

Balkányi Beszélő

XXVI. évfolyam 2. szám • 2022. február



Fotó: Katona Júlcsi

„A farsangi napokban, legyünk mi is vígabbak!”

Ha farsang, akkor finom lakomák, és természetesen fánk. A hagyomány szerint minél többet eszünk farsangkor, annál több lesz a termés, így nagyon is komolyan kell vennünk ezt az időszakot. Ezen kívül a bőjt előtt meghagyhatjuk magunknak azt a kényelmet, hogy egy kicsit f(al)ánkunk legyünk.

A farsang napjainkban is legismertebb és legkedveltebb étele a fánk. Ezt a finomságot sokféleképpen hívják és talán még annál is több receptje létezik.

Magyarországon a fánk a XIX. században terjedt el, és egyre több helyen lett szokássá, hogy farsangkor az asztalra kerüljön ez a nyalánkság. A farsangi szokáshagyományokhoz tartozó fánk alapesetben élesztős, édes kelt tészta, amelyet hő olajban kisütünk, és a tökéletes eredmény érdekében baracklekvárral fogyasztunk.

A legismertebb farsangi fánk a szalagos fánk, amely nevét a barna fánkon körbefutó, a fánk

tökéletességét jelző fehér csíkról kapta. Ahhoz, hogy ez a szalag és a fánk is tökéletes legyen, bizony kell némi rutin, és néhány fortély.

Az a tapasztalatom, hogy sokan félnek tőle, pedig ezt sem bonyolultabb elkészíteni, mint bármely kelt tésztából készült finomságot.

S hogy ez mennyire így van, azt két olyan kedves, ma már nyugdíjas szakács néni is bizonyítja, akik megmutatták, hogyan készítik ők, mostanra több évtizede ezt a méltán népszerű édességet.

Cikkünk folytatását a 2. oldalon olvashatja.

ÖNKORMÁNYZAT

Tisztelt Balkányi Választópolgárok!

A köztársasági elnök 2022. április 3. napjára tűzte ki az országgyűlési képviselők választását és az országos népszavazást.

Az előző országgyűlési választásra megválasztott szavazatszámoló bizottságok megbízatása lejárt, így új bizottságokat kell megalakítanunk. A bizottságokba a központi választási névjegyzékben szereplő, balkányi lakóhellyel rendelkező, nagykorú magyar állampolgárok jelentkezését várjuk.

Szavazatszámoló bizottsági tagnak adatlap kitöltésével lehet jelentkezni, amely beszerezhető a Balkányi Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán (4233 Balkány, Rákóczi utca 8.) vagy a www.balkany.hu weboldalaról.

Kérem, hogy a jelentkezők a kitöltött adatlapot 2022. március 7. napjáig juttassák el a jegyzo@balkany.hu e-mail címre vagy a

Balkányi Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatára!

A vírushelyzetre való tekintettel a Nemzeti Választási Iroda a szavazatszámoló bizottsági tagok választási törvényben meghatározott minimális létszámához képest lényegesen nagyobb számú SZSZB tag megválasztását írta elő. Az SZSZB-k minden tagja és póttagja köteles egy legfeljebb egyórás oktatáson, illetve az eskü- vagy fogadalomtételen részt venni, azonban munkájukért tiszteletdíjban csak a bizottsági taggá választott 18 személy, illetve a bizottsági munkába bevont póttagok részesülnek, akik a szavazást követő napon mentesülnek a munkavégzési kötelezettség alól.

Kérem a tisztelt balkányi választópolgárokat, hogy jelentkezésükkel segítsék városunkban a választások sikeres lebonyolítását!

dr. Tóth János
HVI vezető

ÍZEK, ILLATOK, EMLÉKEK



Blázsán Mihályné Magdika néni, és Kiss Józsefné Erzsike néni már egészen fiatalon sütöttek fánkot. Erzsike néni először édesanyja segítségével, illetve felügyelete mellett, később aztán kislányként is teljesen önállóan. A recept pedig máig az, amelyet az anyukájától tanult. Annyi különbséggel csupán, hogy abban az időben még többnyire zsírral dagasztottak, de ahogy mondja: *„Úgy is nagyon finom volt.”*

Magdika néni fiatalasszonyként sütötte először, a kérdéssemre pedig, hogy elsőre jól sikerült-e, mindketten azt válaszolták: *„Dehogy! Nekünk is volt, hogy nem lett tökéletes.”*

„Amikor először próbáltam – mondja Magdika néni – papa azt mondta, mikor kivitte, hogy még a kutya is vincogott tőle.”

S hogy mennyire meg lehet tanulni, mi sem bizonyítja jobban, mint hogy azóta sokszázan kóstolhatták a Magdika néni és

Erzsike néni sütötte édességet.

Huszonhat évig dolgoztak együtt az iskola konyháján, és az alatt az idő alatt több ezer fánkot sütöttek a balkányi gyerekeknek.

Az iskolai farsangok alkalmával 12 kg lisztből dagasztották a tésztát a konyha legnagyobb vajlingjában, hagyományosan, kézzel. Sokan emlékezhetünk, egykori iskolásként, vagy pedagógusként, milyen szeretettel, odaadással készültek azok a sütemények, és hogy milyen finomak voltak. De kóstolhatták sokan bálók, egyesületi rendezvények, jótékonysági sütések alkalmával. Nem csupán a városunkban, hanem környező és távolabbi településeken egyaránt, hiszen a két balkányi szakácsnőt a kezük alól kikerült finomságok, jóhírük sok helyre eljuttatták: Nyíradonytól Zajtaig, Sajószentpétertől Miskolcig, és sütöttek, főztek az összes szomszédos településen. És mindig együtt. Elválaszthatatlan

párost alkotva.

Ezért is árulják el ők, mi a fortély, amelyet megismerve bárki, aki kedvet érez, bátran hozzáfoghat a fánk sütéshez. Íme, a recept.

Szalagos fánk

Hozzávalók:

1 kg liszt
1 kiskanál só
4 tojás
9 dl zsíros tej
5 dkg élesztő
2 evőkanál cukor
10 dkg olvasztott/melegített vaj/margarin
olaj a sütéshez



Az elkészítés:

A 2 dl meglangyosított tejben elkavarjuk a 2 evőkanál cukrot, belemorzsoljuk az 5 dkg élesztőt. Ezt felfuttatjuk, míg szép habos lesz.

A lisztbe beleszórjuk a sőt, egy helyre szórjuk, hogy az élesztővel ne azonnal érintkezzen, mikor majd beleöntjük. Hozzáadjuk az egyenként felütött tojásokat. A felfutott élesztőt a lisztbe öntjük, majd a többi

(7dl) langyos tejet is fokozatosan adagoljuk, keverjük, hogy nehogy túl kemény legyen a tészta. Következhet a dagasztás. Mikor már kezd összeállni a tészta, hozzáadjuk a meleg margarint, és azzal jól kidagasztjuk. Lágyan jó a tészta, ugyanis csak így lesz levegős, szalagos és puha a végeredmény. Egészen addig gyúrjuk, amíg teljesen el nem válik az edény falától. Ekkor kissé megpiszezzük a tetejét, és egy tiszta konyharuhával letakarjuk. Körülbelül egy óra alatt - meleg helyen - a duplájára kelesztjük.

Eztán lisztezett deszkára borítjuk, ujjnyi vastagra kinyújtjuk, és egy formával, vagy egy pohárral kiszaggatjuk. Mire végzünk a szaggatással, kicsit tovább kelnek a fánkok, és máris kezdhetjük őket sütni.

Azzal a felével lefordítva tesszük a nem túl forró olajba, amelyik a deszkán felfelé volt. Amíg a fánkok egyik fele pirul, le is fedhetjük a sütőedényt, majd amikor megfordítottuk őket, már nem kell lefedni. Ha a másik oldaluk is megsült, kivesszük az olajból a fánkot, lecsöpögtetjük és porcukrozzva, finom házi lekvárral kínáljuk.

(Magdika néni nem fedte le a sütéskor az edényt, és így is szép szalagosak lettek a fánkok.)

„Kész is! Nem ördögösség. Ahogy mi megtanultuk, úgy más is, könnyedén. Csak neki kell fogni.”



Fotók: Katona Julcsi

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



INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK

Tehetséggondozás a Balkányi Barackvirág Óvodában

„Ugrós táncot jókedvemből...”

Óvodánk egyik tehetséggondozási programja a néptánc, melyet először ebben a nevelési évben indítottunk el. A foglalkozásokon középsős és nagycsoportos korú gyerekek vesznek részt.



A magyar néptánc igen gazdag és változatos típusaiból az ugrós tánc az, amelyik a leginkább alkalmas és élvezhető az óvodás gyerekek számára. Az első nevelési félévben a gyerekek olyan témájú népi mondókákat, rigmusokat, játékokat ismerhetnek meg, amelyek a közvetlen környezetükhöz kapcsolódnak: évszakok, hónapok, időjárás, népszokások. A ritmust, szöveget és dallamot testmozgásokkal is érzékeltetjük, valamint egyes já-

tékokban a hangulatukat is megtanulják kifejezni a gyerekek, mindezt mozgáson keresztül.

Az ugrós tánc mozdulatainak előkészítését változatos eszközök segítségével tanulják a gyerekek.



Ez lehet karika, kötél, ugróiskola, babzsák, színes kártyák, amihez olyan gyakorlatokat végzünk, amik segítik a gyerekeket rávezetni egy-egy motívum megtanulására. Így jutunk el a foglalkozások végén az ugrós táncok lépéseire, amiket az óvodások örömmel, felszabadultan gyakorolnak.

Jó látni, hogy hétről-hétre ügyesednek, hogy mindig mosolyogva érkeznek és távoznak.

A Hortobágyi Nemzeti Park Igazgatóság versenyt hirdetett

meg „Hímzett kötény, kiscsizma...” címmel, melyre óvodánk néptáncsoportja is benevezett. Az eddig tanultakat a szülők az évzáró ünnepségen tekinthetik majd meg.



te észrevétlenül sajátíthatnak el alapvető szavakat, kifejezéseket minden héten más-más témakörben, például: színek, számok, állatok, gyümölcsök, testrészek, üdvözlési formák.

Célunk elsősorban, hogy megismerjék és megkedveljék egy másik nyelv hangzását, és a későbbiekben természetes legyen ennek használata. Emellett az idegen nyelvi fejlesztés hozzájárul a kicsik kognitív képességeinek fejlődéséhez, fejleszti mozgáskordinációjukat, kommunikációs képességüket, szociális képességüket és elősegíti a gyerekek érzelmi kiteljesedését is.

Óvodásaink nagy lelkesedéssel és örömmel gyakorolják az angol mondókákat, dalokat, melyből év végén kis műsort fogunk összeállítani a szülők számára.

Brackvirág Óvoda

Különdíj

Országos rajzpályázaton nyert díjat – intézményi kategóriában – az 1. b osztályos Kovács Kitti.

A Tappancs folyóirat még novemberben kiírt pályázatán lett különdíjas iskolánk tanulója, akinek jutalma – az elismerés mellett – egy értékes könyvcsomag volt.

Büszkék vagyunk a sikerére!

Demendi Anita



Kovács Kitti (1.b)



A nyertes pályamunka

Egy vitézi birtokba iktatás emléke - III. rész

Kormányzói látogatás a balkányi tanyavilágban

Az elmúlt évtizedekben próbáltam Balkány és a tanyai lakosság körében is még élő emlékeket felkutatni.

Vajas István volt Béketelepi lakos 2017-ben velem megosztott emlékei:

„A Reviczkytanyát a Jármtyanyától egy sorompó választotta el. A nagy fenyőnél volt a Jármty család háza, a Csiffytanya elején pedig a Reviczky-kastély. A fenyőt egy Finta ültette. Nekik valahol a környéken volt birtokuk. Talán Geszteréden. A Finták rokonai voltak a Jármtyaknak. A kastélytól jobbra Reviczky László virágkertésze lakott. Nagymamám Kókán Magdolna testvére volt a Reviczkyék gazdatisztjének, Czivik Mihálynak a felesége. Az ispán Bagenszky Borisz volt. Ötéves voltam, amikor meghalt az öreg Reviczky. Hátul, a kastély mögött, egy erdőben temették el. Utána a fia gazdálkodott. Mikor bejöttek a vörösök, mindenki elmenekült. Nincs már meg se a sír, se a kastély. A háború után a sírt kiástá valaki a kincsek miatt. Hogy talált-e valamit, nem tudom.”

Kiss József és Kiss Józsefné
jármytanyai lakosok emlékei
(2022):



A Járműtanya cselédháza

„A Jármy-kastély körül nagy park volt régen, de ebből már csak a mamutfenyő van meg, amit egy Finta nevű ember ültetett. A kastélyt apránként elhordták útalapba és építkezésekhez. Nagyon sajnálom. A leszármozottak időnként megjelennek. Volt, hogy hozzánk jöttek be vizet inni. A Jármy-sírokat egy időben mi tartottuk rendben. Régen a Jármy-kastélyhoz az út itt vezetett a telkünk mellett. Kiss Bálint, az apósom sokat mesélt a régi időkről. Ő parádés kocsis volt a Jármyaknál. A lakásunk cselédház volt itt a Jármy-birtokon. A ház az 1930-as években épült. Az eredeti tulajdonosa Tóth János és Duleba Mária voltak. Mi a har-

madik tulajdonosok vagyunk.”

Komlói Bálint, volt Árpád utcai lakos 2011-ben az édesapja emlékeit osztotta meg velem:

„Apám mesélte, hogy mikor Balkányban volt Horthy, ő is ott volt a fogadáson. Mindenhol csendőrök voltak. Pedig nem kellett volna. Horthy Balkányban szállt le a vonatról, onnan kocsival ment a Csiffy tanyára. Közben ment a tanyára kifele, az út két oldalán kint állt az a rengeteg nép. Szigorú biztosítás volt mindenhol. Nagyon vigyáztak a kormányzóra. Valóságos tömeg várta kint. Nagy dolog volt ez! Jó emberek voltak a Reviczky. Az öreg Reviczkyt meg a fiát avatta vitézzé. Katonaember volt az öreg. A

birtokot a felesége után kapta. Legénykoromban már a fia vitte a gazdaságot, de akkor is rend, patyolattisztaság volt a tanyán. A háború után aztán azt is szét-hordták, mint a Gáltanyát és az Újhelyitanyát. A Reviczkyekről azóta nem hallottam. Talán külföldön élnek.”

Dr. Csűry Miklósné Dézsy Judit
2000- ben elmondott emlékei:

„Édesapám Dézszy Ferenc föld-birtokos, édesanyám Gódeny Mária. 1925. 02.05-én születtem, így sajnos én nem lehettem ott a Csiffyutanyán, mikor Horthy Miklós Balkányban járt. De a családban hallottam róla, és apám is említette. Így, amit elmeséltek, csak azt tudom elmondani. Horthy Miklós vonattal érkezett Balkányba. Személyautóval ment ki a Csiffyutanyára. Az utak mentén két oldalt a falu népe állt. Mindenki a szebbik ruháját vette fel, úgy éljenek, meg integettek a kormányzónak. A portákon, a házak előtt fel volt gereblyézve. Seholy egy fűszál! Abban az időben, ha dudvás volt egy porta, az rendetlennek számított. Ma persze más a helyzet, hiszen lassan a legtöbb portán nyírt fű van. Ez olyan volt, mintha legalábbis a király érkezett volna Balkányba. Óriási dolog volt ez! Horthy Balkányban! Az avatás után ünnepi ebédet ott volt Megyery

Celesztina is. A többiekéről nem tudok. A kormányzó másnap Debrecenben kórházat avatott. Hogy kinél aludhattak meg, nem

tudom. Apámék úgy gondolták, erre mindig fog emlékezni Bal-kány népe. És tessék, ma meg már alig találsz valakit, aki tud róla. A Csiffyek meg a Jármyak sírjai kint vannak a tanyán. Szomorú, hogy akkor ilyen jelentős családokra lassan alig emlékszik valaki.”

Bakay Mária: A Genin található adatai alapján (2022):

2022. február



A Honvédelmi Minisztérium munkatársaival

László Reviczky de Revisnye „Vitéz, altábornagy az első világháborúban. 650 holdját Balkány mellett vitézi birtoknak ajándékozta oda a Vitézi Rendnek. A kormányzó vonattal érkezett Nyíregyházára, majd Balkányba, ahonnan küldöttségével autóval tették meg a 7 km-re levő Reviczkyutnyára az utat. Az út akácfasorral szegélyezett homokút, melyben valósággal úsztak az autók. A biztosítást lovas és gyalogos csendőrök adták. A vitézzé avatást (Reviczky Lászlónak és György fiának) a kormányzó személyesen végezte a megye hivatalos személyiségeinek jelenlétében a nagy tölgyfa alatt (le is volt festve). Az avatást ebéd követte, Reviczkyék egyszerű, négy-szobás, földszintes, hajópadrós, tanyasi házában a Csiffyfytanán, vendége volt többek között Megyery Celesztia földbirtokosnő is.”

Uri István a Balkányi Református Egyház volt gondnoka 1997-ben osztotta meg velem az alábbiakat:

A kormányzói látogatásról Pista bácsinak is a családjában elmondottak alapján voltak emlékei. „A csendőrlaktanya az iskolával szemben működött. Amikor jött Horthy, mindenki ki volt rendelve. Nyíregyházától a Csiffyutyaig mindenhol lovas és gyalogos csendőrök voltak, de még a sinek mellett is, míg ideért a vonat. Az egész falu kivonult

a tiszteletére. A falu vezetői a vasútállomáson várták. A nők és a gyerekek mellett álló katonaviselt emberek vigyázzállásba vágták magukat, mikor Horthy kocsija elment előttük. A környék birtokosai és vitézei kivonultak a Csiffytanyára. De csak a kiválasztottak mehettek a közelébe. Hát igen-igen sokáig erről nem beszéltünk. Pedig ez is része a történelmünknek. A Györgynek volt egy fia. Róla nem tudok semmit.”

Szomorú, hogy Balkányban akkor e jeles eseménynek mára viszonylag kevés emléke maradt fenn, a minimális írásos emlék mellett. Igaz, részben érthető is. Hiszen akik ott lehettek, azoknak az unokáitól, dédunokáitól várunk emlékeket egy olyan időszakról, amelyet egy időben nem is szemmel néztak. Az emlékek

és a korabeli újságok összessége azonban így is majdhogynem teljes képet fest az akkori eseményről és annak környezetéről. Még szerencse, hiszen a Csiffy- és Jármtyanyán már szinte semmi emléke nincs a kastélyoknak és a gazdasági épületeiknek. Egyedül a Jármty-család volt kastélykertjében az 1850-1860-as években ültetett mamutfenyő őrzi még a múltat. A Reviczky-házat és a mellékpépületeit a háború után szép lassan széthordták. Ugyanerre a sorsra jutottak az 1940-es években épített cseléd-lakások is. A Reviczkyék házá-

ban 1949-ben még tanyái bált tartottak, de ma már elhagyott telkek és egy kukoricatábla van a helyén. Vitéz revisnye Reviczky László tábornok, a Vitézi Rend széktartó székkapitányának sírját a háború után feldúlták. Kiktüntetéseit keresték. A feltételezhetően Ybl Miklós által tervezett Jármy-kastély is hasonló sorsra jutott. A kastély még megmaradt menthetetlen épületromjának törmelékhalmaival egy közeli szomszédos ingatlan mélyebben fekvő részét töltötték fel, művelhetővé téve a szántó eddig épí-

tési törmelékkel fedett részét. A kastély és parkjának helyén egy gyümölcsös és egy szántóföld van. A több száz fenyőfa-gyűjteményből csak egy maradt meg, szinte felkiáltójelként. A mamutfenyő. A hatalmas fával szemben még áll a tanya ma is szépen rendezett egyik cselédháza. A tanyai uradalmi gazdasági központok az 1950-es, 1960-as években a környéken szinte mindenhol eltűntek. És ez nem egyedi példa. A rombolás előtti állapotokat visszahozni már nem lehet. Az akkori politika célja elpusztítani, megszüntetni mindent, ami nem illik bele az új értékrendbe. Ez nagyrészt sikerült is. Mondhatnánk, hogy ez a mai 21. századi Magyarország. De ez így teljesen még sem lenne helyes, hiszen ezek örökölt állapotok, melynek romjait, sebeit a mai napig igyekszünk eltüntetni.

Ma már sajnos semmi nem emlékeztet a háború előtti tanyákra és kastélyokra. Az altábornagy

személyéről is csak kevesen tudnak. De ezen talán mi is tudunk változtatni és kell is. Hiszen ő is balkányi volt, egy közülünk!

Oláh János alpolgármester úrral is megnéztük a Reviczky tanyája volt helyét, felvetődött vitéz revisnyei Reviczky László altábornagy tiszteletére egy emlékfá ültetésének és egy emléktábla állításának lehetősége. Biztos vagyok benne, hogy egy esetleges avatásán, megemlékezésén a Honvédelmi Minisztérium képviselői és a Vitézi Rend is képviseltetné magát.

Reviczky László katonai jelentőségét az is bizonyítja, hogy tetteit így, közel száz év után sem felejtették el. 2021. október 14-én dr. Tölg László ezredes, hadtörténész, a Nemzeti Örökség Intézet társadalmi kapcsolatokért felelős igazgatója, Maruzs Roland alezredes több első- és második világháborút érintő könyv szerzője, Kertész József százados a MH. KIKNYP 6.KIÉI Nyíregyházi Toborzóiroda Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Hadisírgondozó Részlegének beosztott szaktisztje közösen kerestek meg, tájékoztatást, segítséget kérve az altábornaggyal, a Reviczky-családdal kapcsolatban. Tapasztalhatjuk, hogy a Honvédelmi Minisztériumnak tervei vannak személyével. Ez azért válamegyest biztató is, hiszen láthatjuk, hogy aki maradandót hoz létre, arról azért nem feledkezik meg az utókor.

Molnár Zoltán



A volt Jármly-kastély törmelékhalmai

TESTI-LELKI EGÉSZSÉG

Életünk ritmusa

Mit teszünk meg azért, hogy a változást elindítsuk, és hogy fenntartsuk?



Az életben születésünktől kezdve tudatos és tudattalan formában számos módon találkozzunk azzal, amit a „Változás” kínál ezüsttálcáján, mely olykor csábít, olykor ellenséges érzeteket kelt. Az „Élet” a változás útja, melyben néha úgy érezzük, hogy egyhelyben topogunk, máskor

óra, és egy kérdésre: Miért akarok és mit akarok változtatni? Érdemes végiggondolni, hogy mi a valódi célunk a változással, vagy a változáshoz való kapcsolódással. Valóban azért szeretnénk rálépni egy új útra, mert mi akarjuk? Mi az, ami motivál a változásokban? Akarhatjuk valakiért, valamilyen célért a változást úgy, hogy közben mi magunk indítjuk el, bennünk született meg, tehát belső cél motivál, a „ha ilyenné válsz, szeretlek” motiváció helyett. Van, hogy a körülmények szabják az irányt, és azért kell változtatnunk, mert a körülöttünk lévő dolgok tőlünk függetlenül mégis velünk együtt



pedig mintha egy villámsebesen száguldó vonaton ülnénk, ahol az idő és a változás mértéke nincsen arányban. Majd újra egy lassabb áramlás veszi kezdetét, amit „egy ritmusos tánchoz” hasonlíthatnánk, ahol a ritmust a gyors és lassú ütemek adják. Ahhoz, hogy elhatározzuk, hogy változtatunk vagy részesei leszünk valamilyen változásnak, szükségünk van némi motiváci-

megváltoznak. Az új helyzetek megéléséhez, feldolgozásához segítséget nyújt a hozzáállásunk. Az olykor nehéz folyamatokban legyünk kitartóak! A változás időigényes folyamat, amely során gyakran elfáradunk, és szükségessé válik, hogy pihenőidőt iktassunk be eme színes utazás közben. Gyakran elgondolkodunk azon, hogy van-e megfelelő idő



A képek forrása: www.pixabay.com

a változáshoz. Aztán rájövünk, hogy a megfelelő idő most van, közben természetesen figyelembe kell vennünk, hogy milyen tempóban tudjuk megtenni az első lépéseket, és azt is, hogy milyen lehetőségeink vannak. Fontos, hogy lassan, apránként kezdjünk neki az útnak, amelyet egy rugalmas tervezési folyamat előz meg!

A változási képességünket befolyásolják a gondolkodási mintáink, mint például az általánosítás, túlgondolás, korai következtetések. A régi mintáinkat meg tudjuk törni, tetten tudjuk érni a beidegződéseket, és javíthatunk rajta türelemmel, odafigyeléssel. Amikor tetten érünk egy-egy ilyen mintát, az elengedés könnyebbé válik. Ne



TESTI-LELKI EGÉSZSÉG

ijedjünk meg, ha több próba alkalomra van szükség a mintáink felismeréséhez, átalakításához! Általánosságban a változás szakaszait négy részre lehet osztani: Az elhatározás, ami látszólag könnyű, mégis hatalmas súlya van. Az első lépések megtétele, mely pozitív feltöltődéssel és lelkesedéssel jár együtt. Megrekedés – az első nehézségek, akadályok és félelmek megjelenése, melyek gyakran visszahúzzhatnak. A kitartás meghozza az első gyümölcsöket, és végül a változás része lesz az „új” életünknek. A változás folyamata nem egy szimpla felfelé ívelő útszakasz, hanem felismerésekkel, hézagokkal, szakadékokkal telített út, melynek végén a kitartó munka ajándéka a megelégedettség, jóleső érzések és a büszkeség. A folyamat során segítséget kérhetünk és kaphatunk, így az egyedül megtett út sem lesz magányos.

Fogadjanak néhány segítő megerősítést az úthoz: Kérjen segítséget a változás közben! Az irány néha tereli a változást! Mindig a saját élethelyzetét vegye figyelembe! Legyen kitartó, alapos, türelmes és pozitív!

Felhasznált forrás: <https://mindsetpszichologia.hu/valtozni-szeretnel-szuper-erre-nagyon-figyelj>

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



ANYAKÖNYVI HÍREK

Településünkön január hónapban három pár fogadott egymásnak örök hűséget:
Szmolár Szilárd és Erdei Vivien,
Seres Markó és Linter Szabina,
Enyedi Dániel Pál és Bodogán Edina.

Házasságkötésükhöz szívből gratulálunk!



Csabai Mihály

Gólyahír
Csabai Mihály 2020. 01. 09.
Papp Ágnes
Dankó Jeremi Péter 2022. 01. 11.
Váradai Bianka
Tóth Luca 2022. 01. 22.
Keszler Anett
Dobos Elza 2022. 01. 14.
Batai Nikoletta

Egészségben, sikerekben, boldogságban töltött hosszú életet kívánunk!

Fotók: Katona Julcsi



Dankó Jeremi Péter

Halottaink
Béni Csaba (46)
Tarján József (50)
Nagy Sándorné (78)
Nagy Gyuláné (61)
Solymosi Tiborné (79)
Kajzer Sándor (72)
Kiss Ferencné (83)
Kegyelettel emlékezünk városunk elhunyt lakosaira.
Kissné Boros Anikó anyakönyvvezető

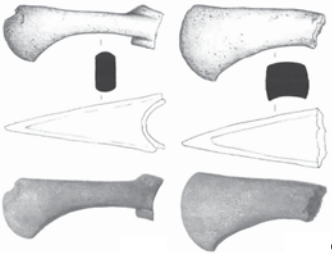


Tóth Luca

TUDTA-E?

Tudta-e,...
hogyan Balkány-Ordastelepen rézkori leletet találtak?

Helyesebben leleteket, hiszen három rézcsákány töredékéről van szó.



A Jósa András Múzeum két munkatársa 2008-ban – egy kiépítendő gázvezeték nyomvonalán végzett feltárási munkájuk alkalmával – a közeli gyümölcsösében dolgozó Madár Lászlótól két rézcsákány töredéket kapott. Madár László elmondása szerint ezek a darabok még 2006-ban



A képek forrása: library.hungaricana.hu

értéket képviseltek, ezért rejtette el mint újrafelhasználható nyersanyagokat a földbe, azonos helyre. A balkányi raktárlelet a Jósa András Múzeum gyűjteményét gazdagítja.

Városi Könyvtár

REJTVE NY • 14 ÉVEN ALULIAKNAK

Kedves Gyerekek!

Februári kérdésünk Balkány vásártartási jogával kapcsolatos. Szeretnénk, ha utánanéznének annak, melyik évben kapott településünk országos vásártartási jogot? A helyes megoldást – nevetek és címek megjelölésével – a balk.konyvtar@gmail.com címre várjuk március 15-ig. Játékra fel!

Városi Könyvtár

Kell-e a babáknak fejlesztés?

Hogy a címbeírt kérdést kisgyermekes szülőként ki-ki maga is meg tudja válaszolni, összegyűjtöttem néhány jelet, melyekre érdemes odafigyelni, előfordulásuk esetén pedig mindenképpen szakember tanácsát kérni.

Gyanúra okot adó jel, ha a baba nehezen tud szopni, esetleg nyelési nehézségei vannak. Aszimmetrikus a testtartása, túl feszes vagy túl laza az izomzata. Nem fordul a hangok felé, éles zajokra nem rezzen össze (2 hónapos korban). Nem fordul a fény, az őt gondozó személyek felé, nem vesz fel szemkontaktust (kb. 2 hónaposan).

Nem érdeklik a neki mutatott tárgyak, játékok, nem követi azokat a szemével, nem nyúl a játékok felé, egyik végtagját kevésbé ügyesen használja, mint a másikat (5 hónapos kora körül).

Nem, vagy csak későn kezd güggyögni (6-8 hetesen), gőgicsélni (kb. 3 hónaposan), a környezetének hangjait utánózni (nagyjából 8-9 hónaposan), 1 éves korára legalább 1-2 szót mondani.

A baba nem tudja megtartani a fejét hason vagy ülésbe húzásnál 3 hónapos kora körül.

Hason fekvésben nem emeli a mellkasát, támaszkodáskor a kezeit ökölbe szorítja, nem próbálkozik az oldalra fordulással 4-5 hónaposan.

6-7 hónapos kora körül nem megy a mindkét oldalra fordulás és nem tud támasztással ülni.

Ha kimarad a kúszás, nem mászik négykézláb, nem tud önállóan ülni nagyjából 8-9 hónapos korára, ha 1-1,5 éves kora körül nem tud felállni, felálláskor lábujjhegyezik, a sarkait nem teszi le.

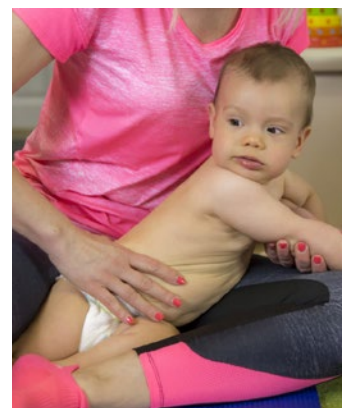
Ha a felsoroltakból bármelyiket tapasztaljuk, vagy valami



A képek forrása: www.gyogytornasz.hu

nyugtalanít, esetlegesen gyanúra ad okot kisbabánk vagy kisgyermekünk fejlődésével kapcsolatban, ne várjunk, és ne szégyelljünk segítséget kérni szakemberektől. Az időben elkezdett korai fejlesztéssel rengeteg időt nyerhetünk. Bízunk a saját megérzéseinkben! A szülők ösztönei általában nem csalnak.

*Belényesi Adél
fejlesztőpedagógus*



Spiró György
Prah **milliomosok**
komédia egy felvonásban
Férj: Kokas Róbert
Feleség: Juhász Bori

2022. ÁPRILIS 8. 18:00

Rendező: Tóth Zoltán László
Helyszín: Művelődési Ház, Balkány
Kossuth u.3.

KÖRKULT

KÖZÖNSÉGCSALOGATÓ

Ingyenes színházi előadás április 8-án!

Mindannyian arra várunk, hogy egyszer csak ránk mosolyog a szerencse. Sokan közülünk hétről hétre öt számra, öt kicsi ikszre bízunk, és abban reménykedünk, hogy hátha a mi számainkat húzzák ki. Hogy ha nyernénk, megoldódna az életünk, sárga csekkjeink megszűnének, utaznánk, adnánk a rokonoknak, barátainknak belőle, biztosan okosan befektetnénk.

A darab két szereplőjével, egy házaspárral megtörténik az a csoda, amiről a legtöbben csak álmodunk: öttalálatosuk van a lottón. Előre eltervezik, ha nyernének, mire költenék a pénzt, kinek adnának belőle, hogyan gazdálkodnának vele.

Álmodozni könnyű, örülni viszont nehéz. A félelmetes fecni

felszakítja bennük a mérgező múltat. A házaspár nem tud mit kezdeni az ölébe hullott lehetőséggel: hisz már nem vásárolhatják vissza az elmúlt éveket, és már nem válthatják meg a közös jövőjüket sem. Hirtelen nem tudják, mitévők legyenek, mihez kezdjenek az ölükbe hullott lehetőséggel, de amíg gondolkodnak, tervezgetnek – biztos, ami biztos – egy régi, jugoszláviai nyaralásból hazahozott kakaó-prahos, azaz kakaóporos dobozba süllyesztik a nyertes szelvényt.

Az egyfelvonásos előadás egy közös álmodozásra hívja a nézőt, torokszorítóan nevetgető helyzetek sokaságán keresztül.

Városi Könyvtár