

Balkányi Beszélő

XXVI. évfolyam 6-7. szám • 2022. június-július



Ünnepeljünk újra együtt! 18 éves a város

Tisztelt Balkányiak!

2019-ben senki sem gondolta, hogy a Covid-járvány miatt egy olyan kétéves kényszerű és emberpróbáló időszak vár ránk, ami mindannyiunk életét fenekestül felforgatja. Terveink, kitűzött céljaink elérése – legyen az egyéni vagy önkormányzati – egyik napról a másikra bizonytalanná vált, és járványügyi intézkedések, szabályozások alakították hosszú hónapokon át életünket.

Városvezetőként 2020-ban és 2021-ben is úgy kellett döntenem, hogy Balkány várossá válásának évfordulóját a megszokott nagyrendezvénnel sajnos nem



ünnepeket meg, abban a helyzetben a nagy létszámú közösséget vonzó programok megtartása veszélyt jelentett volna az itt élőkre nézve.

Most, 2022. szeptember 09-én és 10-én viszont újra ünnepelni fog Balkány. Ismét együtt: balkányiak és Balkányt szerető emberek, kicsik és nagyok, fiatalok és idősek.

Cikkünk folytatását a 2. oldalon olvashatja.

ÖNKORMÁNYZAT



Születésnapja alkalmából Pálosi László polgármester otthonában köszöntötte a 90 éves Varga Mihálynét. Isten éltesse Borika nénit!

ÖNKORMÁNYZAT



A képek a legutóbbi, 2019-es Városnapon készültek.
Fotós: Katona Juci

A 2004 óta eltelt tizenharc esztendő számtalan feladatot és rengeteg munkát sodort elénk, melyek – az itt élő sok-sok ember támogatásával – közösen elért eredményekké váltak. A dolgos mindennapok szülte sikereket, ezt a folyamatos városépítő munkát épp ezért együtt illik ünnepelni, és újra együtt örülni a megvalósult álmainknak és újabb céljainknak.

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

ugyanitt egy rockzenei koncertet kínálunk az érdeklődőknek.

Terveink szerint a Városi Sportcentrum edzőpályán felállított nagyszínpadon 14 órától kezdődik a program a Miénk itt a tér! elnevezésű blokkal, melyben helyi intézmények és civil szervezetek műsorait láthatjuk.

15.30-tól a nagyszínpadon egy különleges zenei formáció ad koncertet, majd a Suszter Csaba karnagy által vezetett nyíregyházi mazsorettesek és fúvósok rövid produkciója nyitja meg hivatalosan a 17 órától kezdődő hagyományos ünnepi műsort. A kitüntető díjak átadása utáni késő estig tartó színpadi programot két ismert hazai zenekar fellépése teszi teljessé, majd tűzijáték zárja a 18. születésnapot 2022-ben.

(Kérem, bocsássák meg nekem, hogy a nagykoncerteket illetően pontos neveket nem árulok el, a meglévő szerződések értelmében ugyanis augusztusig még nem oszthatjuk meg Önökkel ezt az információt.)

Számos látványos kíséző programmal is készülünk Balkány Vá-

ros ünnepére, így játszóház, kézműves foglalkozások, lufibohóc, arcfestés és vidámpark várja a kicsiket, ingyenes egészségügyi szűrővizsgálat, kirakodóvásár pedig a nagyokat.

Sorsjegyek vásárlásával ezúttal is lehetőség nyílik bárki számára, hogy szerencsét próbáljon, és a város nagylelkű vállalkozásainak köszönhetően értékes ajándékokkal gazdagodjon.

**Kedves Balkányiak!
Kedves Hazalátogatók!**

Továbbra is vallo, minden itt élő ember fontos része a város fejlődésének, és ezért ünnepnap keretében kell köszönetet mondanunk, és a köszönetet ünnepléssel kell emlékeztetessé tennünk. Kívánom, hogy szeptember 9-én és 10-én legyen megint közös az örömünk, legyen közös az ünnepünk, örüljünk ismét együtt az eredményeinknek, közösségünknek, városunknak!

Tisztelettel kérem Önöket, e jeles évfordulón tartsanak velünk, ünnepeljünk újra együtt!

Pálosi László polgármester



Angol versenyeredmények



Negyedik és hatodik évfolyamos tanulók adtak számot tudásukról országos angol nyelvű feladatmegoldó versenyen.

4. osztály:

Bucskó Zsombor, Lipcsei Zalán, Subert Hanna, Kovács Gergő (a képen az első sorban)

6. osztály:

Somogyi Orsolya, Barna Zsófia, Lőrinczy Gábor, Katona Mirkó



Az Ötről a Hatra Nyelvi Egyesület emléklapok adományozott Horváth Sára 8. osztályos tanulóknak sikeres nyelvvizsgájáért a Balkányi Szabolcs Vezér Általános Iskola ballagási ünnepségén.

Néptáncosaink sikere

A magyar néptánc gyakorlása vagy annak csupán szeretete egy speciális közösség tagjává emeli az embert.

Örömmel tapasztaljuk, hogy Balkányban még mindig fontosnak tartják a szülők, hogy gyermekeik megismerkedjenek saját nemzeti és kulturális hagyományaikkal a néptánc segítségével.

Iskolánkban évtizedes hagyománya van a néptáncoktatásnak, az Almafa Alapfokú Művészeti Iskola pedig mostanra hét éve működik itt sikeresen.

Idén végre lehetőség nyílt arra, hogy a néptáncos gyerekek élőben, színpadi körülmények között mutassák meg tudásukat.

A 2.c osztályból alakult Topantó nevű táncsoport Gál Sándor Áron vezetésével a „Pozsonyi...” című koreográfiáját mutatta be a május elején, Mándokon megrendezett tanulmányi versenyen.

A szakmai zsűri a részt vevő táncsoportokat arany, ezüst vagy bronz minősítéssel értékelte.

A balkányi táncos lábú gyerekek a legfényesebb, arany minősítést szerezték meg!

Ők név szerint:

Szabó Panni, Kiss Klaudia, Szabolcsi Zoé, Király Szofi, Orosz Lili, Sebők Gréta, Tóth Henrietta, Balogh Angella, Szilágyi Sándor, Földvári Conor Tibor, Balogh István, Prokopics Botond Árpád,

Kévés Dániel, Madár Attila.

További eredményes munkát, sikereket és sok-sok örömet kívánunk nekik!

Molnárné Rajtik Zsuzsanna



A táncsoport a mándoki szereplésén

INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK

Versenyezni jó!

Versenyezni jó, mert kihozza belőlünk a legjobbat, s mert szorgalmat, kitartást, alázatot kíván gyerektől és tanítójától egyaránt.

Egy-egy megmérettetés után a munka, a fáradság mind eltör-

pülnek amelltt a jóleső érzés mellett, hogy diákjaink, a balkányi gyerekek megállják a helyüket nagyvárosok iskolái között is.

Tehetséges, szorgalmas tanulóink idén is több különböző versenyen vettek részt, s értek el kiváló eredményt.

A MatekGuru Kárpát-medencei Matematika Csapatversenyen



MatekGuru 3.a - Okostojások csapata: Sipos Milán Bence, Kiss Kíra Maja, Szabó Liza, Obsitos Levente (11. hely)



MatekGuru 3.b Számszerviz csapat: Kiss Jázmin, Kovács Panka, Orsós Tamara, Gilányi Emma (6. helyezés)



MatekGuru 4. osztály: Madar Hanna, Miskuly Fruzsina, Erdei Tamás, Obsitos Norbert (9. helyezés)



MatekGuru 5.osztály, balról: Pataki Angelika, Vass Gabriella, Sebők Balázs, Sándor Noel (9. helyezés)

INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK



A MatekGuru verseny hatodikos csapata: Lőrinczy Gábor, Papp Bence József, Lipcsák Tamara és Balogh Lili (10. helyezés)

való részvételünk - alsó és felső tagozaton egyaránt - már hagyományosnak mondható, ahogyan tanítványaink jó szereplése is, hiszen a helyi és területi fordulók után legtöbb esetben az országos döntőig jutunk.

Idén a 3-6. évfolyam egy-egy csapata mérte össze matematikai tudását magyarországi és határon túli iskolák legjobbjával. Közülük a Turán Zsuzsanna vezette Számszerviz csapat a hatodik, éremszerző helyen, Katona Ferenc ötödikes és Kovács

Ágnes harmadikos versenyzői a kilencedik, Pappné Terdik Anita hatodikosai a tizedik, és Siposné Sárosi Brigitta harmadikos tanítványai a tizenegyedik helyen végeztek.

A Nyelvészkedők - szintén országos - helyesírási verseny döntőjéig egy harmadikos és egy negyedik csapat jutott el, itt a 3.b Betűszerviz csapata a dobogó harmadik fokára állhatott, a negyedikesekek döntőjében pedig a Szuper csajok (4.a) a kilencedik helyen végeztek.



Nyelvészkedők országos helyesírási verseny 3.b Betűszerviz csapata: Kiss Jázmin, Kovács Panka, Orsós Tamara és Gilányi Emma (3. hely)

Olvasni szerető tanulóink a Biriben évenként megrendezésre kerülő Játékosan a kötelezőről című tanulmányi versenyen vettek részt, ahol a 3.b osztály (Turán Zsuzsanna) két csapata az első és a második helyezést is elhozta, a negyedik évfolyamosok versenyében pedig a 4.a (Bonyhády Éva Katalin) csoportja harmadik helyezett lett.

A népszerű csapatversenyek mellett egyéni megmérettetések-re is készültünk tanulóinkkal.

A geszterédi Szent Anna Ka-

tolikus Óvoda és Általános Iskola által szervezett mesemondó versenyen Katona Julianna 2.b osztályos tanulóink első helyezett lett Az ember évei című legenda-meséjével.

Kovács Panka 3.b osztályos diákunk - aki több tanulmányi verseny résztvevője is volt ebben a tanévben – a MatekGuru és a Nyelvészkedők csapatversenyeken túl a Tudás kulcsa megyei szövegértő és a Móra Matek megyei matematikaversenyen ért el dicséretes eredményt: negyedik,



Nyelvészkedők helyesírási verseny Szuper csajok csapata (4.a): Mező Sára, Mák Lara, Subert Hanna, Tóthszegi Andrea (9. hely)



Játékosan a kötelezőről (3.b) - Kovács Panka, Erdei Zsófia, Besnyei Blanka, Sós Gréta (1. helyezés)



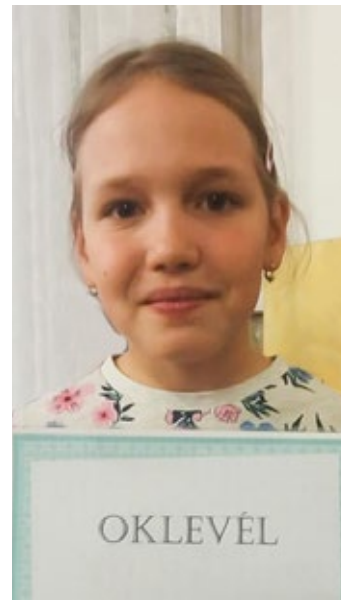
Katona Julianna (2.b) - a Szent Anna Katolikus Óvoda és Általános Iskola mesemondó versenyének 1. helyezetteje



Erdei Zsófia (3.b) a Házitanító országos matematikaverseny 6. helyezettje



Boldizsár Hanna (4.a) - a Fantáziamadár című rajzpályázat 2. helyezette



Kovács Panka (3.b) - a Móra Matek megyei matematikaverseny 6. és a Tudás Kulcsa megyei szövegértő verseny 4. helyezettje

illetve hatodik helyezett lett a megye iskolásai között.

Erdei Zsófia – szintén a 3.b-ből – hatodik helyen szerepelt a Házitanító matematikaverseny nyíregyházi döntőjében.

Örömteli számunkra, hogy már az első osztályos gyermekek is különös érdeklődést mutatnak

a matematika rejtelmei iránt és szívesen élnek a tananyagot túli ismeretszerzés lehetőségével. Katonáné Simon Tímea tanítványai – Serbán Milla Barbara (10.), Drabik Milán (11.), Föczén Zsófia (16.), Mulik Kira Erika (17.), Nagy László Norbert (20.), Vida Bence Dániel (22.) – a há-

romfordulós, levelezős Házitanító matematikaverseny döntőjéig jutottak, ahol jól szerepeltek.

Művészeti versenyekre is küldtünk pályamunkát, ezek egyikén, a Fantáziamadár című rajzpályázaton Boldizsár Hanna (4.a) a második helyezettnek járó díjat szerezte meg.

Büszkék vagyunk tanulóink és az őket felkészítő pedagógusok eredményeire, és további sok sikert kívánunk számukra.

Szöveg és fotók: Iskola



Játékosan a kötelezőről (3.b) - Terdik Ilona, Orsós Tamara, Kiss Jázmin, Gilányi Emma (2. hely)



Játékosan a kötelezőről (4.a) - Tóthszegi Andrea, Boldizsár Hanna, Bucskó Zsombor és Mák Lara (3. hely)

Tarisznyájukat vállukra vették

„Az életcél boldogság,
de elébb,
Fáradni kell,
hogy ezt a célt elérd.
Úgy ingyen ahhoz senki sem jut el,
Ahhoz nagyon sok
mindenféle kell...”

(Petőfi Sándor: Egy könyvárus
emlékkönyvébe)

A Balkányi Szabolcs Vezér Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola idén elballagott nyolcadikosainak erőt, egészséget, kitar-

tó szorgalmat, lelkesedést kívá-
nunk céljaik eléréséhez.
Sok sikert, gyerekek!

Az iskola nevelőtestülete



Görögországban jártak a Szent Jácint Görögkatolikus Óvoda pedagógusai az ERASMUS + keretében

A görögországi Kréta szigeten, Heraklion városban volt „A MI MESÉINK!” 2020-01-HU01-KA229-078644 számú projektünk második szervezett pedagógus mobilitása júniusban.

Görög vendéglátóink a „600. Heraklion” óvodában fogadtak bolgár, spanyol és román partnereinkkel együtt, ahol bepillantást nyertünk az óvodai csoportok tevékenységeibe, játszottunk drámapedagógusokkal, énekeltünk több nyelven, mesét hallgattunk. Kiemelt jelentőséget fordítottunk a mese gyerekekre gyakorolt hatásának megbeszélésére, a két év alatt felhalmozott tapasztalatok megosztására.

Megbeszéltük a 2022-2023. évi programokat, áttekintettük az e-Twinning projektünket.

„A MI MESÉINK!” ERASMUS+ projektünk tavaszi meséjét a Nyuszi csoport óvó nénije írták. A mesét vizuálisan Miszkulyné Nyíri Gyöngyi kolléganőnk jelenítette meg, melynek fontos kritériuma a természetes anyagok felhasználása. A gyerekek szívesen hallgatták előadását, és érdeklődéssel figyelték a szép és esztétikus díszletet.

A munkát ötvözte a szigettel való ismerkedés, így a gyerekekkel közös kirándulást tettünk a knósszoszi romokhoz, mely Kréta legnagyobb bronzkori épü-

tegyüttese, feltételezhetően az egykori Minózi civilizáció vallási és politikai központja volt.

Érdekes volt látni, hogy mennyire fontos számukra kultúrájuk átörökítése, és hogy mindezt hogyan tették érthetővé és élményszerűvé a gyerekek számára. Később Heraklion régészeti múzeumába látogattunk, ahol a görög kultúra csodálatos leleteit láthattuk.

A város alpolgármester aszszonyától, Stella Archontalistól egy közös beszélgetésre kaptunk meghívást a gyönyörű Loggia (városháza) elegáns átriumába. Néhány gondolat erejéig hallgattunk tőle a görög oktatási rend-

szerről, egyúttal örömet fejezte ki, hogy óvodájuk részt vesz az ERASMUS+ projektben.

A spanyolországi látogatás után ismét egy nagyon tartalmas, tanulságos hetet töltöttünk együtt partnereinkkel.

Öröm volt érezni a krétai pedagógusok és családok végtelen vendégszeretetét, amiért nagyon hálásak vagyunk.

Antió! (Viszontlátásra!) – mondtuk búcsúzáskor, hiszen még idén októberben újra találkozunk, ezúttal itthon, Balkányban.

Szent Jácint
Görögkatolikus Óvoda

Fotók: Óvoda



Bepillantást nyertünk a görögországi Heraklion óvodásainak napi tevékenységeibe.



A mi tavaszi mesénk illusztrációját Miszkulyné Nyíri Gyöngyi óvó néni készítette el kizárólag természetes anyagokból.

Zöld Óvoda pályázat

Május 30-án a Magyar Mezőgazdasági Múzeum és Könyvtár adott helyet a „15 éves a Zöld Óvoda pályázat” jubileumi év záróünnepségének, ahol a bázisintézmények koordináló tevékenységének elismerésére is sor került. Intézményünk, mint a Szabolcs-Szatmár-Bereg megye Zöld Óvoda Bázisintézménye koordináló, szervező és megvalósító munkájáért díjazásban részesült.



Püspöki dicséret

Június 2-án pedagógusnap alkalmából Szocska A. Ábel püspök atya mondott köszönetet az egyházmegye pedagógusainak egész éves kitartó munkájáért, egyben megbecsülését fejezte ki a kiemelkedő oktató-nevelő tevékenységet végző munkatársainak.

Ebben a nevelési évben a tizenegy díjazott pedagógus egyike **Budinszki Sándorné**, intézményünk óvodapedagógusa, aki



Fotó: P. Tóth Nóra

püspöki dicséretben részesült. Kitüntetéséhez szívből gratulálunk!

Hírek a balkányi birkózók háza tájáról

A balkányi birkózás sikertörténetét közel fél évszázada írják már településünkön, és ez idő alatt rendre rangos eredményeket könyvelhet el a szakosztály a mindenkor vezetőedzők kiemelkedő tevékenységének köszönhetően. Ahogy a kezdeteknél, majd a hosszú évtizedek során egyre, napjainkban is mindig születik olyan teljesítmény körülbírt, melyről büszkén számolhatunk be a helyi birkózósportban kevésbé járatos olvasóknak.

Rövid tájékoztatásunk az ideai történeteket időrendben foglalja össze, kiemelve mindazon tehetségeket, akik Balkány nevét az év folyamán ismertté tették és jelenleg is teszik ebben a sportágban.

2022. február 12-én kötött- és

szabadfogású birkózóversenyt rendeztek Pesterzsébeten, a Kruj Iván Sportcsarnokban, ahol élete első felnőtt versenyén **Gilányi Alex**, a Cellspan Balkányi SE kiváló versenyzője bronzérmet szerzett.

Március végén a balkányi szakosztály ellátogatott a Budapestre megszervezett birkózó Európa-bajnokságra. Farkas László vezetőedző nem titkolt motivációs szándéka talán ezzel az volt, hogy a nézői szerepből kikerülve a balkányi birkózók egyszer versenyzőként is részt vehessenek nemzetközi megmérettetésen? Ha így van, mi mindannyian szurkolunk nekik!

Május közepén az ország ötödik legnagyobb településén, Pécs



Első sor: Samu Dániel, Gilányi Alex
Második sor: Uri Sándor, Kovács Gergő, Felföldi Szabolcs
Leghátról: Halász Antal

városában rendezték meg a 2022. évi egyetemi és főiskolai országos bajnokságot, ahol mindkét fogásnemben magyar bajnoki címet szerzett Gilányi Alex.

Ez a hónap további szép eredményeket hozott még a Cellspan Balkányi SE két másik tehetségének is. A május 21-én lebonyolított püspökladányi U17-es kö-

töttfogású országos bajnokságon ugyanis 48kg-ban 5. helyezést ért el **Samu Dániel**, +110kg-ban pedig ezüstérmet nyert **Uri Sándor**. Szívből gratulálunk a sportolónak és a szakosztályvezető Farkas Lászlónak a sikeres szereplésekért!

Városi Könyvtár

ANYAKÖNYVI HÍREK



Csontos Milla



Kanalas Kloé



Szabó Péter Zente



Szoták Szofi Kata

Településünkön május hónapban öt pár fogadott egymásnak örök hűséget:

Nagy Zsolt és Irinyi Szilvia,
Zih Ádám és Nyárádi Cintia,
Petromán Miklós és Tálás Brigitta Ilona,
Kosza Zsolt és Kaposvári Katalin,
Karnai Miklós és Rehócsin Alexandra.

Házasságkötésükhöz szívből gratulálunk!

Gólyahír

Szoták Szofi Kata Alexa Szilvia	2022. 05. 02.
Csontos Milla Kelemen Mária	2022. 05. 15.
Kanalas Kloé Belme Mónika	2022. 05. 25.
Szabó Péter Zente Szoták Gabriella	2022. 05. 31.

Egészségben, sikerekben, boldogságban töltött hosszú életet kívánunk!

Fotók: Katona Julcsi

Halottaink

Navracsics Vince (86)
Bécsi János (56)
Sebők László (72)
Elek Ferencné (72)
Ferencz Józsefné (80)
Dán Mihályné (76)
Nagy Jánosné (80)
Takács László (68)

Kegyelettel emlékezünk városunk elhunyt lakosaira.

Kissné Boros Anikó
anyakönyvvezető

KÖZÉRDÉKÜ



A képen a Fruzsikás együttes előadója, Erdős-Tóth Fruzsina, aki a tavalyi rendezvénysorozatunk egyik előadója volt.
Fotó: Katona Juleci

Ismét zenés lesz az ősz!

Örömmel számolunk be arról, hogy a NKA-hoz benyújtott „Őszi zenés 7végék” című programunk megvalósítására a Közművelődési Kollégium félmillió forint támogatást ítélt meg számunkra. Az összeg jelentős se-

gítséget nyújt majd ahhoz, hogy a tavalyi évben nagy siker övezte rendezvénysorozatunkat az idén is megvalósíthassuk.

Ne feledjék tehát, ha ősz, akkor (ismét) zenés 7végék!

Városi Könyvtár

HIRDETÉS



TUDTA-E?

REJTVÉNY • 14 ÉVEN ALULIAKNAK

Tudta-e,...

hogy II. Rákóczi Ferenc egyik főkapitánya a híres balkányi Gencsy család őse volt?

Gencsy Zsigmond kuruc ezredesként szolgálta a fejedelmet, „hűséges ragaszkodását vérenek ontásával, életének feláldozásával pecsételte meg” 1706-ban. Fiának, (balkányi) Gencsy Sámuelnek tanítatásáról később éveken át Rákóczi gondoskodott.

Városi Könyvtár

Kedves Gyerekek!

Településünkön kétszer is volt már lottósorsolás. No, de mikor? Keresetek, kutassatok, találjatok rá választ, aztán írjátok meg nekünk! A helyes megoldást – nevetek és címetek megjelölésével – a balk.konyvtar@gmail.com címre várjuk augusztus 15-ig. Játékra fel!

Az előző hónapban feltett kérdésünkre a helyes válasz: a Lichtenstein Kisziel rabbi által alapított manufaktúraszerrű szövődében gyártott pamutvászon kendőt tálisznak nevezik.

Városi Könyvtár

HIRDETÉS



Kedves Vásárlóink!

Megújult üzletünkben igényes, modern környezetben, a különleges igényeket is figyelembe vevő áruválasztékkal várjuk eddigi és leendő vásárlóinkat Balkányban, a Fő utca 5. szám alatt.

Cégünk csak kiváló minőségű, megbízható forrásból származó irodaszereket, nyomtató kellékeket, dekorációs alapanyagokat és reklám-, illetve ajándéktárgyakat forgalmaz, törekedve arra, hogy ügyfeleink a legjobb minőséget kapják elérhető áron.

A Balkány Papír Írószer nevű Facebook-oldalunkon naprakész információt olvashatnak a legújabb akciókról és termékekről. Kövessenek minket az interneten, és látogassanak el hozzánk üzletünkbe!

NYÁRI AKCIÓ!

Az iskola által meghatározott 1. osztályos teljes tanszercsomag - fiús és lányos összeállításban is - beszerezhető!

Nyitvatartási idő: hétfőtől péntekig 8.00–16.00, szombaton 09.00–12.00 óráig.
Telefon: +36 30 586 5646

TESTI-LELKI EGÉSZSÉG



Forrás: aoLco.uk

Hogyan étkezzünk nyáron?

A nyári melegben másként viselkedik a szervezetünk, mint az év más időszakaiban, ezért fontos, hogy különösen figyeljünk oda a kiegyensúlyozott, mennyiségi és minőségi táplálkozásra.

Ebben az évszakban mindenképpen könnyebb ételeket fogyasszunk! Ajánlott kerülni a zsíros, nehéz ételeket. A klasszikus „strandétek”, mint például a lángos, a gírosz, a sültkolbász fogyasztása megterhelik az emésztőrendszert. Kiemelten figyeljünk az idényszöldségek és -gyümölcsök fogyasztására, melyek vitamintartalmuk mellett rostban is gazdagok. Ezeket az izletes zöldségeket és gyümölcsöket sokféleképpen kombinálhatjuk. Készíthetünk a zöldségekből köretet, egy zamatos salátát, párolhatjuk őket, esetleg grillezhetjük is. A nagy hőségben kellemes desszert lehet egy hideg gyümölcssaláta.

A nyári meleg hatására megnő a szervezet folyadékigénye, ezért naponta legalább 7-10 alkalommal fogyasszunk folyadékot –

lehetőleg vizet! –, alkalmanként kb. 2-2,5 dl mennyiségben!

Sok lehetőséget nyújtanak a zöldségek és a gyümölcsök, de mindezek mellett kiemelten figyeljünk a teljes kiőrlésű gabonafélék, a tejtermékek és a húsfélék fogyasztására, illetve az arányfogyasztás betartására is.

A nyári időszakban fokozottan ügyelnünk kell az ételek tárolására és az elkészítés körülményeire, figyelniük kell a higiénés szabályok betartására.

Fontos, hogy az alapanyagokat megbízható forrásból szerezzük be!

Kiemelten figyeljünk a csomagoláson feltüntetett címkére! Nézzük meg alaposan a felhasználási időt, az összetételeket és a megfelelő tároláshoz javasolt körülményeket!

A bevásárlást követően a hűtést igénylő ételek minél előbb kerüljenek a hűtőszekrénybe!

Figyeljünk oda a konyhában a higiénára! Dolgozzunk tiszta eszközökkel, az egyes előkészítések előtt pedig mindig alaposan mossunk kezet!

A nyershúst és tojásokat tároljuk jól elkülönítve egymástól! A darált húst lehetőség szerint még aznap használjuk fel! Amennyiben a hús vagy a tojás szaga, illetve színe eltér a szokásostól, semmiképpen sem javallott a felhasználása!

A nyers húsokon bármikor előfordul egészségre ártalmas baktérium, például szalmonella, ezért fontos, hogy mindig külön késsel, külön vágódeszkán dolgozzuk fel!

Az ételeket, különösképp a húst és tojást tartalmazókat magas hőfokon süssük át, ezzel elpusztíthatjuk a baktériumokat, kórokozókat!

Fontos, hogy fogyasztás előtt a nyers zöldségeket és gyümölcsöket alaposan tisztítsuk meg, ugyanis maradhat rajtuk növényvédőszer, rovar vagy egyéb földben lévő szennyeződés!

A megmaradt étel minél előbb tegyük hűtőszekrénybe, ne hagyjuk sokáig szobahőmérsékleten!

A nyári időszakban sokkal könnyebben juthatunk hozzá a friss zöldségekhez és gyümölcsökhöz, melyek rendszeres fogyasztásával hozzájárulunk egészségünk fenntartásához.



Használjuk ki a nyár adta lehetőségeket és készítsünk könnyű, zamatos ételeket!

Forrás: <https://www.egeszsegutukor.hu/nyar/taplalkozas-a-nyari-honapokban.html>

Besenyei Zsófia
EFI munkatárs

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





Balkányi „Töltöttkáposzta-versengés”

Talán sokan emlékeznek arra, hogy 2019-ben Balkány Város Önkormányzata a Városi Könyvtár és Művelődési Ház szervezésében Szent István királyunk napjának tiszteletére a magyar konyha egyik legjellegzetesebb ételének, a töltött káposzta és változatai elkészítésének versenyét hirdette meg a városban működő civil szervezetek számára. Nem titkolt szándékuk az volt a szervező ötletgazdáknak, hogy egy olyan hagyományt teremtsenek településünkön, ami

lehetőséget biztosít egy a tájegységünkben igencsak kedvelt étel különféle variációinak széles körű bemutatására.

A közösségépítő célú gasztronómiai vetélkedésnek a könyvtár és a művelődési ház barátságos udvarai adtak helyet, ahol a csapatoknak egy előzetes regisztráció után olyan ételeket kellett készíteniük, melyek mindegyike megfelelt a töltött jelzőnek. Így akár készíthettek hússal töltött káposztát vagy „töltikét”, akár hús nélküli töltött káposztát vagy

„töltikét”, amiből aztán a szakmai zsűri részére egy-egy adagot kellett találniuk kóstolásra.

Az idén, augusztus 20-án szeretnénk megismételni ezt a néhány évvel ezelőtti, nagy sikerrel zárult közösségi programot, melyre a városban működő civil szervezeteken túl immáron intézmények, cégek, baráti társaságok minimum 3 fős csapatait is várjuk.

Tisztelettel kérjük Önöket, amennyiben szívesen csatlakoznának ehhez a rendezvényhez,

augusztus 5-ig keressék bizalommal a városi könyvtár munkatársait, bővebb információt a versennyel kapcsolatban tőlük kaphatnak.

Reméljük, sok-sok helyi közösség képviselteti majd magát a versengésen, mutatja meg főzőtudományát, főzőpraktikáit másoknak, és adja ismét bizonyosságát annak a messzi földön is ismert állításnak, hogy a híres balkányi töltött káposztának, bizony, nincsen párja!

Pálosi László polgármester