



## Lépjünk együtt ötről a hatra!

Bemutatkozott a város új - tehetségtámogató - egyesülete.  
(Bővebben a 2. oldalon.)

ÖNKORMÁNYZAT

## Balkány elesett hőseire emlékeztek

„Rongyos legények, de vitézek,  
Mind bátran harcol, bátran vág,  
S a katonának bátorsága  
Teszti díszét, nem a ruhák.

S nem kérdem én, hogy költeményim  
Tülnének-e majd engemet?  
Ha el kell esniök talán e  
Csatában: ám hadd essenek.

Még akkor is szent lesz a könyv, hol  
Még halt eszméim nyugszanak,  
Mert hősök temetője az, kik  
A szabadságért haltanak.”

(Petőfi Sándor: Rongyos vitézek)

Május 29-én a magyar hősök  
Memléknapja alkalmából ko-  
szorúzással emlékezett a város  
azokra a hőseire, akik életüket  
áldozták a hazáért.

Az ünnepségen a Himnusz elé-  
neklését követően Oláh János önkormá-  
nyzati képviselő mondott ünne-  
pi beszédet, majd az önkormá-  
nyzat, a helyi intézmények  
és civil szervezetek képviselői a  
Kossuth kerti Hősök emlékművé-  
nél rótták le kegyeletüket a település  
harcban elesett honfitársai  
előtt.





## INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK

Lépünk együtt  
ötről a hatra!

Mi megtettük az első lépést! 2022. május 5-én nyelvi gálaműsorral készültünk azoknak, akik jelenlétükkel megtisztelték rendezvényünket. A célunk az volt – azon túl, hogy megmutassuk iskolánk tehetséges tanulóit –, hogy bemutassunk egy frissen alakult közösségi kezdeménye-

zést, az **Ötről a Hatra Nyelvi Egyesületet**.

A műsorrendben minden korosztály képviseltette magát. Az alsó évfolyamos diákok zenes-táncos-játékos előadását a felsősök német mesemondása követte, majd a „pohárbüvölő” Cup song produkciót láthatta a közönség. Angol és magyar nyelven is megszólaltak A Pál utcai fiúk színdarabjának szereplői, valamint betekintést kaptunk

egy szóbeli nyelvvizsga kulissza-rejtelmébe is.

A rendezvény utolsó perceiben ünnepélyes díjátadóra került sor. Emlékplakettet vettek át azok az egykori tanítványaink, akik az általános iskola kapuját úgy hagyták el, hogy angol nyelvből középfokú nyelvvizsgát tettek. Bizonyították, hogy szorgalommal, kitartó munkával Balkányban is lehet eredményes nyelvtudást szerezni.

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani Pálosi Lászlónak, városunk polgármesterének, valamint a Nyírchem Kft. tulajdonosainak az egyesületünknek nyújtott anyagi támogatásukért.

Bízunk benne, hogy jövőbeli terveink, programjaink hasonlóan pozitív fogadtatásra találnak! Az ismeretszerzés rögs útjai élményekkel, sikerekkel lesznek kirakva.

Lőrinczyné Csonka Tünde

## Szípkázó tehetség

Tavaszi zsongás  
az iskolában

Balkányi siker született a Szípkázó Országos Matematikaversenyen, amelyen Papp Bence József 7. helyezést ért el.

Második alkalommal neveztek iskolánk diákjai az egész tanéven átívelő háromfordulós, levelezős matematikaversenyre. Az összesített eredmények alapján idén Bencének sikerült a döntőbe jutnia, amelyet szép eredménnyel zárt. Büszkék vagyunk a sikerére!

- Iskola



## 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



Kovács Lotti



Katona Jázmin



Kincs-ások

Versenyek	Részvevők	Eredmények
77 mese a biztonságról – meseíró pályázat	Katona Jázmin 7.a	különdíj
Korányi Frigyes Görögkatolikus Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium – Játékos vetélkedő a hungarikumokról	Kincs-ások csapata: (6.a) Balogh Lili Lipcsák Tamara Lőrinczy Gábor Papp Bence József	I. helyezés
Móra Ferenc Általános Iskola - anyanyelvi online verseny	Lőrinczy Gábor 6.a Katona Jázmin 7.a Trella Lili 7.b Papp Bence József 6.a Timár Fanni 7.a	II. helyezés II. helyezés V. helyezés VIII. helyezés XI. helyezés
Báthory István Katolikus Óvoda, Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és Gimnázium – szövegértési verseny	Kovács Lotti 6.b	III. helyezés

## INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK



## Néptáncfaló Balkányban

A Szent Jácint Görögkatolikus Óvoda adott otthont április 20-án a Nyíregyházi Egyházmegye görögkatolikus óvodái körében megrendezett néptáncfalóknak.

A rendezvényt hagyományteremtő céllal szerveztük, hogy minél többen lássák, hogyan él a néphagyomány intézményeinkben, milyen lelkesen foglalkoznak az óvodapedagógusok e különleges területtel, valamint, hogy megmutassuk egymásnak tudásunkat.

Nagy örömmel tölt el bennünket, hogy milyen sok gyerek lelő örömet a néptáncban, mennyire

sokan áldozzák idejüket a népzene, néptáncnak, a néphagyomány ápolásának.

Ezen a napon több csoport műsorában gyönyörködhettünk. Megerősítést kaptunk, hogy jó ehhez a közösséghez tartoznunk, ezt a munkát tovább kell folytatni.

Úgy gondoljuk, a hagyományok átadása, a hagyományok tisztelete, ezeknek alakítása a gyermekekben mindig komplex módon a leghatásosabb.

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a gyerekek és a pedagógusok is élvezzék minden percét a közös munkának. Ne kötelező jellege legyen, hanem szívből



jöjjön, mert csak akkor marad meghatározó élmény mind a gyerekeknek, mind a pedagógusoknak.

A részt vevő  
néptánc csoportok:

Angyalkert Görögkatolikus Óvoda, Kisvárd  
Sója Miklós Görögkatolikus Óvoda, Nyíregyháza  
Szent Miklós Görögkatolikus Óvoda, Nyíregyháza  
Szent Péter és Pál Görögkatolikus Óvoda, Nyíregyháza  
Angyalok Kertje Görögkatolikus Óvoda, Hodász  
Mária Kertje Görögkatolikus Óvoda, Mátészalka  
Szent Jácint Görögkatolikus Óvoda, Balkány

A színvonalas műsorok befejezéseként – meglepetésként – a Szent Jácint Görögkatolikus Óvoda pedagógusainak néptáncbemutatóját tekinthettük meg.

Nagyon jó hangulatban telt a nap, az óvoda udvarán ugrálóvár várta a gyerekeket, és egy finom ebéd után térhettek haza vendégeink, akik sok közös élménnyel, ajándékkal gazdagodtak.

Eseményünket megtisztelték: Pálosi László polgármester úr, az egyházmegye munkatársai, valamint Kiss Csaba atya.

Hálásan köszönjük mindenkinek a részvételt, a fenntartónak pedig a támogatást.

Szent Jácint  
Görögkatolikus Óvoda

## „Hímzett kötény, kiscsizma...”



Izgalmas megmérettetésen vettek részt táncos lábú kis ovisaink még áprilisban. A Hortobágyi Nemzeti Park Igazgatósága által megrendezett „Hímzett kötény,

kiscsizma...” elnevezésű néptáncversenyen Hajdú-Bihar, Szabolcs-Szatmár-Bereg és Jász-Nagykun-Szolnok megye óvodás csoportjaival „vetélked-

tek”. A csoportok előadásait háromfős szakmai zsűri bírálta, akik a koreográfiát, a fellépő ruhát, és egyéb, a tánchoz szükséges kellékeket, illetve a zenei választást is értékelték.

A Balkányi Barackvirág Óvoda nagycsoportos néptáncosai az elismerő ARANY minősítést szereztek meg, és büszkén vették át az azzal járó díjat.

Az oklevél mellett gyermekeink egy ajándékutalványban is részesültek, mellyel egy általuk választott kiránduláson vehetnek majd részt.

Különösen büszkék vagyunk az óvodásainkra, hiszen októberben indítottuk be tehetséggondozási programunkat, ennek ellenére első alkalommal ilyen szép eredményt tudtak elérni. Felkészítő óvodapedagógusaink: Kissné Serbán Petra és Földvári-Kiss Henrietta, akik a jövőben is azon lesznek, hogy a Barackvirág Óvoda néptáncosai örömmel, a népi kultúra szeretetének átadásával vegyenek részt egy-egy hasonló rendezvényen.

Barackvirág Óvoda



MÚLTIDÉZŐ

## A Csiffytanya birtokosai

**A Csiffy család ősi birtoka a Bihar megyei Csiff település. 1405- ben már Csiffy Péter a tulajdonosa. 1660 körül a török- és tatárdúlás következtében a falu és vele együtt a Csiffyk családi levéltára is elpusztult. Így történetükről keveset tudunk.**

A törökidulás idején a család egyik nőtagját, Borbálát Hasszán aga elrabolja. A familia nem tudta a magas váltságdíjat kifizetni, így az elrabolt leány később követte elrablóját hitét és hozzáment feleségül. E házasságból több gyermekük is született. 1754-1755. évi országos nemesi összeíráskor Bihar megyében Csiffy István igazolja a nemességét. A Csiffy család a 19. század második felében férfiágon kihalt.

Balkányban a Csiffyk, csiffi Csiffy László (1814 - 1873.) révén jelentek meg a 19. század első felében. Csiffy László Péchy Judittal való házassága révén nyerte azt a birtokot, melyet ma

Csiffytanyaként ismerünk. Nekünk már megszokott a Csiffy név, de sokaknak szokatlan. Így fordulhatott elő az 1990-es évek második felében, hogy a Csiffytanyára vezető útjelző táblán helytelenül „Csiffyttanya” szerepelt. Péchy Judit és testvére két egymás mellett lévő földbirtokot örökölt szüleitől. A mai Csiffy- és Jármtyanyát. Az oktatást célzó adományairól maradtak fenn írásos emlékek. Támogatták a Debreceni Református Kollégiumot, egy minden hitfelekezeten közös reáliskola alapítását, Kótaj községben elemi iskola építését, részvénytársaság által fenntartandó gazdasági intézet létreho-



Csiffy György síremléke

zását.

A Csiffytanya temetője kicsit távolabb van a tanya lakott részétől. Domboldalában van a hajdani birtokosoknak a nyughelye.

A négy Csiffy-sír között harmadikként a sorban Csiffy Lászlóné

pécsújfalusi Péchy Judit nyughelye található.

A síremléke azonban rossz helyre került, a Jármtyanyán, a Járm család sírjai előtt van. Pedig ott senki nem nyugszik a síremlék alatt. Gondolom, a megvédhetetlen, kieső helyen lévő temetőből a védelme miatt került át a sírkő a Jármtyanyára. A Jármyakhoz kötődő tanyai sírokat - melyek kicsit messzebb vannak a mamutfenyőtől - az önkormányzat vette gondozásába. Az erre kirándulók gyakran keresik a sírokat is, melyek helyéről gyakran csak részinformációik vannak. Péchy Judit férje halála után már nem élt a tanyán. Előbb Debrecenbe költözött, majd onnan elköltözött. Hogy hova, arról nincs tudomásunk. Az egészen biztos, hogy 1891-ben sem élt Balkányban, hiszen Simándi Dénes főbíró, presbiter javaslatát a Balkányi Református Egyházközség presbitérium elfogadta. Ez így szólt: „A Balkányban nem lakó, de Balkány határában földdel bíró birtokos urakra évenkénti adó vettessék ki, hogy ez által egyházunk további fennmaradása biztosítva legyen.” Így Csiffy



A Csiffy-Reviczky birtokközpont volt helye

MÚLTIDÉZŐ



Csiffy Katalin (1852-1906)

Lászlóné „őnagyságára” 4 véka rozs és 4 forint vettetett ki, tehát a lakhelye ekkor máshol volt.

A Csiffytanyán balról jobbra az első sírkő körülbelül a helyén van. Ez Csiffy György ammoniteszes összetört sírköve. Ő a család utolsóként született férfi tagja, aki korán, 15-16 évesen halt meg. Sírkövét Csiffy László, Péchy Judit, és testvére, Csiffy Kata állíttatta. Összetört sírkövének keretbe foglalását, felállítását tervezzük.

A második sír Csiffy Lászlóné, aki családja utolsó férfitagja volt. Az utolsó Csiffy. Fiatalkorában Bihar megyei esküdt, majd Bihar, Szabolcs és Bereg megye táblabírája. 1861-ben az Ér-Berettyó szabályozásáért felelős társulat elnöke.

A negyedik sír Csiffy Kataé, gyórszemerei Mathkovich Istvánné sírja, kinek leánya Mathkovich Anna, a későbbi revisnyei



Csiffy Lászlóné Péchy Judit (1816-1897)

Reviczky Lászlóné. Az 1920-as években a már Mathkovich-Reviczky tulajdonosok birtokában levő csiffytanyai földterületen jelentős földműveléssel foglalkoztak. Többségében ugyanazokat a növényeket termesztették már korábban is, és melyekkel a szomszédos Jármtyanyán is foglalkoztak. Egy összeírásból ismerjük a Csiffytanyán termesztett növényeket. Nagy különbség nem volt a két tanyán termesztett növények között. Termeszthettek búzát, rozst, árpát, zabot, kukoricát, kenderet, burgonyát, dohányt, takarmánynövények közül lucernát, vörösheret, zabos bükkönyt, homoki borsót, pannon bükkönyt, szösös bükkönyt. Talán a következő adatok érzékeltetik a tanyák ekkori nagyságát. Az 1920-as és 1930-as adatok szerint (Az 1930-as adatok zárójelben.), Jármtyanyán 62 fő (94), Jármtyanyán 70 fő (115), Csiffy-Reviczky tanyán 100 fő (117 fő) élt.

Kertész József százados úr jóvoltából vannak régi térképrészleteink a Csiffytanyáról és parkjáról. Így láthatjuk, hogy amely

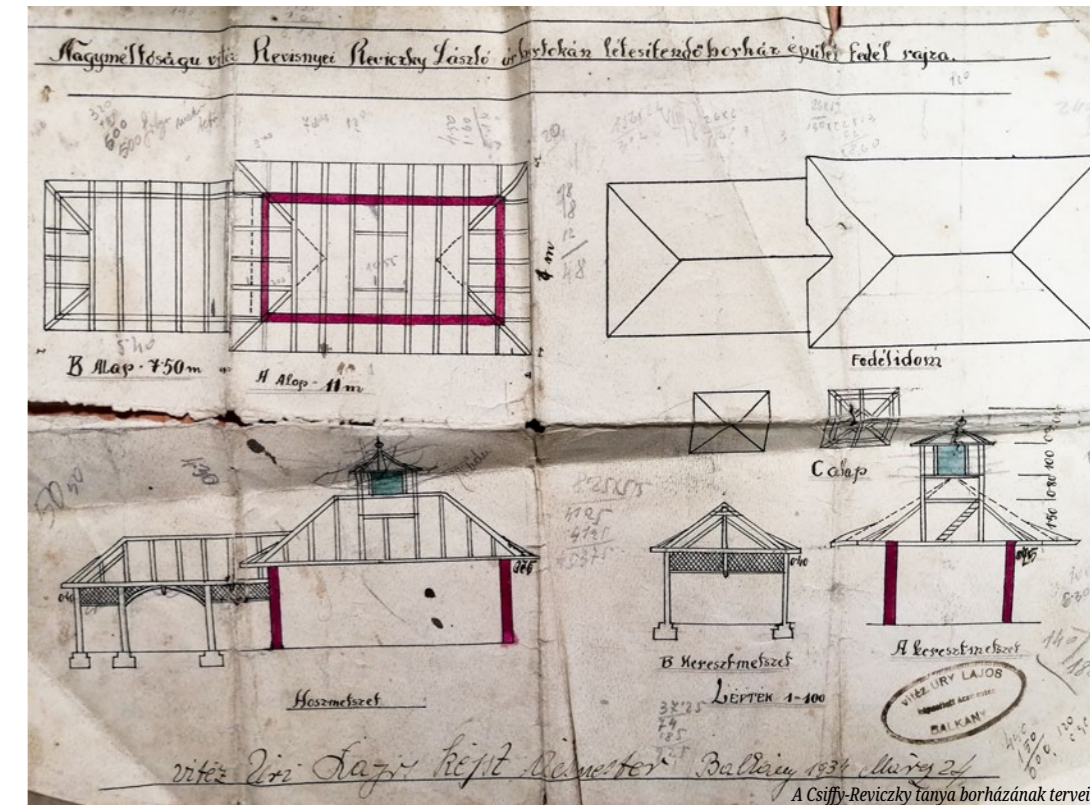
útról a Nyírvidék 1924-ben úgy ír, hogy a kormányzó érkezőkor nyitották, valójában már létezett. Az utat 1924-ben nagy valószínűséggel csak javították és feldíszítették a kormányzói látogatásra. A Csiffy-Reviczky tanyaközpont uradalmi épületeiből sajnos semmi nem maradt. Szinte nyoma sincs. Csak néhol kerül már elő épületrommelék a szántások idején. Fennmaradt egy 1934-ben készült tervrajz. Vitéz Uri Lajos képesített ácsmester által készített „Nagyméltóságú vitéz Revisnyei Reviczky László úr birtokán létesítendő borház épület fedél rajza.” Pár térkép van még és egy-két fénykép, ami árulkodik arról, hogy ezen a tanyán régen milyen élet lehetett. A sokunk által szeretett mamutfenyőt, melyet minden biztonnal 1924-ben Horthy Miklós kormányzó is láthatott, szinte mindenki úgy emlegeti, hogy a Csiffytanyán van. Pedig hát, a hatalmas fa a Járm család kastélykertjében lett ültetve. A fához rengetegen járnak ki rácsodálkozni szépségére, élni akarására. Nem csupán balkányiak, hanem



Csiffy László (1814-1873)

más településekről és más megyékből is érkeznek kirándulók. Egyre több a kerékpáros. Ezért tervezzük, hogy a tanyavilágban a kövesutak mentén kerékpáros pihenőket, padokat, szeméttárolókat, információs táblákat helyezünk majd el. A pihenők, padok, asztalok a kulturált pihenést szolgálják, az információs táblák pedig a tanyák szépségére, látványaira, történetére hívják fel majd a figyelmet.

Molnár Zoltán



A Csiffy-Reviczky tanya borházának tervei



## ANYAKÖNYVI HÍREK



Harkály Evolet



Máté János

Településünkön április hónapban három pár fogadott egymásnak örök hűséget:

*Kovács Zsolt és Szabó Edina,*

*Major Martin Mihály és Erdei Szabina,*

*Besnyi János és Tiba Nikoletta.*

Házasságkötésükhöz szívvel gratulálunk!

## Gólyahír

Széles Zsolt 2022. 04. 05.  
*Nagy Éva*

Tóth Marcell 2022. 04. 09.  
*Czirják Enikő Fanni*

Terdik Adrián 2022. 04. 11.  
*Besnyi Hajnalka*

Szilágyi Mia Aliszia 2022. 04. 20.  
*Juhász Anita*

Török Ferenc Eliot 2022. 04. 24.  
*Balogh Klaudia*

Harkály Evolet 2022. 04. 24.  
*Berki Klaudia*



Széles Zsolt



Szilágyi Mia Aliszia



Terdik Adrián



Török Ferenc Eliot



Tóth Marcell

Máté János 2022. 04. 28.  
*Verkeszi Barbara*

Egészségben, sikerekben, boldogságban töltött hosszú életet kívánunk!

Fotók: Katona Julcsi

## Halottaink

Dublinszki Mihályné (87)

Juhász József (75)

Szabó József (65)

Dzsurbán Lászlóné (88)

Makó Józsefné (87)

Csontos György (75)

Demendi Istvánné (71)

Gombkötő József (85)

Timár István (90)

Timár Mihályné (90)

Popovics József (68)

Kegyelettel emlékezünk városunk elhunyt lakosaira.

*Kissné Boros Anikó*  
anyakönyvvezető

## TUDTA-E?

## Tudta-e,...

### hogyan Abapuszta török ultimátumot kapott a nagyvárad basától?

Az 1662. június 19-ei keltezésű körlevelet Hasszán basa utasítása szerint fel kellett olvasni Abapusztán és Balkányban is az ott élők előtt. Szövege: „*Ha életben akartok maradni, küldjétek 45 tallért!*”. A török sanyargatás elől a lakók elmenekültek, és a közeli nagyobb, védettebb településeken lettek menedéket.

Városi Könyvtár

## REJTVÉNY • 14 ÉVEN ALULIAKNAK

## Kedves Gyerekek!

Az 1920-as évek elejétől Balkányban, a Lichtenstein Kisziel rabbi által alapított manufaktúraszertű szövödében gyártották azt a világos, kék csikokkal átszőtt pamutvászon kendőt, melyet a felnőtt zsidó férfiak a liturgikus imádkozás alkalmával magukra öltenek, illetve magukkal visznek a sírba. Mi ennek a kendőnek a neve?

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

Az előző hónapban feltett kérdéseinkre a helyes válasz: a *Kossuth utcai római katolikus templom alapkövét 1937. március 14-én tették le.*

Városi Könyvtár

## KÖZÉRDEKŰ

## Szelektív hulladékgyűjtés

Sikeresek mondható az önkormányzat üveg- és elektronikai hulladékok szelektív gyűjtésére tett kísérlete, hiszen a május utolsó hetében kialakított ideiglenes gyűjtősziget mindkét konténerre megtelt a rendelkezésre álló néhány nap alatt.

A város lakosságának láthatóan igénye van az effajta hulladékszállításra, ezért az önkormányzat ezt az év során várhatóan még többször megszervezi majd.



**VII. BALKÁNYI HAGYOMÁNYŐRZŐ Pünkösdi LOVASNAP**

2022. 06. 05. (vasárnap)

BALKÁNY VÁROS ÖNKORMÁNYZATA és a BALKÁNYI HAGYOMÁNYŐRZŐ LOVAS EGYESÜLET szervezésében

7.00 Gyülekező - Lovaspálya	13.00 Lovasbemutató
8.00 Megnyitó - Programismertetés	14.00 Hátsólovas verseny
9.00 Erdei futóverseny (0-99 éves korig)	14.30 Fogathajtás
9.30 Eredményhirdetés	16.00 Kakasfogó verseny
10.00 Fogathajtás	17.00 Eredményhirdetés
12.00 Ebéd	18.00 Sztárvendég

Helyszín: Lovaspálya (Balkány, Dombó Pista u.)

A futóversenyre/fogathajtásra való nevezés: 8.00 - 8.30

Kiegészítő programok: tombolaárulás, sétakocsikázás, ingyenes ugrálóvár, Zozy lufibohóc

Kocsis Janika



## EGYÉNI GAZDASÁGOK ÖSSZEÍRÁSA

2022. május 13. – június 15.

A gazdáknak a földhasználattal, és az állattenyésztéssel kapcsolatban kell adatokat szolgáltatniuk.



**ONLINE KITÖLTÉS**  
május 13–25. között,  
a [www.maja.ksh.hu](http://www.maja.ksh.hu) oldalon



**SZEMÉLYES, vagy TELEFONOS**  
válaszadás:  
május 26. és június 15. között



### NYEREMÉNYJÁTÉK!

A kérdőívet május 13–25. között online kitöltők között a KSH egy darab, **100 ezer forint értékű** vásárlási utalványt sorsol ki!

További információ: [www.ksh.hu](http://www.ksh.hu)





Forrás: natursziget.hu

## Egy testben egy lélek

**A test igazi rádióállomás, ugyanis mindig „veszi az adást”. A gondolatok és érzések frekvenciáin mozog, és kivétel nélkül mindig reagál arra.**

A testi tünetek információt adnak arról, hogy mennyire vagyunk harmóniában a lelkünkkel. Amennyiben ez az egység bármely oknál fogva felborul, különböző betegségek jelenhetnek meg a szervezetben. A diszharmónia okai lehetnek a tartósan és hosszú ideig fennálló félelemérzés, stressz, ingerültség, sértettség, szégyenérzet, önostorozás, bizalmatlanság, csalódottság, harag. Ezek az említett érzések, továbbá vágyak, gondolatok, pozitív és negatív stresszhelyzetek és lelki megélések testi érzeteket keltenek. Pl. izzadni kezd a tenyér, öszszeszorul a gyomor, kipirosodik az arc, hevesebben dobog a szív. A mindennapi szituációk által a fent említett dolgok gyakran észrevétlenül találnak utat maguknak, hogy belépjenek az életünkbe. Mennyire figyelünk rájuk? Gondoljunk bele, milyen érzés az, amikor nagyon boldogok vagyunk? Vagy éppen amikor az élet egy vizsgára kényszerít minket... Figyelve az ilyen helyzeteket, meg tudjuk-e határozni,

hogyan határozzuk meg az érzést a testünkben, amit éppen átélünk?

Ha ilyen viszonylag „apró” dolgokban meg tud mutatkozni lelkünk és testünk aktív kapcsolata, gondoljunk bele, hogy milyen hatással van ránk egy hosszan tartó vagy erős érzelmi töltetű eseménysorozat, vagy a magunknak rendszeresen mondogatott kijelentések (például: „úgysem vagyok elég jó”, „ez már sosem fog megváltozni”). Jó hír, hogy ezeken a megbetegítő gondolatokon, érzéseken, emlékeken dolgozhatunk. Gyakorol-



Forrás: radnothy.blog.hu

hatjuk az elengedést, elfogadást, megbocsátást. Megtanulhatjuk, hogyan fejezzük ki mindezt aszertív módon.

Ennek eléréséhez néhány hasznos tippet osztunk meg a kedves olvasóval.

Figyeljünk oda testünk jelzéseire: ha azt érezzük, hogy fáj valamely testrészünk, tegyünk fel kérdéseket. Mit akar üzeni számomra a fájdalom? (Például, ha fáj a torkunk: Mit szeretnék elmondani valakinek, amit nem tudok?)

Ahogy az éhségérzetet könnyen felismerjük, úgy kitaró munkával egyre magabiztosabban ismerjük fel a testünk üzeneteit, igényeit, amit felénk küld. Abban a pillanatban, hogy tudatosabban figyelünk a testünkre, elkezdjük jobban megérteni azt, és a kiváltó ok megtalálása segít a megoldás felé vezető úton.

Ha hagyjuk, hogy figyelmünk az adott állapotra fókuszáljon, mindezt a lehető legnyugodtabb állapotban, akkor a szükséges információk utat találnak hozzánk, hogy megértsük segítő üzenetüket.

Egészség, egészség, teljesség – avagy minden pillanatban dönthetsz, hová fordítod a figyelmed. A testünk és lelkünk



szoros egységben van egymással, üzeneteket hoznak-visznek mindkét irányból, amelyekre reagálunk. Mi volt előbb, a tyúk vagy a tojás, az érzés/érzet vagy a gondolat?

A pozitív, jóleső érzések pedig a gyógyulást segítik elő. A gondolkodás ezen módját is meg lehet tanulni, türelemmel, önel-fogadással.

A negatív gondolatok, érzések átformálása segíthet a várt eredmény elérésében. (Például: „Képes vagyok túlélni, és megbocsátani.” „Bízom magamban és elfogadom magam.” „Meg tudom csinálni a rám bízott feladatokat.” „Képes vagyok a saját tempómban előrehaladni!”)

Minden ember más, így a hasonló szituációk is más-más tünetekben mutatkoznak meg. Valamint minden kialakult helyzet, állapot gyógyulása attól is függ, mennyi ideig volt jelen az életünkben, és hogy mikor határozottunk a változás mellett.

**Figyeljünk, tanuljunk magunktól, és tegyük meg az első lépést testi-lelki harmóniánkért még MA! A legtöbbet önmagunkért MI tehetünk, azzal, hogy figyelünk gondolatainkra, érzéseinkre. Legyünk türelmesek!**

Kelemen Anett

EFI mentális egészségfejlesztő munkatárs

Egészségfejlesztési Iroda Nagykállói Járás  
4320 Nagykálló, Szabadság tér 13.  
Telefon: 42/563-853  
E-mail: efi.nagykallo@gmail.com

