

Fecske



KÖRE, KÖVET!

Ha idegen hozza a szabadságot, el is viszi azt, idézte a karcagi református nagytemplomban az egyik szónok Zrínyi Miklóst, a költőt, hadvezért, és politikus, a kunok első világtalálkozójának zárórendezvényén. Nem azért emlitem ezt az oly sokszor igaznak bizonyult gondolatot, mintha a kun-magyarok, és a magyar-kunok tavalyi találkozója eseményeiről akarnék újra szót ejteni, hanem azért mert a körülöttünk zajló események kényszerítették a törökverő hős szavait írásom elejére.

Sok víz lefolyt a Dunán amióta nem a török szedi a harácsot vidékünkön, hanem a nándorfehérvári palotákban székelő, Európát hirdető adószedők, akik egymást buzgón túllicitálva, kórusban bizonygatják, hogy nincs jogunk visszakövetelnünk az alkotmánnyal és törvénnyel szavatolt, általunk befizetett pénzt vajdasági munkahelyteremtő, és közösségmegtartó beruházásokra. Nincs rá mód, hiszen gazdasági világviság van, indulunk Európába, most más, sokkal fontosabb dolgokra kell a pénz.

Nem adni kell, hanem elvenni, ez most a módi. Tavaly, például, megfelezték a földből élők bevételeit, lesrőfolták az állami támogatás összegét és jogosultjainak számát, karácsony ünnepére pedig kivetették, két évre visszamenőleg, a vízlecsapolási illetéket. Nehogy beleéljék magukat a túlélés reményébe a kevés földön gazdálkodók, hiszen nekik mielőbb tönkre kell menni, hogy azután aprópénzért földet vehessenek a több ezer hektáros birtokra vágó tisztas, és kevésbé tisztességes beruházók. Az, hogy Európában ismeretlen ez a megalomániás földbirtoklási rendszer, ne izgasson most senkit, hiszen előbb, vagy utóbb jó ára lesz itt is a földnek, jönni fognak az újabb beruházók, akik nem fogják kérdezni, hogy ezen a tájon, kik fogták, és adták, nemzedékről-nemzedékre, kézzől-kézre az eke szarvát, meg a kapu nyelét.

Na de nem a földből, kétkezi vagy

szellemi munkából, vállalkozásból, nyugdíjból, segélyből, vagy a semmiből élők gondjáról szerettem volna értelmes mondatokat fabrikálni a bácsfeketehegyi Fecske falulap februári számába. Felesleges terhet vennék a nyakamba, hiszen mindannyian tudjuk, saját vállunkon érezzük az évtizedes értelmetlen háború, majd pedig azt követően a hátrafele tekingető politikusok által elfecsérelt éveink felesleges terhet.

Másról akarok ezúttal írni. Másról, de lényegében ugyanarról. Ha nyitott szemmel, és füllel járjuk beszűkült országunkat, akkor napról napra hallhatjuk, hogy egyesek szerint miről, és miként szabad beszélnünk, miről kellenie álmodnunk. Mintha visszajöttek

„Úgy tűnik, hogy Szerbiában egyedül a magyarok tudtak, és akartak élni törvényes jogukkal, hogy létrehozzák a kisebbségi választói névjegyzéket.”

volt az az idő, amikor nem kellett, sőt nem volt szabad gondolkodni, hanem elég volt buzgón ismételni, betartani, és betartatni a legmagasabb központban megfogalmazott igazságot. Az ország újjáépítésének, a padláspregetésnek és a bajusztépésnek, az öngazgatás hazugságrendszerebe torkoló nyitásnak, majd pedig a rendszerváltás helyett kitört véres testvérháborúnak az évtizedei voltak azok, amikor veszélyes, gyakran életveszélyes volt kimondani, hogy a király meztelen.

Most azt mondják, hogy Európa szeret és vár bennünket. Ha van pénzünk, megint utazhatunk, mint a régi nagy fülű világban, és nem kell, sokszor megalázkodva, naphosszat vízumért ácsorogni a fényesre koptatott kilincsű követségek és konzulátusok előtt. Ha az idei évet nem számítjuk, és miért is számítanánk, akkor már szinte nyakunkon van 2014, és sokak szerint már csak az

hiányzik, hogy időre fűzérbe szedjük a csatlakozás örömeire elmondandó szép gondolatokat.

Persze mindez csak akkor lehet aktuális, ha nem lesznek kerékkötők. Hiszen ebben a névlegesen kéttartományú, Európába igyekvő országban, még mindig akadnak felelőtlen, az országvezetés tekintélyét romboló politikusok és szakértők, akik arról beszélnek, hogy az álmódosítás az élet megrontója. A háborús bűnösök kiszolgáltatásának szükségességéről, törvények, alapvető emberi és kisebbségi jogok betartásáról, Koszovóról, meg más, hasonló, idegesítő dolgokról nyilatkoznak. Mindez mellett itt van az a nagyon fájó dolog is, hogy a négy magyar képviselőt, és

pártjukat, a Vajdasági Magyar Szövetséget, semmi módon nem lehetett rávenni az alkotmány- és vajdaságellenes állami költéségre meg szavazására.

Aki nem lép egyszerre, nem kap rétest estére, mondja a népi gyermekmondóka, és az újévi ünnepek, leteltével eljött a számonkérés ideje. Akcióba lendültek mindazok, akiknek

feladatuk szabták a vajdasági magyarok alapvető érdekeit védő, és a magyarok többségének támogatását élvező VMSZ megtörését, önálló politizálásának meggátlását.

Be kell állni a sorba. Aki nincs velünk, az ellenünk van, hirdették az Európába igyekvő államhatalom harcosai, janicsárjai, kis- és nagystílusú haszonélvezői. Most amikor az ország, az európai jövőt, és a választási ígéretek betartását illetően sorsdöntő időszakot él meg, nem lehet eltűnnünk, mondják, hogy a VMSZ politikusai büntetlenül hirdethessék azt, hogy Európába az alkotmány, és a törvények betartásával is el lehet jutni.

E napokban, hetekben újra történelmi időkkel élünk. Szabadkán a Demokrata párttal megkötött megállapodás felrúgására az Európába igyekvő demokraták pánszláv többségű tömörülést hoztak létre a VMSZ-es magyar tisztségviselők

ellehetetlenítésére, és a városvezetésből történő kiszorítására. Megkezdődött a VMSZ belülről történő lerombolását célzó kísérletek sorozata, gyerekes módon manipulált közvélemény kutatások gyártása, a becsületes magyarok csatasorba állítása, és sok minden más hasonló tevékenység, aminek egyetlen célja az, hogy a magyarok elforduljanak a VMSZ-től. Mindezt pedig azért kell elérni, az Európába iparkodó demokraták szerint, mert a jelentősebb kisebbségi pártok közül Szerbiában jelenleg egyedül a vajdasági magyarok többségének a bizalmát élvező, szintén az európai

jövőben gondolkodó VMSZ-nek van őket idegesítő, önálló politikai akarat, és arculata.

Úgy tűnik, hogy Szerbiában egyedül a magyarok tudtak, és akartak élni törvényes jogukkal, hogy létrehozzák a kisebbségi választói névjegyzéket. A VMSZ szervezésében január végéig közel 130 ezren iratkoztunk fel a névjegyzékre. Büszkén jelentem, hogy Kishegyesen községben vagyunk a legjobbak, hiszen eddig a magyarok 83 százaléka, Bácsfeketehegyen pedig közel 86 százaléka döntött úgy, hogy az idén részese akar lenni a Magyar Nemzeti Tanács megválasztásának. Él nemzet

e hazán, mondtuk, és mondjuk, de azt is jól tudjuk, hogy a gyáva népnek nincs hazája. Sem hazája, sem jövője. Ha Isten velünk, ki lehet ellenünk, mondja az igevers örök igazsága. Vállalva az életet, keresztyén-keresztény hitünket, magyarságunkat is felvállaltuk. A sziklára épített ház tartósságában bízva, rendületlenül raknunk kell a kőre a követ, felvállalva, és továbbadva hitvalló őseink örökségét, a szülőföldhöz, magyarságunkhoz való ragaszkodást, a Teremtő irántunk megnyilvánuló feltétel nélküli szeretetétbe vetett bizalmat.

Pál Károly

V I S S Z A P I L L A N T Ó

A GAZDAKÖR HÍREI

Miután november második felében befejeztünk tekintjük a gazdasági évet, keserű szájjal kell megállapítanunk, hogy nagyon minimálisra értékelte a társadalom a gazdák igyekezetét és munkáját. Ez a megállapítás egyöntetűen vonatkozik az állattenyésztőre, növénytermesztőre, kertészre stb. egyaránt.

Külön nehéz gondokkal küzd a tejtermelő és növénytermesztő kisgazdaság. Minden fórumon elmondtuk, hogy a **Szerbiai Mezőgazdasági Minisztérium nem megfelelő módon támogatja a mezőgazdasági termelést.** Főleg a minigazdaságok (kevés földterület, elavult gépezet stb.) vannak megkülönböztetetten hátrányos helyzetben. Miután minden hektár megművelhető terület a „nemzet asztalára” terem, terület után volna logikus az illetékes minisztérium támogatása. Így azt mondja a munkanélkülivé vált kisgazda, kisnyugdíjas, hogy a támogatás

kizárólag oda kerül, ahol már egyébként is megalapozott a termelés. Azt gondolom, hogy nem írtam ezzel most semmi újat, azért mégis reménykedünk, hogy az illetékesek végre tudomásul veszik azt a szomorú tényt, hogy a falu elszorvadása, elnéptelenedése nem önmagától van, és még tesznek is érte valamit...

Most már megkezdődtek a szokásos szerda esti előadások, és próbálunk a lényeges dolgokra összpontosítani. Elsődlegesnek tartottuk megismerni az új közlekedésbiztonsági törvényekkel és előírásokkal, ami a mezőgépekre vonatkozik. Meghívtuk a belügyi szervek illetékesét, hogy tájékoztasson bennünket a legszükségesebb tudnivalókról. Itt több dologgal egyáltalán nem tudunk egyetérteni, nevezetesen azzal, hogy aratáskor a kombájnok közúti közlekedéséhez rendőrségi kíséretre lesz szükség, külön díjszabás ellenében. Amennyiben ennek a rendelkezésnek érvényt akarnak szerezni, veszélybe kerülhetnek az aratási munkálatok.

Az európai szabványok bevezetéséhez és alkalmazásához, európai feltételekre is szükség lenne a gazdaság és az élet minden területén. A fényjelzések kötelező használatával egyetértünk, saját biztonságunk érdekében is. A következő szerdán már kb. 60-an meghallgattuk a PIO-NEER vetőmag-forgalmazó vállalat kínálatát a 2010-es évre. Tanulságos volt a kísérleti parcellák ered-



ményeinek az értékelése a mi községünk határában. Így könnyebben tudunk megfelelő vetőmagot választani. Jelen volt még a BIOFOR termékek képviselője, aki vetítéssel egybekötött előadásával bizonyította a talajbaktériumok fontosságát a vetőmag előkészítésénél. Erre érdemes lesz odafigyelni. A DUPONT vegyszerforgalmazó cég ajánlatát is megismerhettük, de legjobban annak örültünk, amikor bejelentették, hogy a herbicidjeik olcsóbbak lesznek ebben az évben.

Küldöttségünk részt vett a hagyományos temerini borfesztiválon, tagjaink arany és ezüstérmet érdemltek ki a bormintáikkal. Mi is készülünk a már Bácsfeketehegyen is hagyományossá vált Mátyás-napi borkóstolóra, ami február 20.-án lesz megtartva. Minden felkínált bormintát és készítőjét szívesen látunk ezen a rendezvényünkön.

O. K.



AZ IZIDA HÍREI

Értékrend!!!

Minden ember hordoz értékeket. Különbözően viselkedünk, döntéseket hozunk, amely meghatározza néha az egész életünket. Meghatározott pillanatban fontos, hogy mit tartunk fontosnak vagy kevésbé fontosnak. Sokszor a világról alkotott tudásunkkal együtt vagyunk alkalmasak, hogy döntéseket hozunk egyes emberek viselkedéséről, magatartásáról. Úgy gondolom, hogy minden szempontból, értékes emberek az „Izida” Anya és gyermekvédelmi társulatnak tagjai. Bemutattuk már Öket, mint szövők, gyöngyfűző, üvegfestő, szavalók, színészek és így tovább sorolhatnám a kézművesség minden területéről. Most egy másik oldalukat mutathatom be tagjainkat, mint termelőket. A Munka, foglalkoztatás és a szociális kérdésekkel foglalkozó minisztérium által támogatott pályázat jóvoltából az üveg-házunkban laskagombát termelünk, fűszernövényeket és gyógynövényeket. Szerintem egy új, értékes irány a társulatunk életében. Bevallom, még én is nagy élvezettel veszek részt a laskagomba szedésében, csomagolásában na persze meg a különböző receptek kipróbálásában.



Köszönetet mondunk **Ali Piroskának**, aki az Új Évre egy gyönyörű és finom mézeskalács házzal lepte meg a Társulatunk tagjait. Nagy érdeklődéssel szemléltük és kóstoltuk az édességet, felidézve az



elmúlt esztendőtt abban a reményben, hogy az egész 2010.-es év ilyen édes és sikeres lesz.

A Társulatunk vezetősége különböző képzéseken és tréningeken vesz részt, annak érdekében, hogy minél sikeresebben működjön, mint civil szervezet határon túl és innen. Januárban, Békéscsabán, a szervezet menedzsmentjeit próbáltuk fejleszteni egy háromnapos együttműködési és szervezetfejlesztési tréningen, amely hozzásegített, hogy a határon átnyúló hálózat, tevékenységi köre, működési mechanizmusa a leghatékonyabban alakuljon ki.



Zentán részt vettek tagjaink egy megbeszélésen, ahol a 2007-2013. a programját az IPA együttműködési



projekteket mutatták be, melynek az első kiírási folyamatán vagyunk túl. Mindkét esetben a tapasztalat megosztás, feltöltődés, közös élmények szerzése volt a lényeg.

Ha több újdonságot szeretnének megtudni társulatunkról a kedves olvasók, tekintsek meg a megújult honlapunkat a www.izida.org.rs címen.

P.J.

AZ ÚJ KEZDET HÍREI



A sok szerencsétlen, viharos, tragikus események után, végre győzött az emberiesség. Miután mint tudattuk Önökkel, a megalapulás után, tevékenykedni is akartunk, úgy látszik, hogy megtettük az első, lehető legjobb lépést. A második világháborút és az utána következő pár évtized fájdalmas időszakát a mai generáció, akik szerencsére nem voltak részesei, le tudja zárni. Ennek első lépése a tények elfogadása, a megbékélés kinyilvánítása és az áldozatok méltó tisztelettel való megbecsülése.

Ennek eredménye a szikicsi temetőben létesített, a képeken látható emlékpark, amely a németországi adományokból épült.

Az ittenieknek ez a gesztus egy bátorítás, az elüldözötteknek pedig lelki megbékélés.

Lódi M /Bíró CS

INGYENES APRÓHÍRDETÉS

Felhívjuk kedves olvasóink figyelmét, hogy ismét módjukban áll apróhirdetéseiket ingyenesen megjelentetni a Fecskében. Szóval, ha eladnának valamit, netán megvételre keresnek valamit, esetleg csak a figyelmet szeretnék felhívni valamire, a megfogalmazott szöveget az elérhetőségükkel feltüntetve dobják be a "Fecske" postaládájába a

Helyi közösség udvarán
(Testvériség utca 30.)

Továbbra is várjuk írásaikat, receptjeiket a:
feketicsifecske@gmail.com címre

Aki nem rendelkezik Internet kapcsolattal az, az írását a fent említett postaládába dobhatja bele.

szerk.



Hogyan juthatna pénzhez a kis területen gazdálkodó?!

Amikor beköszönt a tél, a földműves kifogy a mezei munkából, elcsendesülnek az indulatok, a körülöttünk elterülő világra fehér hótakaró borul, mint valami habkönnyű pléd a békésen pihenő kisbaba bölcsőjére.

A hóeltakarítás és a jószágetetés után bevonulunk a meleg szobába s ha leülünk a családi hamugyártó készülék mellé, jól esik egy melegítő italt szürcsölgetni. Az előttünk álló időkről kedvünkre „morfondírozhatunk”, mert tennivaló az lesz bőven. Választani kell, hogy melyik közöttük a rangosabb és mi mindent enged meg a családi kincstár.

A civil szervezetekbe tömörült emberek azon törik a fejüket és szorgoskodnak, hogy mi módon legyenek hasznára vagy hogyan tegyék szebbé, biztonságosabbá a közösségüket. A szüret mögöttünk van, az újborokat megkóstoltuk, most pedig várjuk a télvégi, jótékony nap-sütést, hogy a hozzá illő időben újra megízlelhessük a letisztult borokat.

A Művelődési Otthon emeleti termében december 5.-én, a Bácskai Borrend ajándékaént, negyven résztvevő előtt **Goran Adžić** enológus tartott egy kedves és tanulságos gyakorlati borbemutató előadást. Nem a kuliszák mögötti elbírálás módszerét választottuk, hanem közvetlen véleményezést kértünk a szakembertől mégpedig úgy, hogy a közönség poharába a vizsgálatra váró bor kerüljön, azaz az elhangzott szavakkal egyidőben érezze is annak ízét. Ily módon nem lehet mellébeszél. A tanulni vágyó tanulhat, mindenki megtalálja a neki megfelelő technológiát alkalmazó gazdát és közvetlen véleménycserére kerülhet sor. Ez a fejlődéshez vezető út! A hazai és a határon túli borászoknak egyaránt tetszett ez az újszerű megközelítés.

A fiatal borászoknak rendezett előadás megválaszolta a kérdéseket, amelyek általában a boraink

minőségének további javítását célozták. A szakember szavai szerint ígéretes felhozatalt biztosítottunk, szerinte a környéken nálunk vannak a legjobb borok. Azt nem mondta ugyan, hogy a környéket Szikicsig, Topolyáig vagy Szabadkáig érti, de egy bizonyos, a dicséret mindannyiunknak jól esett.

A borvidékünk, a pincéink és a boraink ízlelésén túl a magyar vendégeink jövetelének célja, egy a vidékünkön megvalósításra váró borút, valamint a Szőlészeti Borászati Tanösvény nyomvonalának kijelölése és arculattervezése volt. A tájépítész csapat előtt felsorakoztattuk azokat a lehetőségeket, amelyek szerintünk alkalmasak arra, hogy egy ilyen



elképzelés első lépcsőfokát képviseljük. Van történetünk, akad errefelé szerény látnivaló is, főzni – táncolni szeretünk és vannak jó boraink!

A tanösvény építés Európában most divatos jelenség. A kijelölt útvonalon, az arra alkalmas helyeken a tájba, a természetbe illő, a szemnek kellemes kinézésű és vonalú táblákon olyan információkat sorakoztatnak fel, melyek megismerése hasznos gondolatokkal gazdagítja a járóelőket, úgy a fiatalokat, mint a gyermekeket. A tanösvény azért hasznos tehát, mert

oktat és egyben szépíti a környezetünket.

Az idő kereke forog. Jön a tavasz, jön a kikelet, a virágzás majd a beporzás nyomán gyümölcsbe szökik a bibe. Ezután pedig egy újabb meggyeszedési szezon következik.

Számtalanszor elhangzott már, hogy ez a gyümölcs szinte aranyat ér, de valami bökkenő mindig felbukkan, valami epe tartósan kicsordul. **Amikor akad valaki, aki fantáziát lát a felvásárlásban, akkor megjelennek a hátramosztató problémák, ilyenek meg olyanok.** A zsebfeltöltésben reménykedő termelők pedig tanácstalanul tekingetnek jobbra – balra, hogy lesz -e végre ebből valami biztató? Akad -e egy

biztos pont, amelyre támaszkodni lehet?

A meggyben gondolkodók elvárásairól szolt a gyümölcsészek összejövele. Feltérképeztük, hogy eddig mi történt, hova kell odafigyelni, az akadályoztatásokban volt-e szándékosság, egy sikeres folyamat lebonyolításához mire lenne szükség? Az átvételben érdekelt-e a FUTURA, a topolyai Vočar, esetleg egy helybéli vállalkozó netalán? Létesül -e az idén itt a faluban gyümölcs-

feldolgozó vagy csak álom ez a hír? Mi van a hűtőházzal és ki ott a „halljakend”?

Európa jön és üres zsebbel nehéz lesz erre a vonatra felszállni.

Tény, hogy sok hirtelen kerekedett baj övezte az eddigi felvásárlási folyamatokat. Néha úgy tűnt, valami mocorgott ott a bokorban. Szóval, oda kell nézni, meg kell bizonyosodni és ha van ott nyuszi, ki kell ugrasztani a tapsifülest.

Tóth János

MANAPSÁG

Anyám Fekete Rózsa – Vajdasági Elődöntő

A Vajdasági Magyar Versmondók Egyesülete és a bácsfekete-hegyi Feketics Művelődési Egyesület meghirdeti a XX. „Anyám Fekete Rózsa” Magyar Nyelvű Nemzetközi Vers- és Prózamondó Találkozó Vajdasági Elődöntőjét. Az édesanyák tiszteletére meghirdetett versenyen gyermek (12-15 év), ifjúsági (16-21 év) és felnőtt kategóriában lehet indulni. 2010-ben is lehet énekelt vers kategóriába jelentkezni (16 éves kortól).

A jelentkezőknek három verset vagy prózát kell megjelölnie, melynek kortárs magyar, vagy világirodalmi alkotásnak kell lennie (XX–XXI. század). Ezenkívül a versenyzők a magyar népköltészet remekeivel is jelentkezhetnek. Az elődöntőkön, a középdöntőn és a döntőn a zsűri jelöli meg azt az alkotást, melyet szeretne meghallgatni. Az előadott mű időtartama nem haladhatja meg az öt percet.

Az elődöntő helyszíne és időpontja: **2010. március 13. Bácsfeketehegy, Művelődési Otthon (JNA 24.),** délelőtt 10.00 óra. A nevezési díj 200 dinár. Érdeklődni Barta Júliánál a 024/738-003-as telefonszámon lehet hétköznapokon 19–21 óráig. A döntő és gála időpontja: 2010. április 29–30., május 1–2. A döntő helyszíne: Váci Mihály Művelődési Ház, Veresegyház, Köves utca 14.

Jelentkezési cím: Barta Júlia, Lenin u. 29. 24323 Bácsfeketehegy, vagy a bartatenyi@gmail.com és vmve.versmondo@gmail.com e-mail címek. Kérjük a következő információkat feltüntetni: név, életkor, pontos lakcím, telefonszám, valamint a versek, prózák szerzői és címei. **Jelentkezési határidő: március 8.**

Gyermekszínjátsszó Találkozó májusban

A Vajdasági Magyar Drámapedagógiai Társaság színjátsszó találkozót szervez **2010. május 9-én és 15-én** Bácsfeketehegyen, amelyre gyermek- és diákszínjátsszó csoportok nevezését várjuk Vajdaság minden részéről. A rendezvény célja a megmutatkozási lehetőség mellett a szakmai visszajelzés biztosítása. A találkozóra gyermek- és diákszínjátsszó csoportok jelentkezését várjuk műfaji megkötés nélkül. A találkozó nem verseny jellegű, azonban az előadásokat részletes elemzés követi. A rendezőkkel folytatott szakmai beszélgetés alatt a felépő gyerekekre közös játék vár a Szabadidőszervezők Egyesületének játékmestereivel.

A rendezvény lehetőséget nyújt a Weöres Sándor Országos Gyermekszínjátsszó Találkozó gálájára szóló meghívásra. Ennek követelménye: az előadás alsó tagozatosoknál nem haladhatja meg a 15 percet, felső tagozatosoknál a 25 percet.

A jelentkezési határidő: április 10. A nevezési lap letölthető a www.feketics.com/dramaped és a www.vmmi.org oldalról.

Bővebb információ Lódi Andreától kérhető a 024/738-826-os és a +381628496029-es telefonszámon, vagy a dramaped@gmail.com címen.

Arcok üveg mögött - VERSfordítások VERSmondó VERSenye

A Vajdasági Magyar Versmondók Egyesülete a Feketics Művelődési Egyesülettel együttműködésben első alkalommal hirdeti meg a műfordítások vers- és prózamondó versenyét 12 éven felüli Kárpát-medencei amatőr versmondók részére. A nemzeti versenyen gyermek-, ifjúsági- és felnőtt kategóriában lehet indulni, egy benevezett művel – a világirodalmi próza és líra magyar nyelvű fordításából.

A verseny időpontja: 2010. április 10. **Helyszín:** 24323 Bácsfeketehegy, Kultúrotthon, JNH u. 24.

Jelentkezési határidő: március 20.

Jelentkezni és bővebb információkat kérni a következő elérhetőségeken lehet: **Barta Júlia**, telefonszám: +381/24/738-003. **Hajvert Ákos**, mobiltelefonszám: +381643050966. Villámposztacím: vmve.versmondo@gmail.com.

Jelentkezési lap letölthető a www.vmmi.org honlapról (a felhívások link alatt).

Drámafutár

A Vajdasági Magyar Drámapedagógiai Társaság a Káva Kulturális Műhellyel együttműködésben kísérleti programot indít 2010. első felében, melynek kedvezményezettjei a Vajdaságban magyar tannyelven oktató **általános és középiskolák** lesznek. A Drámafutár elnevezésű program ingyenesen kínál tanítási dráma foglalkozásokat az iskoláknak, **Fekete Ágnes** vezetésével. A program célja: segítségnyújtás a gyerekek személyiségének fejlesztésében és a szociális készségek elsajátításában, ezen túl: a tanítási dráma módszerének megismertetése pedagógusainkkal. A program támogatója a Szülőföld Alap.

A Drámafutár program hat különböző témájú drámaórát tartalmaz. Ezek bármelyike **2010. januárjától május végéig** térítésmentesen igényelhető. Az egyes foglalkozások 3-4 tanítási óra idejének felelnek meg, és mindig egy adott osztály diákjaival valósulnak meg. Az alábbi tematikájú foglalkozásokat kínálják az iskoláknak: kiközösítés, társadalmi erőszak, fiatalkori nem kívánt terhesség, felelősségvállalás és bizalom, drogokhoz való viszonyulás, az identitás megőrzése és feladása. Tematikától függően az órák az általános iskolák 3. osztályos tanulóitól a 2. középiskolás korosztályig szólítják meg a gyerekeket.

Az iskolák a felkínált foglalkozások közül választhatnak, attól függően, hogy melyik korosztállyal szeretnék megvalósítani a programot. A foglalkozásokon a meghívó iskola tanárai és pedagógiai vezetői megfigyelő státuszban vehetnek részt. Előtte és utána konzultációra nyílik lehetőség.

A program vezetője: Fekete Ágnes magyar szakos, dráma-játékvezető, aki a budapesti Káva műhelyben eltöltött egyéves hospitálási tapasztalatait kamatoztatja idehaza. Mentora: **Bori Viktor** (Káva). A program szakmai partnere a Vajdasági Magyar Művelődési Intézet.

Bővebb információ kérhető Fekete Ágnestől a dramaped@gmail.com címen vagy a 060/087-19-84-es telefonszámon, illetve Lódi Andreától a 024/738-826-os vagy a 062/84-96-029-es telefonszámon. Részletek a www.feketics.com/dramaped és a www.vmmi.org oldalon.

FOLYTATÓDIK A FÁSÍTÁS KISHEGYES KÖZSÉGBEN

A korábbi évekhez hasonlóan, az idén is, egy sikeres pályázatból - a Mezőgazdasági, Vízgazdálkodási és Erdészeti Tartományi Titkárságnál és községi önerőből, folytatódnak az erdősávok és szélfogók kialakítása. Ebből a támogatásból sikerült **19 000** db facsemetét vásárolni, melyből mindhárom település részesülni fog. A község önerővel is támogatja a fásítási akciót, hisz tudjuk, hogy ezen a tájon (mint vajdaság többi részén is) nagyon alacsony az erdősített területek száma.

Sipos Tibor, a polgármester



mezőgazdasági kérdésekkel megbízott asszisztense elmondta, hogy:

- Az idén is szép mennyiségben vásárolt facsemetéket a község erdősítésre és szélfogók kialakítására-szibériai szilfát, akácot, evódiát, nyárfát és kőrist. A közterületek és parkok fásítására pedig- gesztenyefát, platánt, örökzöldeket és cserjéket.

Ami Bácsfeketehegyet illeti ott, **Pusztai Jánost** a Helyi Közösség



Titkárát kérdeztük,- merre és milyen ütemben fog folyni a fásítás?

- Először, a Verbász felé vezető főút mentén fásítunk, hisz ott régen is

voltak fák melyek árnyékot adtak az arra haladóknak, aztán eltűntek, maradtak csak a cserjék, surják, mára már azokat is kiirtották. Most, előről kezdjük és megint fákat ültetünk.

Utána a Kistemető környékét fásítjuk, hisz ott az eddig elültetettek is szépen megmaradtak. Ami jellemző a tavalyi és előző évi fásításokra, hogy a lakottabb területen inkább maradnak meg a facsemeték, mint kint a határban. De természetesen azokat is pótoljuk. Fásítunk még a szeméttelép környékén is. A mezőőrünktől és vadászainktól kapott információk alapján fogjuk elosztani a kapott mennyiségű fát. A közterületre beszerzett díszfa mennyiség igen csekély, de azért jutni fog a fontosabb helyekre. Ültetünk fákat az Öko-kút környékére, illetve a kiállított falutérkép mellé. Amennyiben a tavalyi fásítási akcióhoz hasonlóan az idén is sikerül megszerveznünk a kimaradt fák ingyenes szétszétását, arról a lakosokat természetesen tájékoztatni fogjuk – tudtuk meg Pusztai Jánostól.

Nagy területen fásított már az utóbbi években a „Small Steps d.o.o.” ipari park, **Nagy Zita** Igazgatónőt kérdeztük az idej munkálatokról:

- Természetesen folytatjuk idén is a faültetést, a már meglevő erdősávot pótoljuk és elültetünk még kb. 500



facsemetét. Az ipari park területén kizárólag akácfa ültetünk eddig, és ez bevált, minőséges fa és egyben kiváló méhlegelő.

Tavaly 16 000 facsemetét ültettek el a község területén, volt, amelyik nem bírta az időjárás viszontagságait, volt, amiket az állatok rágtak meg, de nagy mennyiségben az emberek tették tönkre őket- tüzelőnek (inkább csak gyújtósznak) kitörték, vagy tarlóégetésnél hanyagok voltak, de akadtak, akik bosszúból „csakazértis” kiszántották a földjük végére **KÖZTERÜLETRE** ültetett kiskákat.

A fásítás folytatódni fog és reméljük jövőre is lesz elegendő akarat és tenni vágy a község vezetőiben, a kollégákban és azokban a lakosokban, akiknek fontos a környezetünk ahol élünk.

fekete h.



Ültetésre várva...

MUNKÁLATOK AZ IPARI PARKBAN

Az idei évben folytatjuk a tavaly megkezdett munkákat a terepen. Elsőként a kútház kiépítését említeném. Megkezdjük az előkészületi munkákat, a kiméréseket és a földmunkákat. Ezt követi majd a kútház teljes felépítése és felszerelése. Várhatóan februárban be is tudjuk fejezni a munkákat, amennyibe az időjárási viszonyok ezt megengedik. A munkákat a kishegyesi **Kis Kommunál** végzi.

Másik nagyon fontos tennivalónk a **Malom út** rendbetétele. Ehhez segítséget kaptunk a bácsfeketehegyi Helyi közösségtől – amely sikeresen lepályázott pénzből, egy millió dinár értékben



támogatni tudja az út kezdeti szakaszának kiépítését. Ez az ipari park és az ott élő lakosok számára is óriási jelentőséggel bír. Az út építését a **DTD Krivaja** fogja végezni, az időjárási viszonyoktól függően remélhetőleg szintén február folyamán.

Elkészült a vízvezeték hálózatának tervrajza is, melyhez a szükséges engedélyek begyűjtése folyamatban van.

Nagy Zita

Folytatódik az ingyenes jogi tanácsadás és jogi képviselet Kishegyes Községben

A Katalán Ombudsman, a Tartományi Végrehajtó Tanács valamint a kishegyesi önkormányzat által indított és támogatott, ingyenes jogi tanácsadást és jogi képviseletet az ügyfelek továbbra is igénybe vehetik péntekenként 9 és 13 óra között a Községháza földszinti 14-es irodájában.

- Az ingyenes jogi képviselet megvalósításához, a jelentkezőknek, több feltételnek kell eleget tenniük. Ezt a szolgáltatást ugyanis csak a szociálisan hátrányban levők igényelhetik, de alapfeltétel az is, hogy az illető vajdasági lakos legyen és nem angazsált eddigi peres ügyeiben ügyvédet. Az igénybevevőnek igazolnia kell jövedelmét, a háztartásban

élők számát, adóbizonylatot a föld utáni adó befizetéséről, munkanélküli esetében a foglalkoztatási iroda igazolása és mellékelni kell egy nyilatkozatot arról is, hogy az igénylő felelősséget vállal a folyamodványban feltüntetett adatok hitelességéért. A kérvényt egy háromtagú bizottság bírálja el, s döntés ellen a Vajdasági Ügyvédi Kamarához lehet fellebbezni. Ha azonban az ügyvéd teljesen reménytelennek ítéli meg az ügyet, nem fogja elvállalni és természetesen akkor sem, ha kiderül, hogy az ügyfél hamis adatokat adott. Ez esetben a szolgálat felmondhatja a szolgáltatást meg kell fizetni.

Az ingyenes jogi képviseletre felhatalmazó dokumentumokkal kapcsolatos kérdőívet az érdekeltek a községháza, Ügyfélszolgálati Központjában szerezhetik be.



AUDIATUR ET ALTERA PARS HALLGATASSÉK MEG A MÁSIK FÉL IS!

Többször is találkozhatott a kedves olvasó a Vajdasági Magyarok Szövetsége (VMSZ), a Szerb Szocialista Párt (SZSZP) és a Montenegrói Párt (MP) közleményeivel, hogy sajnos a Demokrata Párttal (DP) való koalíció sajnos nem funkcionál. Hogy tisztában láthassunk, megkérdeztem a másik felet is, a DP képviselőjét, **dr. Biró Istvánt**:

Mi van a KKT-ben? Mi okozza az egyetértés hiányát?

Az egész május 11.-én kezdődött a választási eredmények megismerésénél. A törvény szerinti töredékszavazatok arányos elosztása után, a községi többséget a VMSZ 12 taggal, mint győztes párt a MP 1 és a SZSZP 2 tagjával, megalapították a biztos többséget a tanácsban, ahol a MP nem tisztázta le, hogy bejegyzett párt, vagy polgárok közössége-e? Ugyanakkor a VMSZ és a DP koalícióját, ami állami és tartományi szin-

ten megkötött és ennek értelmében a VMSZ-nek engedmények lettek adva minden társadalmi szinten, de ez éppen csak a kishegyesi Községi Képviselői Tanácsban (KKT) nem érvényesült. Hiába voltak egyeztető tárgyalások, a VMSZ nem az országos szintű koalíciós partnerével, hanem a saját partnereivel többséget alkotva, ellenzékbe juttatta így a DP-t, aki állami és tartományi szinten is partnere volt. Tehát, állami és tartományi szinten a koalíció él, de kishegyesi szinten nem.

Ezek után, felső pártutasításra a VMSZ hátrányos egyességet kötött a DP-vel, majd pedig kétszeri alkalommal törvénytelenül megfosztotta a KKT DP-i elnökét pozíciójától.

Ez után a DP képviselői nem vettek részt Kishegyes KKT munkájában. Ezzel személy szerint nem értek egyet, mint magánember és képviselő, de a pártfegyelem miatt kénytelen voltam megtenni.

Szomorúan látom, hogy a Tartományi

Tanácsban más községek képviselői sokkal eredményesebben tudnak tevékenykedni, mint én. Ugyanis, ebben a patt-helyzetben, én kihasználatlan vagyok, a község polgárainak érdekeinek képviselésében, mivel a VMSZ nem kéri a segítségem, a DP-nek ilyen körülmények között, nincs lehetősége segíteni a nagyon nehéz gazdasági helyzetben levő polgárokat. Magyarul mondva, a néma gyereket az anyja sem érti. Nagyon sajnálom, hogy e helyzet Szikicsen alpári, utcai, emberhez nem méltó konfliktusokhoz vezetett.

Céлом nem a vita és a polgárok közötti szakadék mélyítése, csak a tisztánlátás elősegítése.

Még egyszer, újból felajánlom az összes polgár érdekében, együttműködési szándékomat a KKT-nak és a Polgármesternek.

Bíró Csaba

RIPORTOK INNEN ONNAN

BÁCSFEKETEHEGY ÉS A H1N1

Napjaink egyik leggyakoribb témája a H1N1 (sertésinfluenza) illetve a H1N1 elleni védőoltás. Nem múlik el úgy nap, hogy a médiából ne hallanánk a járványról, annak áldozatairól, a védőoltás felvételének életbevágó fontosságáról. De az emberekben mintha nem lenne félelem, mert országos szinten elenyésző azon polgárok száma akik beoltatták magukat a hírhedt kór

ellen. Végül aztán egyike az utolsó döntéseknek az volt, hogy megkezdik az iskoláskorú gyermekek vakcinálását, de csakis szülői beleegyezéssel.

Hogy ezen döntés milyen népszerűségnek örvend a bácsfeketehegyi iskolában, jól mutatja lenti írásom. Most is, mint mindig a szükséges információkat Bojtos Béla igazgató úrtól kaptam.

Először is az érdekelne, hogy összesen hány tanulója van az iskolának és közülük hányan igényelték a H1N1 elleni védőoltást?

- Összesen 367 diákja van iskolánknak és közülük mindössze kilencen igényelték a védőoltást.

Feltételezem, hogy a szülők már tudtak erről a lehetőségről, de az iskola tartott-e informatív jellegű szülőértekezletet, ahol a szülők feltehetnék esetleges kérdéseiket, vagy bővebb információkat kaphattak?

-A szülőértekezleteken az osztályfőnökök elmagyarázták a szülőknek a védőoltás lehetőségeit és

jelentőségét. Ezek után a gyerekek a szülők aláírásával vehetik fel a védőoltást a bácsfeketehegyi egészségházban.

A tanárok közül van aki felvette a védőoltást?

-Igen, az iskola dolgozói közül is vannak akik felvették a védőoltást.

Meglepte Önt, hogy mindössze csak ennyi diák igényli a vakcinációt?

-Egyáltalán nem lepődtem meg, mivel világszerte, így Szerbiában is kevesen igényelték a vakcinációt.

SZ.Á.

AKKOR GONDOLKOZZUNK...?

A SÜLTGALAMBRÓL

Minden újévkor elfog egy borzasztó érzés, melytől tele vagyok keserű szájjal, hogy mit fog hozni ez az év, jobbra fordul-e a sorsunk? Mindig bízik, reménykedek. Igaz, történnek apró, néha éppen, hogy csak észrevehető változások, ami pillanatnyi, jelenlegi helyzetünkön aligha segít. Jó alap a jövőhöz, de mi most, a mában, élünk! A lépések jók, de mivel nincs semmilyen diktatúra, ami a jobb életre kötelezné az embereket, így a butaságunk, önzésünk, kishitűségünk, vagy alaptalan, ok nélküli büszkeségünk miatt egy helyben topogunk, vagy meghátrálunk, az ismeretlen jótól, az ismert és kitaposott, átélt rossz felé, vissza. Sokan azt mondják, ha az őseinknek jó volt, túl élték, akkor mi miért akarnánk másképpen? Mások pedig, letargikusan túrnek, mert, hát a nagyok, a politikusok, ott „fent”, már döntöttek és, ha az ember hőbörög, a helyzet csak romlani fog. A többség nem hisz, nem mer, fél, letargikus és csak úgy csendben, magában, lázad, mert azt már nem akarja bevallani, hogy úgy viselkedik, mint a jószág a vágóhídon. Megy, amerre hajtják beletörődve.

Hát akkor mit csináljunk?

Vegyük kezünkbe sorsunk irányítását.

Először is mérlegeljünk, vizsgáljunk meg mindent, amit tudunk. Osztályozzuk a dolgokat, hogy mi a jó és mi a rossz, mi a használható, vagy mi a használhatatlan. Mit bírunk, és mit kell megtenni önerőből, hogy először túléljük a mai helyzetünket, majd később, emberhez méltó életet élhessünk. Nem szabad röghöz kötötteknek maradnunk, főleg a fiataloknak nem de ezért sokat, nagyon sokat kell tanulni.

Nagyon nehéz korban, időben élünk.

A nyolcvanas években, nálunk is, összeomlott a központilag irányított szocializmus, nem az eszme volt a rossz, hanem az alkalmazása, majd az elitréteg a túlélését a nacionál-sovinizta polgárháború melletti rablógazdaságban látta. A rendszerváltás egy gazdaságilag elavult, lerombolt és szétlopott (már a privatizáció előtt) országban történt. Ilyen körülmények között a közönséges polgár számára láthatatlan eredmények is óriási előrelépést jelentenek. Társadalmunk káoszban van. A kormányzás lehetetlen, mert a törvényhozás lassú, de inkább lelassított, az igazságszolgáltatás pedig elavult, célszerűtlen, de főleg hatástal-

lan.

Hol a kiút?

A változásokban. Most nagyobb szükség van rájuk, mint egy falat kenyérre. A változásokhoz pénzre van szükség, de pénz ugyanúgy nincs, mint a megegyezés, vagyis az egyetértés, a valós és valótlan érdekek (sokszor sajnos önösek) védelmezése miatt. A világ, változásainkat támogatnám de mi a segítő kezdet nem fogadjuk el, mert hát egy valaki, aki közelebb áll tőlünk a tűzhöz, mennyit fog belőle eltulajdonítani. Így az un. Döntéshozás képtelensége miatt, elveszít(het)ünk több fontos forrást, életfontosságú beruházásainktól.

A jövőbe megyünk.

Legalább is lépten-nyomon erre hivatkozik mindenki, aki a népevében beszél, de a végén, a tradíciókkal, a történelmi példákkal és a nép érdekeivel példálózva bújnak ki az olyan kényes kérdések elől, mint az, hogy mikor fogunk legalább úgy élni, mint húsz évvel ez előtt.

Sajnos vannak olyanok is, akiknek nem a megérdemelt munkájuk és tehetségük alapján szál be a szájukba a címben említett sült galamb, míg a nagy többség nem tudja előteremteni a Miatyánkból úgy áhított mindennapi kenyeret.

Nem fejeződött be a munkahelyek megszűnése sem.

Ma már elérte a közsféra szentteheneknek tartott védenecit is. Fájdalmasan felhorkantak, de valahogy senki sem érez velük együtt, ugyanúgy, mint ahogy Ők sem reagáltak a pár százezer „közönséges” munkás elbocsátásakor.

Bocsánat, bírók, ügyészek, tisztek és más állami tiszt(ség)viselők...

Abban a volt átkos rendszerben lehet, hogy volt sok hiba, de aki előre nézett és akart egyről-kettőre jutni, annak igaz kiporciózva, sült galamb is jutott.

Minek kell még megtörténnie, hogy meginduljunk egy emberséges élet felé, hogy az elvégzett munkáért a méltó, megérdemelt ellenértéket kapjuk?

Bíró Csaba



ELSŐ AZ EGÉSZSÉG

ŐSZINTÉN A VÉRNYOMÁSRÓL

III. rész

Visszatérek egy kérdésre, amelyet időközben sokan feltek: milyen típusú legyen a vérnyomásmérőnk, hiszen az üzletekben óriási a kínálat. Ismétlem: legyen egyszerűen kezelhető, nem fontos a memorizált mérések száma, fontosabb naplót vezetni saját kezűleg. A felkarra helyezhető automata, vagy félautomata készüléket válasszuk, digitális kijelzéssel, a mandzsetta szélessége legalább 14 cm, a hossza 30-35 cm legyen. Csakis érzékelővel ellátott mérőt használjunk, ne bíbelődjünk a sztetoszkópos rendszerűvel. Mérje az alsó (diasztolés), és a felső (szisztolés) értéket, valamint jelezze pulzusunk számát is. A felső érték nagy általánosságban, az ereink állapotáról beszél, míg az alsó a szív izomzatának betegségeit jelzi. Figyelmesen hallgassuk a szívverés ritmikusságát, amit a készülék mandzsettánk nyomáscsökkenésekor jelez. Megéri a ráfordított figyelem, két-három alkalom után már észleljük, ha a hangjelzés nem ritmikus lenne. Ebben az esetben azonnal orvosunkhoz kell fordulni, ugyanis egyrészt a szívét vezérlő ideggóc válságáról lehet szó, másrészt a készülék ilyen esetben nem mutat pontos eredményt. Orvosunk megfelelő gyógyszeres kezeléssel visszaállíthatja szívverésünk ritmikusságát. Ha szokatlan, kiugró magasságot mértünk, öt perc múlva ismételjük.

Ha a vérnyomásnak, mint betegségnek okait keressük, nehéz helyzetben vannak az orvosaink. Az orvostudomány jelenleg 100 betegből csak 5-6 esetben tudja felfedni a hipertónia eredetét. Természetesen minden személynél ki kell zárni a vese, a cukorbetegség, a zsírszindróma, és a hormonális megbetegedéseket, ám megfelelő

laboratóriumi eredményekkel gyorsan túleshetünk a vizsgálaton. 95%-ban azonban, csak hajlamosító tényezőkről beszélhetünk, amelyek közül kiemelném a családi hajlamosságot. Egyik szülőnk, ha vérnyomásban szenvedett, 25%-os valószínűséggel örökölhetjük, akkor is, ha egészséges életmódunkkal minden más rizikó faktort kizárunk. Ha szüleink kilétét nem válogathatjuk is, minden más, vérnyomásunkat befolyásoló tényező, akaratunk és életmódunk függvénye. Testsúlyunkat az ideálisnak elismert testtömeg index (BMI) körül kell tartanunk, ami 19-23 -as értékig terjed. Kiszámítása zsebszámítógéppel egyszerű: testünk magasságát szorozzuk az azonos számmal (pl.1, 64x1, 64= 2. 69 s ezt osszuk el súlyunkkal (pl.52: 2, 69= 19, 3) Az idősödő kor csak a vérnyomásnak, mint betegségnek a gyakoriságát és nem annak magasságát befolyásolja, mégpedig az érrendszerünk minőségétől függően. A cukorbetegség és a magas vérnyomás viszont úgy mond együtt jár (százalékarányban az 50% fölött), egymást befolyásolják, rontják. Lelkiállapotunk változásával természetes összhangban van vérnyomásunk: nem szabad azonban túl nagy súlyt fektetni a stressz egészségromboló hatásának. **Maga a stressz-reakció, velünk született védekező mechanizmus, a vészhelyzetekben életmentő szerepe lehet.** Csak a folyamatos, illetve megoldatlan lelki válság rombolja érrendszerünket.

(folytatjuk)

Dr.Kerekes József

Az intenzív terápia ny. főorvosa

EGY ÉV SABÁCON

(befejező rész)



Azt, aki bizonyítani akar, és tud is. És aki érdeklődést tanúsít” „más” nemzet irodalma iránt! Habár, „csak” magyar! De külön örül – mondta, azért is, hogy jó kezekbe kerültem, és ekkor megfogta Koka kezét is, az enyémre helyezte, - legyetek sokáig jó barátok, szeressétek egymást, én hiszem, boldogok lesztek!

Mondanom sem kell, szerb nyelvből és irodalomból, kitűnő osztályzatot kaptam. A szaktantárgyakból is. Így az érettségi és diplomavizsga alól felmentettek!

Dr. Kandjera osztályfőnökömnek is eleget tettem, megtartottam az ígéretemet. Megelégedetten dicsért meg, és azt jósolta, majd még találkozunk! Ez bizony, beteljesedett! De erről, majd később!

Molnár Károly

PÁLYÁZATFIGYELŐ

A tartomány területén működő a munkájukban a nemzeti kisebbségi nyelveket és írásokat hivatalosan használó szervekre és szervezetekre vonatkozó pályázati felhívás

Kiíró intézmény: Tartományi Jogalkotási, Közigazgatási és Nemzeti Kisebbségi Titkárság

Beadási határidő: 2010. február 28.

Pályázók köre: Községek, városok szervei, helyi önkormányzatok, szervezetek, szolgálatok és intézmények. Elnyerhető pályázati összeg: Keretösszeg 10.700.000,00 dinár

Összefoglaló:

A titkárság az eszközöket azon projektekre társfinanszírozására fordítja, amelyeknek célja a Vajdaság Autonóm Tartomány területén élő nemzeti kisebbségek nyelve és írása hivatalos használatára vonatkozó jogának előmozdítása.

Az eszközöket a következők finanszírozására, illetve társfinanszírozásában való részvételre lehet odaítélni:

- azon szervek és szervezetek munkavállalóinak felkészítésére, amelyekben a nemzeti kisebbségi nyelvek hivatalos használatban vannak. Főként pedig azokban a munkakörökben, amelyekben ügyfelekkel kerülnek kapcsolatba (tanfolyamokon, szemináriumokon és az e célból szervezett egyéb módokon való

részvétel). Továbbá az elektronikus közigazgatási rendszernek a többnyelvűség feltételei között való fejlesztésére.

- a szervek és szervezetek elnevezését, a lakott település elnevezésének útvonalakon elhelyezkedő, a községben, városban és lakott településen hivatalos használatban levő nemzeti kisebbségi nyelven bejegyzett utcák és terek elnevezését tartalmazó táblák kidolgozásának és felállításának költségeire, továbbá kétnyelvű vagy többnyelvű úrlapok nyomtatására, valamint hivatalos közlönyök és egyéb tömegtájékoztató kiadványok nyomtatására.

Ifjúsági és sport területén megvalósuló projektek résztámogatása

Kiíró intézmény: Tartományi Sport- és Ifjúságügyi Titkárság

Beadási határidő: 2010. december 20.

Pályázók köre:

- 1.) sport szervezetek, sportszövetségek, sporttal foglalkozó gazdasági társulások, intézmények (iskolák, egyetemek stb.), önkormányzatok szervei
- 2.) ifjúsági és egyetemista szervezetek, egyesületek, amelyek fiatalokkal foglalkoznak, önkormányzatok szervei

Összefoglaló:

Pályázni a következő témákban lehet:

- 1.) Sport területén megvalósuló projek-

tek:

1. sportlétesítmények felújítása, felszerelése
 2. sportesemények szervezése, vagy azokon való részvétel
 3. programok megvalósítása, ami elősegíti a gyermekek, fiatalok, nők, fogyatékosok sportolási lehetőségét
 4. professzionális sportolók lehetőségeinek javítása (pl. olimpiára való felkészülés) stb.
- 2.) Ifjúsági projektek:
1. fiatalok képzése, önkéntességre, egészséges életre, aktív társadalmi életre való nevelés, tartalmas szabadidős tevékenységek fiataloknak
 2. oktatási, nevelési táborok
 3. Helyi Akciótervek kidolgozása és véghezvitele
 4. tehetséges fiatalok felkarolása (képzések, szemináriumok, versenyek, tanulmányutak, stb.)

A Zöld Dombok környezet és közösségfejlesztési szervezet 40.000,00 dinár támogatásban részesült a Szekeres László Alapítvány pályázatán, mellyel hozzájárult a Fecske digitális eszközeinek beszerzéséhez.

Támogatásukat köszönjük!

A Prowag csapata Pályázatfigyelés, Tanácsadás, Pályázatírás, Üzleti tervek készítése, telefon: 024/731-424, e-mail: prowag@gmail.com

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

BIRKÓZÁS

Szarajevóban, ahol viszonzottuk az ottaniak látogatását a mi versenyünkön, egy nemzetközi versenyen vettek részt versenyzőink.

FEHÉR Alen, aranyérem és KUNTICS Lehel bronzérem tulajdonosai lettek, mivel előtte, bolgár, horvát, és hazai versenyzőket is legyőztek.

Felsőhegyen, Mikuláskupát rendeztek, ahol FEHÉR Alen aranyérem KUNTICS Lehel ezüstérem, míg GELLÁNYI Leonszión az aranyérme mellett a verseny legjobb sportolója címe büszke tulajdonosaiként fejezték be az évet.

BÜSZKESÉGEINK:

Az év végén FEHÉR ALEN korosztályában és súlycsoportjában az év birkózója lett Szerbiában, míg ČETKOVIĆ MARIJA, kadett korosztályú (csak 16 éves) a szerb ligában, a felnőttek kategóriájában a legjobb játékszervező (playmaker). Ez mellett kitűnő tanuló.



TEKE

A tekézőink eredményessége a döntött fák mennyiségében mutatkozik. A hétvégén, nem sok hiányzott hogy győzzenek a pályát biztosító verbásziak felett. Így továbbra bíznak a saját pályájuk megépítésében, ahol edzhetnek majd a jobb eredmények elérése érdekében.

LABDARÚGÁS

A fiúk megkezdték előkészületeiket a tavaszi fordulóra, ami március 6.-án fog kezdődni. Addig is naponta edzenek, abból, hetente egyszer-kétszer a teremben is.

szerk.

LÉLEK SZÁRNYÁN

BÉKESSÉGES ÚJ ESZTENDŐT...

„Az Úr kegyelmessége az, hogy még nincsen végünk; mivel nem fogyatkozik el az ő irgalmassága!”

Sir 3, 22

Urunk kegyelméből ismét elérkeztünk egy új esztendő kezdetéhez. Az új év kezdete mindig az egyéni mérlegelés és az új kezdet lehetőségének az ideje. Ilyenkor mindig lezárunk egy fejezetet, s talán újult erővel, nagyobb lelkesedéssel, több elszántsággal fogunk hozzá életünk egy újabb szakaszának. Amikor emlékezünk, visszapillantunk az elmúlt esztendő eseménysorozatába, azonnal megállapíthatjuk, hogy mennyi igazság van az idézett bibliai versben: „Az Úr kegyelmessége az, hogy még nincsen végünk...” Azután a jövőbe nézve bizakodva mondjuk tovább: „...nem fogyatkozik el az ő irgalmassága.” Ilyenkor az esztendő fordulóján szokás szerint számba vesszük saját életünk, családjunk eseményeinek fontosabb állomáshelyeit, munkahelyünk történéseit, gyülekezetünk anyagi és lelki helyzetét és így tovább. Úgy is mondhatnánk egy fajta zárszámadást, statisztikát készítünk. Megállapíthatjuk, hogy az élet minden területén többnyire negatív eredmények, visszafeljődések tapasztalhatók. Mindezek ellenére azonban elmondhatjuk ismét végtelen hálával ebben az új esztendőben is, hogy: „Az Úr kegyelmessége az, hogy még nincsen végünk...”

Az év eleji összegzés után jogosan merül fel bennünk a kérdés, hogy miért ennyire lehangoló a múlt, és miért ilyen fájdalmasan kétséges a holnap sok tekintetben? Mit kellett volna eddig megtenni és mit nem szabad ezután elmulasztani ahhoz, hogy minden jobban menjen életünkben, közösségünkben? A válasz egyértelműen abban keresendő, hogy milyen volt az önmagammal, másokkal és az Istennel való békelességem. Vajon a belső békelességnek ez a hármassága rányomta-e a bélyegét az elmúlt év napjaira, eseményeire? Tovább folytathatjuk a kérdést: vajon jellemzője lesz-e az új évnek az önmagammal, másokkal és az Istennek való harmónia?

Amikor ezekkel a kérdésekkel foglalkozunk, önvizsgálatot is kell

tartanunk. El kell gondolkodnunk néhány bennünket érintő kérdésen: nem hiányzik-e életünkben sokszor a belső nyugalom, a kiegyensúlyozottság és a biztonság érzése? Miért olyan sok a feszültség, a stressz, miért váltunk túlzottan érzékenyekké és sebezhetőkké? Miért borult fel a lelki egyensúly bennünk és miért van annyi sűrűlőds közötünk? Ha most visszapillantunk, s az elmúlt év eseményeit, helyzeteit vizsgáljuk, azt állapíthatjuk meg, hogy távolról sem volt jellemző ránk az önmagunkkal, egymással és az Istennel való harmónia. Amikor a jövőre nézünk és előre tekintünk, akkor kissé félve gondolunk arra, hogy az új évben sem lesz majd másként, mint tavaly volt. Akkor viszont a lehangoltság, keserűség kerít hatalmába bennünket. A cél azonban az, hogy még sokkal erőteljesebben kapaszkodjunk bele Isten ígéjének üzenetébe, mely szerint az idén sem lesz kevesebb az Úr irgalmából. Az a kérdés is felmerül bennünk, hogy mi az oka annak, hogy a 21. század felvilágosult, modern embere bizonytalan, békétlen? Az anyagi előrehaladás, a nem elégséges, de megfelelő gazdasági fejlődés mellékhatásaként jelentkezik az egyre több vonatkozásban megszűnő harmónia. Miért van ez így és miért tapasztaljuk évről-évre, hogy mintha egyre rosszabb lenne.

Sokszor hiányzik a belső békelességünk. Nem tudunk megfelelő lelki erővel elviselni problémákat, képtelen vagyunk jól kezelni külső-belső lelki konfliktusainkat. A bennünket érintő kellemetlen dolgok, helyzetek kezelésében egyáltalán nem vagyunk türelmesek, a boldogságban nem vagyunk hálásak, a jövőendő dolgainkra nézve pedig tele vagyunk kételkedéssel, sokszor reménytelenséggel. Nem békéltünk meg sokféle gondolattal, nem tisztáztunk le magunkban sok-sok kérdést. Mindezt még az is tetőzi, hogy sokszor hiányzik belőlünk a szeretet felebarátaink, embertársaink felé is. Kényes kérdés számunkra az is, hogy vajon mennyire harmonikus a saját

környezetünkkel való viszonyunk? Sajnos nagyon sokszor hajlamosak vagyunk „eredményesen” elhinteni a gyűlölet magvát környezetünkben. Sokszor az előre legyártott ellenségképekkel tönkretesszük emberi kapcsolatainkat, vagy megakadályozzuk azok kialakulását. Pletykálkodunk, hamis, meg nem történt dolgokat állítunk embertársainkról. Az egészben a legnagyobb tragédia az, hogy az Istennel való viszonyunkat közről sem jellemzi a belső harmónia. Érthetetlenkedve fogadjuk Urunk végzéseit, sokszor lázadunk akarata ellen. Feleslegesen aggódalmaskodunk, és sokféle jelét adjuk az iránta való bizalmatlanságnak. A kegyelmes Úr azonban érdemünk ellenére megtartott bennünket.

Hol kezdődhet a javulás, hogyan tudunk ezeken a dolgokon változtatni ebben az új esztendőben? Az tény, hogy az élet hatással van az Istennel való kapcsolatunkra. Mivel Istennel nem ápoljuk megfelelően a kapcsolatunkat, ezért sok a stressz és azért van sokszor minden a feje tetején. Nem a rossz helyzetek hatnak az Istennel való kapcsolatunkra, gyengítve azt, hanem a Vele való kapcsolat mikéntje van kihatással az élet minden egyéb területére. Legelőször tehát az Istennel kell rendeznem a viszonyomat, ez a legfontosabb lépés. A másokkal való viszonyom, a lelki nyugalom, a kiegyensúlyozottság, a biztonságérzet is attól függ, hogy Vele milyen a kapcsolatom. Végezetül bárhogy is történtek eddig a dolgok, az Úr kegyelme megtartott bennünket. Most számunkra az a legfontosabb, hogy mi lesz, és főleg hogyan lesz ezután. Tudjuk, hogy az Ő irgalmassága nem fogy el, s békét, harmóniát hozhat az új évben. Ebben azért bízhatunk, mert: „...Mindeddig megsegített minket az Úr!” I Sám 7, 12/b

Orosz Attila
ref. lelkipásztor

MIT, MIVEL?

"A FÜSZEREK BIRODALMÁBAN"

A BALZSAMECET ÉS A FÜSZEROLAJ

Eddig főleg az úgynevezett egyszerű fűszerekről beszéltünk, amik lehetnek egy növény termése levele, gyökere, héja, vagy más, de nem volt szó még az összetett, vagy kevert fűszerekről. Ide tartoznak a balzsamecetek és a fűszerolajok gazdag választéka. Nem mi találtuk fel ezeket a csodálatos termékeket, lehet őket boltokban kapni, de előállíthatjuk a saját kis konyhánkban megtermelt terméseinkből, vagy ami kéznél van, a legbizarrabb elképzeléseink, fantáziánk alapján is. Sokszor hallottam, hogy nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk. Itt azért álljunk meg egy picit a gondolat továbbvitelében. Azt tudjuk, hogy ma már különböző gépek meghajtásához, karbantartásához különböző nyersanyagok, késztermékek szükségeltetnek, hogy azok tökéletesen eleget tegyenek a funkciójuknak, az ember, az, más. Igen más. Sajnos megeszik minden vackot, minden mennyiségben, pedig hát ott van neki a tudata,

hát válogathatna, hogy mit mivel és hogyan fogyasszon el. Ne csak táplálkozzunk, élvezzük azt, hogy a természet összes többi lényétől különbözünk, tudunk nem csak táplálkozni, de a táplálkozásban, tudatosan élvezni. Ehhez nem sok többletmunkára, vagy energiára, esetleg pénzre van szükség, de annál több önbecsülésre, önérzetre, vagy csak egyszerűen legyünk mások, együnk máshogy. A változatos evés, akár csak egy enyhe fűszerezési változtatás, javítja az emésztést, ez már pozitív hatással van az egészségünkre, most mondjam azt, hogy itt valahol van rafináltam elbújtatva a hosszú élet egyik (lehet, hogy a legfőbb) titka?

Most azért szeretném bemutatni a balzsamecetet:

A Pó folyó völgye e termék őshazája, az igazi több évesen éri el az igazi minőségét, mivel rokon a borral, így itt is a kor pozitív hatással van rá. Van az alap modenai balzsamecet, amit

salátákhoz, húsételekhez, gyümölcsökhöz akár vanília fagyalt ízesítéséhez is használnak

A balzsamecetet keverhetik különböző gyümölcsökkel, fűszerekkel, de készíthetünk mi is alma/borecet és mondjuk tárkony segítségével, amitől savanyított ételeink lágyabbá íze-sebbeké válnak.

A fűszerolaj a másik különleges, de egyszerű termék, amit konyháinknak nem lenne szabad nélkülözniük.

Olíva olajba, kedvünk szerint tehetünk akármilyen illatozó fűszer, vagy gyógynövényt, mint a kakukkfű, kapor, tárkony, bazsalikom, origáno, rozmaring, fokhagyma, lestyán... a felsorolás határa a fantáziánk és a termékek beszerzése által van csak behatárolva.

Sok jó kísérletezést, de még több elégedett étkezést kívánok a fenti kiegészítőikkel.

Szerk.

AZ ÖNÖK RECEPTJEI

Kinder Pingui

Tészta hozzávalói (2 laphoz):

6 tojás, 6 evőkanál cukor, 6 evőkanál meleg víz, 6 evőkanál liszt, 2 evőkanál keserű kakaópor, 1 csomag sütőpor

Tejszínes krém:

5 dl tejszín (édes Hulala növényi készítmény) 1 evőkanál zselatin (vagy 1 csomag zseléfix) 1 evőkanál folyékony méz 1/2 kávéskanál vanília aroma

Csokoládés krém:

15 dkg csokoládé, 10 dkg Ráma margarin / vaj, 1 evőkanál víz, 2 evőkanál olaj

Bevonat:

20 dkg étcsokoládé 10 dkg Ráma margarin /vaj 3 evőkanál olaj 1 evőkanál víz 1 evőkanál porcukor

Elkészítés:

A tészta hozzávalóiból 2 lapot süssünk ki, külön-külön, mert vékony lapokat kapunk.

Legjobb, ha a hozzávalókat elfelezve, külön keverjük ki a lapokhoz a masszát. Ehhez a tojások sárgáit keverjük fehéredésig a cukorral, apránként adjuk hozzá a vizet, és keverjük bele a sütőporos, szitált lisztet. A végén a kakaóport szitáljuk bele, és lassan elegyítsük el a masszával, mert így jó sötét színű tésztát kapunk, majd a tojások keményre vert habját is óvatosan keverjük hozzá. A tepsi alját kenjük ki olajjal, béleljük ki sütőpapírral, és azt is kenjük meg, így könnyen le tudjuk majd választani a kisült tésztáról. Öntsük rá a masszát, ügyeljünk arra, hogy egyenletesen terüljön el. Előmelegített sütőben, 200 °C-on süssük ki. Hamar készre sül, ellenőrizzük tűpróbával! A krém hozzávalóit felezzük el, és ezt is külön-külön készítjük el. A zselatin felét áztassuk be 3 evőkanál vízbe, 5-10 percig hagyjuk állni, míg megduzzad, majd lassú tűzön, kevergetve langyosra oldjuk fel, hogy áttetsző zselét kapjunk. Közben verjük fel a tejszínt kemény habbá, 2-3 kanálnyi keverjük a zseléhez, és így adjuk a teljes mennyiségű habhoz, így biztos nem csomósodik meg. Lassan csorgassuk bele a mézet, és ver-

jünk kemény habot belőle. Az alsó lapot visszatesztesszük a tepsibe, a krémet egyenletesen simítsuk rá, és tegyük hűtőbe. Gőz fölött olvasszuk fel a csokoládét (pici vizet, vagy tejet is adjunk hozzá, hogy lazább legyen), és amikor már felolvadt, adjuk hozzá a margarint és az olajat, és jó alaposan keverjük el, míg egyneművé válik. Ha kissé lehűlt, terítsük a tejszínes rétegre. Ismét tegyük hűtőbe dermedni! Amikor a csokis réteg megdermed, keverjük ki a tejszín másik felét, és azt is kenjük rá. Erre kerül a másik lap, amit szintén csokoládéval vonunk be. A süteményt tegyük vissza a hűtőbe.

Beküldte: Delonga Julianna



KERTI TÖRPE

EHETŐ VIRÁGOK

Aki a virágot szereti, rossz ember nem lehet - tartja a mondás. S aki megkóstolja, elfogyasztja, egészen új ízlélménnyel lesz gazdagabb. A virág nem csak szép és illatos, de finom is lehet. Ahogyan kertünket és lakásunkat díszíthetjük, úgy lehetnek ételünk ékei is.

Az utaktól, szennyezett területektől távol gyűjtsünk vadon termő növényeket! Hasznos segítőtársunk lehet a növényhatározó, kétség esetén vagy a nem pontosan azonosítható virágot hagyjuk inkább ott, akárcsak a védett növényeket! Egyes növények termése, levele, virága mérgező, legyünk óvatosak! Fogyasszuk azokat, amelyekről biztosan tudjuk, hogy kulináris célokra alkalmasak! A termesztett kerti virágokat szedjük saját kertünkéből, vagy szerezzük be megbízható helyről, hogy biztosak legyünk benne, nem kezelték őket műtrágyával, növényvédő szerrel! Lehetőleg délelőtt, a reggeli harmat felszáradása után vágjuk a virágokat és frissen, óvatosan leöblítve használjuk fel. Virágüzletben, piacon vásárolt virágot soha ne fogyasszunk! Legkedveltebb ehető virágainkat szellős, meleg helyen - sosem tűző napon - szárítsuk meg, így egész évben élvezhetjük zamataikat. Néhány kivétellel minden növény szárítható, ám így inkább ízesítésre, mintsem díszítésre alkalmasak. Első ízben kis mennyiségben próbáljuk ki, ízleljük meg a kiválasztott virágot, mert egyes növények az arra érzékenyeknél allergiás reakciókat válthatnak ki. Pollenallergiában szenvedők virágok fogyasztásával ne kísérletezzenek!

Külföldön ma is szokás a salátákat és a hidegtálat ehető virágokkal díszíteni. Itthon még kevés háziasszony mer ilyen fogásokat elkészíteni, pedig különleges fogások készíthetők el a virágok segítségével.

Akác (*Robinia pseudacacia*)

A magasabb hegyeket kivéve szinte mindenhol megtalálhatjuk. Fehér virágfürtjeinek illata megédesíti a májusi éjszakákat, s miután kitűnő méhlegelő, innen indul világhódító



útjára az akácméz. Az akácvirágból készült desszertekben, dzsemben egyszerre érezzük a bőséges nektár és virágszór ízt.

Bazsalikom (*Ocimum basilicum*)

Kedvelt fűszernövényünknek már egyetlen szála is a virágcsokorban pompás illatfelhőt varázsol, elnyomva a többi nyári illatot. Még a szúnyogokat és a legyeket is távoltartja! Népszerűségét pikáns ízének köszönheti, de étvágygerjesztő, gyomor-erősítő hatása is számottevő. A bazsalikom levele, virágos hajtása az igényes konyha fűszere, mártásokat, leveseket, salátákat ízesíthetünk vele.

Bodza (*Sambucus nigra*)

Az ágas-bogas bodzacserje bogernyőben nyíló, átható illatú virágait igen sokféle módon felhasználhatjuk frissen, de zörgőre szárítva, a

téli napokon köhögéscsillapító teát főzhetünk belőle. A vajsínű virágok a legaromásabbak. A leszedett virágtányérokat abroszon szétterítve hagyjuk egy éjszakán át, az apró lekvártetvek - amelyektől nehezen tudnánk megtisztítani - így elhagyják a fonnyadó virágokat. Az utóbbi években az ipar is felismerte a bodzában rejlő kiváló lehetőségeket, így a bodzavirágból készült üdítő ital már nem csak a kiskertek buzgó tulajdonosainak kiváltsága. Nyár végére beérő fekete bogyóit is érdemes leszüretelni: befőttet, dzsemet, jóízű italokat főzhetünk a fanyar gyümölcsből.

Borágó (*Borago officinalis*)

A mediterrán területeken őshonos borágó sok kertben nálunk is megtalálható. Zsenge, vitamindús, uborkára emlékeztető ízű leveleiből kitűnő salátát készíthetünk. Csillag alakú, kék virágaival gyümölcsös desszerteket díszíthetünk, kandírozva süteményeket tehetünk vele kíváncsossá, de jól illik, túrós, tejszínes fogásokhoz is. A jégbe zárt borágóvirág pedig koktélok, gyümölcslevesek dekoratív hűsítője lehet.

Folytatása következik.

Z. Tatjana



X IRODALOM KULTÚRA SZÍNHÁZ

Kedves Olvasók, egy újabb évbe léptünk. Remélem ez az idei is hasonlóan gazdag lesz kulturális eseményekben mint a tavalyi. De még adós vagyok egy-két decemberi történéssel, talán kezdjük azokkal.

Az immár 50 éves lendvai **Muratáj** folyóirat alkotógárdája 2009. decemberében

Magyarokanizsán, Zentán, Csókán és Bácsfeketehegyén tartott felolvasóesteket. Az Oktatási és Kulturális Minisztérium Új tudás – műveltség mindenkinek programjának keretében a zentai székhelyű Vajdasági Magyar Művelődési Intézet Irodalmi Karaván címmel 2009. decembere és 2010. áprilisa között a Vajdaságban külön-külön öt Kárpát-medencei magyar írócsoport, irodalmi műhely munkatársainak részvételével felolvasókörutakat, irodalmi rendezvénysorozatokat szervezett, amelyekre a lendvai Muratáj, az ungvári Együtt, a csíkszere dai Székelyföld, a kolozsvári Korunk és a pozsonyi Szörös Kő című kulturális és irodalmi folyóiratok munkatársainak négy-négy tagját hívta meg. December 12-én a bácsfeketehgyi matiné vendégei voltak: Bence Lajos költő, tanulmányíró, publicista, pedagógus, szerkesztő; Halász Albert költő, irodalmár, néprajzkutató; Kepe Lili felelős kiadó, a Magyar Nemzetiségi Művelődési Intézet igazgatója; Zágorec-Csuka Judit költő, tanár, könyvtáros, aki az írott szó identitás-megőrző szerepét hangsúlyozta. A beszélgetést Tóth Livia, a Hét Nap újságírója vezette. Kiadványaikból egy-egy példányt könyvtárunknak ajándékoztak.

A Feketics Művelődési Egyesület 2009. december 26-án tar-

totta meg fergeteges **Évzáró műsorát** a színházteremben, 18 órai kezdettel. Felléptek: az Aprócska népi együttes, a népdalénekesek, a Szakajtó zenekar, a versmondók, a Mazsola színjátszó csoport, a Kónya néptáncgyüttes, a Soma Amatőr Színtársulat.

Január 2-án 18.00 órai kezdettel a bácsfeketehgyi Kultúrotthon emeleti nagytermében **Újévi komolyzenei koncertet** szervezett a kishegyesi Petőfi Sándor Művelődési Egyesület a Feketics Művelődési Egyesülettel közösen. Felléptek: A kishegyesi Dombos zenekar és a Szent Anna Kórus. A műsoron: Michael Haydn, W. A. Mozart, F. Schubert, és C. Franck művei szerepeltek.

Január 27-én 17 órától, a bácsfeketehgyi Kozma Lajos Könyvtárban dr. Magyar Lóránt, orvos-mentálhigiénés lelkigondozó újabb előadására került sor, **Az értékek rendje és egyensúlya** címmel. „Ami fontos, arra van idő! Gyakran hangzik el az a kijelentés, hogy „nincs időm!” Na jó, de mire nincs? Mindnyájunknak, van 24 órája. A kérdés, hogy mire használjuk. Ha a 24 órából 3-at TV nézéssel töltösz, akkor 3 órát elveszel a napból, ami miatt valami másra nem jut idő. És mire nem jut? Általában arra, ami igazán fontos. De mi is a fontos? Ez egyéni, de azért vannak alapvető értékek, ami fontos kell, hogy legyen. Ilyen a családod, az egészséged, hogy gondold a holnapra is, vagyis tervezz, hogy legyen nyugalmad és csinálj olyan dolgokat is, amiben örömet leled. Nem könnyű megfogalmazni az értékeinket, a fontossági sorrendet fölállítani pedig végképp nehéz, de meg kell tennünk, hogy tudjuk, mihez is tartsuk magunkat.” (dr. Magyar Lóránt).

A bácsfeketehgyi Kozma Lajos Könyvtár és a Vajdasági Magyar Művelődési Intézet szervezésében január 29-



én, 16 órától **„Oly korban éltem én...”** című ünnepi műsorra került sor a Kultúrotthonban, amely Radnóti Miklós születésének 100. évfordulójára készült. Közreműködött: Krnács Erika előadóművész, valamint Hajnal Anna és Zsoldos Ervin verséneklő. A műsorban elhangzó Radnóti Miklós versek: *Mint észrevétlenül; Nem tudhatom; Álomi táj; Sem emlék, sem varázslat; Huszonnyolc év; Tétova óda; Két kardodban; Éjszaka; Második razglednica; Első razglednica; A mécsvirág kinyílik; Mivégre; Erőltetett menet; Harmadik razglednica; Hetedik ecloga; Töredék; Negyedik razglednica.*

A továbbiakban is mindenféle eseményre sor kerül falunkban, lesz borkóstoló, vendégünk lesz a Halló, TV! műsora, lesz versmondó találkozó, Podolszki Emléknep és még sok minden egyéb. Szeretettel várnak minden érdeklődőt ezekre a programokra.

borka

A bácsfeketehgyi Kozma Lajos könyvtár programja

Február 10. 18 óra - Kórizs Kis Julianna előadása a Bolyaiakról.

Február 24. 17 óra - folytatódik dr. Magyar Lóránt előadás sorozata.

Február 25. 17 óra - irodalmi délután lesz Fehér Ferenc verseiből, ezen a rendezvényen önkéntes adományt gyűjt a könyvtár fénymásoló vásárlására.



A HAJ SZÁMÁRA NÉLKÜLÖZHETETLEN VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK ÉS NYOMELEMEK

Hajunk állapotát nagyban befolyásolja, hogy milyen ételeket fogyasztunk. A hajhagymák vitamin vagy nyomelemhiánya hajhulláshoz, matt, száraz, töredezett vagy éppen túl zsíros haj kialakulásához vezet. Kiváltó ok lehet a hiányos vagy vegetáriánus táplálkozás, diéta, felszívódási rendellenesség, antibiotikus kezelések. Törekedni kell azonban arra, hogy lehetőség szerint a szükséges mennyiség ne szintetikus úton, hanem természetes formában kerüljön be a szervezetbe, tehát zöldségekből és gyümölcsökből. A haj számára nélkülözhetetlen a fehérje! A haj kb. 98%-a fehérje, ezért jelentkezik a vegetáriánusok egy részénél, vagy drasztikus diétát alkalmazóknál hajhullás. Amikor nem viszünk be elegendő mennyiségű fehérjét, a szervezet megpróbál takarékoskodni, ezért leállítja a hajszálak növekedését, így azok átkerülnek a pihenő fázisba. Ennek eredményeként 2-3 hónap múlva garantáltan jelentkeznek a hajhullás. Azonban a túlzott fehérjefogyasztás is káros, mivel a szervezetet savassá teszi, és a vesék a savat kalciummal választják ki, amelyet a szervezet a hajtól és a körömötől von el. A szervezet fehérjeszükségletét alacsony zsírtartalmú élelmiszerekből (pl.: baromfi, hal) kell fedezni. A magas koleszterintartalmú ételek (vörös húsok) megváltoztatják a fejbőr pH-értékét, így korpásodás kialakulásához is vezet túlzott fogyasztásuk. A belső táplálás mellett külső regenerálásra is szüksége van szépségünk koronájának!

A vitamin- A toxinok ellenszere, mert antioxidáns hatású. Hozzájárul a szem, a bőr, a haj, a fogak és fogíny egészségének megőrzéséhez, mert fejlődésükben fontos szerepet játszik. Hatására a haj sima és bársonyos lesz. Hiányának jelei: a haj és a bőr szárazsága, a körömök elvékonyodnak, töredeznek és deformálódnak. Vigyázat: túl sok A vitamin bevétele viszont hosszú távon hajhulláshoz, májkárosodáshoz vezet, mivel elraktározódik a szervezetben! **Természetes forrásai:** sárgarépa,

sütőtök, tengeri halak, tojás sárgája, tej, vaj, belsejégek.

B-vitamin- Erősítik és táplálják a haját, csökkentik a korpásodást, szabályozzák a faggyútermelést, aktiválják a hajhagyma anyagcsere-folyamatait. Védik a haját a hajhullástól, és az ősztől. Segítenek a gyulladások kivédésében, egészségesen tartják a fej bőrét. **Természetes forrásai:** élesztő, hal, tojássárgája, dió, mogyoró, hüvelyesek, búzacsíra. **Biotin (H-vitamin)-** Részt vesz a fehérjék, zsírok, szénhidrátok anyagcseréjében. A haját egészségesebbé, a körömöket erősebbé teszi. Hiánya fáradtsággal, étvágyvesztéssel, bőrproblémákkal, vérszegénységgel, érzékszavakkal, koleszterinszint emelkedéssel járhat. **Természetes forrásai:** élesztő, tojássárgája, dió, mogyoró, máj, zöldségek, diófélék, hal, tej, teljes kiőrlésű gabonafélék.

C vitamin- Antioxidánsként növeli a haj ellenálló képességét, elősegíti a vas elszívódását. A szervezet nem képes elraktározni, ezért minden nap folyamatosan pótolni kell. **Természetes forrásai:** paprika, citrusfélék, csipkebogyó, káposzta, kivi. **E vitamin-** Erőteljes antioxidáns, óvja a szív és érrendszer, továbbá az immunrendszer egészségét, erősíti a

kapilláris erek falát, szebbé teszi a haját és a bőrt. Hiánytünetek: izomgyengeség, fénytelen haj, prosztatabántalmak. **Természetes forrásai:** Növényi olajok, tojássárgája, teljes kiőrlésű gabonakészítmények, búzacsíra, leveles zöldségek, olajos magvak, hüvelyesek, margarin.

Hajtápláló ásványi anyagok és nyomelemek:

Vas- Hiányában csökken a hemoglobintermelés, a vér nem lesz képes elegendő oxigént szállítani, ezért az izmok munkavégző képessége csökken. Tünetei: vérszegénység, fáradékonyság, hajhullás, gyengeség, erőteljes szívdobogás). Vashiány léphet fel a szükségletnél kisebb bevétel (pl. vegetáriánusoknál, hiszen a hús jelentős vas forrás), felszívódási zavarok vagy különböző vérzések (erős menstruációs vérzés) miatt, de sportolóknál is gyakori. **Természetes forrása:** húsok, tojás, máj, spenót, zöld növények.

Cink- A cink minden sejtben az anyagcsere nélkülözhetetlen eleme, mivel több, mint 200 féle enzim alkotója. Fontos elem a bőr és a haj egészségének megőrzésében. Hiánya esetén a haj elvékonyodik és hullik, elégséges cinkbevitelkor pedig megerősödik, és gyorsabb növekszik. **Természetes forrásai:** hús, osztriga, búzacsíra, sörélesztő, tökmag, napraforgó, tojás.

Jód- A pajzsmirigy-hormonok termeléséhez elengedhetetlen a megfelelő jód-ellátottság. Ezek a hormonok a szervezet összes sejtjének aktivitását befolyásolják. Alapvetően a sejtek oxigén felvételét segítik elő, ezáltal a táplálék fő elemeinek (zsírok, szénhidrátok, fehérjék) sejtszintű hasznosítását szabályozzák. Hiánya szellemi és fizikai elmaradottsághoz, golyvához és csökkent pajzsmirigyműködéshez vezet. **Természetes forrásai:** Tengeri halak, tengeri só, zöldségek.

Folyt. Köv.
Fekete Tímea



FECSKETOLL

NINCS SEHOL

Keresem, kutatom,
gondolataim kockáit hajigálom,
feltépek a lezárt ládák fedelét,
szétrombolom a múlt rendjét,
túrok, matatok,
a lom között bukdácsolok.

Reccsen lábam alatt a törekeny arckép,
sóhajt a rég elfelejtett,
mélyre dugott emlék.
Fájdalmában felsír és még mélyebbre hatol,
keresem, kutatom, de nincs sehol.

Elúzte a feledés, messzire száműzte,
vagy feneketlen kútba vetette,
ahova soha sem ér le?
Nem dobban a föld szíve nehéz súlyára,
nincs ki onnan kihalássza.

Nem találom, nyomára se bukkanok,
mert taszít, örvénybe lök a fájdalom.
Mélyre viszi az olyan emléket,
mit szívesen visszahoznék,
de jobb, hogy nem lehet,
mert végezne velem, ezért a sors közbeszól,
keresem, kutatom, de már nincs sehol.

Bácsi (Vajda) Sára



HARC

A szív és az ész,
a gyenge és a merész,
a szív ki könyörög ha fél,
az ész mely jót sosem remél.

A ma múlik, a holnap ránk vár,
a szív és az ész ellentéteket táplál.
A nap világa, az éj sötétje,
az ész minden szívnek ellentétje.

Az élet tompa fájdalommá lesz már,
minden jó mi elmúlt, újra sose jön már.
A nap mindig vigyorogva kel fel,
s fénye ébreszt: ember te senki kelj fel!

Az ész ekkor már tudja, menni kell újra,
indulni kell megint, a holnapért harcolva,
de nem kel fel, fekszik, hagyja,
hagyja, hogy a szív az álmokat hajtsa.

V.H.

ANYAKÖNYVI HÍREK

Elhunytak

Id. Kórizs Lajos január 8, 68 évében
Martinović Nikola január 20, 72 évében

Id. Bata Lajos január 25, 77 évében
Tüskei Józsefné szül. Ivković Erzsébet január 30, 69 évében



Újszülöttek

Stevović Slobodan és Biljane kisfiuk **Nikola**

Kormos Béla és Melinda kisfiuk **Bence**

Losonci Ferenc és Tünde kislányuk **Viola**

Mirko és Biljana Milošević kislányuk **Milica**

Vajda Gábor és Annamária kisfiuk **Vajda Noé Zoard**

Zelízi Sándor és Renáta kisfiuk **Sándor**



Az anyakönyvi hírek adatait a helyi orvosi rendelőből, az anyakönyvvezetői irodából, valamint a "Tího" temetkezési vállalatától kaptuk.

Fecske. Kiadja a Zöld Dombok környezet- és közösségfejlesztési szervezet, Bácsfeketehegy, JNA 24. Tel/fax: 024/739-063.

E-mail: feketicsifecske@gmail.com Folyószám: 310-8659-38. www.feketics.com

Tördelés: Bácsi Róbert. Munkatársak voltak: Bácsi (Vajda) Sára, Bíró Csaba, Bordás Katalin, Fekete Tímea, Kaszás Éva, Dr. Kerekes József, Lódi Andrea, Molnár Károly, Nagy Zita, Orosz Attila, Papp Julianna, Pál Károly, Pusztai János, Sárándi István, Szukola Béla, Sztás Angéla, Tóth János, Zečević Tatjana. Készült Szabadkán a Grafoprodukt nyomdában 2010. február.

