



## 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 nagyrendezvényvel sajnos nem



ünnepelhetjük 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 Városonapon készültek.  
Fotós: Katona Julcsi

A 2004 óta eltelt tizenhét év alatt számtalan feladatot és rengeteg munkát sodort elének, 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 mazzorettesek 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 kísérő 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 valom, minden itt élő ember fontos része a város fejlődésének, és ezért ünnepnap keretében kell köszönetet mondanunk, és a köszönetet ünnepléssel kell emlékeztetnünk. 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



## INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK

## 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 emléklapjait 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 Alfafa 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 értékel-

te. 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 fáradtság mind eltör-

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



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



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

elő 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 - helysírverseny döntőjéig egy harmadikos és egy negyedik csapat jutott el, itt a 3.b Betűszerviz csapata a dobogó harmadik fokára állhatott, a negyedikesek döntőjében pedig a Szuper csajok (4.a) a kilencedik helyen végeztek.

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 helyezést ért el.

A népszerű csapatversenyek mellett egyéni megmérettetésekre is készültünk tanulóinkkal.

A geszterédi Szent Anna Ka-

tolikus Óvoda és Általános Iskola által szervezett mesemondó versenyen Katona Julianna 2.b osztályos tanulóink első helyezést ért el Az ember éve címmel a 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 helysírverseny Szuper csajok csapata (4.a): Mező Sára, Mák Lara, Subert Hanna, Tóthszegi Andrea (9. hely)

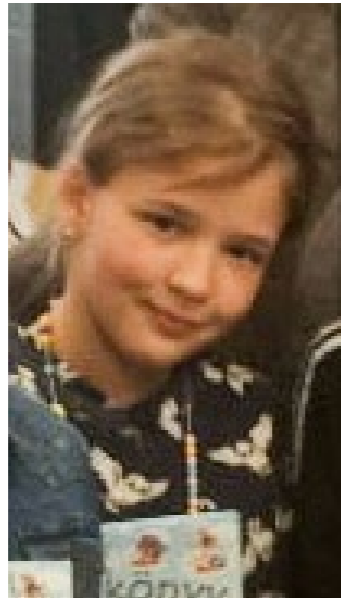


Játékosan a kötelezőről (3.b) - Kovács Panka, Erdei Zsófia, Besnyei Blanka, Sós Gréta (1. helyezés)

INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK



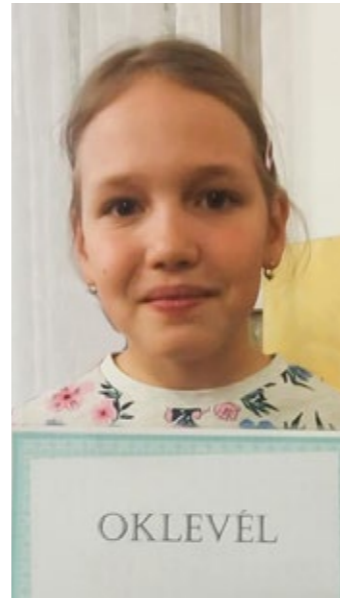
Katona Julianna (2.b) - a Szent Anna Katolikus Óvoda és Általános Iskola mesemondó versenyének 1. helyezette



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



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. helyezette

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 rejtjelmei iránt és szívesen élnek a tananyagon túli ismeretszerzés lehetőségével. Katonáné Simon Tímea tanítványai – Serbán Milla Barbara (10.), Drabik Milán (11.), Főczén 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)

INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK

# Tarisznyájukat vállukra vették

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

(Petőfi Sándor: Egy könyvtáros emlékkönyvébe)

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

tó szorgalmat, lelkesedést kívánunk 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 írta. A mesét vizuálisan Miskulymé Nyíri Gyöngyi kollégánknak 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 knósszosi 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 asszonyától, 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 kréai pedagógusok és családok végtelen vendégszeretetét, amiért nagyon hálásak vagyunk.

Antió! (Viszontlátásra!) – mondtuk búcsúzóul, 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 Miskulymé 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. Kiténtetéséhez 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 mindenkori vezetőedzők kiemelkedő tevékenységének köszönhetően. Ahogy a kezdeteknél, majd a hosszú évtizedek során egyre napjainkban is mindig születik olyan teljesítmény körökben, melyről büszkén számolhatunk be a helyi birkózósportban kevésbé járatos olvasóknak.

Rövid tájékoztatásunk az ideai történéseket 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 Krúj 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 fogásnemből 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 szerepléséért!

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,

Kozta Zsolt és Kaposvári Katalin,

Karnai Miklós és Rehócsin Alexandra.

Házasságkötésükhöz szívből gratulálunk!

## Gólyahír

Szoták Szofi Kata 2022. 05. 02.  
Alexa Szilvia

Csontos Milla 2022. 05. 15.  
Kelemen Mária

Kanalas Kloé 2022. 05. 25.  
Belme Mónika

Szabó Péter Zente 2022. 05. 31.  
Szoták Gabriella

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

## KÖZÉRDEKŰ



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](mailto: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 manufaktúraszertű szövődében gyártott pamutvászton 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 kaphják 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: aol.co.uk

## Hogyan étkezzünk nyáron?

A nyári melegben másként viselkedik a szervezetünk, mint az év más időszakában, 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 idényzöldségek és gyümölcsök fogyasztására, melyek vitamintartalmuk mellett rostban is gazdagok. Ezeket az ízletes 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 higiéniára! 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 húson 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 szennyeződések!

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.



csökhöz, 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](mailto: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 tálalniuk 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*