok azért nagyon veszélyesek, mert hatásai közé tartozik a termékenység csökkenése, az embrió és a magzat károsodása. A **peszticidek** elsősorban rovarölő- és riasztó szerekben, gombaölő festékekben találhatók meg, hormonmódosulást, rákot okozhatnak, károsíthatják az idegrendszert.

És ez csak a jéghegy csúcsa: a vegyszerek, tisztítószeres hulladékaikról még nem is beszéltünk. Egy átlagos magyar háztartás meglehetősen sok tisztító

vegyületet használ, és kevesen gondolnak bele, hogy ezek a szerek miként és hol végzik. Azzal, hogy a kukába dobtuk a fehérítős dobozt, vagy leengedtük a csatornába a mosogatószeres vizet, csak a szemünk előtt tűntek el. Hatásukat a környezetre még sokáig kifejtik.

Lássuk, mit is tehetünk? Hogyan takaríthatunk (élhetünk) vegyszerek nélkül ma, amikor szinte minden második reklám arról szól, hogy antibakteriális, hogy patyolattiszta, de csak akkor, ha ezt vagy azt a mosóport, fogkrémet, stb. használjuk.

Nyúljunk vissza az időben: **mit használtak nagyanyáink, dédanyáink?**

Ecetet: jó ablaktisztításra, tintafoutra, kitűnően oldja a vízkövet.

Szódabikarbónát: bármilyen edényre súrolószerként, nedvesen a sütőtisztításra használhatjuk, kiváló szagelszívó hatása van (hűtő, cipők).

Súrolószerként a **homok** is jól működik.

Légfrissítésre: a legjobb légfrissítő a nyitott ablak, de ha valaki szereti az illatokat, párologtathat illóolajat, de a vízbe facsart citrom is hasonló hatású.

Mosás: ha nagyon szennyezett a ruha, áztassuk bel! (például az áztatásra még megfelelő esti fürdővízbel) Kapható még **mosósóda** vagy **mosószappan**,

amit automata mosógépben is használhatunk – reszelve.

Öblítőszer, ha lehet, egyáltalán ne használjunk! Úgyis annyi vegyszer érintkezik bőrünkkel, legalább egyet itassunk ki az életünkéből! A tiszta vízben való öblítés a legmegfelelőbb! Kiváló fehérítő hatása van a **napnak**, a fehér ruhákat mindig a napon szárítsuk!

A **forró víznél** semmi sem öli jobban a baktériumokat, ha valamit fertőtleníteni kell: főzzük ki! A WC-t szintén fertőtleníthetjük forró vízzel. A fertőtlenítőszeresekben lévő **triklozán** (triclosan) felhalmozódik az ember szervezetében, és lehetséges rákkeltő. A **fenol** (phenol) és **krizol** (crisol) viszont bizonyítottan rákkeltő, kis mennyiségben hasmenést, hányást okoz, károsítja a vesét és a májat.

Ne dőljünk be a reklámoknak! Profitorientált cégek próbálják ránk sózni termékeiket, ők nem törődnek a mi egészségünkkel, a haszon motiválja őket!

Tegyük fel magunknak a kérdést: valóban szükségünk van mindazokra a szerekre, amiket a fürdőszobánkban vagy a konyhánkban találunk?

Egyszerűsítsük életünket!

ZUBOR KATA - VÁLASZÚTON ALAPÍTVÁNY

A MASSZÁZSRÓL RÖVIDEN

Az emberiség történetével egyidős a masszázs, mivel a kezünk a legősibb munkaeszközünk. Ezt a gyógymódot már az ősember is használta..

Időszámításunk előtt Hypokratesz – görög orvos – izomrándulás és ficam gyógyítására alkalmazta. Időszámításunk után is több orvosi feljegyzés utal e gyógymód hatékonyságára.

A francia királyi udvar orvosai terápiás célból masszíroztatták a sebesült katonákat.

Magyarországon először Mátyás Király udvarába „dögönyözők” végeztek masszázst.

Egy svéd vívómester PEHR HENRIK LING összefoglalta a masszázs technikáját, hatását, javallatait. Ez a svéd masszázs alapja.

Napjainkban a masszázs eljárásoknak több különálló – eltérő filozófiai alapokon építkező – vonulata figyelhető meg.

Az európai stílus (svédmasszázs) a keleti irányzatok, (Japán, Kínai, Thai) az indiai (ayurvedikus) vagy polinéz (ma-uri).

De bármilyen masszázst választunk testileg, lelkileg felfrissülünk.

Élettani hatásai:

- pótolja az aktív mozgást
- méregtelenít,
- fokozza a salakanyag távozását,
- javítja az izomfunkciót,
- stresszoldó, nyugtató hatású,
- fájdalomcsillapító, izomlazító,
- javítja az immunrendszert, és az állóképességet.

Én mindenkinek ajánlani tudom.

NAGYNÉ SASVÁRI MÁRIA - MASSZŐR

Ha kérdése van, vagy szeretne még többet tudni szívesen állok bővebb tájékoztatással rendelkezésére a masszázsról. Elérhetőségem: 52/201-887, vagy 06-20-540-0487 telefonszámokon.

EGY PERC AZ EGÉSZSÉGÉRT

Kedves egészséges és egészségre vágyó martinkai lakosok! Örömmel teszek eleget annak a felkérésnek, hogy minden lapszámomban írjak néhány sort egy – egy orvosi témával kapcsolatban.

A tél közeledtével elsőként nézzük meg, hogy **mi a különbség a nátha és az influenza között?** A nátha az orr leggyakrabban előforduló akut gyulladásos betegsége. A rhinovírusok okozzák, cseppfertőzéssel terjed és 1-3 napos lappangási idő után jelentkeznek a tünetek. Első száraz, kezdeti stádiumában rossz a közérzet, levertség, étvágytalanság, fejfájás, hőemelkedés jelentkezik. Száraz, kaparó, égő érzést érzünk az orrüregekben és a garatban. Gyakori a tüszentési inger. A következő hurutos stádiumban (már néhány órával a kezdet után) az orrlégzés gátolt, mert az orrnyálkahártya megduzzad, vízszerű váladékozás jelentkezik. A szaglás romlik, könnyezés és orrhangú beszéd alakul ki, az általános tünetek súlyosbodnak. Ha a folyamat tovább romlik, akkor néhány nappal később kialakul a nyákos, nyákos-gennyes stádium. Egy hét után az általános tünetek javulnak, az orrváladék besűrűsödik, csökken a nyálkahártya duzzanata, az orrlégzés javul, a szaglás visszatér.

Az influenzát az influenza vírus okozza, cseppfertőzéssel terjed. Tünetei súlyosabbak, mint a nátháé és gyorsabban alakulnak ki. A magát teljesen jól érző személy is nagyon betegé válhat mindössze néhány óra alatt. 1-2 napig tartó magas láz (39 fok felett!), hidegrázás, ízületi és izomfájdalom, tüszögés, köhögés kíséri. A teljes felépülés 2 héten belül várható.

A náthára, influenzára való hajlamban nagy szerepe van a szervezet elsavasodásának és a méreganyagok felszaporodásának. Az orr és az arcüregek nyálkahártyáján keresztül is próbál a szervezet megszabadulni a méreganyagoktól, melyek károsítják az orrnyálkahártyát és így lehetővé teszik ott vírusok és baktériumok megtelepedését. A szervezet ellenállóképességének csökkenése (pl. lehelés, stressz) kedvező feltételeket teremt a fertőzésre.

Kezelés

Mivel vírus okozta betegségekről van szó, az antibiotikumok hatástalanok, csak tüneti kezelést lehet folytatni. Ágynyugalom, lázcsillapítók (az aszpirin kerülendő), orrcseppek, használatuk nagyon fontos, hogy szabadon tartsuk a légutakat, mert ha nem átjárható az orrunk a levegő számára, akkor nem tud kiürülni a váladék az orr melléküregeiből (arcüreg, homloküreg) és ott is gyulladás



szükség.

Megelőzés

Influenza elleni védőoltás, hatékonysága 85-90 %-os, a védettség a beadást követően kb. két héttel alakul ki teljesen és 6-12 hónapig fennmarad. Időseknek, krónikus betegeknek különösen ajánlott. A magas kockázati csoportok tagjainak ingyenes, a háziorvosokon keresztül.

Kerüljük a huzatot és a lehülést. Ne engedjük, hogy szervezetünk elsavasodjon és belső egyensúlya felboruljon. Szervezetünk védekezik ez ellen, minden tartalékát beveti a savak megkötésére, de egy idő után kimerülnek a tartalékai és sejtszintű károsodások jönnek létre, ami a betegségek kialakulásához vezet (nátha, influenza, aphta, allergia, ízületi gyulladások, csonttrikulás, ekcéma, elhízás, fogszuvasodás, gyomorégés, erős testszag, vérnyomás problémák, rák, stb.)

Fogyasszunk lúgosító táplálékokat, (lúgosítás a savasodás elmentése) ilyenek pl. az alma, körte, banán, sárgabarack, tök, burgonya, bab, fekete ribizli, fokhagyma, gomba, karfiol, paradicsom, répa, retek, szója, spenót, uborka, zeller, teljes őrlésű gabonából készült kenyér és tészta, vaj, tej. Csökkenteni kell a savat okozó élelmiszerek bevitelét, úgymint hús, kolbász, sajt, édesség, alkohol, kávé, sör, fekete tea, szintetikus méz. Naponta legalább 2 liter folyadékot igyunk, főleg ásványvíz, tiszta csapvíz, gyümölcs- vagy zöldtea formájában. Kerüljük a cukrozott szénsavas italokat. A testmozgást tegyük a mindennapjaink részévé.

„*Medicus curat, natura sanat*”, azaz a természet gyógyít, az orvos csak kezel. Sem az orvosok, sem a gyógyszerek nem fognak helyettünk odafigyelni az étkezésünkre, vagy leszokni a dohányzásról. Mindenki maga felelős a saját egészségéért. Az orvostudomány csak segíteni tud, de az egészségünk a mi kezünkben van, vigyázzunk hát rá!

Szívesen veszem javaslatokat, hogy a következő számokban milyen betegségről szeretnének olvasni. A Debreceni úti élelmiszerbolt postaládájába lehet bedobni.

Szeretettel kíván mindenkinek jó egészséget!

DR. CZIRJÁK ANITA, MARTINKAI LAKOS

TOVÁBBRA IS VÁRJUK ÉSZREVÉTELEIKET, ÍRÁSAIKAT, HOZZÁSZÓLÁSAIKAT!

ELÉRHETŐSÉGEINK: 52/202-458; 30/403-2241

DRÓTPOSTÁNK: valaszuton@tvnetwork.hu

SZERKESZTŐSÉGÜNK POSTALÁDÁJA A DEBRECENI ÚTI ÉLELMISZERBOLTNÁL TALÁLHATÓ, ABBAN IS ELHELYEZHETŐK A FENTIEK!

KÖVETKEZŐ SZÁMUNK JANUÁR VÉGÉN JELENIK MEG. LAPZÁRTA: JAN. 20.

Településünk a sík Alföld egyik legbuckásabb tája. Talán sehol másutt nincs ennyi domb, mint itt. A sok domb az egykori Tiszának és mellékfolyóinak köszönhető, amelyek nem is olyan régen itt haladtak keresztül és futottak tovább Szeged irányába. Nehéz elhinni talán, hogy a szőke folyó egykor itt kanyargott, de bizonyíték rá a sok homok, amely itt, Martinkán is megtalálható. A folyó egykor itt rakta le hordalékát, a homokot és mikor a Nyírség emelkedni kezdett, a vizek elhagyták a térséget, de hordalékukat itt hagyták. A jégkori északi szelek pedig szép buckákat halmoztak belőlük. A buckák közötti mélyedésekben sokszor megrekedt a víz, és kis tavak alakultak ki. Egy ilyen tó-maradvány található a martinkai legelőnél is. A szántókon olykor-olykor még ma is lehet találni csiga és kagylómaradványokat. Ezek az egykori vizes-lápos területek maradványai.

A népesség gyarapodásával, egyre több fát vágta ki az itt élő emberek és egyre több lápot alakítottak szántóvá, aminek eredményeként az egykor őshonos növényzet visszaszorult és csökkent a talajvíz szintje is. A hetvenes évek közepén ezt a folyamatot igyekeztek megállítani, amikor kialakították a ma ismert tóhálózatot (Fancsika-, Bodzás-, Mézes-hegyi tó, stb.). Habár a homokbuckák vidéke és talaja a mezőgazdaság szempontjából nem kedvező, a természetvédelem számára annál fontosabb. A martinkai legelő és a hozzá tartozó tölgyes a Hajdúsági Tájvédelmi Körzet egyik gyöngyszeme.

SZUHI ATTILA - GEOGRÁFUS-HIDROLÓGUS



December 3. - Disznóölő Szent Ferenc napja:

A Dunántúlon régen úgy tartották, hogy e nap kiválóan alkalmas a disznók levágására, hiszen elég hideg van ahhoz, hogy a hús kifagyjon, ezért illették e napot a disznóölő jelzővel.

December 4. - Borbála napja:

Természsósló nap, a Borbála-ág kivirágztatása sok helyen volt termésjósló mód.

December 13. – Luca napja:

A Luca név a latin lux szóból ered, melynek jelentése: fény. Nem véletlen, hogy e napra esik, hiszen e napon legrövidebb a nappal és leghosszabb az éjszaka.

Számos néphagyomány kapcsolódik e naphoz: főleg a tyúkok termékenységének növelése volt a cél, ekkor az asszonyok nem varrhattak és fonhattak, hiszen „bevárnák a tyúkok fenekét”. Napközben a gazdasszonynak sokat kellett ülnie, hogy a kotló sok jó üllősek legyenek. Luca napján különböző jósló tevékenységeket is végeztek, ilyen volt például a lucapogácsa készítése (akinek a pogácsáján a toll megperzselődik sütés közben, annak ez közeli halált jelez); lucacédulákat írtak (kis papírcédulákra férfineveket írtak, 12 napon át a tűzbe dobtak egyet, amelyik utoljára maradt, az mutatta a lány jövőbelije nevét), a lucabúzából a következő évi termésre következtettek, és e napon kezdték készíteni a lucaszéket, amelyen karácsonyig minden nap dolgoztak, innen a mondás: „Lassan készül, mint a lucaszék”.

Advent:

A várakozás, eljövétel ideje, a karácsonyra való felkészülés időszaka. A karácsony előtti 4. vasárnapon kezdődik és december 24-ig tart. Advent idején tilos volt a tánc, a zene, a zajos mulatságok.

ZK - VÁLASZÚTON ALAPÍTVÁNY

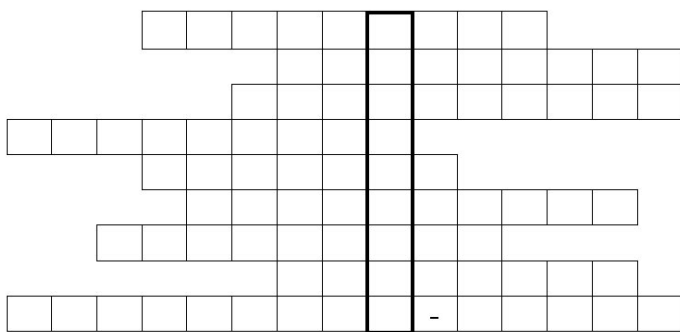
GYEREKSAROK

Mottó. "Légy vidám, de énekelni engedd a madarakat, zörögni a harasztot, süvíteni a szelet."

Előző számunk megfejtése: légszennyezés, savaseső, olajfolt, ökológia, megelőzés, energia, hód, ózon, humusz, szélkerék, környezet, cián, hulladék, komposztálás, arzén.

E havi rejtvényünk megfejtéseként az 1907-ben megtalált "hajdúsámsoni kincs" néven elhíresült régészeti lelet korára vagyunk kíváncsiak.

A megfejtést 2007. **december 20-ig** várjuk szerkesztőségünk postaládájába vagy a valaszuton@tvnetwork.hu drótposta címre.



1. Ehhez a nemzeti parkhoz tartozik a Hajdúsági Tájvédelmi Körzet (melynek része a Martinkai legelő is).
2. Hajdúsámson korábbi neve
3. A legszámosabb vallási közösség településünkön
4. Kétnyári gyógynövény és martinkai utcanév
5. Hajdúsámson alatt táborozott 1703. július 26-án
6. A Martinkai legelő gyakori hullője
7. Sámsonnal szomszédos település
8. Településrészünk neve
9. Hajdúsámsonhoz közeli vízfolyás