

# DOBOZI HÍRMONDÓ



III. évfolyam 1. szám

KÖZÉLETI INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI HAVILAP

Ára: 50 Ft

## Újévi köszöntő

### Kedves dobozi polgárok!

Ismét magunk mögött hagyunk egy évet, ami eredményeket és kudarcokat egyaránt hozott a családok és a közösségek életében egyaránt.

A 2001-es esztendő kevesebb természeti csapást hozott, de a szorgalmas munka ellenére nem mindig sikerült eredményeket elérni.

Önkormányzatunkat az elmúlt évek ár- és belvizes helyreállítása még mindig jelentős mértékben lekötötte, de örömmel tettük, hiszen a súlyosan károsodott épületek helyreállítására még ebben az évben is sikerült forrásokat szerezniünk 10 lakó-

épületet és a Polgármesteri Hivatal vonatkozásában. Több mint ezer lakóház újult meg vagy épült újjá ezen időszakban.

Nagy eredménynek tartom az intézményeink felújítását és műszaki fejlesztését. Folyamatosan sikerült fejlesztenünk Internetes hálózatunkat és számítógépparkunkat. Biztosítottuk ezzel párhuzamosan a belső telefonhálózat kiépítését, és így az intézményeink között ingyenessé vált a telefonkapcsolat. Jelentősen javult úthálózatunk, aszfaltos út épült az Áchim és Fürst utcákban. A kerékpárút egy szakasza

felújításra került. Rendbe raktuk és felújítottuk buszmegállóinkat és környékét, erőfeszítéseket tettünk a központi tér parkosítására, melyet 2002-ben tovább kívánunk folytatni. A 2000. évben rendbe raktuk Tuskós tó mellé megvásároltuk a Dígó tavat, melyet szintén szeretnénk rendbe tenni, és így kulturált környezetet tudjuk fogadni az átutazókat és nem utolsósorban a horgászokat is.

Ismét sikerült pályázati úton tovább fejleszteni a Szanazugit kompot és környékét. Tovább javítottuk az üdülőfalut parkosított-



ságát. Az üdülőtulajdonosok kérésére ökumenikus imahelyet építettünk társadalmi összefogással.

Tovább javítottunk a temetkezés feltételein. Temetőkaput építettünk, új harangot vásároltunk és imafalat készítettünk.

(Folytatás az 5. oldalon)

## Újév napja (január 1.)

A télközépre eső, karácsonyi, újévi évkezdés a napév szerinti időszámítással egyült honosodott meg Európában, s a római birodalomból sugárzott szét. Az egységes január elseji évkezdést azonban sok nép csak az utolsó évszázadokban fogadta el, hazánkban is csak néhány évszázad óta kezdődik ezen a napon az év.

Feltételezhetjük, hogy a honfoglaló magyaroknál az évkezdés őszi vagy tavaszra eshetett. A nomadizáló pásztornépeknél a két időpont jelentőségét növelte a nyári legelőkre vonulás és az őszi, téli legelőkre, szállásra való visszavonulás gyakorlata. Ennek a régi, tavaszi-őszi évfordulónak emléke az őszi és tavaszi pásztorünnepekben maradt fenn, ezek azonban egy évszázad alatt más jelleget öltöttek,



"európai" ünnepekké váltak. Az évkezdő újévi szokások főként abból a hiből nőttek ki, hogy a kezdő periódusokban végzett cselekmények analógiás úton maguk után vonják a cselekmények későbbi megismétlődését, ezért az emberek, hogy az egész évi jó szerencsét biz-

tosítsák, igyekeztek csupa kellemes dolgot cselekedni. Közismert szokás az is, hogy az övétől hatalmas lárna, zaj, kolompolás közepette búcsúznak el. E zajkeltés ősi oka sokféle lehetett: a gonosz hatalmak, az őév kiűzése, vagy csak az általános ünnepi féktelenség.

### A tartalomból

A település egészségügyi helyzete	2. oldal
A magyar kultúra napja	5. oldal
Gazdálkodási tanácsok	6. oldal
Vitamin ABC	7. oldal
KRESZ-módosítások	8. oldal
Gyereksarok	9. oldal
Dobozi sport	11-12. oldal

A jósló szokások közé tartozik a hagyománykalendárium készítés. (12 gerezd fokhagymába sőt tesznek, amelyik gerezd reggelre nedves lesz, az annak megfelelő hónapban sok eső vagy hó fog esni), a szilveszteri ölomöntés (a frissen öntött ölom formájából jóslnak), a gombócfőzés (a lányok papírszettekkel férfineveket írnak, ezeket gombócokba dugva vízbe dobják; amelyiket először dobja fel a víz, az lesz a leány jövőendő férjének a neve).

# Intézményi hírek

## ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

Az előző lapszámunkban - terjedelmi okok miatt - a novemberi Képviselő - testületi ülésen tárgyaltaknak csak egy része jelenhetett meg. A hiányosságok pótlására most kerül sor.

Azok kedvéért, akik nem olvasták az újság előző számát, megemlítem, hogy novemberben a képviselők több mint húsz napirendi pontot tárgyaltak meg. Rendeletet alkottak többek közt a bérletdíjak bérleti díjáról, a piaci helypénzről, a kegyeleti szolgáltatások díjáról, a szemétszállítási díjakról (a részletek az előző lapszámomban megtalálhatók).

A rendeletek elfogadása után a település egészségügyi helyzetéről szóló beszámolót vitatták meg a testület tagjai. A beszámoló Dr. Püspöki Károly főorvos, a Háziorvosi Szolgálat vezetője készítette.

A beszámoló néhány megállapítása:

◆ Településünkön (az országos tendenciának megfelelően) a szív és érrendszeri elváltozások képezik a legnagyobb betegségecsoportot, s ez egyben a legfőbb halálóki tényező is.

A második csoportba tartoznak a daganatok, az összes ezeken kívüli betegségek együttesen okozzák harmadik kórokként a legtöbb elhalálozást.

◆ A keresésképtelenséget illetően másként alakulnak a betegségcsoportok.

Első helyen a mozgásszervi, főként a reumatológiai megbetegedések állnak.

Második helyen a hűléses és hurutos elváltozások következnek. Jelentős a szív és érrendszeri megbetegedések (magas vérnyomás, infarktus) és ezek szövődményei miatti táppénzes napok száma is.

◆ Az alapellátás személyi és tárgyi feltételei biztosítottak. Valamennyi álláshely betöltött, e hónaptól (novembertől) újra van fogorvos is.

◆ Néhány számadat a 2000. év betegforgalmából:

I. sz. körzet (dr. Forczek Gabriella)

II. sz. körzet (dr. Püspöki Károly)

Gyermekorvosi körzet (dr. Márki Andrea)

Bejelentett betegek száma	1726	1890	963
Rendelésen megjelent betegek száma	10823	10079	7909
Folyamatos ellátást igénylők száma	232	240	55
Szakrendelésre irányítottak száma	1302	1540	Nincs adat
Fekvőbeteg gyógyintézetbe utaltak száma	88	146	72
Körzeti nővér által ellátottak száma	1578	1397	Nincs körzeti nővér

◆ Az egészségügyi munka szerves részét képezi a gondozás illetve a megelőzés. A szűrések irányításával az ÁNTSZ-ek vannak megbízva. Ilyen szűrővizsgálatokat szerveznek a nőknél és a férfiaknál egyaránt.

A nőknél az emlőszűrés, méhnyak szűrés, a csonttritkulás szűrés, a férfiaknál a prostata, a vastag- és végbél szűrés, valamint mindkét nemnél a tüdőszűrés.

◆ Egészségügyi felvilágosító előadásokat főként a védőnők tartanak. Az ő munkájukat is bemutatja a beszámoló, melyből néhány adat:

A 2000. év adatai	Csiffári Nándorné védőnő	Miklósne Enyedi Ildikó védőnő
Várandós anyák száma	42	28
ebből veszélyeztetett	21	13
Tanácsadáson megjelentek száma	66	121
ebből veszélyeztetett	29	42
Tanácsadáson megjelent gyermek	497	210
ebből veszélyeztetett	163	27

Csiffári Nándorné védőnő munkája kiterjed az óvodában lévő gyermekek szűrésére, gondozására, kiemelt feladat a nagycsoportosok beiskolázás előtti vizsgálata.

Miklósne Enyedi Ildikó védőnő az általános iskolai tanulók szűrését, gondozását látja el, gondoskodik a kötelező védőoltások beadásáról.

Az elmúlt évben ingyenes ultrahang, csontsűrűség és rákszűrő vizsgálatokat szerveztek.

A Képviselő-testület tagjai több kérdést is intéztek a beszámoló kapcsán a jelen lévő orvosokhoz, melyek közül néhány mindenkit érintő kérdést és a választ ismertetek:

◆ Miért nincs délutáni rendelés? Milyen előírások szabályozzák a rendelési időt?

A válaszban mindkét háziorvos elmondta, hogy a napi minimum rendelési idő 2 - 3 óra, melyet nem célszerű ketté bontani. Egyébként minden délután van ügyeleti rendelés, melyen - térítés mentesen - minden beteget ellátnak.

◆ Dr. Márki Andrea gyermek - szakorvos miért nem tartózkodik a hétfői ügyelet alatti éjszakákon a településen?

A doktornő válaszában elmondta, hogy az ügyeleti helyiség nem alkalmas arra, hogy ott 48 órán keresztül tartózkodjon, egyébként a mobiltelefon száma, amelyen elérhető ki van írva a rendelő ajtóra.

Dr. Püspöki Károly Képviselő-testületi tag, főorvos elmondta, hogy ő is azt szeretné, ha a doktornő az ügyeleti éjszakákon a településen tartózkodna.

A képviselő-testület a beszámolót elfogadta, az abban hiányosságként megjelölt számítógépes program beszerzésére 100.000 Ft biztosításával. Ugyanakkor úgy döntött, hogy dr. Márki Andrea az ügyeleti éjszakákon a szerződésben foglaltaknak megfelelően köteles a településen tartózkodni.

A képviselő-testület hatáskörét átruházhatja az egyes bizottságaira, amelyek minden ciklusban egyszer kötelesek beszámolni erről a munkáról. E kötelezettségének tett eleget a Művelődési és Sport Bizottság a testületi ülésen. A jelentést Várad Mihályné a bizottság elnöke készítette el.

A bizottság hatáskörébe tartozó döntések közül a legnagyobb és egyben legnehezebb feladat a különböző támogatások megítélése és megvonása.

A havi rendszerességgel megtartott ülések állandó napirendi pontja a rendszeres és rendkívüli gyermekvédelmi támogatási kérelmek elbírálása, felülvizsgálata, megszüntetése. Ezen feladat mellett a bizottság foglalkozik a település oktatási, kulturális, sport életével összefüggő minden kérdéssel. A teljesség igénye nélkül néhány napirenden szereplő téma:

◆ Javaslat Doboz Községért Emlékérem adományozására

◆ Jelentés a Nagyközségi Könyvtár, az Általános Iskola oktató - nevelő munkájáról, az iskolai gyermekvédelemről, a Diákönkormányzat tevékenységéről, a Napközi Otthonos Óvoda, a Művelődési Ház, a Gondozási Központ a Sport Egyesület munkájáról

◆ A helyi újság beindítása, egyéves működésének értékelése

A jelentés elismerően szól a bizottság munkáját segítő önkormányzati tisztviselők tevékenységéről, amely lehetővé teszi a gyors és pontos döntést.

A képviselő-testület egyhangúlag elfogadta a bizottság munkájáról szóló jelentést.

A következő napirendi pontban az Önkormányzat 2001. III. negyedévi gazdálkodásáról szóló jelentést vitatták meg a képviselők.

Szatmári János polgármester elmondta, hogy igen nehéz és szoros gazdálkodást folytattunk ebben az évben is. A felhalmozási bevételeink igen jól teljesülnek (pld. a gázvagyon), a működésünk igen feszült és kiüleztet, de az Önkormányzat és Intézményei azért működnek. Próbáljuk a pályázati lehetőségeket kihasználni.

A jelentést a testület rövid vita után egyhangúlag elfogadta.

A "Dobozói Hírmondó" egyéves munkájáról, a várható fejlesztésekről szóló beszámoló megvitatásával folytatódott a napirendek sora. A beszámolót Hídvégi Julianna Művelődési Ház igazgató, Képviselő-testületi tag készítette, melynek néhány megállapítását szeretném közreadni:

◊ Ahhoz, hogy a lap 12 oldala megszülessen sok ember munkájára van szükség, s mivel ezek az emberek e téren nem szakemberek (kivéve a tördelést és a nyomdai munkákat), ezért ez nem megy mindig zökkenő mentesen.

◊ Az Internetre való csatlakozás és a számítógépes park fejlesztése nagy előrelépés volt.

◊ A bevételek és a kiadások az elvárásoknak megfelelően alakultak, a lap nem veszteséges, sőt kisebb nyereség mutatkozik, ami igaz is, ha az egyéb kiadásokai (telefonköltség, irodaszer stb.) nem számoljuk.

◊ Az előfizetők száma a település nagyságához mérten jónak mondható.

◊ Az olvasott újságok számát az alábbi diagram szemlélteti:



A várható fejlesztésekről is szól a beszámoló:

◊ A megjelenés időpontjának megváltozása: 2002. januárjától minden hónap első szombatján fog megjelenni az újság

◊ Jelenleg Vér Ferenc a tördelőszerkesztő, aki jól ismeri a szakmát, s több helyi újságnál is végez hasonló munkát. Mégis a helyben történő szerkesztés lenne az igazi megoldás, amelynek legfőbb feltétele a kiadványszerkesztő program már rendelkezésre áll, csak egy kisebb anyagi ráfordítás szükséges a működtetéséhez.

◊ Szükséges a nyomdai minőség javítása elsősorban a képek minőségének tekintetében. Ez azonban együtt jár az újság árának kisebb növekedésével is.

◊ A jelenlegi főszerkesztő szakmai továbbképzésére is szükség van.

A képviselő-testület a beszámolót elfogadta, s a szerkesztéshez szükséges elválasztó program megvásárlására 30.000 Ft-ot biztosít.

2001. október 1-jétől október 23-ig a Polgármesteri Hivatalban Rigó István belső ellenőr ellenőrzést végzett.

"Az ellenőrzés célja annak megállapítása, hogy Doboz Nagyközségi Önkormányzat Polgármesteri Hivatala a pénzügyi jogszabályok betartásával az eszközgazdálkodás, a személyi feltételek szervezésével, a bizonylati rend és fegyelem érvényesítésével, valamint a belső ellenőrzés működtetésével hogyan látta el gazdálkodási feladatát, ezen keresztül hogyan érvényesül a tulajdonosi érdek, az önkormányzati tulajdon védelme?" - írja Rigó István jelentésében.

A jelentés összegzésében a Polgármesteri Hivatal pénzügyi gazdasági munkája - a kisebb hiányosságokkal együtt - megfelelő, a munka minőségében 2000. évben javulás tapasztalható, s ez 2001-ben is tart.

A belső ellenőr által feltárt hiányosságok megszüntetésére intézkedési terv készült, amelyet a képviselők a jelentéssel együtt fogadtak el.

A nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérleti díjának emeléséről is döntés született a novemberi testületi ülésen.

Külön figyelmet érdemel e körben a Nemzetközi Konfekció Kft. által bérelt helyiség bérleti díjának megállapítása. A Képviselő-testület évről-évre kisebb mértékben (jelenleg 5%) emeli a bérleti díjat, mint a többi épület esetében (10%). Ezzel is elismeri a könnyűiparban dolgozók nehéz helyzetét, s reméli, hogy a Kft az így megtakarított pénzből igyekszik javítani a dolgozók alacsony bérszínvonalán.

Az Önkormányzat a Fokhátú részen és Szanazugban is rendelkezik építési telkekkel, melyek eladási ára 2002. január elsejétől változik. A Fokhátú részen 500 Ft/m<sup>2</sup>, míg Szanazugban 1000 Ft/m<sup>2</sup> áron lehet építési telket vásárolni, beépítési kötelezettség mellett.

Már az elmúlt évben is bekapcsolódott önkormányzatunk az Arany János Tehetséggondozó programba. Jelenleg 2 dobozi diák tanul a mezőberényi Petőfi Sándor Gimnázium kijelölt osztályában, őket, és a jövőben a programban résztvevő minden tanulót az önkormányzat havi 5.000 Ft-os ösztöndíjban részesíti. A pályázat kiírása értelmében településeinként két nyolcadik osztályos tanuló jelentkezésére van lehetőség, akiket az általános iskola tantestületének javaslata alapján a Képviselő-testület támogat - sikeres felvételi vizsga esetén.

Végezetül a testület döntött az Önkormányzat és intézményeinél alkalmazásban állók 13. havi bérének december 3-ai kifizetéséről.

A bejelentések napirendi pont keretében szó esett a településen hiányzó közúti jelzőtáblák pótlásáról, a szabad kilátást gátló sövények, faágak ritkításáról is.

A halottak napjához kapcsolódott több képviselő felvetése a temetői rend be nem tartásáról. Vannak akik ezt az alkalmat nem a kegyeleti érzések ápolására használják fel. A temetőben erősen kifogásolható a személygépkocsikkal történő száguldozás, a mások kegyeleti érzéseit sértő hangoskodás, italozás.

Kisebbségi vita alakult ki a temető kapu halottak napi nyitva tartásáról. Végül a képviselők úgy foglaltak állást, hogy a kapu ezeken a napokon legyen nyitva, s a rendbontókat kell kiszűrni.

Mivel a temetői rend betartatása a fenntartó kötelessége, ezért az elhangzott észrevételeket a református egyház felé jelezni fogja az önkormányzat.

*Baji Istvánné*

**Lapunk következő száma  
2002. február 2-án (szombaton)  
jelenik meg.**



# Újévi köszöntő

Kedves dobozi polgárok!

(Folytatás az 1. oldalról)

A községi utazási gondok megoldására lecseréltük régi Ikarusunkat egy korszerű IKA-RUSZ 396-os minden igényt kielégítő autóbusszra.

2001-ben eredményesen pályáztunk a Vízügyi, valamint a vidékfejlesztési célelőirányzaton a Holt-Körös rendbetételére, ezzel lehetővé vált a munkálatok ez évi beindítása, és ha további pályázatokon sikerrel szerepeltünk, akkor remény van arra, hogy 2005-re a település belterületén teljesen felújítjuk a medert és környékét. Ezzel párhuzamosan a KÖVIZIG a külterület mederültetését végzi el.

Nem sikerült eredményt elérni a szennyvízhálózat kiépítése területén. Köszönet azért a támogató hozzáállásért, amit Doboz lakossága tanúsított, de a 14 település közül nem tudta mindenki biztosítani a szükséges létszámot. 2002-ben ismét pályáztunk a község területére egy 5 éves program keretében.

Továbbra is erőfeszítéseket teszünk az iskolai sportcsarnok megépítésére pályázat beadásával. Szeretnénk előrelépni az Idősek Otthonának kialakításában is.

Megtervezettük 48 lakótelek kialakítását és teljes közművesítését a Gyengevési részen, melyből 6 telek máris értékesíthető.

Tovább kívánjuk folytatni a már elkészült útalapok aszfaltozását, valamint lakossági összefogással további útalapokat is készítenek.

Nagyon fontosnak tartom azt, hogy a lakosság folyamatosan gondot fordítson lakása karbantartására, a kert, az udvar rendbentartására és az utca parkosítására. Hiszen ha ezeket a munkákat elvégezzük, akkor településünk még szebb és még lakályosabb lesz.

Tisztelt Polgárok!

Ismét elmondom, amit elértünk közösen érünk el. Együtt a lakossággal, az intézményekkel, a civil szervezetekkel, a gazdálkodó egységekkel és vállalkozók-

kal. Eredményeinkben és kudarcainkban közösen osztottunk. Köszönet jár azért az önzetlen segítségért, amit a közösségért áldoznak. Külön köszönet jár a Petőfi MSZ vezetésének és tagságának, amiért a nehéz körülmények között folytatott gazdálkodásával lehetőséget biztosított arra, hogy községünk lakosai több ízmillió Ft értékben hozzájuthassanak, illetve a nyugdíjas TSZ tagok is hozzájuthassanak a külső üzletrészek értékéhez.

Az elért eredmények elérésében nagy szerepet játszott a politika mentesen működő képviselőtestület felelős döntéseivel és a végrehajtás szervezésében kiválóan működő Polgármesteri Hivatal. Ugyancsak elismerésre méltó az oktatási és művelődési intézmények folyamatosan javuló színvonalú munkája. Az egészségügyi helytállása, a szociális intézmények tevékenysége is.

Jó és eredményes együttműködést folytattunk a Kisebbségi Önkormányzattal. A 2000. évben át-

adott korszerű közösségi ház jó feltételeket biztosít az oktatási és egyéb rendezvények lebonyolítására.

2001. évben kissé visszacsúszott a községi sporttelep, melyet a tél folyamán szervezetenként rendezni kell tenni.

2001. év karácsonyára felújítottuk a település közvilágítását, kicseréltük az elavult égőket, valamint további 140 égő felszereléssel javítottuk a lakosság biztonságérzetét.

A soron következő feladatok megoldásában továbbra is számítok minden dobozi lakos aktív együttműködésére. Meggyőződésem, hogy nagyközségünk, amely az ország egyik legrégebbi települése, akkor fog fejlődni 2002-ben is, ha továbbra is ez a jó közösségi szellem, az egymásra odafigyelés és segítőkészség jellemzi.

Ezen gondolatok jegyében kívánok mindenkinek sikeresen gazdag, békés, boldog új évet.

Doboz, 2001. december 18.

Szatmári János

## BÉKÉS MEGYE NÉPMŰVELŐI DOBOZON

2001. december 13-án a Magyar Népművelők Egyesülete Békés Megyei Területi Szervezete 2001. évi búcsúztatóját a dobozi Művelődési Házban rendezte meg. A Zsigmond Károly által összeállított zenés karácsonyi műsorral nyitották meg a rendezvényt a Zenekedvelők klubjának tagjai, mely után Szatmári János polgármester köszöntötte a vendégeket, és rövid ismertetőt tartott településünkről. Ezek után Hidvégi Julianna igazgató bemutatta a Művelődési Házat a megyei kollégáknak, majd rendhagyó néprajz órájával a Balassi Táncegyüttes lépett színpadra.

Később az este az alkalomra összeállított tréfás vetélkedő próbatételei alatt a népművelők bizonyították sokoldalúságukat, pihenésképpen pedig a Sziromi Ka-



talim vezette Fantázia aerobik csoport bemutatóját tekinthették meg.

Végezetül Pál Miklósné, a népművelők megyei elnöke értékelte az egyesület 2001. évi munkáját, majd búcsúztatta az ócvet.

A nap közös ebéddel zárult, ahol megtudtuk vendégeinktől, hogy nagyon jól érezték magukat Dobozon. Az elismerő szavakat mindazok nevében köszönjük, akik a rendezvény szervezésében, lebonyolításában közreműködtek.

2002. január 22-én  
11 órai kezdettel

ÓZ,

**A CSODÁK CSODÁJA**

címmel bábszínházi bemutató lesz a Művelődési Ház nagytermében a szegedi Miniszínház előadásában.

Belépődíj 200 Ft/fő.



**TÁRSASTÁNC  
VIZSGABÁL**

a 8. osztályosok bemutatójával a Művelődési Házban  
**2002. január 25-én és 26-án,  
19 órai kezdettel.**

Belépődíj: 300 Ft.

*Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk!*

# A magyar kultúra napja

Január 22.

A Magyar Kultúra Napját január 22-én ünnepeljük, ez a dátum nemzeti Himnuszunk megírásához kapcsolódik.

Idén lesz 179 éve annak, hogy Kölcsey Ferenc 1823. január 22-én megírta a Himnuszt, melynek eredeti címe Hymnus, A Magyar Nép zivataros századaiból.

A továbbiakban a műről és írójáról szeretnénk egy kicsit bővebben beszélni.

Kölcsey Ferenc (1790-1838) a magyar romantika legmélyebb gondolkodója volt, szigorú jellemű közéleti ember.

Észak-tiszántúli református birtokos nemes család korán árvaságra jutott gyermeke. Vézna, beteges, fél szemét gyermekkori himlő következtében elveszítette.

Életét nagyjából falusi magányban kénytelen tölteni, olvasmányai révén mégis tájékozottabb sok unatkozó kortársánál.

Költészetét első korszakában elvont világfájdalom és megfoghatatlan ideálokért való rajongás jellemzi.

A hazafias költő első nagy alkotása a Rákóczi hajh, Bercsényi hajh után a Hymnus.

A Zrínyi-kori költő hangján idézi fel a nemzeti múlt dicső mozzanatait, a honfoglalást, a törökön aratott győzelmeket s Mátyás hatalmát, majd Isten büntetéseként bűneink miatt a balsors csapásait.



A történelmi vonatkozású versszakokat mintegy keretbe fogja a kezdő és záró szakasz zsoltárokat idéző fohásza, illetve könyörgése a magyarságért, amely a múltat és a jövőt megbűnhődve megérdemelné az isteni kegyelmet.

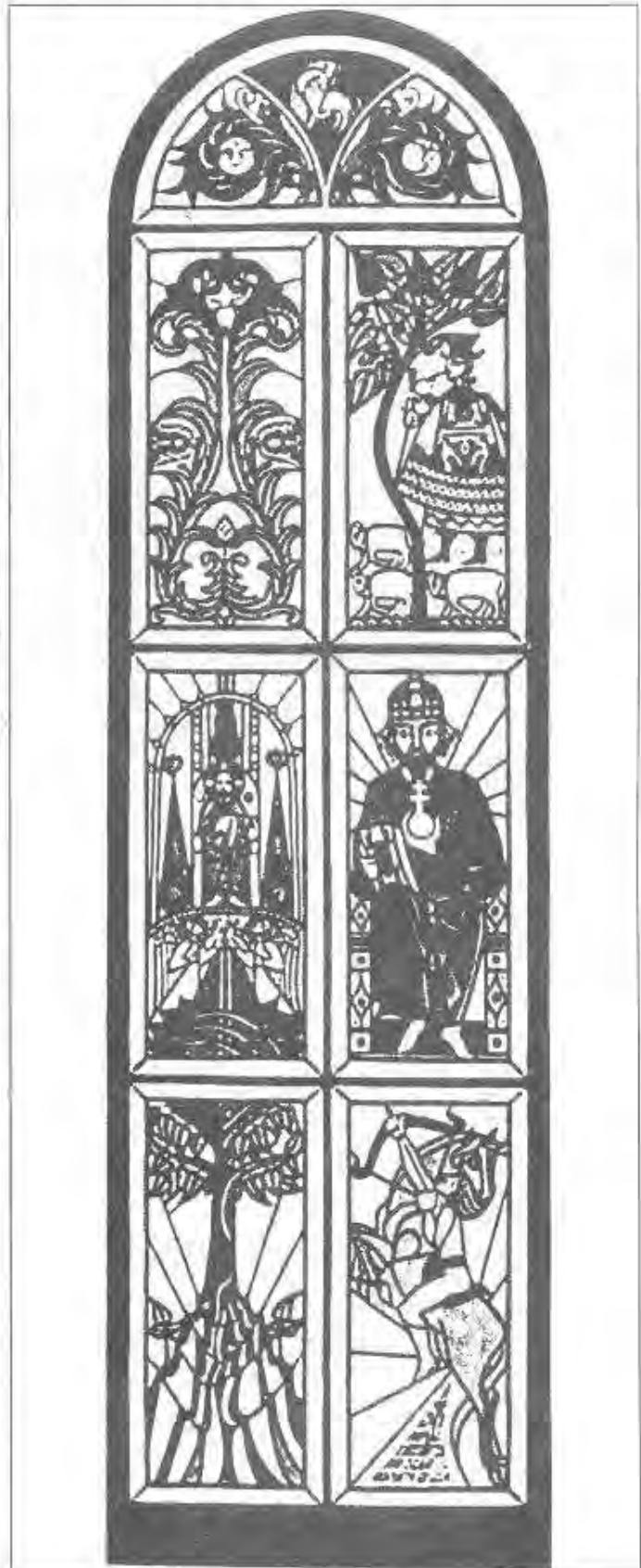
Kölcsey Hymnusának zenéjét 1844-ben Erkel Ferenc szerelte, s rövid idő alatt ismertté vált, többször előadták ünnepi alkalmakkor, de nemzeti himnusként csak 1848-ban énekeltek a Szózzal együtt, s voltaképpen az önkényuralom idején, 1848 után vált folyamatosan az az áhítattal énekelt nemzeti himnusszá, amiként ismerjük.

*Almási Szilvia  
könyvtárvezető*

## Felhasznált irodalom:

Magyar Kódex 4. köt.: Reformkor és Kiegyezés

A magyar irodalom története I. köt.



## INTERNET SZOLGÁLTATÁS



a Művelődési Házban  
az alábbi időpontokban:

hétfő-péntek

8-20 óráig

A szolgáltatás díja:

200 Ft/óra

# Gazdálkodási tanácsok

A közkeletű jegyzés szerint november hónapban a kukorica és a búza ára 17 ezer forint körül van tonnánként. Ez annyit jelent, hogy a mostanihoz hasonló, közepes évszámúban nullaszdós a ráfordítás és az árbevétel viszonya.

A mai hatékonyságot ismerve és egyszerű számítás szerint 1 hektáros gabona és kukorica-termelő gazdaságban átlagos gépesítést és napi 10 órás munkaidőt feltételezve, kb. 1 munkanap ráfordítás elegendő a kukoricára. A búzatermelés törődése a kukoricához hasonló. Magyarországon évente az elmúlt tíz évben nőtt a gabona vetésterülete, ma 2,5 millió hektáron folyik a kukorica- és a búzatermesztés.

A gabona túltermelésnek két oka van:

1. A gabona vetésterületének növekedése.

2. Az állatállomány csökkenése miatt a szalastakarmányokat termő területek mintegy 30 %-a terület mennyiségű növe-

kedést ad a gabona vetésterületnek.

A főleg megszüntetésére értéktermelő gazdaság kialakítása szükséges, ehhez a gazdálkodóknak az alábbi feltételeket kell megvalósítani:

✦ hektáronként 1-1,5 db szamosállat tartása,

✦ melléktermékek feletése,

✦ szerves-trágya hasznosítása,

✦ szármaradványok komposztálása,

✦ energia erdőtelepítés,

✦ megújuló energia hasznosítása.

Az állattartásos gazdaság létrejötte azért is szükséges, mert az EU-hoz történő csatlakozásunk után a szarvasmarha-tartás kivételével sem a baromfi, sem a sertéságazat nem részesül közvetlenül támogatásban. A termelő a gabonatermelésen keresztül jut a támogatáshoz. A sertés- és a baromfiágazatot az Európai Unióban elsősorban nem a mestersé-

ges módon kialakított szabályozók, hanem a piaci törvények irányítják. Csatlakozáskor a magyar gazdáknak arra kell felkészülniük, hogy a központi "gondoskodás", azaz különböző támogatások helyett saját szakértelmükre és tapasztalataikra kell támaszkodniuk.

Az Európai Unióhoz történő csatlakozás azonban nem csupán a fokozódó versenyhelyzetet jelenti. A hazai termelők előtt egy több százmilliós piac nyílik meg kiaknázzható értékesítési lehetőségekkel, a szabadon áramló szellemi tőke- és egyéb gazdasági javak korlátozás nélküli áramlásának pozitívumával. A magyar mezőgazdaság kellő felkészültség segítségével olajozottan működő része lehet a világ egyik legnagyobb gazdasági hatalmának, mely hosszú távon biztosítja a magyar polgárok jólétét.

## Termesztési tanácsok

Kertjeink egyik meghatározó dísznövénye a tuja. Az elmúlt

aszályos év kedvezett egy kártevő, az állakátsatka tömeges elszaporodásának.

A kártevő jelenléte a következő tüneteket mutatja. A tuja pikkelylevelei sárgulnak, barnulnak, majd hullani kezdenek. A növény ennek következtében belülről kifelé felkopaszodik. Csúnyák a belülről elszáradó hajtások, de még csúnyábbak a kopaszodó foltok.

A kártevők ellen tenni kell. Most arra van lehetőség, hogy az erősen károsodott részeket eltávolítsuk, levágjuk és a rajta lévő kártevőkkel együtt megsemmisítsük. A kártevő kicsiny mérete miatt szabad szemmel nem látható.

További védekezés: rügypatanástól kezdve speciális atkaölő szerekkel folyamatosan kell védekezni kéthetenként, amíg a kártétel meg nem áll. Speciális atkaölő szerek (Mitac, Omite, Neoron) a gazdaboltokban beszerezhető.

Nagy Sándor

## GONDOZÁSI KÖZPONT HÍREI

Karácsonyi Évadzáró Ünnepeket tartottunk az Idősek Klubtagjai részére, 2001. december 21-én. Az ünnepségen Herpainé Szelekovszki Noémi felkészítésével az iskolás gyerekek mutatták be műsorukat. A finom ebéd ez alkalommal sertéspörkölt volt sósburogyával.

A talpalávalót Komlói György és Sztojka Tibor biztosították.

Mindannyian jól éreztük magunkat.

Szabó Mária

## VÖRÖSKERESZTES HÍREK

2001. december 4-én a Gondozási Központban véradónapi ünnepséget tartottunk.

- 18 főt ízszeres
- 1 főt hússzoros
- 5 főt harmincszoros
- 1 főt negyvenszeres
- 1 főt ötvenszeres

véradóként köszöntöttünk.

Ez alkalommal, szerény ajándékkal és egy ebéddel kedveskedtünk véradóinknak.

December hónapban 6 gyermekes család és 16 fő idős, beteg, nyugdíjas részére karácsonyi csomaggal kedveskedünk.

2002. január 9-én (szerdán) de. 8-11 óra között a Gondozási Központban véradónap tartásra kerül sor.

Kovács Mihályné Vöröskereszt titkár

Lapunk az Interneten:

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

## ANYAKÖNYVI HÍREK

**Házasságkötések:** Szabó Mihály és Buzitai Anita.

**Születések:** Klenovszki Attila és Bálint Zsuzsanna fia Attila, Rézműves Imre és Puskás Valéria leánya Boglárka, Szigeti László és Liska Andrea fia László.

**Halálesetek:** Szöllősi Lajos 73 éves Tompa u. 15., Hrabovszky György 47 éves Toronyi u. 6., Pápai József 60 éves Zöldfa u. 6.

## Februári előzetes

- Intézményi hírek
- Szenvedély betegségek
- Társastánc vizsgabájlóról
- Gyereksarok



# Vitamin ábécé

A legfontosabb vitaminok egyike az **A-vitamin**, amely főképp a halzsírban, májban, vesében, tojássárgájában, tejben, vajban és húsból fordul elő. A sárgarépa, a saláta, a paraj, a káposzta, a paradicsom és a hüvelyesek úgynevezett karotint tartalmaznak, amelyből a szervezetünk a máj útján, szintén A-vitamint állít elő. Ha a szervezetünk ezekből az anyagokból nem kap elegendő mennyiséget A-vitaminos lép fel, mely farkasvakságot idézhet elő. Az ilyen ember esti szürkületben nem lát jól. A szem kötőhártyája könnyen kiszáradhat, szaruhártyája kilyukadhat.

Továbbá az A-vitamin hiánya okozhatja a bőr- és a haj kiszáradását, törékenységet és korai őszülését. Könnyen elszarusodhat hiánytól az ajak, a száj és a gyomor nyálkahártyája is. A-vitamint használunk a bőr-, haj-, növekedést elősegítő, a bőr szaruanyagát oldó anyag. Túladagolása hajhullást okozhat.



A **B1-vitamin** a növények leveleiben képződik, s a szervezetben élő ártalmatlan baktériumok állítják elő. Az állati szervezet ezt a vitamint nem tudja maga



előállítani, ezért a növényi táplálékban lévő B1-vitaminra van nek utalva.

Az állati termékek közül a legtöbb B1-vitamint a máj, a marhaszív és a velő tartalmazza. Ezen kívül a tejben és a tojásban is megtalálható. Nagy mennyiségű B1-vitamint tartalmaznak a hüvelyesek és a gabonafélék, az élesztő, valamint a burgonya.

A legtöbb B1-vitamin a hán-tolatlan rizsben van, ezért ajánlott a reformkonyhák által gyakran alkalmazott barna rizs fogyasztása. B1-vitamin hiánya leginkább idegbántalmakat okoz, bőrrézkénységgel, végtagbénulással, s végül szívbénu-

lós halállal végződik.

Idejében adott B1-vitamin pótlással a betegség megelőzhető. A különösen nehéz fizikai munka végzése esetén a vizeletben és az izzadságban rendkívül sok B1-vitamin távozik el a szervezetből. Ez okozza a szervezet idő előtti elfáradását, bágyadság és levertség érzetét is. Hiányának tünetei fejfájásban, aluszékonyságban és erős szívdobogásban nyilvánulhatnak meg.

A B1- vitamint viszketegséggel, gennyesedéssel járó bőrbetegségek gyógyítására használjuk.

## Sárgarépás tej

- 4 sárgarépa
- 1 savanykás alma
- 2 ek. citromlé
- 3 dl tej
- 1 ek. méz



A **B2-vitamin** májban, vesében, szívizomban, tojásban és élesztőben fordul elő. Hiánya gyermekkorban gátolja a növekedést.

Felnőtteknél bőr-, ajak-, száj-, és nyelvnyálkahártya gyulladást okozhat. A szájszöglet gyulladása és nedvezése is a B2-vitamin hiányának



tudható be.

A **B5-vitamin** élesztőben, rizskorpában, májban, szívben, tojásban, tejben, sajtban fordul elő.

Hiánya hajhullást és korai őszülést okozhat.



**B6-vitamint** az élesztő, máj, a hal, a tej, sajt, tojássárgája tartalmaz. Ha a szervezet nem kapja meg a szükséges mennyiséget B6-vitamint, görcsös tünetek léphetnek fel, melyet bizonytalan járás kísérhet általános gyengeséggel, levertséggel. Végtagok sápadtak és fájnak.

A **B12-vitamin** hatását még teljesen nem ismerjük, annyi azonban bizonyos, hogy irányító szerepe van a vörös vértetek képződésében.

Leginkább a vészes vérszegénység és ideggyulladások leközdésére, gyógyítására használják.

(Folytatjuk)

## FELHÍVÁS

Értesítjük az egyéni vállalkozókat, hogy a 2000. évi LXXXIII. számú törvény, valamint a végrehajtásra kiadott 129/2000. (VII. 11.) korm. rendelet alapján a 2000. november 1-je előtt kiadott vállalkozói igazolványok 2002. június 30. napján érvényüket veszítik!

Az igazolványok cseréje 2002. június 30-ig illetékmentes. Amennyiben a cseréje a fenti időpontot követően kerül sor, akkor a kiadásra irányadó szabályok szerint kell eljárni.

A cseréhez szükséges: vállalkozói igazolvány, érvényes személyi igazolvány.

Kérjük, hogy a vállalkozói igazolványok cseréjét ne hagyják az utolsó hónapra!

A fenti ügyben érdeklődni lehet: Békéscsaba Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal Közigazgatási Irodájának Okmányirodájában, Békéscsaba, Szabadság tér 11-17. szám alatt.

Polgármesteri Hivatal  
Szabó Sándorné igazgatási ügyintéző

Az egészségügyről szóló 18/1998. (VI. 3.) NM rendelet 19. §-ának értelmében

**2002. év január hó 28. napjától**  
**2002. év február hó 6. napjáig**

a Gondozási Központban (volt Öregek Napközi Otthona)

**KÖTELEZŐ TUDÓSZÚRÓ**  
**VIZSGÁLATOT TARTUNK.**

A szűrésen való megjelenés - 30 éves kortól - mindenkire nézve kötelező. A szűrésen való megjelenés a betegség megelőzését szolgálja.

Polgármesteri Hivatal

# KRESZ-módosítások

2001. május elsejétől jelentősen módosult a KRESZ. Néhány változás azonban csak 2002. január elsején lép életbe. Ezeket szeretném most ismertetni, természetesen nem jogszabályi pontossággal és részletességgel, inkább a könnyebb érthetőségre törekedve. Ha valaki tételesen utána akar járni a hivatalosan megfogalmazott jogszabályváltozásnak, a Magyar Közlöny 2001. február 15-ei számában keresse.

Az életbe lépő változások:

✦ Az úttal kapcsolatos fogalmak közül a földút meghatározása a következő:

földút: jármű közlekedésére szabadon tartott, eredeti termett talajú vagy ahhoz, hasonló anyagú (pl. zúzottkő, kavics, murva, kohósalak stb.) út, amelyben legfeljebb talajszerkezetet javító beavatkozás történt, ideértve azon földutat is, amely a szilárd burkolatú úthoz való csatlakozás, illetve a vasúti átjáró előtt legfeljebb 50 méter hosszban szilárd burkolattal rendelkezik.

✦ A gyerekeket 12. életévük betöltése előtt csak biztonságos gyermekülésben lehet szállítani. A személygépkocsi hátsó ülésén utazó, 12. életévét még be nem töltött és 150 centiméternél alacsonyabb gyermeket biztonsági gyermekülésben kell rögzíteni.

Kivétel:

✦ nem kell gyermekülés, ha beszerelésére a személygépkocsi - gyári kialakítása alapján - nem alkalmas. (Ilyenek főként a régen gyártott autók lehetnek.)

✦ Nem kell biztonsági ülés akkor sem, ha a gyermek az üléshez beszerelt biztonsági övvel megfelelően, biztonságosan rögzíthető.

✦ Akkor is mellőzhető az ülés, ha egy ülőhelyre két gyermek jut. (mivel minden más helyet már elfoglaltak), illetve, ha az egy időben szállítani kívánt gyermekek száma miatt a biztonsági ülésben való rögzítés nem oldható meg. Három hátsó ülőhelyre legfeljebb három biztonsági ülést lehet beépíteni. Az

a szabályozás továbbra is érvényben maradt, hogy a személygépkocsi hátsó ülésén szállított, két 10 éven aluli gyermeket egy személynek kell számítani.

✦ Az autóbuszokra és a kerékpárokra vonatkozó változások:

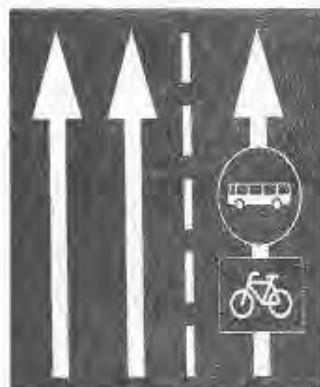
✦ Az autóbuszok autópályán legfeljebb 100 km/órás sebességgel haladhatnak.

✦ Ha a "jobbra bekanyarodni tilos", a "balra bekanyarodni tilos", "mindkét irányból behajtani tilos" és "behajtani tilos" jelzőtáblák alatt elhelyezett kiegészítő táblán autóbust és/vagy kerékpárt mutató ábra van, akkor a felsorolt jelzőtáblákkal jelzett tilalom a menetrend szerint közlekedő autóbuszra és/vagy kerékpárra nem vonatkozik.



✦ Az autóbusz forgalmi sávot jelző táblában "Kerékpárosok által is használható autóbusz forgalmi sáv" jelöléssel is találkozhatunk. Ez azt jelenti, hogy az autóbusz forgalmi sávot a kerékpárosok is használhatják. Más jármű (kivéve a személytaxi, ha az autóbuszok forgalmát nem zavarja) erre a forgalmi sávra, a sáv keresztezését és a bekanyarodásra felkészülést kivéve nem hajthat rá. Ahol autóbusz forgalmi sáv van, a menetrend szerint közlekedő autóbusz és trolibusz - a kikerülés esetét kivéve - csak ebben a forgalmi sávban haladhat.

✦ Ha az "Egyirányú forgalmú út" jelzőtábla alatt elhelyezett kiegészítő jelzőtáblán autóbust és/vagy kerékpárt mutató ábra jelenik meg, akkor az útes-



ten kijelölt kerékpársávon a kerékpáros vagy az autóbusz forgalmi sávon az autóbusz - a jelzőtáblával megjelölt iránnyal szemben - közlekedhet.



✦ A "Kerékpáros közvetett kapcsolatot" jelzőtábla azt jelzi, hogy az útkereszteződésnél a kerékpárosnak, amennyiben balra kíván továbbhaladni, a kerékpárról leszállva, a keresztező út menetirány szerinti jobb oldalán közlekedő járművekhez kell besorolnia és az útkereszteződésen áthaladnia.

✦ "Előretolt kerékpáros felállóhely balra bekanyarodó kerékpárosok számára" sárga színű útburkolati jel azt jelenti, hogy a



forgalomirányító fényjelző készülékkel szabályozott útkereszteződésben az oda kerékpársávon érkező és balra bekanyarodó kerékpárosnak csak a tilos fényjelzés ideje alatt szabad a megállás helyét jelölő vonalak közötti, kerékpárt mutató sárga színű útburkolati jellel megjelölt üttestere, a többi jármű elé - a besorolás általános szabályai szerint - besorolva a továbbhaladáshoz felkészülni.



Baji Istvánné

## Tisztelt Olvasóink!

Szíves elnézésüket kérjük azért, hogy a decemberi számunkban közzétett naptár a februári szökőnapról kezdve elírásra került.

A javított változatot a januári szám mellékleteként minden Olvasóhoz eljuttatjuk.

Köszönjük megértésüket!

A Szerkesztőség



## GYEREKSAROK

Sziasztok gyerekek! Ismét itt a Gyereksarok. Remélem jól kezdődött ez az új év, és hogy még jobb legyen olvassátok el a rovatot és fejtsétek meg a rejtvényt. Jó szórakozást!

Sziasztok!



## NEVETŐSDE

Két majom ül a banánfán. Az egyik hámozgat egy banánt, a másik hámozatlanul eszi meg.

- Meg se hámozod? - kérdi az első döbbsen.

- Minek hámoznom meg feleli a másik? - feleli a másik. - Tudom jól mi van benne.

\*

Bemegy az ember a madárkereskedésbe.

- Papagájt szeretnék venni - mondja.

Az eladó mutogatja neki a madarakat, és az egyiket nagyon dicséri:

- Ezt tudom ajánlani, de nagyon drága...

A vevő érdeklődve nézi a madarat. Végül megkérdezi, hogy miért olyan drága.

- Azért - feleli az eladó -, mert ha az egyik lábát húzom meg, énekelni kezd, ha pedig a másikat, vicceket mesél.

- És ha mindkét lábam meghúzod hanyatt esem! - kiabálja a papagáj.

\*

- Mennyibe kerül ez a cica? - kérdi egy férfi az állatkereskedésben.

- Háromszáz forint.

- Tegnap még csak kétszáz forintba került!

- Igen, de ma reggel megette a kanárimat!

## CSINÁLD MAGAD!

Madár

1. Vágj egy darab nádat vagy bambuszt, hagyd meg a büttyköket a végein. Készíts egy nyílást rajta.

2. Fűrj egy lyukat a büttyök közepén. Húzz át rajta egy zsinórt, a nyíláson keresztül kihúzva csomózd meg, majd dugd vissza. Forgasd meg a „madarat” a zsinórnál fogva: énekefni kezd! A dallam a zsinór hosszától függ.

## Decemberi keresztrejtvény helyes megfejtői:

Andó Mihály Doboz, Alkotmány u. 10.

Andó György Doboz, Alkotmány u. 10.

Pribék Gyöngyi Doboz, Alkotmány u. 10.

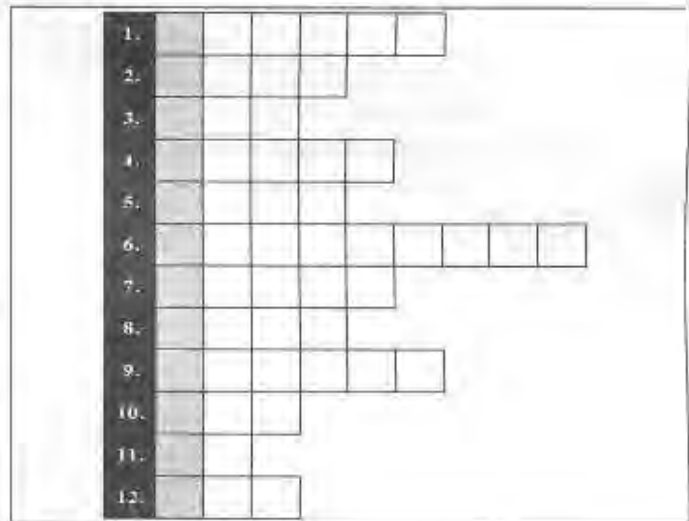
Görgényi Adrián, Doboz. Hámán Kató u. 31.

## REJTVÉNY

Kedves gyerekek!

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

Jó szórakozást!



1. Uralkodó
2. Férfi név
3. Ragadozó madár
4. A varjú hangja
5. Finom őszi gyümölcs
6. Csokonai egyik versének címe
7. Árpád vezér apja
8. Gyakori macskanév
9. Petőfi .....
10. Azon a helyen
11. Tiltószó
12. Híres magyar építész

A válaszokat a szerkesztőségbe várjuk!

Ha meghatározások alapján beírjátok a szavakat, és a függőlegesen kiemelt szót összeolvassátok megtudhatjátok, hogy régebben, hogy nevezték január elsejét.

## Népszokások és hagyományok

## Boldogasszony havában

„Adjon Isten minden jót ez újesztendőben, jobb időt, mint tavaly volt, ez újesztendőben. Jó tavaszt, őszt, telet, nyárt, jó termést és jó vásárt ez újesztendőben!”

Újév napjának vígságszerző kora reggelén köszöntötték ezzel az egész esztendőre szóló jó kívánsággal a falujuk apraját-

nagyját a házról házra bekopogtató legénykék.

A nálunk régebben kiskarácsonyként is emlegetett jeles dátum gazdag szokás- és hiedelem világa mindig jobb reményekre sarkallta az embert. Maig lapangó babonás képzet, hogy amilyen az évkezdlet, olyan lesz majd a folytatása is. Igyekezett

hát, és igyekszik is mindenki jóllakni, vígan lenni, civakodást, veszekedést elkerülni, pénzt nem kiadni. Igencsak jó jelnek tekintették - hatodikán - a gazdák a napfényes vízkereszt napját. Amihez a napkeleti bölcsek megidézése, a "három királyok járásának" szokása kapcsolódott. S vízkereszt nyitja a far-

sangot. A régi régula szerint: "Ha Piroska napján fagy, a zord idő negyven napig el nem hagy".

Vince napsütése a vincellerek reménye, míg - huszonötödike Pál apostol megtérésének ünnepe - a néphiedlemben a tél fordulatát hozza.

Krupinca Mariann

*Boldog új évet kíván 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.

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

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)*

# ULTRACOMP

**Számítástechnikai szaküzlet  
és szerviz**

**Doboz, Vásártér 2/a.**

**Tel./Fax: 66/269-058**

**E-mail: ultracomp@nap-szam.hu**

Új és használt számítógépek,  
monitorok és részesgépek.

Vállaljuk: számítógépek, monitorok  
nyomtatók, szünetmentes  
tápegységek javítását,  
karbantartását.

Továbbá vállaljuk televíziók, videók  
és egyéb hirodástechikai  
készülékek javítását.



## HASZNÁLT CIKK KERESKEDEÉS

**Doboz, Kossuth tér 11.**

**Tel.: 268-217**

### AJÁNLATUNK:

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

*Szeretettel várjuk kedves  
vásárlóinkat üzletünkben.*

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



## 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.**

## Ocsó 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).





emelésével és leengedésével végezzük.

3. Tarkóra tartással tartsuk a fejét és a felső törzset tartsuk kissé megemelve; a láb függőleges helyzetben. Egyszerre csak az egyik lábat engedjük le nyújtva azt is csak maximálisan félútig, 45 fokos helyzetig. A másik lábat hajlítva engedjük le a mellkas irányába.

4. Kiinduló helyzet könyöktámasz, a lábakat felemeljük a talajról, és terpeszbe nyitjuk, majd zárjuk.

5. A karcsú derékvonal elengedhetetlen feltétele a ferde hasizmok megerősítése. Egyik láb sarka a másik hajlított láb térdén, valamint a kéz a tarkón. Könyökérintés törzsfordítással az ellentétes térdhez.

6. Könyöktámaszban az egyik láb függőleges helyzetben a másik kissé megemelve a föld felett, folyamatosan változtatjuk, miközben a hasizmo-

kat folyamatosan tónusban tartjuk.

7. Hasizom nyújtásának hatékonysága érdekében az alsó hátsó-ágyéki szakasz felemelkedhet a talajról. Fekvő helyzetben a gerincoszlopot nem terheli a testsúly úgy, mint álló helyzetben.

Ismétlésszám: 3x8 (de lehet többször is)

Hatásuk fokozható vagy csökkenthető kartartásokkal, gyorsításokkal, lassításokkal, ütemek kitartásával, statikus helyzetekkel.

Nehezebb a végrehajtás, ha a kar távolabb van a test középpontjától (pl. magastartás), ha a gyakorlatot lassúbb tempóban hajtjuk végre, vagy hosszú ideig tartjuk az izmot összehúzott helyzetben.

A hasizom-erősítő gyakorlatok után ne feledkezzünk meg a hasizmok statikus nyújtásáról.

Sziromi Katalin

## Labdarúgás

Véget értek a megyei II. osztályú felnőtt labdarúgó bajnokság őszi küzdelmei.

A dobozi labdarúgó csapat félelmi mérlegét Tobai János készítette el sport rovatunk számára:

Azzal a céllal indultunk neki az új szezonnak, hogy a csapat a biztos bennmaradást jelentő helyezést érjen el. A jó kezdet után sajnos csak a 14. helyet sikerült megszerezni, így célkitűzésünk nem vált valóra. Eredménytelenségünk több oka is visszavezethető: Gergely az ötödik fordulótól munkahelyi elfoglaltság miatt nem tudott a csapat rendelkezésére állni, Benedek sérülése gátolta folyamatos játékában. Több játékos a hétközi kispályás mérkőzéseken szerzett sérüléseik miatt a hérvégi bajnokságon nem tudott szerepelni. Sajnos a játékvezetők sorozatos tévedéseik is sújtották a csapatot. Meg kell említeni, hogy a játékosok az edzéseket nem kielégítően látogatták. A felsorolt okok miatt a csapatnak nem volt állandó összeállítása és nem alakulhatott ki játéktípus sem. A felnőtt játékosok közül csak Lukucz hozzáállásával és játékával lehetünk elégedettek. A többi játékosnak mind az edzésen, mind a mérkőzésen illetet volna többet nyújtani.

A bajnokságban szerzett 23 gólt a következők érték el: Barcsay 6, Lukucz 4, Lipták, Furák, Szűcs M., Tóth 2-2, Békési, Gergely, Iszaka, Fekete, Szatmári 1-1.

Dicsérendő az ifjúsági játékosok edzőmunkája és teljesítménye.

Az őszi szezon végén Vágási László elnök úrral bejelentettük lemondásunkat.

Végül szeretnék köszönetet mondani azoknak, akik eddigi

munkánkban segítettek bennünket. Labdarúgó bajnokságok őszi végeredményei:

### Felnőtt

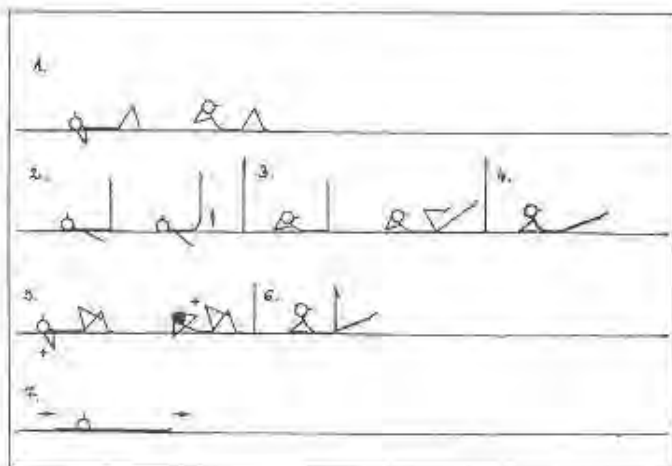
1.	Gádoros	34
2.	Békésszentánrás	32
3.	Szabadkigyós	29
4.	Kamut	27
5.	Sarkadkeresztúr	27
6.	Kunágota	27
7.	Dévaványa	24
8.	Nagyszénás	22
9.	Mezőkovácsháza	21
10.	Kaszaper	20
11.	Elek	17
12.	Kétegyháza	15
13.	Gyula Köröstáj MSE	15
14.	Doboz	13
15.	Csorvás SK	10
16.	Békéssámsón	6

### Ifjúsági

1.	Mezőkovácsháza	45
2.	Békésszentánrás	38
3.	Csorvás SK	34
4.	Szabadkigyós	33
5.	Elek	28
6.	Kamut	28
7.	Doboz	25
8.	Nagyszénás	21
9.	Dévaványa	19
10.	Gyula Köröstáj MSE	19
11.	Gádoros	19
12.	Kaszaper	16
13.	Kunágota	10
14.	Kétegyháza	9
15.	Sarkadkeresztúr	6
16.	Békéssámsón	2

### Serdülő

1.	Gyula Köröstáj MSE	25
2.	Békéscsabai Jaminá	22
3.	Sarkad	21
4.	Méhkerék	21
5.	Szabadkigyós	12
6.	Doboz	9
7.	Elek	9
8.	Sarkadkeresztúr	7
9.	Újkigyós	3
10.	Kétegyháza	1



## Kézilabda

A tavalyi évben sikeresen szerepelt a 7-8. osztályos lány kézilabda csapatunk a sarkadi Ady-Bay kézilabda tornán, hiszen az első helyet megszerezve elnyerték a vándor kupát. Idén is részt vettek Turákné tanítványai a versenyen. A csoportmérkőzések során a következő eredmények születtek:

Okány - Doboz 5:7

Doboz - Sarkad II:7:2

Csoportsőként jutott tovább csapatunk, a folytatásban azonban 7:4 arányban vereséget szenvedett Sarkad I. csapatától, s végül a 3. helyen végezett.

Továbbra is várom sport témájú tudósításaikat, észrevételeiket:

**Zsigmond Károly sportrovat szerkesztő**

**DOBOZI**  
HÍRMONDÓ

DOBOZI HÍRMONDÓ. Megjelenik havonta. Kiadó: Művelődési Ház, Doboz. Felelős kiadó: Hidvégi Judit. Szerkesztő a társadalmi szerkesztőbizottság. Felelős szerkesztő: Urbancz Annamária. A szerkesztőség címe: 5624 Doboz, Hunyadi u. 1. Tel.: (06) 268-299. Tördelészerkesztő: Nér Ferenc. E-mail: domepa@mailbox.hu. Nyomtatás: Berény Nyomda, Hegyi Márton vállalkozói. Földrajzi szám: 700. Internet: <http://w3.swi.hu/domepa>. A szerkesztőség nem felelős az azonosul a szerzők cikkeinek tartalmával és azokért felelősséget nem vállal.