



Tóth Sándorné Sallai Ilona testvérére, Sallai Istvánra emlékezve helyezte el virágait, aki mindössze 21 évesen lett az '56-os megtorlások áldozata.

A szabadság napja

Az 1956-os forradalom és szabadságharc évfordulójának alkalmából irodalmi emlékműsorral és koszorúzási ünnepséggel emlékezett a város a hatvanöt évvel ezelőtti eseményekre.

A Szabolcs Vezér Általános Iskola diákjainak *Amíg szól a dal*, '56 el című ünnepi előadása méltó megemlékezés volt a szabadságharc hőseiről. Műsoruk egyszerre volt emelkedett hangulatú és könnyed, melyben úgy idézték fel a múlt történéseit, hogy a mai fiatalok számára is érthetővé tegyék, mit jelentett 1956 nemzetünk számára.

Az ünnepség zárásaként az önkormányzat, a helyi intézmények és civil szervezetek képviselői a Kossuth kerti Hősök emlékművé-nél rótták le kegyeletüket az '56-os hősök előtt.



Dr. Simon Miklós országgyűlési képviselő, id. Oláh János alpolgármester és dr. Tóth János jegyző rója le kegyeletét az '56-os hősök előtt

Képes beszámolóink a 2. oldalon látható



Meghívó

Balkány Város Önkormányzata
Képviselő-testülete
közmeghallgatást tart
2021. november 22-én (hétfőn)
18.00 órai kezdettel.

A közmeghallgatás helye:

Művelődési Ház
(Balkány, Kossuth u. 3.)

A közmeghallgatás napirendjei:

1.) Beszámoló a Képviselő-testület 2021. évi tevékenységéről, a 2022. évi tervekről

Előadó: Pálosi László polgármester
2.) Egyebek

A közmeghallgatáson a lakosság és a helyben érdekelt szervezetek képviselői a helyi közügyeket érintő kérdéseket és javaslatot tehetnek, a képviselő-testület tagjaihoz és a jegyzőhöz kérdést intézhetnek.

Fotók: Katona Julei

ÖNKORMÁNYZAT

Az ünnepi előadás képes élménybeszámolója



Impresszum

Balkányi Beszélő
Balkány Város Önkormányzatának
és lakosságának közéleti lapja

Kiadja Balkány Város
Önkormányzata

Szerkesztőség:
Polgármesteri Hivatal
4233 Balkány, Rákóczi utca 8.
Telefon/Fax: (42) 561-000

Felelős szerkesztő:
Katona Zoltánné
Tördelés: Szalay Krisztián
Nyomtatás: Szendeczki Nyomda

ISSN 1786-531X



ÖNKORMÁNYZAT

Ünnepélyes keretek között adták át Balkány idei díjait

Nemzeti ünnepünk alkalmából ebben az évben a város képviselő-testülete öt olyan személyt részesített elismerésben, akiknek munkája, tevékenysége példaként állítható a jelen és az utókor elé.

Az önkormányzat nevében id. Oláh János alpolgármester adta át a város 2021. évi díjait.

A település és lakossága érdekében hosszú ideje végzett kimagaslóan eredményes tevékenységéért Dr. Simon Miklós országgyűlési képviselőnek a „Balkány Város Díszpolgára” kitüntető címmel mondott köszönetet, majd négy olyan pedagógusnak adta át kitüntetését, akik sok száz balkányi gyermeket neveltek, tanítottak az elmúlt évtizedek során, és akik tevékenységükkel mindig Balkányt szolgálták.



A város idei díjazottjai Dr. Simon Miklós, Jeszenszky Zoltánné, Bodogán Lászlóné és Gődény Ferencné

Jeszenszky Zoltánné és Papp Anna tanítónők Újhelyi Jolán-díjat, Bodogán Lászlóné és Gődény Ferencné óvónők Szentgyörgyi Amália-díjat vehettek át.



Kilencvenedik születésnapján Timár Mihályné Ilonka nénit köszöntötte Pálosi László polgármester



A közösség-szervező munka elismerése

2021. október 8-án aktív közéleti tevékenysége elismeréseként a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Közgylűlés Bronz Emlékérme kitüntető díjat vehette át Seszták Oszkár úrtól, a Megyei Közgylűlés elnökétől Balkány alpolgármestere, id. Oláh János. Gratulálunk alpolgármester úrnak az elismeréshez, valamint ezúton kívánunk számára jó egészséget és tevékeny, sikeres éveket!

Balkány Város Önkormányzata



Értékteremtés a közmunkában

A mi városunk is bemutatkozott az V. Közfoglalkoztatási Kiállítás és Vásár egész napos rendezvényén a nyíregyházi Kossuth téren, ahol a közmunkában dolgozók termelte zöldségek, gyümölcsök, az általuk készített különleges befőttek, szárazaszták és finom sütemények közül válogathatott a vásárló közönség.

Román István kormány megbízott elismerését és köszönetét fejezte ki Balkány Város Önkormányzatának a kiállításon való színvonalas megjelenésért.



Elment a legidősebb balkányi...

Életének 102. évében elhunyt Balkány legidősebb polgára, Karalyos Istvánné (született: Menyhárt Mária). Fájó szívvel búcsúzunk tőle, és őszinte részvétünket fejezzük ki a hozzátartozók felé.

Balkány Város Önkormányzata

INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK

Miért síeljen a gyerek?

Gyermeink egészséges testi, lelki és szellemi fejlődése, élményekkel teli gyermekkor sportolással érhető el a legkönnyebben.

A síelés garantált élményeket és remek téli mozgásformát jelent a gyerekeknek, viszont a nem síelő szülők többségében rengeteg kérdés merül fel ezzel a sporttal kapcsolatban.

Ilyen gyakori kérdés például, hogy milyen élményt kap a síelőtől a gyerek?

A gyerekek szeretnek mindent kipróbálni, mindenre felmászni,

mindent megnézni. Szeretnek játszótéren játszani, csúszni a csúszdán, vagy a jégen. A síelés is egyfajta csúszásélmény.

Milyen képességeket fejleszt a gyerekeknél a síelés?

Ez a sport számos képességet, készséget fejleszt, mint például az egyensúlyérzék, a térérzékelés, a mozgáskoordináció, a figyelem, koncentráció. De jó tékony hatással van a gyerekek magatartására, fegyelmére és a kitalálásra is. Önállóságra szoktat, növeli a precizitást.

Szimmetrikusan fejleszti az



Forrás: sitanoda.hu

izomzatot, és ami nagyon fontos: mindvégig a szabadban, tiszta levegőn sportol a gyermek.

Hány éves kortól lehetséges a síelés?

5-12 éves korban ideális ez a mozgástanulás. De a nagyobb gyerekek és felnőttek is könnyedén megtanulnak síelni, nincs korhatár!

A jövő év januárjában a balkányi gyerekeknek (és szüleiknek) ismét lehetőségük nyílik sítáborban való részvételre, a síelés élményének megtapasztalására. Nem szükséges hozzá előzetes sítudás, a tábor ideje alatt minden nap van síoktatás.

A helyszín most is, ahogyan az utóbbi néhány évben, Lengyelország egyik új fejlesztésű sírégiója, ahol hóbiztos pályarendszer várja a síelni vágyókat.

A sítábor ideje: 2022. január 02-06., helye: Tatrzańska Bialka, Lengyelország (Balkánytól 322 km-re).

Árakról és egyéb részletekről érdeklődni a tábor szervezőjénél, Katona Ferencnél lehet a +36204479547-es telefonszámon, illetve az általános iskola honlapján olvasható tájékoztatóból. Jelentkezési határidő: november 8., vagy amíg van szabad férőhely.

Egyszer volt, hol nem volt...

Ezzel a mondattal számtalan emese vette már kezdetét, de amiről most szeretnék beszámolni, különösen kedves a szívemnek.

A történet akkor kezdődött, amikor a Föld napja alkalmából az Agrárminisztérium meseíró pályázatot hirdetett különböző korcsoportokban. A pályázattal a beporzók fontosságára kívánta felhívni a figyelmet az agrártárca. Nem maradhattunk ki e nemes ügyből, így településünk diákjai és pedagógusai tollat ragadtak és szívüket-lelküket beleadva, mint szorgos méhek összegyűjtötték és papírra vetették gondolataikat.

Fáradásuk nem várt sikert aratott, hiszen néhány héttel eelőtt a díjátadó ünnepségre kapunk meghívót fővárosunk egyik impozáns épületébe, a Vajdahunyad-várba. A több mint 900 pályaműből hetvenet választott ki a zsűri. A legjobbnak ítélt munkák szerzőinek László Tibor Zoltán, a tárca környezetvédelemért felelős helyettes államtitkára adta át az elismeréseket a Magyar Mezőgazdasági Múzeumban. Nagy meglepetésre az elsők között, különdíjban is részesült kedves tanítványom. Élményeinket tovább fokozta a csodálatos környezetben tett séta, a tudásunkat

gazdagító előadás, egy játékos tanösvény kipróbálása és a páratlan vendégfogadás.

Már csak a főszereplők nevével vagyok adós, akik kiállva a próbákat, azóta is boldogan élnek...: Sándor Zoltán (7. osztályos tanuló), Dzsurbán Erika (óvodapedagógus), Pásztor Angelika (felkészítő tanár), Svankné Dósa Mária (útitárs).

Az érdeklődők online mesekönyv formájában és személyesen, az Országos Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Kiállítás és Vásár helyszínén is izelítőt kaphatnak a „Zümmögő birodalomból”. *Pásztor Angelika*



INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK



Őszi zenés 7végék

2021. október 16-án véget ért a Művelődési Ház és Könyvtár Őszi zenés 7végék elnevezésű rendezvénysorozata.

A négy hétvégén átívelő, nyolc

előadásból álló színes program-sorozatban mindenki megtalálta a neki legkedvesebb előadását, és feltöltekezett a nívós produkciók nyújtotta zenei élményekből.



INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK



Fotók: Katona Juleci

Plangi Airport repülőnap

Nagyszámú látogatót vonzott a második alkalommal megszervezett repülőnap a Plangi Sportrepülőtérre szeptember végén.

A rendezvényt a repülőtér tulajdonosa, Plangár János nyitotta meg, vendégként pedig beszédet mondott Farkas Bertalan nyugállományú dandártábornok, vadászpilóta, úrkutató, Magyarország első űrhajója.

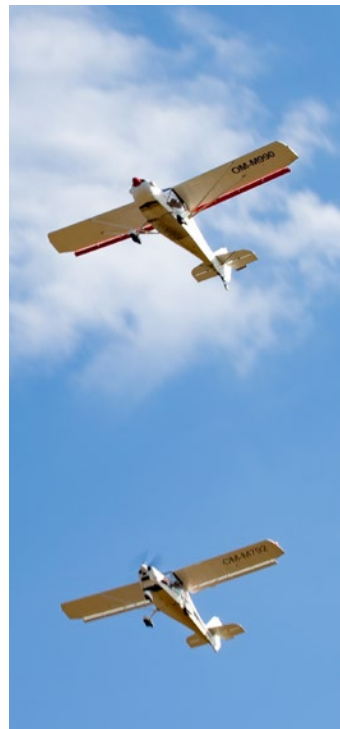
Igen sokféle program, látnivaló fogadta az ide látogatókat: sárkányrepülés és ultrakönnyű egyéni, illetve kötelekrepülés, deszantugrások MI-17 katonai helikopterből, siklóernyős és katonaidrón-bemutató, fegyverkiállítás.

A repülőnap vendégpilótái és gépeik mellett Veres Zoltán műrepülő Európa-bajnok és többszörös Guinness-rekorder műrepüléssel kápráztatta el a közönséget.

A repülőnap tombolasorsolással zárult, ahol igen értékes nyeremények letek gazdára.

A szervezőket elismerés illeti a színvonalas lebonyolításért. Méltán büszkeség a település számára, hogy ilyen nagyszabású, országos érdeklődésre számot tartó rendezvénynek adhat helyet, remélhetőleg sokszor még.

(forrás: szon.hu)



„Jöhet ezután százszor is az ősz...”

Alapítványunk, a „Meggyógyulok!” Balkányi Daganatos Betegképző Alapítvány őszi közösségi

programot szervezett partnereivel 2021. október 17-én. Kiakcsolódunk, együtt voltunk,

megfeledeztünk egy kicsit a gondokról, és csodás élményekkel gazdagodtunk.

Családi nap

Újra családi napot szerveztünk szeptember 25-én azzal a céllal, hogy a közös időtöltés és a szórakozás mellett erősödjön, épüljön az a népes közösség, melyet az egyházközségünk magáénak tudhat. Változatos programokkal készültünk: kézműves foglalkozást, szabadtéri játékokat, csapatversenyt, lelki feltöltődést, előzenét, finom sajtok kóstolását kínáltuk a résztvevőknek.



Fotók: Katona Juleci



Miklós Szeretetotthon és Menedékház Családok Átmeneti Otthona csapatának „cigánylecsója” nyerte. A további helyezett csapatok a Best Partner Balkány „százasholt” ajándécsomagjait vehették át.

A nap legizgalmasabb része kétségtelenül a lecsófőző-verseny volt, melyhez a közmunkában dolgozók által megtermelt paprikát és hagymát Pálosi László polgármester biztosította a versenyző csapatoknak.

Az első helyezettnek járó két tortát – melyet Kelemen Zsolt vállalkozó ajánlott fel – a Szent



Ez az igazi magyar ételklasszikus is bográcsban készítve a legfinomabb

nélkül, akár egy farönkre vagy szalmabálára ülve beszélgetünk, énekelünk, táncolunk közösen, magunk és mások öröme, hogy önfeledten játszunk gyermekeinkkel. Jó volt látni a vidám arcokat, a bátran táncra perdülőket, az élő, működő közösséget, amely összetart.

Balkányi Görögkatolikus Egyházközség



Az első helyezett csapat két képviselője a zsűrrel



A versenyzők szemet gyönyörködtető tálalásokkal kecsézték a zsűrit

ÍZEK, ILLATOK, EMLÉKEK

„Múlt ízei a jövő nemzedékének” – fajtamentés Balkányban



A szeptemberi számunkban említett besztercei szilva, amely kiváló lekvárnak, aszaltványnak.

Életünk során mindannyian többször találkozunk azzal az érzéssel, amikor vágyódással gondolunk vissza a régmúltra. Amikor megmagyarázhatatlan módon beköltözik fejünkbe, lelkünkbe egy-egy régen nem tapasztalt illat, íz vagy látvány, és az fogva tart bennünket egy időre. Van, akinél ez egy röpké pillanatot jelent, és máris tovább, más a hatása alá kerül napokra. A nosztalgia ilyenkor befurakszik az elmébe, ott gyökeret ereszt, hogy aztán onnan, a régi érzés táptalajából egy új életként világra jöhessen.

Valahogy így volt ezzel az elmúlt években a Perkedpusztán gazdálkodó, elsősorban gyü-

mölcsstermesztéssel foglalkozó Kékesi Zsolt is. Nem hagyta nyugodni egy múltból érkező gondolat, ami ismét és ismét magával ragadta, majd végül 2020 őszén új tetterre sarkallta.

Szerteágazó tevékenysége így 2021-től egy újabb profillal bővülhetett, a gyümölcsfacséméték nevelésében nagy szakmai tapasztalattal rendelkező legjobb barátja tanácsait megfogadva gyümölcsfaiskolát alapított, ahol a modern tudás és a korszerű kertészeti lehetőségek segítségével ősrégi, tájfajta gyümölcsfákat nevel értékmegtő céllal. És miért fontos ez? A választ erre egy tőle származó újabb kérdésből kaphatjuk meg. „Ki ne emlékezne

az árpával érő körtére vagy a fenséges besztercei szilva muskotályos ízére?” Mindenkinek van erre saját felelete, kinek ez, kinek az, de egy biztos, a múltbéli értékek sokszor nagyon kellemes érzéseket képesek bennünk kelteni. Ezen vonal mentén tehát biztosan sokan vágyunk a feledésbe merült ízekre és zamatokra, és talán újra szeretnénk ezeket megtapasztalni.

Napjainkban azonban a faiskolákban nem találunk olyan történelmi múltú csemétéket, melyek gyümölcse mindezt képes megadni nekünk. Példaként megemlítve szinte kikopott a köztudatból és sajnos a forgalomból is a régi asztraháni piros,



téli piros pogácsa vagy arany parmin alma. A tömeggyártás új és kevésbé ellenálló fajtákat részesít előnyben, melyek gyümölcse ugyan kíváncsú, nagy, ám ízük nem a gyermekkorunk íze. Régióknak, a Nyírségnek is megvoltak az egyedi, régi fajtái, felsorolni is nehéz lenne mindet; a balkányi kertek, ültetvények fái minden évszakban, sőt, az adott évszak teljes ideje alatt gyümölcsöt tudtak juttatni az asztalra. Elődeink kertjeiben ez a sokszínűség évszázadokon át biztosította fennmaradásukat, mára viszont már csak elvétve



Nyári kármán körte

ÍZEK, ILLATOK, EMLÉKEK



A régi magyar almafajták sokasága megtalálható a gyümölcsfaiskolában.

találkozunk ilyen ősrégi gyümölcsfajtákkal.

A Kékesi Gyümölcsfaiskola kínálatában – olyan szakhatóság által engedélyezett – 25 féle alma-, 15 féle körte-, továbbá számos cseresznye-, meggy- és szilvafajta található, melyek mindegyike több száz éves múlttal rendelkezik hazánkban, sőt

vannak ettől régebbi fajták is. A fajtamentés célja, hogy kerüljön vissza kiskertjeinkbe ezek közül minél több, és az őseink által kialakított ízvilág jelenjen meg újra hétköznapijainkban.

Ehhez az értékmentési tevékenységhez szorosan kapcsolódik, hogy október közepén a görögkatolikus parókia udvarán



A „Bereczki bőtermő” birs az egész világon ismert és közkedvelt, magyar eredetű birsfajta.

– Jaczó Sándor esperes úr és a felajánló, Kékesi Zsolt munkájának köszönhetően – ilyen ősrégi, tájfajta, történelmi gyümölcsfacséméték kerültek elültetésre. Ezen fácskák növekedése így sokak számára hamarosan látványos és tapasztalhatóvá válik, mindemellett a templom oltalmában a múlt értékeinek megbecsülését hirdetik.

A faiskola szolgáltatásainak körét bővítve Kékesi Zsolt ezúton ajánlja fel a helyi lakosoknak, hogy amennyiben olyan 70 évesnél idősebb gyümölcsfa van a birtokukban, melynek szeretnék megőrizni a „múltját”, vállalja azok szakszerű oltását és kertészetében az új cseméték felnevelését a kertbe vagy egy új helyre való visszaültetésig. Hadd maradjon meg ezzel a család számára nagyanyáink mennyei lekvárja vagy épp nagyapáink széles e földön utánozhatatlan pálinkája!



TESTI-LELKI EGÉSZSÉG



Forrás: femina.hu

Olvasni öröm

Kikapcsolódni vágyik? Van egy történet, van egy hangulat, és van egy könyv. A könyv egy lehetőség a belső utazáshoz. Indulhatunk?

Az olvasás és a történetek szoros egységet alkotnak, melyek együttesen lehetőséget biztosítanak számunkra belépni egy másik ember gondolataiba, és vele együtt elutazni a fantázia birodalmába. Mindezt saját magunk érzésein keresztül. Egy könyv, egy történet, egy vers, egy bejegyzés, egy üzenet, egy élethelyzet, amit látunk, hallunk mind egy lehetőség kapcsolódni önmagunkhoz.

A történeteknek nincsen kezdete és nincsen vége, vala-

hogyan, valaki által becsatlakozunk azokba, aki lehet a mesélő, az író, és akár egy festő is. Csatlakozunk egy történethez, ami megszólít bennünk valamit.

Csatlakozunk, mert hasonló érzések, gondolatok, nézetek vannak az adott könyvben, mint bennünk, és gyakran előfordul, hogy az olvasottak tükröt tartanak előttünk. Ez a fajta tükör szelíden mutat párhuzamot, önmagunk és a szereplők története között. Belenézünk és saját érzéseinket éljük át, vagy látjuk



Forrás: felelosszulokiskolaja.hu



ményét szeretnénk kapni, ilyenkor ugyanúgy érnek minket az olvasás jótékony hatásai, mint más könyvek esetében.

Az olvasás további jótékony hatásai:

Megnyugtat, lelkesít, élményt ad. Serkenti az agyműködést, kreatívabbá tesz.

Fejleszti a kommunikációs készségeket, a szövegértést és a koncentrációt.

Fejleszti a memóriát. A közös olvasás élményt ad – pl. esti mese olvasása, vagy felolvasni időseknek.

Tanít, és „tapasztalatokat” nyújt. Növeli az empátia készségét.

Talán már ön is megtapasztalta az olvasás számos előnye közül valamelyiket, akár többet is. Olvasni öröm, ezáltal minden történet jutalom a nap végén a léleknek. Útra kelhetünk a hősökkel átélni a számukra megírt életet és mindeközben tudattalanul mi magunk éljük át azokat, a mi világunkban. A kép, amit leír a szerző, általunk lesz élő. A mi perceinket színesíti, rikat meg, vagy csal mosolyt az arcunkra. Felkészültek egy újabb utazásra?

Kelemen Anett
EFI mentális egészségfejlesztő munkatárs

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



KÖZÉRDEKŰ

Központi háziiorvosi ügyelet
Telefon: (42) 361-644

2021. november

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

ANYAKÖNYVI HÍREK

Településünkön szeptember hónapban 2 pár fogadott egymásnak örök hűséget:

Váradi Norbert Imre és Botos Fatime Dalma,
Fekete Zoltán és Kiss Boglárka.

Házasságkötésükhöz szívből gratulálunk!

Gólyahír

Szilágyi Szofi 2021. 09. 12.
Gilányi Gréta

Palugyai Dávid 2021. 09. 17.
Győri Bernadett

Egészségben, sikerekben, boldogságban töltött hosszú életet kívánunk!

Fotók: Katona Julcsi

Halottaink

Plander János (75)
Major Ferencné (55)
Dzsurbán József (60)
Násza Ferencné (68)
Bánházi Jánosné (89)
Boros Béla (48)

Kegyelettel emlékezünk városunk elhunyt lakosaira.

Kissné Boros Anikó
anyakönyvvezető



Palugyai Dávid



Szilágyi Szofi

REJTVÉNY • 14 ÉVEN ALULIAKNAK

Kedves Gyerekek!

Októberi kérdésünk a Gencsy-kastélyal kapcsolatos. Melyik évben vette kezelésbe az állam az épületet gyermekotthon működtetésének céljából?

A helyes megoldást – nevetek és címetek megjelölésével – a *balk.konyvtar@gmail.com* címre várjuk november 15-ig.

Játékra fel!

Városi Könyvtár



TUDTA-E?



Tudta-e,...
hogy 1834. október 15-én és 17-én a Nyírségben, így Balkányban is földrengés volt?

A korabeli feljegyzések szerint a lakosság az utcára menekült, és „borzalommal nézte az épületek, kémények reszketését, mozgását.”
Városi Könyvtár

Őszi lélekmelengető ötletek

Éreztétek már kedves olvasóim, hogy reggelente még az ágyból sincs kedvetek felkelni? Esetleg komoran bámultok magatok elé percekig a fürdőben ácsorogva? Kinézve az ablakon pedig csak a ködös, párás hideg őszi nap köszön vissza nem túl hívogatóan. A nappalok rövidülése, és az időjárás rányomja a bélyegét legtöbbünk hangulatára.

Szerencsére jó pár trükk van a levertség ellen. Az alábbiakban néhány hangulatjavító, jókedvre derítő módszert, ötletet gyűjtöttem össze. Ezek közül egy-kettő kipróbálása bizonyítottan jótékonyan hat az ideg- és hormonrendszerünkre, derűsebbé teszi a hangulatunkat.

Jó hír a teaimádóknak, hogy egy csésze kamilla, citromfű, menta vagy levendula tea számos gyógyhatás mellett idegnyugtató hatással is bír. Ha valaki nem rajong a teáért egy csésze forró finom kávé vagy kakaó egy

csinos kis csészéből hasonló hatással bír.

Egy mosoly reggelente magunkra a tükörben, bármilyen hihetetlenül hangzik is, fizikailag is jobb kedvre derít. Néhány perc elteltével pedig mindenki gyönyörködhet a természetes mosolyunkban.

Akármelyik napszakban bevethető, jókedvre hangoló praktika a kedvenc zenénk, számunk meghallgatása. Mire végig énekeltek, már észrevétlenül javult a hangulatunk.

Hasonlóan alkalmazható egy vicces videó, kabaréjelenet vagy vígjáték megnézése.

A mozgásnak bizonyítottan jótékony hatása van a szervezetre, de nemcsak az állóképességünket, a keringési és immunrendszerünket, a szellemi teljesítőképességünket edzhetjük vele, hanem a hangulatunkra is jótékony hatást gyakorol. Ajánlott legalább heti 3x20 perc séta a



Fotó: gyógyszernelkul.hu

friss levegőn. Ha ezt napsütéses időben tesszük, duplán élvezhetjük a testi és lelki egészségünkre gyakorolt hatását.

A zöld szín nyugtatóan hat az emberi idegrendszerre, ezért van olyan jó hatással ránk, ha például egy erdőben sétálunk, vagy kertészkedünk. Ilyenkor nemcsak a friss levegőn, mozgással eltöltött idő áldását érezzük, hanem a természet zöldjének léleküdtető hatását is megtapasztaljuk.

Bevethetjük „lélekmelengetésre” az illóolajokat is. A jól bevált levendula nemcsak teaként kortyolgatva hat pozitívan, hanem illatát belélegezve is. Hasonlóan jó kedvre hangoló a citrusfélék

olajának szagolgatása is. Pár csepp egy teaméses fölé a párologtatóba és garantált a hatás.

Vannak hangulatjavító ételek, mint például a csokoládé, a banán, a búzacsíra, zabpehely, a tojás, tej, szója, a bárány- és marhahús, olajos magvak (pl. tökmag, mandula, napraforgó, dió), hüvelyesek (pl. bab, borsó, lencse), ezek emésztése során olyan anyagok keletkeznek, amelyek segítenek megelőzni, elűzni a depresszív hangulatot.

Szívből kívánok minden olvasómnak derűs novembert!

Belényesi Adél
fejlesztőpedagógus

MEGHÍVÓ

**2021.
11. 20.**

A Balkányi Hagyományőrző Lovas Egyesület szeretettel meghívja Önt és kedves családját a 2021. november 20-án tartandó **EGYESÜLETI BÁLJÁRA.**

Helyszín:
Balkányi Szabolcs Vezér Általános Iskola és AMI ebédlője

Kérjük, részvételi szándékát 2021. 11. 13-ig id. Oláh János egyesületi elnöknel a 06 30 757 5725 telefonszámon szíveskedjen jelezni.

A bál fővédnöke:
Pálosi László
Balkány Város polgármestere
Dr. Simon Miklós
országgyűlési képviselő
Balkány Város díszpolgára

BÁRHOL
fotókiállítás

A BALKÁNYI VÁROSI KÖNYVTÁR és MŰVELŐDÉSI HÁZ tisztelettel meghívja Önöket
2021. november 9-én 17 órára

GÓLYA GYÖRGY
pedagógus-fotós

BÁRHOL
címmű kiállításának megnyitójára.

A tárlatot megnyitja:
PAPP JÁNOS
pedagógus-fotós

HELYSÍN:
Városi Könyvtár
Balkány, Kossuth utca 1.

A kiállítás december 15-ig látogatható az intézmény nyitvatartási idejében.

Golya György