

DOBOZI HÍRMONDÓ



III. évfolyam 2. szám

KÖZÉLETI INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI HAVILAP

Ára: 50 Ft

Közel ezer ember volt részese az idei táncvizsga bálók hangulatának a Művelődési Házban, ahol a tanfolyam ideje alatt megszerzett tudásukat bizonyították fiataljaink. Bemutatójukat követően ízelítőt kaphatunk a haladók és a profik táncművészetéből is, remélve, hogy újabb dobozi párokat invitál a műfaj magának. A növendékek szavazatai alapján a péntek este bálkirálynője Dézsi Anett, bálkirály Tóth Balázs, bálhercegnő Budai Nikolett,

A táncvizsga bál legjobbjai

bálherceg Ötvös István, a szombat este bálkirálynője Nagy Zsófia, bálkirály Kovalovszki Krisztián, bálhercegnő Sztójka Csilla, bálherceg Szabó Mihály. Nyerteseinknek az Erika virágbolt tulajdonosa Pus-kás Mihályné szalagot, és a bálkirálynőknek virágokból kirakott koronát adott át.

A Szülői Szervezet pedig egy-egy vándorkupát ajándékozott a nyerteseknek.



Felkötjük a farsang farkát

Így mondták még jó ötven éve az idősebb emberek, ha farsang idején meglátogatták a rokonokat, barátokat, ismerősöket, vagy szórakozni mentek. A farsang változó hosszúságú időszak: vízkereszt (január 6.) után kezdődik és a nagyböjt első napjáig, hamvazó szerdáiig tart; ebben az évben március 8-ig. A február szó latin eredetű, amely a "tisztulás hónapja" jelentésű szerkezetből rövidült. A régi magyar népr nyelvben Boldogasszony havának is mondták.

A farsangi ünnepkör legfeltűnőbb mozzanata a jelmezes-álarcos alakoskodás. A XV. század óta szólnak az adatok a férfi-női ruhacseréről, álarcviselésről, az állatalkaloskodások különböző formáiról. A királyi udvartól a kis falvakig mindenütt farsangoltak hazánkban. A XVI. századtól említik Cjbere és Konc, vagyis a Böjtű Ételek és a Húsételek tréfás küzdelmét



is. Napjaink leglátványosabb farsangi alakoskodása a Mohácson lakó délszlávok csoportos busójárása. E busók fából faragott álarokban jelennek meg, mozgásuk, viselkedésük rituálisan meg van szabva. A busóálarcot eredetileg csak a felnőtt sokác férfiaknak volt szabad felölteniük, a legények másfajta álarcot viseltek. Az farsangi alakoskodók általában kis párbeszédés jeleneteket is előad-

nak, ilyenkor kerül színre a tréfás halottasjáték vagy lakodalom is. A farsangi lakodalmas játékok közül leglátványosabb a nyugat-dunántúli rönkhúzással öszekötött mókaházasság. A kidöntött fát húzták végig az úton a leányokból, legényekből álló párok. A menet közben bohókás esküvő játszódott le. A rönkhúzást olyankor rendezték meg, mikor a községben abban az évben nem volt lakodalom. Régebben az ország sok részén szokás volt húshagyókedden a pártában maradt leányokkal tuskót húzatni. Szokásos volt a farsang idején a lányok, asszonyok külön farsangolása is. A farsang gondolköre elsősorban a házasság témája körül forgott. Azokat a lányokat, akik pártában maradtak, farsang végén szokás volt kiesűfolni.

Forrás anyag: Internet Téli népszokások, farsangi népszokások.

Urbanecz Annamária

Családi gazdaság létrehozása és nyilvántartása

Az 1994. évi LV. törvény módosítása tartalmazza a CSALÁDI GAZDASÁG meghatározását.

Családi gazdaság: legfeljebb 300 hektár nagyságú termőföld tulajdonával, vagy haszonbérletével, használatával rendelkező gazdálkodó család valamennyi termőföldje, az ahhoz tartozó, leltárban megjelölt ingatlan és ingó vagyontárgyak (épület, építmény, mezőgazdasági berendezés, felszerelés, gép, állatállomány, készlet stb.) hasznosításával, legalább egy családtag teljes foglalkoztatásán és a többi családtag közreműködésén alapuló gazdálkodási forma.

(Folytatás a 6. oldalon)

Február 19-én 14-16 óráig Farsangi Játsszóházat tartunk a Művelődési Házban.

Intézményi hírek

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

Gyertyafényes Képviselő-testületi ülés

Nem az ünnepi hangulat, hanem áramszünet miatt kényszerült a Képviselő-testület arra, hogy a 2001. évet gyertyafényben zárja.

A december 18.-án megtartott ülés napirendi pontjai a következők voltak:

- 1./ Jelentés a lejárt határidejű határozatok végrehajtásáról.
- 2./ Doboz Nagyközség Önkormányzatának 21/2001. /XII. 18./ sz. rendelet-tervezete Doboz Nagyközség 2001. és 2002. évi költségvetéséről szóló 8/2001. /IX. 25./ sz. rendelettel módosított 1/2001. /I. 30./ sz. rendelet módosításáról.
- 3./ Beszámoló a Nagyközség Könyvtár munkájáról.
- 4./ Tájékoztató Doboz Nagyközség Cigány Kisebbségi Önkormányzat 1999 - 2001. évi tevékenységéről.
- 5./ Doboz Nagyközség Önkormányzatának Lakásgazdálkodási koncepciója 2001.
- 6./ Széchenyi Terv pályázat a Gyengeveszi részen közművesített telkek kialakítására
- 7./ Bejelentések.
- 8./ Kérdések, interpellációk.

A napirendi pontok megtárgyalása előtt Lipták István polgárvédelmi alezredes tájékoztatta a képviselőket a Védelmi Bizottság határozatáról, mely szerint Doboz Nagyközség Békéscsaba körzetből a jövőben Sarkad körzethez fog tartozni, s a polgárvédelmi kirendeltséget illetően a gyulai irodától a sarkadi irodához fog kerülni, melynek vezetője Sztanes József polgárvédelmi őrnagy úr.

Szatmári János polgármester elmondta, hogy az évek során igen jó kapcsolatot sikerült kialakítaniuk Varga Balázs úrral a gyulai iroda vezetőjével. Nemcsak a védekezésnél, hanem a belvízkár helyreállításánál is igen komoly segítséget nyújtottak a község lakosságának. Végezetül jó erőt, egészséget kívánva elismerését fejezte ki Varga Balázs alezredes úrnak a segítőkéz munkájáért.

Az első napirendi pont megtárgyalásával hamar végeztek a képviselők, s ezután áttértek a költségvetés módosítására, melyet a következő változások tettek szükségessé:

- Polgármesteri Hivatal felújítására, ill. újjáépítésére vis maior támogatásként 14.371.680 Ft-ot
- ÖNHKI II. ütem támogatása címén 1.278.000 Ft-ot
- a létszámsökkentő pályázaton 612.571 Ft-ot nyert az önkormányzat
- az önkormányzat köztisztviselőinek béremelésével jelentkező több-jelbevételek is beépítésre kerültek a rendelet tervezetbe.

A Nagyközségi Könyvtár munkájáról Almási Szilvia megbízott könyvtár vezető készítet beszámolót, melyből néhány fontosabb adat:

	1999	2000	2001
Beiratkozott olv./fő	540 Fő	564 Fő	570 Fő
Rt. használók sz./fő	13734 Fő	30685 Fő	30925 Fő
Állománygyarapításra fordított összeg	350.000 Ft	420.000 Ft	540.000 Ft

Állandó szolgáltatások:

- könyv és folyóirat kölcsönzés
- olvasószolgálat: szakzerű, gyors információ szolgáltatás (TEXTLIB könyvtárkezelő program gépi katalógusának használat, mely-

nek segítségével a Megyei Könyvtár állományából is tájékoztatást tudnak nyújtani)

- Egyéb adatbázisok használata (pl. Országgyűlési Könyvtár EU-adatbázisa CD-n)

- Kézikönyvhasználat

Az elmúlt évek sikeres pályázatait:

Kölcsey Ferenc Alapítvány "Könyvadomány Határon túlra" c. pályázatán két alkalommal is nyert a könyvtár, összesen 800.000 Ft-ot, melyből testvér településünknek Ozsdolának vásárolhatott könyvet.

• NKA Könyvtári Kollégiuma által kiírt "Zenei és audiovizuális gyűjtemények és szolgáltatásaihoz szükséges technikai eszközök" c. pályázat keretében 250.000 Ft-ot nyert az intézmény, melyhez az önkormányzatnak ugyanennyi saját erőt kellett biztosítani. Ebből az összegből sikerült a zenesarkot teljesen felújítani, melynek átadására december 7-én került sor.

• Széchenyi terv "Információs Magyarország" c. pályázatán 6 db multimédiás számítógépet, 1 db hálózati nyomtatót, s két könyvtáros internetes képzésének díját és 10.000 Ft tankönyvtámogatást nyert a könyvtár.

Amint azt bizonyára sokan tapasztalták 2001. június 5 - július 27-ig teljes körű állományellenőrzésre került sor a könyvtárban, melynek eredménye a következő:

• könyvtár tényleges állománya 24.408 db dokumentum, 2.705126 Ft értékben

- Normán felüli hiány nincs.

A könyvtárban végzett munkát a képviselők jónak találták, dicséret illeti az ott dolgozókat, s nem szabad elfelejteni azt sem, hogy a mostani helyzet megteremtése érdekében az azóta sajnos elhunyt Móroczné Bányai Magdolna igen sokat tett.

A következőkben a helyi Cigány Kisebbségi Önkormányzat elhívta 3 éves tevékenységét bemutató írásos tájékoztatót vitatták meg a képviselők. A tájékoztatót, melyben részletesen kifejti a helyi cigánylakosság élet- és munkakörülményeiben beállt változásokat, ismerteti a lakáskörülményeket, a cigány és nem cigány lakosság kapcsolatát, s a jövő feladatát Zsigmond Károly az önkormányzat elnöke készítette el.

A Cigány Kisebbségi Önkormányzat 1994-ben alakult meg településünkön, melynek fő célkitűzései a következők voltak (s jelenleg is ezek):

- Működőképesség fenntartása
- Az övodáztatás, iskoláztatás figyelemmel kísérése, szorgalmazása
- A megélhetési gondok enyhítése, a cigányság helyzetbe hozása (földművelés, közhasznú munka, képzések, vetőmag biztosítása)
- Felvilágosító munka növelése
- Hagyományok ápolása
- A fiatalok kulturált szórakozásának elősegítése
- Az érdekvédelmi és érdekképviseleti tevékenység növelése
- A település fejlődésének elősegítése és a kialakult jó kapcsolat ápolása, kiszélesítése, főbb célkitűzéseinek megvalósítása.

A tájékoztató kapcsán Szatmári János polgármester megjegyezte, hogy Dobozon nincsenek kirekesztve a cigánylakosok a közéletből, és tudomása szerint a településünkön a cigánylakosság jobban beilleszkedett, mint más helyeken. Az átlagosnál jobb a lakásellátottság és a kommunális ellátás. Befejezésül elismerését fejezte ki a dobozi cigányságnak.

Az önkormányzat lakáskonceptiójának elfogadása után a képviselők hosszas vita keretében úgy döntöttek, hogy a település erejét meghaladja a Széchenyi terv keretében kiírt lakótelek kialakítási pályázatban való részvétel. A Gyengeveszi részen 48 lakótelek kialakítására van lehetőség, melynek teljes közművesítése közel 110 millió forintba kerülne, melynek 50%-át az önkormányzatnak kellene biztosítani, ami jelenleg nem áll rendelkezésre. Az azonnal jelentkező igények kielégítésére 6 lakótelek értékesítésére van lehetőség.

A korábbi évek hagyományához híven az ülés végén Szatmári János polgármester úr értékelte a mögöttünk hagyott esztendő eredményeit, s kellemes ünnepeket és boldog újévet kívánt mindenképp résztvevőnek.

Baji Istváné

Tájékoztató a választópolgárok számára

Tisztelt Választópolgár!

A Magyar Köztársaság elnöke a soron következő országgyűlési képviselő-választások első fordulóját 2002. április 7. napjára, második fordulóját 2002. április 21. napjára tűzte ki.

2002. február 4. és 8. között minden választójogosult értesítést kap arról, hogy a választók névjegyzékébe felvették. Az Értesítő tartalmazza a szavazás pontos helyére és idejére vonatkozó információkat is. Aki nem kapja meg az Értesítőt, a polgármesteri hivatalban február 6-13. között kifüggesztett névjegyzéken ellenőrizheti választójogosultságát. A névjegyzék módosítását a jegyzőtől lehet kérni, ugyancsak február 6. és 13. között.

A választáson jelöltet ajánlani az Értesítővel együtt megkapott hivatalos ajánlószelelvennyel 2002. március 15-ig lehet, a kitöltött ajánlószelelvennek a jelölt, illetőleg a jelölt szervezet képviselője részére történő átadásával. Az ajánlószelelvenyre a választópolgár rávezeti családi és utónevét, lakcímét, személyi azonosítóját (személyi szám), a

jelöltnek ajánlott személy családi és utónevét, a párt(ok) nevét vagy azt, hogy "független jelölt". Az ajánlószelelvenyt az ajánló választópolgároknak saját kezűleg alá kell írnia. Az ajánlás nem vonható vissza. Az ajánlásért előnyt adni vagy ígérni, valamint az ajánlásért előnyt kérni, illetőleg vagy annak ígértét elfogadni tilos.

A szavazás 6.00-tól 19.00 óráig tart.

Szavazni kizárólag személyesen, a választópolgár Értesítőjén feltüntetett szavazóköri lehet.

Aki a szavazás napján lakóhelyétől távol, de Magyarországon tartózkodik, a lakóhely szerint illetékes jegyzőtől kapott igazolás birtokában más szavazóköri is szavazhat. Igazolást - az első és a második fordulóra egyaránt - levélben 2002. április 3-ig személyesen 2002. április 5-én (péntek) 16.00 óráig lehet kérni.

A mozgásukban gátolt választópolgárok a jegyzőtől, illetőleg a szavazatszámoló bizottságtól kérhetik mozgóurna kiküldését.

Szavazni a következő igazol-

vány(ok) bemutatásával lehet:

az érvényes lakcímet tartalmazó személyazonosító igazolvány vagy

lakcímgazolvány ÉS

a) személyazonosító igazolvány vagy

b) útlevél vagy

c) 2001 január 1-jét követően kiállított vezetői engedély vagy

d) sorkatonai esetén katonai igazolvány.

Kérjük, hogy a szavazatszámoló bizottság munkájának megkönnyítése érdekében az Értesítőt is szíveskedjen a szavazásra magával vinni, ennek bemutatása azonban nem feltétele a szavazásnak! (És a szemüvegét se felejtse otthon!)

A személyazonosság igazolása után a szavazatszámoló bizottság átadja a választópolgároknak a szavazólapot, melyet annak jelenlétében bélyegzőlenyomattal lát el. A szavazólap átvételét a választópolgár a névjegyzéken aláírásával igazolja. A szavazatszámoló bizottság szükség esetén megmagyarázza a választópolgárnak a szavazás módját.

A szavazólap kitöltéséhez szavazófülke áll a választópolgárok rendelkezésére. A szavazólap kitöltésének ideje alatt csak a szavazó tartózkodhat a szavazófülkében. Ha azonban a választópolgár nem tud olvasni, illetőleg testi fogyatékosága vagy valamely más ok akadályozza a szavazásban, akkor más választópolgár - ennek hiányában a szavazatszámoló bizottság két tagjának - segítségét igénybe veheti.

A jelöltre szavazni a jelölt lista alatti, melletti vagy feletti körbe tollal írt két, egymást mérző vonallal lehet (pl. X vagy +).

Ha a választópolgár a szavazólap kitöltését elrontotta, a szavazatszámoló bizottságtól a rongált szavazólap átadásával új szavazólapot kérhet. A szavazólap kitöltése után a választópolgár borítékba teszi azt, és a szavazatszámoló bizottság előtti urnába helyezi.

A választásokkal kapcsolatos tudnivalókról a polgármesteri hivatalban működő választási információs szolgálatól kérhet bővebb felvilágosítást.

Helyi Választási Iroda

Hirdetés

Értesítem a Tisztelt lakosságot, hogy községünkben **ultrahangos szűrést és csontsűrűség mérést szervezek.**

A szűrés tervezett időpontja március 4. hete.

Ultrahangos szűrés

- pajzsmirigy
- emlő
- hasiultrahang

Csontsűrűség - alkaron mérve -1500 Ft. A szűrésre személyesen vagy telefonon be kell jelentkezni **2002. március 10-ig, 7-9 óra között**, Központi Orvosi Rendelő. **Tel.: 268-644.**

Csiffári Nándorné védőnő

A Polgárőr Csoport Doboz

köszönetet mond mindazoknak, akik az szja 1%-át a csoport részére felajánlották.

Az összeget, mely 23.323 Ft működési költségre (üzemanyag térítésre) fordítottuk.

Kérjük, hogy a jövőben is támogassák csoportunkat.

Köszönettel:

a Polgárőr Csoport vezetősége

MŰVELŐDÉSI HÁZ

MŰVELŐDÉSI HÁZ

A Kulich Gyula Művelődési Ház eszközök és helyiségek bérleti díjáról szóló szabályzata 2002. január 01-től a következők szerint alkalmazandó:

Vásárokra, bemutatókra, rendezvényekre:

Nagyterem: 1.600 Ft/óra
Klubszoba: 600 Ft/óra
Belső előtér: 330 Ft/óra
Külső előtér: 270 Ft/óra
Előadásokra, egyéb rendezvényekre:

Emeleti aula: 440 Ft/óra
Emeleti előadó: 440 Ft/óra
Emeleti tükros: 440 Ft/óra
Emeleti klubszoba: 440 Ft/óra
Nagytermi rendezvények

(lakodalom, bál, vacsora, egyéb): 33.000 Ft/nap

Esküvő: 4.400 Ft/alkalom

Rendszeres használat:

Ügyvédek ügyfélfogadása:

1.000 Ft/alkalom

Büfé: 6.280 Ft/hó

Eszközkölcsönzés:

Szék: 30 Ft/db/nap

Asztal (8 fős): 220 Ft/db/nap

Teríték (tányérok, evőeszközök, pohár) 60 Ft/fő/nap

Nagytermi rendezvény esetén

Szék+asztal+teríték: 110 Ft/fő/nap

Szabadtéri színpad: 1.100 Ft/nap/elem

(1 db 2x2m-es vasszerkezet + 2 db 1x2 m-es fa elem)

SZOLGÁLTATÁSAINK:

Jogsegély szolgálat

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

Dr. Borboláné 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, antenناسzerelés

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.

RAJZPÁLYÁZATI EREDMÉNYEK



A decemberi rajzpályázatra 67 db pályamű érkezett be. Az alsó tagozatosak közül I. helyezést ért el Pujó J. Robin, II. helyezést Puskás Georgina, III. helyezettek Puskás Mária és Szabó Viktor.

Az óvodások kategóriájában I. helyezést Megyeri Gréta, II. helyezést Bottó Rózsa, III. helyezést Szerkes Anita. Gratulálunk a helyezetteknek és a többi résztvevő gyerekeknek. Köszönjük a felkészítő pedagógusok és szülők segítségét.

Doboz szépe

2002

Idén már negyedik alkalommal rendezünk szépségversenyt Dobozon. Ha van kedved hozzá, akkor nevezd be! Felejthetetlen élménnyel és rengeteg értékes ajándékkal leszel gazdagabb! Várjuk minden olyan lány jelentkezését, aki betöltötte a 14. életévét és szeretné kipróbálni magát a színpadon.

A jelentkezés határidő: március 1.

A nevezési díj: 500 Ft/fő

A versenyről bővebb felvilágosítást a Művelődési Házban kaphattok.

PRÓBÁLJÁTOK KI!

NE LEGYETEK

BÁTORTALANOK!

Mindenkit szeretettel várnak a szervezők.

A GONDOZÁSI KÖZPONT HÍREI

Használtruha válogatást rendeztünk 2002. január 7-én.

A Magyar Vöröskereszt Szervezete holland használt háztartási-cikkeket, a Gábor és Társa Bt használtruhákat ajánlott fel a rászorulók részére.

Az adományok a szociálisan hátrányos helyzetű családok körében kerültek kiosztásra.

Köszönjük a felajánlók szíves támogatását.

A Helyi Vöröskereszt által

szervezett véradásnak adtunk helyet, 2002. január 9-én településünkön ez alkalommal 49 fő adott vért, közülük 5 fő első véradóként volt jelen. A szervezők ebéddel kedveskedtek minden véradónak. Nagyon örülünk, hogy a helyi lakosság köréből ilyen szép számmal jelentek meg a kedves véradók.

A betegek nevében is köszönjük a segítséget!

Szabó Mária



FARSANGI MULATSÁGOK...

2002. február 23-án 14-17 óráig alsós farsang.

Belépődíj általános iskolásoknak 150 Ft, felnőtteknek 200 Ft.
Helye: Művelődési Ház.

2002. március 1. 17-22 óráig felsős farsang.

Belépődíj általános iskolásoknak 150 Ft, felnőtteknek 200 Ft.
Helye: Művelődési Ház.

INTERNET AZ OLVASÓKNAK



Könyvtárunk a Széchenyi-terv "Információs Magyarország" pályázatán 2 millió 30 ezer forint értékben 6 db multimédiás számítógépet és 1 hálózati nyomtatót nyert, melynek segítségével olvasóink számára biztosíthatjuk az Internet-használatot.

Továbbá a pályázat keretében valósult meg egy könyvtáros továbbképzés.

Mindezek után segítségére leszünk azoknak az olvasóknak, akiknek az Internet használata nem hétköznapi dolog.

Tanfolyami kereten belül biztosítjuk mindenké számára az Internet használatának elsajátítását.

Az ünnepélyes szerződéskö-

tésre 2002. január 10-én kerül sor a Megyei Könyvtárban.

Békés megyéből rajtunk kívül 16 könyvtár nyert ezen a pályázaton.

Az ünnepségre meghívták minden település polgármesterét és helyi lapok munkatársait is, így Dobozt négyen képviseltük Szatmári János polgármesterrel, Hidvégi Juliannával, aki megörökítette az ünnepélyes pillanatot végül, de nem utolsósorban Köves Mihály és jómagam.

Mindannyian örülünk ennek a lehetőségnek, hisz még szélesebb körben biztosítjuk olvasóink számára a gyors és pontos tájékoztatást.

Almási Szilvia
könyvtárvezető

BEMUTATKOZIK...

...Domokos Zsolt,
Doboz rendszergazdája

Számítástechnikai érdeklődése általános iskolában kezdődött. Később a Trefort Ágoston Szakközép Iskolában szerezte meg az érettségét, majd elektroműszerész, ipari elektronikai technikus és számítástechnikai műszerész vizsgát is tett. Itt tanult meg bänni a rohamosan fejlődő technikával. Most már nem jelent neki problémát semmilyen hardver, illetve szoftver jellegű hiba. Célja a továbbtanulás. Tavasszal felvételizik egy számítástechnikai főiskolára. Csak diplomával látja biztosítottnak az ő és családja jövőjét. A jövőben is szeretné szolgálni tudásával az embereket.



D. A.

ASZTALITENISZ
VERSENY

A MŰVELŐDÉSI HÁZBAN.
ISKOLÁSOKNAK:
2002. február 8-án 16 órától,
FELNŐTTEKNEK:
2002. február 9-én 11 órától.

Nevezés és további információk
kérhetők

Zsigmond Attilánál.



Családi gazdaság létrehozása és nyilvántartása

(Folytatás az 1. oldalról)

Családi gazdálkodó: a földművelésügyi hivatal nyilvántartásába bejegyeztető személy, aki

1. a családi gazdaság vezetőjeként, annak tevékenységi körében jogokat szerezhet, és kötelezettségeket vállalhat,

2. élethivatásszerűen mezőgazdasági és kiegészítő tevékenységet folytat,

3. mezőgazdasági vagy erdészeti szakirányú képzettséggel rendelkezik, vagy ennek hiányában igazolja, hogy 3 éve folytatja a mezőgazdasági tevékenységét és ebből árbevétele származott,

4. legalább 3 év óta a bejelentett állandó lakhelye a családi gazdaság központjaként a megjelölt településen van.

Gazdálkodó család tagjai: a családi gazdálkodó, annak házastársa, élettársa, kiskorú gyermeke, unokája, valamint a gazdálkodó család tagjaként bejelentkezett nagykorú gyermeke, szülője. Gyermekek az örökbe fogadott, a mostoha és a nevelt gyermeket is érteni kell.

Családi gazdaság nyilvántartásba vétele: a gazdaság nyilvántartásba vételével összefüggő feladatokat a családi gazdaság központja szerint illetékes föld-

művelésügyi hivatal látja el. A gazdálkodó család tagjai vagyoni, elszámolási viszonyukat szerződésben szabályozzák.

A szerződésben a családtagok rendelkeznek

☛ a tulajdonukban lévő termőföldterületnek és az annak megműveléséhez szükséges vagyontárgyaknak legalább öt évre a családi gazdálkodó használatba adásáról,

☛ a személyes közreműködés formájáról és a teljes foglalkoztatású családtag személyéről, valamint

☛ azokról a mezőgazdasági és kiegészítő tevékenységekről, amelyet folytatni kívánnak.

A családi gazdaság nyilvántartásba vételét a családi gazdálkodó, a gazdálkodó család tagjai közös kérelmének benyújtásával kérheti az FM hivataltól a jogszabály szerinti nyomtatványon. A kérelemhez nyilatkozatot kell csatolni. Családi gazdaság bejegyzéséhez szükséges iratok:

1. szakirányú legalább középfokú képzettséget igazoló okirat, ennek hiánya esetén a legalább 3 éven át folytatott mezőgazdasági termelő tevékenységet igazoló őstermelői, vagy egyéni vállalkozói igazolvány és az adóbevallás másolatát.

2. nyilatkozat arról, hogy a jogszabály szerinti szerződést a gazdálkodó család tagjai megkötötték,

3. őstermelői vagy vállalkozói igazolvány

4. a szerződést kötő családtagok büntetőjogi felelősség tudatában nyilatkoznak arról, hogy a családi gazdasághoz tartozó termőföldterületekre vonatkozó bejelentett adatok megegyeznek az ingatlanok földhasználati lapjaiban szereplő adatokkal.

Az FV hivatal törli a nyilvántartásból a családi gazdaságot:

☛ nem áll fenn a nyilvántartásba vétel feltételei,

☛ a gazdálkodó család tagja meghal és a túlélő családtagjai nem jelentik be, hogy a családi gazdálkodást folytatni kívánják,

☛ a gazdálkodó család tagjainak tulajdonában, használatában lévő földterület nagysága meghaladja a 300 hektárt.

☛ az állami támogatás igénybevételehez valótlán adatot szolgáltat.

☛ a nyilatkozatban vállalt élethivatásszerű tevékenységét 2005. január 1. napjáig nem teljesítette,

☛ a családi gazdálkodó kérelmére a szerződés megszűnéskor.

Nem hozhat létre újabb családi gazdaságot:

☛ a gazdálkodó család tagja a családi gazdaság fennállása alatt,

☛ a családi gazdálkodó a családi gazdaság törlését követő 3 éven belül, ha a törlésre a valótlán adatszolgáltatás vagy a vállalt kötelezettség nem teljesítése miatt kerül sor.

1. kiegészítő tevékenység: falusi turizmus, agroturizmus, kézművesipar tevékenység, fűrészáru feldolgozás, elsődleges élelmiszer feldolgozás, mezőgazdasági tevékenység során keletkezett melléktermékek, növényi- és állati eredetű hulladék hasznosítása, és nem élelmiszer célú feldolgozása, valamint ezekből a termékekből keletkezett termékek közvetlen termelői értékesítése.

2. nyilatkozat: alulírott családi gazdálkodó nyilatkozom, hogy élethivatásszerűen mezőgazdasági, illetve mezőgazdasági kiegészítő tevékenységet kívánok folytatni. Vállalom, hogy 2005. január 1. napját követően más kereső foglalkozást nem végzek, munkaviszonyom, munkavégzésre irányuló egyéb jogviszonymal nem fogok rendelkezni.

Nagy Sándor

Régi képek Dobozról



Az 1940-es évek Hangya Szövetkezté - a bolt és a "kocsma", ami kisebb átalakítással jelenleg is így működik

Vitamin ábécé

C-vitamin

A C-vitamin vízben oldódó vitamin, és ez az egyetlen, magyar tudós által, és Magyarországon véghezvitt felfedezés, amelyet Nobel-díjjal jutalmaztak. Szent-Györgyi Albert nevéhez fűződik a C-vitamin első előállítása tiszta formában, melyet az elterjedt tévhit ellenében nem citromból, hanem paprikából végzett. A C-vitamin furcsa vitamin: mindössze két állatfaj, a tengerimalac és az ember nem tudja előállítani. más fajok igen, tehát számukra ez nem vitamin. Mindemellett ez a vitamin birtokolja a legnagyobb mennyiségben szükséges vitamin címét, mert a napi szükséglete akkora, hogy bármely más vitaminé sem éri el. Gyakran használjuk az „aszzkorbinsav” megnevezést is rá. Vízben igen jól oldódik, de oxigén, fény, hő vagy fémionok hatására könnyen bomlik.



Mibe szükséges?

Oxido-reduktív folyamatok
Kollagénfőhéjék szintézise
Hormonok szintézise
Immunrendszer működése
Vas- és rézfelszívódás
Mennyi szükséges belőle?

A C-vitamin felszívódási vesztesége nem túl nagy, a bevitt mennyiség mintegy 75%-a hasznosul. A környezeti hatások, a stressz, lázas, esetleg műtét utáni állapotok, a fizikai munka, a dohányzás és a fogamzásgátlók szedése emeli a szükségletet.

Miben található meg?

Legjobb C-vitamin forrásaink a zöldpaprika, a citrusfélék, a friss zöldségek, kifejezetten a paradicsom, a káposzta, salátafélék. Télen a savanyú káposzta és a mirelit zöldségek tehetnek jó szolgálatot.

Napi szükséglet (milli-

gramm)

Gyerekeknek: 35-45 mg

Felnőtteknek: 60 mg

Várandós-szoptatós anyáknál 80-90 mg

Hiányállapotok

C-vitamin hiányában az immunrendszer gyengül, a fertőzésekre való fogékonyság nő. Súlyosabb esetekben a skorbut nevű betegség lép fel, ami az érfaalak meggyengülésével és megpedésével, illetve fog- és ínygyulladással jár, esetenként halálos kimenetelű betegség (bár napjainkban már nem jellemző).

Túladagolás

Vízoldható vitamin lévén nem lehet túladagolni. Sokan szednek viszont úgynevezett „megadózisú” C-vitamint, mondván ettől nem lehet semmi bajuk. Megfigyeléseken alapulva kijelenthető, hogy a tartósan napi 1000 mg feletti C-vitamin bevitel káros lehet. A leggyakoribb tünet ilyenkor a vesekő, de a szövetekben is lerakódhat a C-vitamin kis kristályok formájában.

D-vitamin

A D-vitamin szintén zsíroldékony vitamin, másik neve a kalciferol. Ez a vitamin is képződhet előanyagából a szervezetben, méghozzá ultraibolya sugárzás hatására. Az elővitamin képzésében viszont a koleszterinnek van fontos szerepe, tehát néha ennek a vegületnek is van hasznos tulajdonsága. Sajnos, a napfény hatására képződő D-vitamin mennyisége az időskorra erősen csökken. Kétféle D-vitamin különböztetünk meg: a D2 és a D3 vitamint. D2 vitamint tartalmaznak inkább a növények, vegyesen mindkettőt pedig az állati eredetű élelmiszerek. A D3 vitamin sokkal aktívabb, mint a D2, és ez keletkezik a napsugárzás hatására a bőrben is.

Mibe szükséges?

A kalcium és a foszfor felszívódása

A csontképződés folyamata

A kalcium és foszfor beépülése

A csontok egészséges fejlődéséhez



A csontok gyógyulása például törés után

A csonttrikulás megelőzése.

Miben található meg?

Legjobb D-vitamin forrásaink a halmájolajok, a máj, a tojás, a tej és tejtermékek, margarinok. Fontos megemlíteni még egyszer, hogy a bőrben is képződik, ha azt napfény éri. A légszennyeződések elnyelik az ultraibolya sugarakat, így kevesebb D-vitamin tud keletkezni a bőrben (az angolkór közvetett okozója az iparosodás miatti légszennyezés volt). A szervezetbe kerülő nehézfémek (ólom, kadmium) növelik a D-vitamin szükségletét.

Napi szükséglet (mikrogramm)

Gyerekeknek: 10 mg

Felnőtteknek: 5-6 mg

Várandós-szoptatós anyáknál: 10 mg

Hiányállapotok

D-vitamin hiányában a következő tünetek léphetnek fel: a csontok ásványianyag-tartalma elégtelenné válik, a csontok deformálódnak, elvesztik merevségüket, de rugalmasságukat is, emiatt könnyen törnek és nehezen gyógyulnak. Fiatal gyermekeknek angolkór (rachitis) lehet a következmény. Felnőtteknek a csontok meglágyulnak, izomgörcsök léphetnek fel. A D-vitamin tartósan elégtelen bevitelének fontos szerepe lehet a csonttrikulás kialakulásában is.

Túladagolás

D-vitamin túladagolásnál általános mérgezési tünetek jelentkezhetnek: gyenge étvágy, hányinger, hányás, fokozott vizelet-kiválasztás, gyengeség, idegesség, szomjúság. Bőrviszketés is jelezheti, a vesék működése károsodhat, vesekő képződhet, a lágy szövetek elmeszesednek.

E-vitamin

Az E-vitamint más néven tokoferolként ismerhetjük, és szintén zsírban oldódik. Számos olyan vegyület van, amelynek hatása hasonlít az E-vitaminéra, ezek a különböző (alfa, béta, gamma) tokoferolok. Az E-vitaminok könnyen oxidálódnak, tehát levegőn, napsugárzás hatására könnyen elveszthetik hatásukat. Éppen ezt használja ki az élelmiszeripar is, amikor különböző zsiradékokhoz E-vitamint ad az avasodás megelőzésére. Az E-vitamin biológiai hatása nem teljesen ismert még, hiszen hiánytünetei sem igazán jelentkeznek, illetve nem jellemzőek.

Mihez szükséges?

Öregedési folyamatok gátlásához

Antioxidatív folyamatokhoz, védőfaktoroként

Egyes feltételezések szerint a nemi működéshez.

Miben található meg?



Legjobb E-vitamin forrásaink a növényi olajok, tehát a napraforgó-, búzacsíra-, tökmag-, olíva-, kukoricaolaj, a búzacsíra és az egyéb gabonacsírák, a zöld növények. Az állati eredetű élelmiszerek E-vitamin tartalma nagyban függ az állatok takarmányozásától, de általánosságban a hús, a máj és a tojás tartalmaz jelentősebb mennyiségű vitamint.

Napi szükséglet (milligramm)

Gyerekeknek: 3-8 mg

Felnőtteknek: 12 mg

Várandós-szoptatás 12-14 mg

Hiányállapotok

Idegi károsodások, nemi aktivitás esetleges csökkenése, a vörsvértestek károsodása,

Túladagolás

Az E-vitamin igen nagy dózisban is csak kevésbé toxikus.

VILÁGNAPOK

Február 6. A magyar rádiótechnikai fegyvernem napja. Először 1994-ben tartották meg ezt a napot, arra a rádiótechnikai bravúrra emlékezve, hogy Bay Zoltán és kutatócsoportja 1947. február 6-án saját fejlesztésű radarral, a világon akkor egyedülálló eljárással mérte meg a Föld-Hold távolságot.

Február 11. Betegek világ-napja 1993-tól II. János Pál kezdeményezésére ünneplik. Célja, hogy "Isten egész népe kellő figyelmet szenteljen a betegeknek, illetve segítse elő a szenvedés megértését."

Február 14. Szerelmesek napja. **Február 14.** Epilepsziával élők napja. Valentin az epilepsziások védőszentje, a WHO kezdeményezésére tartják.

Február 22. Bűncselekmény áldozatainak napja. 1990. február 22-én tette közzé az Európai Tanács a bűncselekmények áldozatainak chartáját, és ez a nap azóta a kontinens számos országában az áldozatok napja. Magyarországon a Fehér Gyűrű Közhasznú Egyesület kezdeményezésére 1993 óta tartják.

Február 28. Kalevala napja. A finn nép ünnepe.

VALENTIN-NAP - FEBRUÁR 14.

Szent Valentin emlékére nevénapján világszerte megajándékozzák szeretteiket az emberek a szerelmesek napján. Valentin kultusza a II. századra vezethető vissza, ekkor élt Valentin. A legelterjedtebb történet szerint Valentin keresztény hite miatt II. Claudius börtönében sínylődött, s a börtönőr leányának visszaadta a látását. Mielőtt 270. február 14-én kivégezték, a leánynak egy üzenetet küldött:

"A Te Valentinod."

Így vált ez az üzenet világ-

szerte is ismertté. A Valentin-napi szokások az ősi pogány templom áldási ceremóniákból alakultak ki. 496-ban Gelasius pápa rendelte el, hogy Szent Valentin napját február 14-én ünnepeljék. Az angolok már 1446-ban ünnepezték ezt a napot. Az 1700-as években divattá váltak a Valentin-verseskötetek. A XIX. században már üdvözlőkártyákat is küldtek egymásnak az emberek ezen a napon. Magyarországon 1990-ben éledezt fel e nap megünneplése.

ANYAKÖNYVI HÍREK

Házasságkötések: Erdős Attila és Telek Éva.

Születések: Megyeri Erzsébet és Serbán János leánya Erzsébet, Jónás Enikő és Békési Attila fia Richárd, Urbanecz Júlia és Liseczkí Ferenc fia Márk.

Halálos esetek: Békési Istvánné Fokhát u. 13., Szilágyi Károlyné Rákóczi u. 45., Baj István Honvéd u. 20., Gál János Árpád u. 34., Békési Julianna Béke u. 5., Komáromi Istvánné Arany J. u. 6., P. Szabó Sándor Bercsényi u. 3., Szabó Sándorné Zsibongó u. 10.

Szerelmemhez!

*Szeretlek, ahogyan piciny
Kis szemekkel legyintesz
A világra.
Szeretem, amint kezded
Magához öleli kezemet
Bátran.
Elalvó tested kihűlni
Látszik, halovány fényben
Mégis testemmel játszik.
Most őrangyalok keringnek
Az égen, táncuk röppenése
Altató az éjben!
Aztán csak a csend,
És a megnyugvás él,
S ki tudja hányszor
És hányszor játszuk
el újra még?*

Toth Gabriella

Márciusi előzetes:

- Intézményi hírek
- Nemzeti ünnepünk
- A nők köszöntése
- Szervedélybetegségek
- Gyereksarok

INTERNET SZOLGÁLTATÁS



o Művelődési Házban
az alábbi időpontokban:

hétfő-péntek
8-20 óráig

A szolgáltatás díja:
200 Ft/óra

GYEREKSAROK

Sziasztok gyerekek! Remélem jól sikerültek a félévi dolgozataitok. S hogy kipihenjétek a nagy félévi hajtást itt a Gyereksarok. Jó szórakozást hozzá!

Sziasztok!



NEVETŐSDE

- Apu - kérdezi Kitti -, mit esznek a nagyhalak?
- Kishalakat.
- Milyen kishalakat?
- Például szardíniát.
- Rendben, de hogyan tudják felbontani a dobozokat?

*

- Papa, adjál ötven forintot, szeretném megnézni az óriáskígyót.
- Még mit nem! Itt a nagytóm, nézz meg rajta egy gilisztát!

*

- Gratulálok művész úr! Egyedül az ön képe volt nézhető az egész tárlaton.

- Ez igazán hízelgő...

- Igen, mert a többi festmény előtt, annyi ember tolongott, hogy nem lehetett odaférni.

Csináld magad!

Itt a farsang, áll a bál!

A farsang a nagy mulatságok ideje. Ilyenkor szoktak lenni a nagy maszkabálók, régebben azért tartották ezeket a nagy szabású mulatságokat, hogy a telet elijesszék, és persze azért is, hogy egy jót szórakozzanak. Manapság már csak azért rendezik meg, hogy az emberek a borús hétköznapok után egy jót szórakozzanak. Legyetek hát ti is vígok, és maskaráttokkal izzétek el a telet! Ehhez adok néhány jó tanácsot.

Szemüveg:

1. Végy egy rajzlapnál kicsit keményebb lapot!

2. Ha van szemüveg sablonod, rajzold körül, de ha nincs, kérd meg anyukádat, hogy segítsen neked szemüveget rajzolni. Ha megvan a szemüvegminta, vágd ki, és rajzolj rá a számodra megfelelő nagyságú szemnyílást, majd ezt is óvatosan vágd ki!

3. Ezek után nincs más dolgod, csak, hogy díszítsd ki kedved szerint. Az ügyesebbek akár be is vonhatják bármilyen csillogó papírral.

Mókás álarc:

1. Végy ismét egy rajzlapnál vastagabb lapot!

2. Tetszés szerint rajzolj bármilyen arcot, és díszítsd!

3. S ha azt szeretnéd, hogy még murisabb legyen, krepp-papír csíkokat ragassz körbe rá!

Rejtvény

Kedves gyerekek! Egy kis rejtvényfejtésre szeretnék meghívni benneteket. Remélem egy kicsit elűzi az unalmatokat.

Sziasztok!

Ha a meghatározások alapján beírjátok a szavakat és összeolvasátok a függőlegesen kiemelt szót egy olyan ünnepet kaptok megfejtésül, ami vízkereszttől egészen hamvazószerdáig tart. A válaszokat a szerkesztőségbe várjuk.

1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

1. A Körös is ez
2. Női név
3. Vörös bundás ravaszdi
4. Az egérke kedvenc eledele
5. Férfi név
6. Pényes égitest
7. A béke madara

Keresztrejtvények nyertesei

Szeptember: Sarkadi Gáborné Doboz, Alkotmány u. 25.

Október: Budai Éva Doboz, Kölcsey u. 30.

November: Márta Zoltán Doboz, Mátyás u. 52.

December: Andó Mihály Doboz, Alkotmány u. 10.

Január: Görgényi Adrián Doboz, Hámán K. u. 31.

Nyeremények a szerkesztőségben átvehetők.

Gratulálunk.

Népszokások és hagyományok

Böjtelő havában

„Gyertyaszentelő hidege, korra tavasz hímöke”. Ez a csizió alapozhatta meg a másodikán esedékes „medveprognózt” népszerűségét. Ami mögött nem a barlangjából kicammogó macsó jóstehetsége, hanem az időjárás szakaszossága rejlik. Vagyis a január végi, február eleji zord-

latot enyhesség követi, ellenkező esetben az elhúzódó télutó visszacsajlja a zimankós napokat. A torokbajok „orvosaként” tisztelt Szent Balázs névünnepepén kérhetik a hívők a templomban a „balázsáldást”, míg hajdan ekkor volt szokásban a társaikat az iskolába toborzó diákok balázs-

járása. Balázs „házasítja” a verebeket. S újabban már nálunk Bálint-Valentin napja a szeretet és a szerelem ünnepe. Huszonhatodikán, húshagyókedden éri el csúcspontját és fejeződik be a téltemető, a tavaszváró vigalmak időszaka a farsang. Régebben húshagyat napjának éj-

felén vetett véget a tuskóhuzó és vénlányesüfólos mulatságoknak a kocsmákban a nagybőgő jelképes eltemetése a hamvazószerdával kezdődő nagyböjt idejére.

Ma is tartja magát a hiedelem: Ha Mátyás nem talál jeget, hát csinál.

Továbbra is várja vásárlóit az

ERIKA VIRÁGBOLT!

Doboz, Kossuth tér 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.

Julianna, Zsuzsanna-napi
cserepesvirág-vásár február 15-20-áig!

- ☞ Élővirágok,
- ☞ Selyemvirágok,
- ☞ Temetési koszorúk,
- ☞ Alkalmi csokrok,

Színésfilm-kidolgozás 3 napon belül
és fájdalommentes fülbelövés!

Továbbra is teljes körű temetkezési szolgáltatással
állunk a lakosság rendelkezésére éjjel-nappal, a
Szilencium Temetkezési Vállalat keretében.

A kegyeleti tárgyak kiválaszthatóak a helyszínen.

*Fenyőfát és fenyőgallyat állandóan
vásárolok (ezüstöt is)*

BIELIK AUTÓSISKOLA

**Személygépkocsi,
segédmotor-kerékpár és
motorkerékpár-vezetői
tanfolyam indul**

2002. február 4-én

17 óraker.

Hely: Doboz,

Általános Iskola.



Árban, gyorsaságban és eredményességben
velünk jár a legjobban!

50% ELMÉLETI

TANFOLYAMDÍJ-KEDVEZMÉNY!

Tel.: (66) 449-877, 06 (30) 935-33-25.

Érdeklődni: Tobai István,
elméleti és gyakorlati szakoktató,
Doboz, Dózsa u. 17.

Tel.: (66) 268-827
és 06 (20)438- 46-25.



KUTYA, MACSKA, MADÁR ELEDEL BOLT
Doboz, Kodály u. 6. szám alatt az udvarban
Lugosi Pálnénál.

A boltban az alábbi termékek kaphatóak:

- száraz, fagyasztott, konzerv éledelek, szalámik
- kacsa, liba tepertők
- száraz tészták

Nyitva tartás: hétfőtől-péntekig: 8-15.30-ig, szombaton: 8-12-ig

HASZNÁLTCIKK

KERESKEDEÉS

Doboz, Kossuth tér 11.

Tel.: 268-217

AJÁNLATUNK:

- ☞ Bontott német autóalkatrészek (Mercedes, Opel, Audi, Golf),
- ☞ Diesel, benzines hűtők,
- ☞ Önkítők, generátorok, karosszériaelemek,
- ☞ Használt autógumik,
- ☞ Német használt ülőgarnitúrák.

*Szeretettel várjuk kedves
vásárlóinkat üzletünkben.*

Nyitva: hétfőtől-péntekig 8-16 óráig, szombaton: 9-13 óráig.



**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.*

LÁZAR VÁSÁR

a Dobozi Művelődési Házban

február 18-án (hétfőn) 9-12 óráig.

Ajánlatunkból:

- ⇒ Gyermek alsó + felső, pizsamák, pólók...
- ⇒ Női alsók, blúzok, hálójingek, pizsamák, szövetnadrágok, otthonkák...
- ⇒ Férfi pizsamák, atléták, alsók, köntösök, papucsok...

ÚJ SZOLÁRIUM

A legnagyobb igényeket is kielégítő BLACK POWER

szolival várom

a kedves régi és új vendégeket.

Nyitva a hét minden napján 8-20-ig. Az egyenletes napbarnított szín mellett méregtelenít, fogyaszt, pótolja a D-vitamint. Valamint a csontritkulás megelőzésére is alkalmas.

Bevezető akcióval várlak benneteket:
6 perc most csak 250 Ft

T. Nagy Erzsébet kozmetikus.

TEL.: 268-210.

VIRÁGÜZLET!

Doboz, Vöröshadsereg u. 15. sz. alatt.

Üzletvezető: Szatmári Jánosné.

Kínlatunkból: Vágott virág Cserepes virág
Szóraz virágcsokrok Ajándéktárgyak
Menyasszonyi csokrok, rendezvényekre asztaldíszek
Műkoszorúk Temetési koszorú
Temetéskor családi koszorúk kiszállítását díjmentesen vállaljuk
Virágföld, virág-tápoldat.

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!

APRÓHIRDETÉSEK

Két irtás felszántva haszonbérbe kiadó, KD 160 Daráló, és egy műanyag redőny eladó. Érd.: Szabó Lajos Doboz, Fátuhelyi u. 1. alatt. Tel.: 268-099.

Albérletet keresek Dobozen. Érd.: 411-882.

Bábolnai napos és előnevelt csirke folyamatosan előjegyezhető. Érd.: Lipták István Doboz, Kintzsi u. 8/a. Tel.: 06 (20) 512-40-25.

Ház eladó, (beépíthető tetőtér, 3 szoba, nappali), a József Attila u. 7. szám alatt. Érd.: Kudari István Doboz, Papholt u. 33. Tel.: 268-901.

ZIL 131-es telepjáró 5000-es KCR-rel felszerelve, friss műszakival eladó! Tel.: (66) 268-579, 06 (20) 476-27-38.

Két család részére is alkalmas különbejáratú nagy családi ház eladó! Érd.: Doboz, Szőlő u. 6. szám alatt. Csere is érdekel.

Elajándékoznánk német juhász

anyától származó 4 hónapos kiskutyánkat. Tel.: 268-255.

Füstölni való kőris és tölgyfa fűrészpor keverve eladó. (450 Ft/zsák, és egy zsák kb. 45 kg.) Érd.: Tobai István Doboz, Dózsa u. 17. Tel.: 268-827.

4. láncos porta van eladó. Érd.: Szabó Sándorné Doboz, Papholt u. 50. Tel.: 06 (20) 416-46-93.

Békéscsabán 2 szobás összkomfortos ház eladó. Irányár 5.900.000 Ft. Érdeklődni a 442-866-os telefonszámon.

70 aranykorona értékű föld ibránfokban eladó. Tel.: 268-012.

3 szobás gyulai családi ház kerttel, melléképülettel eladó. Irányár 5 millió Ft. Tel.: 06 (20) 913-22-46.

NAPA répamag eladó 25000 szem/csomag, ami 4,3 dkg. Érdeklődni a 268-844-es telefonszámon.

Szövöszék van eladó. Érd.: Szabó Jánosné Doboz, Mátyás u. 74.

Tisztelt Olvasó!

Lapunkban lakossági apróhirdetéseket ingyenesen közlünk. Az alábbi szelvényre írhatja 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:

.....

alírással

Hirdetése feladásánál kérjük, vegye figyelembe, hogy lapunk következő száma 2002. március 2-án jelenik meg, **LAPZÁRTA: 2002. FEBRUÁR 22.**

DOBOZI SPORT

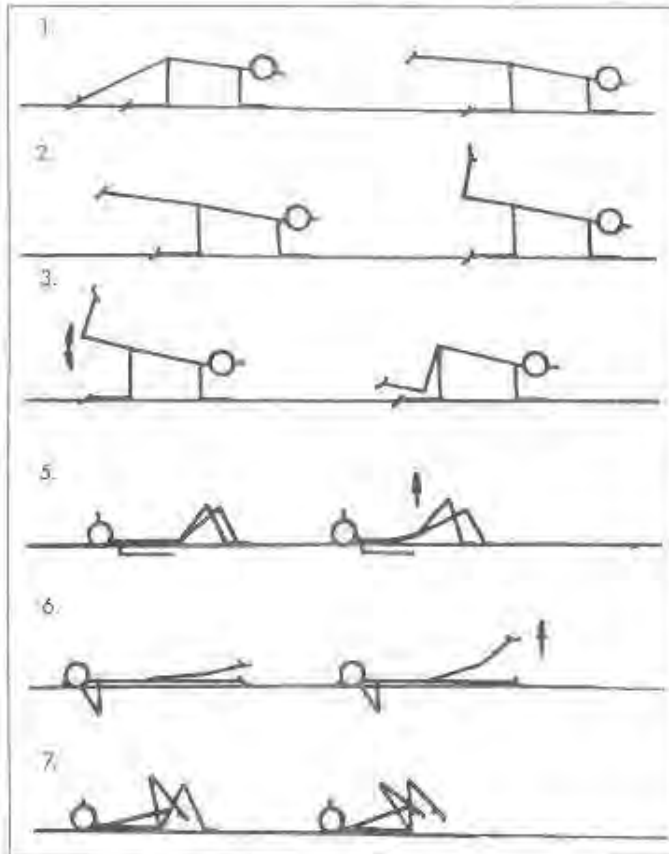
Az aerobik leghatásosabb
gyakorlatai 4.

Legutóbbi számunkban a hasizmok erősítésére és nyújtására helyeztük a hangsúlyt, most egy másik kényes pontunk következik, a csípőfeszítő, azaz a farizom.

A farizom (nagy, középső és kis farizom) erősítésére szolgáló gyakorlatok a combhajlító és a csípőtávoltító izmok munkáját is igénybe veszik. A kiindulóhely-

zést hanyatt fekvésben a térd hajlított, talp a talajon: a medence keresztcsonti részének emelése és leengedése (kizárólag a keresztcsonti szakasz emelkedhet el, az alsó hátszakasz a talajon marad);

hason fekvésben lábemelések (enyhén hajlított térdrel) és leengedés a medencecsont - csípőtaréj talajon tartásával;



zet szempontjából 3 kategóriába sorolhatjuk őket:

1. térdelőtámasz alkarra ereszkedéssel nyújtott vagy hajlított lábemeléssel;

Az első két gyakorlat esetében az emelés nem olyan látványos, mindössze 2-3 cm, mivel a gyakorlat végrehajtása szempontjából a farizom kontrakciója

(összehúzódása) és ernyesztése játszik központi szerepet.

1. Alkar-térdelőtámaszban végrehajtott lábemelések hátra (még a combhajlító izom is dolgozik). Végezzük a lábemeléseket mérsékelt kiterjedéssel, azaz vízszintesig, mivel igen nagy az ágyéki gerincszakasz sértülésének veszélye. Tartsuk a hasizmunkat feszesen és az alsó hátszakaszunkat egyenesen. Ha a lábat olyan magasra lendítjük, amennyire csak lehet, fűlságosan összenyomódik az ágyéki csigolyák közötti porckorong.

2. Kiindulóhelyzet az első gyakorlathoz hasonló. A lábat nyújtott helyzetből derékszögbe behajlítjuk, majd kinyújtjuk eredeti helyzetbe.

3. Kiindulóhelyzet alkar-térdelőtámasz, az egyik lábat egy kissé megemeljük. A gyakorlatot a megemelt láb (a háttal egy vonalba történő) lendítésével hajtjuk végre.

4. Kiindulóhelyzet alkar-térdelőtámasz (a 3. gyakorlathoz hasonlóan) a hajlított lábat oldal-

ra felemeljük, majd a levegőben tartva kinyújtjuk, ismét behajlítjuk, majd leengedjük.

5. Hanyatt fekvésben (hajlított térd, talp a talajon) végrehajtott csípő-, azaz keresztcsonti szakaszemelések igen hatásosak ezen izomcsoport erősítésében. Természetesen a végrehajtás hatékonyságát nem az emelés magassága, hanem a farizom maximális megfeszítése határozza meg, úgy, hogy közben a hátunkat tartsuk végig a talajon.

6. A hason fekvésben lábemelések hátra gyakorlatot is (az egyik láb térdre enyhén hajlítva) a farizom megfeszítésével végezzük. A végrehajtás során ügyeljünk az alsó hátszakasz egyenes helyzetére, amit a medencecsont talajon tartásával érhetünk el.

7. Végül a nyújtás következik: hanyatt fekvés, a keresztcsont és hajlított láb a mellkas felé közelít.

Ismétlésszám: kezdő szint: 2x6, haladó szint 3x8 külön-külön mindkét oldalra.

Sziromi Katalin

AEROBIK
HÁZIVERSENY
ÉS BEMUTATÓ

2002. február 15-én 17 órai kezdettel aerobikos háziverseny és bemutató lesz. A bajnokság szünetében csoportjaink bemutatóját nézhetik meg a kedves érdeklődők.

A megméréstetésre bárki jelentkezhet, aki kedvet érez. A házibajnokság szabályai a talvalyival megegyeznek. Bővebb felvilágosítás kérhető Sziromi Katalin a Művelődési Házban. Belépőjegyek: 250,-Ft

Továbbra is várom sport témájú tudósításait, észrevételeiket.

Zsigmond Károly sportrovat szerkesztő

DOBOZI
HÍRMONDÓ

DOBOZI HÍRMONDÓ. Megjelenik havonta. Kiadó: Művelődési Ház, Doboz. Felelős kiadó: Hidvégi Julianna. Szerkeszti a társadalmi szerkesztőbizottság. Felelős szerkesztő: Urbancz Annamária. A szerkesztőség címe: 5624 Doboz, Hunyadi u. 1. Tel.: (66) 268-299 Tördelőszerkesztő: Vár Ferenc. Email: domepo@mailbox.hu. Nyomtatás: Berény Nyomda, Hegyi Márton vállalkozó. Példányszám: 700. Internet: <http://w3.swi.hu/domepo>. A szerkesztőség nem felelősen azonosul a szerzők cikkeinek tartalmával és azokért felelősséget nem vállal.