

Fecske



A HELYI KÖZÖSSÉG HÍREI

- az útkarban tartó vállalat elvégezte településünkön a Marsal Titó utca (nemzetközi út) teljeskörű burkolatának a felújítását, ezzel párhuzamosan az útpadka feltöltését is. Falunk központrendezési munkálatai ősze várhatóak.

- megkezdődtek az előkészületek az LI. Bácsfeketehegy szüreti napok, XXI. Bácsfeketehegy szőlész és borász találkozó, XII. Kun hagyományörző találkozó szervezésén, melyet hagyományosan, szeptember második hétvégén tartunk, és nagy szeretettel várunk mindenkit programjainkra

- a szélsőséges időjárás Bácsfeketehegy sem kerülte el, az ebből adódó problémákat sikerült rövid időn belül elhárítani a Kishegyesi kommunál közvállalattal, valamint az EPS áramszolgáltató Bácsstopolyai részlegének ügyeletes szolgálatával karöltve. Kihasználnám az alkalmat, amennyiben bármilyen észrevétel, hiba bejelentésére adódna szükség az áramszolgáltatással kapcsolatban, azt a következő telefonszámon tehetik meg : 024 619 540

- 2 szalma babát helyeztünk el településünkön, szeretnénk megköszönni a segítségüket a Hesztia Bácsfeketehegy Nők egyesület tagjainak, valamint Lukács Imre mezőgazdasági termelőnek

Juhász Attila



A Kozma Lajos Könyvtár hírei

Állományba kerültek a képregényeink, kölcsönözhetőek könyvtárunkból. Mindenki megtalálhatja az őt érdeklőket: van manga, superhősös... És ezek kölcsönzéséért is jár a pecsét :)

Június 14-én egy újabb könyvbemutató volt könyvtárunkban, ezúttal a horgosi Faragó Flóra első regényét, amelynek Égj velem! a címe, ismerhettük meg közelebbről. Az író nő beszélgető partnere Fekete Zsanett volt. Flóra három gyermeke mellett írta meg regényét, amit Floral Carver írói álnéven jelentette meg. Aki nem tudott jelen lenni a könyvbemutatón, könyvtárunkból kikölcsönözheti a regényt: Elena Wilson három éve él mély gyásszal a szívében. Élete egyetlen célja, hogy boldogságban nevelje fel gyönyörűséges ikreit, akik fő támaszai az elmúlt évek gyötrelmes túlélésének.

Adam Gilbert már nyolc évesen megtapasztalta: a túlélésnek ára van! Tűzoltóként a legfőbb célja, hogy bebizonyítsa, nem hiába menekült meg a tűz markából, és minden egyes nap csakis a harc élteti. Mi történik, ha két megtört élet útjai keresztezik egymást?



Vajon képesek lesznek megbízni a másokban? A múlt szövevényes hazugságai lépcsőről-lépésre bontanak le minden falat, s ami szilárd alapnak tűnt, talán a legnagyobb fájdalmat ígéri. Nyaralásra tökéletes olvasmány :))

Nyáron is folytatódik pecsétgyűjtő játékunk a gyerekeknek, minden elolvasott könyvért jár egy pecsét, év végén pedig a legtöbbet összegyűjtők jutalomban részesülnek. A gyerekek nemcsak könyvet kölcsönözni jöhetnek hozzánk, beülhetnek akár társasjátékozni, kártyázni is. A nyitvatartásunk változatlan: hétfő-kedd-szerda 12-18 óráig, csütörtök-péntek 8-14 óráig várjuk olvasóinkat.



IZIDA HÍREI

„Az időnk mint vágató vadlovak suhannak át az élet végtelen sztyeppéin. Csupán egy fűszál vagy benne egymagad, de együtt-mert összetartozunk- megéljük és túléljük a végtelen dombokat.”
(Kowalsky meg a Vega)

A Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat - közmunka programja segítségével, június elsejétől öt hölgygel bővítettük, erősítettük eddigi csapatunkat, akik a Napközis foglalkozásokon résztvevő vendéceknek újat hoznak, bővítik a lehetőségeket. Köszönjük és kívánjuk, hogy kellemes perceket töltsenek el körünkben. Az évek során hagyománnyá vált, hogy a bácsfeketehegyi Izida Anya- és Gyermekvédelmi Egyesület felhasználói virágokat ültetnek a falu közterületein. Az idén is egy háromnapos akció keretében szépítették a falut a hétvégi meggynapokra. A buszállomás és a színház környékét, valamint a tekepálya virágoskertjét



és az egészségház előtti virágtartókat ültették teli színes virágokkal.

Az Izida egyesület faluszépítési akciójának utolsó állomása a Nyugdíjas egyesület bácsfeketehegyi



székházának az udvara. Érdekes része a projektnek, hogy volt tanárunk Sárközi Ferenc kerékpárját díszítettük fel virágokkal. Köszönjük a szörpöt a vendégfogadóknak, amivel munka után felfrissítették a kis csapatunkat.

Az "Izida" egyesület napközis foglalkozásain résztvevő kis csapat nagyon szorgalmas. Az évszaknak megfelelően, különböző programokban vesznek részt a vendécek.

Az Izidában megkezdődött a szüret. A fűszer- és gyógynövények betakarítása és feldolgozása folyamatban van. A saját termesztésű növények mellett, felajánlások érkeztek a polgároktól. Köszönjük a Tarkó családnak és Sárközi Ottiliának a levendula termést! Befejeződött a bácsfeketehegyi Falunap valamint Meggynapok. Az Izida egyesület tagjai kellőképpen képviselték a falu lakosságát és érezték, hogy teljes jogú részei a közösségnek. Figyeltek rájuk és lehetőséget kaptak, hogy bemutassák képességeiket. Köszönjük a szervezőknek, hogy megadták nekik a lehetőséget!

Fantasztikusan érezték magunkat, az "Izida" egyesület fiatal festői az első kiállításon. Köszönjük Kormos



Róbertnek, hogy a színeken keresztül sikeresen mutatta be a világot a kis festőknek. Mindez példa arra, hogy a művészet mindenkié és ha van valakinek egy kis tehetsége, szorgalma, szeretete és egy elhivatott szakember, aki jól irányít, az eredmény nem marad el! Az Izida egyesület tagjai táborozáson vettek részt a Ludasi-tó partján. Az idő múlik, évente egyszer azonban újra találkozunk és élményekkel gazdagodva térünk vissza a mindennapokba.

Kedves Balassa és Ali család ezúton is szeretnék köszönetet mondani magam és kiscsapatom nevében! Nagyon szerencsésnek érezzük magunkat, hogy barátok lehetünk! Folyamatosan tapasztaljuk, az idő múlását és benne a változásokat de TI mindig mellettünk vagytok és ez megerősít bennünket. Kedves emberek vagytok, az Izida egyesület tagságának csodálatos lehetőséget és élményt adtok, ami emlékként örökké megmarad bennük! Köszönjük!!

A művelődési egyesület hírei

Javában zajlik a nyár, bár egyesületünk szakosztályai igen nagy elhivatottsággal járják vajdaság és az anyaország táborait, ezáltal még több tudást, örömet, barátságot szerezve.

A minőségi táborok száma nem kevés, ezért döntött úgy a Bácsfeketehegy Magyar Művelődési és Helytörténeti Egyesület vezetősége, hogy idén célirányosan segít megfelelő táborozási lehetőséget találni, és mindemellett anyagi hozzájárulással megsegíteni azt a Kónya Táncegyüttes tagjainak.



Ebből kifolyólag a táncosok nagyrésze eljutott Dunafalvára, a IV. Duna Népművészeti táborba, ahol a tánctanulás mellett együtt énekelhettek, kézműveskedhettek, és ami a legfontosabb barátkozhattak, kovácsolódhattak egygyé. A táborban vajdaszentiványi táncokkal foglalkoztak, amiből a következő évadban egy koreográfia is készülni fog. A tábort egy sárkányhajózó verseny előzte meg, amit a VM4K szervezett a II. Nyárhangoló fesztiválon belül. Ide a János Vitézben szereplő kishegyesi Rizgetős TE és a Kónya TE tagjai érkeztek. Igen előkelő helyen, hatodikként végeztek a fiatalok, innen folytatva tovább útjukat Dunafalvára. A gyerekek elmondása szerint jövőre sem hagyják ki a tábort.



Fiatal tamburásaink, a Betyárok tamburazenekar mindeközben a Juhász zenekar által szervezett IX. Juhászok népzenei táborban vettek részt Tóthfaluban, és tanulhattak minél többet a tamburamuzsika fortélyairól. Vajdaságban a jövő népzeneészei ezen táborból nőnek ki, és léphetnek a mindent jelentő deszkákra. A tamburazenét művelők két szekcióban dolgozhattak, a Vajdaság szinte minden tájáról, ahol öt napon keresztül napi nyolc órát foglalkozhattak népzenevel, ami igen meghatározó, hisz egy sűrített



kurzuson vettek részt, amire később egész évben támaszkodhatnak.

Kultúrotthonunkban sem állt meg az élet, hiszen megrendezésre került a XXVIII. Nagykunsági alkotótáborunk, ahová nap mint nap kilencvennél is több gyermek érkezett a község területéről. A foglalkozások délután kerültek megrendezésre, ahol több kézműves technikával ismerkedhettek meg a fiatalok, melyek nagyrésze kapaszkodó gyökereinkhez, Kunsági származásunkhoz. Fontosnak tartjuk, hogy a bácsfeketehegyi gyermekek tudják, honnan jöttünk, honnan származunk, és megélik azon a népművészeti örökségünket, melyet nagyszüleink, dédszüleink még magukévá érezték, mindennapjaikat meghatározták. A táborban újdonság volt, hogy népi gyermekjátékokat tanulhattak Molnár Gabriella óvónő által, népi éneket sajátíthattak el Török Noémi népdalénekes tolmácsolásával, illetve a néptánc rejtjelmeibe is belecsöppenhettek Szakács Tamás néptáncoktató vezetésével.

Az egész hetes munkát köszönjük: Molnár Gabriellának, Tokics Etelkának, Tóth Harangozó Verának, Kecskeméti Veronikának, Horváth Renátának, Török Noéminek, Bezzeg Nikolettnek, Szakács Tamásnak, Papp Bencének és Nagy Legyen Anikónak.

Gyerekek megvilágítva

*Visszapillantás a májusi Gyermekszínházi
Műhelytalálkozóra*

Tizenöt éve már, hogy a mi falunk a Vajdaságban működő gyermekszínházi csoportok éves találkozóhelye. 2008 óta minden tavasszal, május második hétvégéjén helybéli és külföldi településekről érkező gyerekek izgatott zsongása tölti be a színháztermünket és a kultúrotthont. Játsszanak – gondolják a járókelők. Hogy mit jelent ez az esemény a Vajdaság különböző pontjairól érkező magyar gyerekek számára, csak azok érzik, akik benne vannak, akik aktív részesei. Ilyenkor egy-két napra lelassul az



idő számukra, megszűnik a mindennapi taposómalom. Hangsúlyos értéké válik a játék, a kreativitás és a közös alkotás öröme. A gyerekek gazdag képzeletvilága kerül megvilágításba – a szó szoros értelmében is.

Azok a gyerekek, akik az év folyamán valamely településen színházi csoportra járnak, folyamatosan gyakorolják az együttműködést, a bátor kiállást és megszólalást, biztonságos légkörben barangolnak a különböző élethelyzetekre adható válaszok számtalan lehetőségének birodalmában. Amikor pedig eljön a Találkozó ideje, az a színházi ünnepét jelenti a játszóknak számára. Ilyenkor azonos érdeklődésű, azonos értékrendet valló, azonos nyelvet beszélő, de különböző településeken élő gyerekekből álló társaság sereglik egy helyre. Egy hétvége erejéig egy együtt lélegző közösséggé válik a sok-sok gyerek, és szinte harapni lehet a levegőben az „egyek vagyunk” lüktető érzését. A résztvevő gyerekek és pedagógusok számára ez az évente ismétlődő esemény már-már fogalomná vált, és egybeforrt a falu nevével. Számukra a szó, Feketics, azt jelenti: egy hely, ahol úgy lehetünk

együtt, hogy közben a valódi önmagunk lehetünk. Az idei, XV. Találkozón, május 13-án a megszokottnál kevesebb, összesen 12 csoport vett részt, azonban a jó hangulat, az igazi színházi pillanatok, a felemelő élmények egyáltalán nem maradtak el. 135 gyermek lépett színpadra, 27 felkészítő, csoportvezető, meghívott rendező, koreográfus és kisegítő munkáját láthattuk, akiket idén is egy Kárpát-medencei szempontrendszer alapján értékelt a 3 tagú zsűri: Ákli Krisztián Pécsről, Patonay Anita Budapestről és Mezei Kinga Zentáról. Versenyen kívül 8 drámatanár, neves vagy ifjú színművész tartott foglalkozásokat a gyerekeknek: Mácsai Mónika, Budinčević Krisztián, Hodik Annabella, Kőműves Csaba Bence, Krizsán Szilvia, Magyar Zsófia, Nagy Karina, Povázsánszki-Kőműves Noémi –, miközben a háttérben egy 20 fős csapat biztosította a vendégek ellátását, az előadások zökkenőmentes lebonyolítását és a program folyamatosságát: szülők, önkéntes segítők, felkért szakemberek, valamint a Vajdasági Magyar Drámapedagógiai



Társaság, a Vajdasági Magyar Művelődési Intézet és a Vajdasági Magyar Művelődési Szövetség vezetői és munkatársai. Megállás nélkül tette a dolgát a csapat, kelleket hordott be, fényeket igazított, programfüzetet osztott, kávét hozott, fotózott, műsort vezetett, kamerázott, emléklapot nyomtatott, ajándékot szortírozott, eligazított, felügyelt, főzött, felszolgált. Az eseményt vezető funkcióban tevékenykedő vendégek is megtisztelték, többek között Szakállas Zsolt, a tartományi kormány alelnöke, tartományi oktatási titkár; Kudlik Zoltán tartományi művelődési segédtitkár, Sárközi István, a Magyar Nemzeti Tanács Végrehajtó Bizottságának elnöke; Juhász Bálint, a községi képviselő testület elnöke; Kormányos Katona Gyöngyi, a Vajdasági Magyar Művelődési Intézet

megbízott igazgatója, Sutus Áron, a Vajdasági Magyar Művelődési Szövetség elnöke... Erre a 15. alkalomra a Községi Önkormányzat és a Helyi Közösség is kitett magáért: felújításra került a színházépület két illemhelye is.



A Bácsfeketehelyi Gyermekszínház Műhelytalálkozóra benevezett előadások idén is sokszínűek voltak, a klasszikus mesejátéktól a kortárs színpadi játékokig, a versösszeállítástól a gyerekek saját jeleneteiből készített előadásáig sokféle produkciót láthattunk. Idén is velünk volt a már „hazajáró” eszéki csapat Horvátországból, de itt voltak más visszatérő csoportok, és persze újak is. A gyerekek mindent beleadva játszottak a színpadon, a nézőtérben addig helyet foglaló többi csapat tagjai pedig most is a már megszokott lelkesedéssel nézte végig a többiek munkáját. A nap végén kis bemutatókat láthattunk a közös foglalkozásokból, így végül teljesen összeolvad-



tak a különböző helységekből érkező csapatok. Este került sor a minősítő lapok kiosztására is, hiszen ez a szemle nem csak játék, de egy magyarországi felmenő rendszerű verseny, a Weöres Sándor Országos Gyermekszínház Találkozó vajdasági selejtezője is egyben.

A csapatok hálás visszajelzéseinek értelmében is nagy-nagy köszönet mindenkinek, aki a háttér-munkában részt vett, és ezzel hozzájárult a rendezvény

sikeréhez! Köszönet a Pán Péter Óvodának, amiért kisegítette a rendezvényt plusz helyszínekkel, és külön köszönet az anyagi támogatásért a Köztársasági Kulturális Minisztériumnak, a Tartományi Oktatási Titkárságnak, a Tartományi Művelődési Titkárságnak és a Magyar Nemzeti Tanácsnak.

Álljon itt végül a zsűri által hozott döntés, miszerint a vajdasági selejtezőn

Arany minősítést kapott:

a Palicsi Színházszó Grund,
a bácsfeketehelyi HandaBanda,
a topolyai Mosolycsaló gyermekcsoport,
és a gunarasi Táltos csoport.

Ezüst minősítést kapott:

a kishegyesi ATHEENDre,
az eszéki Dörömb Gyermekszínház csoport,
a nagyikindai Gézengúzok,
a külai Tini Actors,
a törökfalui csoport,
és a szenttamási Liliomfi növendékek.

Bronz minősítést kapott:

a bácsfeketehelyi Mocorgók,
és az óbecsei VersPont csapat.



Különdíjak:

HandaBanda, Bácsfeketehely – a felszabadult színpadi játékért

Gézengúzok, Nagyikinda – Komarek Máté a hiteles színpadi jelenlétért

Palicsi Színházszó Grund – csoportos színészi különdíj

Törökfalu – közösségi értékkeremtésért

ATHEENDre, Kishegyes – a klasszikusok újragondolásáért

Liliomfi növendékek, Szenttamás – kreatív formai megoldásért

Mennydörgés mentesen

Új villámhárító rendszer kap a református templom – A hívek adománya nélkül nem valósulhatott volna meg a fejlesztés

A református templom az elmúlt időszakban több felújításon és fejlesztésen esett át. A főként anyaországi támogatásból megvalósuló beruházásoknak köszönhetően a templom megszépült, most viszont egy olyan fejlesztést hajtanak rajta végre, amely elsősorban az épület biztonságát szolgálja. **Orosz Attila** bácsfeketehegyi református lelkész arról számolt be, hogy a beruházás része annak folyamatnak, amit 2018-ban kezdtek meg.

- Ez egy jelentős horderejű folyamat, mert az egész templom belső és külső része fel lett újítva, valamint egy korszerű óraszerkezetet is kapott. Ennek a beszerelését követően döntöttünk úgy, hogy valamilyen formában le kellene védeni, mert egy érzékeny és drága szerkezetről van szó. A szakemberek megnézték a régi villámhárítót, és kiderült, hogy nem felel meg az eredeti funkciójának, egy korszerű villámhárítót kellene felszerelni. Eddig sikeresen éltünk az anyaország által nyújtott pályázási lehetőségekkel, viszont később derült ki, hogy nem egy olcsó beruházásról van szó, az anyaországtól nyert támogatás a teljes költségnek mindössze a felét teszi ki. Mivel nem volt rá elég forrásunk, ezért megtettük azt, amit húsz évvel ezelőtt nem, a gyülekezethez fordultunk. Szükség volt a hívek adományára is, noha meg kell jegyezni, hogy az utóbbi időben elszoktunk az effajta adakozástól, mivel kissé elkényeztettek bennünket az anyaország részéről. Ezért hálás köszönetünk, de végül is a mi épületeinkről van szó, ami az egész közösségé. Végző soron elégedett vagyok az adakozással, a hívek szépen odafigyeltek rá. Így a költségek felét a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. biztosította, a másik felét összeadakozta a közösség – mondta el a lelkész, majd hozzáfűzte, hogy az adakozás önkéntes volt, így sokan adtak, sokan nem. Mindenki a lelkiismerete szerint tett, és végül összejött a hiányzó összeg. Orosz végezetül azt is elmondta, hogy a kivitelezést eredetileg a tavalyi évben szerették volna megvalósítani, de ez halasztódott, és most van folyamatban.

A új villámhárító rendszer felszerelését a Bim-Bam Group cég végzi. Kocsis Szürke Zsolt, a cég vezetője elmondta lapunknak, hogy átépítik és felújítják a rendszert.

- A régi villámhárítónak egy levezetése volt, viszont az új szabványok szerint ez már nem elegendő. Most a torony két oldalán lesz egy-egy levezetés, plusz a tetőgerincen végig vezetjük, valamint a gerincről lesz még két leeresztés, kb. a templom közepénél. Összesen 5 darab szonda és 5 darab leeresztés fog megvalósulni. A harangtorony magasságában lesz egy körgyűrű, hogy ha villám csapna le, akkor a könnyebb úton jöjjön le. Ez az új villámhárító rendszer meg kell, hogy óvja a templomot, viszont azt fontos tudni, hogy villám ellen nincs száz százalékos védelem. Mi a maximálisra törekedünk, viszont volt rá példa, hogy a villámhárító ellenére történtek kisebb károk. A villámhárítónak az a lényege, hogy mérsékelje a károkat, és a segítségével el tudjuk érni, hogy csak kisebb kár keletkezzen az adott épületen, ne történjen nagyobb baj – számolt be a szakember.

L.J.

Fotó: Lakatos János



Kocsis Szürke Zsolt lehelyezi az egyik szondát

ISMERD MEG ÖNMAGAD

"Aki sorsát maga kívánja irányítani, annak ismernie kell önmagát: lelkialkatát, ítélőképességét, tehetségét, hajlamait. Nem lehet sorsa urának az, ki önmagát nem ismeri."
(Tatiosz)

Ismerd meg önmagad, és tudni fogod sorsodat – mert a sorsod te vagy! Nem külső erők uralkodnak rajtad, jellemed, személyiséged alakítja jövődet, – mondta a delphoi jósdá papnője. Ezzel a tanáccsal látta el Püthia, a jósdá papnője a hozzá fordulókat, aminél nehezebb, egyszersmind izgalmasabb feladatot nehezen adhatott volna nekik. Freud még mindezt tetézte is tanácsával: „Őszintének lenni önmagunkkal - ez a legnagyobb erőfeszítés, amire egy emberi lény képes lehet.”

Gyakran önmagunk számára is megfejtethetetlen rejtélynek számítunk, mást mondunk, mint amit teszünk, mást gondolunk, mint amit érzünk, mást mondunk, mint amit gondolunk. Gyakran nagyon nehéz, kalandos valós belső hajtóerőnk nyomába szegődni, mégis érdemes. Érdemes megvizsgálnunk milyen módon vonhatjuk befolyásunk alá sorsunk alakulását, életünk nehéz helyzeteiben, amire belső erőt kell gyűjtenünk. Ne feledjük Emerson mondását: „A világ utat nyit annak az embernek, aki tudja, merre tart.” Ebben akkor tudunk továbblépni, ha bizonyos folyamatokat, törvényszerűségeket elfogadunk. Szembe kell nézni azzal a ténnyel, hogy ami bekövetkezik, azért leggyakrabban mi vagyunk a felelősek, s míg ezt el nem fogadjuk, fejlődni, változni, változtatni sem tudunk. Gyakran látunk olyan esetet, hogy az emberek depresszív állapot mögé bújnak, ezzel akarják elkerülni a saját életük felelősségének felvállalását, egy-egy konkrét probléma megoldása helyett. Gyakran sokkal több energiát és időt szentelünk a külső világ megismerésére, mint saját magunkmegtapasztalására/megismerésére. Pedig a belső világunk is misztikus terület, sok felfedezendő kincs és érték van bennünk. Erről Augustus a római birodalom első császára így vélekedik: „Az emberek bebarangolják a világot, megcsodálják a hegyek égre meredő csúcsait, a tenger egekig ívelő hullámain, a folyók félelmetes kanyargásait, az óceán végtelenjét, és a csillagok semmibe tűnését, de önmagukra ügyet sem vetnek.”

Ha nem ismerjük önmagunkat, nem tudunk hatékonyak és sikeresek, lenni mindennapi életünkben sem. Mi több, másokat és a körülöttünk lévő világot csak önmagunkon keresztül tudjuk megérteni. Személyiségünk fejlesztése nélkül, a felmerülő érzéseket „lenyelve”, nem vállalva a felelősséget az életünkért, bajainkért bűnbakot keresünk és másokat hibáztatunk. Ha azonban őszinték akarunk lenni magunkhoz, megtapasztaljuk, hogy feszültek, csalódottak vagyunk, unatkozunk, máskor rosszkedvünk van, panaszkodunk, másokat hibáztatunk, már gondolkodni sincs kedvünk. Ez az állapot tovább romlik, ha meghazudtoljuk önmagunkat és másokat is és úgy állítjuk be dolgokat, hogy mindenben nekünk van igazunk, mások miatt szenvedünk. Közben lelki feszültségünk folyamatosan nő, amibe könnyen bele is betegedhetünk. Ezt az állapotot gyakran túlevéssel, nassolással, túlzott TV nézéssel, alkohollal, munkamániával, kábítószerrel igyekszünk oldani. Erre utal a buddhista bölcsesség is: „Az olyan érzések, mint az elkeseredettség, a zavartság, a düh, a neheztelés, a harag, a féltékenységi és félelem, valójában nem rossz dolgok, hanem tiszta pillantok, amelyek rámutatnak arra, hogy mit fojtunk el.”

Sokat segítene, ha ilyen helyzetben őszintén és felelősségteljesen felvállalnánk, hogy az életünk



(Sumida Magazin): Az ókori világ leghíresebb jósdája.
A delphoi jósdá titka: Ismerd meg önmagad!

olyan, amilyennek mi teremtettük és bátran, szembe kellene nézünk a testi/lelki fájdalomunkkal. Ez nem kis feladat, de segít elfogadni az állapotunkat, akár a szenvedést is, talán még a fájdalom is enyhülni tud. Hiába hibáztatunk másokat, inkább magunkat vizsgáljuk meg, mennyire vállalunk felelősséget életünk irányítása érdekében. Sokkal többre megyünk, ha mások hibája helyett azzal foglalkozunk, hogy hol hibáztunk: a megértés, megbocsátás, alázat, tisztelet, türelem terén-e. Mit is mond erről egy másik buddhista bölcsélet? „Amikor saját akaratunkból egyre hatolunk, félelmünk, gyengeségünk és bizonytalanságunk egyes övezeteibe, felfedezzük, hogy falai hazugságokból, nagyon régi félelmekből és hamis ideákból épülnek fel arról, hogy mi tiszta és mi nem.”

Mégis mit jelent az önismeret? Mindazokat az elgondolásokat, melyeket a személyiségünk, képességeink, adottságaink, viselkedésünk okairól és azok következményeiről kialakítunk. Meghatározza, hogy miként tudjuk összehangolni az elérni kívánt céljainkat és a valóságot, azon tapasztalatok eredményeképpen, amelyekre életünk során szert tettünk. Ezek a képzetek mentén körvonalazódik egyediségünk, másoktól való különbözőségünk. Az önismeret segít felismerni cselekedeteink pszichés mozgatórugóit, megítélni viselkedésünket. A megfelelő mélységű önismeret egyszerre teszi lehetővé a tartalmas emberi kapcsolatok kialakítását, fenntartását, sikereket a munkában. Olyan lehetőség, amelynek révén



(Mandala): Belső világunk: minél nagyon a különbség a külső és belső világunk között, annál nyugtalanabbak vagyunk

elérhetjük, hogy személyiségünk harmonikussá váljon és az is maradjon, a még oly nehéz helyzetekben is. Ebben hinnünk kell, mert hit nélkül a fejlődés nem lehetséges. Az önismeret fejlesztése nem valami könnyed, szórakoztató tevékenység, hanem igen kemény és fájdalmas munka. Olyan sor kérdésre kell megkeresni a választ, melyek akár keserűséget is okozhatnak, noha a fájdalom megtisztulási folyamatot is indít be, rávilágít arra, hogy legközelebb mire kell figyelniünk, hogy ugyanazt a hibát ne kövessük el. Amennyiben mégis elkövetjük ugyanazt a hibát, akkor valóságban tudatosan okozzuk magunknak a gyötrelmet, hiszen már tapasztaltuk, hogy az adott cselekménynek mi lesz a következménye. Pl. képzeljük el, hogy mitől és miért gerjedünk haragra, ami megkeseríti napjainkat, olyan negatív energia, lelki teher, amely fokozza a különböző betegségek kialakulását. Ha nem igyekszünk megfejtetni ennek az érzelmenek a kiváltó okait és mozgatórugóit tovább fogja rombolni hangulatunkat, egészségünket.

Környezetünkben élők is nyújthatnak segítséget a viselkedésünk mozgatórugóinak felfedezésében, melyek gyakran önmagunk előtt el vannak rejtve, míg a mellettünk élőknek sokkal több információjuk van a viselkedésünkről. „Hiába fürösztöd önmagadban, Csak másban moshatod meg arcodat.” mondja József Attila. Ez fejlődési lehetőség is, melyet önmagunk magányában sosem tudnánk megtenni. Segítségükkel tudatosan foglalkozhatunk önmagunk megismerésével, és képesek leszünk magatartásunk megváltoztatására, amivel javítani tudunk élethelyzeteinket. Sorsunk tehát ott van a kezünkben. Mást nem okolhatunk nyomorunkért, jóllehet sokkal könnyebb azt mondani, hogy mindenért a rendszer, a politika, a főnököm, a párom, vagy a szüleim a felelősek, tehát mindig valaki más a bűnös. Szem előtt kell tartanunk, hogy valamennyien csak azt az érzést tudjuk mások felé nyújtani, amit saját magunknak irányában érzünk. Aki haragszik önmagára és nem vállalja a felelősséget a saját életéért, az előbb-utóbb gyűlölni fogja magát, a sorsra mutogat, és siránkozik, hogy jaj, de szegény, szerencsétlen vagyok, ebben a kilátástalan világban. Nincs más lehetőség, mindannyiunknak fejleszteni kell az önismeretünket, hogy el ne veszítsük méltóságunkat önmagunk előtt.

Dr. Kasza Bálint

AKKOR GONDOLKOZZUNK ...?

...hogyan is kell(ene), hogy legyen?

...minek, miért, mikor, kinek (a parancsára/szavára)... Miről is van szó? A máról,... vagy a holnapról, közeljövőről, a leendőbeli világ, a nagybetűs holnap, zajló élet, feltételeiről. Akkor az egész kész is? Nem, csak most kezdődik, örökké tart.

Tehát, az életünkről, vagyis inkább az utókorról, akik miatt „minden” meg fog történni, lenni, szől e mostani eszmefuttatás. Mi lesz velük? Illik velük törődni, biztosítani nekik a szebb, jobb és biztosabb jövőt, jobbat, mint elődjei(n)eknek, nekünk volt/van, olyant, vagy még jobbat.

Esetünkben, értesítettek-e, megkérdeztek-e minket, hogy akarjuk-e, jónak látjuk-e, a felkínált, és ha szorít is, vagy éppen egy lötyögő, nekünk szánt, már említett, szebb jövőt. Őket megkérdezzük, vagyis már meg vannak kérdezve, de ez sem elég jó nekik... Mi kellene még, két rabszolga, hogy legyezze őket?

Szebb jövő. Na, ez az a maszlag, amit beadtak nemcsak nekünk, de elődeinknek is, és utódaink is meg fogják kapni, hogy irányítható járomba hajtott barmok legyenek, épp úgy, mint mi vagyunk és őseink is voltak. A végek végén ez azért mégis, valahogy, ha nem is jó, de nem rossz, csak lenne benne valamilyen rend, rendszer. Igen, ez miatt mindenki rohan dolgozni, hogy annak eredményéből elérje a keresetét, szerinte úgy, hogy jobban éljen, mint a másik, neki több legyen, és nagyobb valaki legyen az adott „trágyadombon”, mint a másik. Ez nem is lenne olyan nagy baj, csak van benne egypár „csavar”, amit az un. dolgozó nép nem tud, nem lát, és ennek köszönve lett a már előbb említett járomba fogott barom. Mindig valamivel „azok”, onnan fentről, a Hajja Kend-ék beoltanak bennünket valamivel. Most pl. kellenek a menekültek, mert a szaporulat, vagyis az utódok nélkül, hogy lesz meg a nyugdíjunk? Hogy lesz meg, hogy lesz meg? Hiszik, nem hiszik, megtermeltük mi magunk, vagyis a gépek, amivel dolgozunk, az ipari forradalom, 1785-óta (James Watt első gépe = ipari forradalom).

Azóta kell, mindig kevesebb és kevesebb munkás, mert a gépek, többet és olcsóbban dolgoznak, és elvégeznek majdnem mindent helyettü(n)k, még kapálnak is. Tehát, nem kellenek a „willkommenek”, még csődörnek sem. Jó, legyenek, jó, legyen más a kultúrájuk, jó, segítsük őket, de otthon önáluk, hogy ők is, mi is, jól érezzük magunkat a saját bőrünkben, a saját fészünkben, és majd, ezek a mai modern gépek megtermelik az ő nyugdíjukat is. Jöjjenek, esetleg, mint turisták, és majd, ha ideje lesz, és nagyon akarunk, elmegyünk hozzájuk mi is, miután felvettük a kötelező védőoltásokat.

Van egy újabb csoda jelszó, a szabadság, a libertas és ez megjelenik minden képzett és bővített formában, aminek köszönve, mi, mint az elszabadult, kiengedett kiscsikók, nekirohanunk a világnak, követeljük felkínált szabadságunkat, azt sem tudjuk, hogy mit is jelent, mit kapunk vele. Nekimegyünk, vagyis

elődeink, nekifutottak a világnak, és már a „szabadság” színterén voltak, voltunk Amerikában. Ma már tudjuk, hogy nem az, de akkor, minden szabad volt, csak nem volt szabad gyereket, vagy másik embert lelőni hátulról, vagy fegyvertelenül. Ekkor őt ölték meg érte. Így a legszükségesebb a temetkezési vállalkozó lett az újvilágban. Ma is non-stop a polgárok emberi szabadságával foglalkoznak az uralkodó rétegek csatlós és szabad médiái. Meg-, és félremagyarázzák a dolgokat, csak, hogy az amúgy értelmes közönségüket megbolondítsák. Így, főleg a magányba szöknek, amitől rosszabb „kapcsolatot” nem is találhatnán(a)k.

Egyenlőség. Erről is sokat beszélnek, de... Először is a téma demagóg tagadói felhozzák, hogy a kezünkön levő öt ujjunk sem egyforma. Téma lezárva? Nincs. Egyenlőségnek lenni kell, kellene, hogy legyen, csak legyenek szabályai, legyen benne rendszer, hogy el lehessen viselni.

A múlt évezrednek záró huszadik százada a nagy értelem, tudás következményeként megélt két világháborút pont az említett, szabadság, gazdagság létezése, és olyan, amilyen elosztása miatt, ami mindig az igazság nevében történt, megszülvén a manapság háborúinak magjait is. Az első háború „megbékélte” a másodikat, a második után, a győztesek, lehet hazug képmutatással igazságos békét akartak létrehozni, kétféle egyenlőséget hirdetve. Volt a kommunista, meg volt a polgári változat, de valahogy egyik sem volt az igazi, végtelenségig ellenkeztek egymással, így a harmadik világháború helyett, szerencsére csak valamilyen hidegháborúval nyomorgatták a világot.

A hidegháborút az ENSZ „irányította” védte a „békét”, ami a békekonferenciák óta tudomásom szerint úgy összesen volt vagy három napot. No, de akkor is béke van. Igen, akarjuk, még ironikusan mondva, harcolunk is érte. Jó, voltak/vannak bizonyos világszervezetek, természetesen a gazdagok irányítása alatt, mint a Világbank, az IMF (Nemzetközi Valutaalap), aminek kötelessége lett volna az igazságos egyenlő világfejlődést, biztosítani, de ennek szabályait is kijátszották, kikerülték a szent szabadság, demokrácia és a szabad világpiac nevében, természetesen csak az ő szabályaik alatt, bennfenteseiktől irányítva. Naná, az alapelv ismerős: amit szabad Jupiternek, nem szabad a kisökörnek. Voltak még el nem kötelezettek is, de Tito is meghalt.

Legyen, demokrácia, legyen liberalizmus, de legyenek mindenkire egyformán megfelelően érvényes szabályok, törvények, tekintetbe véve, hogy azért, mégsem vagyunk egyformák.

Na, akkor gondolkozzunk.

Bíró Csaba
P.S.: Gondolkozzunk Patagóniáról.

CÉLUNK– TÚLÉLNI A KRÍZIST

„Akinék van miért élnie, szinte minden hogyan-t ki tud bírni.”

Friedrich Nietzsche

A krízis görög eredetű szó (jelentése: válság, fordulópont), ami a hétköznapi értelemben, általában különleges, elsőre megoldhatatlannak tűnő helyzetet vagy állapotot jelent, mely próbára teszi túróképességünket és kitartásunkat. Olyan világban élünk, melyben nap, mint nap komoly megpróbáltatásoknak érnek bennünket: természet által előidézett veszteségek, pl. hirtelen lezúduló komoly mennyiségű csapadék vagy éppen a koronavírussal kapcsolatban megbetegedett családtagunkért, barátunkért kell aggodnunk, stb. A krízis határkő, sorsforduló életünkben, bár gyakran egybemossák a gyásszal, stresszel, traumával, máskor a depresszióval. Akkor kerülünk válságos helyzetbe, ha kénytelenek vagyunk szembenézni olyan fenyegető körülménnyel, eseménnyel, állapottal, melyet nem tudunk sem megoldani, sem elkerülni, kiszolgáltatottak vagyunk neki, tehetetlennek érezzük magunkat. Azzal kell szembesülnünk, hogy az eddig bevált megküzdési módjaink, problémamegoldási eszközeink nem működnek, annak ellenére, hogy a felmerült nehézségek megoldása mindennél fontosabb kérdéssé vált számunkra, gondolataink folyton e probléma körül forognak. Olyan nehéz életszakaszok ezek, amikor úgy érezzük, hogy a hullámok összezsapnák a fejünk felett. Ezek lehetnek sorscsapásszerű események, amikor valamilyen váratlan veszteséget szenvedünk el, ami lehet természeti katasztrófa, baleset, rablás, anyagi veszteség, munkahely elvesztése, járvány, háború, válás vagy krónikus betegség, terrortámadás. Gondoljunk csak az utóbbi évtizedek eseményeire: kezdődött az ország széthullásával és az azt követő háborúval. Kis szünet után elkezdődött a migránsválság, amikor tömegével áramlottak vidékünkre az idegen országok polgárai. Közben a klímaváltozás is folyamatosan napirenden volt/van, mint a földi létünket fenyegető folyamat. Rá következett a vírusfenyegetettség, majd ezt követte a vakcinák körüli fejlemények. Napjainkban

ismét háborúról szólnak a hírek, közben országunkban is fel-fel hallatszanak aggasztó hírek, határviták, noha még az előző válságok sem rendeződtek.

Mindemellett szembesülnünk kell az életünk különböző szakaszaiban fellépő lélektani fordulópontokkal, amikor új életszakaszokba kerülünk, új feladatokkal, amelyek új konfliktusmegoldási stratégiákat kívánnak meg tőlünk. Gondoljunk csak az életközép krízisre, vagy a serdülőkori identitás kivívására, vagy a kapunyitási,- zárási időszak válságára. Milyen szépen fejezte ki Dante az életközép krízis korszakát: „Az emberélet útjának felén, egy nagy sötétlő erdőbe jutottam, mivel az igaz utat nem lelém.” Noha ezekben a periódusokban sérülékenyebbek vagyunk, ám ha sikerül megbirkózni a kihívásokkal, lehetőségünk nyílik a fejlődésre és az előre lépésre.

Ezek a krízis jelei, melyek ránk lélektani hatást gyakorolnak, fenyegetettség érzését kelthetik bennünk és tönkre tehetik napjainkat: szorongás, nyugtalanság, pánikbetegség, izzadás, ingerültség, hangulat ingadozások, fásultság, gátoltság, máskor lobbanékony reakciók, agresszió. Megjelenhetnek alvási- vagy koncentrációs zavarok, egyeseknél étvágytalanság, másoknál túlevés. A fokozott feszültség okozhat akár vegetatív, pl. emésztőszervrendszeri



(MMOnline): Egyre biztosabb a válság, de legalább felkészülhetünk a nehezebb időkre.



(Képmás): Életközép válság, ez természetes, hogyan lehet átvészelni?

problémákat (hasmenés, hányás), szívdobogás érzést, palpitáció.

Mennyi idő kell, hogy megbirkózzunk a krízissel? Kutatások, megfigyelések alapján, általában másfél két hónap alatt úrrá lehetünk a válságon. Ez az időszak több hónapra is elhúzódhat, amennyiben nem tudjuk megoldani a fordulópont okozta gondjainkat, s bár a krízis nem betegség, ha tovább elhúzódik, betegséget is okozhat, esetleg a nyugalmi állapotban lévő krónikus betegséget/betegségeket is kiújíthatja. A testi tünetek mellett (pl. magas vérnyomás, szívproblémák, anyagcserebetegségek, rosszindulatú daganatok, stb.) például olyan lelki zavarok alakulhatnak ki általa, mint a depresszió, szerfüggőség vagy önpusztító magatartás. Szerencsére mindannyian magunkban hordozzuk a gondolkodási mintákat és korábbi krízismegoldási technikáinkat, melyekkel át tudunk lendülni a problémán. Érzelmeink, gondolataink irányításával kialakíthatunk új megküzdési mintákat, melyekkel visszaállíthatjuk megbillent egyensúlyunkat. A megküzdési módszerre mindenképpen törekednünk kell, mert ez segít az esetleges újabb válság leküzdésében, amit könnyebben élhetünk és oldhatunk meg.

Megfontolandó Bagdy Emőke gondolata: „A krízis kétesélyes: vagy rombol, vagy épít, de benne rejik a változás esélye és ígérete.” Érdekes a pozitív pszichológusok elgondolása is, mert szerintük a krízisek értünk vannak, és nem ellenünk. Rákényszerítenek minket a bennünk rejlő lehetőségek felismerésére, rávezetnek arra, hogy talán szemléletváltásra van szükségünk. A változásokra azért van szükségünk, hogy ne ismételjük folytonosan

esetleges önsorsrontó hibáinkat, amelyek rossz szokásainkból, beidegződéseinkből, gondolkodás- és viselkedésmintáinkból erednek, és negatívan befolyásolják sorsunkat. Ha így tekintünk a krízisre, akkor a válság, pozitív értelemben, lehet a fejlődésünk motorja. Azért van rá szükség, a fordulatra, még ha időnként fájdalommal is jár, mert ritkán változtatunk, akár rossz szokásainkon, ha erre nem kényszerülünk rá, inkább újra meg újra elkövetjük ugyanazokat a hibákat.” „A fájdalom szükségszerű, ám szenvedni nem kötelező” – állítja Murakami Haruki japán író.

Kiút a krízisből. Mindenek előtt el kell döntünk, hogy hagyjuk-e magunkat sodródni az válság okozta folyamatokkal, vagy szabad elhatározásunkból kiindulva, kezünkbe vesszük sorsunk irányítását és szembe nézünk a problémákkal, melyek beárnyékolják vagy blokkolják életünket. Kénytelenek leszünk szembenézni személyiségünk önsorsrontó árnyoldalaival is, meg kell találnunk mi az bennünk, ami boldogulásunk útjában áll, ami nagy felelősségvállalást követel meg tőlünk. „Felnőtt nem akkor leszel, ha kardot húzol, és vakmerően harcolsz a vélt igazadért. Nem akkor, ha nem félsz mások arcába vágni a legpimaszabb igazságaidat is. (...) Felnőtt akkor leszel, ha a hibákat önmagadban keresed. Ha sorsodért nem a körülményeket okolod, hanem önmagadat.” figyelmeztet Müller Péter.

Mit tehetünk? Nagyon egyszerű dolgok is sokat enyhítenek: séta, relaxálás, segít kimozdulni a nyomasztó gondolatokból. Lényeg, hogy mozogjon a testünk, mert eközben gyógyulunk, lelkünknek esélyt adunk, hogy enyhítse a belső feszültséget, esetleg kidolgozza a megoldást. Kell, hogy legyen olyan ember a közelünkben (társ, barát, rokon, ismerős), akire támaszkodhatunk, akitől valódi támogatást kapunk, akivel megoszthatjuk, ami bennünk van. Ha mindez nem segít, fontos tudni, egy igazi kemény krízist nehéz megoldani akár professzionális segítségre is szorulhatunk. Érdemes megfontolni Müller P. tanácsát: „Mindenki, aki meghallgat minket, és a teljes figyelmével ajándékoz meg, azt az érzést adhatja nekünk, hogy érdemes élni.”

Dr. Kasza Bálint

Az egészség a legnagyobb kincs

A bácsfeketehegyi Fecske falulap augusztusi számában mindenekelőtt szeretnék elnézést kérni mindazoktól, akik az előző, falu-, és meggy napi számból hiányolták az írásomat. Erről egyedül én tehetek, mivel sajnos akkor sem tudtam tartani a megbeszélte lapzárta idejét, és a meggy napi szám megjelenésének pedig kötött határideje volt, és ezért kimaradt belőle az írásom.

Őszintén bevallom, hogy néhány nappal ezelőtt még úgy gondoltam, hogy nem lesz sem időm, sem ihletem írni az augusztusi számba, de a július hónap utolsó szombati piacán, és az ezt követő vasárnapi istentisztelet után két régi jó ismerősöm is említette, hogy várják és olvassák az írásaimat a Fecskében. Hiszek abban, hogy az életünkben nincsenek véletlenek, ezeket a biztatásokat nem véletlenül kaptam, és ezért újra nekiveselkedtem az írásnak.

Bízom benne, hogy ezúttal is sikerül papírra vetnem néhány megvalósítható, másokat is életmódváltásra ösztönző gondolatot és hasznos információt. Mindezt azért teszem, hogy saját példám, és tapasztalataim alapján segítsen azokat, akik szeretnék egészségesebben élni. Meggyőződése, hogy sohasem késő életmódot váltani, és reménykedni abban, hogy a Teremtőnknek tetszeni fog az elhatározásunk, és segíteni fog bennünket, hogy betegség nélkül, vagy ha egy mód van rá, minél kevesebb bajjal szembesülve fejezzük be egyszer, remélhetőleg minél később, a földi életünket.

Mindenesetre a teljes igazsághoz az is hozzá tartozik, hogy nem könnyű változtatni az életmódunkon, a berögződött, igen gyakran egészségkárosító szokásainkon. Saját példámon tapasztalhatom, hogy milyen jó hetvenkét évesen, most már hatodik éve, bármilyen gyógyszer nélkül élni, és ennek ellenére mégis elég gyakran beleesek abba a hibába, hogy nem tudom időben abbahagyni az evést. Tudom, hogy az egészséges életmód egyik alapszabálya az, hogy csak akkor eszünk, amikor megéhezünk, és tudnunk kell időben abbahagyni az étkezést. Sohasem szabad olyan bőségesen ennünk, hogy jóllakjunk. A teli has nem

hozza, hanem viszi az erőt, és rombolja az egészségünket. A közmondás is azt tartja, hogy nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk. Mindennek ellenére, hányszor megtörténik velünk, és időnként velem is, hogy annyira belakunk, hogy utána csak az ágyat kívánjuk, mivel testünk minden energiáját leköti a bevitt nagy mennyiségű étel feldolgozása. Ilyenkor természetesen ragadnak ránk a kilók, rosszabb lesz a közérzetünk, nem jut idő és akarat a rendszeres testmozgásra, és a pozitív gondolkodásra.

Akik követik a facebook profilomat azok tudják, hogy másfél évvel ezelőtt, amikor váratlanul egyedül maradtam, úgy döntöttem, hogy megpróbálkozom a szakácstudomány elsajátításával. Annak ellenére, hogy már évek óta megvagyok, és elvagyok főtt ételek fogyasztása nélkül, az idő azt igazolta, hogy van valamennyi érzékem a sütéshez, főzéshez. Általában az alapszabályok betartásával, de főleg megérzés alapján állítom össze az ételeim ízvilágát, és természetesen figyelembe veszem a fő kóstolókat, az unokák véleményét is. A Fecske augusztusi számában bemutatok néhány ide illő, kipróbált nyári receptet.

Főzött fagylalt – első változat

Fagylaltkészítés egyik egyszerűbb módjával már az elmúlt évben is próbálkoztam. Turmixgépben a fagyos banánkarikákat darált keksszel összedolgoztam, kevertem hozzá ízesítőt, például minőségi holland kakaóport, vagy darált pörköltmogyorót, és ezzel kínáltam magamat, és az unokákat. Finomnak finom ez a fagylaltnak nevezett egészséges csemege, de nem az igazi. Az unokák sugallatára idén utána néztem a világhálón található főzött fagylaltrecepteknek, és nekiláttam a kísérletezésnek.

Életem első igazi fagylaltját, egy feketemálnás, pörkölt diós, csokoládés finomságot, a következő hozzávalókból készítettem el:

- fél liter tejszín,
- húsz deka főzőcsokoládé,

- hét tojás sárgája,
- tizenöt deka porcukor,
- harminc deka pörkölt dió, és
- egy üveg, hozzáadott cukor, és tartósítószer nélkül főzött, kissé savanykás feketemálna lekvár.

A két deci tejszín, és a csokoládét lassú tűzön, gőz felett megolvasztottam, majd hozzákevertem a maradék tejszín, a tojássárgáják, és a porcukor összemixelt egyvelegét. Gőz fölött, fakanállal addig kevergettem, míg a csokis fagylalt kellően besűrűsödött. Lehűtöttem, megkóstoltam, igen finomnak találtam, és tálastól beraktam a fagyasztóba. Bő fél óra múlva átkevertem a fagylaltot. Most is ízlett, de a család létszámához arányítva nagyon kevésnek találtam, ezért hirtelen jött ötlettel vezérelve hozzákevertem egy üveg feketemálna lekvárt, és mintegy 30 deka darált pörkölt diót. Így is ízlett a fagyi, visszaraktam a fagyasztóba, majd fél óránként többször újra átkevertem. Elmondhatom, hogy igazi fagylalt állagot kapott a művem, és elnyerte az unokák tetszését.

Főzött fagylalt – második változat

A sikeren felbuzdulva tovább kerestem a recepteket a világhálón, és az ott talált új ötletek alapján módosítottam a technikámon. Rájöttem, hogy a fagylalkészítés a többféleképpen ízesíthető alapkrém összeállításával is kezdődhet.

Az alapkrém elkészítéséhez kézi mixerrel összekevertem egy liter langyos tejet, fél liter tejszín, hat tojás sárgáját, és 15 deka porcukrot, majd ezt a krémet gőz felett kb. 80 fokon alaposan kavargatva megfőztem-besűrűsítettem. Az így kapott alapkrémet mixerrel újra kihabosítottam, lehűtöttem, háromfele osztottam, és darált pörköltmogyoróval, baracklekvárral, illetve holland kakaóporral ízesítettem. A három doboz fagylaltot mélyhűtőbe raktam, fél óránként négy alkalommal átkevertem, hogy kialakuljon a megszokott fagylalt állaguk.

Megkóstoltam, és finomnak találtam a művemet, és ami szintén lényeges ez a finomság most már az állagában is kezdett hasonlítani az általam kedvelt, és a facebook profilomon gyakran emlegetett fagylaltozók

kínálatához.

Főzött fagylalt – harmadik változat

A fagylaltjaim harmadik változatát, a tejszín elhagyásával csak tejből főztem. A fagyi megálmodott állagát darált keksszel biztosítottam. A fagylalt alapkrémét másfél liter tejből készítettem, és a kihűlt alaphoz mintegy húsz deka darált kekszet kevertem. Az így összeállított alapkrémet a már bemutatott módon háromfele osztottam, és ízesítettem.

Főzött fagylalt – negyedik változat

Ez alkalommal joghurt alapon, mézzel és datolyával édesített pörköltmogyorós, csokis, plazmakekszes fagylaltot készítettem.

Nekem jelenleg úgy tűnik, hogy a fagylalkészítésből nem kell tudományt csinálni. Ha szeretjük a jó fagylaltot, akkor a receptekből megismert alapszabályok betartásával, az ízlésünkre hagyatkozva, minőségi alapanyagokból játszva megtudjuk alkotni az elképzelt finomságot.

A most bemutatott fagylaltot így készítettem: fél liter sűrű joghurtot összekevertem öt tojás sárgájával, majd gőz felett nyolcvan fokon, időnként megkavarva, mintegy negyed órán át főztem. Az így kapott fagylaltalapot hideg vízben lehűtöttem, majd hozzákevertem 20 deka őrölt plazmakekszet, és ízlés szerinti mennyiségben őrölt pörköltmogyorót, valamint holland kakaóport.

Kóstolás következett. Megállapítottam, hogy a meglehetősen édes kekszpor nem tudta ellensúlyozni a cukormentes kakaópor ízvilágát, ezért mézzel, és felaprított datolyával tovább édesítettem a készülő finomságot.

A fagylaltom elképzelt állagának, és ízének további harmonizálása érdekében hozzákevertem még valamennyi durvára tört plazmakekszet, és pörköltmogyorót, valamint étcsokoládé drazsét.

Újabb kóstolás után a fagylalt a mélyhűtőben landolt. Pár órás időközökben többször megkevertem, majd tálalóedénybe töltöttem. Elmondhatom, hogy ez a

fagylaltkeverék is elnyerte az ízlésünket.

Úgy tapasztaltam, hogy a fent leírt módon legegyszerűbb elkészíteni a főzött fagylaltot mivel ebben a negyedik változatban egy menetben tudjuk összeállítani a csemegét. Természetesen a joghurtból ily módon főzött alapkrémet is lehet ízesítés előtt többféle osztani.

Hamarosan megpróbálkozom a vizes alapon főzött fagylalt készítésével is, és tervbe vettem, hogy vásárolok fagylaltkészítő gépet amellyel bizonyára még megfelelőbb állagú fagyit tudok majd készíteni.

Ketchup készítése

Eljött a ketchup főzés ideje. Egyszerű, finom étel, kicsit hasonlít a sültpaprikából készített ajvárhoz, vagy más néven a paprikalekvárhoz. A ketchupot alapvetően jól megérett paradicsomból, piros kápia paprikából, és lehetőleg lilahagymából főzzük. A lekvárokat, tehát a ketchupot is, a villanytűzhely sütőterébe illő méretű lábasban szoktam elkészíteni.

A lábasba ezúttal három kiló összevágott paradicsomot raktam, és a sütőben elkezdtem főzni. Mivel a paradicsom sok levet eresztett, ezért a főzés idejének a lerövidítése érdekében a folyadék nagy részét szedőkanállal kiszedtem. A paradicsomot négy kanál cukorral, két babérlevéllel, és néhány szegfűszeggel ízesítettem. Közben négy közepes fej hagymát megtisztítottam, apróra vágtam, megsóztam, és hidegen sajtoló étolajban megfonnyasztottam. Négy darab méretes piros kápia paprikát kiolvasztottam, felszeleteltem, és négy gerezd fokhagyma társaságában a hagymához kevertem. Az egészet tovább dinszteltem, majd ízlés szerint parajdi étkezési sóval, szurokfűvel, őrölt borssal, rozmaringgal, és édes darált piros paprikával megfűszereztem. Az így megfonnyasztott hagymát és paprikát a paradicsomhoz kevertem, és tovább főztem a sütőben.

A kellőképpen besűrűsödött, jó illattal kecsegtető megfőtt alapanyagot botmixerrel felaprítottam, majd az egészet átpaszíroztam. A ketchup végleges ízét saját készítésű körte ecettel, és kevéske cukorral állítottam be.

Az így elkészített ketchupot a tűzhelyen újra megforrosítottam, majd a sütőben száz fok felett csírátlanított felmelegítettem üvegekbe töltöttem. Forró vízben fertőtlenített kupakkal lezártam az üvegeket, majd negyed órára fejtetőre állítottam őket, hogy a keletkező vákumtól a kupakok légmentesen tapadjanak az üvegre. A megtöltött üvegeket végül száraz dunsztban hagytam kihűlni.

A ketchupot kihűlt állapotában is megkóstoltam, és finomnak találtam. Kicsit hasonlít az íze az ajvárhoz, de ez engem egyáltalán nem zavar mivel mindkét étel nagyon szeretem. Bízom benne, hogy ízleni fog az unokáknak is a ketchupom, amely a boltokban kaphatóktól sokkal egészségesebb mivel se tartósítószer, se egyéb káros adalékanyagot nem tartalmaz.

Kapros kovászos uborka

Mivel igencsak szeretjük idén nyáron is sok kovászos uborkát készítettem. Az udvarban levő fóliasátorban telepített, hálóra futtatott tövekről, most már második hónapja hetente kétszer tudom szüretelni a termést. Az uborkákat megmosom, a végeiket levágom, majd három helyen hosszában bevágom az oldalát, hogy jól átjárja majd a sós víz.

Az így előkészített uborkákat egy kellő méretű, tisztára mosott befőttesüvegbe rakom, és ízlés



szerint teszek hozzá apróra vágott mélyhűtött kaprot. Idén sajnos a kertünkben nem termett semennyi sem ebből a kedvelt fűszernövényből, ezért nagyon jól jött a két évvel ezelőtti, a megszokott, és most nagyon hiányzó gondossággal bespájkolt, és lefagyasztott kapor. Az így előkészített uborkát felöntöm parajdi étkezési sóval ízlés szerint megfűszerezett langyos vízzel. A víznek teljesen el kell, hogy lépje az uborkákat, majd a családi receptünk alapján fiatal szőlőhajtásokkal leszorítom a kovászolásra váró uborkákat az üvegben. Az üveg tetejére kistányért helyezek, kirakom a napra, és ha nagy a forróság, akkor két-három nap alatt kellően megsavanyodik, és megpuhul. Az elkészült uborkát ezután külön edénybe rakom, a levével felöntöm, és a hűtőben tárolom. A kovászos uborka levét rendszeresen megiszom, mivel az igen egészséges, és frissítő folyadék. Amint a kovászos uborkám receptjéből is látszik, az elkészítéséhez, a családi hagyományhoz híven, csak sót, kaprot, vizet, valamint szőlőindát használok, de így is biztonságosan fermentálódik, és jó ízű lesz ez a finomság.

Mézringlós, pörkölt diós, fahéjas lepény

Kezd érni a mézringlő, de akad még többféle nyári szilva is a gyümölcsösünkben. Számomra a

kirepedt, rendkívül édes ringlók a legízletesebbek, és idén valamennyi pálinkát is főzök majd ebből a minden második évben termő gyümölcsből. A ringlópálinka, a meggy és a barack mellett, az egyik kedvencem, általában különböző, külsőleg és belsőleg használatos gyógytinktúrák készítésére szoktam felhasználni.

Az érett mézringlőkből idén nyáron a következő receptem alapján sütöttem több alkalommal is lepényt az unokáknak.

A robotgéppel egy menetben bedagasztok egy kilogramm lisztet, két tojást, húsz-harminc deka tejfölt, három deci tejben pici cukorral felfuttatott fél csomag élesztőt, és két teáskanál parajdi étkezési sót. A kellő állagú tésztát letakarva, legalább egy órán át, meleg helyen pihentetem. Az így megkelt tésztát ezután kétfelé szedem, és kivajazott tepsikbe simítom. A tésztát bőségesen megszórom nagyon gyengéden cukrozott darált pörkölt dióval, majd megrakom kellő mennyiségű kimagozott mézringlővel. Ezután a sütésre váró finomságot alaposan meghintek őrölt fahéjjal, valamint tejjel folyékonyra elkevert tejföllel. Sütőben 180 fokon készre sütöm, megkóstolom, és várom az unokák véleményét a sütiről. Elmondhatom, hogy mennyei illata, és íze van a frissen sült mézringlős, pörkölt diós, fahéjas lepénynek.

Ennyi fért a Fecske augusztusi számába. A telefonomban keresek még fényképeket az írásomhoz, és sűrű elnézést kérek a közepette lóhalálában küldöm a cikket az újság szerkesztőinek.

A bácsfeketehegyi Fecske falulap olvasóinak pedig, megvalósítható célként, ezúttal is, tiszta szívből jó egészséget, betegség nélküli hosszú, és boldog életet kívánok. Vigyázzunk magunkra, vigyázzunk egymásra, vigyázzunk az egészségünkre, mert az egészségünkben csak egy van!

Ne feledjük, a megőrzött egészség sokkal nagyobb kincs, mint a legyőzött betegség!

Pál Károly



Kenyércsata

Miért sír a könny a búzaszemeken...?

A mai napig talány számomra, hogy szinte a közelmúltig a búza betakarítását, az aratást a médiában megjelent írások túlnyomó többségében nagy előszeretettel – szinte kötelességszerűen – kenyércsata jelzővel illették. Talán ezzel a kifejezéssel utaltak az időjárás viszonyosságai által okozott nehézségekre, – pl. az Illés-napi szélviharral kísért zivatarokra, bőséges csapadékkal kísérve, nem ritkán jégveréssel kiegészülve – ami az aratás, a betakarítás folyamatát megkeserítette. Azonban amennyiben a témát behatóbban körbejárjuk, elemezzük könnyen meglehet, hogy merőben más fogalmat, más jellegű információt igyekszik a cikk író eljuttatni az olvasókhoz. Nevezetesen a kenyérgabona felvásárlási ára körüli elégedetlenséget, herce-hurcát, hiszen a felvásárlók évről-évre azon mesterkednek, hogy minél olcsóbban, szinte fillérekkért vásárolják fel a terményt, sok esetben akár az önköltségi ár alatt. A gazdátársadalom reakciója nem marad el – főleg az utóbbi esztendőkhöz, amióta gazdaszervezetek által igyekeznek hangot adni elégedetlenségüknek, követeléseiknek, amelyet olykor útlezárásokkal nyomatékosítanak – ám legtöbb esetben pusztá ígérekkel térnek haza. Az ideai esztendő sem kivétel – eltekintve a tavalyi reálisnak tekinthető gabonaáraktól – az előző esztendőktől, az idén is – sajnos – megalapozott indokkal használhatjuk a kenyércsata kifejezést. Az aratás első napjaiban környékünkön a 20 dináros felvásárlási árat követően pár nap elteltével már csupán 19 dináros előleget fizettek a felvásárlók, azzal, hogy az aratás után módosítják az árat egy-kettő dinárral. Több termelő esetében az átadott gabonáért járó alapösszeget csupán 10-15 nap elteltével fizették ki. A búzapiacra előállt helyzetről beszélgettünk pár bácsfeketehegyi termelővel.

Bertók Lajos gazdálkodó élete jelentős részét a mezőgazdaságban dolgozva töltötte el. Életkorát tekintve mondhatjuk megette a kenyere javát, ami egyben azt is jelenti, hogy sokat megélt, nagy tapasztalattal rendelkező termelő.

- A tarlókon mi elvégeztük a sekély ugarlást, sőt

némelyiket már el is munkáltuk, majd hamarosan egy mélyebb ugarlást végzünk a téli szántást megelőzően. Ezzel nem csupán az elgazosodást és a vízvesztés megelőzzük meg, hanem ezáltal is igyekszünk a rágcsálók, a pockok tartós meghonosodását meggátolni egy-egy parcellán. Szerintem az utóbbi pár évben előszeretettel – és nem utolsó sorban gazdasági indíttatásból – sok termelő alkalmazza a redukált talajművelést, amely nagy mértékben hozzájárulhat a rágcsálók rövid időn belüli nagymértékű elszaporodásához, amelyet az ideai esztendő is ékesen bizonyít – mondja Lajos szomszéd az árnyékot adó teraszon, miközben poharainkban egykoron oly jellegzetes feketicsi bukájú, saját szőlőskertjében termelt szőlőből készített bort töltött. Ám a fenti kijelentését megelőzően még a felforrósodott, kibetonozott udvar késő délutáni forró levegőjét beszippantva felidéztek a régmúlt nyarak aratásait, csépléseit, a kaszákra szerelt terelőnek a fortélyairól, a kézi aratás folyamatáról, a búzakévek elhelyezésének fontosságáról. – Suttó legényke koromban, 1961-ben még én is arattam kézi kaszával. A rendet úgy kellett vágni, hogy az az álló búza mellé kerüljön, így könnyebb dolga volt a marokszedőnek és nem is volt nagy az elszóródás. Fontos volt az első kéve jó elhelyezése, amelyre 4x4 darab kéve került, majd a tetejére került a papkéve, amelyet egy-egy maroknyi szalmával a vállkévéhez erősítettek. A kévéket úgy rakták össze, hogy a kalászok dél felé nézzenek, hogy az esővíz lecsurogjon róluk, míg kint a búzaföldön voltak a cséplőgépre várva. Sok esetben Csete Gabi komámmal minket küldtek el megnézni hogy haladnak a cséplőgépnél, mikor érkeznek hozzánk.

Rövid múltidézés követően térjünk vissza az ideai búzatermesztéshez, és nem utolsó sorban a felvásárlási árhoz!

- Gazdaságunkban a szójavetés rovására növeltük a búza vetésterületét, amelyet valószínűleg meg is tartunk – függetlenül a felvásárlási ártól – első sorban a vetésforgót szem előtt tartva. Az ősz folyamán egyes búzafajtáknál – elsősorban a korai vetések esetében – betegségek jelentek meg, több-

ségében azonban a tavaszi időszakban érte károsodás a vetéseket, így szükséges volt a védekezés, akár 2-3 permetezés által is.

Ez bizonyos mértékben növelte a termelési költségeket. A növényvédelem hozott-e annyi jövedelmet, hogy megtérüljön a befektetés?

- Minden bizonnyal igen, úgy a súlygyarapodás terén, mint a hektoliter növelésével, amely az idén több termelőnél nem érte el a szavatolt felvásárlási minimumot, így plusz levonásokra került sor az átadás során. Ez csupán papirológia, ugyanis a gyakorlat merőben más. A felvásárlók jelentős részének nincs rá lehetősége, hogy minőség szerint tárolják a gabonát, hanem összeöntik. Az elmúlt ciklusban a termelés költségét növelték az őszi magas műtrágya árak, azoknál a termelőknél még fokozottabban, akik attól tartva, hogy tavaszra nem – vagy akadozva – lesz ellátás és már az őszi folyamán magas áron bekészítették a fejtrágyát is. A jelenlegi 20 dináros felvásárlási ár messzemenően nem fedezi a beruházási költségeket, legalább 30 dinár feletti ár kellene, hogy kifizetődő legyen a termelés, amely talán inspirálóan tudná befolyásolni a termelők búza-vetési kedvét az idei őszen.

Sok évnyi megpróbáltatást, termelést követően bő tapasztalattal a tarsolyában mit tudna ajánlani a fiatalabb mezőgazdasági termelőknek, a búzát mikor eladni, avagy érdemesebb raktározni?

- Erre sajnos nincs szabály, sem formula, ez szinte minden évben változik. Mi hosszú évek óta, mondhatom évtizedek óta itthon lágeroljuk az általunk megtermelt búzát, ám nem minden évben alakulnak úgy az aratást követő időszakban az árak, hogy még a saját raktárainkban tárolt termények kifizetődőek legyenek, nem számítva a többletmunkát, a szárítás, a forgatás során, valamint az ez által keletkezett törött szemek százalékarányát. Bértárolókban tartani a kenyérgabonát szerintem eleve ráfizetéses, nem beszélve annak kockázatáról, hogy esetleg az adott cég valami okból kifolyólag nem tudja a hiteleinek részleteit folyósítani a pénzügyintézmények felé – amelyre volt már számos példa, a közelmúltban is – és bankrottál, ami által az ott tárolt termény is elveszett. Azonban, ha már a magasabb árban reménykedik a termelő igyekezzen saját gabonátárolót kialakítani, amely olykor beválthatja a hozzá fűzött reményeket. – mondta Bertók Lajos őstermelő.

Rám sötétedett mire **Szél Csabáékhoz** érkeztem, akik ugyancsak több generációs családi mezőgazdasági termelést folytatnak. A faluban köztudott, hogy a Szél család nemzedékek óta a szántóföldi takarmánynövényzet mellett jószágüzemeltetéssel is foglalkozik. Jelenleg a fő hangsúly a hízó bikák tenyésztésén alapszik, amely egyben utal arra is, hogy a termelési kört igyekeznek szorosabbra zárni. A fiatal házigazda – aki a nagyapja által megalapozott gazdaságot vezeti tovább – a jószágok itatása körül szorgoskodott, majd azt követően készséggel invitált az udvar szegletében lévő filagóriába, ahol csatlakozott a társaságunkhoz a felesége **Ilonka** is, valamint idősebb fiuk **Marci** is.

- Az elmúlt évek során a búza felvásárlási ára 16-18 illetve 20 dinár körül mozgott, akárcsak az idején esztendőben, ám a jelenlegi felvásárlási ár azért tűnik rémisztően alacsonynak, mivel az őszi a műtrágya árak voltak irracionálisan magasak, valamint a növényvédő-gyomirtó szerek ára is megnövekedtek, ami tetőzte a költségeket, - hogy a búzát megvédjük a betegségektől – a vegetáció során három alkalommal is permetezni kellett. Sajnos a mai búzafajtáknál feltétlenül alkalmazni kell a permetezés által kijuttatott növényvédő szereket, amelyek által nem csupán grammosabb, egészségesebb búzát tudunk termesztetni, hanem a hektolitert is jelentősen növelni tudjuk – nyilatkozta fiatal vendéglátóm, aki mintegy 20 éves saját észrevételeit, tapasztalatait osztotta meg.

Napjainkban rengeteg növényvédő-, gyomirtó szer beszerezhető, amelyek árban is és minőségben is eltérőek. Mi alapján válassza ki a termelő a legjobb, leghatékonyabb fajtát?

- Jelenleg ma már a termelőknek nem csupán a szántáshoz, a vetéshez kell értenie, hanem a növényvédelemhez is. Hatásosak a téli mezőgazdasági jellegű előadások, a szaklapokban megjelenő információk is, azonban mi az internet útmutatását vesszük figyelembe, amikor informálódni akarunk egy-egy újabb szer alkalmazásáról, vagy annak összetételéről. Gazdaságunkban előszeretettel használjuk a fényzárolt vetőmagbúzát, de ettől függetlenül ezeknél sem lehet kihagyni a permetezést. A vetésgörögöt figyelembe véve a szokásos nagyságú területet fogjuk bevetni az idén is őszi kalászosokkal.

Mikor érdemes eladni a búzát?

- A játékszabály egyszerű, az diktál akinél a pénz van, a piac pedig kiszámíthatatlan. Tavaly aratásban 34 dinár volt a búza felvásárlási ára, többen a magasabb ár reményében tartalékolták, azonban pár hónap elteltével drasztikus mélyrepülésbe kezdett, mígnem huszonpár dináros árnál állapodott meg. A lágerolást csakis otthon kell végezni, ugyanis bértárolás esetén – s, ezzel Csaba máris számolni kezdett a telefon segítségével, és már mondta is – 3% a havi levonás. Azon kívül, hogy ez is plusz költséget jelent, de nagy rizikót is képez, hiszen a felvásárlók kreditből gazdálkodnak, akkor inkább érdemes aratáskor eladni – összegezte véleményét a fiatal vendéglátóm. Márton érdeklődve hallgatta a beszélgetésünket, olykor egy-egy mondattal toldotta meg az apja véleményét.

Látom a legényke is jártas egyes dolgokban!

- Igen. A mezőgazdasági munkába bele kell születni és nem utolsó sorban szeretni is kell, máskülönben ezt nem lehet csinálni – mondta búcsúzáskor Szél Csaba.

A következő riport alanyomhoz másnap reggel látogattam el. **Tóth Sándor** és fia **Ákos** tekintélyes, modern mezőgazdasági mechanizációval rendelkezik, valamint jelentős mennyiségű gabona tárolására alkalmas silókkal. Ez utóbbiakat hogyan tudják hasznosítani a beszélgetésünk során erre is kitértünk.

- A tavalyi búzaárhoz viszonyítva az idén olcsónak számít, hiszen mindegy kétharmadára esett vissza a felvásárlási ár. Főleg, ha figyelembe vesszük az őszi befektetést, amikor 1000€ került a műtrágya tonnájára, a nafta literje pedig 200 dinárba. Már az őszi folyamán szükséges volt a növényzet megóvása a betegség ellen, majd a tavaszi vegetáció során még két, illetve egyes parcellákon három alkalommal volt szükség a vegyszeres növényvédelemre. Gazdaságunkban nagy hangsúlyt fektetünk a megelőzésre, igyekszünk a zász-lós levelet megvédeni, amely befolyásolja a termés mennyiségét és minőségét is, vagyis magasabb hektolitert tudunk elérni. Maximálisan igyekszünk megadni minden tápszert, illetve a növényzetet megóvni a betegségekkel szemben, hiszen a mi termelési programunkban, stratégiánkban a búza vetés minél nagyobb hozama szerepel. Az árakra sajnos nem tudunk kihatással lenni, ezért igyekszünk a mennyiséget a max-

imumra emelni.

A silókban való tárolással az árakra ha direkt nem is, de az eladás időpontjával csak tudnak valamelyest lobbizni, amikor megfelelőnek ítélik meg az árat.

- Valóban ez ad egy szűk mozgásteret, hogy akkor és annak adjuk el a terményt amikor az árat elfogadhatónak tartjuk. Azonban a régiókban nem lehet kiszámítani, hogy mikor és egyáltalán érdemes-e tárolni, vagy sem, mert a vegyszeres kezelés is költséges, amely szintén növeli a kiadásokat. Számításom szerint ha az összes költséget, kiadást összeszámoljuk, beleértve az eger invázió elleni védelmet is akkor egy hihetetlenül hangzó összeget kapunk, mintegy 100.000 dináros tételt holdankénti kivétítésben.

A költségek lefaragásában esetleg segít-e az úgynevezett „padlásról” való vetés, valamint a redukált talajművelés?

- Valójában egyik sem befolyásolja jelentősebb mértékben a termelési költségeket. Jómagam is a fényzárolt, úgynevezett „benti” mag híve vagyok, azonban, ha figyelembe vesszük, hogy egy tonna vetőmagért 2,5-3 tonna merkális búzát kell visszaadni, ami egyáltalán nem kevés. Mi saját magunknak kitermeljük a magbúzát, majd kitisztítjuk, ezt követően gomba és rovarölő szerekkel kezeljük, a padlásról való vetés modern változatának is nevezhetjük. Ami a redukált talajművelést illeti az adott évben minden bizonnyal üzemanyag megtakarítást tapasztalhatunk, ám a következő évben a tömörített talajt nagyobb erő igénybevételevel tudjuk csak felszántani, vagyis több üzemanyaggal, mi ugyanis a mélyszántást 28-32cm között végezzük. Röviden amit nyerünk a réven elveszítjük a vámon – mondja a hatvanon túli vendéglátóm, enyhe mosoly kíséretében.

Talán van már 35 éve is, hogy szántóföldet vásároltam, amelyet búzával vetettünk be. Aratáskor, amikor a szövetkezet három Zmaj kobájnya előbukkant a domb mögül a parcellámon csépelve, kibuggyant a könny a szememből. Az első, saját búzámat aratták. Felemelő, magasztos érzés volt.

- Az aratás egykoron ünnepnek számított környékünkön, reméljük egyszer ismét lesz becsülete a megtermelt búzának – mondta Tóth Sándor mezőgazdasági termelő, miközben egy erős kézfogással elköszöntünk egymástól.

Szukola Béla

Továbbképzés Amerikában

Megtiszteltetésnek vesszük, amiért meghívtak bennünket továbbképzésre és látogatásra az Egyesült Államokba. Férjemmel, Halász Sámuellel nagy izgalommal készültünk az útra és a találkozásokra. Három éve vetük át a Gyermekmisszió vezetését Szerbiában, melyhez 19 szolgatárs tartozik. Nagy felelősség és nagy kihívás számunkra ez a belmisszió. Célunk, hogy a gyermekek, ifjak meghallják Isten üzenetét és az Ő útján járjanak.

A Gyermekmisszió nemzetközi székhelye Warrentonban, Missouri államban van, Amerikában. Itt voltunk továbbképzésen másik 24 ország képviselőjével. Az egész világról érkeztek: Európa, Afrika, Ázsia, Észak és Dél Amerika, valamint szigetekről is, mint Sri Lanka, Jamaica, Fidzsi szigetek, Madagaszkár, Indonézia szigetvilága. Nagyon sokféle ember, sokféle ruházatban, sokféle kultúrából, de mindenkiben ott látjuk Krisztus szeretetét. Mindenki, mint országos vezető van jelen, sok-sok munkatárs, sok-sok szolgálat vezetőjeként, és itt is mindenki a másikat szeretné szolgálni. Mindenki nagyon kedves és alázatos. Angol nyelv a közös nyelv, de sokszor kérjük egymást, hogy egy-egy éneket énekeljen el a saját nyelvén is.

Amikor indultunk Amerikába, mondták, hogy egy másik bolygóra érkezünk. Ezt csak alátámasztani tudjuk. Már az óceánon való átkelés sem hasonlított az európai repülőutakhoz. Sokkal nagyobb a kényelem, az ember szórakoztatása. Amerikában Chicago, St. Louis és Omaha városában jártunk,

melyek semmilyen európai városhoz nem hasonlíthatók. Minden óriási: az autók, a házak, az épületek, a földterületek, az autópályák. Rengeteg üzlettel, étteremmel és protestáns gyülekezettel. Mikor valamire elcsodálkoztunk, boldogan mondták: Ez itt Amerika! Még a térképeken is Amerika van a közepén és kétoldalt Európa és Ázsia.

Hálás a szívünk, amiért részt vehettünk e továbbképzésen és utána vendégségben. Hálás a szívünk a gyülekezetekért, ahol szólhatunk a mi kis országunkban végző szolgálatokról. Hálás a szívünk, amiért új barátokat ismerhettük meg, akiktől nagyon sokat tanultunk. Isten áldja meg az Ő népét mindenhol!

Halász Renáta



Harangozó László az új református püspök

A Szerbiai Református Keresztyén Egyház új püspökévé **Harangozó Lászlót**, a Szabadkai Református Egyházközség lelkipásztorát választották meg. Esküjét ünnepélyes keretek között tette le Bácsfeketehegyen, az ott megtartott zsinaton. Valójában két hónapig tartó választási folyamat zajlott le, melynek keretében több személyt is megválasztottak országos egyházi tisztségekre. Harangozó Lászlót püspökké választották, Csányi Erzsébet pedig zsinati jegyző, egyben püspökhelyettes. Székely Károly a főgondnok, Pál Károly pedig a Bácskai egyházmegye gondnoka. Hallgató Imre, a bácsfeketehegyi református egyházközség gondnoka ezenkívül elmondta, hogy az ünnepélyes beiktatásra a közeljövőben kerülhet majd sor. Az időpontról az új püspök és az új egyházkerületi vezetőség hozza meg a döntést.

Harangozó László Kolozsvárott végezte az egyetemet, majd tíz évig Bácsfeketehegyen a püspök mellett segédlelkészként, beosztott lelkészként, majd társlelkészként tevékenykedett, és közben a Református Központi Otthonnak, ismertebb nevén a régi Árvaháznak (sokan Leuenbergi Otthonnak ismerik) a

vezetője volt. 2013-tól Verbászon és szórványában, összesen hét gyülekezetben és nyolcadikként Zentán is szolgált. A zsinatot követő nyilatkozatában megjegyezte, hogy sok harc és küzdelem előtt áll az egyház, viszont Isten segítségével, bölcsességgel és alázatosan fog az egyház élén állni.

T.P.

Forrás: Magyar Szó
(Gergely Árpád felvétele)



Barackos pannacotta

Az olasz konyha nem csak a „pásztákról” szól, nem mehetünk el olyan híres desszertjük mellett, mint a pannacotta, ami egy pudingszerű, lágy, krémes csoda. Ebbe a pohárdesszertbe tejszín is kerül, és a kész krémet/pudingot egy vagy akár több gyümölcsréteg is díszítheti. Sokféle gyümölccsel kipróbálhatjuk, de barackkal talán a legfinomabb. Nyáron kellemes és könnyed élvezet, hűsítő élmény, hisz csak előkapjuk a hűtőszekrényből és már falhatjuk is. Persze előbb készítsük el, íme a recept.

Hozzávalók:

- 4 dl tejszín
- 2,5 dl tej
- 10 g zselatinpor
- 7 dkg cukor
- 1 vaníliarúd vagy néhány csepp vanília aroma
- 5-6 db sárgabarack (kajszibarack)
- kókuszpehely vagy kókuszreszelék a díszítéshez

Elkészítése:

- A zselatinport 3-4 evőkanál vízzel csomómentesre keverjük, majd hozzáadjuk a tejszínt, a tejet, a cukrot és a vaníliát (1 csomag vaníliás cukrot is lehet). Folyamatos kevergetés mellett felforraljuk, majd egy nagyobb tálkába/pohárba vagy két kisebbbe öntjük. Miután lehűlt, hűtőbe tesszük minimum 4 órára. A barackokat apróbb darabokra vágjuk és egy serpenyőbe tesszük, ahol kissé megpároljuk, de ez igazából ízlés dolga, kevés cukorral is főzhetjük pár percig, de ha jó érett a barack, nyersen is a pannacottához adhatjuk tetszés szerint.
- Tehetünk a puding közé két réteg gyümölcsöt is, a kókuszt se hagyjuk ki belőle, nem csupán jól mutat, de ízben is kellemesen illeszkedik a barack ízéhez és a tejszín krémességéhez.
- Gyerekek is szívesen fogyasztják, duplatételben például (a megadott mennyiségek nagyjából 2



személyre vannak „szabva”) kiváló vendégváró desszert, főleg, ha több kisebb pohárkába vagy tálba halmozzuk.

H.Sz.



ÁSATÁS JÚLIUSBAN

Fél évszázad után újból, bár részlegesen feltárássra került a középkori Feketeegyház templomának alapjai.

1972-ben még e helyen egy meggyes volt. Akkor gyümölcsfák korlátozták a nagyobb ásatás lehetőségét. Csak pár kutatóárok alapján próbálták körvonalazni, hogy hogyan is húzódtak az egykori templom falai.

A Szabadkai Községi Műemlékvédelmi Intézet által már pár éve folytatódik ezen a területen az ásatás. Először az épülő szennyvíztisztító területén levő temetőt tárták fel. Majd két éve geomágneses vizsgálatot végeztek azon a területen, ahol feltételezték a templomrom helyét. Eredményeként idén júliusban elkezdtek 100 m² területen dr. Perica Špehar, a Belgrádi Egyetem Régészeti Tanszékének professzora vezetésével a templomrom feltárását. Az anyagiak a Vajdaság Autonóm Tartomány Kormánya és a Kishegyes Község Önkormányzata támogatásának köszönhetőek. A munkálatokban részt vettek még Nevena Pantić, Viktor Paskulj, Eva Veselinović, Ivona Kostadinović, Anđela Gačović, Slađana Nešković, Milena Đikić egyetemisták a régészeti tanszékről.

A templomrom északi fal alapját tárták fel, 5,5–6 méter hosszan kelet-nyugat irányban. Folytatásában keletről az apszis északi része mutatkozott,



Sírban talált bronzkarika



Téglák a falmaradványban

amely valószínű félkör alakú az enyhe íveléséből következtetve. A két rész között merőlegesen két oldalt egy kisebb falrész mutatkozott, mely valószínű mint támaszték szolgált. Feltehetőleg 11. és 13. század közötti időszakban épülhetett a feltárás során talált



Dr. Perica Špehar beszámolót tart az ásatásról

kerámiadarabok, ácsszögek, égett korom, deszkamaradvány és sírok alapján. Sírok voltak a falon kívül, belül, sőt a fal alapja alatt is. Sírok a középkorra jellemzően szegényesek leletanyagban.

FECSKE TOLL

Kérdőjel

Köd borítja a múltat.

Ködben úsznak az emlékek.

Szemek homályban,

mindenre nagy kérdőjelet tett az élet.

Üresség, érzelem, lángolás vagy

csak időtöltési kíváncsiság?

Felesleges kérdések, csak a jelenben élhetsz.

Se múlt, se jövő itt már nem kérdéses.

Éljük napjainkat, nem vagyunk már fontos személyek.

Bácsi (Vajda) Sára



ANYAKÖNYVI HÍREK

Újszülöttek

Miroslav Uskoković és Marina Adakalić
kislánya **Anastasija**

Vladimir és Vijoleta Samardžić kislánya
Jelena

Nebojša és Aleksandra Babin kislánya **Todor**
Strahinja Matić és Kadván Anikó kislánya
Anita

Momčilo Maliković és Slavica Knežević
kislánya **Adriana**

Harangozó Attila és Adél kislánya **Máté**

Marko és Tea Begović kislánya **Vuk**
Aleksandar Mićunović és Maja Kontić
kislánya **Dunja**



Elhunytak

Milan Kovačević –Mišo- május 31,
67 évében

Józsa Mária szül. Vajda Mária június 5,
81 évében

Szombati Erzsébet szül. Beszteri Erzsébet
július 5, 92 évében

Fehér Mihály július 22, 65 évében

Balogh József július 30, 83 évében

Zoran Stanišić (cikica), augusztus 5,
67 évében

Dr. Kerekes József augusztus 11, 89 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 Folyószámlaszám: 310-8659-38. www.feketics.com

Tördelés: Bácsi Róbert. Munkatársak voltak: Bácsi (Vajda) Sára, Bíró Csaba, Dr. Kasza Bálint, Halász Renáta, Hajvert Lódi Andrea, Orosz Attila, Papp Julianna, Pál Károly, Sárközi Ottília, Szukola Béla, Szarka Zsófia, Szakács Tamás, Juhász Attila, Lakatos Janez. Készült Bácsfeketehegy a P.S. Print & Design nyomdában 2023. augusztus.

CIP – 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

Mesečno.

ISSN 2217-3706

COBISS-SR-ID 201634567

