



# DOBOZI Hírmondó

XXI. évfolyam 5. szám • 2020. MÁJUS

Ingyenes közéleti, információs és hirdetési lap



**Vigyázzunk egymásra, együtt sikerülhet!**

## ENYHÉBBEK A SZABÁLYOK



Egyeztető megbeszélés a Képviselő-testület tagjai között

A koronavírus járvány nem múlt el. A veszélyhelyzetet még nem szüntette meg a Kormány. Ennek megfelelően kell, hogy éljük mindennapjainkat. Hozzá kellett szoknunk a távolságtartáshoz, az emberi kapcsolatok változásaihoz. Igaz a megállapítás: már semmi sem lesz olyan, mint eddig. Az első és legfontosabb az emberi élet és az egészség védelme. Ezután kell a gazdaság újra indításához, a termelés és a szolgáltatások bővüléséhez szükséges intézkedéseket megtenni. A szakemberek véleménye alapján hosszú hónapok állnak előttünk bizonytalanságban, bizonyos mértékű félelemben. Vannak biztató jelek a megbetegedések, halálos esetek számának kedvező alakulásáról. A legfontosabb, hogy tartsuk be a központi és helyi intézkedéseket, szabályokat.

A Kormány 2020. május 4-től a koronavírus elleni védekezés szabályainak könnyítését vezette be. Ezek szerint:

- Az üzletek nyitvatartásának korlátozása megszűnt.
- A vendéglátóhelyek kerthelyiségei, teraszai látogathatók, de a távolságokat ajánlott betartani. Tapasztalataim szerint ez településünkön nem igazán működött.
- Az élelmiszerüzleteket, drogériákat, gyógyszertárakat, gyógyászati segédeszközöket forgalmazó üzleteket 9 – 12 óra között a 65 év feletti látogathatják. Fontos, hogy nem kell, csak lehet ebben az időszakban vásárolni.
- Az üzletekben, tömegközlekedési eszközökön a szájmaszk használata kötelező.
- Kinyithatnak a strandok.
- Rendezvények augusztus 15-ig nem tarthatók (kivéve az esküvő és a temetés). Az óvodai ballagást

nem lehet megtartani, az iskolairól a Tankerület fog dönteni. A helyi rendezvényeket sem tarthatjuk meg.

A helyi szabályokról, az aktuális feladatokról május 6-án egyeztető megbeszélésen tájékoztattam a Képviselő-testület tagjait és az intézményvezetőket, melyek az alábbiak:

1. Az első és legfontosabb, hogy a gyermekfelügyeletet a jogszabályban rögzítettnek megfelelően maximum 5 fős csoportokban biztosítja a Bölcsőde és az Óvoda, melyet a szülők az intézményvezetőknél igényelhetnek. Ez azt jelenti, hogy a Bölcsődében 15 gyermek, az Óvodában 30 gyermek felügyeletéről gondoskodhatunk. A szülők írásbeli nyilatkozata alapján az intézmények vezetői döntenek arról, hogy a gyermekfelügyelet biztosítható-e. Csak egészséges gyermekek jöhetnek az intézményekbe. Elsősorban az egészségügyben, a rendvédelemben dolgozók gyermekei és azok a gyermekek jöhetnek, akiknek mindkét szülője dolgozik.
2. A Gondozási Központ működésében és feladatellátásában nincs változás, ugyanúgy működik, mint eddig. Mintegy 300 fő azoknak a létszáma, akiknek a szociális feladatellátás során az intézmény bizonyos ellátást, szolgáltatást biztosít. A személyes ügyintézésre csak sürgős esetben van lehetőség, elsősorban a telefonos vagy e-mailes csatornákat kell használni.
3. Az étkeztetés továbbra is kihordással működik, helyben fogyasztásra nincs lehetőség. Mintegy kétszáz adagot készítenek és szállítanak ki a munkatársaim, mely csaknem fele a veszélyhelyzet előtti mennyiségnek.
4. A Polgármesteri Hivatal ügyfél-

fogadása hétfői, keddi és csütörtöki napokon lesz, alkalmazkodva az igényekhez. Az eddigi tapasztalatok szerint az ügyintézés folyamatosságáról tudok beszámolni. A lakosok, ügyfelek megértik és alkalmazkodnak a változásokhoz.

5. A Községi Ház és Könyvtár továbbra is zárva tart. A munka nem állt meg, a kollégáim készülnek a korlátozások megszűnését követő időszakra is.

6. Az általános iskolában ezután is a digitális oktatás szerint tanítanak.

7. A helyi piac a 65 év feletti részére 9 – 11 óra között látogatható. A korlátozást - mely a vásárlókra vonatkozik - Kormányrendelet alapján kellett meghoznunk, igazodva a központi szabályozáshoz.

8. Az egészségügyi ellátás továbbra is szigorú szabályok között vezető igénybe, elsősorban telefonon kell egyeztetni a háziorvosokkal, a gyermekorvossal, a fogorvossal és a védőnőkkel. Bizonyos könnyítések vannak, de az eddigi szigorú intézkedések folyamatosan érvényben vannak. Szinte napról napra változnak az előírások, ezért figyeljük a híradásokat is.

9. A szanazugi szabadstrand engedélyezési eljárását a veszélyhelyzet miatt május 6-án indítottuk meg, melyet, ha megkapunk, annak véglegessé válása (hatályba lépése) után lesz használható a fürdőzők részére. A kompp jelenleg nem működhet.

A Képviselő-testület és a bizottságok folyamatosan működnek, egyeztető megbeszéléseken alakítjuk ki egy-egy kérdésben a közös álláspontot. A katasztrófavédelmi törvénynek megfelelően a polgármester hozhat döntéseket. A Helyi Védelmi Bizottsággal tartjuk a kapcsolatot, ahonnan tájékoztatást kapunk az aktuális teendőkről.

Koronavírussal fertőzött személy tudomásunk szerint nincs a településen. Hatóságilag elrendelt házi karanténban jelenleg 1 személy van.

A veszélyhelyzet nem múlt el! Kérek mindenkit a szabályok betartására! Kísérjék figyelemmel a központi és helyi intézkedéseket, melyekről folyamatosan tájékoztatni fogom Önöket. Vigyázzunk egymásra, vigyázzanak magukra! Köszönöm az eddigi együttműködésüket és türelmüket.

Köves Mihály  
polgármester

## A tartalomból:

- ✓ Végéhez közeledik az elszámolási eljárás
- ✓ Eszközbeszerzés az óvoda részére
- ✓ Dobozai Általános Iskola hírei
- ✓ Steib plébános munkássága

## FELHÍVÁS

Felhívjuk azon ingatlantulajdonosok figyelmét, akik még nem csatlakoztak a szennyvízhálózatra, de a csatlakozás feltételei megvannak (a lakásból szennyvízkibocsátás történik vagy történhet), szükséges, hogy minél előbb megtegyék. Erre azért van szükség, mert, aki a műszakilag rendelkezésre álló közcsatornára nem köt rá, azt talajterhelési díj fizetési kötelezettség terheli. Aki rákötött a szennyvízhálózatra az 364 Ft/m<sup>3</sup> szennyvízdíjat fizet. Ez az összeg talajterhelési díj esetén 1800 Ft/m<sup>3</sup>. A szennyvízberuházás pályázatában 92 %-os rákötést vállalt a település. Egyrészt ezért, másrészt azért, mert a környezetünk és egészségünk védelme érdekében a szennyvízelvezetést és tisztítást a megépült rendszerrel célszerű végezni. Tegyük meg mindent együtt közös és egészséges jövőnk érdekében!

Mielőbb kössön rá a hálózatra.

Együttműködését megköszönve tisztelettel:

Köves Mihály  
polgármester

## Eller Mária Gyereknapi köszöntő

Gyermek ül az ágon,  
Jézus szemét látom,  
nagy fiamat várom,  
nélküle sem fázom.

Ifjúságunk nézem,  
szép világuk félttem,  
tisztá lelkük vétlen,  
engem hívnak szépen.

Áron, Maja cserfes,  
a szívemnek kedves,  
játékában lelkes,  
társaihoz rendes.

Velük élni mért jó,  
az emberhez méltó,  
nem kell már több béklyó,  
ez legyen a végszó.

Passiónkon ifjak,  
a nézők meg sírnak,  
a rosszal elbírnak,  
szebb jövőben bíznak.



## ÜZENET A KLUBTAGOKNAK



A járvány előtti kép a csoport egyik programján

Rendhagyó módon zajlik nálunk az élet. Ilyenkor tavasszal normál esetben kreatív foglalkozások keretében virágokat, tavaszi díszeket készítünk. Nagyközt sétálunk a természetben, ligetben, Szanazugban. Egy évvel ezelőtt készültünk a Megyei Nyugdíjas találkozóra. Ezek most sajnos elmaradnak. Hiányzik a zsongás a klubszobából. A közös beszélgetések, nótázások. Csak a telefonvonalon keresztül hallhatjuk egymás hangját. Azért

ebben a helyzetben ez is jobb a semminél. Örömmel hallok mikor felhívom időseinket, hogy mindenki jól van, elfoglalja magát a kertben vagy a konyhában sütéssel főzéssel. Néhány perc beszélgetés után mindenki a másik iránt kezd érdeklődni. Sokuknak mi vagyunk az egymás közötti kapcsolat is. Hiányoznak egymásnak, hiányoznak nekünk! Ez a kis közösség most sajnos szétesett, de reméljük, hogy hamar újra minden a régi kerékvá-

gásba kerül. Akkor majd mindent bepótolunk. A sétákat, tornákat, a nőnapot, anyák napi ünnepséget, a kreatív foglalkozásokat, fejlesztéseket. De addig is mi dolgozunk. Sok idősek segítségét nyújtunk. Megsokszorozódott az ételkiszállítás, házi gondozási feladatok. Több olyan idős jelentkezett segítségért, akinek nincs más lehetősége, hiszen nincs a faluban hozzátartozója. Gyógyszert íratunk, receptet váltunk, bevásárolunk számukra. A gyermekékeztetés is feladat számunkra a nagy létszám miatt. Néhányan szájmaszkokat varrnak. A klubszoba varrógépekkel és kiszabott anyagokkal van tele. Közben zajlik a felújítás a tálalókonyhában. Új csempét, szekrényeket szerelnek fel. A falak is új színnel és tapétával lesznek ellátva az egész épületben. Készülünk az újrakezdésre! Nagyon várjuk már, hogy együtt lehessünk. Addig is türelmet kérünk mindenkitől. Ha segítségre van szükségük, hívjanak minket bizalommal. Addig is aki megteheti, MARADJON OTTHON!

Balogh Norbertné

## VÉGÉHEZ KÖZELEDIK AZ ELSZÁMOLÁSI ELJÁRÁS

A Dobozi Víziközmű Társulat 2018. július 4-én elindította az elszámolási eljárást, amihez a közgyűlés három tagú Elszámolási Bizottságot választott, mely folyamatosan végrehajtja az érdekeltségi eljárás csökkentésével kapcsolatban meghozott közgyűlési határozatokat. Ellátja a Víziközmű Társulat megszűnésére vonatkozó külön rendelkezések szerinti feladatokat, melynek során előkészíti elszámolási eljárásának befejezését, valamint a záró közgyűlés megtartását.

A társulat 2020. április hónapjára tervezte a záró közgyűlés megtartását, azonban a járványügyi helyzetre való tekintettel erre nem került sor.

Az önkormányzatot arról tájékoztattuk, hogy a társulat a záró közgyűlés időpontját haladéktalanul ki fogja tűzni, amennyiben a járványügyi helyzettel kapcsolatos szigorítások enyhítése erre lehetőséget biztosítanak.

A közgyűlésre meghívást fog kapni a települési önkormányzat képviselője, a vízügyi hatóság képviselője, a könyvelési és elszámolási feladatokat ellátó cég képviselője és a társulat valamennyi tagjának részvételi lehetőségét is biztosítani kell.

A veszélyhelyzetben a 102/2020. (IV.10.) Kormányrendelet lehetőséget biztosít az elektronikus és informatikai alkalmazások, valamint írásbeliség igénybevételére, de a döntések jelentősége miatt célszerű személyes részvétellel megtartani a záró közgyűlést.

Décsi Ferenc  
Elszámoló Bizottság elnöke

## ESZKÖZBESZERZÉS AZ ÓVODA RÉSZÉRE



Modern tervezésű mászóka került beszerzésre

A TOP-1.4.1-16-BS1-2017-0020 azonosítószámú „Dobozi Mesekert Óvoda fejlesztése a foglalkoztatás és az életminőség javítása érdekében” című pályázat 2017-ben indult el.

A projekt átfogó célja a fenntartható és minőségi foglalkoztatás, valamint a munkavállalói mobilitás támogatása, többek között a kisgyermekes szülők munkaerőpiacra történő visszatérésének elősegítése a gyermekellátási szolgáltatások fejlesztése által. Cél továbbá az óvodai ellátáshoz való hozzáférés javítása és a szolgáltatások minőségének fejlesztése, a kisgyermek nevelők munkavállalásának támogatása, a családok segítése, különösen a leg hátrányosabb helyzetű térségekben lévő gyermekek minél korábbi életkorban történő megsegítése.

A projekt önállóan megvalósítható tevékenységei közé tartozik az óvodások oktatási-nevelési körülményeinek javítása és a mai kor igényeit kielégítő ellátási környezet biztosítása érdekében a bővítés, az

átalakítás, a felújítás (beleértve az épületgépészeti, épületvillamossági és épületszerkezeti fejlesztéseket), a korszerű, időtálló eszközök, bútorok és egyéb berendezési tárgyak (pl: udvari játékok, utcabútorok, játéktároló, fejlesztő eszközök) beszerzése, valamint az akadálymentesítés és az energiahatékonysági intézkedések megvalósítása.

A projekt kereteibe tartozó fejlesztő eszközök beszerzésére az elmúlt hónapokban került sor, melyet az Önkormányzat és a kivitelező közötti tárgyi eszközök beszerzésére irányuló szerződéses megállapodás alapján végeztek el.

A beszerzett kültéri eszközök közé tartozik egy mászóka, egy egyedi gyártású homokozó, valamint egy párapap. A dolgozók munkáját segítő eszközök közé pedig egy ipari mosogatógép, különböző irodai bútorok, íróasztalok, konténer, irodai szekrények, nyitott polcok, forgó székek és tárgyalószékek.

Sás Richárd



Egyedi gyártású homokozó az óvoda igényeire szabva

## VÉRADÓ NAP



A veszélyhelyzet ideje alatt is fontos a véradás

A koronavírus járvány ideje alatt is szükség van a vérkészítményekre, elsődlegesen a sürgősségi ellátás-

hoz. Ezért a véradás nem szünetel, sőt, nagyon nagy szükség van rá. Az általános megelőző intézked-

dések betartásával a Magyar Vöröskereszt Békés Megyei, és a Dobozi Alapszervezete, valamint az Országos Vérellátó Szolgálat 2020. április 22-én idén második alkalommal rendezték meg a Dobozi Gondozási Központban a Véradó Napot. A megjelent véradóink közül 30 fő adott vért. A Gondozási Központ munkatársai közül is többen képviselték magukat.

Minden kedves megjelent véradónak köszönjük, hogy szabadidejüket áldozták és önzetlen segítségüket nyújtották ismeretlen beteg embertársaik számára. Jó egészséget kívánunk mindannyiuknak!

A következő véradás tervezett időpontja: 2020. július 15.

Szabó Mária

## LEGYEN MINDEN NAP GYEREKNAP!



Furcsának találják sokan, hogy egy bizonyos napon kiemelten kell odafigyelni valamire, amit jó lenne az év összes napján értékelni. Anyák napja, Pedagógus nap és ide sorolható a Gyerek nap is. Minden nap oda kell figyelni gyerekekre, hálát adni a pedagógusoknak, köszönetet mondani az édesanyáknak!

A gyereknap mégis jó alkalmat biztosít arra, hogy eltöprengjünk: Boldog és kiegyensúlyozott életet él-e gyermekünk?

Szülőként intő jeleket tapasztalhatunk, amiket a helyén kell kezelni, hisz fontos szerepet játszik a fiatalok fejlődésében.

Miért nem mesél az óvodáról,

iskoláról? Ez még nem jelent feltétlenül problémát. Sok kisgyerek képtelen arról beszámolni, hogy mi volt az aznapi ebéd, vagy nem tudja részletesen elmesélni a napját. Ebből még nem következik, hogy nem szeret az intézménybe járni, vagy hogy ott rosszul érezné magát. A rendszeres érdeklődéssel segíthet neki abban, hogy idővel egyre jobban tudjon majd beszámolni az őt ért élményekről.

Ha a gyermek panaszkodik arra, hogy bántják kortársai, vagy reggelente húzódozva, sírva megy oviba vagy iskolába, akkor már gyanakodhatnak. Még nem illeszkedett be, kortársaival, esetleg pedagógusaival

van problémája? Ki kell deríteniük az okot. A gyermek számára máris segítség, ha azt érzi, nincs egyedül a problémájával, a szülőben támaszra lel. Ne feledjék, a legtöbb helyzetben egy kisgyermek kiszolgáltatott, szüksége van a felnőtt problémamegoldására, hiszen ő még nem tud egyedül kezelni minden konfliktust.

Boldog, kiegyensúlyozott gyermek minden szülő vágya. Felszabadult, egyedi, kicsit szemtelen, kicsit akaratos, de semmi kezelhetetlen. Apró szeretet megnyilvánulások: mondja, hogy szereti a szülőt, testvéreit, jön, bújjuk, ölel, a maga módján kifejezi, hogy elégedett, habítustól függően gyakran, vagy ritkábban. Hallgasson szülői intuíciójára, érezni fogja, ha gyermeke jól van a bőrben!

Szülőként Ön tehet azért, hogy a neki járó szeretetet, törődést, odafigyelést megkapja gyermeke. Próbáljon minél több minőségi időt eltölteni a családjával. Jusson idő játszani a szabadban, mozogni, együttes családi élményt szerezni.

Fontos feladat, hogy a körülményekhez képest ne csak gyereknapon biztosítsa a boldog, stabil, kiegyensúlyozott gyermekkort csemetéjének.

Forrás: www.koloknet.hu



**Felhívás!**

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy a veszélyhelyzet miatt a Dobozi Polgármesteri Hivatal személyes ügyfélfogadási rendje 2020. május 18-tól az alábbiak szerint változik:

HÉTFŐ: 8-16 óráig

KEDD: 8-16 óráig

SZERDA: ügyfélfogadás nincs

CSÜTÖRTÖK: 8-16 óráig

PÉNTEK: ügyfélfogadás nincs

A következő telefonszámon lehet

az ügyintézővel egyeztetni: 06/66 268-765

A pénztári órák megegyeznek az ügyfélfogadási renddel.

Kérek mindenkit az ügyfélfogadási rend betartására! Az ügyintézés során, ha várakozni kell legalább egy méteres távolságra legyenek egymástól.

A Hivatal épületében a kézfertőtlenítési lehetőség biztosított.

Számítunk türelmükre és együttműködésükre!

Az ügyfélfogadás rendjének változása visszavonásig érvényes!

*Köves Mihály  
polgármester*

**VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!**

*A helyiek szívesen fogadták a maszkokat*

Május 4-től lépett életbe az a védelmi intézkedésről szóló kormányrendelet, mely szerint mindenki köteles az üzletben, tömegközlekedési eszközön száját és orrot eltakaró sálát, kendőt vagy orvosi maszkot viselni.

Mint azt az áprilisi számban olvashatták a településen önkéntesek lelkes csapata kezdte varni a szájmáskokat még márciusban. A közös munka eredményeként több száz maszk készült, melyek átadásra is kerültek elsősorban az élvonalban dolgozók számára.

Többen úgy gondolták, hogy segítik a varrócsapat munkáját és maszkok elkészítésére alkalmas anyagokat juttattak el a Gondozási Központba, melyet ezúton is köszönünk!

Az anyagokból az elmúlt hetekben újabb szájmáskok készültek, összesen 300 darab. Önkéntesek május 4-én, hétfőn a település nyolc forgalmas pontján, majd a

hét során további helyszíneken adtak maszkot mindazoknak, akik e védelmi eszköz nélkül indultak el vásárolni, utazni.

Örömmel tapasztaltuk, hogy a település lakói rövid időn belül alkalmazkodtak az új élethelyzethez és maszkot viselve indultak az üzletekbe. Sokan megköszönték a maszkot készítő munkáját és örömmel fogadták a gondoskodást.

A Védőnői szolgálat védőnői számára további 20 maszk került átadásra, akik segítenek abban, hogy a terhesgondozásra járó kismamák védelme is biztosítva legyen. Vigyázzunk egymásra!

*Óréné Szabó Erzsébet*



*Több helyszínen történt maszk osztás*

Dr. Kulcsár László a NAK Békés megyei elnökének sajtóközleménye 2020. április 20.

**VÍZKÉSZLETJÁRULÉK-FIZETÉSI MENTESSÉG A VESZÉLYHEZET IDEJÉRE**

A mezőgazdasági ágazat mentesül a vízkészletjárulék-fizetési kötelezettség alól a járványügyi veszélyhelyzet idejére. Ez számos területen jelent segítséget a gazdálkodóknak.

„A vízkészletjárulék-fizetési kötelezettség veszélyhelyzet idején történő teljesítéséről” című, vonatkozó kormányrendelet – 123/2020. (IV. 16.) – április 16-án jelent meg. A megjelent módosítások értelmében a mezőgazdasági vízszolgáltatást igénybe vevő vízhasználók a veszélyhelyzet idejére mentesülnek a vízkészletjárulék-fizetési kötelezettség alól. Ez egyaránt vonatkozik a növénytermesztés, az állattenyésztés, a vadgazdálkodás és a kapcsolódó szolgáltatások, az erdőgazdálkodás, valamint a halászat, halgazdálkodás területén tevékenykedőkre.

A mentesség a nyilatkozattételi és adatszolgáltatási kötelezettséget nem érinti, a mentességet a vízhasználók az éves és negyedéves bevallás során érvényesíthetik, külön nyilatkozattal. A külön nyilatkozat megtételének egyszerűsítése érdekében a Katasztrófavédelem készítetett egy formanyomtatványt (ezt a Katasztrófavédelem honlapján és a <https://vkj.gov.hu> oldalon is közzéteszik majd), amelyet az éves/negyedéves bevalláshoz csatoltan kell majd benyújtani.

**A KENYÉRLÁNGOS**

Langalló vagy kenyérlángos, ki hogy nevezi, mindegy is! Mennyei nyári recept, ha valakinek van kerti kemencéje, abban lesz csak igazán finom.

Elkészítése nagyon egyszerű. Körülbelül 400 g burgonyát meghámozunk, felkockázunk, majd sós vízben puhára főzzük, közben felfuttatjuk a 30 g élesztőt a 90 ml langyos cukros tejben.

Mikor a burgonya puhára főtt, leszűrjük, áttörjük, majd hagyjuk kihűlni minimum langyosra. Amikor kihült, hozzáöntjük a tészta többi hozzávalóját. (540 g liszt, 45 ml olaj, fél teáskanál só, 340 ml víz, felfuttatott élesztő.)

A tésztát sűrű nokedlítészta állagúra gyúrjuk. Liszttel megszórjuk a tetejét a tésztának, majd letakarva

kelesztjük egy órán át.

Mikor a tészta megkelt, egy gáztepsibe szilikonos sütőpapírt terítünk. Ezt vékonyan megkenjük étolajjal, ráborítjuk a tésztát, a tetejét is beolajozzuk, és egyenletesen kilapítjuk a lemezen. Behelyezzük a sütőbe és elősütjük.

Ha megvan, megkenjük a tetejét a tejföllel. Megszórjuk egyenletesen a kockázott baconnal, majd a felkockázott lilahagymával, végül a reszelt trappistával.

Végül ismét visszatesztjük a 230 fokos sütőbe és kb. 15 perc alatt pirosra sütjük a tetejét. Alsó-felső sütést használunk, és a sütő alsó részébe tegyük, ha nem éget a sütő alja. (A sütési hőfok és idő sütőnként változhat!)

*forrás: www.nosalty.hu*

**AZ EPER**

A változatos táplálkozás rendkívül fontos az emberi szervezet számára. Törekedni kell az egészséges életmód fenntartására, mely javítja közérzetünket és ellenálló képességünket a különböző megbetegedésekkel szemben. A jó idő beköszöntével számos finomabbnál finomabb vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag gyümölcs közül válogathatunk. Akár önmagukban is fogyaszthatjuk őket, de különböző ételeket is készíthetünk belőlük.

Tavaszi végén már indul az eper szezon. Amely igazán népszerű gyümölcs, mellesleg rendkívül egészséges, sok jótékony hatása van a szervezetre.

Erősíti az immunrendszert. Remek C-vitamin-forrás, elősegíti a szervezet munkáját. A legtöbb ember sajnos nem fogyaszt elegendő mennyiségű természetes C-vitamint, egy adag eper pedig nagyjából 51 mg C-vitamint tartalmaz, vagyis a napi szükséglet felét.

Javítja a szem egészségét. A benne lévő antioxidánsoknak köszönhetően meggátolja a szürkehályog kialakulását, ami később akár vakságot is okozhat. Az eper-

ben lévő C-vitamin fontos szerepet játszik a szem szaruhártyájának és retinájának megerősítésében.

Segít legyőzni a rákot. A C-vitamin egy antioxidáns, ami leköti a szabad gyököket, mielőtt azok elrögzítenének. A legjobb védekezés a megelőzés, az egészséges, erős immunrendszer a legjobb esélyeket biztosítja bármilyen betegség ellen.

Segít megelőzni a ráncokat. Ismét a C-vitaminnak köszönhető, hogy az eper tulajdonképpen csökkenti a ráncok kialakulását. A rugalmas bőrt biztosító kollagén termeléséhez ugyanis elengedhetetlen a C-vitamin és a víz, az eper pedig mind a kettőben bővelkedik.

Harcol a rossz koleszterinnel. A szívbetegségek egyik leggyakoribb okozója a magas koleszterinszint, az eper azonban képes felvenni a harcot a rossz koleszterinnel. Serkenteni tudja az artériák kitisztításáért felelős lipoproteinek munkáját, vagyis csökkenti az elzáródások kockázatát. Ezen felül gyulladáscsökkentő, ami szintén jó a szívnek.

Csökkenti a gyulladást. Antioxidáns hatásának és a fitokémikáliáknak hála segít csökkenteni

az ízületek gyulladását. Egy tanulmány szerint a napi 16 szem epret fogyasztó nők szervezetében jelentősen kisebb az esélye bármilyen gyulladás kialakulásának.

Vérnyomáscsökkentő hatással bír. Az eperben lévő kálium szintén sokat tesz a szív egészségéért, hiszen szabályozza a vérnyomást, mivel az csökkenti az LDL, vagyis a rossz koleszterin szintjét, csökkenti a gyulladást és a magas vérnyomást. Ezek miatt az epret méltán nevezhetjük az egyik legszívbarátabb gyümölcsnek.

Rostban gazdag. A rost elengedhetetlen az egészséges emésztéshez, az eper pedig adagonként 2 grammal lát el. A hiányában könnyen székrekedés, bélgyulladás léphet fel, ami a 60 év felettiek 50%-át érinti. A II-es típusú cukorbetegségben szenvedőknek is hasznos, mert a rost lassítja a cukrok véráramba kerülését.

Segít fogyni. A megfelelő testsúly fenntartása az egyik legjobb módja annak, hogy a II-es típusú cukorbetegség kialakulása ellen védekezz. Természetes módon alacsony a kalóriatartalma (32 kalória 100 grammban), zsírintes és alacsony a nátrium- és cukortartalma.

Kismamáknak is ajánlott fogyasztani. Egy adag eperben kb. 21 mcg folsav van. A folsav a terhesség korai szakaszában fontos, mert segít a magzat agyának, gerincvelőjének kiépítésében, így az eperrel akár születési rendellenességeket is megelőzhet.

*forrás: www.wellandfit.hu*



## MARADJ OTTHON ÉS ALKOSS!



Szabó Szilvia 7.a-s tanuló alkotása

A digitális oktatásra való áttérést követően a Dobozi Általános Iskola rajz és versíró pályázatot hirdetett tanulói számára, melynek aktualitását a sok-sok „maradjotthon” kérés adta. „A téma szabadon választott, olyan alkotásokat várunk, amelyek a most átélt élményeket adják vissza, az újonnan felfedezett lehetőségeket örökítik meg. A rajzpályázatot bármilyen technikával elkészítheted, legyél kreatív!” – írta a pályázat szövegébe Balogh Lászlóné Lívia tanárnő, a pályázat megálmodója. A beérkező munkákat szakmai zsűri bírálta el: Nagyálmos Ildikó költőnő, Novák Attila képzőművész-tanár és Zsigmond Károly intézményvezető.

A rajzpályázat eredménye Novák Attila képzőművész szavaival kiegészítve:

Első helyezett: Szabó Szilvia 7.a

„Erőteljes, dekoratív plakátszerűség, sokoldalú technikai megoldások jellemzik. Érdekessége a vírus formai karakterének megjelenítése is. A változatos grafikai elemek és a jó szövegfeldolgozások elhelyezések élvezetes felületi ritmusokat alkotnak. A tartalmi része a „rözsabokor” nélkül sokkal jobb lett volna.”

Második helyezett: Kereki Kincső 3.a

„A család szerepét mutatja be ebben a nehéz időszakban. Több helyszínnel, boldogan (gyermeki módon) éli meg az összetartozást és ezt is fejezi ki. Nem a rossz, hanem a jó oldalát mutatja be a korlátozásoknak. A kompozíciók egyedi módon részletezettek és atmoszférikusak.”

Harmadik helyezett: Szűcs Niki 7.a



Kereki Kincső 3.a-s tanuló alkotása

Nyári Lia 2. a és Pribojszki Zsombor 3. a

Harmadik helyezett: Czibanó László Ábrám 2. a

Különdíj: Ajtai Leticia 2. a  
A leginspirálóbb pedagógus cím Debreceni Hajnalka tanítónőt, a 2. a osztály osztályfőnökét illeti, aki – munkája elismeréséül – oklevelet vehet majd át.

„A digitális munkarendre nehéz volt áttérni, ezek a tanulók mégis szorgalmukat, idejüket nem kímélve vettek részt a pályázaton – mondta Balogh Lászlóné Lívia tanárnő – Ráadásul volt olyan tanuló, aki rajzzal és verssel is pályázott az új kihívások mellett.”

Nagyon köszönjük tanítványaink alkotó munkáját! Öröm volt látni tehetségüket!

Minden résztvevőnek szeretettel gratulálunk! A nyereményeket személyesen adjuk át tanítványainknak, amint visszaáll a tanítási rend.

1. helyezett

Kovács Mihály 2.a  
**KARANTÉN VERS**

Jó az otthon tanulás,  
Mert Hektor kutyám úgy imádom!  
Neki tartok oktatást,  
Tesiórárn így vele együtt megy a futás.

A lelkét a KRÉTÁ-ba nyomom,  
A saját krétám meg a járdán hagy nyomot.

Ugróiskolát, kocsikat rajzolok,  
Fotózom és így kipipálom a napot.

Asztalt, széket barkácsolok,  
Technikából jeles vagyok.



Szűcs Niki 7.a-s tanuló alkotása

Apa viszont nagyon mérges:  
Oda lett az egész szögkészet!

Egy a hiba igazából,  
A haverokat csak okostelón látom.  
Hiányzik a gyereksapat,  
Meg az is, hogy játszunk nagyokat!

Mégiscsak jobb az iskola,  
Amikor Hektor kutyám vár idehaza,  
Mert a barátokkal együtt lenni:  
Az aztán az IGAZI!

2. helyezett  
Nyári Lia: Online tanulok!

Györfi Pál azt mondta:  
-Maradj otthon!!!  
Maradok, maradok!  
De így hogy kopnak az iskolapadok?

Anya lett a tanárom!  
Pár hete levelezőn,  
Tanárként diplomáztam!  
Ügyes nagyon!

De a főzésben jobb, elárulom!  
Kiabál is sokat!

-Haladj már, mert megzavarodok!  
Krétával álmodik, azzal is ébred,  
mert az okostelefon állandóan csilingel!

Karantén, karantén!  
Meddig tart ez még?  
Tanárok, barátok, nagyon hiányoztok!  
Nyissatok iskolák, ne üresen álljatok!!!

2. helyezett  
Pribojszki Zsombor 3.a  
Ez csak álom?

Tegnap előtt álomban  
zárvra volt az iskola.  
Otthon kellett tanulni,  
az agyunkat forgatni.

Nem lehetett kimenni,  
online órán részt venni.  
Reggelente Krétát lesni:  
jön-e kérdőív és úzi.

Délután lebet pibenni,  
az xbox-ot nyomkodni.  
Felébredtem és azt láttam  
valóság lett a rémálom.

Mert itt van köztünk a korona,  
ezért nem megyünk sehova.  
Györfi Pali megmondta,  
maradj otthon, vigyázz magadra!

3. helyezett  
Czibanó László Ábrám: Karantén  
vers

Járvány van az országban,  
iskola csak online van.  
Laptopon már nem játszunk,  
Minden nap csak Krétázunk.

Matekozunk, nyelvtanozunk.  
Kimozdulni alig tudunk!  
Okostelefon a kézben,  
Tanár néni készenlétben!

Hajni néni neten látjuk,  
közelségét hiányoljuk!  
De e pár hónapot csak kibírjuk,  
ha megígéred, hogy ezután  
boldogan, újra találkozunk!

www.dobozialtanosiskola.hu

## FARSANGI FÁNKSÜTŐ VERSENY



A gyerekek tesztgyúrás közben

Március közepén álltunk át a digitális oktatásra. Azóta csak az interneten keresztül találkozunk diákjainkkal. Talán emiatt van az, hogy most még kedvesebb számunkra minden együtt átél program, verseny, esemény. A februári fánkcsütő versenyről Szabados Kristóf tanár úr írt beszámolót...

Közel fél évtizeddel ezelőtt, pontosan 4 éve hirdette meg a Do-

bozi Általános Iskola a FARSANGI FÁNKSÜTŐ VERSENYT. Ezen idő alatt cirka 1000 darab fánkot gyúrtak, dagasztottak, sütöttek tanulóink a megmérettetésekre. Volt köztük olyan, amit jobbján csak egyszerű munkadarnak nevezhetünk, akadt lepény, zsömle, de bőségesen készült olyan termék is, mely méltán érdemelte ki a farsangi vagy szalagos fánk ne-

vet. Ebben az évben rekord számú, 9 csapat vette a bátorságot, hogy bebizonyítsa tudását a szőrösszívű, szigorú bíráló bizottság előtt, nevezetesen:

8.a ÜGYIS NYERÜNK, 7.a ARANYCSAPAT, 7.b CSOKISÜNI, 7.b BAJNOKOK, 6.a CSAKIS-CSOKIS, 5.a MI-FÁNK, 5.a FÁNK-JÚ, 5.b FÁNK-FANOK, 5.b PO-FÁNK

Az elkészült alkotások rangsorolása a következő szempontrendszer alapján történt:

Személyi és eszkozhigiéna, munkavégzés és csoportmunka, a fánk külleme, állaga, íze és a tálalása.

Az értékelést a gasztronómiában jártas, szakavatott bíráló bizottság végezte. Tagjai: SÜTI (polgári néven Balogh Lászlóné), Szatmári Istvánné Terike tanár néni, Kiss János szaktanár, s jómagam: Szabados Kristóf, szintén szaktanár. A diákokat Szűcs Márk 8. b osztályos

tanuló képviselte.

Az eredmények ismertetését kezdjük a különdíjakkal:

A legjobb csapatmunkáért járó oklevelet a 7.b CSOKISÜNI csapat kapja (Merci, Bogi, Réka, Zalán). A legfinomabb remekművet az 5.a FÁNK-JÚ (Gréti, Emese, S. Anna, Anna, Dóri, Zsolti). Övéké a legjobb állagú fánkért járó oklevél is. A legjobb kinézetű alkotásért a 7.a ARANYCSAPAT-a kapja az elismerést (Pityu, Rómeó, Balázs, Nati, Bandi). Legszebben a 8.a ÜGYIS NYERÜNK tálalta a versenymunkát (Sanyi, Miki, Gabi, Bence, Petra)

A helyezések: Utolsó, azaz 9. helyezett --- nem lett. Sőt utolsó előtti, tehát nyolcadik sem. Az utolsó előtti-előtti hely is betöltetlen maradt. A hatodik helyen – holtversenyben – 3 csapat végzett. A pontversenyben negyedik és ötödik helyezést egy-egy társaság ért el.

Oklevelet kapnak: A harmadik lett a 6.a CSAKIS-CSOKIS csapat (Natu, Pisti, Amanda, Julika) Második helyezett a 7.a ARANYCSAPAT (Pityu Rómeó, Balázs, Nati, Bandi), és a 5.a MI-FÁNK formáció (Lajcsi, Marci, Andris, Cinty, Miranda, Csenge)

A 2020. év legkiválóbb farsangi fánkját az 5.a osztály FÁNK-JÚ nevű társasága készítette, tagjai: Gréti, Emese, S. Anna, Anna, Dóri és Zsolti.

Köszönet a Diákönkormányzatnak a verseny szponzorálásáért, a szülőknél a díszek és ízesítések biztosításáért, a tanulóknak a fegyelmzett, balesetmentes munkavégzésért, a zsűrinek az objektív és kritikus véleményekért. Külön köszönet Sztojka Margit technikai munkatársnak, aki segítette a küzdelem lebonyolítását, s a gyakorlások és a verseny után rehabilitálta a politechnika tantermet.

Szabados Kristóf



## PÜNKÖSDI HAGYOMÁNYOK



A pünkösdkirályné-járás

Pünkösd havának májust nevezik, ám maga a pünkösd, mozgóünnep lévén, a húsvét idejétől függően május 10. és június 13. közé eshet: idén május 31-én és június 1-én ünnepeljük. A pünkösdi hagyományok, mint néphagyományaink általában, keresztény és ősi pogány elemek keveredéséből jöttek létre.

A húsvét utáni negyvenedik nap áldozócsütörtök, mely Jézus mennybemenetelének ünnepe, az ötvenedik nap pedig pünkösd, amely napon a Szentlélek leszállt az apostolokra, akik ennek következtében különféle nyelveken kezdtek beszélni, az összesereglett, csodálkozó népből ki-ki a maga nyelvén hallotta a prédikációt. Közülük ennek hatására sokan megkeresztelkedtek, ekkor alakultak az első keresztény közösségek, így a pünkösd az egyház születésének ünnepe is. Sok helyen tartottak ezen a napon búcsújárást, a legjelentősebb és legismertebb pünkösdi hagyományok közé tartozik a máig is élő búcsújáróhely, Csíksomlyó, mely az utóbbi években nem csak keresztény, de összmagyar zarándokhelyé is vált.

A „rövid, mint a pünkösdi királyság” kifejezés eredete régre nyúlik vissza. Európa jelentős részén már a középkor óta tartanak pünkösdi vagy májuskirály-választást, ez a legismertebb pünkösdi hagyományunk. A királyt, amint arról Jókai Mór is írt „Egy magyar nábob” című regényében, lovasversenyen választották, ezt néhol egyéb erőpróbák is kiegészítették. Egy XIX. századi szokásleírás szerint a győztes „egy évig minden lakodalomba, ünnepélyre, mulatságra hivatalos, minden kocsmában ingyen rovása van, amit elfogyaszt, fizeti a község, lovát, marháját tartoznak a társai őrizni, s ha netán valami apró vétséget követne el, azért testi büntetéssel nem illetik. Ilyen nagy úr a pünkösdi király egy álló évig”. Mivel csak egy évig tart az uraság, a mulandóságára, értéktelenségére

re utalva alakult ki a rövid, mint a pünkösdi királyság szólásunk.

„Mi van ma, mi van ma, piros pünkösd napja...”. A pünkösdi hagyományokból a lányok sem maradtak ki, a pünkösdlés szereplői általában ők voltak, bár néha legényekkel együtt jártak pünkösdvasárnap a falut házról-házra, énekelve, táncolva. A különböző vidékeken többféle típusa élt a szokásnak: központi szereplő lehetett a pünkösdi királynő, aki ruhájával is kiténik a többiek közül; hasonlíthatott lakodalmas menethez; és az is előfordult, hogy nem választottak külön kiemelkedő szereplőket. Ha a pünkösdölésben lányok és legények egyaránt részt vettek, általában közös táncmulatság zárta a napot.

Hasonló, bár különálló szokás a pünkösdkirályné-járás vagy cucorkázás, ahol általában öt lány járt házról-házra, köztük a legkisebb (akár egész kicsi, 4-5 éves) volt a kiskirályné, őt vezették a többiek, termékenységarázlással összekötött köszöntőt énekelve. A szokásnak a különböző vidékeken különféle formái alakultak ki, pl. Udvarhelyszéken a hesspávázás, Nyugat-Magyarországon a törökbaszás (itt egy 12-15 éves fiút öltöztettek be török basának, nadrágját szalmával tömték ki, felsőtestét zöld ágakkal, virágokkal díszítet-

ték, néhol láncokkal megkötözve vezették végig a falun; a szokáshoz törökökkel kapcsolatos mondai hagyomány fűződik), vagy a Dunántúl egyes részein a rabjárás (amikor is a pünkösdlő lányok lábuknál összeláncolt fiúkat vezettek, így kértek adományokat „a szegény katonaraboknak”). A pünkösdi népszokásokhoz, hasonlóan, mint sok másiknak, szintén volt adománygyűjtő funkciója, általában jóst és pénzt kaptak érte.

A pünkösdi hagyományok közé tartozik a párválasztás is, ilyenkor általában bálokat szerveztek a falvakban, Kalotaszegen például háromnapos táncot rendeztek. Csalóközben vámkereket állítottak, a bírságokból, vamból szerzett pénzt közösen mulatták el. Az udvarlási szokások közé tartozott, hogy a legények pünkösdi hajnalára pünkösdi rózsát tettek a leány ablakába, vagy például Egerben a legény egy 8-10 éves, ünneplőbe öltözött kislánnyal mátkatálat küldött a választott lánynak, melynek közepén koszorúba font kalács és egy üveg bor volt kendővel letakarva, s ha a lánynak is tetszett a legény, hasonló tálat küldött vissza. A küldöncöt néhány krajcárral jutalmazták.

A jóslás és a varázslás sem maradt ki, a hagyományok közül. Pünkösdkor a házakra, kerítésekre, istállókra zöld ágakat helyeztek, hogy a gonosz, ártó szellemeket távol tartsák; néhol ilyenkor állították a májusfát is. Időjárás- és természetjósítás is kapcsolódik az ünnephez, bár a különböző tájegységeken meglehetősen ellentétes jelentésekkel: Gyimesben például a pünkösdi eső jó termést jelent, Baranyában viszont nem kívánatos az eső, inkább a szép idő, ami bő bortermést hoz. A pünkösdi harmatnak szépségarázló erőt tulajdonítottak: a lányok napfelkelte előtt a kertben harmatban mosdottak, hogy szép legyen a bőrük.

Forrás: [www.anyanyelvapolo.hu](http://www.anyanyelvapolo.hu)



Az összesereglett nép

## A DOBOZI MOZGÁSKORLÁTOZOTTAK HÍREI A JELENLEGI HELYZETRŐL

Sajnos a koronavírus átírta az életünket, programjainkat. Örömteli viszont az, hogy a tudomásom szerint fertőzött beteg nem található a településünkön és szervezetünk bővebb gerlai és csabai tagjai között sem. Reménykeltő, hogy az Operatív Törzs tájékoztatása szerint a járványgörbe nem emelkedik nagy mértékben valamint a fertőzöttek és halálesetek száma is csökken. Bízunk benne, hogy tagjaink továbbra

is vigyáznak magukra és betartják az előírásokat és akkor újra „kiderül az ég felettünk”. Programjaink átszervezését elvégezzük és közös megbeszélés alapján döntünk, hogy mikor hová szervezzünk kirándulást vagy egyéb programokat. Reménykedünk benne, hogy a korlátozások csökkenni fognak és a tagjaink is szabadabban mozoghatnak, gördülékenyebben oldhatják meg az életük során felmerülő problé-

mákat. Kérem addig is vigyázzanak magukra és egymásra!



Mozgáskorlátozottak  
Békés Megyei Egyesülete

Vantara György  
helyi szervezeti vezető

## IMMUNERŐSÍTŐ MÓDSZEREK



Ha szeretnénk elkerülni a különböző megbetegedéseket érdemes még időben felkészíteni immunrendszerünket a vírusok és baktériumok támadása ellen.

Fontos az egészséges és változatos táplálkozás. A testünk működése szempontjából elengedhetetlen asványi anyagokban, vitaminokban, nyomelemekben, aminosavakban, antioxidánsokban és más tápanyagokban gazdag élelmiszereket kell előnyben részesíteni. Lehetőség szerint pedig kerüljük a káros anyagokat tartalmazó ételeket és italokat.

Ezen felül érdemes kiegészíteni a táplálkozásunkat, különböző vitaminkészítmények mérsékelt fogyasztásával.

Az alvásnak is elengedhetetlen a szerepe az immunrendszer erősítésében. De csak a minőségi és mennyiségi alvás segít, ugyanis a szervezet ekkor regenerálódik a leggyorsabban.

Az egyik legfontosabb az ajánlott 2-2,5 liter, nagy melegben vagy intenzív sportolás után akár 3-4 liter folyadék bevitele, hiszen segít a szervezet méregtelenítésében.

A legjobb, ha tiszta vízzel pótoljuk az elvesztett ásványi anyagokat és nyomelemeket. Sokan sajnos alábecsülik a vízivás fontosságát, pedig nagyon fontos, hogy beiktassuk a napi rutinunkba.

Nem utolsó sorban pedig ajánlott a rendszeres testmozgás, mely nem csak az izmainkat, hanem az immunrendszerünket is megedzi.

Sás Richárd

## FONTOSABB TELEFONSZÁMOK

**Az orvosi ügyelet**

**telefonszámai**

Munkanapokon

16.00 óráig:

Dr. Forczek Gabriella:

06/20 398-9132

Dr. Nyilas Ildikó:

06/20 358-0333

**A háziorvosi rendelők**

**telefonszáma:**

Dr. Forczek Gabriella

rendelője:

06/66 638-252

Dr. Nyilas Ildikó

rendelője:

06/20 318-2211

dr. Huszár Ildikó

rendelője:

06/20 298-9080

Fogorvosi rendelő:

06/66 268-466

A védőnők rendelője:

06/66 269-456

**Felnőtt központi**

**ügyelet:**

Egészségügyi Alapellátás

Intézmény

Gyula, Béke sgt. 39.

Tel.: 06/66 463-004

**Gyermek ügyelet:**

Pándy Kálmán Kórház

Gyermekosztály

Gyula, Semmelweis u. 1.

Tel.: 06/66 463-633

**Alföldvíz** Műszaki hibabejelentés: 06/80 922-333

**Szennyvízbekötés bejelentés:** 06/80 922-334

**DÉMÁSZ** Telefonos ügyfélszolgálat:

06/62 565-600 6-os gomb: hibabejelentés

**Égáz – Dégáz** Hibabejelentés:

06/80 440-141, 06/80 820-141

**Állati eredetű melléktermékek**

**ingyenes elszállítása: 06/30 645-0035**

**Az ügyeletes rendőr telefonszáma: 06/30 633-7224**

**A Dobozi Hírmondó elérhetőségei:**

Tel.: 06/20 288-5862

E-mail: [hirmondo@doboz.hu](mailto:hirmondo@doboz.hu)

**Az ügyeletes polgárőr telefonszáma:**

06/70 459-6010, valamint 06/30 484-2411



## GYÓGYNÖVÉNYKALAUZ



Citromfű

A zamatos turbolya a turbolya nemzetség leggyakoribb faja. A magyar népies neve: illatos turbolya, olasz saláta, zamatos turbolya, édespetrezselyem. Az útszéli turbolya DK-Európától Közép-Ázsiáig őshonos, egyesek szerint Magyarországon is, a természetett változat elvadulva az egész Kárpát-medencében megtalálható, főleg üde akácok aljnövényzeteként.

A zamatos turbolya az ánizsra emlékeztető szagú, édeskés ízű, egyári növény. Már a rómaiak is használták. Szára 20–70 cm hosszú. Levele a petrezselyem zöldjéhez hasonlít, ernyős virágzata kis fehér virágokból áll. A levelek többszörösen szárnyasan összetettek. A levélhüvely éle szőrös. A virágzat összetett ernyő. Gallérlevél nincs, csak gallérlevelek. A termés éretten nem bordás 2 részre hasadó ikerkaszat. Gyors növekedésű növény, leveleit már vetés után 4–5 héttel vágthatjuk.

A francia konyha kedvelt fűszere, zöldség- és csontleves, baromfi-ételek, mártások ízesítője. Kiváló még sült húskok, főleg bányásütlek, tojásételek fűszerezésére is. Mindenféle gomba, gombás ételek és gombás mártások elengedhetetlen fűszere. Kora tavasszal megjelenő zsenge hajtásából salátát is készítenek, később a levelek már keserűvé és rágóssá válnak. Íze erősen eltér a petrezselyemtől, mivel gyenge, zamatos levelei édeskés és ánizsillatúak, ezért édespetrezselyemnek is nevezik.

A citromfű az árvacsalánfélék családjába tartozó, kellemes, citromra emlékeztető illatú, fehér virágú, évelő növény. A Közel-Keletről származik, a mediterrán éghajlatot kedveli. Vadon csak szórványosan fordul elő, de kertekben sokféle megtalálható. Hajtásait és levelét is szedik, a leveleket virágzása kezdetén, július-augusztus hónapokban.

A növény latin neve, Melissa görög eredetű női név, jelentése: „mézelő méh”. A növény virágaiban ugyanis különösen sok a nektár, ezért a méhek fölöttébb kedvelik.



Turbolya

Dél-Európában a görögök terjesztették el, a méhcsaládok kirajzásának megakadályozására használták. Nyugat-európai klostorkertjeikbe a Benedek-rendi szerzetesek vitték át, miután a 9. században áthozták az Alpokon. Nagy Károly császár 810 táján rendeletben írta elő termesztését. Nyugat-Európában csak az ültetvényeken található; Magyarországon és Észak-Amerika egyes részein meg is honosodott.

Magassága elérheti a 150 cm-t. Levelei tojásdad alakúak, enyhén csipkézettek, fűrészesek, citromillatúak. A levelek a négyélű száron keresztben átteljesen állnak. Apró, fehér vagy enyhén pirosas virágai tízesével-húszasával a levélhólyakban nyílnak, július-augusztusban. A növényre jellemző a pelyhesség és a kissé bozontosan szőrös szár is.

Meleg, napos helyen érzi jól magát. Április elején magról vetik vagy májusban palántázzák. Cserépben, balkonládában is nevelhetjük, akár a konyhaablakban is. Magról zölddugványról vagy töosztással szaporítják.

A citromfű leveleinek hatóanyagai az illóolajok (citronellál, citrál), a cseranyagok, a flavonoidok, a kávésav, a gyanta és a szaponin.

Vírusölő tulajdonsága miatt a belőle készített krém jól alkalmazható az ajakherpesz helyi kezelésére. Teája és illóolaja is ideg- és szívnyugtató, görcsoldó. Serkenti az emésztést, és gyakran alkalmazzák fejfájás, álmatlanság, alvászavarok esetén is. Enyhíti az idegességet, így idegerősítőként kiváló gyógynövény. Szerepe van a depresszió oldásában is. Gyomorhurut, gyomorsavtúlnegés, hányinger, puffadások idején különösen jó a citromfű. Izzasztó, szélhajtó, epeműködést serkentő hatása is ismert. Emellett javítja az emésztést, csökkenti a vérnyomást és a fejfájást és általános görcsoldó szer.

A citrom illatára emlékeztető friss levelét saláták, mártások, főzelékek, töltelékek, gyümölcslevesek, gyümölcssaláták, gomba-, hal-,

szárnyas- és vadételek, hidegtalák, fűszerecetek ízesítésére használjuk. Kiváló desszertek, valamint limonádé, sörbet, tea, vermut és vaníliapuding díszítésére és ízesítésére is. 2015-ben az év fagyaltja díjat a citromfű fagyalt kapta.

A galagonya a rózsafélék családjának Maloideae alcsaládjába sorolt növényfaj. Általában tövises cserjék, vagy kis fák.

A Kárpát-medencében négy faj őshonos: egybibés galagonya, fekete galagonya, rózsaképi galagonya, cseregalagonya.

Leveleik szőrt állásúak, a virágzat sátorozó buga. Termésük a Maloideae alcsaládra jellemző almatermés, mely a vacok megduzzadásával keletkezik. A termésfal (a mag héja) nagyon kemény. A termést az állatok a maggal együtt fogyasztják el, majd a mag a bélcsatornán sértetlenül áthaladva az anyanövénytől távol jut ki a külvilágba. A nemzetség rendkívül fajgazdag, sok az átmeneti és hibrid alak, változat. Főleg az északi féltekén elterjedtek.

A galagonya a népi gyógyászatban szívgyógyszerként alkalmazott gyógynövény. Jótékony hatását a 19–20. század során igazolták. Hatóanyagát a növény leveléből, virágából, vagy terméséből főzött teán keresztül nyerik ki. A galagonya flavonoidokat (vitexint, hiperozidot, rutint),aminszarmazékokat (feniletilamint, tiramint), proantocianidokat és triterpéneket tartalmaz. Jótékony hatással van a fáradt, túlterhelt, stresszes szívre, javítja a szívizomsejtek aktivitását, serkenti a szívizom vérellátását. Teakeveréke értágító és vérnyomáscsökkentő hatású, fogyasztása javallt koszorúér-betegségek esetén. Segít a vérkeringési problémák enyhítésében, visszszorítja az érlemezés kiakadulását.

A gyógynövények alkalmazása nem veszélytelen. A meglévő gyógyszerek hatását módosíthatják ezért hosszabb távú alkalmazás előtt szakemberrel való konzultáció javasolt az egyéni igények figyelembevételével!

forrás: [www.egeszsegkalauz.hu](http://www.egeszsegkalauz.hu)

## TÁJÉKOZTATÓ

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a szolgáltatási területen található hulladékudvarok 2020. május 18.-tól (hétfő) a megszokott nyitvatartási rend szerint üzemelnek.

Kérjük, hogy a hulladék beszállítása során – az Operatív Törzs ajánlásaira figyelemmel – az új típusú koronavírus elleni védekezés érdekében, valamint az Önök és kollégáink egészségének és biztonságának megóvása céljából az alábbi óvintézkedéseknek megfelelően szíveskedjenek eljárni:

A hulladékudvar szolgáltatásainak igénybevétele során az ingatlanhasználó köteles a száját és az orrot eltakaró eszközt (védőmaszk, sál, kendő) viselni.

Az ügyintézés során az 1,5 méteres védőtávolságot szükséges betartani, ha a hulladékudvarban egyszerre több ingatlanhasználó tartózkodik. Amennyiben az 1,5 méteres távolság nem tartható, a hulladékudvar kezelője jogosult ideiglenesen a hulladékudvar kapuját bezárni, az ingatlanhasználóknak sorra kerülésükig a kapun kívül kell várakozniuk.

Tájékoztatjuk Önöket, hogy 2020. május 25.-től (hétfő) a kijelölt gyűjtőpontokon ismételtelen elhelyezhető a zöldhulladék a megszokott rend szerint.

DAREH BÁZIS Nonprofit Zrt.

TÁJÉKOZTATÁS  
A FOGORVOSI SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁSRÓL

Tisztelt Dobozi Lakosok!

A koronavírus miatt elrendelt veszélyhelyzet ideje alatt a fogorvosi alapellátók csak sürgősségi beavatkozásokat végezhetnek. Ilyen típusú beavatkozások például az alábbiak:

- a fogak friss baleseti sérüléseinek elsődleges ellátása,
- a fogból kiinduló gyulladások ellátása,
- a szájüregben belüli tályog megnyitása,
- a nyelést vagy/és légzést akadályozó idegentest eltávolítása,
- a szájnyálkahártya és az ajak akut gyulladásos megbetegedéseinek gyógyszeres ellátása,
- állkapocs-ícam visszahelyezése,
- a frissen tört állcsont nyugalomba helyezése,
- a háromszatú ideg által kiváltott roham helyi érzéstelenítéssel történő csillapítása,
- bármilyen eredetű szájüregi vagy szájüreg környéki vérzés csillapítása.

**Dr. Bólya Emese minden héten hétfőtől péntekig telefonos ügyeletet tart 8:00 és 10:00 között az alábbi telefonszámon: 06/20 278-2182.**

A sürgősségi ellátás előtt, minden esetben telefonon történő bejelentkezésre van szükség!

Megértésüket köszönjük, mindenkinek jó egészséget kívánunk!

Dobozi Polgármesteri Hivatal

## Sok boldog születésnapot kíván

az egész család és a jóbarátok!



Puskás Marcell 2 éves

## Kedves Betegeink!

Dr. Nyilas Ildikó házi orvos rendelőjének telefonszáma megváltozik.

A jelenlegi telefonszáma: 06/66 635-372 április 15-én megszűnt.

Az új telefonszám: **06/20 318-2211**

Időpontot, receptírást kérjük, hogy 12<sup>30</sup>-14<sup>00</sup> óráig egyeztessenek.

Megértésüket köszönjük!



## MEGEMLEKEZÉS

## Fájdalommal emlékezünk



**Lipcsei Pál**  
halálának 25.

és felesége



**Lipcsei Pálné Deák Klára**  
halálának 5. évfordulóján.

szerető családjuk.

„A jó lelkek csillagként élnek tovább”

## Megemlékezés

Soha el nem múló szeretettel és fájdalommal emlékezünk fiúnk

**Fekete Károly**  
halálának 14. évfordulójára.

Szerető szüleid és barátaid.

„Temető csendjében halkan lépkedünk.  
Sírodon gyertyát gyújtunk drága gyermekünk.  
Míg éltél te voltál a mindenünk.  
Míg élünk érted fáj a szívünk.  
Rövid volt az életed hosszú lesz az álmod  
És zokogva őrizzük csendes nyugovásod.  
Rá kellett ébrednünk, hogy a szeretet nem mindig  
menti meg azokat, akiket szeretünk.”



**Ezúton köszönjük**  
mindazoknak, akik

**Szilágyi Istvánné**

temetésén megjelentek,  
hogy sírjára koszorút, virágot helyeztek,  
fájdalmunkat enyhíteni igyekeztek.

A gyászoló család



## APRÓHIRDETÉSEK

Eladó 1 db porszívó, 1 db 2 személyes rekamié, 1 db fagyasztóláda, 1 erzsébet háló.  
Érd.: 06/30 838-7730

Eladó Tánics Mihály u. 51/A szám alatt 1200 m<sup>2</sup> építési telek, alappal. Közművesített, víz, villany, csatorna, gáz az utcában, 70 %-ban beépíthető. Irányár: 1.200.000 Ft Ingyen is kiadó. Kút utca 12. szám alatt kb. 1200 db Bohn Patent cserép eladó. 35 Ft/db áron.

Érd.: a 06/70 603-8180-as telefonszámon.

Mezőgazdasági munkára munkaerőt keresek, diákok jelentkezését is várom!

Érd.: 06302783883

Apróhirdetését, hirdetését leadhatja a Polgármesteri Hivatal 11. számú irodájában.

LAPZÁRTA: 2020. június 04.

**AZ ÉTKEZÉSI TÉRÍTÉSI DÍJ BEFIZETÉSE:**

május 25-26 (hétfő-kedd)

Pótbefizetés: június 12.

(péntek)

**hétfő-csütörtök: 8-16 óráig**

**péntek: 8-13 óráig**

A POLGÁRMESTERI HIVATAL

B épület pénztárában.

**Kérjük a fizetési napok pontos betartását!**

**Településünkön a hulladékszállítási időpontok a következők:**

**Zöldhulladék szállítás:**

Június 9., július 14., augusztus 11.

**Szelektív hulladék szállítás:**

május 21., június 18., július 16.

**Kéményseprési kisokos**

Aki családi házban él és oda nincs bejegyezve gazdálkodó szervezet, annak a kéményseprés önkéntes és ingyenes. A kéményseprő akkor jön, amikor a kéménytulajdonos időpontot foglal. Noha már nem kötelező a vizsgálat, érdemes a szilárd tüzelőanyaggal működő fűtőberendezéseket évente, a gázüzeműeket két évente megnézteni szakemberrel. A katasztrófavédelem ügyfelei az időpont egyeztetését a következő linken – <http://kemenysepres.katasztrofavedelem.hu/ugyfelszolgalat> –, vagy a 1818-as telefonszámon, a 9-es, 1-es melléken kezdeményezhetik.

**A Dobozi Hírmondó**

szerkesztősége arra kéri a sportolókat, sport barátokat, ha bármilyen sporteseményről tudnak, azon részt vettek, jelezzék szerkesztőségünknek, így mi is be tudunk számolni ezekről a történetekről.

E-mail: [hirmondo@doboz.hu](mailto:hirmondo@doboz.hu);

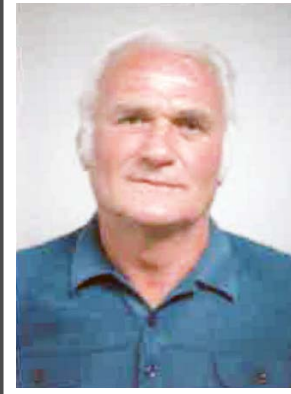
Tel.: 06/20 288-5862

## Fájó szívvel emlékezünk

**Balog Gáborra**  
halálának 1. évfordulóján

felesége és lányai családjukkal.

„Véget ért a szenvedésed,  
Szívvedben a nyugalom.  
Miénkben, kik itt maradtunk,  
Soha el nem múló fájdalom.”



## Fájó szívvel emlékezünk

**T. Nagy Sándor**  
halálának 10. évfordulóján

szerető családjá.

„Élete úgy múlt el, mint egy pillanat,  
De emléked szívünkben örökre megmarad.  
Szerető szíved pihen a föld alatt,  
Minden érted hulló könnyecpp,  
nyugtassa álmodat.”



## Anyakönyvi hírek

Születések:

Jantyk Zsolt és Füle Gabriella kisfia Bálint Mátyás  
Szigeti János Márk és Bíró Barbara kisfia János Márk

Házasságkötés:

Patkás Patrik és Szabó Ilona  
Veder Márk és Horváth Barbara  
Fodor Márk Attila és Bottó Rózsa

Halálozás:

Máté János Doboz Mátyás utca 37. (1940)  
Váradai Gábor Doboz Vésztői utca 10. (1956)  
Kuindla Zoltán Mátyás Doboz Tánicsics utca 33. (1968)  
Szenyeri Jánosné Doboz Alkotmány utca 23. (1941)  
Szilágyi Lászlóné Doboz Klapka utca 3. (1942)  
Orodán Imre Doboz Alkotmány utca 7. (1940)  
Kovalovszki Imre Doboz Szőlő utca 5. (1957)

**SÍREMLÉK-  
KÉSZÍTÉS  
AKCIÓ!**



Bővített telepünkön óriási választékban tekintheti meg árukészletünket!  
Minőségi gránit síremlékek MŰKÖ ÁRON, korlátlan ideig garanciával!  
Különleges, egyedi profilmarat síremlékek, nagy választékban!  
Konyhapult, ablakpárkány igény szerint.

**Corvus-Kora Robert 30-209 4357**

Lőkősháza, Toldi u 3/a  
33 ÉVE MŰKÖDŐ VÁLLALKOZÁS GARANCIÁVAL!  
[corvus-classica@freemail.hu](mailto:corvus-classica@freemail.hu) | [Robert Corvus-Kora facebook](https://www.facebook.com/RobertCorvus-Kora)



**FEKETE ATTILA – SÍRKŐKÉSZÍTŐ**

- gránit, márvány, műkő sírkeretek
- épületmunkák
- utólagos betűvésés
- sírfelújítás
- betűfestés
- olvashatatlan táblák cseréje
- térburkolás

**Több év garanciával!**

Részletfizetési lehetőség teljes diszkrécióval.

**Áraink változatlanul alacsonyak.**

A rossz minőség miatt érzett keserű szájíz sokkal tovább tart, mint az alacsony ár öröme. Érdeklődni: Doboz, Zsibongó u. 44.

Tel.: 06/30 283-3760



## STEIB PLÉBÁNOS MUNKÁSSÁGA BEKERÜLT A HELYI ÉRTÉKTÁRBA



*A plébános közkedvelt személyiség volt*

Steib János római katolikus pap 1893. szeptember 1-én született Mezőfényesen. Káplán volt Gyulán, Németvároson 1918-1927 között, majd 1927-ben került Dobozra plébánosnak. A megbecsült, nagyhatású plébános haláláig tevékeny maradt és szolgálta a dobozi híveket.

Sokan emlékeznek rá jó szívvel. Rendszeresen szervezett például búcsújárást a gyulai németvárosi templomba vagy megszervezte a Katolikus Leánykört is a településen.

Felhasználva, hogy Horthy Miklós kormányzó a grófnéknál vadászott, Marietta grófnő útján államsegélyt kért a létesítendő kultúrház támogatására. 1941-ben megkezdheték az épületalap kiásását. A Szent József Népház felszentelésére november 16-án került sor. A faluban itt alakították ki a második legnagyobb, 110 négyzetméteres színpadot.

„1966. június 19-én Steib János pápai kamarás, dobozi plébános mutatta be aranyisméjét. Hívei ragaszkodó szeretettel vették körül

lelkipásztorukat” – írja 1966-ban a Magyar Papi Egység akkori száma. Steib plébános 1979. július 3-án pihent meg. Földi maradványait Dobozon a Wenckheim kriptában helyezték örök nyugalomra.

Plébános úr üvegnegatívokon örökítette meg az itt élők életét, elsősorban az uradalomban dolgozókat és a katolikus közösség híveit. A negatívokból a 90-es években kiállítást is láthattak a doboziak a templomban. A régi képek helyszínének beazonosítása során felismerhetővé válik az egykori grófi kertészet, a gyümölcsös háttérben a Magtár vagy településünk egy-egy ismert pontja, de a hagyaték többségét az itt élőkől készült fotók alkotják.

Steib János plébános munkássága, közösségépítő tevékenysége és 261 darab üvegnegatívja az idén került be a Dobozói Értéktárba. Az üvegnegatívok digitalizálása megtörtént, mely munkákat Molnár István és felesége Molnárné dr. Tarkovics Márta végezte. Az értéktárba került anyagból virtuális kiállítás nyílt a Kincses Doboz Községe oldalán. Kövessék az oldalt és merengjünk el együtt a régmúltban! Jó múltidézőst kívánok Önöknek!

Forrás: Gyula Wiki, DÉB határozat

*Óréné Szabó Erzsébet  
könyvtáros, DÉB tag*

### Steib János plébános által Dobozon üvegnegatívra rögzített képek digitalizálva





**COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ**

**RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET?  
ÍGY VÁLTSA MOST KI!**

**HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!**



1

**HÁZIORVOSA  
FELÍRHATJA  
A VÉNYT A FELHŐBE**



2

**e-recept**

Elektronikus  
Egészségügyi  
Szolgáltatási Tér

**ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSA KI  
BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBAN**

**A kiváltáshoz szükséges:**

- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevelle)



3



[www.nnk.gov.hu/index.php/  
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)

**zöld-számok:**  
0680/277-455, 0680/277-456



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA