



# Fecske



# A HELYI KÖZÖSSÉG HÍREI

A tavaszi időjárás beálltával kezdetét vették a rendhagyó munkálatok, melynek keretein belül:

- a „Gazdakör” Mezőgazdászok Egyesülete, Önkormányzatunk mezőgazdasági osztálya, a Bácsfeketehegy Helyi közösség és a helybeli földművesek közös összefogással, az idei évben is megszervezték és elvégezték a határutak rendezését, melynek keretein belül, több nyerges vontatónyi föld is lett biztosítva azokra a helyekre, ahol erre a legnagyobb szükség mutatkozott. Természetesen ezt folytatni fogjuk, a lehetőségekhez mérten. Köszönjük szépen minden résztvevőnek a pozitív hozzáállást, a kitartó, embert és gépet egyaránt nem kímélő munkát, valamint azoknak is, akik, a részvételi szándékuk ellenére, egyéb



elfoglaltságukból kifolyólag nem tudtak részt venni az akcióban. A munka akciót egy vacsorával egybekötött társalgás követte, melynek keretein belül alkalom adódott az észrevételek átbeszélésére, ami véleményem szerint lényegesen hozzájárul ahhoz, hogy az elkövetkező években is tudjuk folytatni ezt az igazán fontos eseményt.

- a Vasút és a Hős utcák végéről takarítottunk el jelentős mennyiségű hulladékot és szemetet, melyet ismeretlen személyek szállítottak, hordtak oda. Ezzel párhuzamosan, megtettük a megfelelő intézkedéseket a felelőtlen elkövetők kiléte felfedésének érdekében. Megtörtént a szemételep és az oda vezető út TELJESKÖRŰ letakarítása, valamint a bekötőút kiigazítása, a nagyobb mélyedések zúzott kővel történő feltöltése. Megkérnénk az igénybe vevő fizikai és jogi személyeket, hogy a hulladékot ne az út mellé, a

környékbeli szántóföldekre, hanem a letakarított területre, a gödörhöz minél közelebb ürítsék le. Köszönjük szépen.

- a közterületek karbantartási munkálatainak keretein belül, a KV kommunál Kishegyes vállalattal karöltve megkezdtük településünk központjában a zöld területek helyre állítását füvesítéssel, faültetéssel, valamint a szóban forgó helyeket megfelelő módon lekeríteni, megvédeni a kitaposástól.

- komolyabb meghibásodás végett nem sikerült időben beindítani a sokak által kedvelt és követett „golyakamerát”, a hiba elhárítása folyamatban van, remélhetőleg a Fecske havilap megjelenésekor már követhető lesz, a hosszú éveken keresztül visszatérő golyáink minden napjai

- a közbiztonság növelésének érdekében 2 térfigyelő kamerával szereltük fel a Dózsa György utcában a játszótérrel.

Juhász Attila



# A Gazdakör hírei

Az embernek ahhoz, hogy életben maradjon vagy fejlődjön, fel kell élnie környezete erőforrásait. A fenntarthatóság annyit tesz, hogy hosszú idő alatt sem fogynak el készleteink, mivel gyorsabban termelődnek újra, mint ahogy pusztítjuk azokat. Ahhoz, hogy ezt bármennyi időn át – ha örökké fennmarad az emberi faj, akkor is – folytathassuk, szét kell választani a gazdasági növekedés terhelését globális és helyi léptékben. Ami nem pótolható, azt meg kell őrizni, ami idővel termelődik csak újra, azt nem szabad túlhasználni, biztosítani kell a regeneráció feltételeit a megújuló erőforrásoknak, elég időt hagyva a megfelelő hatékonyságú, valóban teljesen megújuló technológiák kifejlesztésére.

## Mi a mezőgazdaság fenntarthatóságának tétje?

Ugyan nem az agrárium a legnagyobb károsanyag-kibocsátó, de sok más szempont szerint sem fenntartható jelenlegi módszereinknél maradva. Ezzel nagyjából mindenki egyetért, az azonban vita tárgya, hogy milyen intézkedésekkel és milyen ütemben érdemes hatékonyabbá tenni a termelést és csökkenteni a környezeti terhelést. Nehéz úgy eltalálni az intézkedések ritmusát, hogy a gazdaságok és az állam is a pénzüknél maradjon.

Tízszer gyorsabban koptatjuk a termőföldet (évente világszerte mintegy 75 milliárd tonnányit), mint amilyen gyorsan újra tud épülni a talaj. Ha nem változtatunk a módszereinken, a 2040-es és 2080-as évek között globálisan kimerül a termőréteg, elsivatagosodnak a szántóföldek, vázталaj marad csak belőlük. Nagyjából a valaha művelésbe vont földek 20%-a maradt csupán termő. Ahol a 19. században egykor több méter mély volt az életteli humusz, mára néhány centimétereknek is örülünk. A régebb óta művelés alatt álló táblákon, hazánkban is akad, ahol már el is tűnt. Ez a degradációs folyamat jelenleg is gyorsul. A szervesanyag-tartalom csökkenését az is jól illusztrálja, hogy felére csökkent a talajban megkötött szén az utóbbi néhány évszázadban. Tegyük hozzá, hogy ez nagyrészt most a légkörben van, közvetlenül szerepet játszva a felmelegedésben.

Száz év alatt többszörösére nőtt az élelmiszer- és agrárium hatékonysága, viszont az egy főre jutó fogyasztásunk is. Ezt a növekedési tendenciát nem állítja meg sem hazánkban, sem más fejlett országban a természetes népességfogyás sem. A mezőgazdaság energia-kihozatali értéke (ami azt fedi, hogy egy egységnyi kalória kitermeléséhez hány egység fosszilis üzemanyagot kell elégetnünk) az 1940-es években 0,1 volt,

mára 2 fölé nőtt. Emellett a szántók mérete nem nőtt jelentősen ebben az időszakban, viszont az inputok többszörösét kezdtük kijuttatni. Átlagosan nitrogénből háromszor annyit, foszforból tízszer annyit adunk ki ma, mint amennyit az ökoszisztéma hasznosítani tud. A többi egyrészt kárba vész, másrészt ekkora mennyiségben koncentrálnodva szennyezi a környezetet, és közvetlenül az emberi szervezetre is hatással van. Világszerte a mezőgazdaság használja fel az édesvízkészletek 70%-át, a víztározók viszont 60%-kal gyorsabban ürülnek, mint amilyen ütemben vissza tudnak töltődni.

Hazánkban az elmúlt 15 évben a szántóföldi madárfajok állománya több mint harmadával csökkent. 2020 és '21 évekre vonatkozóan majdnem 30%-os méhpusztulást jelentettek az előző évihez képest (tehát a pusztulás üteme egy év alatt majdnem harmadával is képes gyorsulni). Más jelentések szerint a világ rovarfajainak 40%-a áll a kihalás szélén emberi hatások miatt. Kijelenthető, hogy ha továbbra is maradunk módszereinknél, adott a teljes ökológiai összeomlás.

## Lehetne egyáltalán máshogy csinálni?

A mezőgazdaság fenntarthatóvá tétele talán a legkönnyebben megoldható az összes iparág közül, és ennek átállításával teheti az emberiség a legkevesebb befektetett energiával talán a legtöbbet a saját maga túléléseért. Azért így sem lesz egyszerű.

Srí Lanka 2021 áprilisában szinte egyik napról a másikra általánosan betiltotta a szintetikus műtrágyákat és irtószereket, és megpróbált a világon az első teljesen bio módszerekkel termelő orszaggá válni. Az átállást azonban szakmai szempontokat figyelmen kívül hagyva, hirtelen akarták elérni, ami miatt nyilván nem is sikerült. A szabályozások felkészületlenül érték a gazdálkodókat, terményeik nagyrésze elpusztult, és az ottani agrárium, illetve az egész gazdaságuk krízishelyzetbe került. Létezik azonban egy arany középutnak nevezhető kompromisszum a pusztítóan vadkapitalista, és átgondolatlanul, öncélúan „zöld” csapások között.

Talajmegújító, vagy regeneratív mezőgazdaságként hívjuk azokra az irányelvekre, amelyek követését ajánlani szoktuk gazdáknak, agrárszakembereknek, termőfölddel rendelkezőknek. Amit szeretnénk elérni, hogy olyan módon termeljünk a természetben, hogy a talaj termőrétege vissza tudjon épülni úgy, hogy a mezőgazdasági termelés közben nem csökken. Ennek alapjai a minimális vagy teljesen abbahagyott talajbolygatás, csökkentett inputhasználat, természetes eredetű tápanyagok, egész éves talajtakarás és gyökér-

folytonosság, az állatállomány és növénytermesztés integrációja, visszaépített és fenntartott ökológiai közösségek, valamint változatos vetésforgó és takarónövények.

A természetben a talaj és a benne élő mikroorganizmusok állandó körforgásban vannak a növényekkel együtt. A természetes tápanyag-körforgást ma ahelyett hogy felhasználnák, a hagyományosan alkalmazott mezőgazdasági módszertan szerint szezonálisan elpusztítják, és emberi munkával, valamint szintetikus anyagokkal próbálják utána pótolni a hatását. Ha nem bolygatnánk meg több tíz centi mélyen a talajt szántással, úgy teljesen új szintre emelhetnénk teljes tápanyag-gazdálkodásunkat. A mikorrhiza hálózat folyamatos életbentartása révén a talajbaktériumok képesek tápanyagokat szállítani és segíteni megkötni őket a növényeink számára. Kártevő vagy betegség megjelenésekor, a mikorrhiza hálózatban összekapcsolódott növények képesek egymást preventíven, előre felkészíteni a megfelelő immunválaszra. Tápanyaghiány esetén pedig az egyedek közötti kommunikáció hatékonyabb erőforrás elosztást tesz lehetővé, az egészséges növények a gyengébben fejlődőek felé tudják irányítani a kellő táplálékot.

A szántás generációk alatt rögzült rossz szokás. Az eke forgatásába rengeteg üzemanyagot és időt ölnek, áldozatos munkával jár a mikorrhiza hálózat széttévése, és a lekötött szerves szén szélnek eresztése. Bolygatás és pazarlás helyett a direktvetés, no-till, min-till, strip-till, vertikális művelés, vagy egyéb kímélő módszerekre kell szorítkozni, illetve változatos takarónövény keverékeket használni. Nem szabad újra és újra

feltörni a földet, nem szűz területek azok már. Acél helyett használjunk gyökereket; a talajmunkától várt finom, vetésre kész szerkezetet nem gépi technológiánk, hanem talajbiológiánk, vetésforgónk fejlesztésével tudjuk elérni. Az ökológiai másodvetés, azaz takarónövényeink jól megokolt kiválasztásával növelhetjük a monokultúrás termelés sivár biológiai diverzitását, és javíthatunk területeink öfenntartó képességén. A különböző növények más-más szerepet töltenek be az életközösség védekezési rendszerében, a fajok változatossága megtöri a kórokozók és kártevők ciklusait. A talajjavító növénytermesztés bizonyítottan hasznosabb növényeink számára, mintha a hagyományos módszerek szerint hagyjuk a földet „pihenni”.

Hogy mi mindent kell tenni a valódi fenntarthatóság eléréséhez, és ebből mennyit tudunk mi személyesen teljesíteni, rendkívül eltérő lehet az egyes gazdaságok szintjére lebontva. Az határozza meg elsősorban, hogy milyen a területünk ökoszisztémája, földrajzi adottságai, mi az, amibe belenyúltunk az emberi rendszereinkkel, és ez négyzetméterenként változó lehet. Viszont azt hangsúlyozzuk, hogy minél nagyobb területtel rendelkezünk, annál több felelősséggel bírunk, és annál nagyobb lesz intézkedéseink hatása, minél előbb és minél kiterjedtebben alkalmazzuk őket. Piaci szereplőként érdemes rajta elgondolkozni!

Gazdakör

### Rajzpályázat eredménye

Az előző számunkban meghirdetett rajzpályázat lezárult, és mondhatjuk az idén is szép számú rajz érkezett szerkesztőségünkbe. Akárcsak a tavalyi esztendőben az idén is – a sulisokhoz viszonyítva – az ovisok voltak a legaktívabbak, ők készítették a legtöbb munkát. A rajzpályázat témája a Tavasz volt, amelyet a kis alkotók igyekeztek is a rajzuk által megörökíteni, a természet ébredését, a tavasz kikeletét, a zsongást a levegőben. Az idén is három tagú zsűri értékelt a pályamunkákat, Kerekes Katalin tanítónő, Móricz Lajos ny. rajztanár, - aki javaslatára nem rangsorolták a rajzokat, hanem a kompozíciót és az élmény visszatükröződését értékelték – valamint szerkesztőségünk részéről Szukola Béla személyében. A sok ötletes, fantáziadús rajzok közül az ovisoknál Berger Dorina (6 éves), Cékus Martin (7 éves), Molnár Gabriella óvónő, valamint Tüskei Ákos (6 éves) és Fehér Dorina (6 éves), Tarkó Katalin óvónő

növendékeinek a munkája lett kiemelve. Az iskolásoknál pedig Bertók Ivona (1b.), Szukola Lara Kitty (1b.), Fekete Dorka (2b) és Varga Andrea (4b) részesült elismerésben, akik osztályfőnökei Tokics Etelka, Végső Szuzannak és Józsa Mónika tanítónők. A jutalom ajándécsomagokat, amelyeket a Helyi Közösség ajánlott fel Juhász Attila a H.K. titkárja fogja átadni lapunk munkatársával. A sok szép, ötletes rajzokat, hogy a szülők is és szélesebb körű érdeklődők is megtekinthessék, április 30-án a Vajdaság utcában lévő téren a majális fa állítás alkalmából lesz közszemlélésre kitéve. A Fecske faluújság szerkesztősége ezúttal is megköszöni a kis alkotók munkáit, az óvónők, a tanítónők és a szülők hozzáállását, hogy segítették eme pályázat sikerességét. A zsűri által kiválasztott rajzokat a lapunk természetesen leközi, hogy ezáltal is népszerűsítsük a rajzaik által megnyilvánuló tehetéseket.

Szukola Béla

# A Kozma Lajos Könyvtár hírei

Márciusban is meglátogatta a könyvtárat az oviból a Katica csoport Molnár Gabriella óvónénivel. Ezúttal a kertészkedésről kerestek könyveket.



Idén már a 27. Podolszki József Irodalmi Emléknapot szerveztük meg márciusban. Az idei Emléknap első része a temetőben kezdődött, ahol megemlékeztünk Podolszki József, dr. Vajda Gábor, dr. Bányai János, Szilády János, Sárközi Ferenc és dr. Juhász Géza sírjánál. Négy órakor a Kultúrotthonban folytatódott a



program, ahol Kerekes Zalán versmondótól hallhatunk egy Podolszki József verset, majd Dudás Károly író, publicista emlékezett meg Podolszki Józsefről, és megkoszorúztuk az emléktáblát. A nap folytatásában egy kiállításra került sor, Fotózzon a címlapra! A Hét Nap hetilap címlapfotópályázatára beérkezett legjobb alkotásaiból összeállított kiállítást Tóth Livia, a Hét Nap főszerkesztője nyitotta meg. Ezután egy könyvbe-mutatóra került sor, Bordás Győző: Velünk történt című könyvét Farkas Zsuzsa és dr. Németh Ferenc mu-

tatta be, közreműködött Kerekes Zalán. Műsorunk következő részében a Magyar Életfa-díjas verséneklő Kónya SándorSzemtől szembe címet viselő előadását hallgattuk meg délvidéki költők megzenésített verseiből.

Az Emléknapot a XXVII. Podolszki József publi-



cisztikai pályázat eredményhirdetése és díjátadója zárta. Az idei bíráló bizottság tagjai Tóth Livia, a Hét Nap főszerkesztője, Máriás Endre a Magyar Szó főszerkesztőhelyettese és Csordás Katalin, a szervezők nevében voltak. Az idei díjazottak a következő pályamunkák voltak:

A zsűri odaítélt egy különdíjat, Az örület határa című írás kapta, szerzője Dobó Engi Florinda.

A 3. díjat Amikor a tartóoszlop megtörik című pályamunka kapta, szerzője Kállai Göblös Nikoletta.

A 2. díjat A változást hozó szenvedély című pályamunka kapta, szerzője Gruik Zsuzsa.

Az 1. díjat az Engem a tanítványaim motiválnak című pályamunka érdemelte ki, szerzője Dévity Tamás.

A Ringató foglalkozásra továbbra is várunk minden érdeklődőt péntekenként 17.15 órától. A foglalkozást Borsodi Patyerek Orsolya vezeti.



## A REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG HÍREI

Örömmel számolhatok be arról, hogy a húsvéti ünnepkör gyülekezeti alkalmait szép számban látogatták híveink. Néhány évtizeddel ezelőtt még teljesen magától érthetődő volt falunkban is és más közösségekben is, hogy a református hívek vasárnap és ünnepnapokon rendszeresen eljártak a templomba.



A virágvasárnapot megelőző vasárnapon, majd március 24-én a virágvasárnapi ünnepi istentiszteletünkön is fellépett gyülekezetünk Kálvin János nevét viselő gyermekkórusa. Ez utóbbi alkalmunkon szinte a teljes istentisztelet zenei (ének) részét ők adták elő. Mindkét alkalommal meglepetés várta a gyerekeket. Pál Károly



A mai átalakult és megváltozott világunkban viszont különösen hálásak vagyunk Istennek azért, amikor az

presbiterünk egy-egy saját készítésű óriás tortával ajándékozta meg a lelkes gyermekkereget. Erről a



átlagnál több hívőt láthatunk a templomban. Arról meg talán nem is kellene külön szólni, hogy milyen öröm mindannyiunk számára, amikor lelkes gyermekereg tölti meg a templomteret. Ilyen élményekben volt részünk az idei húsvéti ünnepkörben.

helyről is köszönetet mondok neki ezért a meglepetés adományért, valamint természetesen a kórus vezetőjének Kaszás Éva kántorunknak is, aki lelkesen és lelkiismeretesen hétről-hétre rendszeresen foglalkozik a gyerekekkel.

A szokásos nagypénteki és húsvéti ünnepi istentiszteleti alkalmaink kívül, március 31-én húsvét vasárnap délután megtartottuk a hagyományos húsvéti gyermek istentiszteletet is, amelyen a gyerekek húsvéti verseket mondtak a Kálvin kórus pedig húsvéti alkalmi énekek előadásával tette színesebbé ezt az alkalmat.



Orosz Attila  
Fotók: Pál Károly

# Árváltozás a köztisztasági díj

## Változik a szemétszállítási díj Kishegyes községben – Egy tétel eltűnik a közüzemi számláról

Kishegyes község területén májustól változik a szemétszállítás díja. Az alapító önkormányzat egy átirattal fordul a Komunál Köztisztasági Igazgatósághoz, hogy dolgozzanak ki egy új árlistát. Marko Lazić Kishegyes község polgármestere ennek kapcsán elmondta lapunknak, hogy már nem volt kifizetődő a köztisztasági szolgáltatása, ezért volt szükség árkorrekcióra.

- Megváltozott a szemétszállítási díj a község polgárai számára. **Ez idáig háztartásonként 360 dinár volt, az új ár pedig 760 dinár.** A díjszabás hét éve változatlan volt, viszont a szállítási költségek és az üzemanyag ára növekedett, emiatt kellett emelnünk. Már nem volt kifizetődő a szolgáltatás. Tudni kell, hogy a szemetet nem a helyi szemétteltelepekre szállítjuk, hanem Topolyára, ahonnan tovább szállítják a békovai hulladékátrolóba. 360 dináros áron már nem lehetett Topolyára szállítani az egyre növekvő mennyiségű szemetet – mondta el a polgármester, majd hozzáfűzte, hogy a nem kifizetődő díjak miatt a köztisztasági vállalat folyamatosan mínuszban volt, és a községnek kellett pótolnia a hiányt, különböző szubszenciákkal. Emiatt kellett bevezetni a piaci árat, mert fontos, hogy a köztisztasági vállalat megerősödjön, fogalmazott Lazić.

Környezetünk szempontjából nagyon fontos, hogy a hulladék ne helyben maradjon, hanem elszállítsák újrahasznosításra, nyilatkozta lapunknak Sándor István, Kishegyes község alpolgármestere.

- A szemét elszállítására szükség van, hogy környezettudatosan gazdálkodjunk a hulladékkal és eleget tegyünk az ezzel kapcsolatos előírásoknak. Ennek jegyében Vajdaságban az elsők között vezettük be a szelektív hulladékgyűjtés és -szállítás rendszerét. Középtávú cél, hogy mindezt a másik két településre is kiterjesztjük, és hosszútávon felszámoljuk a helyi szemétteltelepeinket, amelyek megannyi bosszúságot okoznak az ott élőknek – mondta el Sándor, majd hozzáfűzte, hogy a jelenlegi árak mellett nem csak a környezettudatos megoldások, hanem maga a szemétszállítás is veszélybe került.

A költségek tehát megnövekedtek, viszont a szemétszállítás díjszabása 2017 óta változatlan, mondta el Zabos Tibor, a köztisztasági vállalat igazgatója.

- A köztisztasági vállalat veszteségesen végzi ezt a szolgáltatást, hiszen 2021 januárjában, amikor megkezdődött a hulladék átszállítása Topolyára, akkor egy liter üze-

anyag ára még 134 dinár volt, majd augusztusra már 163 dinárra növekedett. Most ugyanez 200 dinár, és az utóbbi időben már naponta kétszer megy a kamionunk Topolyára. Az alapító kérésére kidolgoztunk egy árkorrekciót, ami bevezetésével fel tudunk zárkózni a környékbeli községek árlistájához és így az alapító támogatásával kiegészülve, meg tudjuk őrizni a szolgáltatás eddigi színvonalát és tovább tudunk dolgozni a terveink megvalósításán. Ez azt jelenti, hogy az eddigi 363 dinár helyett 760 dinár lesz a szemétszállítási díj a családok számára, az egyedül élő személyek esetében 143 dinár helyett 380 dinár lesz az új ár – számolt be az igazgató, majd hozzáfűzte, hogy az árkorrekció nélkül a szemétszállítás középtávon ellehetetlenült volna, annál is inkább, mert a község 2021-ben 190 tonna hulladékot szállított Topolyára, ahonnan az a békovai hulladékátrolóba került. 2022-ben ez a szám 461 tonnára nőtt, majd 2023-ban 1530 tonnára. Ezek óriási számok és hatalmas növekedés, ami az idén várhatólag tovább fog nőni 2000 tonnára.

Az árkorrekció nem csak a köztisztasági vállalat szolgáltatásainak árának növekedését eredményezte, hanem egy tétel lekerült a közüzemi számláról.

- A számlákon pozitív változás, hogy májustól eltöröljük a temető karbantartási díjat. **Ez idáig 120 dinár volt háztartásonként, viszont most ez megszűnik.** Ezzel a lépéssel a lakosság hozzánk érkező észrevételeire reagálunk, és némileg kompenzáljuk a szemétszállítási díj növekedését – fogalmazott Zabos.

L.J.



# DEMENCIA ÉS A PARKINSON-KÓR - SORS-VAGY VÉGZET?

## Április 11-e a Nemzetközi Parkinson-kór Napja

*„Semmi sincs magától és előzmény nélkül, mint önmaga oka, hanem minden származik, és visszafelé mutat, mindig mélyebbre, le az ősalapokhoz, a múlt kútjának fenekére és feneketlenségére.” Thomas Mann*

Előfordul-e néhanapján, amikor elgondolkodunk azon, hogy életünket teljesen kiszolgáltatottan éljük-e a sors forgotagában, vagy képesek vagyunk alakítani végzetünk forgotagát? Minden bizonnyal valamennyien megtapasztaltuk már, ha erősen odafigyelünk, szilárd akarattal és pozitív hozzáállással képesek voltunk megvalósítani egy-egy életcélt... ha nem is mindegyiket. Máskor épp a legfontosabbnak tartott problémákra nem sikerül megtalálni a megoldást, mintha a sors összeesküdne ellenünk. Miként tudunk javítani a sorsunkon, nem beletörődni és elszenvedni az életünk alakulását? Egyáltalán, lehet az ember boldog a sorsszerű, véletlenszerű események láncolatában vagy olyannak kell elfogadni az életet, amilyen?

Születéskor szüleinktől, az univerzumból (Istentől) életre szóló energiát kapunk, ami egész földi létünkre folyamatos felélhető erőt biztosít. Az életenergia mindenkiben ott van, mindenki használja, de nem mindegy, hogy hogyan. Felhasználható lassan, takarékosan egy hosszú és eseménytelen életsorán vagy gyorsabban, több kihívással járó, színesebb és élvezetesebb életúton. A választás rajtunk múlik. Az energia levezetést követel, különben utat tör magának, akár rossz helyen is kitörhet, ha elfojtjuk, szorongáshoz, bizonytalansághoz, vezet. Emiatt válik életünk legnagyobb kihívásává a vitalitás energiánk kihasználásának módja. Ez közel sem könnyű feladat, legnagyobb mértékben önismeretünktől, személyiségünktől függ. Igaza lenne Popper Péternek? „A delphoicától jóslást kértek az emberek, a jövőjükre, a sorsukra voltak kíváncsiak. A jós azt felelte: ismerd meg önmagadat, és tudni fogod a sorsodat. Mert a sorsod te vagy. Nem külső erők uralkodnak rajtad, az istenek benned vannak, és jellemed, személyiséged alakítja, formálja jövődet. Változtass magadon, és változni fog a sorsod is. Fogadd el magadat, és el tudod majd fogadni sorsodat is.”

Mindannyiunk fejlődése a születéstől a megsemmisülésig egy belső törvényszerűség szerint

megy végbe, az univerzum törvényei szellemében. A rendben mindenkinek megvan a maga helye vagy szerepe, sajátos potenciálokkal, megvan az életterve, a rendeltetése, miközben valamennyien mindennel és mindenkivel kapcsolatban állunk, hiszen egy nagy, egészet átfogó egységben élünk, egy magasabb rendű kozmikus energiatérben. A lelkünk az, ami megszabja nekünk a mindenkori életfeladatunkat és irányít bennünket arra, hogy ezeket az életfeladatokat személyiségünkbe beültessük.

Életünk minden pillanatában testünk összes sejtjének energiára van szüksége, amit a mitokondriumok, apró sejtszervecskék termelnek, ők a sejtek erőművei, számuk egy-egy sejtben több száz vagy több tízezer is lehet, annak függvényében, hogy mekkora az adott sejt típus energiaigénye. Így lesznek a létfontosságú mitokondriumok a sejtek fontos összetevőivé, melyek az optimális egészséghez szükségesek, másrészt károsodásuk potenciális problémáforrásává válhat. Ha megsérülnek, kárt szenvednek, vagy veszélybe kerülnek, csökken a sejtekben az energiatermelés, sejtes gyulladás, fáradtság, fájdalom lép fel. A károsodott mitokondriumok gátolják a tápanyagok felszívódását, lebontását, a így a sejt nem jut tápanyaghoz, ez pl. negatívan befolyásolja az agy működését és csökkenti a szív- és érrendszeri teljesít-



Kép (SKOLL): Megtalálni az életcélt: „Semmilyen szél nem kedvez annak, aki nem tudja, melyik kikötőbe tart”. Seneca



ményt. Ha a mitokondriális működés összeomlik, energiahiány, (szteroid) hormonhiány, immunhiány, inger túlérzékenység alakul ki. Anyagcsere zavarak alakulnak ki: vércukor-ingadozások, inzulinrezisztencia, bélfalműködési zavarok, lelki és pszichiátriai problémák lépnek fel, szívizomgyengeség. A mitokondriumok sérülésére kiváltképp érzékeny, az energiafaló agyunk. A nagy energiaigénye miatt jóval több sejterőművet tartalmaz. Ha megsérülnek a sejtszervecskék nagy az esély az agykárosodásra, ami egyes agyterületek leépülését hozza magával, ugyanis az agysejtek nem képesek elviselni az energiahiányt. A mitokondriumok sérülései kulcsszerepet játszhat-



Kép (Nagy Szaffina Életművei): Testnek energiára van szüksége. Hiányában a szövetek működése fokozatosan leáll és akár néhány nap alatt életveszélyes állapotba kerülhetünk.

nak szinte minden agyi rendellenességben, beleértve az olyan idegrendszer fejlődési rendellenességeket, mint az autizmus, a pszichiátriai zavarokat, mint a depresszió vagy a skizofrénia, illetve az olyan neurodegeneratív betegségeket, mint a demencia, Parkinson-kór vagy az Alzheimer betegség. A Parkinson-kór olyan állapot, ahol az agy egy-egy része leromlik, egyre súlyosabb tüneteket okozva: az izomszabályozásban, az érzékszervi működésben, gondolkodási képességekben, mentális egészségben. Ebben a kórban romlani kezd az elme meghatározott területe, ami kiváltja az agyi ingerületátvivő vegyi anyag (neurotranszmitter) termelésének csökkenését (dopamin), ami károsítja az agysejtek egymással való kommunikációját.

Tehetünk-e ellene valamit? Nagymértékben! Több lehetőség is van rá, de az egyik, talán a legfontosabb módszer a mitokondriumok működésének és számának a növelése. Ellenkező esetben, ha a mitokondrium megsérül vagy működésképtelenné válik, kevesebb energia termelődik, és ezért kevesebb ener-

gia áll rendelkezésre az agy normális működéséhez. Mivel a Parkinson-kór, a demencia után a második leggyakoribb mértékben növekvő idegrendszeri betegség az egész világon, járványszerűen terjed, és egyre több fiatalabb korút érint, ezért fontos a kór okainak felfedezése és megelőzése. A Parkinson-kór kialakulását valami olyan dolog váltja ki a szervezetben, amit életünk során lenyelünk vagy beszippantunk. Noha a tankönyvek neurológiai betegségként tartják számon, a bélflóra változásaival is kapcsolatban áll, mivel a parkinsonos betegek mikrobiom összetétele jellegzetes. Újabb bizonyítékok szólnak amellett, hogy a Parkinson-kór valóban a bélben, és nem az agyban kezdődik. Pl. a Parkinson-kóros betegekben nagyon gyakori a krónikus székrekedés. Az emelkedett kockázatot jelent a krónikus stressz és a depresszió. Számos gyógyszer hosszú időn keresztül szedve, vagy nagy dózisban alkalmazva a Parkinson-kórhoz hasonló tüneteket tud előidézni (antipszichotikumok, antiepileptikumok), peszticidek). Kockázatfokozó tényezők: az életkor mellett, az értelességek: magas vérnyomás, cukorbetegség, az elhízás, egészségkárosító szokások (pl. dohányzás). Kockázatsökkentő lehet a magasabb iskolai végzettség, elengedhetetlen aszociális kapcsolatok őrzése, gazdagítása és a rendszeres fizikai és szellemi aktivitás, az étrend módosítása (az ún. mediterrán étrend, melynek a bőséges zöldség-, gyümölcs- és hal-fogyasztás különösen fontos elemei), mivel mérsékeli az oxidatív stresszt. Hetente legalább háromszor fizikai tevékenységet szükséges végezni (séta, kertészkedés, sport vagy a tréning más formája); elengedhetetlen a mentális tréningek a szellemi kihívást jelentő feladatok végzése. Elengedhetetlen a bélmikrobiom rendben tartása! Kerülni a jelentős mennyiségű alkohol fogyasztását; vigyázni a testsúlyra és elsajátítani a stresszmegoldó technikákat. Vizsgálatok alapján bizonyított: ha az egyén nem szenved depresszióban és képes megoldani stresszhelyzeteit, növeli a zöldség- és gyümölcsfogyasztását, és mentális, illetve fizikai tréninget végez, annál a demencia, Parkinson-kór kockázata több mint 20%-kal csökken. Ne feledjük: „Minél több lépést teszel, annál többet gondolsz lehetségesnek.” Jay Shetty

Dr. Kasza Bálint

# AKKOR GONDOLKOZZUNK ...?

## Még nem tört ki a harmadik világháború

Most, Húsvétkor, a szeretet, a bűnbocsánat, vagy a család, pontosabban a kereszténység legnagyobb ünnepe közelében ezt a címet kimondani, leírni, nem-e Isten káromlása. Sajnos ismerve mai világunkat nem. Akár honnan indulunk, és akármerre tartunk, még, ha „bújócskát játszánánk” is a világgal, örülnünk kell(ene), hogy ez a Húsvét nem olyan, mint az 1941-es, igaz akkor, felszabadítottak bennünket a mieink. Az, hogy aztán mi vót, ... minden.

Először is idegesít a kis Napóleon (az igazi sem volt nagynövésű), ki férjül ment szeretett tanárnőjéhez, és mivel lejár szolgálata, meg akarja mutatni, hogy ő sem különb a Deákné vásznánál, beszél össze-vissza, ő is tud nagy hülyeségeket mondani. Mondani mondott, de, ő, sem mert hadat üzeni, ki tudja, lehet, hogy még otthon sem ő a fő Halljakend.

Miért nem kell, miért nem jó a béke. Nem tudom, de a cikk végéig megpróbálok erre is saját választ adni. Ha már említettük a Húsvétot, utána volt egy mi szempontunkból elvesztett háború, ami szintúgy, mint az elődje, hagyott maga után elvarratlan szálakat. Meghagyta a szuverén európai államokat (amiket nem akart), amik mindenek voltak, csak éppen szuverének nem. Azért a demokratikus képmutatás, az ment, mert volt hozzá pénzük. Annyira túlzásba vitték hatalmaskodásukat, hogy a kis, magukat igazi demokratikusnak hitt, fontosságuk szerint nem nagy államok, megalapították az el nem kötelezettek közösségét. Hogy az mi lehetett, hogy reagáltak rá, a békecsináló és megtartó „nagyok”, azt még ma is a történelmet jól, rosszul, kutató tudósok sem tudják. Igen ebben az időben a lényegtelen „trágyadombi”, még lényegtelenebb „kiskakasok” erejüket fitogtatták, a hangjukat az egész világban hallattatták, háború, olyan, igazi nem volt. Jó olyan „népfelszabadítók” voltak, de azok is a békéért. Ma nincs ez a tampon zóna/társaság, de valahogy a liberális demokrácia és a neomarxizmus nevében a levegőben lóg a világháború. Kinek kell, kinek jó a háború?

Kinek, kinek, hát a demokrata liberális, neomarxista elitnek, akiknek nem az egyszerű és bővített újratelítés az alap a gazdaság fenntartásához, ami még Amerikának is jó volt a New Deal-től egészen a többszörösen saját magától is meghasonlott, majd megbukott Richard Nixonig. Nem tudom ki volt a tanácsadója, de neki köszönhetünk minden rosszat, ami ma van, mert megszűnt az addig tartó igaz, hogy marxizmuson (de az igazin) alapuló mindenkinek job-

blétet hozó (világ)gazdaság. Helyette jött a „jobb”, a piacgazdaság. Tudják, hogy mi az? Na pár szóval megmagyarázom. induljunk el onnan, hogy a piac a maguk zsebe, amiben, zsebkendőn kívül, feltételezünk, hogy van valami pénz is, a piackutatás, meg az amikor a neolibsi hatalom matat a zsebü(n)kben. Még nevetnénk is rajta, ha nem ez lenne a valóság. Na, ezeknek a zsebben matatóknak az érdeke a háború. miért, mert ebből is pénzt keres(het)nek. Na ezeknek a háború imádó pénzéhes liberális demokratáknak bizony nagyon is szemet szúr, az itteni szuverenista nemzeti politizálás, az ő globalizmusukkal szemben, ezért a hatalomra éhező ellenzék (becsületből, tisztelet a kivételnek..., nem illik általánosítani) megvették kilóra, hogy ők végezzék el a piszkos munkát, esztétikai okokból. Ebből érthető, hogy ezen az oldalon erkölcs nuku, csak a pénz parancsa. Így lett, nem bűn, nem vétség, csak kicsi erkölcsi szépséghiba áldozata, két nagyon tiszteletre méltó politikus hölgy. (Amúgy az elnökasszonyt féltettem is, mivel, hol Afrikában, Izraelben, Ukrajnában, és más veszélyes helyen harcolt a békéért, így talán nem esik baja, nem követnek el ellene semmilyen izé-mizét, mert okos és becsületes.) Ők egyből le is mondtak pozíciójukról, de tisztelt mondialisták ezzel még nem győztetek, csak az erkölcstelen mivoltokról állítottatok ki bizonyítványt, ez mellett két törvényesen elítelt tagotok, nem hagyta el a parlamentet... A két hölgy lemondott, előttük Teleki Pál öngyilkos lett a becsületéért..., ja, ez ma már nem divat, nem is fizetnek érte. Mennyen a politikai harc, a pénzért, a hataloméért, de becsületesen, erkölcsösen, törvényes keretek között. Tanuljon meg mindenki méltó módon vesztes lenni, demokratikus körülmények között is, nem csak valamelyik nagyhatalom által odatelepítve uralkodni. Népi demokráciában a nép nem uralkodott, de az igazi szuverenitásnak Ő ad legitimációt.

A világunkról még csak annyit, mint amit hallottunk is, hogy, nem arra, kell, hogy vigyázzunk, hogy mit hagyunk az utókorra, hanem milyen utókor lesz a méltó örököse világunknak. Ja és genderéknél ki és mit fog majd utódként világra hozni. (Sic)

Boldog Húsvéti Ünnepeket, legyünk méltók a feltámadásra.

Bíró Csaba

# IFJÚSÁGI MUNKA

*Legtöbb, mit adhatunk: gyökerek és szárnyak*

Hálás a szívünk, amiért hétről-hétre megközelítőleg negyven tini és fiatal jár el ifi órára a Gyermekmisszió szervezésében a Központi Otthonba. Időjárástól függetlenül első helyen áll a focicsapatok megszervezése és a gól rúgás. Jó kétórányi focizás után énekekre és bibliatanulmányozásra gyűjtjük össze a fiatalokat. Az ifi órán igyekszünk mind jobban megszólaltatni a fiatalokat. Igyekszünk mellettük állni

tartjuk a bizalmat, amivel felénk fordulnak és elfogadnak minket. A sok heti program mellett szeretnénk nekik lelki feltöltődést, lelki bátorítást adni. Hisszük, hogy a belső ember megerősítése, Istenről való ismeret növekedése nagyban támogatja az ő mindennapi életüket, döntéseiket. Programjainkban fontos szerepe van a sportnak, társasjátéknak, közösségi játékoknak és gyalogtúrának is. Legtöbb 40 résztvevővel, fia-



a sok-sok kihívás közepette ebben az életkorban. Az a tapasztalatunk, hogy nagyon sok mondanivalójuk van, abban a témában, ami érdekli őket. Sok megértésre és meghallgatásra van szükségük. És bátorításra! Ismerjük fel értékeiket, egyediségüket, tehetségüket. Mik azok a dolgok, ami érdekli őket, ami boldoggá teszi őket, mitől félnek stb. Igyekszünk útmutatót adni nekik Isten Igéje által. A mai világ sokféleségében, útvesztőiben, fontos, hogy ott legyünk mellettük. Megtisztelő feladat ez a számunkra, és kiváltságnak

talokkal és szülőkkel, a Tarcal hegységben szerveztünk gyalogtúrát, aminek hatalmas csapatépítő jellege van. Imádságunk, hogy Isten szerint neveljük és vezessük őket, amennyire pedagógusként, gyermekmunkásként és szülőként erőnk és egészségünk engedi. Isten ígéretében kapaszkodunk:

„Mert csak én tudom, mi a tervem veletek - így szól az ÚR -: békességet és nem romlást tervezek, és reményteljes jövőt adok nektek.”

Halász Renáta



# A MAGAS VÉRNYOMÁS ÉS AZ ÖNISMERET

## Május 17. a magas vérnyomás világnapja

*„Ha elhisszük, hogy rossz a helyzetünk és rossz egészségre vagyunk ítélve, lehet, hogy ezt a hatást mi magunk idézzük elő - pusztán gondolataink erejével.”*

*Nicklas Brendborg*

Emberi létünk önmagában végtelenül összetett történet, vajon ismerjük-e működését? Ha csupán a fizikai testünkre tekintünk, már ott meglátszik szövevényessége, szinte megismerhetetlen rendszerről van szó, és akkor még sem említettük a lelki, szellemi, tudattalan bonyolultságát. Napjaink egyik legkimerítőbb lelki folyamata a szorongás, amit a számtalan felénk áramló információ, ijesztő, egymást érotörténet vált ki, s mellyel az emberek milliói küzdenek világszerte. Jól lehet a szorongás természetes élettani jelenség, mindannyiunknál előfordul, főleg ha nehéz feladat, kihívások, megpróbáltatások, életesemények előtt állunk. Sok szinonimája van pl. idegeskedés, aggódás, nyugtalanság, melyek valamilyen vélt vagy valós vészhelyzet hatására jönnek létre. Kikezdi az önbizalmat, a lélekben zűrzavart, félelmet okoz, ami testi, érzelmi és viselkedési elváltozásokat okoz. A testi/lelki tünetek lehetnek nagyon kellemetlenek: pl. arcpirulás, izzadás, szájszárazság, gombócérzés a torokban, remegés, légszomj, felgyorsult szívverés, émelygés, gyakori vizeletelési inger, mellkasi és hasi fájdalom, fejfájás, gyomorfájás, izomfeszültség, zsibbadással, szűró érzéssel járó probléma, szédülés, alvászavarok, szexuális zavarok, étvágyváltozás, fáradtság, gyengeség. Noha ezek a természetes tünetek igen kellemetlenek, arra figyelmeztetnek, hogy a testünk energiai tartalékai mozgósításával felkészül a helyzet leküzdésére, függetlenül attól, hogy ez az állapot valós vagy vélt veszélyt hordoz magában, vagy pl. „csak” a szorongásból ered. Az evolúciós védelmi reakciót („üss vagy menekülj”), a természet úgy teremtette meg, hogy egy pillanat alatt lejátszódjon, még arra sincs szükség, hogy maga a veszély érzete behatoljon a tudatunkba. Az agyunk ui. folyamatosan figyel a lehetséges veszélyeket, ha úgy ítéli meg, hogy nem vagyunk biztonságban, ha hozzátartozóinkat valamilyen elképzelt vagy valódi veszély fenyegeti, azonnal elkezdünk szorongani, aggódni. Nyugtalanságra számos okunk volt és van, a közelmúltban a vírusjárvány,

lezártság, bezártság miatt szorongtunk, ma a háború, az infláció, a megosztottság, klímaváltozás okoz bizonytalanságot. Nem csupán magunk miatt kell nyugtalanoknunk, szoronganunk, hanem gyerekeink, unokáink, idős szüleink és magunk egészsége miatt is. Tovább fokozza a szorongás érzését: a bizonytalan jövő, a nyomasztó körülmények, események, kontrollálhatatlan fenyegetést hordozó, létfontosságú helyzetek. Mindezek belső feszültséghez vezetnek, aggodalommal járnak, melyek testi, fizikai változásokat okoznak. Az aggodalom, a pánik, a félelem vagy rettegés kordában tartásához sok energiára van szükség, ennek leküzdéséhez nagy segítséget nyújt az önismeret.

A gyakori, állandósuló, kóros szorongás károsítja az életminőséget, megbéníthat, cselekvőképtelenné tehet, mivel az elme a veszélyérzet hatására, beindítja a test erőtartalmait (vérnyomásemelkedéssel, gyorsabb szívritmussal, szaporább légzéssel, izzadással) mellyel igyekszik segíteni a veszélyhelyzet legyőzésében. Az agy, a szorongás, az aggodalom hatására, készülségi riadót fúj, kémiai anyagok (stresszhormonok) képződnek, melyek a veszély vérbe jutó jelzései, védelmi reak-



Kép (Pénzcentrum): A szorongás egyáltalán nem ördögtől való dolog, csak a kóros szorongás a veszélyes

cióra helyezik a sejteket, szerveket. E hormonok váltják ki pl. a vérnyomásemelkedést. A sejteink minden esetben végrehajtják a hormonok parancsát, nem mérlegelve a riadalmat kiváltó okot, hogy a veszély valós vagy csupán elképzelt (pl. szorongás, vagy aggodalom). A huzamos félelem, nyugtalanság állandóan fenntartja ezt az állapotot, ami idővel betegséghez vezet.

Ilyen a folyamat zajlik a magas vérnyomás hátterében is, hiszen a magas vérnyomás és a szorongás leggyakrabban kéz a kézben járnak, kölcsönkapcsolat van közöttük, mi több ez a kapcsolat kétirányú: a szorongás magas vérnyomást okoz, a magas vérnyomás pedig fokozza a szorongást. Így válik az intenzív nyugtalanság a magas vérnyomás betegség kialakulásának egyik (talán legfontosabb) rizikó faktorjává. Megfontolandó S. Kierkegaard gondolata: „Ha megtanulsz megfelelően szorongani, mindent megtanultál!”

Hogy környezetünkben mekkora kárt okoz félelemérzet, izgalom, ezt a baljós adatok fejezik ki legjobban: Szerbiában minden második ember (46,8%), míg Magyarországon a 30-79 éves lakosság közel fele: a férfiak 56%, a nők 41% szenved magas vérnyomás betegségtől.

Mi lehet ennek az elterjedt betegségnek az oka, mely tönkreteszi az életfontos szerveket, károsítja az életminőséget, megrövidíti az életet? Az előzőkből láttuk, hogy leggyakrabban a felsorolt lelki folyamatok okoznak veszélyhelyzetet a szervezetben és kényszerítik a szervezetet a fokozott működésre („üss vagy fuss”), emelik meg a vérnyomást. A lélek az érzelmi életünk hordozója, ő működteti a testet, hisz



(Oktogon Medical Center): Május 17. – a magas vérnyomás világnapja: A magas vérnyomás nem önállóan jelentkezik

a test önmagában nem intelligens, önmagát nem képes működni, sem építeni. A magas vérnyomás mutatja meg, hogy a test és lélek hogyan szolgálják egymást, a hipertónia nem jön „csak úgy a semmiből”. Kérdés: képes-e a lélek megvédeni a testet az önrombolástól vagy fokozott működésre kényszerítéssel, elfecsérelti az életerőt, károsítva az életfontos szerveket? Mivel kimondható, hogy a hipertenzió a test reakciója a belső, lelki történésekre, ebből kifolyólag nem a test betegszik meg önmagától, hanem a belső világunkban lejátszódó kóros történések (üzenetek) az okok, melyeket tudattalanul vagy érzelmi szinten elutasítunk. Ha sikerül megfejtenünk és megértenünk ezeket lelki jelzéseket, a továbbiakban nem lesz szükségünk a magas vérnyomás tüneteire, nem kell gyógyszerekkel harcolni a betegséggel, hisz megértettük az üzenetet. Így sikerül a betegség tudattalan okát tudatossá tenni, amiben a legnagyobb jelentősége az önismeretnek, önmegvalósításnak van. Jobban ezt semmi sem tudja kifejezni, mint a delphoi jósda felirata „Ismerd meg önmagadat!” „Amikor a delphoicától jóslást kértek az emberek, a jövődjükre, a sorsukra voltak kíváncsiak. A jó azt felelte: Ismerd meg önmagadat és tudni fogod a sorsodat. Mert a sorsod te vagy. Nem külső erők uralkodnak rajtad, az istenek benned vannak, és jellemed, személyiséged alakítja, formálja jövődet. Változtass magadon, és változni fog a sorsod is. Fogadd el magadat, és el tudod majd fogadni sorsodat is.” Popper P.

Mire jó az önismeret? Kihat az életünk minden percére, hogy ki tudjuk-e alakítani és fenn tudjuk-e tartani lelki egyensúlyunkat, képesek vagyunk-e az önmegvalósításra, képességünk végső határáig, hogy azzá váljunk, amire képességeink szerint alkalmasak vagyunk. Segítségünkre van, hogy helyt álljunk a mindennapokban, magabiztosak lehessünk, meg tudjuk teremteni lelki harmóniánkat, el tudjuk fogadni magunkat és a világot, sikeresen meg tudjuk oldani a felmerülő kihívásokat, legyőzni a stresszeinket! Az önismeret munkát igényel, hiszen tudni kell, mire vagyunk alkalmasak és mire nem, miben és meddig tudunk fejlődni, és mi az, amire fölösleges vágyakozni. Érdemes elgondolkodni Richard Bach tanácsán: „Gondolj egyet, s meglásd, a világ aszerint változik!”

Dr. Kasza Bálint

# Tó és híd

## Befejeződött a víztározó tó feltöltése Kishegyesen – Elindult a forgalom a fekete hídon

Kishegyes község területén több komolyabb beruházás is zajlik, s ezek közül két részprojektum is befejeződött a közelmúltban. A Potok víztározó tó még tavaly elkészült, és az év végén megkezdődött feltöltése. A víztározó kapacitása 560 ezer köbméter víz, és a Kúla–Kishegyes-kanálisból töltötték fel vízzel. A tó feltöltése befejeződött – mondta el lapunknak Sándor István, Kishegyes község alpolgármestere.

– Azt látjuk, és a szakértők is megerősítették, hogy a Potok víztározó tó megtelt. Ez az emberek kíváncsiságát is felkeltette, a DTD munkatársai jelezték, hogy egyre többen járnak ki a falvakból, hogy megnézzék az új tavat. Ez sajnos azzal is jár, hogy sok szemét marad a helyszínen, hetente néhány zsákkal kell összeszedni. Ezúton is arra kérem a kilátogatókat, hogy ügyeljenek a környezet tisztaságára. Ami a potoki tó funkcióját illeti, hamarosan itt a nyári időszak, amikor először próbálják ki a pumpaházat és az öntözőrendszert. A végső cél mintegy 4650 hektár mezőgazdasági területnek az öntözése. Ami még vár ránk, az a területrendezés. Padokat és szemeteskosarakat fogunk kihelyezni, és a partszakaszt is kialakítjuk. Ezzel az önkormányzatnak kell foglalkoznia, a vízgazdálkodásért felelős közzállalat feladata pedig az öntözhető területek növelése. Az öntözőrendszer bővítése érdekében a potoki tavat össze fogják kötni a Svetičevói-tóval, valamint csatornát építenek Njegoševo irányába – fogalmazott az alpolgármester, majd kiemelte, hogy ennek érdekében mind Kishegyes, mind Topolya önkormányzatának környezetvédelmi hatástanulmányt kellett készítenie. Topolyán a hatástanulmány készítése 25-én zárul, Kishegyesen pedig 15-éig tehettek javaslatokat a polgárok és a szakemberek. Mivel nem volt javaslat, ezért elkezdődhetett a tervezési fázis.

Sándor István elmondta, ha megteremtődnek az anyagi feltételek, folytatódni fog a csatorna építése. Az önkormányzat számára pedig az a fontos, hogy eszközöket tudjon biztosítani a potoki tó partjának rendezésére.

Az új víztározó kapcsán egy olyan elképzelés is felmerült, hogy Kishegyes település irányából is kiépítenek egy utat hozzá. Sándor szerint ez azért fontos, hogy ne csak Szeghegyről lehessen megközelíteni szilárd útburkolaton. Az önkormányzat az új út megépítésének a lehetőségével is foglalkozik – mondta el az alpolgármester.

A Belgrád–Budapest gyorsvasút építése miatt szükség mutatkozott a Kishegyes melletti fekete híd lebontására és egy szélesebb hídnak a kiépítésére. Ez a híd a települést köti össze a határral és a Kátai-tanyával. Sándor ennek kapcsán elmondta, hogy a híd építése kapcsán voltak gondok.

– A közelmúltban helyezték használatba a Topolya és Kishegyes közti új vasúti felüljárót, most pedig a falut a határtól elválasztó fekete hídon is elindulhatott a forgalom. Ez érinti a mezőgazdasági termelőket, illetve a Kátai-tanya vendégeit. A tanyán hamarosan kezdődik a szezon, ezért jó hír, hogy már nem egy földdel feltöltött töltésen kell közlekedniük a tanyára igyekvőknek. Mint tudjuk, december 28-án a fő kivitelező, valamint az építés felügyelője elrendelte a félig kész híd bontását, ugyanis technikai hibák adódtak a tartószerkezeten. A kínai fővállalkozó vette át az építést, majd három és fél hónap alatt hibamentesen elkészült a híd, és megvilágítást is kap, ami korábban nem volt – számolt be az alpolgármester, és hozzáfűzte, hogy a Sziváci út végéről két háztartás is jelezte, hogy az előttük lévő karókat eltávolították az építkezés miatt. Az önkormányzat megkéri majd a fővállalkozót, hogy ezeket helyezze vissza és biztosítsa a közvilágítást – mondta el Sándor.

L.J.

Forrás: Magyar Szó



# Zöldenergia és környezettudatosság

## Határon átvélő IPA-projektumban vesz részt Kishegyes község önkormányzata

Kishegyes község önkormányzatának képviselői közös sajtótájékoztatót tartottak Csongrádban a csongrádi, a szentesi és a topolyai önkormányzat képviselőivel. Ez a négy önkormányzat közösen vesz részt egy határon átvélő IPA-projektumban, amelynek célja a környezettudatosságra nevelés és a megújuló energiaforrások felhasználása.

Sándor István, Kishegyes község alpolgármestere arról számolt be lapunknak, hogy Kishegyes Topolya községnek köszönheti, hogy részt vesz a projektumban.

– Csongrád ennek a projektumnak a fő hordozója, akik Szentessel közösen vesznek részt benne. Mivel határon átvélő IPA-projektum, ezért szükségük volt szerbiai partnerre is. Szentesnek Topolya a testvértelepülése, így Topolyát is bevették a projektumba, ők pedig bennünket, kishegyesieket kértek fel, hogy vegyünk benne részt. A projektum fő célja a környezetvédelem, illetve a megújuló energiaforrások hasznosítása. A pályázatot tavaly nyáron nyújtotta át a négy önkormányzat, és az előzetes lista alapján a projekt nyert. Hivatalos szerződéskötés még nem volt az önkormányzatok és az uniós támogató között, de hamarosan sor kerül rá. Ennek tükrében szerdán az önkormányzatok projektismertető sajtótájékoztatót tartottak Csongrádban – mondta el Sándor, majd arról is szólt, hogy a projektum teljes elnevezése Városi közterületek zöldítésének természet alapú megoldásai, az ökoszisztéma szolgáltatásához való hozzáférés szélesítése és a helyi önkormányzatok éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodási képességeinek javítása. Ez egyben a projektum célját is takarja.

– Kishegyes község önkormányzata a nap mint megújuló energiaforrás felhasználására vonatkozóan építette fel a projektumot. Három részből tevődik össze, az első rész napkollektorok felszerelésére vonatkozik, a község mindhárom általános iskolájában. Nemcsak az iskolák villanyáramszámláját próbáljuk ily módon csökkenteni, hanem oktatási

szempontokat is figyelembe vettünk. Fontos, hogy a fiatalok rendhagyó fizikaóra keretében megismerkedjenek a napenergia felhasználásával, és egy interaktív kijelzőn keresztül lássák azt is, hogy hogyan történik mindez. Bácsfeketehegy esetében igen magasak a villanyáram- és a fűtési költségek, és hosszú távon ezek a napelemek azt is lehetővé teszik, hogy hőszivattyúk segítségével a fűtési költséget a jelenleginek a töredékére csökkentjük. Hosszú távon az is cél, hogy az iskolák és a közintézmények hőpumpás fűtési rendszereket alakítsanak ki. A projektum második része napelemekkel működő sebességmérők kihelyezése. Hat ilyen sebességmérő kijelzőt fogunk vásárolni a projektum keretében, minden település kettő-kettőt fog kapni, és az iskolák közelében fogjuk kihelyezni. A projekt harmadik része egy közösségi edukációs kert létrehozása. Ez azt jelenti, hogy egy községi tulajdonban lévő romos udvaron fogunk kialakítani egy üvegházat. A gyerekek, ezen belül is a Nők Kishegyesi Fórumának Ügyi csapata lenne az elsődleges célcsoport. Itt a komposztálásról, a napenergiáról, az üvegházhatásról és a természetes megoldásokról tartanánk előadásokat a gyerekeknek, illetve az érdeklődő felnőtteknek – számolt be az alpolgármester, és hozzáfűzte, hogy a projektum futamideje 24 hónap lesz a szerződés megkötésétől számolva. A projekt része lesz, hogy a részt vevő önkormányzatok egymás projektjeit látogatják, így a kishegyesi iskolások ellátogathatnak Szentésre és Csongrádra, és az ottani gyerekek is eljönnek Kishegyesre. Anyagi vonatkozásban Kishegyes község része a legkisebb, mintegy 176 ezer euró. Ebből az uniós támogatás 149 ezer euró, a többi pedig Kishegyes község önkormányzatának önrésze – mondta el Sándor, majd kiemelte, hogy a tartománynál pályázni fognak az általuk biztosított önrészre, így sikeres pályázás esetén az önkormányzatnak egy dinárjába sem kerül a teljes projektum.

L.J.

Forrás: Magyar Szó

## Szorgalom, kitartás, bizakodás

### Határszemlélés Lódi Gáspárral, a helyi szövetkezet igazgatójával

Dózsa György kései utódainak, a mai szántóvető embereknek is, vagy ahogyan ma nevezik a földműveléssel foglalkozó embereket, mezőgazdasági termelőknek ma sem leányálom a termés előállítás. A mechanizáció előrehaladott fejlődésével könnyebb, gyorsabb a talaj előkészítése, a magvak földbe juttatása, ám ezt követően a vegetáció során számos beavatkozást kell elvégezni míg a betakarításra sor kerül. Ekkor ismét egy nagyon fontos döntés előtt állnak a termelők, mikor, kinek eladni a terményt, na és mennyiért. Ebbe azonban a szorgos gazdáknak vajmi kevés beleszólásuk van, hiszen ki vannak szolgáltatva a

megfeleződétek, ezáltal még inkább eltolódtak a különbségek. Az idei gabonaárak alakulása sem kecsegtet semmi jóval, hiszen jelenleg a zöld búza ára 18 dináros áron kötik a szerződést, a kukoricára 16, a napraforgóra 40,5, az olajrepcére pedig 42-46, a szójáért jelenleg 52 dinárt kínálnak. Ezek a számok már nagyban előrevetítik a jövedelmezés mértékét. Mindezekhez párosul az a tény is, hogy az idei tél is viszonylagosan csapadékmentes volt, január óta nem beszélhetünk jelentősebb mennyiségű vízpótlásról, valószínűleg ez is nagy kihatással lesz a hozamok mennyiségére, esetleg minőségére is. Mindezek tete-



felvásárlók kénye-kedvének, akik minden bizonnyal a színtalpak mögött már egyeztettek egymással és egy egységes felvásárlási árral rukkolnak elő.

Ilyen keserű gondolatok kavartak az agyamban, miközben riport készítésére igyekeztem Lódi Gáspárhoz a helyi szövetkezet igazgatójához, hogy a már szokásos év elei határban uralkodó helyzetet, a növények állapotát átbeszéljük.

- Most a szokásostól eltérően ne a gabonák jelenlegi állapotának minősítésével kezdjük a beszélgetést, hanem a bajokkal, mert azok igen csak tornyosulnak, szinte csőstül jönnek. Az árakat illetően az őszi befektetés során a reproanyagok jelentős mértékben emelkedtek, míg a termés árak szinte

jében nálunk is a gazdák óriási méretű egér invázióval néznek szembe. Nagyon sokan akár két ízben is átjárták a gabona földjeiket mérgezett csalit juttatva a járatokba. Akik már az őszi folyamán elkezdték a rágcsálók irtását azokon a parcellákon kisebb a károsodás. Több repceparcellában is nagyobb területen elpusztították a növényzetet, amelyet legtöbb esetben mindenki igyekezett újravetni, ám a zsenge, friss növényzetben ismét jelentős kárt okoztak. Sajnos a termés betakarításáig kisebb-nagyobb mértékben jelen lesznek ezek a kártevők, amelyek ellen elsősorban folyamatos, átfogó irtással tudunk hatékonyan eredményeket elérni.



**A csapadékhiány, valamint a kártevők okozta károk ellenére jelenleg milyen állapotban vannak az őszi vetésű kultúrák?**

- A felsorolt tényezők ellenére a megmaradt növényzet jó állapotban van. A fejtrágyázás is megtörtént, valamint a vegyszeres gyomirtás. Ajánlatos a gomba betegségek elleni védekezés, amelyet esetenként akár három alkalommal is el kell végezni, igaz a búzánál nem tapasztalható számottevő károsodás, inkább az árpa ültetvényeken szükséges a vegyszeres védekezés. Az olajrepcé az idén hamarabb kezdett bimbózni, virágozni, ám érdekes mód maga a növényzet alacsonyabb.

**Tavaly és az idei esztendőben is történtek, illetve folyamatban vannak bizonyos újítások a mezőgazdaságban.**

- Igen, tavaly óta a gazdaságok bejegyzése már elektronikus úton történik, amely számos, elsősorban

terménytermelést folytathassunk, az nagy segítséget jelentene a termelők számára. Sajnos a közelünkben dúló háború – tudjuk mindkét ország nagy gabona exportőr – is nagy kihatással ennek megakadályozásában.

**Van-e rálátása, információja az idei esztendőben hogyan alakult a gabonafélék és a kapás-növényekkel bevetett területek aránya a feketicsi határban?**

- Ez az arány minden évben változó tendenciát mutat. Ez függ az éppen aktuális beruházás költségeitől, valamilyen mértékben az esedékes – vagy remélt – felvásárlási terményártól, azonban a gazdák többsége nagy hangsúlyt, nagy figyelmet fordít a vetésforgó betartására, hogy ezáltal is csökkentse a különböző betegségek és esetleg a kártevők megjelenését – mondotta Lódi Gáspár, majd elköszönésemkor még hozzáfűzte: A paraszt ember



idősebb gazának okoz némi bosszúságot, ám szerencsénkre jól működik a falugazdász iroda, ahol készséggel segítenek az e-ágrárba való bejegyzésre. A terület alapú támogatást az idei évtől megnövelték 18000 dinárra hektáronként, valamint a megvásárolt dízel üzemanyag literenkénti 50 dináros visszatérítése is megvan ígérve, na nyugtával dicsérjük a napot. A beígért vetőmag 17000 dináros támogatásáról szóló döntéshozatal még várat magára. Mindezek a juttatások, amennyiben megvalósulnak hatékonyabbá, gazdaságosabbá tennék az ebben az ágazatban dolgozó emberek munkáját. Amennyiben a mezőgazdasági minisztérium egy – akár – rövidtávú termelési stratégiát kidolgozna, hogy egy tervezett összehangolt

sorsa mindig is nehéz volt, de dolgoznia kellett, még hozzá szorgalmasan, hogy a családját el tudja tartani, sokszor csüggedten, elkeseredve ment ki a földjére, de volt akarat ereje, kitartása, mert bizakodott, mert hitt abban, hogy Isten segedelmével a munkája végül gyümölcsöző lesz. Tudott örülni, amikor kismalac, kicsikó született, mert az is bizakodásra és kitartásra ösztökélte, bármilyen nehézségek közepette is élt. Nem hagyta, nem hagyhatta parlagon a földjét, akkor sem és ma sem, mert a vérben van a szorgalom, a kitartás és a bizakodás.

Szukola Béla

# Általános tudnivalók a jógalégzésről

Az életben maradáshoz és egészségünk megőrzéséhez nemcsak élelemre és vízre van szükségünk, hanem levegőre is. A légzés még fontosabb, mint az evés és az ivás, hiszen evés nélkül az ember kibírja pár hétig, ivás nélkül pár napig, levegővétel nélkül viszont mindössze néhány percig. Életünk az első lélegzetvételtől az utolsóig tart.

A légzésnek alapvetően három szakaszát különböztetjük meg:

1. Belégzés.
2. Kilégzés.
3. Légzésszünet.

Az egyes szakaszok folytonosan követik egymást, de a kilégzésnek időben körülbelül kétszer olyan hosszúnak kell lennie, mint a belégzésnek. A légzésszünet természetesen következik be a kilégzési szakasz végén, és addig tart, amíg a belégzési folyamat magától el nem indul. A belégzés a lélegzetvétel aktív fázisa, amely a légzőizomzat megfeszülésével jár. A kilégzés a passzív, ellazulási szakasz. Egységünk szempontjából döntő jelentősége van a nyugodt, egyenletes, mély légzésnek. Ez teremti meg a békés összhangot test és szellem között. A túl szapora és felszínes légzés ellenben negatív hatású, mivel fokozhatja az idegességet, a stresszt, a feszültséget és a fájdalmakat. Gyakori légzési hiba, hogy belégzésnél a mellkas ugyan kitágul, ám a has kidomborodás helyett behúzódik, ami nagymértékben korlátozza a hasi légzést. A helytelen légzés gyakran divatkövetési okokra vezethető vissza, például feszes ruhák viselésére, illetve a has övvel, szíjjal való elszorítására. A jógaiban minden gyakorlatot, így a légzőgyakorlatokat is, lassan és a felesleges feszültségek elkerülésével végezzük – mellőzve a becsvágyat és a versengést. A légzés hangtalanul történik. Általában az orrunkon keresztül vesszük a levegőt, és gyakorlatok segítségével igyekszünk lépésről lépésre

lassítani és elnyújtani a légzésünket. A jóga gyakorlatok csak a helyes légzés révén fejtik ki maradéktalanul a hatásukat. Nagyon fontos, hogy valamennyi gyakorlatot a testi és szellemi ellazultság állapotában végezzük. A testi ellazultság azért lényeges, mert az adott ászana során megnyújtandó izmok csak ekkor nem fejtenek ki ellenállást, és engedik a teljes mozgást. A szellemi ellazultság pedig ahhoz kell, hogy az ászánákat a feszítő- és lazítómozgásokra, illetve a légzésre történő teljes összpontosítással végezhesük. A tudatos kilégzés jelentős mértékben segítheti az izomzat ellazítását, mivel a kilégzési szakasz az izmok ellazulásával jár. A jóga megmutatja, hogyan hathatunk különböző légzéstechnikákkal a testre és a szellemre. Mindennapi, megszokott légzésünk sajnos messze eltávolodott a természetes és helyes légzéstől. Az egészséges légzés helyreállításának egyik alapvető feltétele a teljes jógalégzés begyakorlása. A teljes jógalégzés elsajátításához meg kell tudnunk különböztetni az alábbi három légzésfajtát: Hasi vagy rekeszlégzés: Belégzéskor a rekeszizom lefelé mozogva összenyomja a hasi szerveket, és a hasfal ilyenkor előredomborodik. Kilégzéskor a rekeszizom visszaemelkedik, a hasfal újra behúzódik. A belégzéssel ellentétben a kilégzés passzív folyamat. A hasi légzés a légzés alapja. Lehetővé teszi a tüdő kapacitásának teljes kihasználását, természetes módon lelassítja és elmélyíti a légzést, segíti az ellazulást. Mellkasi légzés: Belégzéskor a bordák megemelkednek, a mellkas kitágul, kilégzéskor a bordák visszatérnek eredeti helyzetükbe. A belélegzett levegő a tüdő középső részébe áramlik. A légzés szaporább és felszínesebb, a tüdő kevésbé töltődik fel, mint hasi légzésnél. A stresszhelyzetek, az idegesség és a feszültség automatikusan kiváltja ezt a légzésfajtát. Az öntudatlanul szaporábbá váló légzés tovább fokozza, de legalábbis fenntartja a feszült idegállapotot. A mély és lassú hasi légzés hathatós segítség lehet a kedvezőtlen folyamat megszakításához. Kulcsfonti légzés: Ennél a légzésfajtnál a levegő a tüdőcsúcsba áramlik.

Belégzéskor a mellkas felső része a kulcscsonttal együtt megemelkedik, kilégzéskor visszasüllyed. A légzés rendkívül felszínes és szapora.

Kiváltó oka lehet nagyon erős stresszhatás, félelem vagy légszomj.

Egészséges és természetes légzés esetén egyetlen lélegzetben mindhárom légzésszakasz megtalálható úgy, hogy a részek „folytonos áramlássá” egyesülnek, amely belégzéskor lentről felfelé, kilégzéskor fentről lefelé, halad. Belégzéskor a has előregömbölyödik, a mellkas kitágul; kilégzéskor a mellkas és a has visszatér eredeti helyzetébe. Teljes jógalégzésnek azt nevezük, amikor a fent leírt, természetes módon, erőlködés nélkül, a teljes tüdőkapacitást kihasználva lélegzünk. A három légzésfajta gyakorlása hanyatt fekve. Összpontosítás az egész testre és a légzési folyamatra. Időtartam: 2-3 perc.

A gyakorlat menete: Feküdjünk hanyatt. A karok lazán pihennek a törzs mellett; a tenyér felfelé néz. A láb vagy nyújtva, vagy behajlítva, utóbbi esetben a talp a talajon. Csukjuk be a szemünket és lazítsuk el a testünket.

A) változat: Helyezzük a tenyerünket a hasunkra és figyeljük a hasfal mozgását be-, illetve kilégzéskor. Helyezzük a tenyerünket oldalról a bordákra (az ujjak a szegycsont felé mutatnak) és figyeljük meg,

emelkednek és süllyednek- e a bordák a kezünk alatt, s ha igen, milyen mértékben. Helyezzük a tenyerünket közvetlenül a kulcscsont alá és figyeljük meg, hogyan mozog a mellkasnak ez a része.

B) változat: Lélegezzünk mélyen többször egymás után be és ki, s figyeljük meg, milyen ingerek érnek minket légzés közben. Lélegezzünk ugyanígy tovább, és nyújtott karunkat csúsztassuk a talajon a fejünk irányába. Figyeljük meg, hogy a karok helyzetének változásával hogyan módosulnak a légzéssel járó ingerek, és hogyan nő a légzés mennyisége. Nyújtott karunkat csúsztassuk a talajon úgy, hogy körülbelül 45°-os szöveget zárjon be a testünkkel. Maradjunk így és figyeljük a légzésünket. Csúsztassuk a karunkat tovább 45°-kal úgy, hogy vállmagasságba kerüljön, oldalra nyújtva a talajon. Ismét maradjunk így és figyeljük a légzésünket. Csúsztassuk tovább a karunkat úgy, hogy közvetlenül a fejünk mellett legyen kinyújtva a talajon. Kilégzés közben kinyújtott karunkat lassan csúsztassuk vissza a talajon a törzsünk mellé. Nyújtsuk a lábunkat és egy ideig még feküdjünk lazán ebben a testhelyzetben.

<https://www.yogaindailylife.org/system/hu/>

Fekete Tímea



## A régi nemzetközi út építése Szenttamástól Feketicsig 3. rész

Az 1938-as építkezés folyamán a nemzetközi út karbantartására máris külön kimértek egy fél hektáros területet falutól délre 4 km-re. Építettek hozzá egy családi házat is az útkaparást és karbantartást végző személy részére, ahol udvart és kertet is kialakítottak.

Az anyakönyvi bejegyzésekből tudható, hogy már a XX. század elején is voltak útkaparók: Fehér Lajos, Kota István. Útbiztos, máskor útkaparó volt Szakács Mihály. Pfaff Péter pedig útmester volt.

Akkoriban pontosan mi volt a kötelességük, pontosan

munkahelynek számított. Fizetés járt érte, nyugdíjas állás volt. A betonkockák közötti hézagok szurokkal való kiöntésével, útjelző kövek meszelésével, útmenti nyárfák gondozásával voltak megbízva. Az útmenti füvet általában a község kiadta bérbe kaszálásra, de helyenként az útkaparóknak is bele kellett dolgozniuk. Egy ismeretlen eredetű kézzel írott későbbi névsorban, ahol a régi foglalkozások művelőik vannak felsorolva, útkaparónak Lukács András és Sípos János lettek feljegyezve.

Az interneten olvasható, 1982.01.15-én, a Magyar



Útkaparóház a századfordulón. Forrás: Jan Boerrigter családfakutató programja:  
<http://www.telapas.nl/haza21/gebruikers/n7626a/gebouwen/fotogalerij-gebouwen-20.htm>

nem tudni. Feltételezhetően a falun keresztül húzódó vasútállomásra vezető köves utat kellett rendezgetniük.

Később, 1938-tól az útkaparóknak az új betonozott nemzetközi út karbantartása volt a feladatuk. Jó

Szóban megjelent egy cikk az újvidéki felsőbb bíróság ítéletéről. Újvidéktől Feketicsig a Bačkaput munkaszervezetnek kellett volna felügyelnie az útra. Ám a tartományi útügyi felügyelőség az ellenőrzése alkalmával megállapította, hogy „az útpadka hosszú

szakaszokon tönkrement, helyenként magasabb az úttestnél, e miatt nem tud a víz lefolyni, az út menti füvet nem kaszálják, ezért nem látszottak a jelzőkarók (a kerékvető), az út menti árkokat elmulasztották kitisztítani, és maga az úttest is eléggé el volt hanyagolva: kátyús, hullámos volt.”

A perben 4 vádlott volt és ők azzal védekeztek, hogy nem volt elég pénz a kötelességük elvégzésére. A kifogás nem volt kielégítő. Büntetést kaptak.

Utólag azonban megállapítható, az eredeti feketicsi útszakasz Szenttamásig a mai napig áll. Kétségtelen a karbantarók becsületes munkájuk érdeme is lehet.

A Magyar Szó ugyanazon a cikkében említés van az útkaparóházakról is. A Bačkaput gépparkjának köszönhetően mind kevesebb kézi munkára volt szükség. Így az útkaparóházakat az útkarbantartó vállalat eladta lakóházaként. A feketicsi ház egy időben (1970-80) mint jól menő kocsmá is működött Pilot néven. (Elnevezését valószínű a közeli mezőgazdasági

repülőtéren éjszakázó repülő pilótái itt pihentek meg két műtrágyaszóró nap között. Volt időszak, mikor a fejtrágyázást, permetezést a mezőgazdasági birtok a nagy parcelláin csakis így, repülővel végezte).

Gyepmester (sintér) a verbászi úton levő szárító és hűtőház közötti bikaistálló mögött lakott. Házán túl a partoldalban ásott nagy gödrökben gyűjtötték össze kétkerekű kordén az elhullott jószágokat a faluból és az utak mentén, mésszel leöntötték és földelték le őket. Az előbb említett névsorban gyepmesterként Majoros József, Sajti József, Barna Mihály, Kaszás István, Kelemen János lettek megnevezve.

Köszönet az adatokért Paczal Lajosnak és a csoportképért özv. Balogh Jánosné Lukács Irénkének.

Sárközi Ottília



Útkaparók: Lukács András balról áll, középen ül Lekić Milan.

## Cukkinikrémleves kesudióval sűrítve

Ha szeretnénk egy igazán tápláló, egészséges, tejszínmentes krémlevest kipróbálni, akkor ez a cukkini-kesu párosítás telitalálat lesz. Bár menő a brokkolikrémleves, de ha erre a verzióra szavazunk, akkor ízben és állagban is jobb eredményt érhetünk el.

### Hozzávalók kb. 4 személyre:

- 1 fej vörös vagy lilahagyma
- 3-4 cikk fokhagyma
- 2 nagyobb darab cukkini

- A hagymák pirítása után beletesszük az előzőleg fel-darabolt cukkiniket, a kesudiót, összekavarjuk, majd fel is öntjük az alaplével, és jó puhára főzzük. Akkor lesz kész, ha a cukkini már nagyon puha. Nem kell sok idő a fővésnek.

- Ami az alaplevet illeti, érdemes húsleves készítésnél eltenni fagyasztoóba kb. 1 liter levet, amit majd felhasználhatunk a cukkinikrémlevesnél, amikor szeretnénk. Lehet persze leveskockával is, vagy zöldségalaplével készíteni, de ha lehet, inkább a húsleves



- 100-120 gr. kesudió
- 1 liter húsleves alaplé, ettől zamatosabb lesz
- pár csepp citromlé
- 3 ek. olívaolaj (vagy napraforgóolaj, esetleg kókusz-zsír)
- só, bors

A tálaláshoz: 4-5 szelet kenyér, 2-3 ek. vaj

### Elkészítés:

- A cukkiniket alaposan megmossuk, de a héját ne távolítsuk el. Vágjuk fel darabokra.  
 - Egy lábasban 3 evőkanál olajon megpirítjuk kissé az apróbb darabokra vágott hagymát (ne muszáj nagyon apró legyen, mert még le lesz turmixolva, de az ízhatás miatt mégis jobb, ha nem nagy darabban kerül bele). Ezt követően beletörjük a fokhagymát is és azzal is átkavarjuk, vigyázva, hogy ne égjen meg.

levét használjuk.

- Amikor már puha lett a cukkini, leállítjuk a főzést, egy lyukas kanál segítségével, vagy csak egyszerűen leszűrjük a sűrűjét, vagyis eltávolítjuk a levet a darabos állagoktól.

- Botmixerrel vagy turmixgéppel sűrű állagúra pépesítjük, a kívánt állag eléréseért fokozatosan adagoljuk hozzá a levet. Valószínű nem kell az 1 liter leveslé, mert akkor túl híg lenne a végeredmény, az adag azért kell, hogy legyen mennyiség, amiben fő.

- Sózzuk, borsozzuk, pár csepp citromlét csepegtetünk bele, majd pirított, vajás kenyérbarkákkal tálaljuk.

H.Sz.

# FECSKETO LL

## Fészek

A lemenő nap vörös fényében  
álmos felhők úsztak az égen.  
Egy madársereg nyugvó helyükre  
igyekezett.  
Magas röptükben, talán elérték a felhőket.  
Gondtalanul csapkodták szárnyukat,  
ütemükre melengették lelkemet a napsu-  
garak.  
Nőttek a fák kopasz ágai is az ég felé,  
madarak fészkelnek majd zöldellő lomb-  
jaik közé.  
Kezdődik az új élet fészkeikben,  
mint ahogy új korszak kezdődik az  
enyémben.

*Bácsi (Vajda) Sára*



## ANYAKÖNYVI HÍREK

### Újszülöttek

Gyula és Margareta Pejić kislánya **Mila**  
Arsić Borislav és Piroška kislánya **Tatjana**  
Goran és Snežana Olah kisfia **Aleksa**



### Elhunytak

Szilágyi Radmila szül. Tučević Radmila  
február 14, 72 évében  
Nenad Strahinja február 16, 65 évében  
Nada Đonović szül. Halgato február 14,  
65 évében  
Andrađ Nača –Bandika- március 6,  
84 évében  
Perlaki Erzsébet szül. Kasza Erzsébet  
március 15, 79 évében  
Mara Mandić szül. Šolak március 15,  
77 évében  
Petar Pustahija április 7, 88 évében  
Balog Zsuzsanna szül. Papp Zsuzsanna  
április 9, 76 évében  
Marija Dutina szül. Popadić április 11,  
86 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, Bácsfeketehely, 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 Bácsfeketehelyen a P.S. Print & Design nyomdában 2024. április.

CIP – Каталогизација у публикацији  
Библиотека Матине српске, Нови Сад  
659.3 (497.113)

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

Mesečno.

ISSN 2217-3706

COBISS.SR-ID 201634567

# TÁROR TÍZ

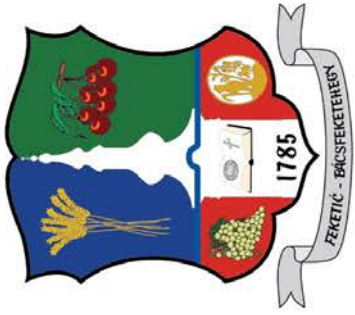
a nyári  
színpadnál

# !NAPSMA VATRÁ

kod letnje  
pozornice

a bácsfeketehgyi nyári színpadnál | 2024. április 30-án | 18.00 - 23.00  
kedd

kod letnje pozornice Feketić | 30. april 2024. | 18.00 - 23.00  
utorak



TŰZGYÚJTÁS  
21<sup>00</sup> órákor



PALJENJE VATRE  
u 21<sup>00</sup> sati

Szervezők:  
BMMHE  
HK Bácsfeketehgy  
Zöld Dombok

Organizatori:  
KUD Feketić  
MZ Feketić  
UG „Zöld Dombok”