

Színes programokkal ünnepeltük a városnapot



A várossá nyilvánítás hatodik évfordulóját ünnepeltük augusztus utolsó hétvégéjén. A programok már reggel elkezdődtek a sportpályán, ahol az I. Sámsoni Pörkölt Fesztivál résztvevői szépen terített asztalok mellett hozzáláttak a finom ételek elkészítéséhez. Amíg a bográcsokban, üstökben rotyogott a csülök, a vadhús, a birka, a pacal és egyéb finomságok, az iskola udvarán ökörsütés várta az érdeklődőket. A gasztronómiai programokat

a Rákóczi Egyesület szervezte, a megyei önkormányzat pályázati támogatásával.

A többi programot idén is a helyi közművelődési intézmény bonyolította. Dél előtt a kistérség mazzorett csoportjainak szerveztünk találkozót – a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával – az iskola aulájában. A nyíradónyi és sámsóni csoportok mintegy száz táncosa ezután közösen vonult fel a főutcán, a hajdúböszörményi fúvósok kíséretében. A

borongós eső ellenére ekkor már több százan várták a felvonulókat a szabadtéri színpadnál, ahol ezt követően este tízig mindenki találhatott kedvére való műsort. A néptánc, a népdal, a népzene természetesen idén is a helyi hagyományörző csoportok – a Muskáti, a Kisködmön és a Kosbor – előadásában került a színpadra. A társastánc és a modernebb műfajok előadói főként a környékbeli településekről érkeztek. Közben a Kossuth utcán a kézműve-

sek utcája várta a nézelődőket, a sportpályán vidámpark fogadta a szórakozni vágyókat. Városnapi hangulatban, a szokásosnál nagyobb szurkolótáborral játszották le mindkét fél között a megye I. labdarúgó bajnokság soron következő mérkőzését a nagypályán.

Az esti órákban aztán ismét mindenki a színpadnál gyűlt össze, ahol nagy sikerrel szerepelt még a nyíregyházi Mandala Dal- és táncszínház, akik egy történelmi utazásra invitálták a közönséget Nemzeti gála című műsorukkal. Ezután városnapi ajándéksorsolás következett, mely idén is sokaknak szerzett örömet, a fődíjat, a nagyképernyős televíziót pedig egy helyi család vihette haza. Ezután élőben zenélt a Zanzibár, majd egy felejthetetlen tűzijáték zárta a napot.

A programok megvalósítását partnerségi együttműködés keretében a Méliusz Juhász Péter Megyei Művelődési Központ idén is támogatta, melyért ezúton mondunk köszönetet. Külön köszönjük a lakosság megértését a belépőjegyek tekintetében, mely bevétel szintén feltétele volt, hogy az idei városnap színvonalasan kerüljön megrendezésre.

Tarné Hajdú Judit
szervező

Szent István napi ünnepség

Augusztus 20-a alkalmából megemlékezésünket idén is az ünnep előestéjén rendeztük meg az iskola belső udvarán. A zászlóbehozatal után a történelmi egyházak képviselői szentelték meg, illetve áldották meg az új kenyeret. Az ünnepi beszédet Polgármester Asszony távollétében, Máthé Attila alpolgármester úr tartotta. Ezt követően átadásra került Hajdúsámson Város Önkormányzata Közművelődési Díja, melyet idén a Ficánka Mazsorett Csoportnak ítéltek oda a képviselő-testület.

A döntés indoklásában szerepelt, hogy a csoport az utóbbi egy évben, Labodáné Fésüs Mónika vezetésével nagy sikerrel szerepelt az országos fesztiválokon:

2009. június 6.

Nádudvar arany minősítés
pom-pon kategória arany minősítés

2009. október 10.

Mezőkövesd arany minősítés
pom-pon kategória ezüst minősítés

2009. november 21.

Hajdúböszörmény arany minősítés
pom-pon kategória kiváló arany minősítés

2010. március 28.

Debrecen arany minősítés
pom-pon kategória arany minősítés

2010. április 24.

Hajdúdorog arany minősítés
pom-pon kategória arany minősítés

Az ünnepi műsorban a mazsoretteseken kívül közreműködött még Farkas Valéria tanuló és Hoffmann Ricci előadóművész. A program második részében pedig idén is egy külföldi csoport vendégszerepelt a Virágkarneválról. Mivel a meghirdetett olasz csoport végül nem jött Magyarországra, egy katalán együttes érkezett hozzánk Spanyolországból. Botos táncaik érdekesek, változatosak voltak. A szíves vendéglátásért nagyon hálásak voltak és jó barátként búcsúztak el tőlünk.

Augusztus 20-án is volt még szervezési feladatunk, hiszen délelőtt városunk zászlója vonult fel a karneváli menetben, majd délután tehetőségi helyi előadók léptek fel a Déri téren a Megyeszínpadon. Ezúton köszönjük id. Fábián Zoltán és ifj. Fábián Zoltán, valamint Fábián Tamás délelőtti, valamint a Ficánka Csoport, Béke Csaba pedagógus és Farkas Valéria tanuló délutáni közreműködését.

Tarné Hajdú Judit



KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

*Köszönjük a városnapi ajándéksorsolásra
érkezett felajánlásokat!*

Fődíj (102 cm-es Toshiba LCD televízió):

Swietelsky-Magyarország Kft. – Angyal Lajos területi igazgató
A szerencsés nyertes: Hegyes Zoltánné hajdúsámsoni lakos lett.

Egyéb díjak:

Andó Lászlóné polgármester
Kocsis Róbert, a Hajdú-Bihar Megyei Közgyűlés elnöke
Máthé Attila alpolgármester
Terra-General Építőipari Kft. - Gere Miklós ügyvezető
Sándor „S+CS” Kft. - Sándor Imréné ügyvezető
Szivárvány-Ker 2005 Kft, Petőfi u.
Autósbolt - Dancsó Sándorné üzletvezető
Anita Élelmiszer Bolt – Szatmári u.
Máthé Anita fodrász – Hársfa u.
Bihari Lajosné önkormányzati képviselő
Dandé Lászlóné önkormányzati képviselő
Dobosné Hajdu Anikó önkormányzati képviselő
Dobránszky Sándor önkormányzati képviselő
Szabó Kálmán, Antal Szabolcs – képviselő-jelöltek
Szulyák Zsolt vállalkozó
Sámson TV
Ibolya Virágbolt – Vargáné Komlósi Ibolya
Dózsa Diszkont - Kerekes Zoltán ügyvezető

Az I. Kistérségi Mazsorett Találkozó ügyében olyan segítőkészséget és összefogást tapasztaltunk, hogy szinte nem volt olyan kérdésünk, ami nem teljesült volna. A gyerekek és intézményünk nevében ezúton is köszönet a támogatóknak:

- II. Rákóczi Ferenc Ált. Isk. és A.M.I. vezetősége és technikai dolgozói
- Máthé Attila alpolgármester
- Jakubecz Sándor önkormányzati képviselő
- Dobosné Hajdu Anikó önkormányzati képviselő
- Bertalan Zoltán vállalkozó
- Hadnagy Mária (Virágüzlet, Petőfi utca)
- Verdesné Kun Éva (Gerébi Élelmiszer)
- Szabó Mihályné (Radnóti

Italdiszkont)

- Horváth Jánosné virágkötő
- Dobránszky Tóth Aranka pedagógus (dekoráció)
- Máthé Anita fodrász
- Győri Mihályné varrónő
- Villás Péter (Villás Kertészet)
- Ad Astra Pirotechnika Debrecen (léggömb-dekoráció)
- A FICÁNKA ÉS A PIL-LANGÓ CSOPORTOK SZÜLŐI KÖZÖSSÉGE

Tarné Hajdú Judit
szervező



Rákóczi Egyesület I. Sámsoni Pörkölt Fesztivál főzőverseny eredményei:

I. helyezés :

Edd meg amit főztél csapat/ Eszterlánc Óvoda



II. helyezés:

Apró népek csapata/ Bölcsőde



III. helyezés: Hajdú Takarékné



Díszítés külön díja: Életfa nyugdíjas klub



Részvételért csomagot kaptak:

Polgárőrség csapata
Rabi családi csapat

Országos Családi Könyvtári Hetek
2010. október 4-10.

OLVASNI ÉRDEMES!
Könyvtárak az olvasásért
Az Informatikai
és Könyvtári Szövetség
ÖSSZEFOGÁS programja

Támogatóink:

Partnerünk:

Információk a Könyvtári Szövetségről

Az Országos Széchényi Könyvtár
TAMOP 3.2.4-08/2-2009-0002
pályázatának támogatásával

nka
Nemzeti Kulturális Alap

Petőfi Sándor Városi Könyvtár az országos programokhoz az alábbiakkal csatlakozik.

Október 5. kedd Olvasás napja

- Ismerd meg a Könyvtárat!
- rendhagyó könyvtári órák

Október 6. szerda Tanulás napja

- Csináljuk meg együtt a házi feladatot!

Október 8. péntek Családi játékos nap

- 13-16 óráig társasjátékok, kézműves foglalkozások az olvasó teremben

Október 10. vasárnap Könyves Vasárnap

- rendkívüli nyitva tartással 9-12 óráig.
- „Az én könyvtáram” - gyermekrajz-kiállítás
- „Megbocsátás napja” - a késedelmi díjakat és beiratkozási díjat ezen a napon elengedjük!
- Minden Olvasónak ajándékot adunk!*

Petőfi Sándor Városi Könyvtár, Közművelődési és Muzeális Intézmény
4251 Hajdúsámson Szabadság tér 7.
Tel./fax 06-52-590-013 Mobil:06-20-2757-504
E-mail: muvhazhs@t-online.hu

Játszóház az iskolában

A játszóház immár második alkalommal került megrendezésre 2010. június 28-tól augusztus 19-ig. A szülők nagy örömmel fogadták ezt a lehetőséget, mivel nem mindenki tudja megoldani gyermeke elhelyezését. A létszám általában 30 fő felett volt, de huzamosabb ideig 45 fővel működöttünk.

A színes programokat a gyerekek igényeihez igazítottuk. Több alkalommal voltunk Debrecenben a Kerekestelepi Fürdőben

vagy a Jubileumi Játszóterén, a nyíradonyi Harangi Imre Rendezvénycsarnok uszodájában, a Radnóti utcai és a Futrinka játszótéren, valamint a Halastónál. Gyalogtúrát szerveztünk a martinkai víztározóhoz, kerékpárral Oncsára látogattunk.

Benti programként érdekes kézműves foglalkozást tartott két alkalommal Dobosné Hajdú Anikó. Az iskola udvarán slambuc főzést szerveztünk közösen a gyerekekkel. Mindezek mellett ping-

pongoztak, csocsóztak, színezték, festettek. Különböző ügyességi versenyeket rendeztünk: rajzverseny, kiütő, futball, sorverseny.

Szülők és gyerekek egy-

aránt meg voltak elégedve, ezért jövőre is mindent megteszünk azért, hogy folytatás legyen.

László Vilmos
igazgató

Tanulószo

Örvendeztetes hír, hogy a 2010-2011-es tanév szeptemberétől, tanulószobai foglalkozást indítottunk el iskolánkban, a tanulásban lemaradó felső tagozatos diákok számára.

Az igénylők magas száma miatt csak az 5-6. évfolyam rászoruló tanulóit tudtuk fogadni, mintegy 30 főt. A kérelmek elbírálási szempontjai voltak a szülői kérelem, szakértői vélemény, belső gondozói vélemény, osztályfőnöki javaslat, menzai ellátás.

A foglalkozások a délelőtti tanórák befejezése után kezdődnek és délután 4 óráig tartanak, kivéve péntek délután.

Vértesy Sándorné

Családi nap Martinkán

Családi napot tartott Martinkán, a „Martinka Lakosokért” Egyesület, augusztus 21-én 13 órától a martinkai közösségi ház udvarán.

A rendezvényt Nagy István nyitotta meg, az egyesület elnöke. Változatos programok közül lehetett választani. A 3D Sport Egyesület íjász bemutatóját láthatták az oda látogatók, Bertalan Zoltán vezetésével, a Debreceeni Carmen-TSE Hip-Hop táncosait, a Forgórózsa Rece – Fice csoportját Nagy Ferenc, Nagy Bence és Nagy Zsuzsa közreműködésével. Farkas Valika, 5. osztályos tanuló gyönyörű népdalait hallgathatták a nézők, a Kosbor Együttes előadását, Dobránszky

Sándor vezényletével. Szerepelt a Martinkai Napsugár énekkar – martinkai nyugdíjasklub – akik közül Hajdú Józsefné és Gyirgyó Lajosné még cigánytáncot is rop- tak.

Egész délután várta a kicsiket és nagyokat az alkotósátor Hajdú Mária és Patakiné Sipos Erika segítségével. Ugrálóvár, rodeóbika, lufibohóc színesítette a családi napot, sőt még lovas- golásra is volt lehetőség, Golenya Andrea és Mikhádi István kis pónijaikon. Rendeztek vetélkedőket, lehetett tombolát vásárolni, és hogy a pocak se maradjon üresen, Szabó Kálmán finom gulyáslevesét kóstolhatták meg a kedves vendégek. Rádásként



galambroptetés gazdagította a programot, a Posta Galamb Egyesület jóvoltából.

A szervezők ezúton szeretnék megköszönni a sok segítséget, felajánlást, amit kaptak. Köszönetüket szeretnék kifejezni azoknak a fellépőknek, részt vevőknek, akik díjmentesen hozzájárultak a színvonalas program megvalósításában, valamint a következő személyek támogatását: Galla István, Ujfalusi Zsolt, Szabó Kálmán, Varga Istvánné, Martinkai Nyugdíjas Klub tagjai, Sámson Tv, Nyári Mihály, Máthé Attila, ING Biztosító munkatársai.

**Köszönik a szomszédok
türelmét is!**



Hajdúsámson Város ingyenes havilapja

Megjelenik 3700 példányban

SZERKESZTŐSÉG:

Hajdúsámson, Szabadság tér 5.

FŐSZERKESZTŐ:

Dandé Melinda

TELEFON:

06-30/9756-982,

E-MAIL:

samsonihirlap@gmail.com

INTERNET:

www.hajdusamson.hu

NYOMDA:

Center-Print Kft., Debrecen

ISSN: 1789-0381

Pacsirtás-tó hírei

Október 2-án kerül megrendezésre a
II. Fish Gold, idényt záró horgászverseny!

Szabályok a következők lesznek:

2 fős csapatok jelentkezhetnek, egy bottal és egy horoggal lehet horgászni.

A programok: a verseny 2 féldős lesz, gyülekező 6 óra 30 perckor, hely sorsolása 7 órakor. Első féldő fél 8-kor lesz fél 11-ig, a második féldő pedig 11 órától 13 óráig, majd eredményhirdetés, díjak kiosztása és ebéd fél 2-től.

További információ: www.pacsitrasto.fw.hu vagy a 06/30 9-288-489-es telefonszámon.

Jelentkezni a helyszínen lehet szeptember 30-ig.

Bevezették a halas napi jegyet.

Érdeklődni lehet a 06-30/9-288-489-es telefonszámon vagy a www.pacsitrasto.fw.hu weboldalon.

Napi jegy vásárlása esetén elvihető 2 db nemes hal.



Közhírré tétetik,
hogy Hajdúsámsonban **ŐSZKÖSZÖNTŐ SZÜRETI BÁL** leszén,
időben szólunk hát, hogy nehegy elkéssen.

Mikor eljőve a 2010. szeptember 25. napja (szombat),
legyen talpon kicsi városunk apraja, nagyja.

Felvonulás is lesz ám délután 13.00 órától, reméljük,
hogy nem esik le senki a fogatról.

A bál belépő mindenkinek **1500 Ft / fő.**

Ezért a pénzért vacsora várja, az italt saját maga állja!!!

Az Iskola Aulájában a vendégeket a Bíró és Bírónő fogadja,
lesz ott minden, hogy tátva marad mindenkinek a szája.

Az Életfa Nyugdíjasai humoros műsorral érkeznek,
mindenképpen szennazációsra ígérkeznek!

Bál szépe választás is lesz, nagy hévvel készülnek,
Dalos ajkú szépasszonyok torkot köszörülnek.

18.00 órakor már sötét lesz, indulj hát a bálba,
hideg nem lesz, attól ne félj, gyere kiscsatyába.

Az idén az iskola aulájában kezdődik a móka,
bárki táncra perdülhet, hogyha szól a nóta.

Jegyeket csak elővételben vehetsz szeptember 21-ig
Sirokiné Major Katalin: 0630-748-6687, vagy 200-707
Szegedi Lászlóné: 200-268 /Stop Presszó/

A bálban megmutathatod, legény vagy a gáton,
ilyen görbe táncos láb nincs sehol a világon.
Ádám és Ibolya is ott lesz, és a szintetizátora és hegedűje,
velük éneklünk majd, úgy 22.00 óra fele...

Tombola is leszén, készítsd a bukszád,

Hogyha nyersz, hát piros lesz az orcád.

Hajnamban, ha kakasszóra elindulsz haza,
tekinteted éber legyen, járásod laza.

És ha majdan megöregszel, elnosztalgizál,
kár lett volna lemaradni erről a szüreti bálról.



Ungvári István tornagyőztes!

Ungvári István első helyen végzett a Hajdúszoboszlón megrendezett Papp László-emlékverseny 49 kilogrammos súlycsoportjában, a fináléban 4:1 arányú pontozással győzte le a kecskeméti magyar bajnokát, Lakatost.

Sportolónk a hajdúszoboszlói viadalon bebizonyította, állja az összevetést két hazai riválisával, Kanalassal és Lakatossal szemben, mindkét vetélytársát magabiztosan győzte le, így újra beszállt a 49 kilogrammos kategória válogatott trikjáért folyó küzdelembe.

TÁJÉKOZTATÓ

A település címerének használatáról

Hajdúsámson Város Önkormányzata Képviselő-testülete 21/2010. (VIII. 30.) rendeletével módosította a helyi önkormányzati jelképek alkotásáról és használatának szabályozásáról szóló 9/1995. (V.9.) rendeletét. A rendelet 3. § (1) bekezdésének c.) pontja módosult úgy, hogy a levélpapírok, borítékok fejlécén az önkormányzati címer használatára az önkormányzat szerveinek, a polgármesternek és a jegyzőnek van jogosultsága. A rendelet fenti szakasza alapján tehát, a levélpapírok, borítékok fejlécén az önkormányzati képviselők önállóan a címer használatára nem jogosultak és a fent felsoroltakon kívül más személy sem.

Aki a rendeletben foglaltakat megszegi szabálysértést követ el, melynek elkövetése esetén 30.000. -Ft összegű pénzbírság szabható ki.

Hajdúsámson Város Önkormányzata
Polgármesteri Hivatala



A Hajdú Volán Zrt. menetrend szerinti helyközi/távolsági autóbusz-közlekedéséhez kapcsolódó irányítás-technológiai és forgalomtechnikai fejlesztések megvalósítása

Az Európai Unió és a Magyar Állam által nyújtott támogatás összege 399.004.353 Ft



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg

SAJTÓKÖZLEMÉNY

SZÍVÜNK NAPJA 2010. SZEPTEMBER 26.

A Szív Világszövetsége (WHF) kezdeményezésére 2000 óta a világon mindenütt egyszerre rendezik meg a Szívünk Napját. A Világszövetség magyar tagjai - a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány - az első évtől kezdve csatlakozott a felhíváshoz. A kezdeményezés szeretné felhívni a figyelmet a szív- és érrendszeri megbetegedések kiemelkedő gyakoriságára és a mindennapi életben kiválóan megelősítható megelőzésre.

Egy egészséges szív elengedhetetlen a teljes élethez függetlenül nemtől vagy életkortól. A szív- és érrendszeri betegségek rizikófaktorainak kontrollálása - helyes táplálkozással, fizikai aktivitással, és a dohányzás mellőzésével - megakadályozhatja a szívinfarktust és a stroke kialakulását és segíthet megőrizni a szív fiatalosságát.

A mozgáshiány jelentősen hozzájárul a szív öregedéséhez, csakúgy, mint az elhízáshoz, a cukorbetegséghez és a magas vérnyomáshoz. A szív egy olyan izom, amely igényli a rendszeres edzést, hogy minden egyes dobbanásával hatékonyan tudja pumpálni a vért.

A rendszeres testmozgás:

- segít lelassítani a szív és az agy artériáinak szűkülését,
- ösztönzi a test fősúlyos, felhalmozott zsírtartalékainak felhasználását, így elengedhetetlen a testsúlycsökkentésben,
- javítja a koleszterinszintet azzal, hogy növeli a vérben a jó koleszterin (HDL) mennyiségét,
- fenntartja a normális vércukorszintet, javítja a cukorbetegséget,
- csökkenti a magas vérnyomást,
- segít leszokni a dohányzásról.

Kezdje a testmozgást lassan, majd ahogy szíve erősödik, növelje az időtartamot, intenzitást, és a gyakorlatok gyakoriságát. Felnőtteknek napi 30 perc, gyermekeknek naponta 60 perc mozgás ajánlott.

Táplálkozzon egészségesen!

Ahhoz, hogy egész életen át fiatal maradjon szívének, a bevitt és az elégetett kalóriák egyensúlyára kell törekedni. Testmozgást és kiegyensúlyozott étrendet ajánlunk, mely elegendő gyümölcsöt, zöldséget, teljes kiőrlésű termékeket, sovány húst, halat, hüvelyes növényeket tartalmaz, csakúgy, mint alacsony zsírtartalmú, illetve zsírmentes élelmiszereket, telítetlen margarínokat, olajokat, mint a napraforgó, kukorica, repce vagy olíva.

Mondjon nemet a dohányzásra!

A dohányzás vagy a dohány egyéb használata szintén fontos rizikófaktor, amit meg kell változtatni ahhoz, hogy szívének fiatal maradjon. A dohányzás abbahagyása csökkenti a vér koleszterinszintjét, a véralvadást, így az artériák hirtelen elzáródását (infarktus). Ha nem dohányzik, akkor jó példát mutatunk, így üzenetünk a dohányzás veszélyeivel kapcsolatban a gyerekek számára tiszta és következetes.

Forrás: http://www.szivunk-napja.hu/szivrol_milyen_fiatal.htm

ÁNTSZ

Balmazújvárosi, Derecske-Létavértesi,
Hajdúhadházi Kistérségi Intézete

Mozogjon rendszeresen!

A Szívünk Napján az életmódváltást szeretnénk népszerűsíteni - több mozgást, a dohányzás elhagyását és egészségesebb táplálkozást!

SAJTÓKÖZLEMÉNY

A LELKI EGÉSZSÉG VILÁGNAPJA

Ma 400 millió olyan ember él a Földön, aki valamilyen lelki vagy idegi zavartól, pszichológiai-pszichiátriai problémától szenved. A mentális (lelki eredetű) betegség napjaink egyik legkomolyabb egészségügyi és társadalmi kihívása, amely egyaránt kiemelt szerepet kap az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és az Európai Unió népegészségügyi programjában is. Egyes becslések szerint 2020-ra a depresszió lesz a második legelterjedtebb betegség világszerte. A lelki egészség kérdését és a lelki betegségek megelőzésének és kezelésének kérdéseit tehát, mind gazdasági, mind népegészségügyi jelentősége miatt kiemelt prioritásként szükséges kezelni, hasonlóan a szív és érrendszeri, a daganatos, valamint a gyermekkori megbetegedésekhez.

A LELKI EGÉSZSÉG VILÁGNAPJÁRÓL 1992 óta emlékeznek meg minden év október 10-én (Magyarországon 1994 óta tartjuk). A világnapot a Lelki Egészség Világszövetsége kezdeményezte, az elmúlt években világszerte számos szervezet csatlakozott a megemlékezéshez. A Világszövetség 1948-ban alakult az érzelmi és lelki zavarok megelőzésének, megfelelő kezelésének, a mentális zavarokban szenvedők gondozásának és a mentális egészség jobbításának elősegítése céljából.

A világnap célja ráirányítani a figyelmet a különböző életstádiumokban jelentkező lelki betegségekre (pl. szorongásos betegségek, depresszió, bipoláris zavar, öngyilkosság, demenciák,

alkohol- és más szenvedélybetegségek...stb.), továbbá a pszichiátriai problémákhoz és a pszichiátriai problémákkal élőkhez kapcsolódó előítéletek elleni harc és a lelki egészség közép-pontba állítása.

Napjainkra tudományosan is megalapozottá vált, hogy a lelki és a testi egészség elválaszthatatlan, kölcsönhatásban állnak egymással. Amikor prevencióban gondolkodunk, sajnos hajlamosak vagyunk csak a testre fókuszálni, pedig a kölcsönhatásból nyilvánvalóan következik, mennyire fontos a mentális, vagyis a lelki egészség szerepe a betegségek megelőzésében.

Mit tehetünk lelki egészségünk megőrzése érdekében?

- Őrizzük meg fizikai aktivitásunkat: mozogjunk naponta legalább fél órát!
- Őrizzük meg szellemi aktivitásunkat, életkedvünket: erre jó lehetőség az ismétlődő tanulás, társasjátékok, sakk, kereszt-rejtvény, beszélgetés, klubtevékenység, naplózás, éneklés, irodalmi kör, színjátszás...stb.
- Táplálkozzunk egészségesen: kevesebb só-, zsír- és cukortartalmú ételt fogyasszunk, együnk több friss zöldséget, gyümölcsöt, valamint igyunk meg naponta legalább 2 liter folyadékot!
- Hagyjuk abba a dohányzást, kevesebb alkoholt fogyasszunk, kerüljük a mesterséges altató- és nyugtatószerek használatát!
- Testi - lelki változásaink és panaszaink esetén ne szégyelljünk segítséget kérni orvosunktól, ill. a szakemberektől!

ÁNTSZ

Balmazújvárosi, Derecske-Létavértesi,
Hajdúhadházi Kistérségi Intézete

SAJTÓKÖZLEMÉNY

EGYRE MAGASABB A LEVEGŐBEN A PARLAGFŰ POLLENKONCENTRÁCIÓJA!

A parlagfű szezon csúcsa felé közeledünk, a legmagasabb napi koncentrációk augusztus végén, szeptember első két hetében várhatók. Az ÁNTSZ Aerobiológiai Hálózata jelenleg 18 állomáson monitorozza a levegő pollenkoncentrációját. (A tavalyi napi maximumot Mosdóson mérték augusztus 28-án, 1466 pollenszem/m³ feletti értékkel.)

A pollen allergiások számát csak becsülni tudjuk Magyarországon, amely mintegy 1,5-2 millió lehet. A pollenallergiások 40-60%-a allergiás a parlagfűre. A parlagfű irtásra irányuló intézkedések valószínűleg csökkentik a légköri pollenkoncentrációt, irtás nélkül még nagyobb lenne a szennyezés. A kategóriákról azt kell tudni, hogy

- az alacsony koncentráció (0-9 pollen/m³ /nap) még általában nem okoz tüneteket;
- a közepes koncentráció (10-29 pollen/m³) az érzékeny betegeknél már enyhe tüneteket vált ki;
- a magas kategória (30-99 pollen/m³) már minden betegnél tüneteket okoz;
- az igen magas kategória (100 pollen/m³ /nap felett) pedig minden parlagfű allergiásnál erős tüneteket vált ki.

A parlagfű pollen napi koncentrációjáról az ÁNTSZ Országos Környezet-egészségügyi Intézetének honlapján lehet tájékozódni: www.oki.antsz.hu.

Néhány jó tanács pollenszezon idejére

- A parlagfű allergiások augusztus és szeptember hónapokban elsősorban a magas hegyekben tudnak zavartalanul üdülni. Már a horvát tengerpart sem parlagfű-mentes. A Földközi-tenger vidékeit fel lehet keresni, a parlagfű nem él meg a nagyon meleg, száraz területeken.
- Ha autóban utazunk, ne nyissuk ki az ablakot, jó, ha az autó pollenszűrőre is alkalmas levegőszűrővel felszerelt.
- A parlagfű allergiások virágzási időben ne irtsanak parlagfűvet, nem tanácsoljuk, hogy leheveredjenek a fűre, hiszen földközben még magasabb a pollenkoncentráció, mint amit a csapdák befognak.
- Ha magas a légköri pollenkoncentráció, azt ajánljuk, hogy a parlagfű allergiások minél kevesebb időt töltsenek a szabadban 10.00-14.00 óra között. A déli órákban a legmagasabb ugyanis a napi pollenkoncentráció. Szellőztetni éjfél és hajnali négy óra között tanácsos.
- A lakásban gyakran kell porszívózni, hasznos a vizes lemosás, felmosás is.
- Gyakran mossanak haját a pollenallergiások, hogy eltávolítsák a hajra tapadó pollenszemeket, mert azok éjszaka a párnára tapadva és belelegezve okozhatnak problémát.
- Hasonló okokból ajánljuk a gyakori ruhaváltást is. A kimosott ruhát ne szárítsák a szabadban! A cipőket is tanácsos gyakran letisztítani nedves ruhával, hogy a rátapadt pollenszemeket eltávolítsuk!

Kérjük, hogy mindenki fokozottan tartsa be az egészségmegőrzésre vonatkozó tanácsokat!



ÁNTSZ
Balmazújvárosi, Derecske-Létavértesi,
Hajdúhadházi Kistérségi Intézete

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS EGÉSZSÉG-DÍJ 2010.

A tavalyi nagy sikerre való tekintettel, Györfi Pál fővédnökségével és dr. Zacher Gábor toxikológus közreműködésével **2010-ben ismét meghirdetésre kerül az Egészség-díj** elnevezésű program. A kezdeményezés, amelynek középpontjában az egészséges életmód és a kapcsolódó pozitív példák bemutatása áll, továbbra is a hétköznapi, pozitív kezdeményezésekre fókuszál, azokat igyekszik példaértékűként bemutatni.

A tavalyi évhez hasonlóan, idén is erkölcsi és - **kategóriánként bruttó 500.000 Ft** - anyagi elismerésben részesülhetnek egyének, civil szervezetek, munkahelyi csoportok, egészségügyi dolgozók, akik tevékenységükkel példát mutatva hozzájárulnak az egészséges életmód népszerűsítéséhez, a lakosság életmódváltással kapcsolatos pozitív attitűdjének kialakításához. Az idén új kategóriák meghirdetésére is sor került, így a dohányzás, mozgás, táplálkozás mellett az alkohol és az egészségügyi dolgozók aktivitását elismerő szakmai kategória is színesíti a versenyt. Szakmai díjban a mások életéért és egészségéért küzdő egészségügyi dolgozók részesülhetnek, akik testi, szellemi és érzelmi erőforrásaik felhasználását igénylő, áldozatos munkájuk mellett kiemelkedőt nyújtanak az egészségmegőrzés terén is.

Egyének, oktatási intézmények (általános iskola, középiskola, főiskola, egyetem, kollégium, osztály, évfolyam), sajtó - bármilyen sajtóorgánium (újság, tv, rádió, internetes portál), munkahelyek, közösség (pl. baráti társaság, klub, település) és a gyógyító szakmában dolgozók kiemelkedő erőfeszítéseit, hatékony és ötletes segítségét bemutató pályázatokat ismert és elismert egészségügyi szakemberekből, közéleti személyiségekből álló zsűri bírálja majd el.

A pályázati anyagok szöveges és képi dokumentációját a www.egeszsegdij.hu honlapon lehet feltölteni, határidő: 2010. október 10.

Az ünnepélyes díjátadó előreláthatóan 2010 novemberében lesz.
További információ és részletes pályázati kiírás:

www.egeszsegdij.hu; info@egeszsegdij.hu
ÁNTSZ
Balmazújvárosi, Derecske-Létavértesi,
Hajdúhadházi Kistérségi Intézete

SZITI-L
Kábel TV

Kábel TV - Internet - Telefon

Tévézz, Netezz, Telefonálj velünk most olcsóbban!

Ajánlatunk Nyugdíjasoknak:

TV 1. csomag (13 tv csatorna) + Telefon: 2300.-Ft/hó
(Új TV előfizetés és 1 év hűségidő esetén.)
Önálló telefonszolgáltatás havi 1250.-Ft

Ajánlatunk Netezőknek:

Új előfizetés esetén fél évig
a kisebb csomag árát kell fizetni!
(fél év hűségvállalás esetén)
Internet már havi 1450.-Ft-tól

Ajánlatunk Tévézőknek:

1 év hűségvállalás esetén jelentős kedvezmény!
Kábel TV már havi 1000.-Ft-tól

Ajánlatunk MINDENKINEK:

Válogasson kedvére csomagjaink között!
Több szolgáltatás esetén jelentős kedvezmények!
Mi biztosan megtaláljuk Önnek a legjobb megoldást.

Szórakozzon velünk szórakozva!

Hívja ügyfélszolgálatunkat: 52/640-800

Vagy helyi képviselőnket: Hámori György, 20/989-0570

További részletek a szórólapokon és honlapunkon:
www.sziti-l.hu



Jakubecz Sándor
1. sz. választókerület



Máthé Attila Gyula
polgármesterjelölt



Antal Szabolcs
8. sz. választókerület

Tisztelt Hajdúsámsoniak!

Engedjék meg, hogy újra megköszönjem minden kedves támogatóknak, hogy ajánlásaikkal lehetővé tették indulásunkat az októberi helyhatósági választásokon.

Mi, a Fidesz jelöltjei nagyon jól tudjuk, hogy milyen problémákkal küzd ma Hajdúsámson.

Tudni kell, hogy a legtöbb probléma megoldásához pénzre, sok pénzre van szükség, melyet csak is állami támogatással, pályázatokon keresztül lehet előteremteni, ezért nagyon fontos a jelenlegi FIDESZ kormány támogatása városunknak

Mi a FIDESZ kormány támogatása mellett, Tasó László országgyűlési képviselő, a Megyei Közgyűlés, valamint a Regionális Fejlesztési Tanács támogatását is megkapjuk, ahol a pályázatok sorsa dől el. Nekünk meg vannak azok a kormányzati kapcsolataink, amikre alapozhatunk!

Ennek köszönhetően sok-sok problémás területet orvosolni tudunk, legyen szó új orvosi körzetről, új utak építéséről, vagy épp a csapadékvíz-elvezető rendszerünk felújításáról, illetve bővítéséről.

Ezért nagyon fontosnak tartom, hogy minden hajdúsámsoni lakos figyelmét felhívjam a választások fontosságára és tétjére. Mert nem mindegy, hogy a következő 4 évben milyen összetételű és milyen politikai színezetű testület fogja vezetni Hajdúsámson.

Higgyék el ez a választás Önökről, rólunk, hajdúsámsoniakról szól!

Mutassuk meg, hogy közösen összefogva mire vagyunk képesek kormányzati háttértámogatással!

Minden adandó alkalommal kihangsúlyozom, hogy a mai politikai életben **fontos a képviselőtestület összetétele**, mert bizony a mindenkori polgármester sikeressége azon áll vagy bukik, hogy milyen képviselőkkel kell együtt dolgoznia. Éppen ezért ajánlom figyelmükbe a Fidesz képviselőjelöltjeit, mert tudom, hogy ők a lakosság érdekeit tartják szem előtt és komolyan veszik feladatuk jelentőségét.

Kérem önöket, ha valóban fontosnak tartják városunk jövőbeli fejlődését, és végre tényleg szeretnének egy nyugodt közéletet Hajdúsámsonban, akkor szavazzanak a FIDESZ képviselőjelöltséjére, mert bennük bízom, és biztosan tudom, hogy tényleg városunk fejlődésén fognak dolgozni.



Dobosné Hajdú Anikó
4. sz. választókerület



Dobránszky Sándor
3. sz. választókerület



Szabó Kálmán
7. sz. választókerület



Dandé Lászlóné
5. sz. választókerület

Máthé Attila Gyula
a FIDESZ polgármesterjelöltje

„Együtt a fejlődés útján”

Fizetett politikai hirdetés.



FIDESZ