



Tervezzünk közösen!

2021-ben elérhetővé válnak azok a Vidéki Magyarország Operatív Program, valamint a Modern Városok Fejlesztési Program keretében pályázható támogatások, melyek tovább segíthetik városunk életét, azaz főként az itt élők kényelmét szolgáló fejlesztések megvalósítását. Közös érdekünk ezeknek a lehetőségeknek a kihasználása, hiszen mindannyian arra vágyunk, településünk legyen olyan, amilyennek azt mi szeretnénk.

Mind ezek figyelembevételével Balkány Város Önkormányzata ezúton kéri Önöket, segítsék önkormányzati munkánkat egyéni vagy közösségi javaslataik megfogalmazásával, fejlesztési igényeik leírásával városunk további előhaladása érdekében.

Célunk minden érdeklődő igényének, elképzelésének megismerése, hogy ne csak a tervezési folyamat végén, véleményezőként találkozzon a lehetőségekkel, hanem aktív ré-

szese lehessen a közös tervek létrehozásának is. Szeretnénk figyelembe venni az Önök elképzeléseit, hogy azután együtt munkálkodhassunk a közösen megálmodott jövő megalkotásán is.

Tisztelt Balkányiak! A járványügyi veszélyhelyzet sajnálatosan nem teszi jelenleg lehetővé, hogy ennek az előzetes felmérésnek lakossági fórum keretén belül adjunk helyet, így arra kérjük Önöket, bármilyen típusú fejlesztési ötletüket, igényüket írásban juttassák el számunkra

2021. március 31-ig a Polgármesteri Hivatal bejáratánál elhelyezett gyűjtőládába vagy a polgarmester@balkany.hu internetes címre.

Az alábbi kérdéseket segítségül ajánljuk figyelmükbe a véleményük megfogalmazásához.

- Mi az, ami hiányzik a településünkéről?
- Milyen irányban fejlődünk?
- Milyen beruházás szolgálná azt, hogy a fiatalok itt maradjanak városunkban?

• Milyen vállalkozásélénkítő befektetés szolgálná leginkább a vállalkozói kedv növelését?

• Milyen tanyai fejlesztést találna szükség szerűnek?

• Mi az, ami jól működik, ám nem elegendő mértékben, ezért további erősítésre lenne szükség.

Számítunk segítő gondolataikra, véleményük fontos számunkra!

*Pálosi László
polgármester*

INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK



A hónap legjobbjai

Félszáz diák, csalafinta kérdések, hangulatos fogalmazások adták az alapot a hagyományos „Tollforgató” iskolai versenyünk megszervezéséhez és online lebonyolításához.

A legügyesebb diákok voltak:

Bihari Boldizsár, Katona Jázmin, Lőrinczy Gábor, Minier Lilla, Papp Bence (5.-6. évf.),

Kévés Áron, Kovács Balázs, Kurucz Petra, Ladik Dalma Boglárka, Oláh Réka (7.-8. évf.).

Gratulálunk és további szép sikereket kívánunk minden lelkes résztvevőnek!

P. A.

„Fényesen csillogó eredmények” a Kossuthból

A járvány sem tántoríthatta el a Nyíregyházi Evangélikus Kossuth Lajos Gimnáziumot attól, hogy az idei tanévben is megrendezze hagyományos tantárgyi versenyeit. A rendhagyó helyzet ellenére iskolánkból közel félszáz 7.-8. osztályos tanuló

jelentkezett a megmérettetésre – néhányan több tantárgyból is – és közülük 27-en kerültek a döntőbe.

A következő dicséretes eredmények születtek:



Tantárgy	Arany minősítés	Ezüst minősítés	Bronz minősítés
matematika	Kovács Balázs Attila	Czirják Míra Kévés Áron	Kocsán Zsófia Kurucz Petra Julianna
magyar nyelv		Bihari Sára Lőrinczy Zsófia Főczén Petra	Katona Hanna Molnár Zsófia
angol nyelv	Horváth Sára Kurucz Petra Julianna	Bihari Sára	Lőrinczy Zsófia Zakar Vivien Nagy Szabina
német nyelv	Pásztor Patrik	Oláh Réka Flóra	Lovas Panna
biológia	Balogh Nikolett		Kurucz Viktória Molnár Zsófia Orbán Petra Terdik Fanni

Gratulálunk a sikeresen szereplő diákjainknak és felkészítő tanáraiknak: Ladányi Miklósné,

Lőrinczyné Csonka Tünde, Mező Sándorné, Molnárné Tóth Andrea, Pásztor Angelika, Petro-

vics-Réti Renáta, Szabóné Varga Georgina, Katona Ferenc.

P. A.

INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK



Billen Fanni: A barátaim és én



Kondor Dorka: A legszebb karácsonyfa



Billen Fanni



Kondor Dorka

Dupla siker

Örömmel számolunk be arról, hogy a **Tudorka magazin rajzpályázatán** két alsó tagozatos tanulónk is eredményesen szerepelt.

A barátaim és én című pályázaton **Billen Fanni** (3.b), A legszebb karácsonyfa címűn pedig **Kondor Dorka** (3.b) **lett különdíjas**. Munkájuk elismeréseként

értékes könyvcsomagban részesültek.

Szívből gratulálunk nekik!

Demendi Anita

ANYAKÖNYVI HÍREK

Településünkön január hónapban két pár fogadott egymásnak örök hűséget:

Gellér István és Váradi Katalin,
Rajtik Mihály és Csapó Enikő Angéla.

Házasságkötésükhöz szívből gratulálunk!

Gólyahír

Győri Levente 2021. 01. 10.
Nagy Csilla
Orosz Ákos 2021. 01. 14.
Szántó Vivien

Szilágyi Lara 2021. 01. 25.
Kecskeméti Nikolett
Pakusin-Juhász Sándor 2021. 01. 27.
Sebők Julianna
Olasz Marcell 2021. 01. 27.
Bíró Mónika
Kiss Gergő 2021. 01. 28.
Illés Ibolya

Egészségben, sikerekben, boldogságban töltött hosszú életet kívánunk!

Fotók: Katona Julcsi

Halottaink

Sárkány Károly Imre (75)
Rákos Imre (94)
Farkas Pálné (90)
Papp Jánosné (84)
Pásztor Jánosné (81)
Czvik Mihályné (81)
Győri János (83)
Jaksi József (80)
Bari József (53)

Emléküket megőrizzük!

Kissné Boros Anikó
anyakönyvvezető



Kiss Gergő



Orosz Ákos



Pakusin-Juhász Sándor



Győri Levente



Szilágyi Lara

HITÉLET

Böjtitok

– gondolatok a nagyböjtről



Forrás: Magyar Görögkatolikusok Facebook-oldala

A Zsidókhöz írt levélben olvashatjuk: „Ha már az angyalok által hirdetett ige is olyan hatalmas volt, hogy minden bűn és engedetlenség elnyerte igazságos, méltó büntetését, hogyan fogunk megmenekülni mi, ha nem törődünk ilyen nagy üdvösséggel?” Hála az Istennek, a Mindenható törődik velünk és a mi üdvösségünkkel helyettünk is, ezért is adta számunkra a böjti időszakokat, hogy bizonyíthassunk: igen, mi is a menekülési útvonalakat keressük, az üdvösséget választjuk! Az egyik leghíresebb XX. századi teológus, Alexander Schmemmann gondolatait segítségül hívva arról elmélkedem, miért is fontos böjtlőnünk, mi lehet a nagyböjtnak az értelme a mi életünkben.

Amikor a nagyböjt lényegéről és szükségszerűségéről, a mi személyes böjtünk fontosságáról gondolkodunk, két, egymással összefüggő bibliai eseményt meg kell említenünk. Az első esemény, hogy Ádám a Paradicsomban „megszegte a böjtöt”, evett a tiltott fa gyümölcséből. A másik esemény maga Krisztus, az új Ádám, aki böjtöléssel kezdi nyilvános működését. Ádám, az első ember és Krisztus, mint az új Ádám – gyakori és népszerű párhuzam a teológusok és a biblíamagyarázók körében. Ádám kísértést szenvedett és elbukott, Krisztus kísértést szenvedett, és legyőzte ezt a kísértést. Ádám bukásának a Paradicsomból való kiűzetés és a halál lett a következménye. Krisztus győzelmének a halál szétzúzása és a Paradicsomba való visszatérésünk

lett a gyümölcse. Ám Ádám bukása sajnós következményekkel járt az emberiség számára. Az Isten nem teremtett halált, mert Ő csak az életet adja, Ő az Életadó, ezért jogosan merülhet fel bennünk a kérdés: hogyan lett halandóvá az ember? Miért halunk meg? Az Egyház válasza ez: az ember visszautasította az életet, ahogyan Isten felajánlotta és odaadta neki, és helyette inkább egy olyan életet választott, amely nem egyedül Istentől, hanem „külső segítségtől”, valami külső tápláléktól függ. A gyümölcs, amibe Ádám beleharapott, szimbólum, a bűn szimbóluma. De tökéletes szimbóluma annak, hogy az ember elfordult Istentől. Nem érte be csak Vele. Nem bízott többé csak benne. Ádámnak az volt a tragédiája, hogy önmagáért evett. Sőt mi több, Istentől „külön” evett, hogy tőle független legyen. Azt hitte, a táplálék önmagában tartalmazza az életet, s ha ezt a táplálékot elfogyasztja, olyan lehet, mint Isten, vagyis önmagában birtokolhatja az életet. Többet akart annál, mint amit valójában elérhetett.

Az embernek azóta is van szüksége táplálékra. Azért eszünk, hogy éljünk, de nem Istenben élünk, ez pedig minden bűn közül a legsúlyosabb. Krisztus, mint új Ádám, azért jött az emberek közé, hogy helyrehozza a kárt, amit Ádám okozott, ezért ő is azzal kezd, hogy böjtöl. „Amikor 40 nap és 40 éjjel böjtölt, megéhezett” – olvassuk Máté evangéliumában. Az éhség az az állapot, amiben észreveszünk, hogy egy másik dologtól

függünk, és így rádöbbenünk arra, hogy önmagunk erejéből nem tudunk élni, létezni, nem tudjuk fenntartani magunkat. A sátán a Paradicsomban jött Ádámmal és a pusztában Krisztushoz, két kiegészített emberhez, és ugyanazt mondta nekik: „Egyetek, mert éhségetek azt bizonyítja, hogy egészen a tápláléktól függök, abban van az életetek.” Ádám elhitte és evett, de Krisztus visszautasította ezt a kísértést és azt mondta: „Ne csak kenyérral éljen az ember, hanem Istennel.” Krisztus megszabadít bennünket attól, hogy teljesen a tápláléktól, az anyagtól és a világtól függjünk. Teljesen megszabadulni ugyanakkor nem tudunk tőle, mert ebben a bukott világban Ádám bukottsága is velünk marad és sajnós továbbra is függeni fogunk a tápláléktól. Ám eledelünk, táplálékunk egy része már a „halhatatlanság táplálékává” vált: magának Krisztusnak testvére és vérévé. A böjtölés egyet jelent: éhezni. De az igazi böjt a Krisztus utáni éhezést kell, hogy jelentse. Ádám kiűzetett a Paradicsomból, de a nagyböjt a Paradicsomba való visszatérésünknek is az ideje lehet!

A fizikai erőfeszítésnek tekintett böjt ugyanakkor elveszti értelmét, ha nem kíséri lelki párja: „Ez a faj nem űzhető ki másképp, csak imádság és böjt által” – mondja Jézus az apostoloknak. Ha böjtölésünk nem párosul lelki erőfeszítéssel, ha nem táplálkozunk az isteni valósággal, nem éri el böjtölésünk végső célját. A fizikai böjt nem szakadhat el a lelki erőfeszítés-

től: az imádságtól és az Istenre való odafigyeléstől. Mondhatjuk, hogy a kettő csomagban érkezik: fizikailag és lelkileg is komolyan kell vennünk a böjtöt. Egyet ne felejtünk el: nem a magunk hiúsága, még csak nem is mások miatt, hanem az Isten iránti szeretetből böjtölünk.

A nagyböjt, ha igazán komolyan vesszük, nem könnyű, mondhatjuk, gyakran kőkemény, de a keresztény élet is harcot és erőfeszítést jelent. Ritkán lehet valódi az a hit, mely nem birkózik meg kétségekkel és kísértéssel. Sokan vannak, akik lelkesen kezdenek böjtölni, de aztán az első kudarcnál ott hagyják az egészséget és feladják. Pedig épp az első kudarc után jön az igazi próbatétel: ha kudarcot vallottunk, de újra nekivágunk a feladatnak, és nem adjuk fel a harcot, akkor bármennyiszer kudarcot vallunk is, bármennyiszer elbotlunk, böjtünk előbb vagy utóbb meghozza lelki gyümölcseit. A legfontosabb talán az, hogy önmagunkkal szemben türelmesek legyünk.

Amikor Jézus meggyógyított egy bénát, mi volt a csodálkozó tömeg reakciója? „Ilyet még nem láttunk soha!” Csodák a mi nagyböjti készülletünket is kísérik, mert ha az Istent is segítségül hívjuk küzdelmeinkben, megpróbáltatásainkban, szenvedélyeink leküzdésében, ad erőt ahhoz, hogy terveink, céljaink szerint tudjunk böjtölni és élni. Ha nem csak múlnak és következnek egymás után a nagyböjt napjai, hanem telnek is, ha sikerül megtöltenünk tartalommal, szent, áldott és Istennek kedves lesz a mi készülletünk is és nem baj, ha már most ott van a szívünkben a feltámadás öröme: hamarabb eljön Húsvét ünnepe, mint gondolnánk! Ehhez kívánok Míndnyájuknak szünni nem akaró hitet, türelmet, lelkesedést és kitartást!

ifj. Obbágy László

KÖZÉRDEKŰ

Központi háziiorvosi ügyelet
Telefon: (42) 361-644

2021. március

1.	H	Dr. Berényi Bence	balkányi szolgálat
2.	K	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
3.	SZ	Dr. Berényi Bence	balkányi szolgálat
4.	CS	Dr. Katona Melinda	Mackei Adrienn
5.	P	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
6.	SZ	Dr. Berényi Bence	Mackei Adrienn
7.	V	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
8.	H	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
9.	K	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
10.	SZ	Dr. Berényi Bence	balkányi szolgálat
11.	CS	Dr. Katona Melinda	Mackei Adrienn
12.	P	Dr. Svéda Melinda	Dobiné Szántó Emese
13.	SZ	Dr. Pernecky János	Mackei Adrienn
14.	V	Dr. Komoróczy Péter	Dudás Györgyné
15.	H	Dr. Pernecky János	Mackei Adrienn
16.	K	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
17.	SZ	Dr. Berényi Bence	balkányi szolgálat
18.	CS	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
19.	P	Dr. Holubán József	balkányi szolgálat
20.	SZ	Dr. Holubán József	balkányi szolgálat
21.	V	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
22.	H	Dr. Berényi Bence	balkányi szolgálat
23.	K	Dr. Svéda Melinda	Dobiné Szántó Emese
24.	SZ	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
25.	CS	Dr. Holubán József	balkányi szolgálat
26.	P	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
27.	SZ	Dr. Katona Melinda	Mackei Adrienn
28.	V	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
29.	H	Dr. Berényi Bence	balkányi szolgálat
30.	K	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
31.	SZ	Dr. Holubán József	balkányi szolgálat

Testi-lelki egészségünk

– segítő gondolatok az egészség területeiről –

Bőrápolás a hideg időszakban

A téli hideg időszak nem csak az immunrendszerünket, de a bőrünket is próbára teszi. A szél, a kinti hideg és az otthoni száraz, meleg levegő, a téli napfény káros hatással lehet bőrünkre, kiszáradásához, ennek következtében fájó kipirosodásához vezethet. A kellemetlen tünetek megelőzése érdekében fontos, hogy télen is nagy figyelmet fordítsunk bőrünkre.



Forrás: gocseioilaj.hu

A bőr a test legnagyobb szerve, melynek feladatai közé tartozik a védelem, a hőszabályozás és az érzékelés. Amíg különböző ruhadarabokkal viszonylag nagy bőrfelületet tudunk eltakarni, addig az arcunk és a kezeink gyakran szabadon maradnak. A szépekoriak esetében akár egy téli séta is bőrük védelmének csökkenését eredményezheti, így gondos felkészítést igényel, hiszen az életkor előrehaladtával a bőrréteg vékonyabb és érzékenyebb.

Bőrünk épségét biztosíthatjuk külsőleg és belsőleg egyaránt. Külső behatástól (hideg levegő, napsugárzás) óvjuk a fejbőrünket, hajunkat. A fizikai védelem biztosítása érdekében viseljünk sapkát (kalapot), fejtető kendőt és semmiképpen sem menjünk téli időszakban a szabadba nedves hajjal!

A hóról visszaverődő napsugarak, valamint az UV sugarak hatása kedvezőtlenül hat a bőrünk egészségére, illetve a szemeinknek is ártó lehet, így ha téli sportot űzünk, akkor érdemes védőszemüveget viselni.

TESTI-LELKI EGÉSZSÉG



Forrás: vitalmagazin.hu

megfelelő táplálkozás mellett a folyadékfogyasztásról sem szabad megfeledkezni, ugyanis a víz belülről hidratálva emeli bőrünk víztartalmát.

Tanácsoljuk, hogy a téli hidegben fokozottan figyeljenek a különböző fagyási sérülések elkerülésére, megakadályozására. Az ilyen jellegű sérülések kékes-vöröses duzzanattal járnak és már 0-2°C fokos hőmérsékleten is megjelenhetnek elsősorban az orron, és a végtagokon (kézféj-ujjak; lábfej-lábujjak). Amennyiben a testükön észlelnék olyan területet, mely kivörösödik, megduzzad, esetleg kis hólyagocskák borítják, erősen viszket, hámlásnak indul, mindenképpen forduljanak orvoshoz!

Forrás: <https://www.kormanyhivatal.hu>

Besenyei Zsófia
EFI munkatárs

Egészségfejlesztési Iroda Nagykállói Járás
4320 Nagykálló, Szabadság tér 13.
Telefon: 42/599-700/2151
E-mail: efi.nagykallo@gmail.com



KÖNYVAJÁNLÓ



Forrás: facebook.com/tibiatya

Tóth Máté:
Hát téged meg ki kérdezett?
Kéretlen tanácsok magamnak

Elsősorban a fiatal korosztály figyelmébe ajánljuk a főként Tibi atya néven ismert szerző könyvét azzal a szándékkal, hogy hasznos és közérthető kapaszkodót kínáljunk számukra az olykor kaotikusnak tűnő, számos frusztráló hatással teli világunkban.

Fiatalnak lenni nem egyszerű, sosem volt az. Ebben az életkorban sokszor kell olyan döntéseket hoznunk, melyekről tudjuk, meghatározóak lennének a jövőnkre nézve, ám nem érezzük még elég érettnek magunkat ezek meghozására. Helyette téblábolunk, keresgélünk, elodázunk, tanácstalanságunkat fokozva ezzel, ahelyett, hogy tudatosabban és kritikusabban gondolkodnánk döntéseink előtt.

A könyv ezeknek az útkereső embereknek nyújthat segítséget, egyfajta szemléletformáló tudást és tapasztalatot közvetít.

A kötet fő sajátossága a Tibi atyára oly jellemző humor, hang-

vétele könnyed, mondatai tömörek, könnyen érthetőek. Nem egy tipikus motivációs könyv, ha ilyet keresnénk, nem ehhez a könyvhöz kellene elsőként nyúlnunk.

Tóth Máté azokat a helyzeteket mutatja be, melyekkel már találkozott élete során, mögéjük nézett, és tanulságot fogalmazott meg belőlük magának. Hogy ezzel aztán segítséget adhat másoknak is, ez csak plusz pozitívum lehet. Hiszen ugyan igaz az a mondás: *saját kárán tanul az ember*, de a mondat másik igazságával teljes csak: *az okos a másén*.

A szerző nem törekszik a „mindent tutira megmondó” szerepre, nem gondolja, csakis övé a bölcsék köve. Leír, röviden elemez, aztán rábízta az olvasóra, ő mit szűr le belőle, illetőleg a vele történetek kapcsán az olvasó mit hasznosíthat a saját életében.

Tanácsai az életre előremutatóak, bátorságot, optimizmust közvetítenek. Ezek közül állják itt egy nagyon fontos útmutatás, melyet nem csupán fiatalokban érdemes megfogadnunk.

„Maradjunk meg valahogy embernek ebben az elszemélytelenedett, belső vágyainkra, félelmeinkre ható manipulálással teli világban. Olyan embernek, akinek van értékrendje, van egy egészséges tartományban működő morális irányítúje...

Törekedj arra nap mint nap, hogy fejlődj!

Szerettük, mert a kötet által láttuk át, értettük meg valóban a mai fiatalság előtt álló problémákat.

Ajánljuk azoknak, akik fiatalok (vagy fiatal lelkű idősebbek), és hasznos gondolatokra vágyanak az útkeresésben.

A könyv üzenete: Szemléld olykor kívülről is önmagadat, sokat segít döntéseidben, és merj kételkedni is, nem leszel kisebb a kételyeidtől!

Városi Könyvtár



Forrás: igazsagotthmatenak.hu

TUDTA-E?



Tudta-e...

hogyan kapta meg Balkány az országos vásártartási jogot?

A vásártér ekkor a mai Kosuth kert helyén volt.

Városi Könyvtár



Régi vásár

REJTVÉNY • 14 ÉVEN ALULIAKNAK

Kedves Gyerekek!

Februári kérdésünk – hasonlóan a januárihoz – ismét egy balkányi épülettel kapcsolatos.

A Benedek utca 5. szám alatt lévő, 1994 óta szociális intézményként működő ház és udvara korábban – több mint 80 éven át – más intézménynek adott otthont.

Két kérdésre keressük a választ ennek kapcsán:

1. Mi volt a feladata régen ennek az épületnek?

2. Ki volt az első vezetője?

A helyes megoldást – nevetek és címetek megjelölésével – a balk.konyvtar@gmail.com címre várjuk március 19-ig.

Játékra fel!

Városi Könyvtár

Édes anyanyelvünk, avagy a beszédfejlődés elősegítése csecsemőkortól óvodáskorig

TUDATOS SZÜLŐ

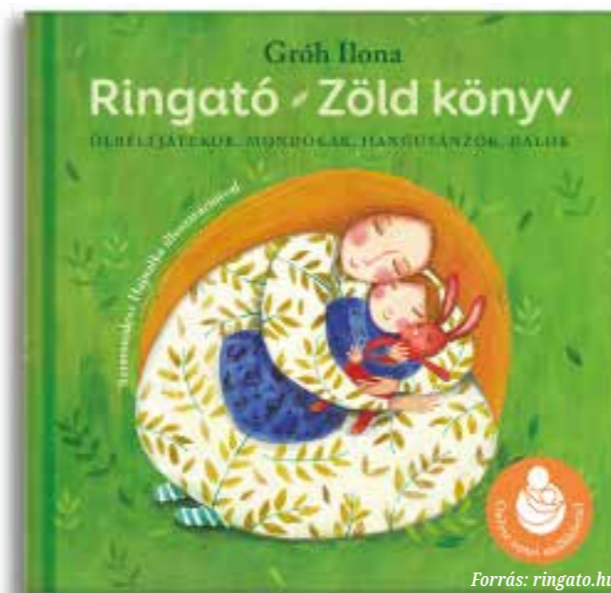


Forrás: kishabanaplo.com

Előző írásomban a gyerekek beszédfejlődésével kapcsolatban felsoroltam azokat a figyelmeztető jeleket, amely esetén szakemberhez kell fordulnunk. Most szeretnék néhány ötletet adni, hogyan segíthetjük elő az anyanyelv elsajátítását:

az öt gondozók arcára, szájmozgására, hangjára.

Ha az első hangadásokra (gögcslés) érzékenyen reagálunk, biztatjuk, (Milyen szép hangod van! Mondj valamit anyának/apának! stb.) akkor egyre gyakrabban és szívesebben fogja hal-



Forrás: ringato.hu

Csecsemők esetében nyugodtan beszéljünk hozzá, még ha azt is gondoljuk, hogy „...olyan kicsi, még úgysem érti...”, akkor fogja érteni, megtanulni, ha az első pillanattól beszélünk hozzá.

Az újszülöttek úgy jönnek a világra, hogy ösztönösen figyelnek

latni a hangját. A gögcslés, gagyogás korszaka nagyon fontos. Ezekkel a „hanggyakorlatokkal” edzi a beszédszervek és az arc izmait, ezért olyan fontos a szoptatás is, nemcsak a táplálás miatt.

Gondozás közben mindig mondjuk a babának, hogy mit

csinálunk vele. Pl.: Most felhúzom a lábadra a zoknidat. Megmosom az arcodat.

Kérjük meg egyszerű dolgokra: Add ide a csörgődet! Kérem a játékodat! Visszaadom a játékodat!

Bújócskázunk! A saját és a baba arca közé kezünkkel tartunk vékony kendőt, bújjunk el és találjuk meg egymást!

Mondókázunk, énekeljünk, hócogtassuk, (hócogtessük) játszunk minél több ölbéli játékot mozgás, cirógatás közben. Ez nemcsak a beszéd-, hanem a mozgás- és értelmi fejlődésre is jótékonyan hat. Kerekecske, gombocska, Ciróka-maróka, Áspis kerekese, Csip-csip csóka, Hóc-hóc katona, Hinta-palinta. Az interneten megtalálhatjuk a szövegeket és a játék leírását.

Nézzessünk képeskönyvet a babával az ölkönyben, mutassunk rá a képekre, mondjuk hogy micsoda, mit csinál, milyen színű stb. A következő alkalommal kérjük meg, hogy ő mutasson rá pl. a cicára.

Meséljünk neki eleinte rövidebb, később hosszabb meséket. A főszereplő lehet maga a gyerek is. Elmesélhetjük, mi történt vele aznap.

A két utolsó pontban szereplő ötlettel a gyermekünk szókincsét is gazdagítjuk, amivel majd könnyebben ki tudja magát fejezni, el tudja mondani, mit szeretne.

FONTOS! Az élő beszédet nem pótolja SEMMI! Sem a tévé, sem a telefon, sem a tablet! Ott a gyerek nem látja a hangok alakításához szükséges szájmozgást, nem kap személyes visszajelzést (biztató mosoly, bólogatás, a szó megismétlése) próbálkozásaira.

Hasznos oldalak a témával kapcsolatban:

<https://babafalva.hu>
<http://pregradiclon.blogspot.com>
<https://www.babaszoba.hu>
<https://gyermekkelvagyok.hu>

Belényesi Adél
fejlesztőpedagógus



Forrás: kerekito.hu



Forrás: egészség.hu

Minden vakcina jó!

– egészségügyi dolgozóink a védőoltásról

Csak idő kérdése, hogy ki mikor fog koronavírus által megbetegedni, ezért az igazi megoldás az, ha a védettséget nem betegségen keresztül, hanem védőoltással szerezzük meg. Minden vakcina jó, mert megvéd egy halálos betegségtől.

Tévhit, hogy a legerősebb immunitást akkor lehet elérni, ha valaki átesik a betegségen. És ennek sokkal nagyobb is az ára: a Covid-fertőzés utáni állapotot krónikus betegségnek is lehet tartani. A betegek fele bekerül az úgynevezett „post Covid” állapotba, amelynek során súlyos egészségügyi következményeket kell elviselni. Ez egy tartós, hosszú betegség. És azt is tudjuk, hogy 100-szoros az antitest azoknál, akiket beoltottak, mint azoknál, akik átestek ezen a betegségen.

Már az első oltás is 75%-os védettséget ad. Az elmúlt napokban megjelent az izraeli egészségügyi minisztérium közleménye, amelyben a védőoltással kapcsolatos eddigi tapasztalataikat írják le. Ismert, hogy Izraelben már a lakosság 50%-át beoltották koronavírus elleni vakcinával. A

dokumentumból többek közt az derül ki, hogy már az első oltás után – ha el is kapja az ember a fertőzést – sokkal kisebb eséllyel fordul elő súlyos tünet. Emellett lényegesen kisebb a halálos kimenetelű fertőzés esélye is. A vakcinált egyének esetében súlyos betegség szinte senkinél nem alakulhat ki. Sőt újabban arra is van néhány adat, hogy a fertőzés sem, tehát még tünetmentes fertőzés sem alakul ki. Ez óriási jelentőségű, mert ha egyszer ki akarunk keveredni ebből a helyzetből, azt csak úgy tehetjük, ha elérjük a nyájimmunitást, ami azt jelenti, hogy minél több embernek minél hamarabb vakcinációra kell jelentkezni.

Az oltás oltási reakciókat okozhat. Amikor oltási reakcióról beszélünk, ezt sokan össze szokták keverni a mellékhatással. Ez

nem ugyanaz. Az oltási reakció az az oltás természetes velejárója lehet. Az egyénenként változik, hogy az immunrendszerünk milyen vehemenciával, milyen erősen és milyen formában reagál egy védőoltásra. Az oltási reakciók természetes dolgok, nem okoznak súlyos betegséget, nem okoznak halált, gyakorlatilag mindenben különböznek a mellékhatástól is, meg különböznek magától a koronavírus-fertőzéstől is. A kettő között óriási különbség van.

Most egy világjárvány közepén vagyunk, egy halálos betegség az ellenség, és ez az egyetlen módszer, hogy a korlátozó intézkedéseket csökkenteni lehessen, hogy újra lehessen nyitni. Egyszerűen nincs más választás. Regisztrálni kell.

Gyakorlatilag mindenkit be kellene oltani, az ország lakosságát 12 éves kor fölött, hogyha a gyermekvizsgálatok adatai is a rendelkezésünkre állnának. Egy teljes átoltottsággal nyugodtan folytathatnánk az eddigi, illetve az ezt megelőző életünket, és véget vethetnénk a pandémiának.

*Csontos Istvánné
Dobiné Szántó Emese
Dr. Berényi Bence
Dr. Holubán József
Dr. Katona Melinda
Dr. Kocsárdi Adrienn
Dr. Komoróczy Péter
Dr. Kraus Heidrun
Dr. Pernecky János
Dr. Svéda Melinda
Kiss Sándorné
Krisztán Attiláné
Mackei Adrienn*



Forrás: egészségkalauz.hu



Forrás: egészség.hu