



FOTÓ: SZERK.

**„...A kis Jézuska itt van a közelben,
Legyünk hát jobbak s higgyünk rendületlen
S ne csak így decemberben.”**

(Juhász Gyula)

Tisztelt Balkányiak!

Peregnek a napok, lassan búcsúzik tőlünk a 2022-es esztendő. Az év utolsó hónapjában ünnepek sora vár ránk, lyentájt mindanyunk szívébe vágyak és remények költöznek, izgalommal és boldog várakozással nézünk karácsony és az új esztendő elébe.

Az ünnep az embert a gyökereivel kapcsolja össze, ez az, amelyből táplálkozik. Az ünnep és a valódi, szeretettel teli ünneplés ad erőt és hitet a hétköznapi nehézségeinek leküzdéséhez, és ezért van rá szüksége kivétel nélkül mindenkinek. Mert erő és hit nélkül nem lehet teljes az életünk. És ahogyan szeretet és odafigyelés nélkül sem tud teljes lenni.

Talán decemberben érezzük en-

nek igazát a legjobban, és talán emiatt decemberben mindannyian kicsit jobbak vagyunk. Törekszünk, hogy minél több örömteli, mosolygós pillanatot szerezzünk a számunkra kedves embereknek, és olykor még arra is futja energiánkból, hogy ellenfeleinknek is megbocsássunk.

Egy ideális világban persze nem csak decemberben kellene így éreznünk és cselekednünk. Nem csupán ebben a hónapban kellene jónak lennünk, hanem az év minden napján. Bizony, a gyakorlatban ez nagyon nehéz! Ahhoz, hogy így legyen, meg kell tanulnunk a másikat feltétel nélkül elfogadni és tisztelni, azaz meg kell tanulnunk jól szeretni. Úgy szeretni, hogy az a másiknak is örömet okozzon.

Nem titkolom véleményem arról, nehéz új esztendő vár ránk. Ám hiszem, ha megerősítjük lelkünket hitünkben és szeretetünkben, és ha a Jóisten ehhez egészséget is ad számunkra, minden akadályon és nehézségen jó emberhez méltóan úrrá tudunk lenni.

Tisztelt Balkányiak!

Kívánom, hogy Balkány közössége, valamennyi városlakó mindazt elérje és megkaphassa, amire vágyik, ami őt megerősíti, és ami számára teljességet ad.

Hozzon számunkra a karácsony békét és örömet, az új év pedig emberséget és biztonságot!

Pálosi László
polgármester

KÖZMEGHALLGATÁS



2. OLDAL

EGY CENTENÁRIUM MARGÓJÁRA



4. OLDAL

ISTEN ÉLTESSE, ERZSIKE NÉNI!



6. OLDAL

ABLA KALENDÁRIUM



8. OLDAL

Stabilitás, biztonság, sikeres pályázatok

Energiatakarékossági okokból idén a Polgármesteri Hivatal házasságkötő termében tartotta éves közmeghallgatását 2022. november 28-án Balkány Város Önkormányzatának Képviselő-testülete.

A két napirendi pont elfogadását követően a jelenlévők **id. Oláh János** alpolgármester beszámolójában tájékoztatást kaptak a 2022. évi önkormányzati működésről és gazdálkodásról, az elmúlt egy év eredményeiről.

Beszédében kitért a 2023-as év fejlesztési terveire, majd ismertetett több olyan sikeres pályázatot, melyek a következő év beruházásaihoz adnak biztos anyagi hátteret.

Alpolgármester úr bevezetőjében a konkrét bevételek és kiadások ismertetésén túl lényegesnek tartotta kiemelni az alábbi, az önkormányzat stabilitását biztosító költségvetési alapelveket:

- takarékos, átlátható és biztonságos működés
- kötelezően ellátandó feladatok biztosítása
- szociálisan rászorultak támogatása
- az elindított beruházások megvalósítása, a forrás biztosítása
- takarékos városüzemeltetés
- kapcsolódás az aktuális pályázatokhoz, ezekhez pályázati önrő biztosítása.

Hangsúlyozta, ezen elvek alapján gazdálkodtak 2022-ben, melyeknek köszönhetően nincs kifizetetlen önkormányzati számla, és a további zavartalan működés is biztosított.

Több olyan szociális juttatást is említett példaként (lakhatási, temetési, települési, tanévkezdési, gyógyszer-, rezsitámogatás, újszülöttek, első lakáshoz jutók támogatása), melyek közül sokat más önkormányzatok forráshiány miatt már megszüntettek, ám Balkányban a népesség megtartása érdekében a képviselő-testület fontosnak tartja, hogy az itt élőket mindezekkel továbbra is segítsék.

Beszámolt a befejezéshez közeledő „Zöld város kialakítása” című pályázat komfortosságot nyújtó beruházásairól, illetve a TOP-2.1.3 „Csapadékvíz-hálózat korszerűsítése”-projektben elnyert közel 200 millió Ft támogatásról, melynek keretében a Bocskai, Kossuth, Adonyi és Toldi utca csapadékvízének elvezetése oldódik meg a közeljövőben.

A sikeres pályázati munka további példáiként felsorolta a Perkedpuszta és Tormáspuszta közösségi házaihoz kapcsolódó kerítésépítést és parkosítást, a Balkány-Szakoly kerékpárút kiépítését, a Benedek, Gábor Áron, Petőfi, Ady és Dózsa György utcák részbeni felújítását közel 100 millió Ft értékben, nagy értékű eszközbeszerzéseket, a sportpálya korszerűsítéséhez megítélt jelentős támogatást, valamint a Művelődési Ház és a Balkányi Nonprofit Kft. épületének energetikai modernizációját biztosító anyagi segítséget. Ezek a projektek összesítve

közel 600 millió Ft értékben nyújtanak támogatást Balkálynak.

Beszéde végén megemlítette azt a pályázatot is, amit a Barackvirág Óvoda megújulásának és kibővítésének érdekében adott be az önkormányzat. Reményét fejezte ki, hogy ez az infrastrukturális fejlesztést célzó projekt is kedvező elbírálásra kerül.

Az elhangzott beszámolót mindezek után a képviselő-testület egyhangúlag elfogadta.

Ezt követően **Karsai István** képviselő úr kért szót, aki hozzászólásában a balkányi kormányablak további működésének fontosságát emelte ki. Emellett örömet fejezte ki, hogy az önkormányzat a kormányablak korábban tervezett több hónapos bezárásának hírére gyorsan reagált, és tudott olyan megoldást találni, melynek révén a városban folyamatos marad az ügyintézés. A jelen lévő **dr. Vonza Andrásné** járási hivatalt vezető asszony megköszönte a képviselő-testület konstruktivitását, melyet a kormányablak ügyében tanúsított.

Ezek után **Oláh János** igazgató úr, a helyi általános iskola vezetője számolt be röviden arról, hogy a „Zöld város kialakítása”-projekt kapcsán a tanulók és nevelőik hatékony szemléletformáló programokban vettek részt.

A mindenkor közmeghallgatás napirendje szerint a városvezetői beszámoló végeztével a lakosság intézhet kérdéseket a testület tagjaihoz, valamint a hivatalvezető jegyzőhöz. Kérdés ugyan ez alkalommal nem fogalmazódott meg a hallgatóság körében, ketten mégis lényegesnek tartották, hogy hozzászólásukban kiemeljék a testület eredményes tevékenységét és összhangját.

Elsőként **Rácz Imre**, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara Sz-Sz-B megyei elnöke gratulált a képviselők munkájához és a sikeres éves teljesítményhez. Felszólalásában továbbá hangsúlyozta, egy felelős településvezetés nem elfogadja az akadályokat, hanem a nehéz helyzetekben megoldásokat keres úgy, ahogyan ezt a balkányi testület teszi, gyorsan és hathatósan.

Végül **Farkas János** rendőr százados, őrsparancsnok úr köszöntte meg kollégái nevében is a testület, valamint a hivatal munkáját, illetve azt a nyitottságot, pozitív hozzáállást és segítséget, amit vezetőként minden esetben tapasztal az önkormányzat részéről.

Alpolgármester úr mindezek után megköszönte a jelenlévők részvételét, majd a közmeghallgatást hivatalosan is bezárta.

IMPRESSZUM

Balkányi Beszélő

Balkány Város Önkormányzatának és lakosságának közéleti lapja
Kiadja:

Balkány Város Önkormányzata
Szerkesztőség:

Balkány Városi Könyvtár
és Művelődési Ház
4233 Balkány, Kossuth utca 1-3.

Elérhetőség: (42) 260-066,
balkanyibeszelo1991@gmail.com

Nyomtatás: Kálló Dekor

ISSN 1786-531X

Az újságban megjelenő hirdetések
valóságtartalmaért felelősséget nem vállalunk!

HIRDESSZEN NÁLUNK!

Hirdetések, köszönetnyilvánítások, jókívánságok díjai:

Teljes oldal (1/1): 35 000 Ft

Fél oldal (1/2): 18 000 Ft

Negyed oldal (1/4): 9 500 Ft

Nyolcad oldal (1/8): 5 000 Ft

Tizenhatod oldal (1/16): 2 600 Ft

4 x 4-es területű: 1 400 Ft

Apróhirdetés (20 szóig): 600 Ft

A hirdetési szöveget/képi anyagot
személyesen a városi könyvtárban fogadjuk,
illetve elküldhetik azt internetes elérhetőségünkre.



„Magyarország gyönyörű ország...”

Ezt bizony tudjuk mi is, ám egy külföldi szájából hallani, szívet melengető érzés.

Intézményünk, a Szent Jácint Görögkatolikus Óvoda 4 ország pedagógusait látta vendégül októberben az ERASMUS+ „MI MESÉINK” „OUR TALES” című 2020-1-HU01-KA229-078644_1 számú projekt kapcsán.

A Krétáról (Görögország), Henareshből (Spanyolország), Dobrichből (Bulgária), Kolozsvárról (Románia) érkező kollégáink négy tartalmas napot töltöttek el Balkányban, hogy a pályázat keretén belül különböző mesei módszereket próbáljunk ki, és tapasztalatainkat, gyakorlatainkat a tanulás jegyében megosszuk egymással.

Szakmai látogatásuk folyamán megismerkedtek óvodánkkal, az itt folyó pedagógiai munkánkkal, eredményeinkkel.

A delegáció tagjai emellett Pálosi László polgármester úr által betekintést nyerhettek Balkány, valamint szűkebb hazánk, Szabolcs megye dolgos hétköznapjaiba, a szülőknél köszönhetően pedig közel egy hét alatt sorra megízlelhatték tájegységünk klaszikus ételeit is.

Kirándulásokat is szerveztünk számukra, melyek első állomása a Nyíregyházi Egyházmegye volt, majd Kállósemjénben, a gyönyörűen felújított Kállay-kúriában tettünk egy rövid sétát, ezt követően pedig a máriapócsi kegytemplomban adtunk hálát az együtt végzett munkáért.

Egy tanyai körút során büszkén mutattuk meg mamutfenyőnket, ezenkívül ellátogattunk Tarcra is, hogy az Áldó Krisztus-szobor lábánál mutathassuk meg az egyik görög kolléganő által Tosz-

kánához hasonlított panorámát. Írtunk és illusztráltunk közösen meséket, baráti eszmecsere folytattunk az óvodai nevelés hazai és nemzetközi lehetőségeiről.

Igyekeztünk olyan élményekkel gazdagítani szakmai útjukat, melyeket akár saját hazájukban is kamatoztathatnak: táncolhattak magyar táncházban, hazai drámapedagógiai módszereket, népi játékokat ismerhettek meg.

A külföldi kollégák itt tartózkodása alatt sokat tanultunk tőlük, és bízunk benne, mi is sok újat tanítottunk számukra.

Úgy gondoljuk, szakmailag tartalmas és színes programot kínáltunk a 4 ország pedagógusainak, melyhez nagyon sok segítséget kaptunk kisvárosunk lakóitól.

Ezúton szeretnénk megköszönni nekik és minden kedves támogatóknak, hogy óvodánk és kis hazánk jó hírét öregbítették!

Pásztor Lászlóné
intézményvezető



Pálosi László polgármester úr a Polgármesteri Hivatal dísztermében fogadta a külföldi delegáció tagjait.



A meseillusztrációkból készült végeredmény, a „meseszoknya” lenyűgözte külföldi kollégáinkat.



FOTÓK: ÓVODA

Ifj. Rácz Imre és családja jóvoltából vendégeink betekintést nyerhettek egy almatároló működésébe, és persze megízlelhatték a messze földön híres szabolcsi almát is.

AZ ELSŐ MAGYARORSZÁGI TÁLISZ SZÖVŐGYÁR, avagy Lichtenstein Kisziel és a hadiárvák

Idén száz éve, hogy Lichtenstein Kisziel vezetésével létrejött Balkányban az Első Magyarországi Tálisz Szövőgyár.

Úgy gondolom, nagyobb figyelmet érdemel helyi és országos szinten is az alapítójának személye. Ezt az úrt próbálom írásommal kitölteni.

Lichtenstein Kisziel 1883-ban született Bethlenben (Románia). Édesapja Lichtenstein Juda, édesanyja Leichtag Rózsi. Nagypapja a híres Lichtenstein Hillel, aki a nagynevű pozsonyi zsidó rabbi és talmudtudós, Szófer Mózes tanítványa volt.

Lichtenstein Kisziel teológiai tanulmányait édesapja mellett, majd Nyitrán és Budapesten végezte. Először Nyíracsdón rabbi, majd 1920-tól a hitközség vezetője lesz Balkányban. Településünkön 1920 és 1934 között vezette az általa létesített hadiárvaházat, ahol a háború következtében árván maradt gyerekek nevelését és oktatását végezték. Célja volt, hogy olyan szakmát adjon az árvák kezébe, ami a hosszú távú megélhetésüket is biztosíthatja majd.

1922-ben jelent meg az Egyenlőség című lapban két rövid cikk, melyben tájékoztatják az olvasókat Lichtenstein Kisziel árvaházának alapításáról, ahol ekkor 22 fiú árvát gondoztak. Az árvák foglalkoztatására Kisziel létrehozott egy héber könyvnyomdát, majd ugyanebben az évben megalapította az Első Magyarországi Tálisz Szövőgyárat is, melynek tulajdonosa a felesége volt. Az Egyenlőség újság nem csupán tájékoztatást adott ezekről, hanem fel is

hívta az olvasók figyelmét arra, hogy a két műhelyt a balkányi kis hitközség csak a zsidó társadalom segítségével lesz képes fenntartani.

Elbogenné Berkovits Olga visszaemlékezésében így ír erről az időszakról: „Nem csak Balkányból, hanem a környékről is befogadták a hadiárvákat, akiket teljes ellátással, vallásos nevelésben részesítettek. Rendkívül jószívű segítőkészséggel álltak mindenkinek a segítségére. Kisziel miután sokat betegeskedett, (fia) Hillel vette át a teendőit.”



A mai Zrínyi és a Bem utca sarkán, a mai Hubertus-ház épületében volt a zsidó iskola. A mellette levő ház volt a gyár épülete. A réggen emeletes épületben (ma már csak földszintes lakóház) 16 szövőgéppel működött az üzem. 14 munkást alkalmazott folyamatosan, zsidókat és keresztényeket vegyesen. Voltak munkafolyamatok, melyeket keresztények nem végezhetek. Az 1938-as évtől fiatal lányként itt dolgozott Czirják Miklósné is, aki 2004-ben egy beszélgetésünk alkalmával így emlékezett azokra az időkre.

„1938-ban kerültem a táleszgyár-

ba. 12 éves voltam ekkor. Az egyik nap kijártam az iskolát, a másik nap már dolgoztam. Még ebben az évben, talán ősszel égett le az üzem. Utána rögtön fel is építették úgy, hogy rákerült még egy szint. A földszinten volt a raktár meg az iroda. Mi, magyarok is ott dolgoztunk 7 gépen. Pasztadobozt gyártottunk. Nem sokan voltunk: a Poór lányok, Fülöp, Smidt Juliska és Bánházi János. Miután Bánházit elvitték katonának, a Pór lányok is elmentek, Smidt Juliska elkerült Debrecenbe, így egyedül maradtam. 1938-ban 20 pengőt

kaptam. 5 évig voltam ott. Megbíztak bennem. Hillel az összes kulcsot ideadta nekem. Zsidók dolgoztak az emeleten, ott szőttek. Nemcsak ciceszt csináltak, hanem vászonlepedőket is. Az imaköpenyeket magyarok nem csinálhatták. Ha jól emlékszem, 1941-től hívták be katonának az embereket. Attól fogva román zsidók szőttek az emeleten. Olyan 20-30 évesek lehettek. Ott dolgozott még Hauzer bácsi, Weisz Feri, Róssinger Jenő. A többiekre nem emlékszem.”

Néhai Komlósi Bálint is kiemelte visszaemlékezésében a tálisz-

gyár jelentőségét. „Volt zsidó üzem is a faluban, a táliszgyár. Itt zsidó és magyar egyaránt dolgozhatott. Az egész országot innen látták el imaköpenyekkel. Nagy kereskedők voltak, de velük nemcsak a dolgozók, hanem a posta és a fuvarosok is jól jártak. Rajtuk keresztül bonyolították a forgalmukat.”

Kisziel Balkányban 20-30 fős jesivát (zsidó vallástudományi főiskolát) is működtetett, mely országos hírre tett szert. Rákos (Reichman) Imre Szekér zörgése merre visz című könyvében így írt Lichtenstein Kiszielről: „Nagy tudású, kiemelkedő műveltséggel rendelkező személyiség, a hagyományoknak, a vallási, a közösségi élet iránt nagy felelősséget tanúsító őrzője, gondozója volt.” Imre bácsi szóban azt is elmondta, hogy Kisziel nevét, tetteinek jelentőségét a túlélők leszármazottai is ismerték. Lichtenstein Kisziel felesége Braun Mina volt. Gyermekük: Rózsi (Klein Arnoldné), Ábrahám (rabbi), Jakab (kereskedő), Mór, Ferenc, Ernő, Jenő, Ignác. Több forrás is legidősebb fiaként említi Hillelt.

A balkányi hitközség lélekszáma ekkor 458 fő volt, ebből adózók száma 79 fő. Az itt élő zsidóságnak egy tanerővel működő elemi iskolájába 79 tanuló járt.



Balkány egykori zsinagógája.

MÚLTIDÉZŐ

Az 1944 húsvétjának második napján kezdődő kitelepítést követően a balkányi zsidóságot, így a Lichtenstein családot is Auschwitzba deportálják. Lichtenstein Kiszliet egészségi állapota miatt már csak hordágyon tudta vinni a gyűjtőpontra a családja, őt így hurcolták el.

Legidősebb fiát Hillelt feleségével és három lányával, Edittel, Évával és Klarával deportálják. Közülük csak a családfő éli túl a holokausztot.

A privatizáció, a zsidó iskola és a volt táleszgyár épületének felújítása után sajnos nagyobb mennyiségű régi, a református iskolához, a zsidó iskolához és a gyárhoz köthető iratanyag semmisült meg.

A hitközség lebontott zsinagógája helyén felépült balkányi postahivatal falára 2005-ben emléktáblát helyezett a Holocaust Doku-

mentációs Központ és Emlékgyűjtemény Közalapítvány, valamint Balkány Város Önkormányzata. Az emléktábla avatásán több Balkányból elszármazott zsidó családból leszármazottja is részt vett. Igaz, az elhurcoltak névsora nem teljes, mert több, akkor Balkányban munkát vállaló, Máramarosból származó házi- és gazdasági cseléd neve nem lehet a névsorban. Azt, hogy az emléktábla felavatásán részt vevő leszármazottak látogatása nem csak egyszeri



FOTÓK: SZERK

alkalom volt, bizonyítja az is, hogy az Irinyi Sándor gondnok által példaértékűen rendszerben tartott balkányi zsidó temetőt egyre többen látogatják.

Sokan keresnek meg leszármazottak engem is, ha családjuk balkányi gyökerekkel bír, illetve megadatott őseiknek, hogy túléltek a holokausztot és mesélhetnek városunkról, életükről gyermekeiknek, unokáiknak.

Kiszliet Balkányban a zsinagóga mellett, a Fő utcán lakott, a mai

posta épülete mellett. Fiának, Hillelnek az Adonyi és az akkori Kisdobreceni utca (mai Ady Endre utca) sarkán volt a háza. Ezt az ingatlant a balkányi önkormányzat 2021-ben megvásárolta.

A jelenlegi tervek szerint a jövőben itt egy új közösségi tér fog létesülni, valamint az épület egy állandó helytörténeti kiállításnak ad majd helyet.

Molnár Zoltán

REJTVÉNY • 14 ÉVEN ALULIAKNAK

Kedves gyerekek!

Novemberi számunkban ismét 3 nyírségi szó magyarázatát szeretnénk kérni tőletek. Ezúttal annak járjakot utána, mi a **pecu**, a **furik**, illetve a **nyakóc** szavak jelentése.

A helyes megoldást – nevetek és címek megjelölésével – a balk.konyvtar@gmail.com címre várjuk december 20-ig.



FORRÁS: FEMINA.HU

Az előző hónapban feltett kérdésünkre a helyes válasz:
csirásgaluska: sztrapacska, reszelt, nyers burgonyát tartalmazó galuska
lábtó: létra
plezúr vagy prezúr: sebet befedő véralvadás, azaz var Játékra fel!

TUDTA-E?

Tudta-e,...

hogy Horthy Miklós kormányzó járt Balkányban?

Vitézi birtokba iktatás ünnepére érkezett Abapusztára 1924. november 5-én, amikor is revisnyei vitéz Reviczky László nyugalmazott tábornokot, a Szabolcs vármegyei Vitézi Szék kapitányát a vitézi testület előtt vitézi birtokosává nevezte ki.



FORRÁS: OSZK.HU

VERS MINDENKINEK

„Eljött már november didergő hónapja,
Hideg szele a fák ágait megcsapja.
Meghalva elhullnak a sárga levelek,
Játszadoznak vélek a kegyetlen szelek.
Az ajtónál álló télnek hideg zúzza
A zöld ligeteket s mezőket megnyúzza.”

ÖNKORMÁNYZAT



FOTÓ: KISSNÉ BOROS ANIKÓ

Szépkorú lett Erzsike néni

Otthonában köszöntötte a 90. születésnapját november 8-án ünneplő Treszkai Istvánnét, született Madar Erzsébetet a város nevében Pálosi László polgármester.

Kedves Erzsike néni, kívánjuk, Isten éltesse még sokáig közöttünk jó egészségben és boldogságban!

KÖNYVAJÁNLÓ

Vámos Robi könyvei

Kedves Fiatalok!

Ezúttal egy olyan szerző műveit szeretnénk figyelmetekbe ajánlani, aki könyvei által elsősorban hozzátok szol. A ti gondjaitok, nehézségeitek leküzdéséhez kínál természetes hangvételű megoldásokat, életvezetési tanácsokat, megerősítő gondolatokat, ha bármilyen hullámvölgybe kerültek. Bónuszként nem csupán benneteket, hanem szüleiteket is segíti abban, hogy megértsék problémáitokat.

Reméljük, könyvei olyan olvasmányok lesznek számotokra, melyek a mai zűrzavaros világunk-



ban támogató módon vezetnek át benneteket egy sima/simább útra.

Tehát, ha ...

- gondotok van,
- furának érzitek magatokat,
- vagy vágytok 1-2 lélekerősítő gondolatra, olvassatok Vámos Robi-könyveket!

Könyvtárunkban öt kötet áll rendelkezésetekre, ha bármelyik kérdésre szakértői választ szeretnétek kapni.

ANYAKÖNYVI HÍREK

HALOTTAINK

Bíró Sándorné (79)

Mezei Sándor (76)

Jaksi Bálint (72)

Kiss János (72)

Verdes László (76)

Dublinszki Tiborné (97)

Duczki Ferenc (69)

Nyitrai Lászlóné (79)

Emléküket megőrizzük!

HÁZASSÁGKÖTÉS

Településünkön október hónapban 1 pár fogadott egymásnak örök hűséget:

Kondor Norbert és

Varga Bianka

Gratulálunk az ifjú párnak!

GÓLYAHÍR

Városunk legifjabb polgárai:

Székely József és Besnyi Erzsébet
fia, Patrik Ádám 2022. 10. 02

Kerezsi Krisztián és Molnár Dóra
lánya, Kamilla 2022. 10. 02.

Pöstényi László Ernő és
Kiss Gabriella
lánya, Zsuzsanna 2022. 10. 03.

Győri Zoltán és Stoppen Edina
fia, Zalán 2022. 10. 13.

Egészségben, sikerekben, boldogságban töltött, hosszú és tartalmas életet kívánunk!



Győri Zalán



Pöstényi Zsuzsanna



Székely Patrik Ádám



Kerezsi Kamilla

FOTÓK: DR. KERESKAI-OLÁH VIKTÓRIA

Kissné Boros Anikó anyakönyvvizsgáló

TESTI-LELKI EGÉSZSÉG



Segítő gondolatok az egészség területeiről

A téli időszak nélkülözhetetlen vitaminja

Az elmúlt években a pandémia miatt a D-vitamin jótékony, preventív hatásáról sokat lehetett hallani.

Viszont azt kevesen tudják, vagy nem tulajdonítanak neki nagy jelentőséget, hogy a téli időszakban szükségünk van rá.

De kezdjük az elején!

Mi is az a D-vitamin?

A D-vitamin a négy zsírban oldódó vitamin egyike (A, D, E és K). A vízben oldódó vitaminokkal ellentétben ezeket a szervezet képes raktározni.

Két fajtája van: D2 és D3. A D2-vitamin növényi eredetű ételekben érhető el, míg a D3 állati eredetű ételekből és étrend-kiegészítőkből származik, és a napfényben található sugárzás hatására a bőrben termelődik. Innen származik a „napvitamin” kifejezés. A D3-vitamin jobban felhasználható a szervezet számára.

Mi a szerepe a szervezetünkben? Elősegíti a csontrendszer és fogak egészségét; hozzájárul az immunrendszer, az agy és az idegrendszer egészségéhez; szabályozza a vérnyomást és az inzulinszintet; támogatja a szív- és érrendszer egészségét, valamint a tüdőfunkciót; hozzájárul a kalcium és a foszfor normál felszívódásához; szerepe van a hangulatszabályozásban is, segíthet a fogyásban.

A hazai lakosság nagy része a tél végére D-vitamin-hiányossá válik, ezért a D-vitamin szintjének emelése hozzájárulhat a légúti fertőzésekkel szembeni nagyobb fokú védelemhez.

Hogyan tud a szervezet D-vitaminhoz jutni? Napfény hatására a bőr termeli, étellekkel, illetve D-vitamin készítménnyel.

Nem lehetséges pusztán az ablaküvegen keresztül beérkező napfényből, valamint táplálkozás útján megfelelő mennyiséget juttatnunk a szervezetünkbe, ezért nélkülözhetetlen a D-vitamin szedése mindenki számára.

Ételek, melyek D-vitamint tartalmaznak (NE = nemzetközi egység): 1 egész tojás 20 NE D-vitamint, 50 gramm olajos szardíniakon-zerv 250 NE D-vitamint, Halmájolaj (pl.: tőkealmáj), 1 evőkanálnyi 1360 NE D-vitamint tartalmaz.

Mennyi D-vitamint érdemes szedni? A megfelelő mennyiséget meghatározza az ember életkora, elhízottsága, lakóhelye, hogy mennyit tölt közvetlenül a napon és



még az év aktuális hónapja.

A hazai konszenzus szerint márciustól októberig, 10 és 15 óra között, naponta 5-15 percen át, (nap-szúrás elkerülve) direkt napsugárzásnak kell érintenie az arcot és a fedetlen végtagokat a megfelelő vitamintermeléshez.

Októbertől márciusig pedig annyira kevés nap éri a bőrt, hogy szükség van a szájon át bevitt D-vitamin készítményre.

18 év feletti, nem elhízott felnőttek számára napi 1500-2000 NE D-vitamin bevitele javasolt a vitaminhiány megelőzése érdekében.

A napi biztonságosan bevihető legnagyobb mennyiség 4000 NE. Túladagolása nagyon ritkán fordul elő.

Ezen információk tudatában tehát láthatjuk, hogy szervezetünknek, immunrendszerünknek szüksége van a D-vitaminra, hogy egészséges tudjon maradni a hideg időszakban is.

Nagy Krisztina
EFI munkatárs
Egészségfejlesztési Iroda
Nagykálói Járás

4320 Nagykovács, Szabadság tér 13.
Telefon: +36 42/563-850
E-mail: efi.nagykallo@gmail.com



KÖZÉRDEKŰ TELEFONSZÁMOK

Vesztélyhelyzeti központi telefonszámok

MENTŐK 104
TŰZOLTÓK 105
RENDŐRSÉG 107
ÁLTALÁNOS VESZÉLYHELYZET 112

Helyi közérdekű telefonszámok

Eü. Központ - központi ügyelet
(06 42) 361-644
Mentőállomás 112 (központi szám)
(06 42) 260-172
GYERMEKORVOS
Dr. Svéda Melinda (06 42) 561-090
FOGORVOS
Dr. Kocsárdi Adrienn 06-30-545-3095
HÁZIORVOSOK
Dr. Holubán Yosyp (06 42) 561-149
Dr. Katona Melinda (06 42) 561-147
Dr. Kraus Heidrun (06 42) 561-145
VÉDŐNŐI SZOLGÁLAT
Forgóné Derecskei Tímea 06-70-409-3159
Mányák Henrietta 06-70-409-3154
Tóth Istváné 06-70-409-3158

Kormányablak
(06 42) 795-362,
(06 42) 795-263, (06 42) 795-349
Polgármesteri Hivatal (központi szám)
(06 42) 561-000
Posta (06 42) 361-020
Rendőrőrs (06 42) 361-505
Szociális és Gondozási Központ,
Tanyagondnoki Szolgálat
(06 42) 561-106, (06 42) 561-107
Városi Könyvtár (06 42) 260-066
Szabolcs Vezér Általános Iskola és AMI
(06 42) 561-010, (06 42) 561-011
Barackvirág Óvoda
(06 42) 561-097, (06 42) 561-098
Bóbita Bölcsőde (06-20) 256-1203
Szent Jácint Görögkatolikus Óvoda
(06 42) 561-004
Rákóczi Téri Patika (06 42) 561-060
Balkányi Vízmű (06 42) 361-636
Balkányi Nonprofit Kht. (06 42) 260-102

Telefonszámok általános ügyintézéshez

MVM Next ügyfélszolgálat (áram, gáz)
(20) (30) (70) (06-1) 474-9999
ÉAK Nonprofit Kft. (hulladékgyűjt.)
(06 42) 508-374
Nyírségyvíz Zrt. (06 42) 523-600

III. ablaKalendárium,

avagy itt és ekkor nyílnak idei adventi játékunk ablakai decemberben:



ÖNKORMÁNYZAT

Köszönetnyilvánítás

Karácsonyfa: örökzöld a remény rajta.

Balkány Város Önkormányzata ezúton fejezi ki köszönetét Magyar Mihály László, Nagykecskés tanya 16. szám alatti lakosnak a város számára felajánlott fenyőfáért, ami advent első vasárnapja óta a Kossuth kertben karácsonyfaként szerez örömet az itt lakóknak.



Adventi harmóniák címmel adott koncertet az első gyertyagyújtás alkalmával Cserjési Beatrix, Szécsi Norbert és Száraz Tamás triója.

A további közösségi gyertyagyújtás időpontjai: dec. 4., 11., 18.