

Fecske



Halasi Zsolt
(óvodás)

Címlap:
Miljenović Tamara 8.b.



A HELYI KÖZÖSSÉG HÍREI

A tavasz kezdete számunkra már régóta egyet jelent: teljes erőbevetéssel nekilendülni a hosszú téli hónapok alatt kitervelt és a folyamatosságot igénylő munkálatok elvégzéséhez!



Erre az időszakra a Helyi közösség tanácsa által elfogadott évi munkaterv betervezésre kerül a felsőbb fórumoknál (Önkormányzat, Községi kommunális vállalat), ezt követi a megvalósítás.

Elsősorban a közterületek karbantartása, szemétszedés, stb. településünk összképének szépítése a cél, ezt követik az infrastrukturális dolgok, ennek keretén belül, bízom benne, hogy amikor ezeket a sorokat



olvassák a kedves olvasók, a gépek már nagyban fogják végezni az utcákban a kátyúzást, melyre igen nagy szükség van, sajnos ez a tavalyi évben Bácsfeketehegyen és Kishegyesen elmaradt, különböző okok miatt...

Ezzel párhuzamosan, Önkormányzati szinten pályáztunk utcák újra aszfaltozására is (Száva Kovacsevity, Jován Zmáj, Ady Endre), reméljük pozitív elbírálásban részesülnek majd.

Már februárban kellett volna, hogy folytatódjanak a szennyvíz elvezető hálózat munkálatai, azonban az ezt megelőző fázisok megvalósulásának késései, a kivitelezőtől kapott információk alapján, további tolodást eredményeznek, ami azt jelenti, hogy a Titó Marsall utcában (központban) egyelőre nem tervezhetünk hosszú távon virágosítást, ugyanis a nyomvonal pont erre fog haladni.

Komoly hangsúlyt fektetünk a szeméttelép karbantartási munkálataira is, de annak érdekében, hogy ez tartós és hasznos legyen, sokadszorra írom le és kérem meg lakosainkat, hogy a szemetet csakis sorba és oda ürítsék le, ahol nem fog fenakadást okozni a folyamatban, bosszúságot okozni másnak, a környező termőföld tulajdonosainak, az arra közlekedőknek, bárkinek.

Kihasználnám az alkalmat, és felfrissíteném azt az információt, hogy a Helyi közösségben továbbra is lehetőség van a szelektív hulladék átadására (üveg és PET üveg).

Kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk.

Juhász Attila

IZIDA HÍREI

"Minden, ami emberi alkotás ősidőktől fogva, anyagi formákban maradt ránk, velük, rajtuk építkezünk tovább. Anyagi szerkezetre rakodik rá jelen életünk, mint valami korallképződmény, úgy tenyészik az emberi társadalom." Hajnal István

Mi, az Izidába egyesület műhelyeiben, a fenti idézethez kapcsolódva, igyekszünk tárgyi alkotásokkal gazdagítani környezetünket, a társadalmat. Pályázatokon ezeket az értékeket próbáljuk felidézni, megalkotni, igaz egy kicsit eltérve a hagyományos módszerektől, klasszikus hozzáállástól. Ugyanis minden felhasználónk más-másban járul hozzá az értékek felfedezésében. A műhelyeken, hímezünk, szövünk, gyertyákat, szappant készítünk mindenki örömeire és ugyanakkor nő a védenceink sikerélménye, ezzel szabadabban és sikeresebben illeszkednek be a társadalomba. Sokat fejlődött a munkánk húsz év alatt! 2002.03.05-én jegyeztük be az egyesületet és íme húsz év eltelt azóta. Ebben az évben több alkalommal, programban próbálunk majd több figyelmet szentelni erre a témára. Az egyesület megalakulásának célja, küldetése, jövőképe, tagjaink, védenceink akiket foglalkoztatunk az egyesületünk keretein belül, igenis megérdemli, hogy több figyelmet szenteljünk rájuk és felelevenítsük a húsz év alatt megvalósított sikereinket vagy lehet, hogy éppen kudarcainkat is.

A tárgyi alkotás mellett témánk még a sport, rekreáció, rehabilitáció. A testmozgásnak fontossága van a programjainkon ugyanis rájöttünk, hogy az izmok mily nagy szerepet töltenek be a gyakorlatok. Az izmok nyújthatósága javul, a lazaság mértéke nő, csökkennek a balesetek. Körünkben a nyújtás lényege az ízületi hajlékonyság fejlesztése, az ízületi mozgásterjedelem megnövelése. Az ízületek mellett hozzájárul az izmok nyújthatóságának, rugalmasságának javításához (ezzel az izomerő növeléséhez). A sport találkozásokon barátságok alakulnak ki ami pedig hozzásegít a nyitottsághoz, önbecsüléshez.

Kertészkedünk! A virágok és a fűszer-gyógynövény

termesztése mellett megindítottuk a főzelékfélék termesztését is, a végtermékeket pedig a konyhánkban fogjuk felhasználni. A fő téma azonban a virágok termesztése, nevelése szaporítása. Most is tele az üvegházunk nagyon sok és szép virággal. Várjuk a kedves érdeklődőket, nézzenek be hozzánk, lepjék meg magukat egy kedvenc virággal.

P.J.



A Kozma Lajos Könyvtár hírei

Márciusban több rendezvény is volt a könyvtárunkban. Elsején Molnár-Krekity Olga: Pacsirtatelepi Fickó című gyermekeknek szóló kisregényének bemutatója volt. Közreműködött a szerző, Dévavári Beszédes Valéria az Életjel Kiadótól és Csordás Katalin moderátor. A könyv gyerekeknek íródott, ám nem csak a gyerekeknek szól. A novellafüzér külön-külön is olvasható, az a közös bennük, hogy ugyanazok a főszereplők: két puli, Fickó és Kócos. Ők különböző élményeken esnek át az udvarban, és ezeket a történeteket írta meg az író.



Március 13-án könyvtárunkban bemutatásra került a Szabadságharc című verses előadás. Az előadáson fellépett Tóth Péter Lóránt és Kálló Béla, a szöveget írta Brestyánszki Boros Rozália, rendezte Kálló Béla. A Szabadságharc című előadás Petőfi Sándor és Arany János barátságán keresztül mutatja be az 1848-as szabadságharc történéseit. Nagy tanulság a ma emberének ez a történet. Országok, népek, családok, barátok fordulnak egymás ellen, s jön a múltból két férfi, Petőfi Sándor és Arany János. A Tűz és a Víz. Emberek, akik homlokegyenest másképp látták a világot, még is a legmélyebben tisztelték, elfogadták egymást. Nem a hibát és a különbözőséget keresték, de biztatták és segítették a másikat.

Március 19-én zajlott le a Podolszki József Irodalmi Emléknap. A program a bácsfeketehegyi temetőben kezdődött, ahol megemlékeztünk Podolszki József,



dr. Vajda Gábor, dr. Bányai János, Szilády János, Sárközi Ferenc és dr. Juhász Géza bácsfeketehegyi irodalmárokról. Megemlékezett: dr. Tóth Anita, dr. Crnkovity Gábor és dr. Lódi Gabriella. Fél négykor a Kultúrotthonban folytatódott a program, ahol Kormos Irén versmondótól Podolszki József: Leárnyékolt című versét hallhattuk, majd mgr. Hajnal Jenő, a Magyar Nemzeti Tanács elnöke emlékezett meg Podolszki Józsefről, és megkoszorúzta az emléktáblát. A könyvtár épületében folytatódott a műsor, ahol Léphaft Pál Gúnyhatár elnevezésű karikatúra-kiállítása következett. A kiállítást Klemm József és Heinermann Péter nyitotta meg. Ez után egy könyvbemutató következett, Tóth Livia Dudás Károllyal beszélgetett legújabb könyvéről, amely a Magyar utak címet viseli. Ezt követte a publicisztikai pályázat díjkiosztója. Az idei Podolszki József Publicisztika Pályázatot Fehér Miklós nyerte, a második helyezett Soós Georgina lett, a harmadik pedig Kállai Göblös Nikolett. A napot az Én vagyok itt című verses-zenés összeállítás zárta, amit a Vajdasági Magyar Versmondók Egyesületének tagjai adtak elő és Hajvert Ákos rendezett. Előadták: Fehér Farkas Hajnalka, Kormos Irén, Tóth Anita, Hajvert Ákos. Ének: Sárközi Noémi, zongora: Szakács Zoltán. Az előadás arra törekszik, hogy bemutassa Petőfi Sándor több arcát a versein keresztül, hiszen, amikor Petőfi költészetéről beszélünk, nem csak a forradalmár emelkedik a sorok fölé. A szerelmes, a kritikus, az utazó, a

hazáját romantikusan szerető költő képe rajzolódik meg az előadásban.

A Podolszki József Irodalmi Emléknep a Magyar Nemzeti Tanács kiemelt jelentőségű kistérségi rendezvénye.

címmel tartott előadást. A doktor úr már visszatérő előadónak számít Bácsfeketehegyen. Igen érdekes és felemelő előadást láthatott, hallhatott a közönség, olyan tematikában, ami mindannyiunkat érint. Megtudhattuk, hogy a legtöbb betegség valamilyen



A bácsfeketehegyi Kozma Lajos Könyvtárban március 22-én dr. Kasza Bálint, Megbetegítő gondolatok

feldolgozatlan lelki gondra vezethető vissza, ezért a test és lélek együttes kezelése vezethet el a gyógyuláshoz.



Pályázati eredményhirdetés

A legutóbbi számunkban rajz és irodalmi pályázatot hirdettünk meg a Föld napja alkalmából. A rajzpályázatra nagyszámú munka érkezett, elsősorban az ovisoktól, illetve egy általános iskolástól, míg a kis (nagy) tollforgatók ezúttal hanyagolták a felhívást és sajnos nem érkezett pályamunka ebben a kategóriában. Ami a rajzokat illeti igen kreatív, dús színezetű, megoldásban és kivitelezésben különféle munkák vetítik vissza a néző elé a gyermekek szemszögéből, felfogásából látott világunkat, Földünket. A rajzok között kitűnik, ahol a földgolyó körül gyermekek állnak, egymást kézen fogva, ami egyértelműen az összetartozást, a szeretetet szimbolizálja. Ám olyan rajzok is vannak, ahol néhány csillaggal, üstökössel a sötét galaxis közepén helyezkedik el a föld. Van, aki a földet ábrázolva úszómatracon lubickoló embert rajzolt, miközben a körülötte lévő vízben szemét és hulladék úszkál.

Minden munkának, rajznak megvan az egyedisége, az üzenete vagyis megalkotójának a lelki vetülete néz vissza ránk. Szerkesztőségünk tagjai – miután kiválasztották legsikeresebbnek gondolt rajzokat – olyan egyértelmű döntést hoztak, hogy mega-

jándékozzák a pályázaton résztvevőket, összefogva a Bácsfeketehegyi Helyi közösséggel és a Zöld Dombok Egyesülettel. Még ha szerény, szimbolikusnak mondható ajándékkal is, de az igyekezetet, a hozzáállást mindenképp illendő jutalmazni.

Az ovisok az óvónők védőszárnyai alatt, szebbnél szebb munkákat készítettek, közülük a következőket emelnénk ki: **Makai Zoé** és **Faragó Dorisz** (Tarkó Katalin óvónő tagozatából), **Balog Barbara** és **Török Tamara** (Molnár Gabriella óvónő tagozatából).

A Fecske szerkesztőségéhez önállóan beküldött munkák közül **Miljenović Tamara** (8. osztályos tanuló) és **Halasi Zalán** (óvodás) alkotását szeretnénk bemutatni.

A Fecske faluújság szerkesztősége tisztelettel megköszöni a rajzpályázat résztvevőinek, segítőtársaiknak a közreműködést és bizakodunk a további együttműködésben.

Tisztelettel,
Szerk.

Köszöntjük az édesanyákat

„Boldogok a tiszta szívűek, mert ők az Istent meglátják.”

Kézimunka délutánt tartottunk a Kozma Lajos könyvtárban a Gyermekmisszió szervezésében. Édesanyák, nagymamák részére készítettünk üdvözlő lapokat. A gyermekek mellett anyukák és nagymamák is részt vettek a programon. Összesen 80-an voltunk, két csoportban dolgoztunk kisebbekkel és nagyokkal. A családias, vidám délutánt szeretetvendégséggel zártuk. Jó volt együtt lenni, beszélgetni és barátkozni. Köszönjük a munkatársak, szülők segítségét!

Halász Renáta, Gyermekmisszió



Pályázat ablakcserére

Ülésezett a kishegyesi községi képviselő-testület – Módosították a költségvetést

A közelmúltban Kishegyes község képviselő-testülete megtartotta 20. rendes ülését. A képviselők 31 napirendi pontot vitattak meg, köztük olyan lényegeseket, mint a községi költségvetés módosítása, valamint a községi alapítású intézmények beszámolóí és munkatervei. Az ülés érdekessége volt, hogy a képviselők egy hosszabb szünet után ismét a korszerű, elektronikus rendszeren keresztül tudtak szavazni.

Az ülés talán leglényegesebb napirendi pontja a községi költségvetés első módosítása volt, amit a képviselők elfogadtak. Sárközi István, a képviselő-testület elnöke ennek kapcsán elmondta a médiának, hogy hamarosan energiahatékonyság-növelő pályázatot írnak ki a polgárok számára.

– Első alkalommal módosítottuk Kishegyes község 2022-es költségvetését. A beérkezett pénzügyi igényeket dolgoztuk fel, amik az önkormányzat által alapított intézményektől érkeztek. A polgárok részéről a legnagyobb érdeklődést az energiahatékonysági pályázat kapcsán látjuk. Az erre vonatkozó szerződést a közelmúltban írtunk. A köztársasági szintről érkező 6 millió dinár mellé beépítettük a költségvetésbe 6 millió dináros saját forrást is. Az erre vonatkozó pályázatot a mi önkormányzatunk is ki fogja írni, amiről értesíteni fogjuk a polgárokat – számolt be az elnök.

A képviselő-testület elfogadta a Kishegyesi Könyvtár korábbi igazgatójának, Nagy Erzsébetnek az újbóli kinevezését. Igaz, most csak évre vonatkozóan, mint megbízott igazgató – tudtuk meg Sárközitől, aki arról is szólt, hogy módosították a Komunál Közvállalat alapszabályát, annak érdekében, hogy felkészüljenek az új számlázási, pénzügyi szabályokra.

Napirenden szerepeltek az önkormányzat által alapított intézmények 2021-es munkabeszámolóí, valamint az idei évre vonatkozó tervei. A képviselő-testület előtt beszámoltak a Pán Péter Iskoláskor Előtti Intézmény, a Komunál Közvállalat, a kishegyesi községi közigazgatás, a Regionális Hulladéktároló Kft., Kishegyes Község Szociális Központja, a Vöröskereszt Kishegyes községi szervezete, a Kishegyesi Könyvtár, Kishegyes Község Ifjúsági Tanácsa, Kishegyes Község Turisztikai Szervezete, valamint a kishegyesi, a bácsfeketehegyi és a szeghegyi helyi közösségek képviselőí. Sárközi ennek kapcsán elmondta, hogy az év egyik legfontosabb képviselő-testületi ülése volt, mert a munkabeszámolókkal és -tervekkel megalapozták az idei munkát.

L.J.



Tavasza hangolódva

Ami a művelődési egyesületben történt február-március folyamán

A Fecske legutóbbi számában már említettük, de a pontos dokumentálás érdekében a mai beszámolóban is meg kell említenünk, hogy a Soma Amatőr színtársulat vendéggjátékával indultak a februári események az egyesületben. A Kakuk Marci című előadást a társulat 2022. február 4-én Ruzsán, február 5-én pedig Tordán mutatta be.

Február 21-én a Hagyományok Háza vajdasági munkatársa interjút készített velünk az Ízörző programunkról, amely bekerül majd a Jógyakorlatok könyvébe.

Március 5-én Ízörző programunk keretében a kútbakelt kifli elkészítését tanulhattuk meg Szabó Erzsébet és lánya, Hajdú Valéria jóvoltából. Igaz, hogy a kovászt és a kútban kelesztést élesztőre és szobában kelesztésre cseréltük, de ismét egy olyan hagyományos feketecsi tésztaféle receptjét sikerült lementenünk, amely hatalmas sikert aratott a kóstolók (a gyerekek) részéről. Ugyanezen a napon a Kapaszkodó program keretében a magyarkanizsai Mácsai Mónika óvónő tartott foglalkozást az ovisainknak, Végső Vivienn pedig a kézműves program keretében textil- és filc varrásra tanította az iskolás gyerekeket, akik örömmel vitték haza az elkészült báránycsokot, tyúkokat, nyuszikat.

Március 11-én került sor a Meggyesházi kézművesség programunk felnőttek megszólító első alkalmára, ahol Losonci Márta a horgolás-, Nagy Lengyel Anikó pedig a kötés alapjaiba vezette be az érdeklődő fiatalasszonyokat.

Március 19-én a gyerekeket hívtuk kézműves programra: a tojásírást Pál Eszterrel, a textiltulipánok varrását Nagy Lengyel Anikóval gyakorolhatták.

Ugyancsak március 19-én zajlott a Podolszki Irodalmi Emléknep a Kozma Lajos Könyvtár szervezésében, amelynek egyik programpontja a felnőtt versmondóink előadása volt. Én vagyok itt címmel Petőfi Sándor verseiből készítették összeállítását. Verset mondott: Farkas Hajnalka, Hajvert Ákos, Kormos Irén és dr. Tóth Anita. Közreműködött: Török Noémi (ének), Szakács Zoltán (zongora). Az előadást Hajvert Ákos rendezte. Március 25-én, pénteken délután folytatódott a felnőtt kézműves program, ezúttal már Kovács

Rozika néni vezetésével.

Március folyamán a Csoóri Sándor Alap támogatásával új ruhákat készítettünk a Nagypacsirták számára – hiszen a régieket többen kinőtték, másrésről pedig bővült is a népi énekcsoport tagjainak száma azóta. Ugyancsak a Csoóri Sándor Alapnak köszönhetően kezdtük meg a néptáncosok ruhatárának felújítását. Márciusban elkészültek az alsószoknyák Leopold Huszka Anasztázia, fiatal varrónőnek köszönhetően. A táncosaink ingjei április folyamán készülnek majd. Április 4-én a kultúrotthonban nyílt órát tartott a Zeneiskola kihelyezett tagozata. Felleptek Gál József hegedűsei, illetve Brezovszki Edit, Csőke András és Sárközi Noémi zongoristái. Az eseményt egyesületünk népi énekeseinek dalsokrai színesítették.

Április 7-én került sor a Középiskolások Népművészeti Vetélkedőjére Temerinben, ahol részt vettek legidősebb táncosaink, a Kónya tagjai (Losonci Ferenc, Horváth Márk Bence, Szilágyi Roland, Perlaki Attila, Vajda Noa Palma, Ritec Nikoletta, Sinka Klementina, Szakál Nikolett és Bertók Franciska. Losonci Imre sajnos betegség miatt most nem tudott részt venni, őt egy hajdújárás fiú helyettesítette). Bukovinai koreográfiájukat Szakács Tamás és Szakál Nikolett készítette. Habár a produkció fergetegesen jól sikerült, helyezést sajnos nem kaptak. Reméljük, sokszor lesz még alkalmuk bemutatni ezt a táncot!

Április 8-án, pénteken a Meggyesházi kézművesség programunk felnőtteknek szóló összejövetelét szerveztük meg. Folyattuk a küzdelmet a horgolás nehézségeivel...

Április 9-én tartották meg Törökbecsén a Szólj, síp, szólj! népzenei vetélkedőt, ahol népi énekes szekciónk három csoportos produkcióval indult, Sárközi Noémi felkészítésével. A vetélkedőn mintegy 600 vajdasági gyermek lépett mikrofon elé népi ének és népi hangszer kategóriában. A Kispacsirták (Török Nikoletta, Konc Sára, Bertók Csenge, Bánszki Zsanett, Hajvert Janka) EZÜST minősítést kaptak. A Nagypacsirták (Nagy Zsóka, Búzás Edina, Harangozó Anna, Harangozó Kata) szintén EZÜSTÖT, a Napvirágok (Krisztián Emese, Varkula

Anna, Hajvert Zalán) pedig ARANY minősítést szereztek. Egyesületünk tagjai továbbá szóló énekkel is készültek. Nagy Zsóka, Krisztián Emese és Hajvert Zalán a Szabadkai Zeneiskola népi ének szakának tanulóiként vettek részt a megmérettetésen, ahol mindhárman EZÜST minősítést kaptak.

Április 9-én a kultúrotthonban a leányfalusi Szekér színház előadását tekinthették meg az érdeklődők. Az utolsó garabonciás című előadást Póka Éva rendezte, Krúdy Gyula műve alapján.

Éledni látszanak tehát az események a tavasz kibontakozásával. A háttérben közben a szakcsoportok készülnek a produkciókkal: a versmondók a versenyekre és a költészet napjára, a táncosok a Kőketáncra, a színjátszók a gyermekszínház Műhelytalálkozóra, a mesemondók a Kálmány Lajos vetélkedőre, a tamburások a szüreti nagykoncertre, és így tovább. Szakcsoportjaink aktuális fellépéseiről folyamatosan tájékozódhatnak a közösségi oldalunkon.

Egyesületünk sorozatos programjai a hónap folyamán folytatódnak, szeretettel várjuk mindazokat, akik eddig is részesei voltak, és azokat is, akik most szeretnének csatlakozni eseményeinkhez:

- a Meggyesházi kézműves program felnőtt szekciója kéthetente péntekenként kerül megrendezésre, itt még nem vagyunk elegenden, várjuk a többieket is!

- A következő Ízörző hétvége április 30-án lesz, Delonga Juliannával. A téma a sós kifli lesz, érdemes eljönni.

- Május 15-ig tart a papírgyűjtési akciónk, melyet a Kommunális Közvállalat segítségével szervezünk meg. A kultúrotthon udvarán elhelyezett konténerekbe várjuk a szelektíven gyűjtött papír-hulladékot. Jöhet újságpapír, összehajtott kartondoboz, tiszta csomagolópapír, irodai, iskolai papír-hulladék, szórólapok. Az összegyűlt papírt egy újrahasznosítással foglalkozó cég fogja átvenni, ezért mindenkinek ajánljuk figyelmébe ezt a lehetőséget, aki a környezettudatosságot a gyakorlatban is igyekszik megvalósítani. Nem használható újra a zsíros, ételmaradékos papír, a pelenka, a műanyag borító, a használt egészségügyi papír (szalvéta, zsebkendő) – ezeket kérjük, ne tegyék ebbe a gyűjtőkonténerbe.

És ha már május, szeretettel ajánljuk az érdeklődők figyelmébe, hogy május 7–8-án kerül megrendezésre a Gyermekszínház Műhelytalálkozója a bácsfeketehegyi színházteremben, ahol két napon át lehet nyomon követni a vajdasági gyermekcsoportok

előadásait. Érdemes küldeni a gyerekközönséget, belépődíj nincs. A felnőtteknek pedig május 20-án kínálunk színházi programot: a topolyai Mara Amatőr Színház lesz a vendégünk.

Egyesületünket, működésünket és programjainkat támogatja: Kishegyes Község Önkormányzata, a Tartományi Oktatási, Jogalkotási, Közigazgatási és Nemzeti Kisebbségi – Nemzeti Közösségi Titkárság, a Tartományi Művelődési Titkárság, a Magyar Nemzeti Tanács, a Csoóri Sándor Alap, a Hungarikum Bizottság, és a Bethlen Gábor Alap. Áldott húsvéti ünnepeket!

Hajvert Lódi Andrea



AZ ÉRINTÉS CSODÁJA

Május 15. A család nemzetközi napja

„Az érintés meggyógyíthatja a testet és felmelegítheti a szívet. Ha ölelésre tárod karjaidat, azzal szíved is kitárod.”

Adam J. Jackson

Bárhova nézünk, lépten-nyomon feszült, szorongó, gondterheltarcú embereket látunk. Legtöbbünkben hiányzik a nyugalom, a bizalom, hiszen napjaink a nyughatatlanság és a rohanás terepe - cél és megfontolás nélküli versengés. Aki egy pillanatra megáll, azt a következő pillanatban leelőzik. Az életidőnk, a pénz megszerzésére fordítjuk, a mókuserékben eltöltött hajsza miatt az igazán fontos dolgokra nem marad sem időnk, sem energiánk. Pedig az élet túl rövid ahhoz, hogy arra pazaroljuk, olyan dolgokért dolgozzunk, amik igazából egyáltalán nem igazán számítanak. Nagyon ritkán hallani olyan emberről, aki visszatekintve az életére, azt mondta volna, de kár, hogy nem dolgoztam még többet vagy nem vettem még két szobával nagyobb házat. Ám legtöbben, bármit is érnek el, elégedetlenek. Akik szegényebben élnek, gazdagságról álmodnak, közben a gazdagok és híresek is csak ritkán boldogok. A modern világ érzelmi szempontból kezd egy hatalmas, kietlen pusztasággá, egy sivár téllé változni. Mindinkább a virtuális világ vesz körül bennünket – ami tud egy csomó mindent, csak éppen a legegyszerűbb szükségletünket nem tudja kielégíteni. Hiába nyomkodjuk, tekerjük ezt a világot, a legfontosabb dolgokat, az ölelést, az érintést, a törődést, szeretetet nem tudja biztosítani, és mivel egyre több időt töltünk el ebben a térben, egymásnak sem tudjuk mindezt megadni. Olyan hely ez a világ, ahol minden azonnali, szép és gombnyomásra működik, viszont nincs helye az (anyai) ölelésnek, az önzetlen szeretetnek, az érintésnek, a legalapvetőbb emberi érzelmeknek. A pénz, siker utáni hajsza meg-

foszt bennünket a legfontosabb kincstől, a szeretettől. A szeretethiány népbetegséggé vált, melynek lelki/testi szövődményei vannak. A Biblia, de a tudomány szerint is az embereknek ugyanolyan alapvető szükségük van a szeretetre, mint az éhség és a szomjúság csillapítása, ráadásul a szeretet nélküli közegben az ember kimagasló dolgokat képes véghezvinni. A szeretet aktiválja az agy boldogsághormon központját, dopamin nevű ingerületátvivő anyagot szabadít fel (ez a kémiai anyag az agyban „jókedvre deríti az embert”, éleslátást, világos gondolkodást eredményez), segít a koncentrálásban, a figyelemben és az egészséges gondolatok építésében, csökkentheti a fájdalomérzetet, csökkenti a szorongást, depressziót és a demenciát.

A mai modern, elektronikai eszközökkel és közösségi oldalakkal tarkított világban már egyre kevesebben találkoznak szemtől-szemben a barátaikkal, ismerőseikkel, noha társas lények vagyunk. Elfelejtünk a fizikai érintéssel beszélni egymással, pedig az érintésnek számos pozitív előnye van, ami nélkülözhetetlen az élethez és az érzelmekhez alapvető szükségleteink közé tartozik, igazi emberi szükséglet. Hiánya akkor lép fel, ha hosszú ideje nem volt fizikai összeköttetésünk másokkal. A „bőr-éhségnek” is nevezett állapot egyre gyakoribb a nyugati társadalmakban, ahol kevésbé elterjedt a közvetlen rokoni vagy baráti érintés, mint más kultúrákban. Az érintés olyan kommunikáció, ami belénk van kódolva, így bizonyos helyzetekben akarva-akaratlanul is használjuk, mivel sokkal egyértelműbb érzelmeket fejez ki, mint a verbális kommunikáció. A társadalmi interakcióink többségét (kultúrától függően) többféle érintés is kíséri, például kézfogás, ölelés, vagy üdvözlő puszti. Ez elősegíti a bizalom kialakulását a felek között. Gyakorlatilag úgy születünk, hogy képesek vagyunk megérteni mások üzenetét, amit érintéssel juttatnak el hozzánk. Az ilyen üzenetekben sokkal több az érzelm, egyértelműen lehet érteni a hála és a szeretet érzését. A fizikai érintés a szeretet-kifejezés és a szeretet-érzés szubjektíve páratlan életöröm-



Akik gyerekkorukban a családjuktól és barátaiktól több érintésben részesülnek, gondoskodóbbak önmagukat illetően is.

növelő hatású. Egyben az emberi fejlődés legfontosabb alkotórésze, eleme, igen hatékony, erős gyógyszer. Lehetővé teszi, hogy bensőségesebb kapcsolat alakuljon ki két fél között anélkül, hogy bármit is kellene mondaniuk. Kifejezi a boldogság, a szomorúság és a biztonság érzetét. Bőrünk, a hatalmas szervünk, tele van idegekkel, ha nem jut szeretetteljes érintéshez, és így nem is küldhet megfelelő jeleket az agyba nagyobb éhséget váltva ki ezen a területen, mint amit az étel után valaha is éreztünk! Tudósok szerint az érintés hatása olyan



Szükséges és sosem elég – az érintés. A bőr a tolmácsa a fizikailag megfoghatatlan érzelmeknek.

erőssé válhat, hogy egyetlen kézfogással, szinkronizálódhat a szívverés, az agyhullám, a légzés, sőt csökkenhet a fájdalomérzet is.

Az érintés hiánya („bőrmegvonás”) nemcsak érzelmi zavarokhoz, hanem csökkent intellektuális képességekhez és fizikai növekedéshez, csökkent szexuális érdeklődéshez, sőt az immunrendszer gyengeségéhez is vezethet.

A testi kontaktus biológiai hatásokat vált ki, oxitocin (szeretethormon) szabadul fel az agyban. Ez boldog-gá és elégedetté teheti az embert. Néha szükség van a fizikai érintésre, ahhoz hogy megtudjunk győződni, tényleg valóság-e az, amit látunk. Ezt „Tamás effektusnak” hívják, Tamás apostol után, aki megérintette Jézus sebeit, hogy megbizonyosodjon arról ez az ember valóban Jézus.

Már négy hónapos magzati korban a magzat képesek kommunikálni a külvilággal a hasfal érintésén keresztül. Nem hall, nem lát, de a tapintásból pontosan érezi a vele érintkező személyt.

Az érintés stimulálja a növekedési hormont és az immunrendszert, és ha ez hiányzik, a test leáll még akkor is, ha steril a környezet és semmiféle betegség nem fenyegeti.

Idősebb korban a folyamatok felgyorsulnak, a környezeti ingereket minden érzékszervünkön keresztül befogadjuk. Az igazán intim kapcsolat kialakításához viszont arra a fajta akció-reakció folyamatra kell ráhangolódni, amit magzat korban ösztönösen megtanultunk. Az érintés fontos, és az iránta való vágy az egész élet során nagyon erős. Ez jelenti a közelséget, a melegséget egy kapcsolatban.



Az időskor a szeretetnek az ideje. Merjünk így, a szeretetben élni!

Kell, hogy legyen valaki, aki meghallgat, aki megvigasztal, aki elfogad olyannak, amilyen vagyok, aki szeret, aki tisztel. De amennyire szükségünk van a beszélgetésre, nevetésre, ugyanannyira szükségünk van az érintésre is. A szeretetnyelvhez szavak sem kellenek elég az, az egy ölelés, kézfogás, simogatás.

Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy az idén két kutató felfedezése megmagyarázza, hogyan érzékeli a testünk a hőmérsékletet és az érintést – megmutatja azokat a receptorokat, amelyeken keresztül a jelek eljutnak a bőrtől az idegrendszerig, ami nagyon fontos számos élettani folyamat és betegség esetén. Érdemes megfogadni V. Satir ajánlatát: „Napi négy ölelés kell a túléléshez, nyolc a szinten maradáshoz és tizenkettő a gyarapodáshoz.”

Dr. Kasza Bálint
Nyugalmazott családorvos

AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB KINCS

„Nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk.”

(Magyar közmondás)

Úgy döntöttem, hogy a bácsfeketehegyi Fecske falulap áprilisi számában részletesen beszámolok az érdeklődőknek étkezési szokásaimról, hiszen ennek köszönhetően könnyedén tartom jelenlegi súlyomat, és reményeim szerint újabb tíz kilóval könnyebben, és egészségesen várom majd az idei karácsonyt. Írásom célja az, hogy saját példám ismertetésével bátorítsam az életmódváltásban gondolkodókat. Meggyőződésem, és ezt saját életemmel próbálom bizonyítani, hogy sohasem késő tenni azért, hogy egyszer, amikor majd annak eljön az ideje, egészségesen léphessünk a minden élők útjára.

Aki követi írásaimat a Fecskében, vagy a bejegyzéseimet a facebook oldalamon az tudhatja, hogy nyugdíjba vonulásomkor úgy döntöttem, hogy életmódot váltok, és megpróbálok minél tovább egészséges emberként hasznos tagja lenni Bácsfeketehegyen élő családomnak.

Ebben az elmúlt hat évben sikerült tartósan mintegy ötven kilót lefogynom, minden addigi orvosságomat elhagytam, a megbetegedések tekintetében, valamikor három éve, egyszer voltam majdnem megfázva. Próbálok egészséges ételeket fogyasztani, minél többet mozogni, elsősorban kertészkedni, a lehetőségekhez mérten pozitívan nézni a világra, ami nálam azt jelenti, hogy amin nem tudok változtatni azon, ha egy mód van rá, nem idegeskedek, és ami talán a legfontosabb, rövid-, és hosszabbtávú, a realitás kereteiben maradó, megvalósítható terveket szövögetek, és azok eléréséhez bizalommal kérem Teremtőnk támogatását.

Nincsenek kőbe vésett szabályok

Azt tapasztaltam, hogy amikor a szervezetem kellő mértékben megtisztult az évtizedek alatt bennem lerakódott, elraktározódott, és betegségeket okozó méreganyagoktól, akkor egyszeriben rátalált önmagára, újra beindult öngyógyító képessége, és egyértelműen megsúgta miként éljek, és mit egyek azért, hogy reggelente örömmel csodálkozhassak rá a rám virradt új nap adta lehetőségekre, és a

körülményekhez képest éjjel-nappal jól érzem magam a bőrömben.

Szervezetünk megtisztítása, és méregtelenítése nélkül, véleményem szerint, esélytelen dolog életmódot váltanunk, és betegség nélküli életben reménykednünk. Mély meggyőződéssel hiszek abban, hogy saját szervezetünk, ha erre lehetőséget adunk neki, bármelyik életkorunkban meg tud bennünket védeni minden féle betegség ellen, és ha időben kapcsolunk, akkor ki is tud bennünket gyógyítani akár milyen ránc törő akut betegségből. Ez számomra alapszabály, de ennek ellenére elfogadom azt is, hogy adódhatnak olyan körülmények, amikor rövid időre, kivételesen, szintetikus orvossághoz kell nyúlnunk, hogy minél eredményesebben, és gyorsabban visszaszerezhessük az egészségünket.

Mai világunkban teljesen normális állapottá vált, hogy az emberek döntő többsége, helytelen, gyakran mozgásszegény életvitele keretében, túl sok egészségtelen, agyonreklámozott élelmet fogyaszt. Ennek következményeként, természetesen, előbb vagy utóbb megbetegsznek, és ilyenkor az egészségtelen élelmiszert gyártókkal összecimborált cégek, lépten-nyomon reklámozott, orvosságainak fogyasztásával próbálják, az esetek döntő többségében eredménytelenül, visszaszerezni saját hibájából elherdált egészségüket.

Az emberi szervezetnek nagy a túróképesége, a méregtelenítő szerveink iparkodnak segíteni rajtunk, de ha túlsordul náluk a pohár, akkor nem tudnak mást tenni, mint átdolgozva elraktározni testünkben az egészségtelen élelemmel bevitt, méregként ható tartósító, ízfokozó, állagjavító, és hasonló szereket, a túl sok cukrot, alkoholt, az egészségtelen fajtájú olajokat, zsírokat, stb.

Ha túlterheljük méreggel a májunkat, illetve ha a benne létrejött lerakódások miatt meggyengül az emésztőrendszerünk méreg kiválasztó képessége, akkor szervezetünkben marad mindaz, aminek ott nincs semmi keresnivalója. Ilyenkor végképp felborul a rend a szervezetünkben. A bennünk, velünk

szimbiózisban élő, minket éjjel-nappal segítő, és védő mikroorganizmusok világában zavar támad, legyengül az immunrendszerünk, és az eddig kordában tartott, bennünk levő patogén baktériumaink, vagy vírusaink, illetve a kívülről behatolási engedélyhez jutott cimboráik megbetegítenek bennünket.

Mindennek egyedül mi vagyunk az oka. Ennek ellenére a nagy többség számára sajnos, sokkal egyszerűbb beállni a sorba, lesz, ami lesz alapon folyamatosan mérgezni önmagát, és megváltoztathatatlan tényként belenyugodni abba, hogy az alacsony életszínvonalat biztosító Szerbiában élőknek jelenleg hat évvel rövidebb az átlagos életkoruk, mint az aránylag több egészséges ételmezt fogyasztó Európai Unióban élő embereknek.

Minden a fejben dől el, ezért tudom, hogy nehéz változtatni, pedig valóban csak rajtunk múlik, hogy megtaláljuk-e a számtalan lehetőség között a számunkra is elfogadható megoldást.

Szervezetünk megtisztításának, és méregtelenítésének megkerülhetetlen kiinduló pontja az, hogy minél kevesebb egészségtelen ételmezt fogyasszunk. Ha ezt nem tudjuk vállalni, akkor nem sok értelme van az interneten fellelhető számtalan, gyakorlatban is bevált módszer kipróbálásának, mivel az a szeméttelp ahova nagyon sok szemetet hordanak, soha nem válik népszerű kirándulóhelyé, bármennyi energiát is fektetnek a rendszeres karbantartására.

Ami ételmezt nevezett, és reklámozott anyagot nem eszünk meg, az biztosan nem fogja mérgezni a szervezetünket. Valószínűleg nekem, ebben a tekintetben, túl szélsőséges a meglátásom, amikor azt mondom, hogy számomra bármelyik ételmezt árusító üzletben a kínálat több mint kilencven százalékát egészségtelen, sőt igen gyakran mérgező is az emberi szervezetre. Meggyőződésem, hogy a fogyasztók többségének étkezési szokásait kielégítő, tartósított, vagy vegyszerrel megtermelt nyers ételmeztartékok döntő többsége káros az egészségünkre. Az én mércém szerint még az úgynevezett bioboltokban is túl sok olyan termék kapható, ami nem igazán használ az egészségünkre.

Természetesen ideális megoldás nem létezik, de szerintem mindenképpen törekednünk kellene a kisebbik rossz választására, azaz minél kevesebb

egészségtelen ételt kellene fogyasztanunk. Tudom, és elfogadom például azt is, hogy a kertemben, hosszú éveken át vegyszer-, és műtrágyamentesen megtermelt ételmezt is részben szennyezett a levegőben szálló méreganyagok miatt, de abban is nagyon biztos vagyok, hogy az amit ott leszüretelek az unokáimmal sokkal egészségesebb mint bármilyen bio jelzéssel felcímkézett gyümölcs, vagy vetemény amit a piacokon, vagy a kereskedésekben vásárolhatunk.

Visszatérve a témához azzal, hogy minél kevesebb egészségtelen ételt fogyasztunk, beindítjuk szervezetünk belső megtisztításának, és méregtelenítésének folyamatát. Az interneten számtalan méregtelenítő módszert találhatunk, a Fecske egyik elkövetkező számában szeretném majd leírni az általam használt módszereket.

Úgyszintén nagy segítség ilyenkor az időszakos böjtölés. Ez lehet klasszikus, és időszakos párnapos, vagy huzamosabb ideig tartó böjtölés, illetve a rendszeres napi böjtölés, ami alatt azt értem, hogy a nap 24 órájából például 16 órán át nem eszünk semmit, hogy szervezetünknek legyen elég ideje, és energiája a bevitt táplálék feldolgozására, és a felesleg eltávolítására. Magyarán ez azt jelenti, hogy például délután négy órától másnap reggelig nem eszünk semmit, vagy csak nagyon keveset. Saját példamból kiindulva elmondhatom, hogy ez nagyon hatásos módszer. Nem dől össze a világ, és meg lehet szokni, hogy reggelivel kezdjük a napot, a reggelizést követően nyolc órán belül megebédelünk, majd a vacsorát kihagyva a másnap esedékes reggelizésig böjtöléssel kényeztetjük a szervezetünket. A bőséges vacsorázást kihagyva azt érhetjük el, hogy lényegesen lecsökkentjük annak az esélyét, hogy megbetegedjünk, vagy időnap előtt elpatkoljunk.

Ki, hogy gondolja, rá van bízva, de szerintem az évek múlásával illene esélyt adnunk arra önmagunknak, hogy ráadásként legyen tíz-húsz, vagy ennél több egészségben megélt évünk, amit az unokáink, és dédunokáink társaságában tölthetünk. Véleményem szerint, ez már önmagában is megéri azt, hogy egészségesen táplálkozzunk, sokat mozogjunk, örüljünk az életnek, terveket szőjünk, és ezzel is segítsük szervezetünket, hogy minél tovább hordhassuk az aktuális, magunknak választott egyedi bőrkabátunkat.

Mit szoktam enni az utóbbi időben

Aki személyesen ismer, vagy a Fecskében, és a facebookon követi a bejegyzéseimet, az tudhatja, hogy sikeres életmódváltással járó új táplálkozási szokásaim ellenére, vannak kedvenc fagyizóim, vagy ha úgy hozzák a körülmények, akkor jó társaságban most sem vetem meg az időnkénti vacsorázást, de a sors, az utóbbi két hónapban, sajnos arra is rákényszerített, hogy megpróbálkozzak a kóstolgatással is járó főzőcskézéssel.

Mindennek ellenére most már az év bőven több mint háromszáz napjában, szervezetem javaslatára hagyatkozva, ha csak tehetem, kihagyom az étlemből a főtt ételek fogyasztását, és igyekszem minél több, saját magam által megtermelt nyers élelmet, elsősorban gyümölcsöt fogyasztani. Tudom, hogy ez sokak számára elképzelhetetlen, de nekem ez így tökéletesen megfelel, és meggyőződésem, hogy a hasznomra is válik.

Ezúttal, csak röviden számolok be a napi étrendemről, a Fecske elkövetkező számaiban szeretnék részletesebben is kitérni arra, hogy mit miért iktattam be az étlapomra.

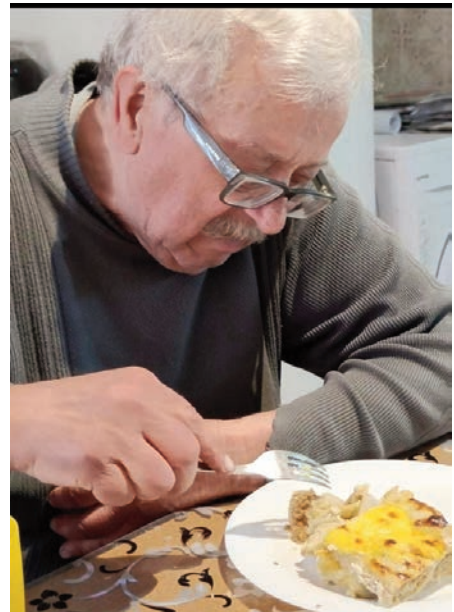
Reggelim – ebédem – vacsorám

Minden reggel, és este saját meggyópálinkámmal elkészített gyógytinktúrákkal kezdem, illetve zárom a napot. Hamarosan a végére járok a tavaly júniusban, cukor és méz nélkül készített, és karácsonyig érlelt zöld diópálinkámnak, amellyel a szervezetemet méregtelenítem, ezért idén többet fogok majd készíteni belőle. Különben már készenlétben áll, és fogyasztásra vár a gyulladáscsökkentő hatású, saját rozmaring tinktúrámmal. Két éve készítem, és reggel – este fogyasztom az értisztító tinktúrámat, amely a következő gyógynövények alkoholos kivonatát tartalmazza: citromfű levél, cickafark virág, galagony-atermés, rozmaring levél, articsóka levél, kurkuma gyökér, nyírfalevél, és fehér fagyöngy. Nem számolom a cseppeket, hanem általában egy picit kortynyi mennyiséget szoktam meginni ezekből a tinktúrákból.

Szintén minden reggel, és este két-három evőkanálnyi joghurttal megeszek fél evőkanálnyi gyömbér, és kurkuma port. Ehhez az igazán nem ízetes, de annál hatásosabb keverékhez esténként

hozzáteszek egy evőkanálnyi, jó alvást biztosító őrölt citromfű port. Ezen kívül, most már több mint hat éve, minden reggel, kevés vízzel, rágás nélkül lenyelek 2-3 gerezd apróra vágott fokhagymát, és azóta messze elkerül mindenféle megfázást okozó vírus, és más nyavalya.

Közel hét éve, minden reggel, ugyanazt a megundhatatlan, és igen laktató reggelit fogyasztom, aminek alapanyagát, a házi joghurtot most már magam készítem. A hat deci joghurtomba jelenleg a következő, többségében saját termesztésű, egészséges finomságot keverek: egy-egy evőkanál zabpehely, darált dió, darált mogyoró, darált barackmag, darált lenmag, darált tökmag, darált vörös szőlőmag, darált mák, őrölt, és átszitált citromfű por valamint, fél evőkanálnyi darált csipkebogyóhús, útifű maghéj, darált máriatövis, és darált chia mag. Mivel a joghurtomat igen sűrűre készítem, ezért állagjavítóként, és ízfokozóként fagyasztott saját termésű gyümölcs őrleménnyel, szezonban pedig nyers darált gyümölccsel szoktam megbolondítani a



reggelimet. Amennyiben napközben nem gondolok arra, hogy itt az ebédidő, akkor bizony megesik az is, hogy nem éhezek meg másnap reggelig.

A folyadékfogyasztás tekintetében az utóbbi két hónapban sajnos a gyógyteám elkészítése is rám maradt. Nemrég megemelt az adagot, és minden reggel, megsűrít vízből, közel három liter gyógyteát főzök magamnak, amit napközben apránként, víz helyett el is fogyasztok. Mivel sokféle saját termesztésű gyógyfüvem van, ezért a mindennapi

teámba, három újhegygel felcsippentethető mennyiségben, jelenleg a következő gyógyfüvekből teszek: mentalevél, bodzavirág, csalán, diólevél, kerek repkény, izsóplevél, zsályalevél, ragadós galaj, pemetefű, kakukkfű, medveszőlőlevél, és szárított ürömlevél. Elmondhatom, hogy ez a mindennapi



teám nem valami finom ízű, de hát nem élvezeti, hanem gyógyteaként fogyasztom. Mézzel édesítve minden bizonnyal finomabb lenne, de nem teszek bele, mivel a szervezetem, amióta kordába tartom a bennem is megtalálható kandida gombákat, nem igényli az édes ízű ételeket, és italokat.

Itt mondom el, hogy napközben, télen-nyáron jelentős mennyiségű gyümölcsöt is fogyasztok, ezért igen ritkán esik meg velem, hogy vízfogyasztásra fanyalodnék. Különben, elvileg ásványvizet nem fogyasztok mivel a bennük található, hasznosnak reklámozott összetevőket, szerves formájuk miatt, az emberi szervezet nem tudja hasznosítani. Főzésre, és ivásra szinte kizárólag szűrőkancsóval megtisztított, vagy sungit ásvánnyal kezelt csapvizet használok. A boltokban kapható különféle sűrített, és igazi gyümölcslének is nevezett termékeket most már régóta nem fogyasztok, jórészüket egészségtelennek, a különféle kólaitalokat, és hasonszórú társaikat pedig egyenesen mérgezőnek tartom. Véleményem szerint a tehéntej sem egészséges élelem az ember számára, ezért csak fermentált formában, joghurtként fogyasztom. Nagyon sok saját termesztésű gyümölcsöt szoktam nyersen elfogyasztani, valamint szárítva, vagy lefagyasztva télire elraktározni.

Ami az ebédemet illeti az általában 0,5-1 liternyi, vagy kilógrammnyi nyers, vagy ledarált gyümölcsből, házi savanyított káposztából, nyáron

pedig igen gyakran paradicsom-paprika salátából, és mindez mellett maréknyi kecskesajtból, vagy túróból, házi szalámiból, abált, vagy füstölt szalonnából, esetleg házi kenőmájásból szokott kialakulni. Ez így nekem jól esik, degeszre tömöm vele magamat, a főtt ételt pedig nem igénylem. A konyhapulton tanyázó Matyi névre hallgató kovászmű közreműködésével, heti rendszerességgel, igen egészséges és finom kenyeret szoktam sütni magamnak, és az unokáknak, időnként pedig reggelire lánogost is készítek ebből a tésztából.

Dióhéjban így alakul az én étkezésem. Tudom, hogy ez így sokak számára furcsának, vagy talán elfogadhatatlannak tűnik, de nekem ez évek óta megfelel, kielégíti az igényeimet. Minden reggel mérem, és feljegyzem a súlyomat, és az tervezem, hogy idén karácsonyra újabb tíz kilót leadok. Ez azt jelenti, hogy hat év alatt hatvan kilóval csökkentettem a súlyomat, miközben egész évben egy napot sem éheztem, finomakat ettem, és folyamatosan jól éreztem magam a bőrömben. Bízom benne, hogy mindez tetszik a Teremtőknek, és még sokáig egészségesen örülhetek az unokáimnak, és reményem szerint a leendő, bácsfeketehegyen kertészkedő dédunokáimnak is. Így legyen!

Végezetül megvalósítható célként mindenkinek jó egészséget, betegség nélküli hosszú, és boldog életet kívánok. Vigyázzunk magunkra, vigyázzunk egymásra, vigyázzunk az egészségünkre, mert az egészségünkben csak egy van!

Pál Károly



Vetni – na, de mikor?

Tornyosulnak a kérdések a mezőgazdaságban dolgozók számára. A száraz idő miatt mikor elkezdeni a vetést? Kifizetődő-e a drága műtrágyát használni? Mikor és hol beszerezni a kellő mennyiségű üzemanyagot?

Ezekről a kérdésekről beszélgettünk **Lódi Gáspárral** A Bácsfeketehegyi Földműves Szövetkezet igazgatójával, valamint az őszi gabonák állapotáról, illetve a jelenlegi terményárakról.

- Gyenge állapotban vannak az őszi vetésű gabonák a feketicsi határban, amelyet elsősorban a téli és a tavaszi hónapokra jellemző gyér, illetve szinte csapadékmentes időszaknak tulajdonítható, valamint az optimális időszak utáni verésnek. Azokon a parcellákon, ahol október elején sikerült a magot a földbe juttatni valamivel erősebb a növényzet mint, amelyek október végén illetve november elején lettek elvetve. Nedvesség miatt a bokrosodás is elmaradt. Ami pedig a tavaszi fejtrágyázást illeti a búza és az árpa esetében, akik február végén, március elején végezték el azok jobb helyzetben vannak, mint akik ezt követően tették. Akik számára elérhetetlen volt a műtrágya beszerezése, megfizetése azok esetleg levéltrágyával javíthatnak a növényzet állapotán, amelyet ajánlatos kalászoslás, virágzás időszakában megismételni. Az olajrepce egyre nagyobb teret kap, egyre népszerűbb a gazdák körében.

A tavalyi vetéshez viszonyítva nőtt a vetésterület, attól függetlenül, hogy igényes növényről van szó. A vegetáció során öt-hét alkalommal szükséges alkalmazni növényvédelmi eljárást, amelyek természetesen növelik a termelési költségeket. Természetesen erre a kultúrára is nagyon kellene az eső, akkor remélhetőleg jó termés eredményről számolhatunk be.

Ha már a termény árak kerültek szóba, vajon a feketicsi gazdákat befolyásolta-e a vetésszerkezet megváltoztatásában a – sajnálatos módon kényszerhelyzetből fakadóan – hihetetlenül megemelkedett terményárak?

- Véleményem szerint jelentősen nem, ugyanis valamennyi termék ára emelkedett. Aki kukoricát akar termesztani az nem biztos, hogy helyette napraforgót, vagy akár szóját vetne a jobb felvásárlási ár reményében. Megkülönböztetve is hiszem azt, hogy a gazdák odafigyelnek a vetésszerkezet betartására, valamint a vetőmagot és nyilván a növényvédő, illetve gyomirtó szerek többségét is már bekészítették.

Ma április 11 van, a nap világít, azonban hideg szél fúj. Mikor ajánlatos elkezdeni a kapás növények vetését? Egy régi regula szerint, amikor az ember leül a borozdába és nem fázik a tomporra!

- Van benne némi igazság. Attól eltekintve, hogy a kalendárium szerint itt a vetés ideje, a talaj hőmérséklete még alacsony, amelyhez még párosul a minimális nedvességtartalom is. Ilyen vetési feltételek mellett célszerűbb akár egy hetet is várakozni a vetés megkezdésével, azonban lényeges, hogy április folyamán a magvak már a földben legyenek és ott várják a májusi esőt.

Közelünkben két olyan ország háborúzik, akik jelentős mennyiségű terményt termelnek és szállítanak ki. Ez mellett számottevő a kőolaj származékok kivitelük is, amely ráhatással van úgy a szerbiai agrárium működésére, termelésére is. Az energiahordozók árának növekedése jelentős mértékben befolyásolja a mezőgazdasági termények árának növekedését is.

- Valójában ha, mindent felírnánk, a vetőmag árát, a műtrágyáét, a növényvédő szereket, a hektáronkénti száz literes naftaszükségletet, akkor egyértelművé válna, hogy a jelenlegi „magas” terményárak nem is oly magasak, annyi, hogy talán éppen lefedik az újratermelési költségeket – mondta végezetül a szakember, Lódi Gáspár.

Szukola Béla

MEGÚJULT A REFORMÁTUS TEMPLOM BELSEJE

Az idei évben 220 éves a bácsfekethegyi református templom, amely egyben Vajdaság legrégebbi református temploma is. Mai formájában 1802 óta a helybeli református gyülekezet istentiszteleti helye. Az idei év első napjaitól kezdve egészen napjainkig teljeskörű belső felújítási munkálatok folytak a templom belső terében. Ha Isten is úgy akarja és élünk, akkor az idei húsvéti ünnepi istentiszteletet már a felújított templomban tarthatjuk meg. Nagy kihívás előtt áll az erősen megfogyatkozott és az utóbbi években a közösségi élet gyakorlásától szinte teljesen elszokott református hívek közössége. Belső (lelki) tartalommal kell majd újból megtöltenünk ezt a nagyon szép templomot.

Március 9-én jeles vendégek jártak nálunk és megtekintették a felújított templomunkat. Magyarország Kormányának képviseletében Hollik István országgyűlési képviselő, a Fidesz kommunikációs igazgatója volt a vendégünk, valamint Pásztor István a VMSZ elnöke, Hajnal Jenő a Magyar Nemzeti Tanács elnöke, Erdődi Edvina a Magyar Nemzeti Tanács alelnöke, Jerasz Anikó a Magyar Nemzeti Tanács Végreható Bizottságának elnöke, Szakállas Zsolt tartományi oktatási, jogalkotási, közigazgatási és nemzeti kisebbségi – nemzeti közösségi titkár, Vicsek Annamária oktatási államtitkár, Juhász Bálint a Prosperitási Alapítvány

ügyvezetője, Sárközi István Kishegyes Község Képviselő Testületének elnöke, Sándor István alpolgármester, Kovács Károly tartományi képviselő és még sokan mások. A házigazda szerepét egyházunk elnöksége töltötte be. A vendégek meglepedésüket fejezték ki a templomunk megtekintése után.

Terveink között szerepel az év második felében egy hálaadó istentisztelet megtartása és egy szerényebb ünnepség megszervezése a templomunk jubileuma alkalmából.

A szabadkai DINOVIKAZIA képei.

Orosz Attila
esperes-lelkipásztor



A REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG ADAKOZÁSI FELHÍVÁSA

Egyházunk presbitériumának határozata alapján február 1-től az egész 2022-es év folyamán gyülekezeti közadakozást hirdetünk, amelynek során gyülekezetünk tagjai, falunk polgárai (felekezeti hovatartozásra való tekintet nélkül) hozzájárulhatnak templomunk belső felújítási munkálataihoz.

Köztudomású, hogy templomunk belső festésének kiadásait Magyarország Kormányának anyagi támogatásából (pályázat által) fedezzük. A renoválás során felmerültek még olyan munkálatok, javítások, amelyeket mindenképpen szeretnénk most a belső felújítás mellett elvégezni és amelyek egyházunk anyagi lehetőségeit meghaladják.

Templomunk az idei évben 220 éves és Vajdaság legrégebbi református temploma. Ahogy az őseink egykor felépítették, úgy nekünk kötelességünk karban tartani és megőrizni az utókor számára is. Utoljára 20 évvel ezelőtt gyűjtöttünk ilyen célra, akkor a templom szigetelése volt a cél, amely meg is valósult és a gyülekezeti összefogás akkor is

példaértékű volt.

Az adományokat a gondnoki irodában lehet befizetni - akár több részletben is - a 2022-es év folyamán bármikor.

A Bácsfekethegyi Református Egyházközség vezetősége



Tanulmányúton a BACROUTE csapatok

A január-februári időszakban két szakmai tanulmányútra is sor került a határon átnyúló IPA HUSRB/1903/31/0066 számú BACROUTE elnevezésű projektum keretén belül. Az egyik út Szerbiában valósult meg, a másik pedig Magyarországon. Mindkét helyet vegyes szerbiai és magyarországi csoport látogatta.

Január végén a csapat Székelykevére és Zlatiborra látogatott el. Ez a kirándulás négy napos volt, és az első napon Székelykeve nevezetességeit ismerték



meg a résztvevők. A második napon Zlakuska és Mačkat falvakat látogatták meg. Az elsőben egy gölöncsért, a másodikban pedig egy hagyományos húsüzemet tekintettek meg. A harmadik napon Rožanstvo nevű faluban egy tejüzemet és egy gyapjúfeldolgozó üzem tevékenységét ismerték meg a kirándulók. Az tanulmányút utolsó napján Čajetinában a Mira gyógynövénytermékeket tekin-

tették meg, majd a Lukić pincészetbe látogattak, Babajic településen.

A magyarországi tanulmányútra februárban került sor, a projekt magyarországi résztvevőinek szervezésében, ahol a résztvevők egy hévízi tanulmányúton vettek részt, amely során számos idegenforgalmi helyet ismertek meg. A három napos út Balatonfüreden kezdődött, ahol a bemutatták a hely turisztikai látványosságait, majd folytatódott az út Hévízre. A tanulmányút második napján megtekintették Közép-Európa egyetlen orchideatermesztő farmját a szlovéniai Dobrovnikban, amit egy 14 ezer négyzetméteres üvegházban termikus energiával fűtenek, valamint 160-féle orchideát termesztenek. Ugyanezen a napon, a délutáni program a hévízi kézműves piac látogatása volt, ahol az ottani helyi termelők szervezetten és kedvezményes feltételek mellett tudják értékesíteni kézműves termékeiket. Az út utolsó napján a Tihanyi félszigetet járta be a csapat, amely Magyarország legismertebb turisztikai helyei közé tartozik, meglátogatva a Tihanyi Bencés Apátságot. Itt megismerkedhettek a levendula termesztés fortélyjaival, hiszen az apátság saját ültetvényvel rendelkezik. Betekintést kaphattak arról, hogy hogyan történik a levendula gondozása, szüretelése, feldolgozása és felhasználása.

Mindkét tanulmányúton helyi termelők vettek részt, azzal a céllal, hogy megismerjék más vidékek helyi termelőit. Elsősorban olyan termelőkről volt szó, akik sikeresen értékesítik helyi jellegű termékeiket, és akiktől el lehet lesni a jó gyakorlatot, úgy a termelést, mint az értékesítést illetően. A helyi termékek szempontjából elengedhetetlen fontosságú, hogy tudjanak róla az emberek. A BACROUTE-nak célkitűzése, hogy mind a szanki, mind a bácsfeketehégyi helyi termelők termékei szélesebb körben is ismertek legyenek. A tanulmányutak ehhez járultak hozzá nagymértékben, hiszen olyan sikeres helyi termék előállításai és értékesítési módszereket ismertek meg, amelyeket saját esetükben is alkalmazni és kamatoztatni tudnak.

L.J.



AKKOR GONDOLKOZZUNK...?

MINDENKI BÉKÉT AKAR, CSAK, HÁT A MAGA MÓDJÁN

Múlt számunkban azt írtam, hogy nem lesz háború, igaz nem így lett, csak, hát hogy, nem kell az ukrán elnöknek az amerikaiak szoknyája alá bújni, de háború az lett, de most még nem kellett Amerikába menekülnie.

Ez volt, háború van...

Mire jó ez? Nézek, még az „értelmes” tv műsorok mellett, olyan „szakértői” műsorokat is, amiket, még egészségügyi okokból (rendszeres ürítés) sem néznék meg, de valahogy próbálok valamilyen következtetést levonni. Tudom, én már nem vagyok hadköteles, de mások igen, és nem vagyok olyan álnok, hogy másnak rosszat kívánjak, annak alapján, hogy dögöljön meg a szomszéd tehene, (igaz a harcos nyugdíj nem is olyan kicsi, ha jó oldalon voltál) de azért, ha nem akar ne menjen háborúba.

Kinek, minek, jó ez a háború?

Minek? A régi és új, történelemírók szerint, egy időnek el kell múlnia, hogy megegyezzenek, hogy mi volt a nagy „igazság”, ami miatt kitört a háború, de még nem döntöttek, hogy a régi és közeli történelem alapján mi van, és miért van ma. Mellékesen ezen a téren elég sok fontos és mérvadó szakember van, annyi vélemény is. Nekem nincs, csak próbálok reális következtetést levonni belőlük. Eléggé sikertelenül. Azt mondják ezek az „okos” szakemberek, hogy ott sok a minőségi, jó föld. Igen, de mivel jártam arra, láttam, hogy annak a földnek nem volt „gazdája”, ma lehet, hogy van, a külföldi nagytőkések között, de szolgálja nincs. Így van az úgynevezett többi természeti és gazdasági kincseikkel is. A történelmük is fura, de hát relatív új állam, de az is igaz, hogy már Moszkva előtt megvolt a Kievi rusz, de ma import forradalommal lett államunk, ami semmi tradicionálist nem ismer el, csak ezt a mai modern liberális demokráciát, amiről a többségnek nincs fogalma, hogy eszik-e vagy isszák.

Kinek? Mármint a két résztvevő ország elnökének, nem garantálom, hogy jobban kellett, mint a hátukra a púp. Jó az orosz, aki a megsértett jogait jött orvosolni az előbbi időkben, odatelepített és csatolt népének, de nem lehetett volna már a garancia végét járó fegyverek helyett békésen ezt elintézni? A

magukat hatalomnak érző tényezők, meg szankciókkal játszadoznak, ami pedig nekik lesz drágább és fájdalmasabb, mint akire kirótták. Ez a háború itt van, de hogy mi van a demokráciával, a környezetvédelemmel, a piacgazdasággal, az emberi jogokkal..., hogy ki, kicsoda, mi, micsoda, még a Mindenható sem tudja. Ha így folytatjuk, mi lesz velünk?

Ja, a pénz! Nagyon szeretném, hogy mindenkinek, a becsületes munkája alapján annyi lenne, amennyit megérdemel, szüksége van (én kis naiv). Sokan úgy gondolkoznak, hogy legyen, amennyire szüksége van, legyen tartalék, meg biztosíték, ha ne talán..., meg hát valamit hagyni az utódoknak is. Erre még buzdítanak is ezek a fent említett nagytőkések, de, ha sokálnák, hogy a meglevő pénzünk alapján nőne a demokratikus jogaink alapján szerzett hatalmunk, még azt is megcsinálnák, hogy a vagyonunk egyik pillanatról a másikra semmivé váljon, és ez után, vagy felfordulunk, vagy „jutalomból” mindent újrakezdhetünk. Természetesen, az ő szabályaik, törvényeik szerint. Most, sem lehet sokkal másképp, csak a demokráciára hivatkozva, nem nagyon lóg ki a lóláb. Mint ahogy mindig, ők, az egészet simán megúsznak. A többi, meg miért nem született arany kiskanállal a szájában. Ez várhat ránk is, ha ez az egész kalamajka nem az ő kedvük szerint alakul.

Hogy kik a főszereplők a helyszínen? Mind a kettő 170 cm magas, mind a kettő jogász, az egyikét keresik, mint a Gy. Ferencét, a másik, be van rámázva és lóg a falon, az egyik titkos rendőr volt, a másik táncos komikus, na ennek alapján, ne döntsenek, hogy kinek van igaza...

A legokosabb lenne ebből kimaradni, ha lehet és megúsni következmények nélkül... utódjainkért főleg, hogy akkor újból normálisan gondolkozhasunk.

Bíró Csaba

Pásztorpite

A Brit-szigetek és a királyi család egyik legkedveltebb étele a pásztorpite, amely egy darálthúsos ételkülönlegesség. Teteje „gazdagított” burgonyapürével van bevonva, a végeredmény pedig egy szaftos, ízletes, laktató étel, amit a sütőben kell készre sütni. Sok változata van a receptnek, de a fő összetevői között van a vöröshagyma, darált hús, a krumplipüré, sárgarépa és a borsó. Régebbi szakácskönyvek a pásztorpitét igazi maradékmentő ételként tüntetik fel, a hús ugyanis a megmaradt pörkölt volt, amire krumplipürét halmoztak.

Hozzávalók:

A raguhoz:

- 40-50 dkg darált hús
- 1 fej vöröshagyma
- 2-3 cikk fokhagyma
- 1 nagyobb szál sárgarépa
- 1 eksűrű paradicsompüré vagy 2 dl paradicsomlé
- 5 dkg zöldborsó (vagy ízlés szerint, amennyit szeretnénk)
- 2 ek finomliszt vagy teljes kiőrlésű, ha diétásabban szeretnénk
- 1-2 babérlevél
- só, bors
- rozmaryn, kakukkfű (elhagyható, ha nem szeretjük)
- olívaolaj a sütéshez

A krumplipüréhez:

- 50 dkg krumpli megpucolva, felkockázva
- 1 dl tej
- 3 dkg vaj
- só, bors, szerecsendió
- egy kevés reszelt sajt
- 2 tojássárgája

A sütéshez:

- egy marék zsemlemorzsa
- reszelt sajt ízlés szerint (kb. 7 dkg)
- néhány csepp olívaolaj

Elkészítése:

- A hagymát és a répát apró kockákra vágjuk. Egy mélyebb serpenyőben 2-3 kanál olajon (én olívaolajat használtam) megdinszteljük a hagymát, majd hozzáadjuk a sárgarépát, a fűszereket, a babérlevelet, a paradicsompürét vagy a paradicsomlevet (előbbi esetben kevés vizet is öntsünk), és néhány percig fedő alatt pároljuk. Figyeljünk rá, hogy mindig pótoljuk a ragut kevés vízzel, de ne ázzon benne.
- Hozzáadjuk a darált húst, amit szintén lepirítunk, párolunk fedővel és fedő nélkül is kb. 10 percig.

- Mikor majdnem kész a hús, beletesszük a borsót is, figyeljünk, hogy legyen folyadék is a tepsiben, hogy tudjon puhulni, párolódni. Adjunk hozzá 2-3 cikk fokhagymát összetörve. Készre főzzük az ételt, és a végén teszünk még hozzá két kanál lisztet. Összepirítjuk, főzzük a raguval, arra ügyeljünk, hogy a végeredmény szaftos legyen, ne száraz, és a folyadék is elfőjön. Ha szükséges, fűszerezzük még az ételt.

- A krumplipürét a hagyományos módon megfőzzük. Hozzáadjuk a fűszereket, a reszelt sajtot ízlés szerint, a vajat, tejet és a tojások sárgáját, majd krumplinyomóval simára dolgozzuk. Inkább krémesebb állagú kell legyen a végeredmény.

- Egy pítétal vagy tortaforma aljára öntjük a húsos ragut, elsimítjuk, majd befedjük a burgonyapürével. Kiskanál segítségével körbe halmozhatjuk a ragu tetejét, hogy mindenhova jusson, majd szépen elegyengetjük. Végül a tetejét szórjuk meg reszelt sajttal, zsemlemorzsaival és csepegtessünk olívaolajat is rá.

- 180 fokra előmelegített tepsibe toljuk, és hagyjuk, hogy a teteje aranybarnára piruljon.

- Szépen szeletelhető, ha a sülés után hagyjuk még pihentetni 20-25 percet.

H.Sz.



A gyógyszer és az étkezés kölcsönhatásáról

Saját gyakorlatomból tudom, hogy elsődleges és legsűrűbben ismételt kérdése a betegnek az „evés előtt, vagy evés után?” kérdés. Sajnos, az adminisztrációval agyonterhelt, jelen időben éppen a beteg nevét minden egyes kiadott recepten ellenőrző orvosnak, nagyjából lakonikusan rövid a válasza. Nem különben kötelessége lenne a gyógyszerésznek is tüzetesen utasítani a beteget a kiadott gyógyszer szedéséről, hiszen külön tantárgyként kezelik ezt a kérdést az egyetemen, a gyógyszeripar pedig külön laboratóriumokat tart fenn a kérdést letisztázandó. Ehelyett rendszerint csak a csomagolásra firkantott 2x-vagy 3x1 –re telik gyógyszerészeink idejéből. Talán még legtöbbet mond a betegnek a gyógyszert ismertető cédulácska, ha ugyan anyanyelvünkön szól hozzánk, vagy mindenki számára érthető, egyszerű szavakkal él az ismertetésben. Szomorú tény, hogy manapság elhanyagolt területté vált a gyógyszerészet tudománya, különösen pedig az a kérdés, miként befolyásolja annak felszívódását az éppen elfogyasztott táplálék. Ezt a fogyatékoságot igyekszem pótolni, amikor feljegyzem olvasóinknak a legkirívóbb, leggyakrabban előforduló negatív interakciót (kölcsönhatást) egyes közhasználatú gyógyszerek és az elfogyasztott étel-ital között. Teszem ezt némi elégtételként is annak a sok-sok csantavéri, szilágyi, szentiványi és szabadkai betegnek, akiket néha én is kurta válasszal bocsátottam el a rendelőmből.

Ha egy gyógyszert nem szabad szétrágni, az ok a nyál lúgos hatásában rejlik, ami semlegesíti az orvosságunk hatását. Fontos szabály, hogy a gyógyszerek nagy részét evés előtt ajánlatos bevenni, a jobb és gyorsabb felszívódás érdekében. Kivételt képeznek a gyomorfalat izgató gyógyszerek, amit mindenképpen fel tüntetni a gyáraknak az utasításban. Keressük meg, olvassuk el, ha az orvosunk kihagyta volna. A rostos ételek- a teljes kiőrlésű gabonafélék, gyümölcsök, zöldségek- amilyen jótékonyan hatnak egészségünkre, annyira károsan hatnak, amikor betegként gyógyszereket szedünk. Áthaladnak a gyomron, a bélcsatornán szinte változatlan állapotban, és szivacsoként magukba szívják a már feloldódott gyógyszert. Rostos ételeket emiatt legjobb, ha a gyógyszer beszedése előtt, vagy után, 2 órán belül nem fogyasztunk. A cukorbaj gyakran használt, tablettáformájú gyógyszereit pedig

jelentősen gátolják a felszívódásban! Az erős fűszerek fokozzák a máj enzim termelését, ami viszont felgyorsítja a gyógyszereink lebomlását akár 3-4 órával is, ezzel kitéve szervezetünket egy védelem nélküli periódusnak. Ez különösen megszívlelendő például a magas vérnyomás ellen kezelt betegeknek.

A parázson sült húsokban olyan aromás vegyületek halmozódnak fel, amelyek lebontják a teofillint és a coffeint. A coffeint gyorsan helyettesítjük egy nagy adag kávéval,- innen, hogy a grillezés elengedhetetlenül kávéval jár- a teofillin azonban az asztmás betegek orvossága, s nélkülözése fulladásos rohamot idéz elő. A dohányzás és az alkohol hosszantartó használata majd minden gyógyszert egy bizonyos mértékig semlegesít. A véralvadást- gátló gyógyszert (kumarol, warfarin, illetve marfarin hatóanyagokkal) szedő betegek kerüljék a K-vitaminban gazdag ételeket, mert ezek ellenőrizhetetlenné teszik a vérzéshajlamot és közvetlen trombozisveszély fenyeget. Ritkán szerepeljen tehát étrendjükben a magas K-vitamin tartalmú brokkoli, kelbimbó, karfiol, káposzta, saláta, paprika, paradicsom. Ajánlhatom viszont a húst, halakat, pékárukat, burgonyát és a tejtermékeket. Napjainkban a kutatók vádlottak padjára ültették, sőt néhány környező államban az orvosok már tiltják a nagy mennyiségű naringint (Szent-Györgyi Albert fedezte fel P-vitamin néven) tartalmazó gyümölcsök, különösen a grépfrut-, narancs-, alma-, és az ananászle használatát gyógyszerészet idején.

Kitűnt ugyanis, hogy egyes gyógyszerkészítmények felszívódását ezek a gyümölcslevek a mérgezés szintjére emelik (sztatin-vérzsíroldók, Ca-csatorna blokkolók-vérnyomás elleni szer, gomba elleni gyógyszerek), míg másoknál leállítják a felszívódást (diazepam- nyugtató, progeszteron -női hormon, metadon- heroinpótló, viagra, carbamazepin- az epilepszia ellenszere). Legjobb tehát, ezeket a gyümölcsleveket kerülni gyógyszerészet idején.

Dr. Kerekes József,
az intenzív terápia ny. főorvosa.

RÉGI FÉNYKÉPEK FEKETICS ÉLETÉBŐL

Majális fél évszázada

1946-ban a május 1-jei központi ünnepséget Kishegyesen, a Welker-kastélynál szervezték meg. Feketicseről a „kirándulókat” lovas kocsikkal vitték az ünnepségre. A kocsioldalhoz kötött lovak délben ingyen abrakot és szénát kaptak. Harminc év elteltével a művelődési egyesület vezetőségének az az ötlete támadt, hogy a szocializmus három évtizedes építése után május elsején már megengedhető, hogy az ünnepség résztvevőit ingyen vendégléjék meg. A munkaszervezetek vezetői az ötletet magukévá tették és vállalták a kolbász és a kenyér költségeinek fedezését.

Hatalmas üstökben sütötték az egyesület tagjai a kolbászt, melyet ingyen osztottak szét mintegy 1500 résztvevőnek. Az ünnepséget a fürdőmedence körül tartották meg. Délelőtt népviseletbe öltözött fiatalok zenészó kíséretével járták be traktorokkal a falut. A településen 4 helyen májuszfát állítottak, s 11 órára érkeztek a felvonulók a fürdőmedencéhez. A szórakoztató jellegű ünnepségen fellépett a dalárda, a néptáncsoport és a tamburazenekar. Az ünnep előestéjén tábortüzet gyújtottak. (Sárközi Ferenc: Múltból meríttem, I. kötet. Forum könyvkiadó, Újvidék, 2009)



FECSKETO L L

TENYÉRNYSI

A borzalmaktól terhes, szennyes világban,
tenyérsi az a világ, mely makulátlan.

Féktelenül dühöng az erőszak
és félelmében meglapul a pillanat,
vár arra, hogy előbújjon
mint elfelejtett, szebb időszak.

Vár, hogy elnyomja a rosszat és elbűvölje,
mosolygóssá változtassa a fáradt, nyüzög arcokat.

Vár arra, hogy ne félelmében bujdosva
kelljen tisztaságát igazolnia,
hanem szívét kitarva,
szeretetét és bőség kosarát széthordva,
jólétét szétszórja.

De még gyöngye, kevés az ereje,
mert a borzalmaktól terhes, szennyes világban,
tenyérsi az a világ mely makulátlan.

Bácsi (Vajda) Sára

ANYAKÖNYVI HÍREK

Újszülöttek

Eljim és Tijana Krasnići kislánya **Egzona**
Ivan és Hermina Milasin kislánya **Karolina**
Idriz Krasnići és Alija Albina kislánya **Egzon**
Milan és Jasna Martinović kislánya **Milutin**
Elhona Đurđević és Egzon Zorjani kislánya **Hermína**
Tarkó Sándor és Lakatos Kornélia kislánya **Emma**
Molnár László és Elizabetta kislánya **Imre**



Elhunytak

Stojanka Pešić szül. Stojanović február 18,
84 évében
Njegosava Šindler szül. Manojlović február
22,
79 évében
Nagy Márcel szül. Tarkó Márcel február 26,
77 évében
Sári Julianna szül. Budai március 1, 79
évében
Id. Pelle Sándor március 6, 63 évében
Westelmajer Klára szül. Dorogi Klára már-
cius 7, 85 évében
Pál Julianna szül. László Julianna március 7,
66 évében
Erdélyi Erzsébet szül. Bordás Erzsébet már-
cius 22, 83 évében
Dorogi Sándor március 22, 73 évében
Id. Garai József március 25, 73 évében

Az anyakönyvi hírek adatait a helyi orvosi rendelőből, az anyakönyvvezetői irodából, valamint a "Tiho" 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, Dr. Kerekes József, Halász Renáta, Hajvert Lódi Andrea, Orosz Attila, Papp Julianna, Pál Károly, Sárközi Ottília, Szukola Béla, Szarka Zsófia, Juhász Attila, Lakatos Janez. Készült Bácsfeketehegy a P.S. Print & Design nyomdában 2022. április.

СIP – Каталогизација у публикацији
Библиотека Матине српске. Нови Сад
659.3 (497.113)

FECSKE: bácsfeketehegy havilap / szerkesztő Bácsi Róbert.
– 1. évf., sz. (2004) – Bácsfeketehegy: Zöld Dombok környezet- és
közösségfejlesztési szervezet, 2004. – Illusz.: 30 cm

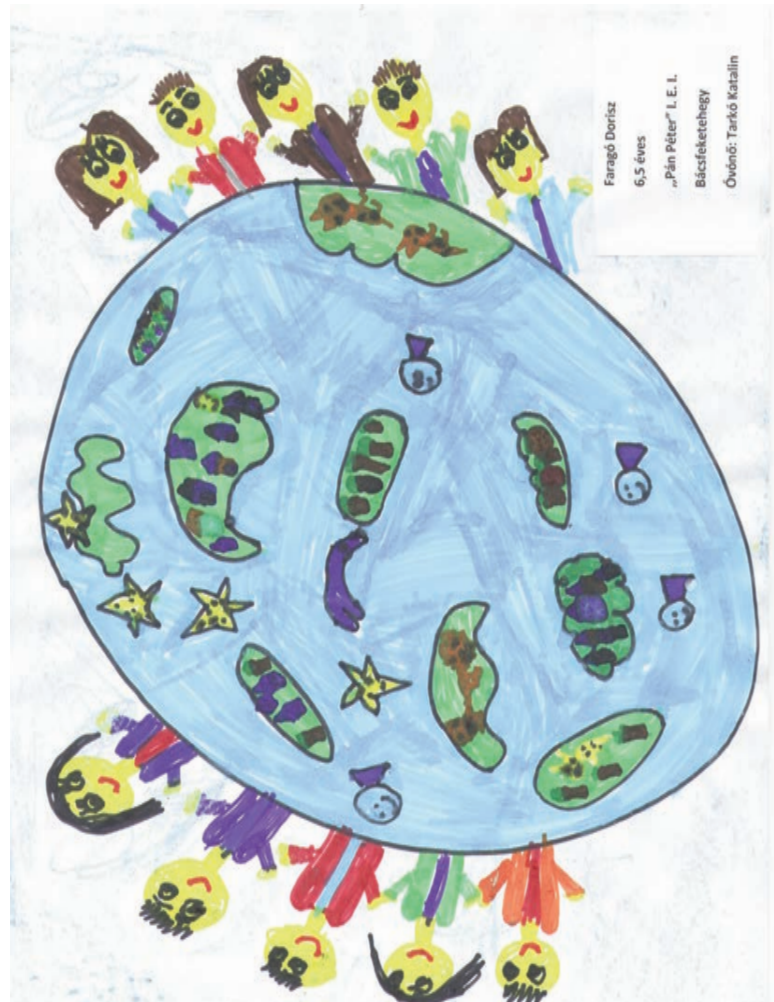
Meseéno.

ISSN 2217-3706

COBISS.SR-ID 201634567



Balog Barbara



Faragó Dorisz
6,5 éves
„Pán Péter” I. E. L.
Bácsfeketehegy
Óvónő: Tarkó Katalin

Faragó Dorisz



Makai Zoé
5 éves
„Pán Péter” I. E. L.
Bácsfeketehegy
Óvónő: Tarkó Katalin

Makai Zoé



Török Tamara