

# DOBOZI HÍRMONDÓ



II. évfolyam 10. szám

KÖZÉLETI INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI HAVILAP

Ara: 50 Ft

## Ő látta felülről a földet...

DOBOZON JÁRT AZ ELSŐ MAGYAR ŪRHAJÓS



*Nagykéség vagyunk - itt mindenki ismer mindenkit. Nem volt titok, hogy Debrecei Lajos egy új ūdítõitál fejlesztésén dolgozik. A sikert mi sem bizonyítja jobban, mint hogy Farkas Bertalan nevét és támogatását adta a forgalmazáshoz.*

- Mennyire érzi az Ön felé áradó szeretetet, tiszteletet?

- Amikor megérkeztem, mindenki mosolygott. Úgy tñnt, hogy még emlékeznek arra, ami 1980-ban történt. Hihetetlen örõm számomra, hogy az érdeklõdés a fia-

talok részérõl is óriási. Számítalan meghívást kapok, és ha itthon vagyok Magyarországon, akkor igyekszem ezeknek a meghívásoknak eleget tenni. Amikor visszajöttem a világrõl, így fogalmaztam, hogy: ha igény van rá,

akkor én elmondom mindazt, amit átéltem. Érzem, hogy szeretnek, és ez erõt ad nekem. Számítalan megkeresés érkezik a gyerekek részérõl. Van, aki ūrhajós akar lenni, van, aki pilóta, én pedig elmondom nekik, hogy milyen úton válhatnak azzá.

- A gyerekeknek mi az elsõ kérdésük?

- Hogy milyen volt a világrõlben.

- És milyen volt a világrõlben?

(Folytatás az 5. oldalon)

### A tartalomból:

- 2. oldal Blomûvelés
- 4. oldal Mozgalmas hét a Mûvelõdési Házban
- 6. oldal Fogamzástájlásról
- 7. oldal Fogaskérdésekrõl
- 8. oldal Kiténtettjeink

## Mozgalmas hét a Mûvelõdési Házban

Szeptember 30-án szüreti felvonulással kezdõdött, és október 6-án bállal zárult a III. Dobozó Kulturális Napok rendezvényesorozata.



A cifra rigmusokban verselõ kisbíró nem egymagában járta a falut. Lovas kocsikon fiatalok sokasága, fiúk, lányok daloltak, tréfálkoztak, s ahol megállt a menet, a kocsikról leugrálva vígan perdültek táncra. A kisbíró pedig tette a dolgát, fújta a magát, eképp csalógatta a vendégeket Puju János:

„A legények és leányok nyitótáncot roznak, majd a merészek, ha tudnak szõlõt lopnak."/>

(Folytatás a 4. oldalon)

## Mindenszentek ünnepe

A kelta kalendárium november 1-jén, a Samain megülésével zárta és kezdte újra az évet.

Úgy tartották, hogy Samainkor érvényüket veszik a természeti törvények. Az ünnep elõestéjén megszűnik az idõ, ez a nap sem az ó-, sem az újévhez nem tartozik. Leomlik a válaszfal az élõk és a holtak között, az elhunyt hõsök és nagy elõdök szellemei elhagyták halomsírjaikat, és szabadon köszálnak az élõk között.

A katolikus egyház a Mindenszentek utáni nap (nov. 2., ha az vasárnap, akkor nov. 3.) a tisztítótűzben szenvedõ lelkek emléknapja. Ezen a napon a "küzdõ egyház" tehát a "szenevõdõ egyházzal" emlékezik meg.

Általános szokás szerint az elõtte való nap délutánján, a "halottak estéjén" rendbe hozzák a sírokat, virágokat, koszorúkkal feldíszítik, és az este közeledtével, gyertyákkal, mécsesekkel kivilágítják, "hogy az örök világosság fényeskedjék" az elhunytak lelkének. Idegenben elhunyt, ismeretlen földben nyugvók emlékének a temetõkereszt vagy más közösségi temetõjel körül gyújtanak gyertyát.

Elterjedt szokás szerint ezen az estén otthon is égett a gyertya, mégpedig annyi szál, ahány halottja volt a családnak. A falusi nép sok helyütt vígságos torral emlékezett meg halottairól. Éjjelre ennivalót hagytak a terített asztalon, mert a néphit szerint a

holtak ezen az éjszakán meglátogatják õvéiket.

Mindenszentek és halottak napja kettõs gyásznap voltaképpen egy ünnep. Novembert, pontosabban a Skorpió havát más ókori népek is a halál hónapjának tekintették, s hogy e képzetet, a hozzá kapcsolódó mítoszokat, rítusokat és annak tárgyait, eszközeit a természet idõtlen idõk óta átélte õszi haldoklása ihlette. És ahogy a "meghaló" természet minden tavasszal "feltámad halottaiból", ugyanúgy a halott-ünnepet is a túlvilági életben való reményesség és hit hatja át, sõt, keresztény lelkekben a testi feltámadás boldog tudata.

(Részlet: Jankovics Marcell *Jelkép-kalendárium c. könyvébõl*)

Atadán címmel gyermekszínházi elõadás lesz a Mûvelõdési Házban november 16-án, 11 órai kezdettel

# Intézményi hírek

## ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

A nyári szünet után szeptember 25-én tartotta munkaterv szerinti ülését a Képviselő-testület, melynek napirendi pontjai a következők voltak:

1. Jelentés a lejárt határidejű határozatok végrehajtásáról.
2. Doboz Nagyközség Önkormányzatának 8/2001. (IX. 25.) sz. rendelet-tervezete az Önkormányzat 2001. és 2002. évi költségvetéséről szóló 1/2001. (I. 30.)/ számú rendelet módosításáról.
3. Doboz Nagyközség Önkormányzatának 9/2001. (IX. 25.) sz. rendelet-tervezete a Gyermekvédelem helyi szabályozásáról szóló 3/2001. (I. 30.) sz. rendelettel módosított 9/2000. (V. 2.) sz. rendelet módosításáról.
4. Jelentés az Önkormányzat 2001. I. félévi költségvetésének teljesítéséről.
5. Bejelentések.
6. Kérdések, interpellációk.

Az Önkormányzat költségvetését minden évben több alkalommal módosítani szükséges, ennek oka legtöbbször a bevételek változása. Nem lehet betervezni az évközi pályázatokon elnyert forrásokat. Ezért kényszerül arra a Képviselő-testület, hogy évközben több alkalommal is módosítsa a költségvetést.

A gyermekvédelem helyi szabályozásáról szóló rendelet tartalmazza az étkezési térítési díjakat, melyeket évente két alkalommal lehet módosítani. Erre került sor a szeptemberi ülésen. Mindenki egyetértett abban, hogy ez nem örömteli, de szükséges lépés, a nyersanyag árak emelkedése miatt. Megvizsgálva a megye településein fizetett étkezési díjakat megállapítható, hogy a dobozi még így is a legalacsonyabbak közé tartozik.

Határozat született arra is, hogy a következő testületi ülésre kerüljön kidolgozásra a két gyermeket nevelő családoknak nyújtható étkezési támogatás rendszere, mivel őket érinti leghátrányosabban a térítési díjak emelése.

2001. október 1-jétől a következő térítési díjakat kell fizetni az étkezésért:

1. Bölcsődei gyermek:	206,- Ft
2. Óvodai gyermek:	188,- Ft
Ebből ebéd:	131,- Ft
tízórai:	29,- Ft
uzsonna:	28,- Ft
3. Napközis gyermek:	224,- Ft
Ebből ebéd:	158,- Ft
tízórai:	33,- Ft
uzsonna:	33,- Ft
4. Ebédes gyermek:	158,- Ft
5. Nevelő, külső étkező, alkalmazott:	280,- Ft
6. Kedvezményes étkező:	87,- Ft
csak ebéd igénybevétele esetén:	61,- Ft

Az Önkormányzat költségvetésének I. féléves teljesítését Szatmári János polgármester értékelte. Elmondta, hogy az I. félévi költségvetésünk igaz, hogy egy nagyon feszes költségvetési évben, de eredményesen teljesült. A felhalmozási bevételek igen hamar bejöhettek, viszont az Önkormányzat működési bevételei illetően változatlanul feszültségeink vannak, annak ellenére, hogy Önkormányzatunk 27 312 000 Ft-ot nyert az ÖNHKI-s pályázat I. fordulóján. Sajnos elképzelhető, hogy a még meglévő forráshiányunk letaragása minden erőfeszítésünk ellenére sem fog sikerülni, még ez év végére sem.

Arra kért és ösztönzött mindenkit, hogy hasonló gazdálkodást folytassunk azért, hogy elfogadható költségvetési hiány mellett is, egy eredmé-

nyes évet tudjunk zárni. Szatmári János polgármester tájékoztatta a Testületet arról, hogy Szécsy Tamás díszpolgárunk 1 millió forintot adományozott településünknek. Javaslatával, hogy ezt a leendő Sportcsarnokunk felépítéséhez használja fel az önkormányzat - a képviselők egyetértettek.

*Baji Istvánné*

## BIOMŰVELÉS

A biokertművelés, bioművelés nem valami divatirányzat, nem egy újabb kertészeti és termelési forma, hanem régi módszer, ami Magyarországon az 1960-ig jelen volt a mezőgazdasági termelésben. Évezredekken keresztül megvoltak a termelők vegyszerek nélkül. Az emberi beavatkozás a természet folyamataiban nemzedékről nemzedékre finomodó műfogásain kívül a természetben uralkodó biológiai egyensúly nagymértékben csökkentette a károsodási kockázatot.

1960-ban a tömegtermelés elkezdésekor, „termelj többet, minél hamarabb” jelszó alatt az ember először saját környezetét, lakóhelyét károsította.

A gépesítés és túlzott kemikáliák használatával először is megszűntek a tanyás életmódok, mivel az alkalmazott módszereknek újában álltak a tanyák, mert a táblásítást akadályozták.

A tanyás gazdálkodás megszűnésével, megszűnt a biológiailag teljes értékű élelmiszerek előállítása is. Az élelmiszerek minőségének romlásával, s ennek fogyasztásával az emberi szervezet ellenálló képessége 40 év alatt folyamatosan romlott. Ennek következménye, hogy napjainkban egyes betegségek szinte járványszerűen lépnek fel.

A túlzott kemikáliák használatával elszennyeződtek a rétegvizek és a nyíltvizek, ivásra alkalmatlanok, sőt már fürdésre is veszélyesek lehetnek.

Az emberi lét, megélhetés – amit az a néhány centiméteres termőréteg nyújt, mely a táplálkozásunk alapja –, teljesen veszélybe került. A gépi taposás, a fölösleges mérgek és ajzószeres kiszórása a néhány centiméteres réteget teljesen tönkretette. Élettelené vált a talaj. A tartós belvizek kialakulásában, valamint a termőképesség csökkenésében jelentős szerepe volt a „tömegtermelésnek”.

A mezőgazdasági termelésben tevékenykedőknek vissza kell utasítani a technika környezetromboló „áldásait”, visszaadni a természetnek azokat a jogokat és folyamatokat, amelyek elidegenítése az emberi tudatlanságból és kapzsiságból származnak. Rá kell döbenni arra, hogy a földgiliszta, a katicabogár, a vakond és a madarak mind-mind a természet értékes és pótolhatatlan munkatársai. Tudják, hogyha természetesen közelédünk hozzájuk, gondoskodásunkat gazdagon meghálálják, és szinte feleslegessé teszik a mérgek és fertőtlenítőszeres használatát.

A biotermelésben a „bio” jelző az élő, a természet egészét tisztelőben tartó felfogást jelezi ki. Gazdálkodó tevékenységük végső célja a táplálék előállítása, megtermelése. Teljes értékű, egészségünket elősegítő élelem csak élő talajon terem. A talajélethez az állatok jelenléte a - gilisztától az énekesmadarakon át a természetes tartású háziállatokig - nélkülözhetetlen. Olyan növényeket kell választanunk, amelyek területünkön meghonosodtak, betegségekkel szemben ellenállóak. Termesztésüknél a vetésforgó betartására és a kedvező társításra is figyelemmel kell lenni. Elsődlegesen a természetből fakadó (nap, szél, víz, korhadó anyagok hője) energiaforrásokat keressünk, melyek hasznosítása környezetkímélő, és gazdaságos.

A környezet védelme érdekében minden szennyezést igyekezzünk kiküszöbölni. A hat alapvető természeti tényező szoros összefüggése megkívánja, hogy minden tevékenységünket ezek figyelembevételével végezzük. Mindezeket a mérték-mértékletesség mérlegelésével, az alkalmas idő-időjárás figyelembe vételével tegyük.

A hat alapvető természeti tényező.

1. talaj, 2. növény, 3. állat, 4. környezet, 5. energia, 6. táplálék.

*Nagy Sándor*

## A GONDOZÁSI KÖZPONT HÍREI

Minden évben október 1-jén emlékeznek meg világszerte az idősekről, miután az ENSZ- közgyűlés 1991-ben e napot az Idősek Világnapjává nyilvánította. Intézményünk 2001. október 4-én tartott ünnepséget az idősek tiszteletére. A rendezvényt Váradi Mária intézményvezető nyitotta meg. Beszédet mondott Szamári János polgármester, majd virágescsokkal köszöntötte a soron következő legrégebbi klubtagunkat, Árva Istvánnét. Szílvhez szóló verset hallottunk Futakiné Debreczeni Ilonától. Szép dalksokrot adott elő az Általános Iskola énekkara, Nagy Zsuzsanna tanárnő vezetésével. A műsort követően mindenki józúien elfogyasztotta a finom ebédet. A délután nagyon jó hangulatban zajlott le. A talpalávalót Komlósi György és Sztojka Tibor biztosította, melyre sokan táncra perdültek. Az ünnepség mindvégig vidám mulatozással telt el.

A Magyar Vöröskereszt Területi Szervezete dän használtruha adományt továbbított a Vöröskereszt Helyi Szervezetének. A ruhaadomány a rászorulók körében került szétosztásra 2001. szeptember 17-én.



## KÖNYVTÁRI HÍREK

## OLVASÓTÁBOR SZÁLKÁN

Dél-Magyarországon Tolna megyében, Szekszárdtól 12 km-re található Szálka község. Itt működik 1992 óta egy ifjúsági művésztelep.

## Programjaik:

- művészeti szaktáborok színjátzó, zenéi, népművészeti műrajokban tanárok irányításával.

- Igény szerint népi kismesterségek: fazekas, kosárfonó, gyöngyfüzés. Szabadidőnket fűrdéssel, csónakázással és erdei túrákkal töltöttük.

Ahogy Tolna megyébe utazunk, megállunk Ópusztaszeren és megnéztük Feszy Árpád kőképet, a táborba menten a buszon énekeltünk.

Este 18.00 órakor érkezünk Szálkára. Négyágyas szobákban laktunk, egy nagy dombon volt a lakhelyünk. Az egész napot játékkal és programok szervezésével töltöttük. Elmentünk Bátaszékre kisvasutatni, láttunk az erdőben vaddisznókat és hallottunk sok szép madárdalt. Séta közben odaértünk egy tóhoz, itt sportoltunk egy órát aztán fáradtan mentünk vissza a táborba. A táj nagyon szép volt, szerintem érdemes volt elmenni. Köszönetet mondunk a Dobozi Könyvtárnak és a Képviselettestület tagjainak.

*Molnár Kitti 4. a és Molnár István 3. b osztályos tanulók*

Kitti és Pisti élménybeszámolójához csak annyit szeretnék hozzátenni, hogy nekünk is nagy öröm, hogy két kis olvasónkat ilyen élményhez segítettek hozzá. Az Olvasótábor a Megyei Könyvtár szervezésében zajlott 2001. augusztus 13-19-ig.

Ezúton szeretném megköszönni az ottani kollégák segítségét, Szamári János polgármester és a Képviselet-testület támogatását. Reméljük, hogy a jövőben még sok kis szorgalmas olvasónknak tudunk majd hasonló örömet szerezni.

*Almási Szilvia könyvtárvezető*

## MŰVELŐDÉSI HÁZ

## SZOLGÁLTATÁSAINK:

## Jogsegély szolgálat

Dr. Legeza Tibor ügyvéd ügyfélfogadása minden hétfőn 13.30-15.00 óráig. Telefon: 361-959.

Dr. Börboláné dr. Arató Katalin ügyvéd ügyfélfogadása minden csütörtökön 16.00-17.30-ig. Telefon: 452-452 és 06 (20) 97-52-352.

## Falugazdász

Nagy Sándor falugazdász ügyfélfogadása minden kedden, szerdán és csütörtökön 7.30-12.00 óráig.

## Foglalkoztatás-szervező iroda

Bíró Róbert foglalkoztatás-szervező menedzser roma származásúak részére információt ad a Művelődési Házban vagy a 06-20-967-0665-ös telefonszámon.

**A Mozgáskorlátozottak Gyulai Egyesülete** 2001. február 23-ától minden pénteken fogadónapot tart 8.30-12.00 óráig a Művelődési Házban.

**Rádiók, magnók, videomagnók javítása**

Hibabejelentés minden kedden 17-18 óráig a Művelődési Házban Csarnai Gábornál.

**Televíziók javítása, antenaszerelés**

Hibabejelentés minden kedden és csütörtökön 17-18 óráig a Művelődési Házban vagy a 06-20-960-5105-ös telefonszámon Horváth Árpádnál.

**5624 Doboz, Hunyadi u. 1. Tel.: 66/268-299. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8-22 óráig, szombaton és vasárnap 14-22 óráig.**

## ENGLISH CLUB – ANGOL NYELVŰ KLUB

Ha érdekel az angol, szeretsz beszélni, szórakozni, vagy csak gyakorolni szeretnéd a nyelvet, gyere el! Lesznek: kötetlen és adott témájú beszélgetések, szituációs játékok, filmvetítések...

Péntekenként 18 órától a Művelődési Házban. A klub szervezője Varga Bence. Tel.: 268-264 (17 óra után). Művelődési Ház Tel.: 268-299. Mindenkit szeretettel várunk!

## ANYAKÖNYVI HÍREK

**Házasságkötések:** Lakatos Ádám és Jónás Beáta

**Születések:** Molnár Zoltán és Tobai Róza leánya Nóra, Faragó Gábor és Balla Irén fia Roland, Erdős János és Megyeri Csilla fia János.

**Halálesetek:** Tóth Gáborné 88 éves Árpád u. 35., Balogh Ferenc 50 éves Árpád u. 53., Tóth Péterné 75 éves Mátyás u. 49., Szabó Istvánné 92 éves Fokhát u. 17., Dézsi Lajosné 76 éves Kossuth tér 6., Sarkadi Ferenc 77 éves Bem u. 6.

## KÉPZÉSI LEHETŐSÉGEK

## Jelentkezési határidő

Október 30.	Épületburkoló
November 2.	Kőműves
November 6.	Ács, állványozó
November 6.	Szobafestő-mázoló
November 5.	Minőségbiztosítási felületvizsgáló és tanúsító
November 9.	Virágkötő
	Személy és vagyongőr

További információért forduljon a Békés Megyei Munkaügyi Központ Békéscsabai kirendeltségére vagy Bíró Róbert foglalkoztatásszervező menedzserhez a Művelődési Házban [06 (20) 967-06-65].

# Mozgalmas hét a Művelődési Házban

(Folytatás az 1. oldalról)

*Igyekeztek megjelenni a sok dobozi szépség, hisz szüret szépe nem lehet mindenféle rémség!*

*Ehet majd és ihat apraja és nagyja, egészen addig, míg a gazda hagyja!"*



Pörgetem, forgatom, libbennek a szoknyák...

Lepattanva a lovas kocsikról dalos, táncos kedvesinálójukkal nagy sikert arattak a népviseletbe öltözött táncos lábú fiataljaink a szüreti felvonuláson.



Hétfőn a Gang Sztárok, és a Gang Sztárok Hip-hop csapata szórakoztatta a lelkes, nagy számú gyermekközönséget klasszikus mesék hőseit, történeteit meglevenítő dalaikkal, táncaikkal.



Kedden fotó-és képzőművészeti kiállítás nyílt Kádár Ferenc fotós, valamint a Bánkúti Képzőművészeti Alkotótábor amatőr művészeinek munkáiból. A kiállítást a Megyei Művelődési Központ munkatársa, Dombi Ildikó nyitotta meg, mellette Kádár Ferenc fotós, aki megnyerte a Kultúrával a Nyugat Kapujában Nemzeti Fesztivál szakági döntőjét fotó kategóriában. A nyertes képet a kiállítás ideje alatt nálunk is meg nézhették az érdeklődők.



A fotók mellett a látogatók megtekinthették az amatőr művészek közel negyven festményét, melyektől egy hétre szinte életre kelt a nagyterem!

Szerdán az ügyes kezű apróságok vették birtokukba a nagytermet, ahol a papírsárkány készítéstől a gyöngyfüzésig, az origamitól a csuhévirág készítésig, a sógyurmázást és a korongozást sem kifejejtve mindent kipróbálhattak, alkothattak kedvükre.



Még mindig az ősi fazekas szakma a legizgalmasabb, ilyen kedves mesterrel meg pláne... Kiss János fazekasmester a gyerekek körében még este 7-kor is.

Csütörtökön az Amazon Divatstúdió divatbemutatójában gyönyörködhetett a közönség. A műsor keretében a Southeast B-Boys break csapat és a Fantázia aerobik csoport is bemutatkozott, remek szórakozást nyújtva a jelenlevőknek.





Doboz büszkesége, a „gyémánt-torkú” Mező Mihály

Pénteken este (most már a Dáridóból is ismert) La Bomba együttes koncertje fokozta a hangulatot a latin hangvételi zenét kedvelők nagy örömeire.

Szombaton este a nyitótáncal vette kezdetét a szüreti vigaság, majd folytatódott a szőlőpással. Képeinken a táncverseny győztesei, Bucsei István és Fekete Erzsébet „verseny” közben és a szüret szépe Nagy Anett, akinek virágcsokrot ad át Puskás



Mihály, az Erika Virágbolt felajánlásaként.

Az est egyik érdekességét szolgáltatta a zenekar, akik az alkalmat megragadva megtartották névadójukat. A három fős zenekar a "TERC" nevet adta magának. A lényeg azonban - (a jó zene) - nem változott, és mindenki kedvére mulathatott reggelig.

A magam és a munkatársaim nevében szeretném megköszönni a programokon való



részvétel azoknak, akik megtisztelték bennünket érdeklődésükkel.

Akik nem jöttek el az idén, remélem, hogy jövőre itt lesznek.

Külön köszönet jár azoknak, akik a részvételen túl önkéntes munkájukkal, adományaikkal hozzájárultak a Dobozói Kulturális Napok rendezvénysorozat sikeréhez.

*Hidvégi Julianna igazgató*

## Ő látta felülről a földet...

### DOBOZON JÁRT AZ ELSŐ MAGYAR ŪRHAJÓS

(Folytatás az 1. oldalról)

Hát csodálatos! Azt hiszem, soha nem felejttem el. A súlytalanság megfoghatatlan dolog, amit nem lehet megfogalmazni - ár kell élni! Amikor fent van az ember, akkor nem nagyon akar visszajönni a Földre. Fönről minden másként látszik. Csodálatos. Fönről nincsenek határok.

Nagyon sok mindent lehet látni, amit a civilizáció művelt. Látszanak a szennyezett területek, az erdőtüzek, az olajfoltok. Ezeket emberi szemmel is lehet látni. És persze ott vannak a műszerek is. Az űrkutatás, és a vele megszerzett eredmények - ha jól gazdálkodunk vele - az emberek jövőjét szolgálják.

Az űrhajósok másként gondolkoznak. Ők látták, hogy kicsi felülről a Föld. 6,5 milliárdan élünk rajta, és nem tudunk megenni békében...

**- Dobozzal hogyan került kapcsolatba?**

- Az 1960-as évek közepén, a békéscsabai repülőtéren kezdtem a repülést ifjú barátaimmal együtt. Ifjú titánokként itt rajzoltunk a térképet. Dobozt felülről én nagyon jól ismerem. Hivatalosan most vagyunk itt először, mégpedig egy jó ügy érdekében, a Short-Light üdítőital kapcsán. A termékcsalád kalóriaszegény, energiamentes, cse-csemóktól kezdve a százéves néniig, bácsiig mindenki fogyaszthatja, káros hatása biztosan nem lesz; esetleg, ha sokat iszik belőle, sokat kell félremennie.

Ezen a piacon óriási a meglepő üdítőitalok skálája. Ha az ember válogatni akar, van miből válogatni. Úgy tűnik, hogy ilyen, mint ez a termékcsalád, nem volt még. Sokféle ízű, energiamentes, jó.

**- Hogyan tovább?**

- Borzasztó egyszerű a képlet: bővíteni szeretnénk! Több ízben forgalmazni, kilépni a nagyhata-



ronkon túlra és ha meg szereti a közönség, akkor ellátni őket. A visszajelzések jók. A nyolc féle ízesítés közül négyet, ötöt nagyon jól pontoztak. Reklámozniuk kell, és úgy gondolom, hogy lesz jövője ennek a kis csapatnak!

Sokan szerettek volna beszélgetni az első magyar űrhajóssal, ám

ez a termékbemutató az első volt, és a szakmának szólt. Mint azt Debreceni Lajos elmondta: Farkas Bertalan mindig örömmel látogat el Dobozra, és amikor legközelebb jön, már a helybeliekkel is személyesen találkozhat majd.

Szívesen látjuk!

*Futakiné Debreczeni Ilona*

„A VIRÁGNAK MEGTILTANI NEM LEHET...”

# FOGAMZÁSGÁTLÁS

## – tinédzserkortól a változókorig

A mindennapi életünkben az erotika, a szexualitás, a szex rengeteg forrásból áramlik felénk a környezetünkben. A TV-ből, az újságosstandokon tucatnyi erotikus, szex, illetve pomóúság virít. Társaságban, összejöveteleken a téma szinte mindig szóba kerül. Hogy miért van ez így? – mert fontos szerepet tölt be a szexualitás, a szex az életünkben.

„Formáltál engem örömdre,  
de ékesítés fel most csodákkal”  
(Hajnal Anna)

A szülők feladata a gyermek nevelése. Ez nem csak azt jelenti, hogy megtanítjuk a helyes viselkedésre, hanem megtanítjuk olyan dolgokra is melyek segítik őt abban, hogy minél előbb beilleszkedjen a közösségbe, a társadalmi elvárásoknak megfelelően éljen. A nevelésnek fontos része lenne a szexuális kultúra átadása, elfogadása is. Ennek minden családban meg kellene valósulnia. A szexuális nevelésről a szülő magatartása nem lehet tiltó, büntető, sem közömbös. A helyes szülői magatartás inkább az irányító - nevelő. E téren az iskolának is vannak feladatai, de ezek kiegészítő jellegűek. A felelősség a szülőké! Többségük azonban csak intellektuálisan közelíti meg a kényesnek ítélt témát. "Még ráérsz arra, inkább tanulni!" "Most már nagylány vagy, tessék vigyázni magadra!" A szülők így próbálják meg távol tartani a fiatalokat a nemi élet elkezdésétől. De ezekkel a tilalmakkal nem lehet helyettesíteni a születés pillanatától kezdődő szexuális nevelést.

A barátság, a szerelem, a szex mind olyan dolog, amitől az élet teljessé válik. De mindenért, ami értékes az életben, meg kell küzdeni. Tanulni kell a barátságot, a szerelmet és a szexet is. Figyeljék a másikra, érdekeljen a véleménye, tudjam, hogy a másik legalább olyan fontos, mint én. A



szex a szerelem kiteljesedése. Ezt azonban nem szabad elsielni! Meg kell várni, míg megértünk rá testben és lélekben. Egy megfontolatlan szexuális kaland olyan veszélyekkel járhat, mely egész életünkre kihat!

A hűséges szerelem és a tudatos felkészülés a biztonságos szexuális kapcsolat alapja.

A fogamzásgátlás egyidős az emberiség történetével. Célja: a nem kívánt terhesség megelőzése.

### Természetes fogamzásgátló módszerek

A fogamzás lehetősége a menstruációs ciklus során mindössze néhány termékeny napra korlátozódik. Vannak a női szervezetnek olyan természetes jelei, melyből következtetni lehet ezekre a napokra. Ezek a módszerek (naptári módszer, ébredési alaphőmérséklet mérése, Billings módszer) nagy precizitást, önfegyelmet igényelnek.

### Hormonális fogamzásgátlás

A szerelemmel párosult szexuális kapcsolat fontos része az emberi boldogságnak. Az öröm-

szerezés csak félelem nélküli nemi kapcsolatban lehetséges. A hormonális fogamzásgátlás mellett félelem nélkül élhetünk. A fogamzásgátló tabletták a tervezett gyermekszülés időpontjának szabad megválasztását is lehetővé teszik.

Minden egészséges nő használhat hormonális fogamzásgátló tablettát. Bármely készítményt először és ezt követően évenként legalább egy alkalommal újra nőgyógyász szakorvosnak kell felírni. Az első alkalommal eldönthető, hogy valaki szedhet-e, és ha igen, milyen fogamzásgátlót. Az egy évenkénti nőgyógyász által végzett felírás között a családorvos is felírhatja a gyógyszert.

### Néhány jó tanács

-A tabletták szedését a ciklus 1-5. napján kell kezdeni, az orvos utasítása szerint. A megjelölt sorrendben a napnak mindig azonos szakaszában naponta egy tablettát kell bevenni. 21 tablettát bevétele után 7 nap szünetet kell tartani, ez idő alatt a havivérzés rendben lezajlik. A következő csomag szedését a 8. napon kell

elkezdeni, függetlenül a havivérzéstől.

- Ha egyidejűleg más gyógyszert is kell szednie, akkor közölje orvosával, hogy fogamzásgátló tablettát szed, mert több olyan gyógyszer van, mely befolyásolja a tabletták hatását.

- Mi a teendő, ha elfelejtette tablettáját bevenni? Ha kevesebb, mint 36 óra telt el vegye be a következő tablettát. Ha több mint 36 óra telt el, folytassa a szedést tovább, és egyéb módszerrel is védekezzen a ciklus végéig (pl. óvszer).

- Hányás vagy hasmenés esetén a tabletták felszívódása bizonytalan. Ilyenkor a tabletták szedése mellett a következő ciklusig más módon is kell védekezni.

- A tabletták szedésének abbahagyása után a ciklus helyreáll és nem kívánt terhesség következhet be. Ezért mielőtt szünetet tartana keresse fel nőgyógyászt.

### Sürgősségi tabletták

"Vészhelyzetben" - nem védett szeretkezés után használandók. Így nem kell tehetetlenül várni, hogy kiderüljön, létrejött-e nem kívánt terhesség, vagy esetleg most az egyszer sikerült megszűnni.

Vészhelyzetben 3 nap áll rendelkezésre orvoshoz fordulni, és segítséget kérni. Az országban több kórház nőgyógyászati osztályán (Gyulán is) működik Sürgősségi Fogamzásgátló Ambulancia, ahol a nap 24 órájában van lehetőség információért és segítséget kérni, akár személyesen, akár telefonon. A sürgősségi tabletták rendszeres fogamzásgátlásra nem alkalmas!

Egészségünk érdekében semmiképpen nem tanácsos felügyelet nélkül tablettát szedni! Ne fogadjanak el gyógyszert barátától, ismerőstől. A fogamzásgátlás mindig egyénre szabott!

**Méhen belüli eszköz, „hurrok”**

A hormonális fogamzásgátlók után ez a legelterjedtebb. Biztonsági toka megközelíti a hormonális fogamzásgátlókat. Hatásmechanizmusuknak lényege, hogy megakadályozza a petesejt beagyazódását a méhnyálkahártyába, elősegíti a korai kilökődést. Az eszközt a menstruáció utolsó napján, vagy közvetlen utána lehet felhelyezni. Panszimentesség esetén is kezdetben évente, hosszabb fentlét után félevente elengedhetetlen az ellenőrző vizsgálat. A 40. életév betöltése után ajánlott a "hurok" levétele.

### Gumióvszer

Ez az egyetlen olyan védekezési módszer, mely véd az összes nemű betegséggel szemben. Serdülők, ritkán nemi életet élők részére jó, és helyesen használva biztonságos megoldás.

### Fogamzásgátlás tizenéves korban

A fiatalok nemi érése jóval korábban következik be, mint régebben. Ezt mentális és pszichés érettségük csak bizonyos késéssel követi. Fontos, hogy időben felvilágosítsuk őket, szakszerű ismereteket és tájékoztatást nyújtsunk erről a mindenkit érintő fontos kér-

désről. Sok segítséget kaphatnak a fiatalok és a szülők is a tinédzserambulancia szakorvosától.

Tinédzserambulancia Gyulán is működik!

Gyula Egésségház, Béke sugárút 39.

Rendelés ideje: hétfő és csütörtök 12 órától 14-ig.

Beutaló nem szükséges, csak a TAJ-kártya.

### Fogamzásgátlás a változókorban

A változókorban is figyelni kell a fogamzásgátlásra. A hormonális változások következtében megváltozhat a menstruáció rit-

musa. A petefészkek működése lelassul, de még van peteérés! Ha a rendszertelen menzesz 50 év alatt kezdődik, úgy az utolsó menzesz után 2 évig kell még védekezni, - ha 50 év felett, akkor 1 évig.

Számos országban - sajnos hazánkban is - igen magas az abortuszok száma.

100 szülére 70 abortusz jut!

Hogy ez a magas arány csökkenjen, újra és újra beszélni kell a fogamzásgátlás lehetőségéről. Nyíltan és őszintén beszélni kell róla, hogy a szerelmes éjszakákat ne kétségbeesett sírás kövessse.

Csiffári Nándorné védőnő

# Fogas kérdésekről - egyszerűen 7.

## A felnőtt fogászatban előforduló leggyakoribb kezelési lehetőségek



Befejezésként a leggyakoribban előforduló betegségekről, problémákról adnék rövid ízelítőt.

### I. Allergia

A fogászatban is figyelni kell a gyógyszerallergiára, mint mindenhol máshol a gyógyszerhasználatban. Ha ilyen van, feltétlenül közölje fogorvosával - bár szerencsére a gyógyszerek adására ritkán kerül sor, mert a fogászati kezelése többnyire önmagában megoldja a problémát. Az érzéstelenítőre (Lidocainra) való allergia rendkívül ritka - és itt beszéljünk a tünetekről.

A fogorvosi székben előforduló enyhe rosszullétek (néha ájulás) nem allergiás tünetek.

Ezt majdnem 100%-ban a félelem, a feszültség, a vércukorszint csökkenése (sokszor a fájdalom vagy izgalom miatt nem esznek a kezelés előtt) okozza. Az allergiás tünetek, viszketéssel, bőrpírral, kiütésekkel - súlyosabb esetben duzzadásokkal, fulladással jár. Manapság egyre gyakoribb a különböző fémallergia - nagyon változatos tüneteket okozva. Biztos jel, ha nem bírja viselni a bízut, fém órát stb. Ilyenkor feltétlenül, vagy egyéb gyanú esetén, - ideális esetben mindig érdemes megcsináltatni a fém allergia tesztet (bőrgyógyászatban) a fogpótlás

elkezdése előtt. A leggyakoribb a nikkel, króm érzékenység. Tudni kell, hogy a fogászati fémötvözetek fő alkotórészei ezek - de léteznek ezektől mentes ötvözetek is!

### II. Fogágybetegségek

Sajnos, a fogszuvasodás mellett népbetegségeknek számít, számtalan ok miatt jöhet létre:

- örökletes hajlam
- cukorbetegség (diabetes)
- elégtelen szájhigiéne
- hibás fogszor záródás
- torlódott fogak
- fogpótlás elmaradása (túlterhelt fogak)
- külső ártalmak (vegyszerek, gőzök, dohányzás stb.)

Mint már számtalanszor említettem, itt is a megelőzés a legfontosabb. A kezelés nem könnyű feladat - de nem is lehetetlen. Az okok megszüntetése, kizárása alapvető, e nélkül nem remélhető javulás. Szeretném a dohányzást kiemelni. A szakirodalom szerint és a saját tapasztalatom is az, hogy erős dohányosoknál a foglazulás sokkal korábban kezdődik és igen gyorsan zajlik!

### III. Daganat megelőző állapot

Figyelni kell minden olyan elváltozásra, ami szokatlan és tartós - orvosnak meg kell mutatni!

1. Fehér, le nem törölhető nyálkahártya megvastagodás

2. Állandósuló duzzanatok

3. Nem gyógyuló sebek (egy hónapon túl) - bárhol a szájbán, vagy az arcon, ajkakon.

### IV. A fogászattal kapcsolatos háttérterületek

1. Gyakran keresnek fel fogorvost a betegek, a felső hátsó fogak fájdalomával, amit okozhat arcüreggyulladás. Természetesen alapos fogászati vizsgálat szükséges, hiszen biztosan tudni kell, hogy van-e a fájdalom háttérben fogbetegség. Ha nincs, az arcüreg gyulladás kezelése és gyógyulása után a fogfájdalom is megszűnik. Az oka nagyon egyszerű: a nagyfő fogak gyökere nagyon közel van az arcüreg alapjához, és az erős gyulladás ráterjed a fog gyökerére.

2. Az alsó hátsó fogak erős gyulladása fül-fájást okozhat. Ez sugárzó fájdalom is, mindig együtt jár a fogfájással. A fülbetegség csak fül-fájással jár.

### V. Kivehető fogszor okozta gyulladás

Azért említem meg ezt külön, mert nagyon gyakori, különösen a felső teljes fogszornál. A fogszor jól feltapad a szápadlásra, de igen kis mennyiségű ételrészecskék alá tudnak jutni. Ez bomlásnak indul, ami kedvez a baktériumok, gombák elszaporodásának. A gombák különösen agresszív, nehezen kiüríthető és a fogszor anyagában jól megtelepe-

dő kórokozók. Csúnya szápadgyulladásokat okoz, vörösséggel, duzzanattal, göbösödéssel. Az érdekes az, hogy szubjektív tünetekkel ritkán jár. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy nem kell odafigyelni, hiszen minden szájbán lévő elváltozás kihat egész szervezetünkre - jelen esetben a gyomorra.

A megoldás és a megelőzés a következő: a fogszort a lehető leggyakrabban, lehetőség szerint minden étkezés után le kell mosni, és a száját is kiöblíteni. A fogszort éjszaka enyhe hypos vízbe lehet áztatni, amely rendkívül jó fertőtlenítő. Természetesen reggel alapos öblítés után lehet újra használni.

### VI. A cukorbetegség (Diabetes) különösen hajlamosít a gombás szápadgyulladásokra

Sajnos, mint említettem a fogágybetegségek, súlyosabb nyulgyulladások mögött is diabetes húzódhat meg, mint oki tényező. A vércukorszint rendezése alapja a gyógyulásnak - a megfelelő egyéb kezeléseket mellett.

Cikksorozatomban ezzel véget ért. Remélem sok kérdésre sikerült választ kapniuk, és egy kicsit közelebb kerültek Önökhöz a fogászat rejtelmek.

Üdvözlettel:

Dr. Moesonoky Zsuzsanna  
fogszakorvos

# Kitüntetettjeink

AKINEK MÁR NEM SZÓL A CSENGŐ...

A sorozat kapcsán egykori kedves tanárhoz, kollégámhoz Szabó Ilona tanárnőhöz jutottam el. Jó volt együtt visszaemlékezni, s jó volt hallgatni, ahogyan mesélt. Bevalom, néha jegyzetelni is elfelejtettem. Felidéztük a kórus mottóját, amivel minden évben a "Muzsika napja" című műsorunkat indítottuk. Megszívelelendő!

*"Megmondom a ütkét, édesem a dalnak:  
Önmagát hallgatja, aki dalra hallgat.  
Mindenik embernek a lelkében dal van  
És a saját lelkét hallja minden dalban.  
És akinek szép a lelkében az ének,  
Az hallja a mások énekét is szépen."*



Babits: A második ének

- Mesélnél egy kicsit a kezdeteiről?

Dobozon születtem, általános iskolába is itt jártam. A békésesabai Rózsa Ferenc Gimnáziumban érettségiztem, utána pedig a Szegedi Tanárképző Főiskola tanítói szakára mentem. Csoporttársaim "énekklő pacsitárnak" hívtak, pedig nem készültem ének tanárnak. Érettségi után magyar-könyvtár szakra akartam menni, ám akkor nem indult ilyen szak, csak magyar-történelem. Azt nem akartam; így mentem tanító szakra.

Pedig a magyart nagyon szerettem. Még most is szeretem. Én magam is írtam verseket, beküldtem a Pajtás újságba őket.

1965-ben kezdtem a tanítói

pályát. Olajos padló és cserépkályha volt a tanteremben. Imádtam a kicsiket! Nagyon imádtam őket! Odajöttek nagy-nagy szemekkel, megfogták a karom, és azt mondták: "gyere játszani, légysszi!"

Tíz évig tanítottam alsóban. Akkor is magyar szakra szerettem volna menni kiegészítő képzésben, de Bálint János igazgató Úr azt mondta, hogy sok magyar szakos van, Dunát lehetne rekeszteni velük. "Menjél énekre! Ének szakos nincs." - mondta ő. Így lettem ének-zene szakos tanár. Így is megmaradt a versekkel való kapcsolatom.

1975-ben kaptam meg a diplomám ugyancsak a Szegedi Tanárképző Főiskolán. Attól kezd-

vé tanítottam az éneket alsóban és felsőben is.

- Az énekkar mikor indult?

-1975-ben kezdődött a kórusélet. A kórusal kánonokat is bemutatunk. Amikor először hallották a gyerekek, egyikőjük odajött az előadás után: "Tanár néni! Nem is tudták! Nem egyszerre mondták." Emlékszel a kórusnaplóra? Ezt is 1975-től vezettem egészen a rendszerváltásig. Ebben minden bekerült, ami velünk történt.

És valóban. Rengeteg fénykép, újságcikk, idézet és jó néhány kedves bejegyzés található a kórusnaplóban. Az egyik cikk egy rádiófelvételtől szól...

Friss Gábor- a Zeneművészeti Főiskola tanára-volt a műsorvezető az Énekklő Ifjúság hangversenyein. Láttam, hogy Dobozon éneklő fogadják a művészeket, értik a zenét és fegyelmelték a gyerekek az előadás alatt. Ő mondta nekem, hogy: "rádiózni szeretnék magával!" Így 1981-ben meghívtak egy rádiófelvételre. A Muzsikáló fiatalok c. blokkban mutattak be mindenkinek, mint Dobozai Zeneiskolát.

A műsorban volt beszélgetés, zene és egy órarészlet is bemutatott. Emlékszem, Váradi Sanyi

bácsi citerával kísérte a kórus énekét, Szabó Ildi és Bárdos Gabi pedig furulyázott.

- A "Muzsika napja" rendezvényei sok éven át sikeresek voltak. Milyen alkalmak voltak még?

- Eszembe jutott, hogy karácsonykor is lehet szép műsori csinálni. Beöltöztek a kicsik és nagyok anygalkáknak. Mindenkinek tetszett. Nemzeti ünnepeinken természetes volt, hogy mindig énekelünk, de eljutottunk egyéb kulturális rendezvényekre még Doboz határain túl is.

- Emlékszem, énekelni nagyon szerettünk, de a komoly zene hallgatása néha gondot okozott.

- Mindig azt mondtam a tanítványaimnak: a zene egy svédasztal, ami gyönyörűen meg van terítve. Van rajta népdal, musical, operett, komoly zene, más népek zenéi. Viszed a kistányért, s ha buta vagy, bezabálsz az első fogásnál. Az okos ember mindent megkóstol, és utána dönti el, hogy miből eszik többet. A tudást össze kell kaparni, mert utána jön a felejtés. Kaporj hegyet, és talán marad egy domb. Nagyon fontos a zene. Az igazi zene.

Az ember nem csak örömben zenél, hanem bánatában is. Hihetetlen, hogy a zene mennyire ki tudja fejezni a fájdalmat. A zenének hatalma van! Tulajdonképpen, ahol a szavak véget érnek, ott kezdődik a zene. Inkább érezni, mint érteni kell.

*"Néked zeng ez a dal*

*Szólunk téged ünnepel ma"*

- Minden évben te készítetted a műsrot a kitüntetettek átadására. Sejtetted, hogy egyszer te magad is kitüntetett leszel?

- Már készült a műsor, amikor Borika megszűgta, hogy át fognak hívni az Önkormányzathoz. Nem gondoltam, hogy ezúttal nekem is szólnak majd a dalok. A község és az iskola vezetői egyébként mindig segítőkészek



voltak a munkám során, és mindig sok támogatást kaptam tőlük.

- Ezt az elismerést több évtizedes, eredményes munkáért kaptad. Mindig is tanárnak készültél?

- Igen. Már kislányként is tanítót játszottam.

Körbeültek a kicsik és tanítottam őket. Nem a babákat, hanem igazi gyerekeket kérdeztem, és ők válaszoltak. Én nem papámmal játszottam, hanem tanítót.

- Meg is lett az eredménye, hiszen többször is elismerték-ugye?

-A Magyar Népköztársaság Minisztertanácsa kiváló munkáért kitüntető jelvényt adományozott 1986-ban, az Országos Filharmónia javaslatára pedig az ifjúsági hangversenyek szervezésért a Művelődési Minisztérium részesített jutalomban. Jó érzés, ha elismerik az ember munkáját!

- Bár már Neked nem szól a csengő, gondolom, nem unatkozol.

- Cseppet sem. Itt vagyok két kirándulás között. A családdal Budapesten voltunk. A pedagógus szállodában foglaltunk szobát. Akkor jártunk ott először, amikor 60 Ft-ba került egy szo-

ba, most 9600 Ft. Bejártuk az egész fővárost. Voltunk a Tropicáriumban is. Az is nagy-nagy élmény - mint amikor Nemo kapitány áll a tenger alatt. Lenyűgöző!

A másik kirándulás pedig a tantestülettel lesz, Parádsasvár, Gyöngyös, Eger környékére megyünk majd.

- Nem unatkozol tehát!

- Nem unatkozom. Mēr' unatkozzak? Lehet, hogy veszek egy hegedűt és felelevenítem a hegedűtanulmányaimat! Jelenleg csak a furulyám van, meg a szintetizátor. Tőlem mehet az idő, elszórakoztatok egész délután!

"Az az ember, akiben nincs zene

S akire édes összhang sose hat,

Gyanús, hogy megcsal, kirabol, elárul:

Lelke mozgása nehéz, mint az éj,

Érzése sötét, mint az Erebus: Ilyennek ne higgy - Hallgasd a zenét!"

Shakespeare: A velencei kalmár"

(Ford.: Szabó Lőrinc)

- Még sok szép élményt és jó egészséget kívánok!

Futakiné Debreczeni Ilona

## GYEREKSAROK

Kedves gyerekek! Ismét itt a Gyereksarok. Remélem most is kedveteket leltek benne.

Jó szórakozást!



## NEVETŐSDE

- Képzeld, van otthon egy görényünk! - dicsekszik a kislány az osztálytársának.

- Tényleg? És hol tartjátok?

- Apu szobájában.

- És hogy bírja a szagot?

- Szegény állatnak meg meg kell szoknia.

## CSINÁLD MAGAD!

Vigyél egy kis őszi erdőt a szobádba!

Nem kell hozzá más csak néhány szép színű levél, amiket mindenki a saját ízlése szerint ragaszthat fel egy rajzlapra vagy bármilyen keményebb lapra. Ha valaki szereti az állatokat, akár anyukája segítségével kis állatokat is kivághat a falevelekből.

Jó szórakozást kívánok hozzá!

## REJTVÉNY

Kedves gyerekek!

Egy kis rejtvényfejtésre szeretnélek meghívni benneteket. Remélem kedveteket fogjátok benne lelteni. Jó szórakozást!

Írjátok be a meghatározások szerint a szavakat, majd olvassátok össze a bekeretezett szót, és egy olyan tárgy nevét kapjátok, amiben a hegy levét tárolják. A válaszokat a szerkesztőségbe várjuk!

1. A vitorlás is ez
2. Férfi név
3. A nyuszi kedvence
4. Dániel becézve
5. Ketyegő szerkezet

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Szeptemberi keresztrejtvény helyes megfejtői:

- Márta Zoltán Doboz, Mátyás u. 52
- Sarkadi Gáborné Doboz, Alkotmány u. 25.
- Orodán Mihály Doboz, Hámán K. u. 47.

Krupinca Mariann

## NÉPSZOKÁSOK ÉS HAGYOMÁNYOK

### MINDENSZENTEK HAVÁBAN

„Őszbe csavarodott a természet feje, dérré vált a harmat, hull a fák levele...” idézhetjük a költő, Arany János jellemzését az októberről. Ez az időszak persze nemcsak a lombhullás meg a dermesztőbb hajnalok hónapja, de verőfényével a kései vénasszonyok nyarat is előcsalogatja. Hagyományosan főként a Ferenc napja körüli „búzahét sarkallta a gazdákat a magvetésre, és Teréz napján álltak a tőkesorok közé a szüretelőök.

Érdekes megfigyelésekre kínálnak alkalmat az időszerű csfziós jóslatok. „Ha ökönyál úszik a levegő-ben vagy a fák másodsor virágoznak, az a hosszú szép ősz ígérete. Ami ilyenkor nem hull le esőnek, leesik az télen hónap.”

Mindenesetre tizenhatodikán - Gál napján - tartották az utolsó nagy hálókivetést a halászok, míg az erdős vidékeken - leginkább a Bakonyban - ekkor csapták ki a tölgyesekbe a jöszágtartók makkoltatásra a disznókat.

A juhászok szilaj mulatozással, „dömötörözéssel” ünnepelték Dömötör-napi számadásukat. „Midőn eljő Simon -, Júdás - utall az október végi cudarabb időre a hajdani közmondás -, fázik, didereg a gatyás”. Tokajhegylája meleg gúnyát öltött kapásai ekkor kezdtek a szüretet.

# APRÓHIRDETÉSEK

**Használt gázkazán eladó.** Érd.: 268-142-es telefonon.

**Ház eladó!** Doboz, Tánésics u. 53. szám alatt. Irányár: kétmillió-hétszáz-ezer Ft. Érd.: minden nap 3 órától 5 óráig a helyszínen.

**Ház eladó!** József Attila u. 19. szám alatt. Irányár hárommillió Ft, 3 szoba, összkömfűt. Érd.: helyben egésznap, vagy 06/66/269-080-as telefonszámon.

**Doboz.** Szanaszugi út mellett, jobb oldalon 3060 m<sup>2</sup> föld művelésre kiadó, valamint 89-es ltk. Citroen AX 1,4 D eladó. Érd.: 66/326-573-as telefonszámon 18 óra után.

Két család részére is alkalmas különbejárató nagy családi ház sürgősen el-

adó! Érd.: Doboz, Szőlő u. 6. Csere is érdekel.

**Esküvői képek készítése akciós áron.** Sarkad, Fazekas Fotó. Tel.: 375-398.

**Törzskönyvezett MUDI kiskutyák eladók.** Állatok terelésére, házak őrzésére kiválóan alkalmas. Érd.: 66/375-932, 271-138.

**ÉMÁSZ, DÉMÁSZ, ÉDÁSZ** részvényeket, kártyás jegyeket vásárolok. Tel.: 06 (20) 427-45-77, 268-834.

**Egyedi gázos ház eladó Gyulán.** Csere is érdekel. Érd.: 464-770.

**Karácsonyra 80-120 cm** töves fenyőfák eladók! Érd.: Alkotmány u. 25. szám alatt.

## Novemberi előzetes:

- Intézményi hírek
- Kitüntetettjeink
- A változó korról
- Gyereksarok

## Tisztelt Olvasó!

Lapunkban lakossági apróhirdetéseket ingyenesen közlünk. Az alábbi szelvényre írhatják a kívánt szöveget IRÓGÉPPEL VAGY NYOMTATOTT BETŰKKEL, MAXIMUM 15 SZÓ TERJEDELEMBEN. **A szelvényt zárt borítékban az alábbi címre küldjék: 5624 Doboz, Hunyadi u. 1.**

A feladó neve: .....

Címe: .....

Az apróhirdetés szövege:

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

aláírás

Hirdetése feladásánál kérjük, vegye figyelembe, hogy lapunk következő száma 2001. november 24-én jelenik meg, **LAPZÁRTA: 2001. NOVEMBER 16.**



## Televíziókészülékek javítását vállalom!

Antennaszereelés igény szerint.

Hibabejelentés a Művelődési Házban minden nap, vagy a

**06 (20) 96-05-105-ös telefonszámon.**

Várja kedves ügyfeleit  
 Horváth Árpád televízióműszerész.

## HASZNÁLTCAIKK KERESKEDEÉS

**Doboz, Kossuth tér 11.**

Nagynyomású mosó (sterimó)

bérelhető: 300 Ft/óra!

### AJÁNLATUNK:

- ♣ elektronikai cikkek,
- ♣ német autóalkatrészek (Audi, VW, Mercedes),
- ♣ háztartási gépek,
- ♣ gyermek, női és férfi kerékpárok,
- ♣ téli lábbeli 500 Ft/pár,
- ♣ szőnyegek,
- ♣ bútor.

SZERETETTEL VÁRJUK KEDVES VÁSÁRLÓINKAT ÜZLETÜNKBEN.

Nyitva tartás: hétköznap: 8.00 - 16.00,  
 szombat: 9.00 - 13.00.

**Kelemen Balázs**  
 építőipari vállalkozó  
 Doboz, Sűrű 6.  
 Tel.: 06 (20) 35-87-487



- ◆ Új házak építése,
- ◆ régi épületek felújítása,
- ◆ generálkivitelezés.

Továbbra is szeretettel várja kedves  
vásárlóit az

## ERIKA VIRÁGBOLT!

Doboz, Kossuth tér 11.,

Doboz, Vöröshadsereg út 11.

Tel: üzlet: 268-217, lakás: 268-182,  
mobil: 06/20-327-7204.

Nyitva tartás: 8-12 és 14-17 között,  
szombat-vasárnap: 8-12 ig.

- ☉ Élővirágok,
- ☉ Selyemvirágok,
- ☉ Temetési koszorúk,
- ☉ Alkalmi csokrok.

Erzsébet, Katalin napi cserepesvirág-vásár  
november 19-től november 26-ig.

**Színes film kidolgozás 3 napon belül.**

24 kockás: 1042 Ft, 36 kockás: 1123 Ft.

**Óriási választék, reális áron.**

**Mindenszentekre előrendelést felvesszünk!**

Továbbra is teljes körű tennetkezési szolgáltatással állunk  
a lakosság rendelkezésére éjjel-nappal, a Szilencium Ten-  
netkezési Vállalat keretében.

**A kegyeleti tárgyak kiválaszthatóak a helyszínen.**

*Fenyőtűt és fenyőgallyat állandóan vásárolok (ezüstöt is)*

## Faragó János és Társa Építőipari, Kereskedelmi és Szolgáltató Bt.

### SZOLGÁLTATÁSAINK:

- ┌ teljes körű OTP-ügyintézés,
- ┌ régi házak felújítása, korszerűsítése,
- ┌ új ingatlanok építése,
- ┌ épületanyagok (sóder, homok, cement, mész, téglák,  
nyílászárók minden méretben.

**Telefon: (66) 268-523.**

**Telephely: 06 (30) 24-14-162.**

## Oleó Ruházati Bolt

Új üzlet nyílt a Kossuth tér 20.  
alatt,  
a kínai bolt helyén.

### Kínálatunk:

- Ⓢ gyermek és felnőtt ruházat,
- Ⓢ cipő nagy választékban,
- Ⓢ nyugati használt bútor,
- Ⓢ építőanyag megrendeléseket  
felvesszünk (Faragó és Tsa)

## Juhász Bútorház

Sarkad, Kossuth u. 57. Tel.: 375-932.

### Akció!

Franciaágy 38000 Ft-tól, heverő 18000 Ft-tól,  
fotelágy 18000 Ft-tól,

szekrénysor, ülógarnitúra, konyhabútor  
**KEDVEZŐ ÁRON KAPILATÓ!**

## INTERNET SZOLGÁLTATÁS



az alábbi időpontokban:

**Művelődési Ház:**

hétfő-péntek 8-17 óráig.

A szolgáltatás díja: 200 Ft/óra.

## LÁZÁR VÁSÁR

Doboz Művelődési Házban  
november 2-án, (péntek) 9-12 óráig!

### Ajánlatunkból:

- Gyermek alsó + felső, pizsamák, pólók...
- Női alsók, blúzok, hálóingek, pizsamák, szövet-  
nadrágok otthonkák...
- Férfi pizsamák, atléták, alsók, köntösök, papuc-  
sok...

## VIRÁGÜZLET!

Doboz, Vöröshadsereg u. 15 sz. ALATT. ÜZLETVÉZETŐ: SZARVÁRI JÁNOSNÉ.  
Kínálatunkból:

Vágott virág	Cserepes virág
Száraz virágcsokrok	Ajándéktárgyak
Mennyasszonyi csokrok, rendezvényekre asztaldíszek	
Műkoszorúk	Temetési koszorú
Temetési családi koszorúk kiszállítását díjmentesen vállaljuk!	
Viráglőld, virág tápoldat.	

**Figyelem Erzsébet és Katalin napi virágvásár óriási választékban.**

**Nyitva tartás:** hétfőtől péntekig: 7.30-12.00, 13.30-17.00,  
szombat: 8.00-12.00, vasárnap: 8.00-12.00

**Szeretettel várunk minden kedves vásárlót!**

**Lapunk az Interneten:**

**<http://user.sync.hu/domeapo>**

## DOBOZI SPORT

## Labdarúgás

<b>Felnőtt:</b>	Mezőkovácsháza - Doboz SE
Megyei II. oszt. Labdarúgó bajnokság mérkőzéseinek eredményei:	3:0
Doboz SE - Gyula Köröstarj MSE 3:3	Hj.: 1:0
G.: Lukucz, Lipták, Iszaka	G.: Tímári
Hj.: 2:2	<b>Serdülő</b>
G.: Váczi S. 2	Gyula Köröstarj MSE - Doboz SE 8:2
	G.: Sztojka Krisztián, Dobra György.

## Diákolimpia

III. korszakos körzeti labdarúgó verseny őszi eredményei:

Doboz Ált. Isk. - Szabó Pál téri Ált. Isk. 3:5

G.: Balogh Árpád 6.b 2 Varga Ferenc 4.a

Békéscsaba II. sz. Ált. Isk. - Doboz Ált. Isk. 2:2

G.: Balogh Árpád 6.b Antoni Zoltán 3.a

Doboz Ált. Isk. - Gertai Ált. Isk. 1:1

G.: Sisák Zoltán 7.b

## Az aerobik leghatásosabb gyakorlatai 1.

**Az aerobik felosztása, rendszerbe foglalása:**

Az aerobik sportágnak két, céljában eltérő ágát különböztetjük meg, a fitnessaerobikot és a versenyaerobikot.

Az órávezető és a résztvevők számára az alapóra biztosítja a megfelelő szakmai ismereteket. Az alapórát 2, ill. 3 részre bonthatjuk céljának megfelelően; így beszélhetünk állóképesség-fejlesztő, testsúlycsökkentő és testépítő-erőfejlesztő órákról. Célkitűzéseinket a következő módszerek alkalmazásával biztosíthatjuk:

Az állóképesség-fejlesztésen belül: 1. A keringési és légzőrendszer fejlesztési módszerei: - high impact (nagy mérvű ütközési erő a talajjal - nagyobb, mint a kétszeres testsúly, pl. fu-

tás, szökdelés) óra és intervallóra (alacsony és magas intenzitású órárészek szabályos változtatása)

2. Az izom erő-állóképesség fejlesztésének módszerei és eszközei: - saját testsúllyal végzett gyakorlatok, csukló- és bokasúlyzók, gumiszalag, kördzés és sztepplépcső használata. A testsúly csökkentés módszerei: - low impact (kismérvű ütközési erő a talajjal - kisebb, mint a másfélszeres testsúly, pl. járás, lépéskombinációk) óra és high/low kombióra.

A testépítés-erőfejlesztés módszerei és eszközei: - erőgépek, súlyzók és gumiszalag használata.

Az aerobikórák rendszerében különböző speciális programok vannak (terhes nők, az idősebb

és a gyermek korosztályoknak kidolgozott mozgásanyag). Kialakultak különböző táncos stílusok (funky, salsa, dance, stb.). Ezekon kívül, más sportágak mozgásanyagát is kombinálják az aerobikéval (tenisz, kick boks, stb.)

Bármely fajtáját próbálja ki valaki, a legfontosabb szempont mindig az egészség megőrzése marad.

A mai kor embere rohanó életmódja következtében kevés időt tud fordítani egészsége megőrzésére és a sportolásra. Pedig én úgy érzem, hogy egy csoportos aerobikórán az ember sokkal szabadultabban és könnyebben rá tudja venni magát a mozgásra, mint egyedül vagy éppen egy videó kazetta segítségével.

Ezzel a cikksorozattal szeretnék segíteni azoknak, akik nem tudnak a család vagy más egyéb elfoglaltságuk miatt időt szakítani arra, hogy 1-1 órát szánjanak a testmozgásra. Persze az sem biztos, hogy ezekkel a gyakorlatokkal mindenki napok alatt kilókat ad le, hiszen az, hogy ki mennyit tud fogyni, befolyásolják az alkati tulajdonságai és testi- és pszichés adottságai is.

Bemelegítés (célja, hogy előkészítse a szervezetet, a keringési-, a légző-, a vázizom-, az ideg,

az izom- és légzőrendszert) a munkavégzésre. (min. 10 perc)

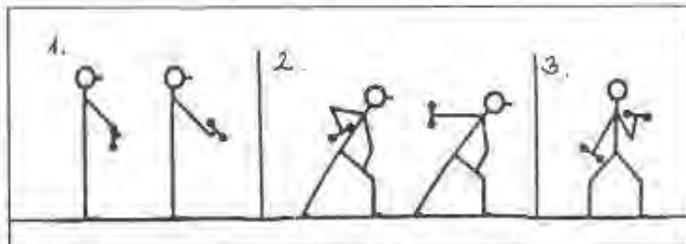
A következő gyakorlatok 1. alkar, 2. tricepsz, 3. felkar könyékhajlító, 4. bicepsz, 5. váll és felső hát izmait erősítik. Közben figyelni kell a helyes végrehajtásra! (súlyzó helyett használható 1-2 kg-os sózsák)

4. Ül egy székre úgy, hogy lábaid csípőszéles terpeszbe legyenek. Hajolj enyhén előre, jobb karod nyújtsd ki (felső karod nekitámasztva) jobb combod belső oldalához, bal kezéd támaszkodik a bal combodon. Lassan hajlítsd be a karod 45 fokos szögbe, tartsd meg, majd engedd vissza kiinduló helyzetbe. Úgyelj rá, hogy a csuklód ne mozogjon, és a hátad tartsd egyenesen!

5. Állj vállszélességű terpeszbe, térdeid enyhén hajlítottak, csípőből hajolj előre, hátad majdnem párhuzamos a talajjal, és a karok a test előtt lógnak, hasizom feszes. A lapockák összeszorításával emeld oldalra karjaidat, könyököd legyen enyhén hajlított. A súlyzót emeld meg a váll segítségével! Ismétlésszám: 3x8; Hatásfok emelése: ismétlésszám és a súly nagyságának növelésével

Nyújtás segítségével vedesd le az erősítő gyakorlatokat!

Sziromi Katalin



Továbbra is várom sport témájú tudósításait, észrevételeiket:  
**Zsigmond Károly sportrovat-szerkesztő**

Lapunk az Interneten:  
<http://user.sync.hu/domeapo>