

Fecske



A HELYI KÖZÖSSÉG HÍREI

- sikeresen zárultak az idei XXI. Falu és a XXII. Meggy napok, az idei évben is sok érdeklődő kísérté végig a rendezvény sorozatokat, a szombati főzőversenyen 43 főző csapat vett részt, a kultúr műsorokon közel 200 fellépő szerepelt a színpadon. Ennek keretein belül, kiosztásra kerültek az ajándékok a Bácsfeketehegy Helyi Közösség által kiírt rajz és irodalmi pályázat nyerteseinek, valamint a Falu legszebb háztájékának díjazottjainak, mégpedig:

1. Kasza Anikó, Kiss Ernő utca 33.
2. Garai Tibor, Becsei út 31.
3. Kollár János, Verbászi út 24.

Kihasnálnám az alkalmat, és minden résztvevőnek, szervezőnek szeretném megköszönni a közreműködést, ugyanis igen nagy összefogásra és odaadó munkára van szükség egy ilyen jellegű rendezvény lebonyolításához.

- lezárult az iskolások és az óvodások részére Fecske szerkesztősége által meghirdetett rajzpályázat, melynek témája a Tavasz volt. Sok szép munka érkezett elbírálásra, a legeredményesebb munkák készítőinek, Miljenovity Fekete Andrea és Szukola Béla adták át a Helyi Közösség Tanácsának ajándékait. Gratulálunk a nyerteseknek, és minden résztvevőnek!

- az EPS topolyai részlegének közreműködésével megtörtént az elektromos vezetékekből a gallyak kivágása a következő utcákban, szakaszokon: Július 13- Titó Marsall, Testvériség-Nikola Gyurkovity és a Bácska utcákban, valamint kivágásra kerültek a településünkön a kiszáradt fák, többek között, a játszótérnél, a színház parkolójában, az egészségházigyógyászat előtt stb.

- június 30-ától megkezdődött a szelektív szemét (kék kannák ürítése), elszállítása a háztartásokból, keddenként, hetente váltakozó sorrendben, keleti-nyugati oldalán a településünknek

- külön köszönettel tartozunk a bácsfeketehegy Hesz-tia nők egyesületének, a településünk bejárait díszítő szalmababák ruháinak megvarrásáért, és azok feldíszítéséért, valamint ifj. Losonci Imrének a körbálákat és azok helyszínre történő kiszállítását

- szeptember 13-án kerül sor, az immár LIII. Bácsfeketehegy szüreti napok, XXII. Bácsfeketehegy szőlész és borász találkozó, XIV. Kun hagyományörző

találkozóra, melynek keretein belül szervezzük a hagyományos birka paprikás főző versenyt, a zenés felvonulást, az ingyen lángos osztását, valamint a promóciós birka paprikás árusítását. A részletes program kidolgozása még folyamatban van, amint elkészül, természetesen tájékoztatjuk településünk lakosságát.

Minden érdeklődőt nagy szeretettel hívunk és várunk!

Juhász Attila



IZIDA HÍREI

Május közepén megérkezett az első holland csapat, akik elsősorban azért látogattak el, hogy részt vegyenek a tevékenységeinkben. Segítettek nekünk virágokkal feldíszíteni a Jadran Tekeklub körüli területet, megszépítettük a színház előtti betonvázákat és a buszmegállót is.

A szklerózis multiplex (SM) világnapja alkalmából, május 30-án Topolyán, a Rendezvények terén a Kisbácska civil szervezet programján vettünk részt. A program után a barátkozás a Kis-Bácskai Egyesület (Udruženje Mala Bačka Ums) helyiségeiben folytatódott. Sportoltunk, ápoltuk a régóta tartó barátságokat, de élveztük vendéglátóink kulináris tudományát is.

Vesna Pekić tagunk harmadik helyezést ért el a pancsovai „Ügyes Kezek” Egyesület (Udruženje „Vešte ruke”) által szervezett pályázaton, nagyon büszkék vagyunk rá!

Vendégünk volt a Novi Pazar-i Pszichológusok Egyesületének (Udruženje psihologa Novi Pazar) néhány képviselője, és élveztük a tapasztalat- és energiacserét. Nagyon örülünk a jövőbeni együttműködésnek!

A kreativitásunk határtalan: különböző formájú, színű és kellemes illatú gyertyákat öntöttünk, kerámia dísz tárgyakat készítettünk a napközis foglalkozásaink alatt. Mindezek megvásárolhatóak hétfőtől csütörtökig az Izida épületében.

Július közepén abban a kiváltságban volt részünk, hogy a CGK Hasselt holland önkéntesei segítettek a jövőbeni szociális vállalkozásunk épületének felújításában, és kreatív ötletekkel is hozzájárultak a mindennapjaink színesebbé tételéhez.

Amíg az új összetételű csapatunk lassan új hagyományokat teremt, addig ápoljuk és megőrizzük a múltban keletkezetteket is. Minden nyáron, a Ludasi-tónál Ali István, a Balassa Erzsébet és Balassa Endre vendégül látják egyesületünket, és gondoskodnak róla, hogy a legszebb emlékekkel térjünk haza. Vázsonyi Balassa Emese az idén is felpezsdítette a társaságot a kreatív foglalkozásaival, amelyek után mindannyian jól pihentünk. Hálásak vagyunk a lehetőségért, és örülünk, hogy részesei lehettünk ennek az emlékezetes élménynek.

A szenttamási Gyöngy, a Fejlődésben Lemaradt Személyek Egyesülete július 28-ától augusztus 1-jéig huszadik alkalommal rendezte meg az igen nagy népszerűségnek örvendő Öko-camp táborát a kiserdei stadion mögötti téren, ahol az Izida Anya- és Gyermekevédelmi Egyesület tagjai is részt vettek. A tábor célja az inklúzió, az előítéletek és akadályok lebontása, valamint a kölcsönös interakció javítása a tipikus fejlődésű gyermekek és a fogyatékkal élő gyermekek, fiatalok és felnőttek között. A tagok minden évben nagyon várják a szenttamási kirándulást, remekül feltalálják magukat. Legjobban a sportnapot kedvelik, ami igen tartalmasra sikeredett az idén is.

Köszönjük épületünk falainak felfrissítését a hollandiai Dirkslandból érkezett csoportnak, azoknak az embereknek, akik ezen a nyáron is önkénteskedtek az Izidában. Nemcsak pénzeszközöket, hanem melegséget, önfeláldozást és olyan felbecsülhetetlen értékeket is adományoztak, amelyek sokáig elkísérnek és megtartanak minket a mindennapokban.

Nézz körül. Segíts valakinek. Gazdagabb leszel.

Hajas Gabriella



Meggynapok 2025 – Együtt ünnepeltünk

Idén nyáron ismét közösen tettük felejtethetlenné Bácsfeketehegy egyik legfontosabb eseményét, a Meggynapokat. Meggyel, barátokkal és jó hangulattal töltöttük meg a település szívét, és boldogan mondhatjuk, hogy a Gazdakör ezúttal is méltóképpen képviselte közösségünk erejét, összetartását és vendégszeretetét.

Különösen büszkék vagyunk arra, hogy az idei évben első alkalommal hirdettük meg a „Kattints a tavaszra!” fotópályázatot, melynek célja az volt, hogy megmutassuk, milyen gyönyörű is a természet Bácsfeketehegyen és környékén – főleg tavasszal, amikor minden virágba borul és a meggyfák új életre kelnek. A beérkezett pályaművek színvonala minden várakozást felülmúlt. Köszönjük nektek, hogy ennyien megörökítettétek a település szépségét, és megosztottátok velünk a saját szemszögeket. A díjátadó megható pillanatai mindannyiunk szívét megmelengették. Jó érzés volt átadni a nyerteseknek az elismeréseket, és együtt örülni velük – ti is megmutattátok, hogy a fotóművészet és a természet szeretete mennyire jól összefér.

A Gazdakör szokásához híven idén is vendégül látta tagságát és barátait a kultúrotthonban. Jó volt újra együtt lenni, leülni egy meggyes finomság mellett, és közösen feleleveníteni az elmúlt év történéseit. Ezek a pillanatok mindig megerősítenek bennünket abban, hogy érdemes tenni a közösségért, és hogy a személyes találkozásoknak máig nincs párja.

A gyerekekre is gondoltunk: 200 darab lufit osztottunk szét a Meggynapok ideje alatt, nem csak játékból, hanem üzenetként is – a lufikon Bácsfeketehegy, a Meggynapok és a fekete meggy neve hirdette, hogy kik vagyunk, honnan jövünk, és mit tartunk értéknek. A lufik mosolyt csaltak a legkisebbek arcára, de talán még a felnőttek szívébe is vittek egy kis vidámságot. Fontosnak tartjuk, hogy a Meggynapok ne csupán egy rendezvény legyen, hanem találkozási pont – gazdák, fiatalok és idősek, helyiek és vendégek között. Egy hely, ahol nemcsak ünneplünk, hanem emlékezünk,

tapasztalatot cserélünk és közösen építjük tovább a bácsfeketehegyi hagyományokat. Az, hogy ilyen sokan ellátogattatok a programokra, részt vettetek, segítettetek vagy éppen csak megálltatok egy jó szóra, mindannyiunk számára megerősítő élmény volt.

Szeretnénk megköszönni mindenkinek, aki bármilyen módon hozzájárult a Meggynapok sikeréhez: a szervezőknek, az önkénteseknek, a fellépőknek, a vendégeknek és nektek – tagságunknak –, akik évről évre ott vagytok mellettünk, segítettetek, és aktívan részt vettetek.

A bácsfeketehegyi Meggynapok nem csupán a fekete meggyről szólnak – hanem rólunk is. A közösségről, amelynek tagjai együtt alkotják azt az élő hagyományt, amit annyira fontosnak tartunk megőrizni. Közösen írtuk az idei rendezvény történetét is – és hisszük, hogy jövőre ugyanitt, még nagyobb lendülettel folytatjuk.

Várunk benneteket 2026-ban is – addig pedig őrizzétek a Meggynapok emlékét, vigyétek hírét a bácsfeketehegyi fekete meggynek, és legyetek továbbra is aktív részei közös történetünknek.

GAZDAKÖR



Falugazdász hírek!

A falugazdász háza táján már megszokott állapot a sürgés-forgás. A közelmúltban lezajlott a jószág- és a vetőmag támogatások átadása, főleg utóbbira volt nagy az érdeklődés. Ezekkel a támogatásokkal kapcsolatban azonban lesz még teendő. Aki teheti figyelje az elektronikus postaládáját (eSanduče) ugyanis e-mailben értesítést fog kapni, amennyiben végzés érkezik. Ezeket a végzéseket az eUprava elektronikus platformon át kell vegyük, majd pár nap múlva lemondani a fellebbezés jogáról, a gyorsabb kifizetés érdekében. Jelen pillanatban még nem tiszta a kép, hogy ezeket a végzéseket mikor és milyen ütemben küldik, mikor nézik át a beadott kérelmeket.

Aki nem a teljes bejegyzett területére, vagy még egyáltalán nem adott be üzemanyag támogatásra kérelmet, az naptári év végéig még megteheti. Ennek módja továbbra is az, hogy az üzemanyag számlára rá kell írni a gazdaság számot, és pár nap múlva megjelenik az eAgrar rendszerben, ez után kérhető le rá támogatás. Ugyan a naptári év vége a határidő, de a javaslatom az, hogy aki teheti, november végéig gyűjtse össze az átadásra szánt mennyiséget, hogy ha valamiért egyes számláknak több időbe telik megjeleni, akkor is bele férjünk a naptári évbe a támogatás átadást tekintve. Ezekre a támogatás kérelmekre is végzés érkezik, melyeket szintén át kell venni.

Július 11-én és 12-én lezajlott a VI Kincses Pince vándor Kárpát-medencei borfesztivál Palicson, melyet a magyarországi Agrárminisztérium szervezett és támogatott. A helyi szervezésben aktívan részt vett Juhász Árpád a Vajdasági Agráregyesületek Szövetségének falugazdásza és Fekete Andor a Vajdasági Magyar Borászok Egyesületének alelnöke és ügyvezetője is. Bácsfeketehegyen is keresztül ment egy szervezett buszjárat, mellyel 10 helyi lakos is utazott, illetve jó volt helyszínen is látni községbeli látó-

gatókat borospohárral a kezükben. Reméljük mindenki jól érezte magát!

Július 29-én lezajlott a központi búzagyűjtés Zentán, a Magyarok Kenyere program keretében. Büszkélkedhetünk, ugyanis a gyűjtés során 32 tonna búza gyűlt össze, melyből községünk közel 1000 kilogrammal járult hozzá. Az összegyűlt búzát lisztre cseréljük, melyet október elején sérült gyermekekkel foglalkozó intézeteknek, kollégiumoknak, lurkóházaknak osztunk szét. Községünkben is rendszerint 3 egyesület részesül liszt adományban. Köszönjük a gazdáknak az adományokat, az aktivitást, a segítőkészséget, az emberséget, reméljük a jövő évben is ilyen sikeres lesz az akció.

Juhász Árpád, falugazdász



A REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG ESEMÉNYEI

Az idei évben a megszokottnál egy kicsit később, június 1-én vasárnap tartottuk meg a konfirmációi istentiszteletet. 12 fiú és 4 lány tett konfirmációi fogadalmat. Közülük hárman Kishegyesről érkeztek. Ahogy ez az utóbbi években lenni szokott, az idei évben is ez az ünnepi alkalom volt a legtömegesebb. Közel 500-an vettünk részt az ünnepi istentiszteleten. A frissen konfirmáltak, június 8-án pünkösd vasárnap vettek először úrvacsorát. Szép számban elkísérték őket a hozzátartozóik is, akik szintén az úrasztalához járultak. Ez az alkalom egybeesett az idei falu és meggynapi ünnepségsorozattal, amelyet hagyományosan ünnepi istentisztelettel szoktunk lezárni. Így az idén a pünkösd-i istentisztelet kettős ünnep volt. Az ünnepi istentiszteleten részt vett a Bácsfeketehegyi Magyar Művelődési és Helytörténeti Egyesület tagjainak egy része Szakács Tamás elnökkel az élen. Rövid alkalmi műsorral is szolgáltak.

Június 15-én vasárnap tartottuk meg a már hagyományosnak számító tanévzáró ünnepi istentiszteleti alkalmunkat. Az ünnepi istentiszteleten szép számban megjelentek a helybeli Nikola Đurković Általános Iskola tanulói és tanárai is. A diákok zenés, verses összeállítással tették ünnepélyesebbé ezt az istentiszteletet. Faragó Péter iskolánk új igazgatója pedig alkalmi beszédet mondott.

Július 15-én, kedden a Jézus Barát Gyalogtúra római katolikus tábor vezetői és résztvevői látogattak meg bennünket. Az idei táborot Kishegyesen tartották július 14-e és 18-a között. A táborot 2003 óta minden évben megszervezik, csak egy alkalommal maradt el a járványhelyzet miatt. Az évek során a legtömegesebb katolikus táborrá nőtte ki magát. Az idén a résztvevőkkel és a vezetőkkel együtt közel 300-an vet-



tek részt a táborban. Sokrétű hitméllyítő táborról van szó, amelynek része többek között a gyalogtúrázás is. Így látogattak el hozzánk is. A templomban ismertetőt tartottam nekik a reformációról és a felekezeti sajátosságainkról. Hallgató Imre gondnok a templomunk történetéről tartott rövid előadást. Közös énektanulás is volt, amelynek során egyik református énekünket is megtanulták a vendégeink Kaszás Éva kántor vezetésével. Ezután a gyülekezeti terem udvarán folytatódott társalgás, barátkozás. Az idei tábor meglepetése az volt, hogy Simon Péter bronzérmes Európa-bajnok hosszú távú triatlonista is ellátogatott a táborba. Beszélt sportolói pályafutásáról, de hitéről, vallásosságáról is bizonyosságot tett, amely nagy hatással volt a hallgatóságra. A tábor résztvevői Ft. Balcsák Szilárd szabadkai plébános, táborvezető valamint Ft. Bartus Ervin kishegyesi plébános vezetésével érkeztek hozzánk. Áldott alkalom volt ez a találkozás mindannyiunk számára.

Orosz Attila

Pál Károly és Lakatos János képei



Hosszú évek óta...

XXX. Nagykunsági alkotótábor

Harminc év emberöltőben is mérve egy igen szép szám, nem beszélve egy tábor megszervezéséről, lebonyolításáról, úgy, hogy minden a helyén legyen. Az idén nyáron harmincadik alkalommal került megszervezésre Nagykunsági alkotótáborunk, ahol közel hetven gyermek kézműveskedett, énekelt, táncolt, mondhatni tudásra tett szert, egy héten keresztül. Egy olyan tartalmas egy hét van a gyermekek háta mögött, ahol különféle kézműves technikák elsajátítása mellett a kunsági hovatartozásunkra is hangsúlyt fektetve hallgattak előadásokat az idelátogatók. Ezen tudásukat interaktív történelemórákon keresztül, valamint a tájházba látogatásuk során mélyíthették.

A következő kézműves technikákkal ismerkedhettek meg a gyermekek:

- Gyöngyfűzés
- Vesszőfonás
- Nemezelés
- Batikolás
- Fára festés
- Sógymázás
- Quilling

A napi programok között szerepelt a népiének oktatás, valamint a néptánc is.

Akik nélkül a tábor nem valósulhatott volna meg, azok az oktatóink voltak, akik töretlenül vezették be a gyermekeket a kézimunkázás rejtelmeibe.

Nagy köszönet: Nagy Legyen Anikónak, Tóth Harangozó Verának, Tokics Etelkának, Horváth Renátának, Molnár Gabriellának, Bertók Csillának, Faragó Pap Boglárkának, Fekete Tímeának, Vajda Noéminek, Kórizs Józsefnek, Kórizs Józsi bácsinak.

LXXIV. Tánciskola Bácsfeketehegyen

Hosszú évek óta hetvennegyedik alkalommal töretlenül kerül megrendezésre, a szinte mára már egyedinek mondható hagyományos tánciskola Bácsfeketehegyen.

Ezen több hetes táncalkalmakkor az ide évben 26 elemi iskolát fejező fiatal döntött úgy, hogy elődeikhez híven, mondhatni hagyományt teremtve vág neki a

táncparkett koptatásához. Hat héten keresztül a következő táncokat sajátították el: csárdás, frisses, kóló, polka, lassú tangó, gyors tangó, bécsi keringő, angol keringő, sztepp, csa-csa-csa, szamba, raspa, letkinsz, és még egy meglepetéstáncsal is kedveskedtek a jelenlévőknek.

Nagy köszönet Víg Rékának, aki betanította és színpadra állította a táncokat.

Az ide évben is Balázs Zoltán és Pece László volt a táncosok kísérő zenekara.

Az három tagú zsűri értékelése alapján megválasztották a legjobban, a legszebben táncoló fiút és lányt. A döntésük alapján a tánckirályi címet Vukmanov Dávid, a tánckirálynői címet pedig Bertók Franciska érdemelte ki. A lapok megvásárlása révén Fajferity Kevin és Szebenyi Barbara lett a bálkirály és a bálkirálynő.

Szakács Tamás



TÜDŐRÁK, VÉGZET VAGY SORS?

2012 óta, minden év augusztus 1. a tüdőrák elleni küzdelem világnapja. Figyelemfelhívás arra, hogy mi se hagyhatjuk, hogy a rák tönkretegye a tüdönket és az életünket.

„Az élet mindent megad neked, amire csak szükséged lehet. Csakis rajtad múlik, mit hozol ki belőle! És ugyanígy, mindent elvesz, amire szükséged van ahhoz, hogy - akár iszonyú fájdalom árán is - megtanuld azt, amit tudnod kell.”

Robert Lawson

Képzeljünk el egy szép hegyi tisztást, ami mellett sebes sodrású folyó folyik, s ezen a tisztáson vidám mulatság zajlik. Időnként, azonban egyik-másik mulatozó beleesik a folyóba és a sebes ár elragadja a szerencsétlent. A folyón, lejjebb működik egy mentőszolgálat, mely igyekszik kihalászni a folyóba esetteket, több-kevesebb sikerrel és nem kis költséggel. Felmerül a kérdés, nem lenne e jobb megtanítani az embereket úszni és nagyobb körütekintésre, óvatosságra biztatni őket, hogy bele se essenek a folyóba, mint később kihalászni őket. Így van ez az egészséggel is, addig még nem „esünk a folyóba”, gondtalanul (gyakran felelőtlenül) élünk és mulatozunk, majd, amikor elkap bennünket a sors, a „folyó sebes sodrása”, a „mentőszolgálathoz”, az orvosláshoz fordulunk, hogy mentsen meg bennünket, ami vagy sikerül neki, vagy sem. A gyógyítás költségeiről nem is beszélve. Talán hasznosabb lenne „megtanulnunk úszni”, azaz megvédeni egészségünket, mielőtt az károsodna és veszélybe sodorna bennünket. Vajon van-e erre lehetőségünk? Mind több kutatás alapján kijelenthető, igen. Ezek közé tartoznak az epigenetikai kutatások is, melyek napról napra tárnak fel újabb és újabb eredményeket. Az orvoslásban sokáig az a nézet uralkodott, hogy a születéskor magunkkal hozott gének szabják meg életünk, egészségünk alakulását. Úgy gondolták, hogy a velünk hozott gének szinte végzetesen, megváltoztathatatlanul irányítanak bennünket és ellene nem tehetünk semmit. Szerencsére napjainkra ez az álláspont megváltozott, ma már nem igaz, hogy valakinek a sorsa a fogantatás pillanatában eldőlt. Noha minden rákot génhiba okoz, mégis ezek nem öröklött károsodások, hanem az élet folyamán alakulnak ki, melyben meghatározó szerep jut a minden napok egyéni döntéseinek. Mi magunk határozzuk meg életmódunkat, alakítjuk ki életkörülményeinket, tesszük ki magunkat vagy óvjuk meg szervezetünket a külső-belső ártalmaktól. Nemrég még azt hittük, hogy a gének olyanok, mintha egy könyvet olvasnánk, amelyben a gének megírták a múltunkat, jelenünket

és a jövőnket. Az epigenetika ezt úgy változtatta meg, hogy ma módunkban áll a „sorsunk könyvét” újra írunk, hisz kiderült, hogy a génjeink nem rögzültek, hanem dinamikusak és alkalmazkodó képesek. A könyv újra írását, megváltoztatását számos külső-belső tényező végzi: nem feldolgozott stressz, gondolatok, érzelmek, táplálkozás, gyógyszerek, alvási szokások, környezeti hatások, fényviszonyok, stb.

A rák kialakulása soklépcsős, több gént érintő folyamat, melyet bizonyos mértékig befolyásol az egyén öröklött hajlama, mégis számtalan más tényezőtől is függ, hogy kialakul-e a betegség. Pl.: a stressz, a dohányzás, az alkoholfogyasztás, az egészségtelen táplálkozás, az elhízás, az immunrendszer, az UV sugárzás, a különböző gyulladások, a légszennyezettség, a munkahelyi ártalmak. A rák tehát nem egyszerűen egy sejt „elromlása”, hanem az egész sejt-környezet egyensúlyának felborulása. A felsoroltak ártalmak lehetnek azok a kulcsingerek, amelyek képesek működésbe (bekapcsolni) hozni a kockázatot, hajlamot hordozó géneket és kiváltani a betegséget. Ha a kulcsingereket („kapcsolókat”) sikerül elkerülni a génekben lévő „időzített bomba” sohasem fog működésbe lépni, az illető nem fog megbetegedni, annak ellenére sem, hogy génjeiben hordozza a betegség iránti hajlamot. Az epigenetikai



Kép (pixabay): Megelőzni a bajt, hogy ne sodorjon el a folyó!

ingerek olyan változások, melyek bár a DNS-t nem változtatják meg, olyan kapcsolóra hasonlítanak, mely be- és kikapcsolja a géneket, egyes géneket aktivál, másokat nem. Ennek folytán, hogy a génekben hor-
dozott hajlamból lesz-e betegség, az ezernyi (epi-
genetikai) tényezőtől függ. Az epigenetikai tényezők
a gyógyulásban is nagy szerepet játszanak, nagy
részben a betegen múlnak a kilátások, maguk a gyógy-
szerek nem mindenhatók. A rák kialakulása, és maga
a gyógyulás is, legtöbbször nem egyetlen rossz dön-
tésen, hanem sok apró egyensúlyvesztésen múlik – a
szervezet szintjén. B. Lipton, amerikai tudós, az epi-
genetika atyja, szerint a legnagyobb hatalmunk saját
egészségünk és életünk felett saját maguknak van, ami



Kép (pixabay): Sorsunk a kezünkben: Az epigenetikai
változásokat külső tényezők, például életmód, étrend
vagy stressz idézhetik elő.

hitünkben és meggyőződésünkben van elrejtve. El kell
fogadnunk, és hinnünk kell abban, hogy magunkon
valamennyien tudunk segíteni: pl. azzal, ha gondosan
megválasztjuk, hogyan és mivel tápláljuk a testünket
és az elménket.

Minden attól függ, hogy életmódunkkal
hogyan befolyásoljuk génjeink működését. Ha odafigy-
yelünk, és elkerüljük a káros hatásokat, képesek
leszünk megőrizni, sőt még javítani is tudjuk
egészségünket. A legfontosabb hatások: a stressz, a
táplálkozás, fizikai aktivitás, vegyszerek, az alvás, az
étrend kiegészítők.

A stressz: az egyik legfontosabb tényező, mely
befolyásolja a génműködést. A stressz lehet pozitív
vagy negatív, akut vagy krónikus, testi vagy lelki, hor-
monaktivitással jár, megemeli az adrenalin, noradren-
alin, kortizol szintet, ezzel befolyásolva a
stresszingerekre adott testi lelki választ. Tőlünk függ,
hogy a stresszingerek milyen mértékben váltanak ki
epigenetikai változásokat, pl. mekkora gyulladáshoz

vezetnek, hogyan hatnak az immunitásra, memóriára,
viselkedésre, mily mértékben növelik a betegségek
iránti fogékonyságunkat.

A táplálkozás további meghatározó epi-
genetikai tényező. A helytelen táplálkozás, a sok
cukor, az alkoholfogyasztás, a dohányzás, az antibi-
otikum szedése, a stresszel együtt, kedvezőtlenül hat
a bélmikrobiom összetételére és működésére. Ebből
a szempontból a fermentált zöldségek számítanak
igazi kincsnek a bélflóra összetételére, mert prebi-
otikus, és probiotikus hatásuk is van. A fermentált
tejtermékek, a joghurtok, a kefirek szintén előnyösek,
hiszen probiotikus hatásuk van. Az étrenddel befolyá-
solhatjuk a hormonok, antioxidánsok, vitaminok,
ásványi anyagok gyulladáscsökkentő, rákellenes és
egyéb anyagok szintjét is.

Elkényelmesedett világunkban mind nagyobb
szerepe van (lenne) a fizikai aktivitásnak.
Boldogsághormonokat szabadít fel: endorfint, szero-
tonint, dopamint, stb. ezek pedig befolyásolják hangu-
latunkat. A testmozgás növeli a nitrogén-oxid szintjét
a szervezetben, ezzel befolyásolva az érrendszeri
működést, a vérnyomást és az immunitást.

Az alvásnak mélyreható szerepe van a gének
szempontjából. Alvás közben aktiválódnak azok a
gének, melyek részt vesznek a sejtregenerációban, a
sérült DNS-javításában, az immunrendszer
erősítésében. Alvás közben leállnak a stresszel és a
gyulladással kapcsolatos gének. Az alváshiány más-
részt olyan epigenetikai változásokhoz vezet, amelyek
növelik a rák, a szívbetegségek és a cukorbetegség
kockázatát.

A vegyszerek közé sorolhatók mindazok az
anyagok, melyek jelen vannak környezetünkben és
megtalálhatók: az élelmiszerekben, a vízben, a
levegőben, a kozmetikumokban, a gyógyszerekben,
és más naponta használt termékekben: nehézfémek,
pesticidek, biszfenol A, stb.

Mindezek tükrében, a legfontosabb az
egészségünk szempontjából, az odafigyelés, amit egy
filmből vett gondolat fejez ki legjobban: „Nem akkor
a legnagyobb a kockázat, amikor eljön a cselekvés pil-
lanata. Az igazi problémák forrásai a napok, órák és
percek, amik elvezetnek odáig, és a cselekvést követő
percek, órák, napok. Az egész kulcsa a felkészülés, a
részletekre odafigyelés, az ismétlés.”

Dr. Kasza Bálint

AKKOR GONDOLKOZZUNK ...?

LÚTTEK, LÚNEK...

...mié, meddig???

Először is, a borzasztó 2023 május 3.-án történt belgrádi iskolai katasztrófa, diákmészárlás, óta, ahol egy „túl” kényeztetett egyke, akit édesanyja magas kritériumok teljesítésére kötelezett, mivel egy elit iskolába járt, édesapja meg lőni tanított, még kiskorúan (pedig a 14. évét sem töltötte be), mert ő egy hős nemzet sarja, lelőtt nyolc osztálytársát, egy pedagógust, meg a pedellust, aki meg akarta előzni a katasztrófát, be lett tiltva akármilyen személyes fegyver, nem célszerű használata. Az engedélyezett fegyver is csak elzárva lett hordozható, kivéve fegyveres szolgálat teljesítése alkalmával.

A törvény nem betartása, megszegése, szigorú szankciót, büntetést von maga után. Azóta, még abban az időben, volt még egypár hasonló lövöldözés, nem lakodalmi, vagy gyermek, főleg fiú, születése alkalmával, (ez a Balkánon „divat”) és nem is mindig vakölténnyel. Ezért a Kormány hozott egy törvényt, amely szerint, minden illegális fegyvert anonim módon be lehet szolgáltatni (még manapság is) következmények nélkül, de ha rátalálnak, bizony e törvénysértés komoly következményekkel járhat. (Nem vagyok naiv, de mindenhol van „Gyevi bíró”, ezért íródott meg e cikk is)

Ahogy a címben meg van írva, és a cikk, csodácsodájára, arról is szól, hogy itt bizony lúttek. Igen lőttek, még hozzá, 20h 15-től, egészen 23h 45-ig, egy szép nyári este, korrektan jelentem, mint egy rendőrségi helyszíni jelentésben, nem csak kézi oldalfegyverből, de sorozatot leadó löfegyverből is. Mindez itt a központban történt, képzelhetik, milyen hatásosan visszhangzott a faluszéli dombokon.

Nem elég, hogy őseinktől megálmodott etnikai és vallásilag homogén falu, mindig „valami” miatt nem maradt meg olyannak (lehet, hogy jobb is így), de ez

a jelenet, olyan megszokott tudatalatti félelmet gyárt az emberben, aki mellesleg, bizonyos jogokkal felruházott állampolgár.

Ez bizony már genocídium. Nem szükséges, hogy emberirtás legyen, még ha azért nem is büntetnek, még ha a nemzetközi emberi jogok szerint súlyos büntetés jár(na). Megint a már említett „Gyevi bíró” esete forog fönt. Igen félelemkeltés, és ez miatt, nem csak szociális problémák miatt költözik el a nép, de a helyére költöztetett magyarul „enni” nem tudók, miatt is.

Más örömeben mi is osztozunk, főleg, ha kis unoka születik, mivel, vele már a nagyszülő több szeretettel foglalkozhat, de ha a születésének ünneplése, azon kívül, hogy mindenben a legjobbakat kívánjuk, nem kellene, hogy a tudat alatti csúnya gondolatokat is kívánts, kívánom, hogy ne valósuljanak meg.

Senki sem több az Atyaúristennél, senki sem mentes a törvények betartásától. Hallgatunk, régi beidegzett reflex alapján. Ne féljünk jogaink alkalmazásától, jó törvényeink, törvényhozóink vannak, de ilyen esetekben, ne a másakra mutogassunk, hogy annak a hatásköre a probléma megoldása. A felelősség testvérével vagy/és felebarátjával az Úrban szemben még Káinra is érvényes. Én bizony a (nem)volt jugoszláv háború óta az ilyen zajtól tudat alatt félek, még ha tudom, hogy nem én vagyok a célpont (avagy ki tudja). Köszönöm, hogy nem találtak el (itt a szomszédban, mint Nagy Károly bácsi kocáját, annak idején). Akkor gondolkozzunk, most van miről.

Bíró Csaba

Öröm, hála és palacsinta

– nyári gyermekdelután a Központi Otthonban –

„Mindenkor hálaadással tartozunk az Istennek!”

(2Thessz 1,3)

Nyár folyamán közös, családi délutánra gyűltünk össze a Központi Otthonban a Gyermekmisszió szervezésében. A meghívás nemcsak a gyermekeknek szólt, hanem a fiatalabb és idősebb generációknak is – szülők, nagyszülők is szép számban jelen voltak. Egy játékos, tartalmas közösségi alkalmat szerettünk volna ajándékozni a gyerekeknek – ahol van hely a nevetésnek, a mozgásnak, a kézműveskedésnek, és legfőképp Isten Igéjének.

A délutánra több mint 80 résztvevő érkezett. Isten Igéje, az éneklés és imádság méltó lelki keretet adott az együttlét első részének. A program második felében a gyermekek nagy örömeire játékos sportfeladatok és

kreatív kézműves foglalkozások következtek. A legnagyobb izgalommal várt rész mégis a palacsintasütés volt, amit fiatal önkéntesek, szülők és nagyszülők közös erővel végeztek – szeretettel és vidámsággal. Nem kevesebb, mint 8 kg lisztből készültek a finomabbnál finomabb palacsinták: lekváros, fahéjas, kakaós és eurókrémes változatban. A gyerekek boldogan fogyasztották, mi pedig – felnőttek – az ő örömeiből merítettünk hálát és bátorítást.

Ez a délután újra megmutatta, milyen jó együtt lenni: játszani, nevetni, figyelni egymásra és Istenre. Hálásak vagyunk minden segítő kézért, minden mosolyért és minden áldásért, amit ezen az alkalmon megtapasztalhattunk.

Halász Renáta

XLII

Kezdeném egy kis történelemmel, hogy evvel az egységgel is úgy ne járjunk mint a szocialista testvériség-egységgel, vagy a polgári testvériség-egyenlőség-szabadság jelszóban megfogalmazott elvekkel, hogy hasznunk belőlük nem volt, de már utólag sejtjük, hogy mit és hogyan kellett volna csinálni. Most így vagyunk a ránk szabadított demokráciával, de ez meg valahogy nem eléggé áll jól még nekünk.

Tehát, míg egy hazában élünk, ki-ki tartozott saját egyházközségéhez, meghatározva felülről Isten nevében, de amikor a nagyhatalmak jóvoltából szétszakadtunk, megmaradásunk céljából megalapították őseink a Jugoszláv Református Keresztyén Egyházat. Funkcionált is ez eléggé jól Isten dicsőségére, de megint a nagyhatalmak akarataival a helyi kiskirályok önző beképzelt hataloméhsége szétszilálta a már végre bejáratott országot (ami utólag nem is volt olyan rossz). A sok osztozkodásban, a horvátországi reformátusok két részre szakadtak, igaz Könyves Kálmán első közös királyunk előtt két ország is volt, mint Száva menti és tengeremelléki, így ma csak a választás és a civakodás maradt meg. Gyönyörű magyar szokás. Lehet, hogy ennek legyőzésére alakult meg 2009 május 22.-én, a Debrecenben összehívott zsinaton az alkotmányjogi egység. Ez a téma, egy több tárgyalást, tőlem felhatalmazottabb és a témában nagyobb tudású tollforgató igényel (iróniák, iróniája, ma már nincs toll sem papír sem, csak a gépi intelligencia). Ennek megünneplésén voltunk egy kis csapat, a maradékiakkal, az újvidékiekkel és a szabadkaiakkal egy

busznyai csoportot alkotva a bánátiak, másik busszal mentek.

Május 23.-án estefelé, egy díszkoncerttel fogadtak bennünket a Kölcsey központban, és a gála koncert, ami engem meghatott, az egység érzését is megerősítette bennem, az volt, hogy a legnagyobb református művészek által különböző módon volt Isten dicsőségének dicséretére feldolgozva a címben említett negyvenkettedik zsoltár. A SZARVASOS. Ez volt a kedvence pótnagyapámnak, édesanyámnak. Ez a kedvence a konfirmandus diákságnak, ezt kántálják legszívesebben.

Sajnos másnap a közös úrvacsorával összekötött díszistentiszeleten, nem e zsoltár dallamára ment az úrvacsora osztó dicséret, helyette mások voltak, de ezekből is többet ismertünk énekelünk.

Sokan voltunk. Az istentiszelet kint a téren volt, de a Nagytemplomban is. Itt egy kicsit „ökumenikusan” tolakodva ment be a nép, de ez is mutatja ez egységnek, együttlétnek szükségességét. Nem elég csak a hit, a közös megnyilatkozásra is szükség van. Hitünk megvallásában közös a keresztyénységi közösségi momentum, nem miránk, helvét hitvallású reformátusokra valló, megnyilvánulás van. Ha már ennyi nehézségen átvittünk, túlélünk, ne vigyük túlzásba az ökumenizmust.

Annak ellenére, hogy finom a májgombóc csigaleves, de a birkapörköltet se váltsuk fel valamilyen (szójás) burgerekkel.

Áldás, békesség

Bíró Csaba

„JÓL CSAK A SZÍVÉVEL LÁT AZ EMBER”

A SZÍV VILÁGNAPJA - SZEPTEMBER UTÓLSÓ VASÁRNAPJA

„Jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.”
Antoine de Saint-Exupéry

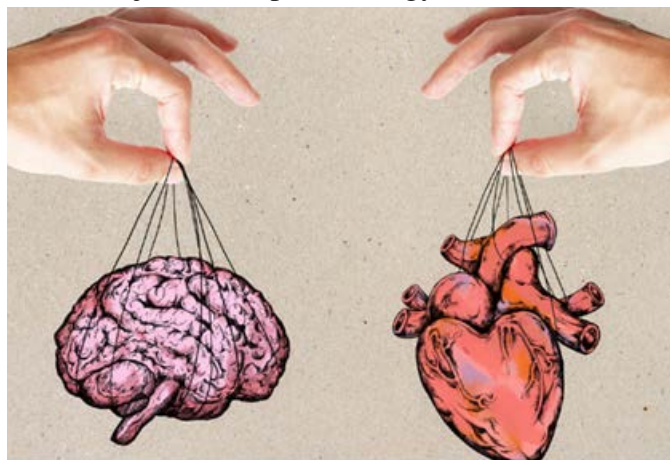
A Szív Világszövetsége (World Heart Federation) kezdeményezésére 2000 óta a világon mindenhol, szeptember utolsó vasárnapján, tartják meg a szív világnapját. A szív és érrendszeri betegségek hosszú ideje, nálunk is, a legtöbb betegséget/halálesetet okozák, ezért fontos ráirányítani a figyelmet azokra a tényezőkre, melyek a szívbetegségek hátterében húzódnak. A kórokok között első helyen szerepelnek a pszichés folyamatok, melyekre mindenkinek oda kell figyelni. „Minden féltve őrzött dolognál jobban óvd szívedet, mert onnan indul ki az élet!” (PÉLDABESZÉDEK 4:23)

A szív életünk motorja, központi szerve, csodálatos és szinte kimeríthetetlen izom, percenként átlagosan 70–80, naponta mintegy 110 ezer alkalommal húzódik össze. Egy átlagos hosszúságú élet során ez több mint 3 milliárd dobbanást jelent. Születéstől a halálig fáradhatatlanul dolgozik, nem áll le egy percre sem, folyamatosan mozgásban tartja a vért, az életenergia folyadékát. Miközben keringeti a vért, feldolgozza az érzelmeket is, bizonyítva, hogy életben vagyunk. Közben önmagát is táplálnia kell, bőségesen szüksége van a tápanyagokra, a koszorúereken keresztül, ahhoz, hogy az egész testet elláthassa vérrrel. Ennek érdekében az érfalainak rugalmasnak kell maradniuk, hogy eljusson hozzá az oxigén és a tápanyagok.

Ebben a felgyorsult világban és a mai orvosi útmutatások alapján megteszünk-e mindent annak érdekében, hogy megóvjuk szívünk fizikai, érzelmi és lelki egészségét? Ne csupán akkor foglalkozzunk ezzel a csodálatos szervünkkel, amikor már baj van!

Feltételezhetjük, hogy a szív csupán egy vért mozgó pumpa, ám az utóbbi kutatások alapján vált ismertté, hogy egy bonyolult hírbefogadó és feldolgozóhely, egyben egy bölcs irányító központ is. Már az ókori görögök is az érzelmeik, szenvedélyek központjának tartották. Számtalan nyelvi fordulat kapcsolja össze a szívet az érzelmeikkel, aminek lebonyolítására a szívben olyan 40 000 speciális sejtből álló, agysejtekhez hasonló ideghálózat van, mely (mint az agyban) képes a tanulásra, az emlékezésre, az érzékelésre, az információk tárolására. A szív az első szerv, mely

a méhen belül kifejlődik, előbb, mint az agy! Saját idegrendszerével tud olyan információkat képezni, melyek függetlenek az agytól. Erőteljes elektromágneses erőter övezi, ami jóval nagyobb, erősebb, mint az agyé és messze túlnyúlik a test határain és lehetővé teszi, hogy ezzel a szív kommunikáljon a test szerveivel! Ez teszi lehetővé, hogy a szív képes önállóan ingereket érzékelni, azokat feldolgozni, majd önálló döntést hozni. A hozzánk áramló információkat az érzelmeink továbbítják, melyek, a meggyőződéseinkkel együtt a szívben elektromágneses mezőt gerjesztenek, ami irányítja az életünket. Ezt már elődeink is tudták, gondoljunk csak a régi mondásokra: "szívem mélyén tudom, mi az igazság", a "szívem vágya" a "szívemből szólt". "Megszakad a szíve, összetört szívű, szívélyes, szívfacsaró, szívbéli, szívszaggató, szívesen, szíven ütött, szívvel-lélekkel, melegszívű..." Nem is gondolnánk, hogy a betegségek is az „egyszerű” kórokozóktól sokkal mélyebb okokra nyúlnak vissza – az érzelmi okokra, melyek a szervezetünkben reakcióvihart váltanak ki. Bármennyire is próbálnánk, mégsem tudjuk megszakítani az egészségünk és érzelmeink közti kapcsolatot, mert az érzelmeik minden szervre másképp hatnak. Örökös igazsággá vált, hogy minden egyes megélt érzélem mély hatással van fizikai testünkre – így szerveinkre is. Gondoljunk csak, pl. arra, hogy az érzelmeik kulcs-



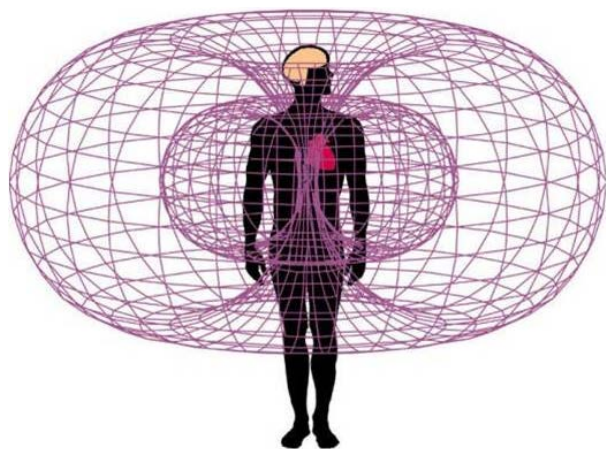
Kép: (Harmonet.hu): Az agy és a szív kapcsolata: Úgy tűnik, sok esetben a szív hamarabb érzékel bizonyos érzékszervi információkat, s ő továbbítja azokat az agynak.

szerepet játszanak a fizikai fájdalom megélésében és a krónikus betegségek kialakulásában, meghatározzák a világgal való viszonyulásunkat, testi- lelki egészségünket, társadalmi kapcsolatainkat. Érzelmek feldolgozása a legnagyobb erősségünk vagy a legrosszabb gyengeségünk lehet. Mindez attól függ, hogyan kezeljük őket. A külső (fizikai) hatás mellett számolnunk kell azzal, hogy a nap során keletkező gondolataink is tudatunkban érzelmeket eredményeznek. Kutatások alapján kimondható, hogy e gondolatok 70%-a negatív (félelem, bűntudat, gyűlölet, bizonytalanság érzése, stb.), amelyek ugyanolyan károsak, mint a külső hatások. Riasztórendszerként működnek, melyek figyelmeztetnek bennünket a körülöttünk kialakuló változásra, hogy a legmegfelelőbb módon tudjunk adaptálódni ezekhez, aktiválva a legkülönbözőbb testi folyamatokat. Az érzelmek hatnak a szívritmusra, a szív pedig a szívritmuson keresztül küld jeleket az agynak és a hormonrendszernek. A váltakozó szívritmus a testben más és más kémiai és elektromágneses reakcióhoz vezet. Az olyan érzelmek, mint az együttérzés, a szeretet, a gondoskodás, hála, nyugodt és kiegyensúlyozott szívritmust váltanak ki, míg a düh, a frusztráció, a félelem és a fenyegetettség érzése rendszertelen, kiegyensúlyozatlan, egyenetlen ritmussal járnak. Mivel ez a szervünk rendelkezik, a test szervei közül, a legerősebb elektromágneses mezővel, a mező által az információk továbbítódnak a szervezet többi sejtébe és szabályozzák azok működését. Az a legfontosabb, hogy a szív és az agy működése között hatékony és harmonikus összhang alakuljon ki, mert az a leghasznosabb a testi működés szempontjából, mi több, ez hatással van a külső környezetre is. Pl. a pozitív energetikai állapot esetén az egyének elfogadóbbak, tol-

eránsabbak, kiegyensúlyozottabbak voltak, könnyebben alakítottak ki kellemes társas kapcsolatokat. "Minden betegség eredete a diszharmónia az ember tudata és szellemi szintjei, valamint az univerzális mintája között. Így a fizikai vagy éteres gyógyítás csak ideiglenes, ha a tudat és a szellemi szint alapmintája változatlan marad." Tanácsolja William Tiller.

Mégis mit tehetünk, hogy a nem kontrollált stressz, harag, túlzott idegeskedés, düh ne tegye tönkre mindennapjainkat és szívünket. „Ha rosszak a mindennapok, végül rossz lesz az egész élet.” figyelmeztet bennünket Popper Péter. Nincs más választásunk, mint csökkenteni ezek káros hatását, mert igazán ezek végig kísérik egész életünket, meg kell tanulnunk megfelelően alkalmazkodni hozzájuk és kezelni őket.

Akkor mégis, hogyan óvjuk, hogyan tegyük boldoggá szívünket? Kerülnünk kell a negatív érzelmeket, közülük a depresszió, a szorongás, pánik, a vitális kimerültség és az ellenségesség szerepe a leggyakoribb. Azonban nemcsak a felszínen megnyilvánuló, vagy éppen magukkal sodró érzelmek adnak extra munkát a szívnek, hanem a tudattalan, elfojtott érzelmek is. A szorongás, ami mögött a félelem áll, egy olyan félelem, ami tudattalan, amikor valójában nem tudjuk, hogy mitől félünk. Fenyegetve érezzük magunkat, az idegrendszer és a szív görcsös, de legalábbis feszült állapotba kerül. Ugyanígy a szégyen, a bűntudat, vagy éppen az elutasítottság érzése is mind-mind folyamatos, fokozott terhet jelentenek a szív számára. A vitális kimerültség bizonyítottan hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásához, és mindkét nemnél a szívbetegségek egyik legerősebb rizikófaktor. Az ellenségességet illetően a kutatások azt mutatták, hogy a harag elfojtása, valamint a harag destruktív kifejezése (mások hibáztatása) mutatott szoros összefüggést a szív- és érrendszeri betegségekkel. Az is igazolást nyert, hogy az ok-okozati összefüggés a negatív érzelmek és a szív- és érrendszeri betegségek között kétirányú, vagyis a szív- és érrendszeri betegségek megléte is hozzájárul a negatív érzelmek fokozódásához, és mindkét betegségcsoportban az alacsony szívritmusvariabilitás játssza a főszerepet. Elgondolkodtató Tatiosz tanácsa: „Dönts szíved szerint: aki szeretettel közelít a világ dolgaihoz, mindig jól dönt.”



Kép: (Csillagforrás.hu): A szív által létrehozott elektromos és mágneses mezők kommunikálnak testünk szerveivel.

Dr. Kasza Bálint

Kishegyes Birkózó Sportegyesület

Egyesületünk az idei évben február 15.-én kezdte meg a versenyzést az U13 és U17-es vajdaság bajnokságon Nagybecskerekén, ahol Majtényi Zalán U17 45kg-ban 3.helyezést ért el. Március 2.-án Magyarokánizsán rendezték az U15 és U20-as Vajdaság bajnokságot, négy versenyzővel vettünk részt de sajnos nem sikerült dobogós helyezést elérnünk. Ezután következett március 8.-án Belgrádban az U13-as országos kupa, ahol hat versenyzővel vettünk részt, több versenyzőnk küzdött a bronz mecseken de sajnos érem nélkül maradtunk. Március 29.-én rendezték Magyarokánizsán az U 15-ös országos kupát, ahol Csernik Aletta ezüst érmet míg Krizsák Kitti bronzérmet szerzett. Zomborban került megrendezésre az U13 és U17-es Országos bajnokság, U17-es korosztályban Majtényi Zalán ezüst, Flajsman Dávid bronz érmet nyertek. Május 3.-án került megrendezésre Szabadkán az U15-ös országos bajnokság. Bánszki Iván a rendkívül erős mezőnyben 3. helyezést ért el. Másnap, május 4.-én Zomborba utaztunk az U11-es országos kupára és itt rendezték meg az U9-es korosztály számára a Petar Cucić emlékversenyt. U11-es korosztályban Bánszki Aleksz mind három meccsét nagyon könnyedén nyerve aranyérmet szerzett, ezzel bizonyítva, hogy korosztályában minden súlycsoportot tekintetbe véve az ország egyik legjobb versenyzője. Majtényi Emma nagy küzdelmek árán bronzérmet nyert. U9-es korosztályban Nagy Dominik aranyérmes lett, míg Szabó Miklós bronz érmes. Elérkeztünk a tavaszi verseny idény eddig legeredményesebb versenyéhez az 5. Balasa Rudolf emlékversenyig, ami egyben a Vajdasági Birkózó Akadémia kupa is volt, május 17.-én Magyarokánizsán, ahol 15 versenyzővel képviseltük egyesületünket U15 és U13-as korosztályban. Arany érmesek: Csernik Robertó, Losonci Dávid, Balog Aleksz, Kasza Máté, Csernik Aletta. Ezüst érmesek: Nyírádi Anett, Ivan Rudović, Krizsák Krisztián. Bronz érmesek: Frindik Noé, Szabó Olivér, Fejes Medárd, Szabó Balázs, Gombos Viktor, Kecskés Bence, Krizsák Kitti. Június 8.-án került megrendezésre III. Falunapi birkózó torna Bácsfeketehegyén egyesületünk versenyzői szinte hiánytalanul részt vettek és a következő eredményeket érték el: Arany érem: Bánszki Aleksz, Krizsák Kitti, Majtényi Zalán, Csernik Aletta, Szabó Miklós, Nyírádi Réka, Ezüst érem: Majtényi Emma, Kecskés Bence, Bánszki Iván, Nyírádi Anett, Boros Zoltán, Ivošević Katarina, Bronz érem: Frindik Noé, Balog Aleksz, Rudović Ivan, Gombos Viktor, Nagy Dominik, Negyedik hely: Szabó Balázs, Krizsák Krisztián, Ötödik hely: Milašin Emanuela, Losonci Dávid, Szabó Olivér, Kasza Máté,

Csabai Igor, Hatodik hely: Csernik Roberto, Fejes Medárd, Žekić Lazar. Az Akadémia bajnokság a fiatalabb korosztály számára U11 és U9 június 14.-én Magyarokánizsán került megrendezésre, versenyzőink a következő eredményeket érték el: Arany érem: Bánszki Aleksz, Szabó Miklós, Majtényi Emma, Ezüst érem: Milašin Emanuela. Bronz érem: Nagy Dominik, Žekić Lazar. Egyesületünk pályázott egy nyári edzőtábor megszervezésére amivel fel tudnánk készülni az őszi versenyidényre, ahol még számos megmérettetés vár versenyzőinkre, mint a szabadfogású országos bajnokságok és több rangos nemzetközi klub verseny.

2025. június 28-án Bánszki Iván és Bánszki Aleksz a szabadkai Spartak Birkózó Klub színeiben léptek szőnyegre a rangos Csallóközi Nagydíjon, Dunaszerdahelyen Szlovákiában. Iván az U15-ös korosztály 75 kg-os súlycsoportjában remek teljesítményt nyújtva bronzérmet szerzett, ezzel dobogós helyezést ért el. Aleksz az U11-es korosztály 40 kg-os kategóriájában küzdött. Bár ezúttal vereséget szenvedett, elszántan harcolt, és értékes tapasztalatokat szerzett, amelyek meghatározóak lehetnek a további fejlődésében.

A Bácsfeketehegy szekciónkba várjuk új tagok jelentkezését szeptember 1.-től (7-14 éves korig)

Szegedinszki Igor



A bácsfeketehegyi Nikola Đurković Általános Iskola hírei

Az előző hónapokhoz hasonlóan, az utolsó negyedévben sem tétlenkedtek iskolánk tanulói és pedagógusai sem.

Április 2-án, az autizmus világnapja alkalmából, egy kétnyelvű performansz előadást láthattunk, melyet a speciális tagozatokba járó tanulók készítettek karöltve a felsős tanulókkal. A megható előadás fő üzenete az egymás elfogadása és a tolerancia fontossága volt. A közönség vastapssal köszönte meg a gyerekek és Popivoda Tanja tanítónő odaadó munkáját.

• **Kiállítások**

Április a kiállítások jegyében telt. A 3.b osztály Vincent van Gogh-ra emlékezett, aki 1853.március 30-án született Hollandiában. Végső Bodonyi Szuzanna tanítónő és volt diákunk Végső Barbara vezetésével a tanulók is megismerkedhettek a munkáival és kipróbálhatták a festészet örömét. A műhelymunkák eredménye egy gyönyörű kiállítás volt iskolánk előcsarnokában. A 4.a osztály Marjanović Suzana tanítónő vezetésével projekt munka keretén belül a pubertáskor kihívásait kutatták, melynek eredménye, hasonlóképpen, egy átfogó kiállítás lett. Végül, a Húsvéti ünnepekre készülődve egy kis kiállítással ékeskedtek a tanító nénik és iskolánk alsós tanulói.

• **MNT kirándulás**

A 7.b osztály diákjai 2025.03.26-án részt vettek egy kiránduláson a Magyar Nemzeti Tanács szervezésében. Meglátogatták a doroszlói Szentkutat, régióink legismertebb kegyhelyével. Azután ellátogattak Bácskertesre (Kupusina), ahol megismerkedtek a vidék hagyományaival és népviseleteivel a tájházban. Az utazást Zomborban fejezték, ahol a Városi Múzeum gazdag kiállítását tekintették meg, majd ezt követően sétáltak a belvárosban. A kísérőtanárok Leginij Mária és Varkula Molnár Leonóra voltak.

• **Tisztább és zöldebb vajdasági iskolákért projekt**

Iskolánk idén is benevezett a Tartományi Titkárság által meghirdetett Tisztább és zöldebb vajdasági iskolákért pályázatra, melynek alapvető célja, többek között, felhívni a tanulók és a lakosság figyelmét a

környezetvédelemre, a természetvédelemre és az újrahasznosítás fontosságára. A tanulók a tanítókkal, tanárokkal és a kisegítő személyzettel együtt magaságásokat építettek amelyekbe fűszer- és gyógynövényeket ültettek, virágokat ültettek a kertbe és komposztáló ládákat készítettek. A projekthez szükséges eszközöket és palántákat az Aretol vállalat, a Simonyi virágkertész és az Ibolya virágüzlet biztosította. Ez úton is köszönjük az önzetlen segítségüket! A pályázatunk pozitív elbírálást nyert, nyerevényünk az ősz folyamán egy egynapos kirándulás lesz.

• **Az emlékezés és a közösség hete**

Május első hete egy két évvel ezelőtti tragédiára való emlékezésről szól. Az Oktatási Minisztérium javaslatára ezen a héten a rendes tanítás mellett minden nap egy plusz aktivitást szerveztünk. Hétfőn az empátia fogalmát jártuk körül, a tanulók virágokat vágtek és festettek ki, majd rövid, kedves üzeneteket írtak rájuk. A begyűjtött munkákat egy nagy szív alakban állítottuk ki iskolánk előcsarnokában. A keddi nap az újrahasznosításról szólt. Ezen a napon kezdtük el az elektronikai szemét, a papír és a műanyag hulladék gyűjtését. A begyűjtött hulladék értékét „beváltjuk” valamilyen digitális berendezésre az új tanév megkezdése előtt. Szerdán műhelymunkákat tartottunk az önkontrollról, a problémás helyzetek megoldásáról és a segítségnyújtásról. Csütörtök a környezetvédelemről, a természetvédelemről és az iskolaudvar rendezéséről szólt. Virágokat ültettünk, madáretetőket készítettünk, a magas ágyásokat töltöttük fel földdel. Sok száz szorgos kéz szemet gyönyörködtető élményt biztosított minden jelen lévő számára. A pénteki napon ismét megszólalt az iskola rádió is. A hét folyamán a diáksparlament tagjai riportokat készítettek iskolánk tanulóival aminek szerkesztett változatát, ahogy azt a hírekben is hallhatjuk, a tanítási szünetekben „sugároztuk” az éterbe. A riportok témái a barátságról, az iskoláról, a tanulásról és az egymás iránti tiszteletéről szóltak.

• **Iskolanap**

Idén ünnepeljük falunk újratelepítésének 240. évfordulóját. Az egyházi levéltári adatokból kiderült, hogy falunkban 1785 óta folyamatos az iskolai oktatás is. Így iskolánk is 240 éves. Az iskolanapi ünnepi műsort tanulóink és tanáraink lelkes munkával készítették el. Volt tánc, ének, zene, szavalás, színpadi játék. Meghívásunknak elfogadták a kunhegyesi és kocséri testvériskoláink is, akik a műsor során citerajátékkal, néptáncsal, modern tánccal és versmondással kápráztattak el bennünket, még magasabbra emelvén a színvonalas előadásunk minőségét. Az iskola dolgozói mellett, nagy örömeinkre, szép számban megjelentek a meghívott nyugdíjasaink, a községi képviselő testület, a helyi közösség, a Magyar Nemzeti Tanács és a Tartományi Titkárság képviselői, iskolánk barátai, támogatói, és természetesen, de nem utolsó sorban, a gyerekek szülei, nagyszülei, nevelői is. A közel másfél óras műsort a közönség vastapssal köszönte meg. Meghívott vendégeinket ünnepi vacsorára invitáltuk a kultúrotthon nagytermébe, amit kellemes hangulatban, halk zeneszó mellett, jó kedvvel fogyasztottunk el. Másnap, a Magyar Nemzeti Tanács támogatásának köszönve, magyarországi vendégeinkkel kirándulást szerveztünk Palicsra, megtekintettük nevezetes épületeit, sétáltuk a tó parton, majd a hajdújárasi Hedera étteremben elfogyasztott ebéd után elbúcsúztunk egymástól fejezván iskolanapi ünnepi sorozatunkat. Ez úton is szeretném megköszönni a magam és iskolánk minden dolgozója nevében ifj. Oroszi Sándor KKT elnök, Lázity Márkó községi elnök és Fremond Árpád MNT elnök úr közbenjárását, akik önzetlen anyagi támogatásukkal hozzájárultak ahhoz, hogy e jeles évfordulót sikerüljön méltón megünnepelni!

• **Kirándulások**

Az idei tanévben a kirándulásokból sem volt hiány. Az MNT jóvoltából, mint már az előbbieken elhangzott, a harmadik és a hetedik osztályos tanulók egynapos ajándék kiránduláson vettek részt, míg az osztálykirándulások egy- illetve kétnaposak voltak. Iskolánk tanulói négy busszal, több, mint 240-en tekintették meg a Vajdaság és Szerbia nevezetes településeit, természeti és építészeti csodáit, remekműveit. Áprilisban a kunhegyesi testvériskolánk meghívásának tettünk eleget, a gálaműsort iskolánk tanulói versekkel, énekkel és zongorajátékkal szí-

nesítették. Június 4-én, a nemzeti összetartozás napjára, sokadik alkalommal, Kocsérra utaztunk. A kocséri testvériskolánk tanulóival és tanáraival és a Szlovákiából érkezett udvardi küldöttséggel együtt tartalmas napot töltöttünk el. A próbák és a beszélgetések mellett Lakitelekre kirándultunk. Az ünnepi műsor a katolikus templomban folytatódott, ahol közös énekekkel, versekkel vettünk részt, majd emelkedett, meghitt hangulatban a falu főterén énekkel és tánccal folytattuk, végül egy ágyú lövéssel és koszorúzással róttuk le tiszteletünket e jeles nap múltbéli eseményei előtt. Színvonalas műsorunk mindenki tetszését elnyerte, az udvardi barátaink javaslatára a jövő évben náluk, Szlovákiában tartjuk a megemlékezést. A magyarországi utainkat a helyi önkormányzat anyagi támogatásával tudtuk megvalósítani!

• **Ballagás, záróvizsga**

A hagyományainkat tisztelve a nyolcadikos tanulóinkat is remek műsorral, ünnepi hangulatban búcsúztattuk el. Idén 42 tanuló ballagott el, ebből 19-en magyar nyelven fejezték be az általános iskolai tanulmányaikat. Valamennyien sikeres záróvizsgát tettek és mindannyian első körben be is iratkoztak a középiskolába. Büszkék lehetünk rájuk, hiszen anyanyelvűből és matematikából is az országos átlag felett teljesítettek!

• **MNT tanszerek**

A kirándulások és különböző pályázati nyeremények mellett a Magyar Nemzeti Tanács idén is támogatta tanszercsomagokkal iskolánk magyar nyelven tanuló diákjait: a másodikosok metalofont, a negyedikesek földrajzi atlaszt, míg az ötödikesek tornazsákot, kulacsot és karszalagot kaptak. Ezzel ebben a tanévben is minden osztály tanulója részesült az MNT támogatásában. Köszönjük!

• **Ingyen tankönyvek magyarul**

Az Oktatási Minisztérium javaslatára a kisebbségi nyelveken tanuló diákok egyes tankönyveket teljesen térítésmentesen megkapják a következő tanévre. Ezek a tankönyvek már meg is érkeztek iskolánkba, így a Magyar nyelv és irodalom, a Zenekultúra és a Képzőművészet tantárgyakhoz szükséges tankönyveket a gyerekek szeptember elsején megkapják, nem szükséges megvásárolni őket!

• Pályázatok

Pályázatíró csapatunk az év első negyedében sem tétlenkedett. Szerencsénkre a Tartományi Oktatási Titkárság és a Magyar Nemzeti Tanács szép számban jelentetett meg pályázatokat, amelyek a tanítási folyamatot színesebbé, az iskolai jelenlétet pedig biztonságosabbá, izgalmasabbá tehetik, lehetőséget adván a minőségi oktatás megvalósításához. Nyertes pályázataink:

1. Tehetséges diákjaink a 2025. évi Andrejlje-i képzése – iskolánk 10 tanulója egy kísérő tanárral június elején öt teljes napot töltött a táborban.

2. A nemzeti kisebbségek – nemzeti közösségek nyelvének és írásának hivatalos használata – az iskolaudvarban kihelyezünk két nagy kétnyelvű táblát az iskola nevével és logójával, a tantermek ajtóira pedig új táblák kerülnek a tantárgyak és tanítók neveivel.

3. Video kamerák beszerzése a tanulók és a dolgozók biztonsága növelésének érdekében – a meglévő biztonsági kamerarendszert bővítjük, lefedvén az iskola teljes területét.

4. A diákok biztonságát népszerűsítő és előmozdító programok és projektek – az őszi folyamán különböző előadásokat és műhelymunkákat szervezünk a rendőrség, a Vörös Kereszt, elismert előadók, a szakszolgálat és a pedagógusok együttes munkájával, többek között, az erőszakmentes kommunikációról, a konfliktuskezelésről és az online-tér veszélyeiről.

5. Az oktatás tárgyköréhez tartozó programok és projektek – e pályázat keretében három napos tábor szervezünk a Kátai tanyán „Kis tudósok: Kalandra fel!” címszó alatt, ahol a természettudományok és az alkalmazott tudományok népszerűsítése a fő cél, illetve „Mindenki sportol!” címszó alatt, melynek keretében a mindennapi fizikai aktivitásra, az egészséges táplálkozásra és életmódra hívjuk fel tanulóink és tanáraink figyelmét.

6. Felszerelés beszerzése – idén az iskola hangtechnikai rendszerét újítjuk fel, új erősítőt és hangszórókat vásárolunk a megnyert összegből, illetve elektromos gitárt, basszusgitárt és dobokat. Ezzel egy régi, dédelgetett álom teljesülhet, hiszen szeptembertől minden feltétel adott egy (több) iskolai zenekar megalapításához, ahol esélyt kaphatnak azok

a tanulók is, akiknek nincs tulajdonában elektromos hangszer és az ahhoz tartozó felszerelés, és ezzel együtt újjá tudjuk élesíteni falunk sok-sok évtizedre visszanyúló könnyűzenei hagyományait!

7. Az épület felújítása – e pályázat keretén belül az iskola előcsarnokában lévő ablakokat cseréljük le jobban szigetelő PVC ablakokra szem előtt tartva, első sorban, az energiatakarékosság fontosságát.

8. A Magyar Nemzeti Tanács pályázatának köszönhetően a hangtechnikai felszerelést tudjuk teljesé tenni, minőséges mikrofonokat, állványokat, kábeleket vásárolunk a megítélt összegből.

Az eddig felsorolt nyertes pályázatok összege közel 6 200 000 dinár. Természetesen ezzel még nincs vége, árgus szemekkel figyeljük a további pályázatokat, melyeknek fő célja az oktatás minőségének folyamatos javítása, és az, hogy az iskolában mindenkinek jó hangulatot és kellemes légkört biztosítsunk a tanítási idő és a szabadaktivitások ideje alatt is.

• Nyári aktivitások, tervek (röviden)

Az iskolában a nyári szünidő alatt sem áll meg a munka. Az új tanév megkezdése előtt, a helyi közösség anyagi támogatásának köszönve, kivágjuk a kiszáradt fákat és levágjuk az elszáradt, veszélyt jelentő gallyakat, előkészítjük a terepet a további karbantartásokhoz. Új tantermeket rendezünk be a zenekari próbákhoz, tervben van festőállványok beszerzése, így egy „művész klub” létrehozása is, továbbá, egy kisebb tanterem pedig „tudós klub” néven fog működni, ahol az alkalmazott tudományok népszerűsítését tervezzük és ezzel együtt a tanulmányi versenyekre való felkészülés is zavartalanul folyhat a jövőben...

Az iskolánk folytatja virágzó együttműködését a helyi önkormányzattal, a helyi közösséggel, a Magyar Nemzeti Tanáccsal, a művelődési egyesületekkel, a könyvtárral, civil szervezetekkel, a református egyházzal, magyarországi testvériskolákkal...

Faragó Péter
igazgató

Nikola Đurković Általános Iskola

Bácsfeketehegy

P.S. A tanulmányi versenyekről és a részletes tervekről a terjedelem miatt „szándékosan” feledkeztem meg, részletek a Fecske következő számában.

Az egészség a legnagyobb kincs

Az uborka-, és a befőzési szezon kellős közepén köszöntöm a bácsfeketehegyi Fecske falulap 2025. augusztus – szeptemberi számának olvasóit.

Írásomban ezúttal könnyed, de időszerű nyári témákkal foglalkozom. A kezdő mondathoz kapcsolódóan a kovászos uborka eltevésében, és a lekvárfőzésben szerzett tapasztalatomat szeretném megosztani az érdeklődő olvasókkal.

Az én kovászos uborkám

A Wikipédia magyar nyelven, többek között, ezt írja a kovászos uborkáról: „A kovászos uborka az uborka tejsavas erjesztésével előállított savanyúság. Néhány recept szerint kovászolásához a 8-10 cm-es fürtös csemegeuborka a legmegfelelőbb, mások szerint ezzel ellentétben a kovászolni való uborka 10 centi hosszúságnál és 3 centi átmérőnél kezdődik. A megtisztított uborkákat sós vízbe helyezik, amit beoltanak egy kenyérdarabbal, majd 25-30 °C feletti hőmérsékletű helyre teszik és legalább 30 órán át állni hagyják. Kell még hozzá egy csokor friss kapor, kiskanál fekete bors, néhány gerezd fokhagyma. További opcionális fűszerek lehetnek: torma, csombor, erős paprika, zellerszár, koriander, mustármag. A meleg hatására az uborka tetejére helyezett kenyérből



tejsav jön létre. Az általános vélekedéssel szemben a napfény nem kötelező, csak a meleg. Az erjesztéssel az uborkában hasznos baktériumok fejlődnek ki. A tejsav a bélflóra és a gyomor egészséges működésére jó hatással van. A kovászos uborka magnéziumot, vasat, káliumot, foszfort, kalciumot, valamint C-, A- és B12-vitamint tartalmaz.”

A családukban, nemzedékeken át, minden nyáron kihagyhatatlan volt a saját termesztésű uborka használata. Emlékeim szerint tejfeles uborkasalátát, ecetes télire elrakott uborkát, és kovászos uborkát készítettek felmenőim ebből a nyári zöldségként számon tartott gyümölcsből.

A Wikipédiából idézett eljárástól, és számos receptes könyvben leírt módszertől eltérően az egészséges, saját termesztésű, vegyszert nem látott uborkából a kovászos uborkát, már negyedik éve, én is az ősi családi receptünk alapján készítem.

Íme a recept: a frissen szedett uborkákat megmosom, végeit levágom, az oldalát pedig bevagdosom. Kellő méretű dunsztos üveg alját bőven megrakom saját termésű kapor összehajtogatott zöld szárával, levelével, és virágjával, majd belesorakoztatom az uborkákat. Felöntöm annyi langyos csapvízzel, hogy az ellepje az uborkákat, majd megsózom. Minden liter vízre egy evőkanál étkezési parajdi sót szoktam rakni. Ezután az uborkákra még egy sor összehajtogatott kaptart rakok, majd a legvégén bőségesen megtömöm az üveget összehajtogatott, fiatal szőlőhajtásokkal, hogy az a felöntőlé alá szorítsa az uborkákat. Az így előkészített üveget letakarom, kirakom a teraszra, ahol nyáron három nap alatt elkészül a kovászos uborka. Amikor már nem győzzük elfogyasztani a kovászos uborkát, akkor a felesleget kidunsztolom, és elrakom télire.

A hagyományos receptekhez képest mi soha nem szoktunk kenyeret, krumplit, fokhagymát, vagy bármi egyébét rakni a roppanós kovászos uborkába. A mi családukban így is igen eredményesen fermentálódik, és számunkra igen ízletessé válik az uborka. Én különben legjobban a kovászos uborka levét kedvelem. Igyekszem minél többet készíteni ebből a roppant egészséges italból. Kissé felhígítom vízzel, és lehűtve fogyasztom. A kovászos uborka leve annyira egészséges, hogy palackba töltve évekig eláll a hűtőszekrényben.

Lekvárfőzési módszerem

A tavaszi fagyok következményeként idén Bácsfeketehegyen is nagyon kevés gyümölcs termett. Saját termesztésű gyümölcsből eddig csak meggy-, és feketemálna lekvárt tudtam főzni, sárgabarackot, és szilvát vennem kellett, és azt tervezem, hogy a gyümölcsösünkben termesztett csipkebogyóból, és bodzából is lekvárt készítek.

Mint már mondtam, saját termés híján, idén Bácsfeketehegyen termelt, és vásárolt szilvát dolgozok fel jelenleg, kavargatás, hozzáadott cukor, és tartósítószer nélkül sütök belőle a villanytűzhely sütőjében finom, és egészséges lekvárt.

A vásárolt gyümölcsrel teli ládákat naponta - két-naponta átválogatom, a megpuhult szilvát, megmosom, és kimagozom. Megtöltök velük egy jókora vaslábast, és berakom sülni a 130-150 fokos sütőbe. Mivel igen lédús szilvát vettem, a folyamat felgyorsítása érdekében a megfőtt szilva felesleges levét, a botmixer használata előtt, szedőkanállal kimerítem. A kihűlt, igen édes és egészséges szilvalevet ezután, mennyiségtől függően, későbbi fogyasztásra lefagyasztom, vagy a lekvárhoz hasonló eljárással kidunsztolt palackokban tárolom.

A leturmixolt lekvárt ezután visszarakom a forró sütőbe, és a tervezett állagúra sűríttem. Időközben az üvegeket alaposan kimosom, az elkészült lekvárt tartalmazó lábast kirakom a tűzhelyre, fertőtlenítés céljából belemerítem a szedőkanalat, majd a tepsire rakott kimosott üvegeket berakom a forró sütőbe. A forró lekvárt, még forróbb, sterilizált üvegekbe töltöm, majd forró vízben sterilizált kupakkal lezárom. A lekvárral töltött üvegeket ezután egy tepsin, mintegy húsz percre, fejtetőre állítom, majd ruhával bélelt



ládában, jól bebugyolálva kidunsztolom, azaz hagyom, egy-két nap alatt, kihűlni.

A cukor és tartósítószer nélkül ily módon elkészített, üvegbe zárt termékek, tapasztalatom szerint, hosszú évekig tárolhatók. Amíg az üveg lezárásakor keletkezett, és a dunsztolással megőrzött vákuum a lekvár kupakját az üveg belseje felé húzza, addig a lekvárunk biztonságban tárolható. Ilyenkor az üveget lezáró kupak befele homorú, tehát kitapinthatóan nem egyenes, és véletlenül sem felfele domborodó.

Időnként érdemes a polcokon óvatos tapintással át-simítani az üvegek lezáró kupakját, és az esetleg kidomborodó kupakkal rendelkezőket kiemelni, és megvizsgálni. Az ilyen üvegekben, valamilyen ok miatt, nem volt sikeres a vákuum megőrzése. Lehet, hogy lezárásakor az üveg szája külsőleg nem volt tiszta (pl. lekváros lett), és a kupak alá beszivárgott a levegő. Időnként az is előfordulhat, hogy sérült a lezáró kupak, és ezért nem tartja meg az üvegben keletkezett, csíráztatott vákuumot.

Mit lehet tenni az ilyen esetek gyérítése érdekében?

1. A forró lekvár betöltésekor figyelni kell arra, hogy ne cseppenjen, és maradjon lekvár az üveg, és a kupak átfedési felületén, azaz az üveg felső peremének a tetején, vagy a külső oldalán.

2. Használjunk új lezáró kupakot.

3. Újrahasznosított kupak esetén csak olyat használjunk, amelyről biztosan tudjuk, hogy nem sérült meg az előző években. Tehát pl. kés segítségével "kibontott" üvegek kupakja kerülendő, mivel valószínűleg nem tudja tartósan megtartani a kellő vákuumot a lekvárral újonnan megtöltött üvegben.

Itt mondom el, hogy néhány hónapja a vákuummal lezárt üvegeket a következő módszerrel nyitom ki. Az üveget, fejjel lefele, forró vízzel töltött edénybe rakom úgy, hogy a víz csak az üveg felső részét lepje el. A hő hatására a kupak kitágul, megszűnik a vákuum, és így könnyedén, sérülés nélkül lecsavarható az üvegről. Amennyiben esetleg elsőre nem csavarható le a kupak, akkor megismétlem a forró vizes eljárást.

Bizonyára vannak más, kedvezőbb lekvárfőzési, és felhasználási praktikák is, nekem jelenleg ebben a kérdésben eddig terjed a tapasztalati tudásom. Amint kipróbálok újabb megoldásokat, akkor azokat is megosztom majd az érdeklődőkkel.

Ennyi fért ebbe az írásomba. Mindenkinek jó egészséget kívánok, vigyázzunk rá, mert egészségünk csak egy van.

Pál Károly

Mélység és magasság, avagy egy feltörekvő jellem

Beszélgetés Bánszki Sándor cégtulajdonossal

Sándort már gyermekkor óta ismerem. Egyidős a fiammal, egy osztályba jártak, együtt haverkodtak, buliztak, csajoztak. Sűrűn megfordult nálunk, mindig ötletelt valamin, hogyan lehetne egy dinárból kettőt csinálni, de igen sokszor már eleve az egy dinár megszerzése is kérdéses volt. Volt rá eset, hogy idős embereknel kérdezősködtek rosszvas felvásárlása (vagy el ajándékozása) végett, azonban az is megesett, hogy csupán azért biciklizett az utcákban hátha valamelyik ismerőse megszólítja, nem-e vállalna alkalmi munkát a ház körül, vagy a kertben. Egy alkalommal dohányfűzés közben érkezett hozzánk. Beszélgetés közben huncutkás mosollyal az arcán (amely gyakorta megfigyelhető nála) megjegyezte: Az én fűzőgépem is pont ilyen. Szóbeszéd közben kiderült, hogy a múltkori ittlétekor a munka közben lévő, általam készített masinát jól szemügyre vette, és otthon elkészítette saját használatra, mivel neki is volt valamicske dohányültetvénye, azokból a palántákból, amit tavasszal adtam neki. A találékonyságának, a szorgalmának valamint a gyors tanulásra alkalmas hajlamának köszönhetően tudott előrehaladni, egyről a kettőre jutni, hogy fiatalon, harminc éves korára Magyarországon vállalkozásba kezdjen és céget tudjon alapítani és működtetni. Ennek apropóján vettem fel



vele a kapcsolatot, hogy egy beszélgetés során elmondja, hogyan is érte el mindezt, milyen megpróbáltatások árán.

- Odahaza egy helybeli vállalkozónál voltam munkaviszonyban mintegy három évig, ahol magtároló silókat szereltünk, majd ezt követően Vajdaság egyik-másik nagyvárosában – elsősorban Újvidéken – dolgoztam magánemberként. Magas tömbházak részleges, vagy teljes festését, vagy balkonok hegesztését, javítását vállaltam, de a falak hőszigetelésére fektettem a fő hangsúlyt. Induló tőkém nem lévén nagyobb beruházást szerszámvásárlásra nem tudtam befektetni, csupán az alpínkodáshoz nélkülözhetetlen hevedert és köteleket vásároltam meg. Munkám során a tetőről ereszkedtem le és így lógva dolgoztam, természetesen szükség volt egy vagy két kisegítőre, aki az anyagot továbbította. Nagy kihívás volt számomra és fejben igen csak át kellett gondolni, megszervezni, amikor Újvidéken egy 8 emeletes épületet kellett befestennem egyedül, mert nem találtam segédmunkást. Időközben a sors összehozott egy vállalkozóval, akitől szintén kaptam olykor munkát a székvárosban.





Ezt követően, hogyan alakult az életed?

- Megismerkedtem egy Pécs környéki hölgygel és hamarosan odaköltöztem, ahol rövid időn belül sikerült is munkába állnom egy szigetelést végző szakinál. Egy bő év eltelte után kerültem ki Svájcba egy Dalibor nevű munkaadóhoz, akinél teljesítmény után kaptuk a bérünket. Nem panaszkodhattam, sőt megvoltam elégedve. Itt csoportvezetői teendőket is elláttam a munkám mellett, majd pár feketicsi fiút is kihívtam, elsősorban olyanokat, akikről tudtam milyen munkát adnak ki a kezükből. A csoport létszáma

fokozatosan duzzadt, ütős, megbízható csapattá váltunk, nagyobb és nagyobb munkákat kaptunk, amelyeknél nem csupán a határidőre, hanem a minőségre is fokozottan ügyeltünk. Természetesen a szakmában (ne mondjam a konkurencia) felfigyeltek ránk és a jobb bérezés végett engedtünk a csábításnak és átmentünk egy svájci illetőségű céghez, amely szintén sztiroporozással, vagyis a falak külső szigetelésével foglalkozott. Ekkor már 25-30 emberrel dolgoztunk a csoportban, de amikor bejött egy több épületegyüttesből álló munka, amely falainak összterülete mintegy 10.000 négyzetmétert tett ki, akkor segédmunkásokat alkalmaztunk és mintegy 50 főre duzzadt a csoport létszáma, akiket már 3-4 társammal koordináltunk. Minden szombaton egy órákor volt a bérek kifizetése a munkások számára, s ezt nagyon igyekeztünk betartani, mert, ha itt egyszer elcsúszik az ember, akkor elveszett.

A családdal hogyan tartottad a kapcsolatot?

- Elsősorban az internet által, amikor pedig volt rá lehetőség, akkor hazalátogattam még ha csak rövid időre is, azonban a téli időszakot otthon töltöttem és tavasszal mentem ki folytatni a munkát. Beszélgettem egy idős emberrel, aki elmesélte élettörténetét, mondja mindenki csak rövid időre megy ki dolgozni, de aztán ott ragad, mint egy élő mocsárban és ez végett – nevezhetjük akár kapzsiságnak – emberi sorsok, házasságok mennek tönkre. Nekem sikerült időben kilépni a pénzhalmozás csábításából és amikor az iker gyerekeink – Zselyke és Zsombor – megszülettek, végleg hazajöttem. Hat év kemény meló, hajsza – ebből az első három év piszkosul húzós volt – utána végleg hazatértem a családdhoz.

Úgy tudom, akkor sem a kemence kuckójának az oltalmában vártad a sült galambot, hanem...

- Hanem egy saját vállalkozás beindításán gondolkodtam, ezért először is a környezetemben felmértem a helyzetet, van-e kellő igény a falak hőszigetelésére, illetve a vele járó falfestésre és egyéb munkákra. Egy idős helyi nyugdíjas mesterember segített, látott el tanácsokkal, valamint ismertetett össze a szakmabeliekkel, többek között egy anyaggyártó cég területi elárúsítójával is, Norbival, akinek nagyon sokat köszönhetek, úgy a cégem bejelentésével kapcsolatban, mint a munkavállalás terén is, elsősorban az indulás kezdeti ciklusában, de a későbbiek során is. Időközben én is elvégeztem egy



szakképesítési tanfolyamot, amely nagyobb biztonságot jelent akár az adminisztrációs ügyek tekintetében is. Nagyon sok esetben a környező nagyvárosokban kapunk munkát, ahol elsősorban szigetelést végzünk, de volt rá példa, hogy Budapesten egy lakóparkban, mint alvállalkozó dolgoztunk, sőt egy alkalommal védett műemlék homlokzatát újítottuk fel. Munkánk mintegy 95% külső, míg télen belső térben végzünk glettelést, festést.

Mi a titka, illetve van-e valami titka, fortélyja, hogy folyamatosan van munkátok?

- Valójában, arra rájöttem, hogy a minőséget sajnos sem Szerbiában, sem Magyarországon nem fizetik meg. Ennek ellenére igyekszünk jó és időálló munkát végezni aránylag szolid áron, és amire nagyon ügyelek, hogy a felvállalt munkát időben végezzük el és feltakarítsunk magunk után, ne legyen semmi összekenve. Ezek alap követelmények számomra, amelyet maximálisan igyekszünk betartani. Szerintem mindenki annyit ér, amennyit a szava. Sajnos, olykor a legjobb szándék ellenére is a korábban lefektetett időpontra korrigálni kényszerülünk. A tavalyi esztendőben 53 családi házban végeztük el a hőszigetelést, ám két háztömbön való munkák átcsúsztak az idei esztendőbe. Ennek ellenére nem szándékozom növelni a foglalkoztatjaim számát, ez a 5-6 fős csapat már jól összeszokott az évek során és tudják az én elvárásomat is a munka terén.

Egykoron a szakmát alpinkodva, „lógva” kezdted, szükséges-e még ezt a megoldást alkalmazni, vagy van esetleg már más megoldás?

- Természetesen több esetben is előfordul, hogy valakinek bele kell ülni a hámba és a magasból leereszkedve kell dolgoznia, elvégezni a munkát. Azonban pár éve sikerült olyan állványszerkezetet megvásárolni, amellyel, mintegy 2000 négyzetmétert be lehet állványozni, valójában több emeletes házat

körbe tudnánk vele rakni. A másik házamnál – ahol a jószágot is tartjuk – egy 28 méter hosszú fészert építettem ennek tárolására. Igény szerint használjuk, de szükség esetén bérbe is szoktam adni.

Hogyan néz ki egy átlagos munkanapod?

- A napi programot reggel a munkások eligazításával kezdem, majd a gyerekek reggeliztetése és iskolába szállítása – ugyan is a feleségem már kora reggel elmegy dolgozni – majd a jószágot etetése, és ezt követően kapcsolódok be én is a munkába. Délután a feleségem hazahozza a gyerekeket, majd amikor én is hazaérkezek elmegyünk mindannyian a másik faluban lévő házunkhoz a jószágot ellátni. A gyerekek nagyon imádják a háziállatokat, az igazsághoz tartozik, hogy számomra is megnyugtató a velük való foglalatzkodás. Van két lovunk, egy csikó, üsző, disznó, lábasjóság. Inkább a gyerekek is ezekkel foglalkozzanak, mint a sok kütyüvel, habár van az is, de csak mértékkel.

Kötődésed megmaradt-e Feketiccsel, illetve a Feketicsiekkal?

- Természetesen. Régi barátaim, testvéreim, rokonok, mind-mind visszavárnak és szívesen látnak. Örülök, amikor hazamehetek, amikor láthatom a régi ismerősöket, találkozhatunk, beszélgethetünk. Azonban szomorúság tölt el, amikor jövök vissza, az végett amit láttam, amit hallottam. Kilátástalanság, alulfizetett bérezések, ami szomorúságot és kínlódást eredményez, nem igazán lehet szép történetet, boldog, kiegyensúlyozott életről szóló esetet hallani. Olykor hajlamos vagyok másoknak tanácsot adni, azonban nem biztos, hogy az által tudok segíteni, hogy jobban menjenek a dolgok.

Sikeres vállalkozóként tapasztalatod szerint mi a siker kulcsa?

- Szerintem elsősorban a szorgalom, és a kitartás. Nem mindig egészséges mindenkinek feltétlenül megfelelni, azonban gondolkodás nélkül meg kell ragadni a kínálókozó lehetőséget. Általában minden jó előtt valami rossz történhet az emberrel, ami a későbbiekben ösztönzi a továbblépésre.

Szukola Béla



Rajzpályázati eredmények

Szerkesztőségünk az idei esztendőben is meghirdette a szokásos tavaszi rajzpályázatot az ovisok és az iskolások részére Az én falum témára. A beérkezett számos rajzot kategóriánként három tagú zsűri értékelte, Móricz Lajos ny. rajztanár, Kerekes Katalin tanítónő, és szerkesztőségünk részéről Szukola Béla. az ovisok közül Erdélyi Kiara, Újvári Jázmin, Tüskei Adrianna és Dorkó Adél munkái részesültek elismerésben, míg az alsós tagozatból Fekete Dorka, Molnár Sándor és Vuk Murišić. A felsős tanulók közül

Faragó Petra, Farkas Anna és Tomašević Dunja rajzait emelte ki a zsűri. Az elismerésben részesültek a HK által biztosított ajándékcsomagot vehették át. A díjazott rajzokat a faluújságunk a következő számokban fogja megjelentetni.

A szerkesztőség köszöni az együttműködést az ifjú alkotókkal, valamint az óvó néniknek, tanítóknak és a szülőknek, remélve, hogy ez a kapcsolat a jövőben is zökkenőmentesen fog működni.

Szerkesztőség

Megújulás évről évre

Sikeres pályázatokat tudhat maga mögött a Kishegyesi Könyvtár

Az év eddig igen sikeresnek nevezhető a Kishegyesi Könyvtár számára a könyvbeszerzés és a pályázatok szempontjából. Az állománya a fiókkönyvtárakban is évről évre bővül, valamint az elmúlt fél évben több sikeres pályázatot tudhat maga mögött. Erről is kérdeztük Csordás Katalint, az intézmény igazgatóját. – Az idén először a Magyar Nemzeti Tanács kiemelt rendezvények számára megjelentetett pályázatán vettünk részt, két jelentős eseményünkre támogatást kérve. Mindkét esetben sikeresen pályáztunk. Bácsfeketehegyen a Podolszki emléknapi a kiemelt programunk, a megrendezésére 60 ezer dinárt kaptunk. Kishegyesen a Hegyesi LITERATúra a kiemelt eseményünk, amelyet ősszel tartunk meg, és erre is 60 ezer dinárt kaptunk. Emellett részt vettünk a tartományi művelődési titkárság könyvtárak számára megjelentetett könyvvásárlási pályázatán. Eddig minden évben nyertünk, és nagy örömünkre az idén megnövelték a keretösszeget, így 150 ezer dinár értékben vásárolhatunk könyveket. A pályázatnál vegyesen vásároltunk szerb és magyar nyelvű kiadványokat, mivel a könyvtárunkon belül van olyan fiókkönyvtár, ahol főleg szerb nyelvű kötetek vannak, illetve olyan is, ahol inkább magyar nyelvűek. Fontos megemlíteni, hogy a titkárság harmadik éve küld ajándék könyveket az intézményeknek, egy listáról válogathatunk. Hamarosan küldik a kiadók a köteteket, viszont ezek csak szerb nyelvűek. Szerbia kulturális minisztériuma is sokadik éve jelentett meg pályázatot a könyvtáraknak, erről egyelőre annyit tudunk, hogy a kiadókat már megkeresték, és remélhetőleg később jelenik meg a kiírás – közölte az igazgatónő, majd arról is szólt, hogy nemcsak a hazai pályázatokon szerepeltek sikeresen, hanem az anyaországból is nyertek támogatást. – A Kölcsey Ferenc Alapítvány testvérkönyvtár-pályázatán az idén sokadik alkalommal veszünk részt. Nagyon örülünk, hogy ezen keresztül két fiókkönyvtárunk is ajándék könyvekhez juthatott. A

bácsfeketehegyi könyvtárnak a vereasegyházi könyvtár a testvérintézménye, amely 160 ezer forintot nyert a részünkre. A kishegyesi könyvtárnak a békésszentandrás-i könyvtár a testvérkönyvtára, amely 100 forintot nyert számunkra. Ennél a pályázattípusnál a magyarországi könyvtárak pályázhatnak a határon túli testvérkönyvtárak számára, mi összeírunk egy listát, hogy mire lenne szükségünk, és ők a listáról vásárolnak a megnyert összegben belül. Nagy öröm számunkra, hogy az idén újra lesz Márai-program, mivel ez hatalmas segítség a határon túli könyvtárak számára. Vannak olyan könyvtárak, amelyek csak ezen keresztül tudtak hozzájutni magyar könyvekhez. A Kishegyesi Könyvtár az idén ezen keresztül 275 ezer forint értékben kap magyar nyelvű, igényes szépirodalmi és szakirodalmi kiadványokat – tudtuk meg Csordás Katalintól.

A Kishegyesi Könyvtár állománya a három fiókkönyvtár állományából áll. Kishegyesen főként magyar nyelvű könyvek találhatók, Szikicsen szinte kizárólag szerb nyelvűek, a bácsfeketehegyi könyvtár állománya pedig vegyes. Az igazgatónő elmondta, hogy a Márai-programnak és a testvérkönyvtári pályázatnak köszönhetően ebben az évben elégedettek lehetnek az állomány bővülésével. Kiemelte azt is, hogy a könyvtárat Kishegyes község önkormányzata is támogatja, így nekik köszönhetően is beszerezhetnek további kiadványokat.

– Minden évben valamennyire megújul a könyvtár állománya magyar és szerb nyelvű könyvekkel. Igyekszünk igényes irodalmat válogatni, de figyelembe vesszük az olvasók kéréseit is. Rendszeresen szerzünk be gyermek- és ifjúsági irodalmat, valamint felnőtteknek szóló kiadványokat. Elmondható, hogy elég változatos olvasnivalót kínálunk tagságunknak – mondta Csordás Katalin.

L.J.

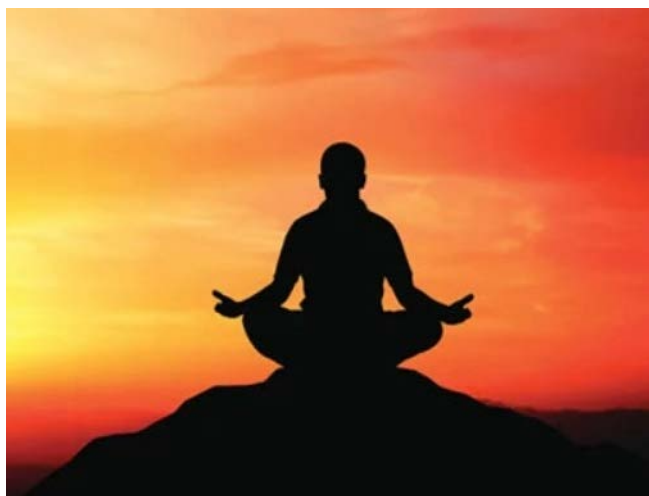
forrás: Magyar Szó

Ép testben ép lélek

A meditáció és a jóga kapcsolata, avagy mi az összefüggés köztük?

A meditáció és a jóga kapcsolata szétválaszthatatlan. A meditáció segít a figyelmünk irányításában, a jóga pedig a test és a tudat harmonizálásában. A meditáció gyakorlatán keresztül elmélyedhetünk a jóga *ászanákban és megértést nyerhetünk a filozófiai aspektusára.* (Az ászana szanszkrit szó, jelentése: testhelyzet, póz, ülés, kitartott vagy stabil, kényelmes testhelyzet. A jógában az ászana a testtartásokat, pózokat jelenti, melyek a testi és mentális egyensúly megteremtését szolgálják).

Érdekes módon a két gyakorlat szorosan kapcsolódik



egymáshoz, kéz a kézben járnak. A meditációban szerzett tudati összpontosítás nélkül nem nevezhetjük jógának az ászanák gyakorlását, csak fizikai nyújtásnak. Ezért is fontos hol és hogyan kezdünk neki.

A meditáció és a jóga kapcsolata

Míg a meditáció főleg a csapongó tudat megművelését, lenyugtatását tartja célnak, addig a mai értelemben a jóga alatt általában a fizikai gyakorlatot értjük. Pedig nem csak erről van szó. A szanszkrit jóga szó a judzs szógyökérből ered, amit legtöbbször egyesülésnek fordítanak. Miféle egyesülésre utalhat?

Főként a tudat, test és a lélegzet vagy lélek (azaz a legfelsőbb szellem) összekapcsolása, egyesítését jelenti.

A jóga jelentései közt szerepel még az igába fogás, mely utal az érzékszerveink és a tudatunk zabolázatlan természetére irányuló megművelésre – a jóga által. A jóga gyakorlás az önuralom és a szelídség funkcióit is magában foglalja.

Érdemes tisztában lenni az eredetével és a jelentésével, mielőtt nekiállunk gyakorolni. Nem feltétlen a legtrendibb jógaruhák és felszerelésektől lesz „sikeres” a gyakorlásunk.

És mi a meditáció?

A meditáció lényege a tudat elcsendesítése, a tisztánlátás és bölcsesség képesség kialakítása. A dolgokat, jelenségeket úgy látni, ahogy vannak. A Buddha által tanított és gyakorolt meditációs módszerek között szerepel a légzésfigyelés és a test-érzet figyelés is. Ānāpānasati légzésfigyelés meditációja:

„A normál légzésünk ritmusa nem érdekes vagy kényszerítő erejű, hanem megnyugtató és a legtöbb élőlény nincs hozzászokva a nyugalomhoz. Az emberek többsége szereti a béke gondolatát, viszont a tényleges tapasztalatát kiábrándítóan vagy frusztrálóan találja.

Valami ösztönző dologra vágnak, valami olyasmire, ami magába rántja őket. Az ānāpānasati gyakorlásakor egy olyan tárgynál maradunk, ami teljesen semleges, nincsenek erős érzelmeink a légzésünk irányában – mint a szeretet és a gyűlölet -, és mindössze annyit teszünk, hogy megfigyeljük a ki-és belégzés kezdetét, közepét és végét.”

Fekete Tímea

Forrás: <https://www.yogayogi.hu>

Törésvonal

„Nem egyetlen arccal járunk a világban, hanem egy kaleidoszkópnai képpel, melyek egymásba olvadnak, majd szertefoszlanak az emlékezetben.”

Az ember különös lény. Egyszerre próbál ön maga lenni, és közben képtelen függetleníteni magát attól, amit mások gondolnak róla. Minden pillanatban valaki más szemén keresztül is létezünk – egyfajta tükröződő sokaságként, ahol az énképünk csupán az egyik verzió a sok közül. Olyanok vagyunk, mint egy város az éjszakában: ablakok százai világítanak, és minden ablak mögött más-más történet zajlik – mind rólunk, de egyik sem teljes. Talán ez az élet egyik legnagyobb ironiája: önmagunk számára csupán egyetlen vagyunk. Egy nézőpont, egy történet, egy tudat. Másoknak viszont: számtalan verzió. Egy félmosoly, egy mondat, egy elfeledett pillantás – ezek alapján ítélnék meg, ezekből raknak össze minket, néha akarva, gyakrabban akaratlanul. Gondolj csak bele: sosem hallottad a saját hangodat úgy, ahogyan mások hallják. A felvételek csak torz tükrök, a hangszálad valódi rezgését sosem tudod úgy érzékelni, mint az, aki melletted ül. Sosem láttad a mozdulataid finom ritmusát kívülről. Nem ismered az arcod nyugalmi állapotát, azt az arckifejezést, amit akkor mutatsz, amikor nem figyelsz – de mások igen. A világ valójában így ismer téged. Nem abból, amit mondasz magadról. Nem abból, ahogyan megpróbálsz bemutatni magad. Hanem abból, amit látnak, hallanak, éreznek. És ez gyakran nincs összhangban azzal, amit magadról hiszel. Valakinek csendes vagy – másnak túlságosan zajos. Egyesek számára udvarias és nyitott vagy, míg mások talán hidegnek látnak. És néha a legmegdöbbentőbb az, amikor valaki egyetlen pillanatból, egy jelentéktelennek tűnő eseményből alkot rólad maradandó képet. Egy gyors beszélgetés, egy elkapott mosoly, vagy épp egy elutasító pillantás – és máris emlékké váltál valaki fejében. Olyan emlékké, amit talán soha nem is akartál létrehozni. Nem egyetlen emberként jársz a világban. Inkább úgy működsz, mint egy hologram: mindenki más irányból lát, és mindegyik nézőpont egy másik képet mutat. Egyesek számára a humorod, másoknak az empátiád, megint másoknak a hallgatásod jelenti a „valódi énedet”. De melyik az igazi? És létezik-e egyáltalán „igazi”? Talán mindegyik te vagy. Talán egyik sem. A pszichológia régóta foglalkozik az „énkép” és a „társas én” kettősségével. De ez már nem csak tudományos kérdés. Ez mély, lélektani tapasztalat is. Mert nem csak az a nehéz, hogy mások félreismernek – hanem az, hogy mi magunk is folyamatosan küzdünk azért, hogy megértsük: kik vagyunk a sokféle tükörkép

mögött. És az igazi fájdalom akkor jön, amikor szembeülnünk vele: lehet, hogy soha nem is fogjuk teljesen megismerni magunkat. Mert nem tudjuk megélni azokat a verziókat, amelyek mások fejében élnek rólunk. És mégis: ezek a verziók is hatással vannak ránk. Meghatároznak lehetőségeket, ajtókat nyitnak vagy zárnak, formálják a kapcsolatainkat. Az emberek nem arcokat jegyeznek meg. Hanem érzéseket. Azt, hogyan érezték magukat a jelenlétedben. Hogy biztonságban voltak-e, vagy feszengtek. Hogy figyeltél-e rájuk, vagy épp valahol máshol jártál. És ezek az érzések mélyebbre hatolnak, mint a szavak. Néha te magad sem tudod, milyen hatást gyakoroltál valakire. Egy elhaló mondat, egy gyors segítség, egy odavetett figyelem – valakinek talán ez volt az egyetlen jó pillanata azon a napon. És te soha nem fogsz tudni róla. De épp így: valaki más is te vagy. Ott maradtál egy osztálytárs emlékeiben, akivel alig váltottál szót. Egy eladó gondolataiban, akinek a mosolyoddal adtál egy kis reményt. Egy volt barátban, akinek nem mondtál el mindent – és ez örök kérdőjellé vált benne. Amikor már nem vagy ott, a helyed megmarad. Egy szoba dinamikája megváltozik. Egy asztalnál kevesebb lesz a nevetés. Egy társaságban valami hiányzik, de nem tudják megfogalmazni, hogy mi – csak azt érzik: nem teljes. És ez a hiány is részed. A jelenléted lenyomata.

A csendes nyom, amit ott hagytál a világban, még akkor is, ha nem voltál tudatában. Egy nap, amikor már nem leszel, ezek a lenyomatok élnek tovább. De nem az a változat, amit te ismertél. Nem az az arc, amit reggelente a tükörben láttál. Hanem az a sok száz apró emlék, a félbehagyott mondatok, a benyomások, a történetek, amik másokban rólad szólnak. Talán éppen ez ad értelmet az emberi létnek. Hogy soha nem lesz teljesen megfogható. Soha nem leszel „kész”, soha nem leszel egyértelmű. Mert minden találkozás új jelentést ad neked. És te is új jelentést adsz másoknak. Ez egyszerre szép és félelmetes. Mert felelősség is rejlik benne. Mert sosem tudhatod, mikor vagy valaki más számára éppen az a változatod, amely örökre vele marad.

De talán nincs is nagyobb csoda annál, mint hogy ezer apró darabban létezhetsz. Mert ezekből a szilánkokból áll össze az, amit egyszer majd úgy hívnak: emlék. És az emlék nem önletrajz. Az emlék nem önarckép. Az emlék: hatás. És talán ez a legvalódibb nyom, amit a világban hagyunk.

Uzula

Tejszínes spenótos gomba rántott csirkefalatkáival

Nem éppen megúszós vagy ráérős ételről van szó, de ha szeretnénk kicsit leváltani a klasszikus hétvégi rántott hús-krumplival párost, akkor ezt a könnyedebb, gazdag ízvilágú gombapörkölt alapú szaftos ragut és mellé kukoricapehelyben bundázott csirkemell falatkákat válasszuk!



gombapörkölt alapot, aki nem szereti, a fokhagymát ki lehet hagyni. Amikor kész a gomba, jöhetnek a raguhoz a spenót levelek, 2-3 perc alatt összefonyasztjuk. Ha sok a víz, akkor addig hagyjuk a tűzön, míg elpárolog, ha túl kevés a folyadék, adhatunk hozzá egy keveset, de a spenót szokott levet engedni. Amikor a spenót is készre párolódott, jöhet végül a tejszín, 1-2 perc főzés, míg összeérnek az ízek és a ragu kész is.

- A csirkemelleket a tisztítást követően vékonyabb csíkokra vágjuk, beletesszük egy tálba, majd adunk hozzá 1 ek olajat, sózzuk, borsozzuk, és a kezünkkel alaposan összekeverjük.
- A kukoricapelyhet ledaráljuk vagy összetörögetjük.
- A tojásokat felferjük kevés só és bors kíséretében, adunk hozzá 3-4 ek lisztet, ha túl folyós, akkor mehet még bele kevés liszt, de vízzel is krémesíthetjük, ha sok lett a liszt. A lényeg, hogy egy krémes állagú masszát kell kapjunk.
- A csirkemell csíkokat belisztezzük, utána beleforgatjuk a tojásos keverékbe, végül a kukoricapehelyben hempergetjük meg, és bő, forró olajban mindkét oldalukat aranyszínűre sütjük.
- Extra köretnek kínálhatunk mellé főtt rizst is.

H.Sz.

Hozzávalók két személyre:

- kb. 400 gr. csirkemell
- 100 gr. baby spenót
- 500 gr. barna csiperke gomba
- 100 ml főzőtejszín (20 százalékos)
- 1 közepes fej lila hagyma
- 2-3 cikk fokhagyma
- só, bors, pirospaprika
- pár szál petrezselyemzöld
- kukoricapehely, kb. 4-5 maréknyi (cornflakes)
- 3 tojás
- kevés liszt
- olaj a sütéshez

Elkészítés:

- Tisztítsuk meg a gombákat, mossuk át, és vágjuk kisebb darabokra. A szárát is felhasználhatjuk. Lecsepegtetjük a felesleges víztől.

- Egy nagyobb serpenyőben 2-3 evőkanál olajon pirítjuk meg az apróra felkockázott lila hagymát, mikor majdnem készre pirult, akkor mehet hozzá az összevágott fokhagyma is, de vigyázzunk, ne égjen meg. Levesszük a tűzről, és hozzákeverünk 2 evőkanál pirospaprikát is (vagy ízlés szerint). Mehet hozzá a szintén apróra vágott petrezselyemzöld, végül a gombák, és tegyük vissza pirulni. Közepes hőfokon süssük, míg elapad róla a víz, majd legvégén piríthatjuk is kicsit. Fedő alatt is párolhatjuk, alacsonyabb hőfokon, szintén míg elapad a víz. Összegezve: készítsünk egy



FECSKE TOLL

SZERETNÉK FA LENNI

Szeretnék fa lenni
a világ fölé magasodni.
Széttárt karjaimmal mindent átölelni.
Gonosz emberekre csak föntről legyinteni.

Szeretnék fa lenni
szilárdon a földön állni.
Dühöngő elemekkel könnyedén elbánni.
Minden rosszat méltósággal elviselni.

Szeretek ember maradni.
Emberhez illően élni, viselkedni.
A jó emberek segítségét hálával
megköszönni.

Bácsi (Vajda) Sára



ANYAKÖNYVI HÍREK

Újszülöttek

Mendi és Karolina kisfia **Isak**
Balog Adél kislánya **Aliz**
Tamás Ferenc és Emese kislánya **Dorka**
Stefan és Emilija Vulević kisfia **Luka**



Elhunytak

Jožef Berenji június 6, 70 évében
Milovan Marković június 21, 66 évében
Id. Lukács András június 22, 77 évében
Bútor István június 27, 84 évében
Draginja Mraković július 14, 94 évében
Nadica Četković július 20, 69 évében
Brahaj Meridije szül. Kukač július 23,
65 évében
Korhecz Erzsébet szül. Szilágyi augusztus
3, 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, Faragó Péter, Fekete Andor, Fekete Tímea, Halász Renáta, Hajvert Lódi Andrea, Orosz Attila, Papp Julianna, Pál Károly, Sárközi Ottília, Szukola Béla, Simonyi Zsófia, Szakács Tamás, Juhász Attila. Készült Bácsfeketehelyen a P.S. Print & Design nyomdában 2025. augusztus.

CIP – Каталогизация у публикацији
Института Марине епископа. Нови Сад
659.3 (497.113)

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

Meseéno.

ISSN 2217-3706

COBISS.SR-ID 201634567

