

Fecske



A HELYI KÖZÖSSÉG HÍREI

Lehetőségünkhöz mérten támogattuk a kishegyesi Önkormányzatot és a Komunál Kishegyes Közvállalatot a szeméttelp letakarításában, és a környezetének rendezésében. Ezúton is szeretnénk kérni a lakosságot, hogy a hulladékot a jövőben a letakarított rész belső oldalán ürítsék le. Mindannyiunk közös érdeke, hogy környezetünket tisztán és rendezetten tartsuk, ezért kérjük lakosaink együttműködését és odafigyelését.

Az EPS topolyai részlegének ajánlására, lakossági bejelentések alapján, és a közvilágítás karbantartása végett gallyazásra is sor került a Népfront, a Zmaj Jovina, a JNH, valamint a Marsal Titó utcákban. A munkálatokkal nemcsak a villanyvezetékek közé benőtt ágak eltávolítása, hanem az utcák rendezettebb tétele is a célunk volt.

Sajnos lapzártáig a bácsfeketehegyi Helyi közösség tanácsát nem értesítették az illetékes szervek a Közkút (Eko-kút) újbóli üzembe helyezésének kapcsán, mint ahogy a szennyvíz hálózat kiépítése utáni helyreállítási munkálatok folytatásáról, befejezéséről sem kaptunk megfelelő tájékoztatást.

A Helyi közösség sikeresen pályázott a Tartományi Oktatási, Jogalkotási, Közigazgatási és Nemzeti Kisebbségi – Nemzeti Közösségi Titkárságnál. A támogatásnak köszönhetően lehetőségünk adódik a Nagy temető bejáratához, fából készült, többnyelvű információs tábla elkészíttetésére és kihelyezésére.

Bízunk benne, hogy az új információs tábla egyszerre lesz hasznos és a környezetéhez illő, szép kiegészítője településünknek.

Hagyományainkhoz híven az idei évben is szeptember második hétvégéjén rendeztük meg az 54. Szüreti Napokat, valamint a 15. Kun Hagyományőrző Találkozót.

Az időjárás ezúttal is kegyes volt hozzánk, így már a rendezvény kezdetétől nagy sürgés-forgás fogadta az érkezőket. Fellépők, kocsisok és a hagyományőrző csoportok tagjai izgatottan készülődtek, hogy elinduljanak az előre egyeztetett „megálló” felé. A vendéglátó házaknál már várták őket, a résztvevők pedig néptáncsal és zenével köszöntötték a közönséget.

Ezúton is szeretnénk külön köszönetet mondani azoknak a lakosainknak, akik helyszínt biztosítottak a szüreti felvonulás megállói számára, és hozzájárultak a program sikeréhez.

Közben a nyári színpad környékén sem állt meg az élet. A levegőt betöltötte a frissen sült ingyenes lángos illata, a főzőverseny helyszínén pedig már gomolyogtak a füstfelhők. A 15 versenycsapat tagjai jó hangulatban láttak hozzá a főzéshez.

A zsűrinek – Fehér Etelkának, Bojtos Bélának és

Patócs Bélának – ezúttal sem volt könnyű dolga. A versenyzők kitettek magukért, és ahogy a zsűritagok is elmondták, igazán finom „mintákat” kaptak az elbíráláshoz. A jó ízekből tehát idén sem volt hiány.

Helyezettek:

1. helyezett: Szarvas Vadász társaság Bácsfeketehegy
 2. helyezett: Lim KG Bácsfeketehegy
 3. helyezett: Bácsfeketehegyi Helyi közösség csapata
- Két üstben főtt a promóciós birkapaprikás, amelynek ízeért és minőségéért az idén Lódi Gáspárnak és csapatának, Dorkó Dominiknak és Ljubisavljević Dejanának jár a köszönet. A finom étel természetesen hamar elfogyott, és ismét bebizonyosodott, hogy egy jó közösségi rendezvényhez a jókedv mellett a finom falatok is hozzátartoznak.

A rendezvény programját idén is színesítették a hagyományőrző programok. A Karatepe Kun Hagyományőrző Egyesület szervezésében a gyermekek számára íjászversenyt rendeztek, ahol a legügyesebbek érmeikkel gazdagodtak.

Az idei rendezvények ismét megmutatták, hogy közösségünkben van összefogás, és hogy hagyományainkat közösen tovább tudjuk vinni. Jó volt látni a sok ismerős arcot, a készülődő fellépőket, a szorgoskodó főzőcsapatokat, a kíváncsi gyerekeket és a programokat élvező családokat. Köszönjük mindenkinek, aki bármilyen formában hozzájárult a rendezvények sikeréhez! Köszönjük a szervezőknek, a fellépőknek, a hagyományőrzőknek, a lángos sütő csajok csapatának, a főzőcsapatoknak, a lovas kocsisoknak és természetesen mindenkinek, aki eljött, velünk ünnepelt és jelenlétével emelte a rendezvények hangulatát.

Juhász Attila



A Kozma Lajos Könyvtár hírei

Véget ért a nyár, megérkezett az ősz. Nálunk is mozgalmasabb időszak vette kezdetét. Fogadtuk az elsőöket a könyvtárban, idén is megajándékoztuk őket egy évre szóló ingyenes tagsággal. Szeretettel várjuk őket vissza, hogy együtt fedezzük fel a könyvekben rejlő kincseket.

Szeptember 11-én egy nagyszabású kiállítás vette kezdetét nálunk, amely egy hónapig volt megtekinthető könyvtárunkban. Az „Örökségből jövő – Vajdaság élő népművészete” elnevezésű népművészeti kiállítás a Petőfi Kulturális program keretében megvalósuló Térségi népművészeti kiállítások elnevezésű Kárpát-medencei programsorozat bácskai megállója. A magyar népi kézműves örökség világába vezet bennünket, kiemelkedő mai vajdasági alkotók munkáin keresztül. Népi kerámiák, szöttesek, gyöngyékszerek, hímzések, famunkák, papucsok, népviseleti darabok kerültek bemutatásra. A mintegy 40 alkotó között egyetlen egy van, aki nem vajdasági - de a munkája igen: az a mi vidékünk viselete. A többiek újvidékiek, adaiak, topolyaiak, bajsaiak, horgosiak, temeriniek, palicsiak, és sorolhatnánk. A mi alkotóink közül Faragó Papp Boglárka vesszőből font darabjai, illetve Major Márta és Kovács Rozika néni hímzései kaptak helyet a tárlaton. A kiállítást dr. Szőke Anna nyitotta meg és közreműködött a Nagypacsirták népi énekegyüttes Vajda Noémi vezetésével. Kovács Nádi Karolina, a kiállítás összeállítója, a Hagyományok Háza vajdasági hálózatának munkatársa pedig bemutatta a kiállított tárgyakat és alkotókat. Kiállításunkat az egy hónap alatt több csoport is megtekintette, jöttek az iskolából és az óvodából is, vidéki látogatóink is voltak. A kiállításához kötve felnőtteknek szóló nemezelő foglalkozást is szerveztünk, ahol az érdeklődők kirgiz ülőpárnát készíthettek Békésapáti Tatomirov Zsófiával.

Könyvtárunkban szervezte meg szeptember végén a Vajdasági Magyar Versmondók Egyesülete az Arcok üveg mögött elnevezésű versmondó versenyt, ahol versfordításokkal léptek pódiumra a gyerekek és fiatalok, kísérőrendezvényként ők is megtekintették a népművészeti kiállításunkat.

Szeptemberben felsős gyerekeknek szóló kézműves foglalkozást indítottunk Pál Eszter vezetésével. Péntekenként 14 órától tűnemezeléssel foglalkozhatnak az érdeklődők. Már az első alkalommal is nagy lelkesedéssel készültek a kis állatfigurák. Lehet bátran csatlakozni, csak egy mosogatószivacs szükséges hozzá.

A magyar népmese napját minden évben

szeptember 30-án ünnepeljük, amely a „nagy mesemondó”, Benedek Elek születésnapja. Ezen a napon az óvoda Szivárvány csoportja látogatott el hozzánk Molnár Gabriella óvónő vezetésével és megnézték egy papírszínház előadást. Ezúttal a népmese napjára A csillagszemű juhász népmese feldolgozását választottuk. A gyerekek nagy figyelemmel követték a mese alakulását. Várjuk az óvodás csoportokat máskor is!

Októberben folytatódik a Ringató foglalkozás is Borsodi Patyerek Orsolya vezetésével, annyi változással, hogy ezentúl havonta egyszer lesz. Szeretettel várjuk továbbra is a kisgyermekes szülőket. A Ringató foglalkozásokra már néhány hónapos kortól, az óvodáskor kezdetéig várjuk a gyermekeket szüleikkel és nagyszüleikkel együtt. A közös éneklés, mondókázás és ölbeli játékok öröme mellett a szülők olyan dalokat, mondókákat és játékokat ismerhetnek meg, amelyeket otthon örömmel énekelhetnek és játszhatnak gyermekeikkel. Örülünk, ha nemcsak az édesanyák, hanem az édesapák és a nagyszülők is részt vesznek a foglalkozásokon. A csoportokhoz folyamatosan lehet csatlakozni.



Új tanév, új lendület, közös örömek és újabb sikerek

Mozgalmas és eredményekben gazdag időszak áll mögöttünk, miközben már az új tanév első heteiben járunk. Iskolánk közösségének életében az elmúlt hónapokban számos szép esemény, siker és fejlesztés valósult meg, amelyekre valamennyien büszkék lehetünk.

Az előző tanév második felében tovább folytattuk iskolánk korszerűsítését és szépítését. Több tanteremben megtörtént az ablakok cseréje, új biztonsági kamerákat szereztünk be, valamint új taneszközökkel is gazdagodott iskolánk. A fejlesztések sora azonban ezzel nem ért véget. Újabb sikeres pályázatainknak köszönhetően az elmúlt időszakban és a jelenlegi tanévben is jelentős beruházások valósulhatnak meg. A Tartományi Oktatási Titkárság támogatásával megkezdődtek az iskola tetőzetének és ereszcsonatjainak felújítási munkálatai, amelyek célja elsősorban a beázások megszüntetése és az épület állagának megóvása. A mintegy 6 millió dinár értékű beruházás keretében az ereszcsonatnak cseréjére, valamint a tető egyes elemeinek cseréjére kerül sor, emellett az iskola belterülete is újra meszelést kap. A munkálatok már elkezdődtek, és a tervek szerint október végéig be is fejeződnek.

Örömmel számolhatunk be egy újabb, szintén a Tartományi Oktatási Titkárság által támogatott pályázatunk sikeréről is, a szükséges tervdokumentáció kidolgozására. Ennek köszönhetően lehetőség nyílik az iskola még megmaradt, nem energiatakarékos ablakainak cseréjére, valamint a folyosók, az előcsarnok és az irodák teljes padlózatának felújítására, amire akár már a jövő évben is sor kerülhet. Bízunk benne, hogy a megújult terek még kellemesebb, rendezettebb és korszerűbb környezetet biztosítanak majd tanulóinknak és dolgozóinknak egyaránt. Iskolánk könyvtárát pedig új, Magyar nyelvű házi olvasmányokkal bővítjük, köszönve a Magyar Nemzeti Tanács nyertes pályázatának! A Montenegrói Nemzeti Tanács pályázatán is részt vettek tanulóink, a sok szép eredmény és díj mellé egy elektromotorral felszerelt nagy méretű kivetítő vásznat is nyertünk, melyet iskolánk előcsarnokában fogunk felszerelni, így akár moziteremmé is tudjuk varázsolni azt.

Az elmúlt tanévben számos szép eredmény született a tanulmányi és művészeti versenyeken is. Tanulóink anyanyelvből, matematikából, versmondásból és

sportból is sikeresen képviselték iskolánkat, és több köztársasági szintű versenyen is részt vettek. Külön öröm számunkra, hogy a két, szeptemberben megrendezett versmondó versenyen tanulóink számos díjat nyertek. Ezek az eredmények a gyermekek tehetségét, szorgalmát és kitartását, valamint pedagógusaink lelkiismeretes munkáját is dicsérik.

A közösségi és élményprogramokból sem volt hiány. Harmadik osztályos magyar tanulóink áprilisban egyhetes táborban vehettek részt Bocsáron, a Hertelendy-Bajić Kreatív Központban, a Tartományi Oktatási Titkárság támogatásának köszönhetően. A „**Tiszttábor és zöldebb vajdasági iskolákért**” elnevezésű programban is sikeresen szerepeltünk, amelynek jutalmaként tanulóink egynapos kiránduláson vehettek részt az Obedi láp természetvédelmi területen. Egy újabb sikeres pályázatnak köszönhetően pedig a következő időszakban sajátos nevelési igényű tanulóink számára szervezhetünk élménytábort a Kátai Tanyán.

Az előző tanév egyik legszebb közös eseménye volt a Szent Száva-nap megünneplése, valamint május 19-én iskolánk napjának méltó megünneplése. Ezek az alkalmak nemcsak hagyományaink ápolására adnak lehetőséget, hanem arra is, hogy együtt legyünk, és megéljük mindazt, ami iskolánkat közösséggé teszi. Külön öröm volt számunkra, hogy iskolánapi meghívásunknak eleget tettek a kunhegyesi és a kocseri testvértelepüléseink tanulói, tanárai és Önkormányzati képviselői is, akik részvételükkel még színesebbé és gazdagabbá varázsolták ünnepi műsorunkat. E két rendezvény a helyi Önkormányzat anyagi támogatásával valósult meg, amit ezúttal is külön megköszönünk!

Különösen büszkék vagyunk végzős tanulóinkra is. Iskolánk 43 nyolcadikos tanulója sikeresen teljesítette a záróvizsgát, és ezzel egy fontos fejezetet zárt le életében. Sok szeretettel kívánjuk nekik, hogy új iskolájukban is megtalálják helyüket, örömmel tanuljanak, és bátran induljanak tovább az általuk választott úton.

Az új tanév pedig már meg is érkezett, és vele együtt új arcokkal is gazdagodott közösségünk. Idén **38 kiselsős** kezdte meg iskolánkban tanulmányait: **19-en magyar, 19-en pedig szerb nyelven tanulnak.** Nagy szeretettel köszöntjük őket, és kívánjuk, hogy az iskola

számukra hamarosan olyan hely legyen, ahová minden reggel örömmel érkeznek, ahol barátokra találnak, sok új dolgot fedeznek fel, és ahol valóban jó gyermeknek lenni.

Az új tanév első hetei is mozgalmasan telnek. Már készülünk a jövő heti Gyermekhetre, amelyre nagyon sok érdekes és izgalmas programmal várjuk tanulóinkat. Emellett iskolánk együttese is újabb élmény előtt áll: részt veszünk a szenttamási iskolazenekarok fesztiválján. Nagy öröm számunkra, hogy a zene iránt érdeklődő tanulóink számára is egyre több lehetőséget tudunk teremteni a közös zenélésre és a megmutatkozásra.

Az előttünk álló tanévben is szeretnénk tovább dolgozni azért, hogy iskolánk ne csupán a tanulás helye legyen, hanem olyan közösség, ahová jó tartozni, ahol

a gyermekek biztonságban érzik magukat, kibontakoztathatják tehetségüket, barátságokat köthetnek, és közös élményekkel gazdagodhatnak.

Köszönjük mindazoknak – pedagógusainknak, munkatársainknak, a szülőknek, támogatóinknak és együttműködő partnereinknek –, akik segítségükkel, bizalmukkal és munkájukkal hozzájárulnak iskolánk fejlődéséhez.

Az új tanév kezdetén pedig talán nem is kívánhatunk mást, mint sok szép közös élményt, kíváncsiságot, kitartást és örömteli mindennapokat. Legyen ez az év is olyan, amelyre majd jó szívvel emlékezünk vissza.

Mert az iskola akkor igazán jó hely, ha jó itt lenni.

Faragó Péter
Igazgató

Határokon átvívelő szeretet

Hálával gondolunk a hollandiai HOE (Help Oost Europa) keresztyén szervezetre, amely idén fennállásának 50. jubileumát ünnepli. Öt évtized szolgálata mögött sok-sok imádság, önzetlen szeretet, áldozatvállalás és hűség áll, melyet itt élő emberek megtapasztalhattunk. Hálások vagyunk Istennek mindazért, amit ezen a szervezeten keresztül évtizedeken át végzett a gyermekekért, fiatalokért, családokért és idősekért.

Évről évre ruhaszállítmányokkal, iskolai felszerelésekkel, valamint karácsonyi cipősdoboz-ajándékokkal tették szebbé sok bácsfeketehegyi gyermek és család életét. Ezek az ajándékok nem csupán tárgyakat jelentenek, hanem azt az üzenetet is hordozzák: nem vagytok egyedül, gondolunk rátok, szeretünk benneteket.

Különleges megtiszteltetés volt számunkra, hogy az 50. jubileum alkalmából a HOE szervezet 39 fős delegációját egy napra a Központi Otthonban fogadhattuk. Nagy öröm volt, hogy személyesen is találkozhattak a helybeli családokkal és gyermekekkel. Így a segítség mögött most arcokat, történeteket és személyes kapcsolatokat is láthattak. Hisszük, hogy az elmúlt évtizedekben kialakult kapcsolat nem csupán támogatók és támogatottak kapcsolata, hanem testvéri közösség Krisztusban. Különösen értékes számunkra, hogy a segítségnyújtás mellett barátságok, közös szolgálatok is születtek. Isten áldja meg továbbra is felénk való szeretetüket és gondoskodásukat.

Halász Renáta



A REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG HÍREI

Szeptemberben két jelentősebb eseményre is sor került egyházközségünkben. Miután a nyári szünidő befejeződött és elkezdődött az új iskolai év, a hónap második vasárnapján megtartottuk a már hagyományos tanévkezdő istentiszteletünket. Mivel az időpont egybeesett a szüreti napok rendezvénysorozattal, így az ünnepi istentiszteleten részt vettek az iskola diákjai és tanárai mellett a művelődési egyesület néptáncosai is. Az igehirdetés elhangzása után Török Nikolett alkalmi énekkel szolgált közöttünk, ezenkívül Faragó Péter iskolánk igazgatója is szólt az egybegyűltekhöz. Az istentisztelet után szeretetvendégségre került sor a gyülekezeti teremben. Szeptember 16-án, szerdán este egy felemelő és különleges élményben volt része azoknak, akik részt vettek az „Itt járt a Földön” című koncertesten. Az est folyamán egy teljes dalciklus hangzott el Gryllus Dániel előadásában, közreműködtek még Becze Gábor és Ferenczi György. A rendezvényt a Zentai Thurzó Lajos Művelődési-Oktatási Központ szervezte Barát Hajnal Anna rendezvényszervező közreműködésével. Köszönjük mindenkinek, aki velünk tartott ezen a különleges lélekemelő estén beleértve természetesen a Kishegyesről, Bácskossuthfalváról és Szabadkáról érkezett vendégeinket is.

Orosz Attila

Képek: Simonyi Zsófia



VIVE 30

Igen, ezt is megérhettük itt, minálunk, Feketicsen, ma Bácsfeketehegyen, igaz nem az eredeti versenyt, és annak szellemét, de a Vivét, az erejét, lelkét, nem arra figyelve, hogy miért éppen most, kitől..., köszönet érte.

A Vive egy debelácsi, (ma Torontálvásárhely) csoda, Vitkai Gyula kántortanító emlékére, életre hozott műsor, verseny, ami a délvidéki magyarság, összetartozásának, itthon maradásának kovásza. Régebben, nem itt északon, Horgosnál volt a határ, Debelácsiak, a Székelykeveiek, Pancsovaiak, Verseciek, voltak a határmellékiek. Ők erejüket, hazaszeretetüket, a zenén, a magyar nótán keresztül építették, őrizték. Ennek köszönve az eddigi bajokat túléltek, jövőjüket megalapozták. Lett a Vive. Ez mellett még több összetartó összejevetelt is tartanak az elszármazottak részére, ahol Vitkai Gyula és utódai nótáira újítják fel szülőföldjük szeretetét. Mivel édesanyám ottani születésű volt, így én is megismerkedhettem ezzel az érzéssel, amit, ez a műsor átadott a résztvevő közönségnek.

A résztvevők voltak:

Morvai Melinda, Cseszák László, Osztermann Emma, Gúzsavány Izabella, Szunyog Tibor, Kotroba Júlia.

A műsor meglepetése a „mi” Juhász Gáborunk a Juhász zenekarból.

Itt volt még Szénási Beretka Eszter dalszövegíró, aki a Vivén résztvevő legtöbb nóta szövegének szerzője. Ő több szöveget írt, mint Jókai regényt, vagy Agatha Christie krimi. Hallgatjuk a magyar nótát, mulatunk rájuk örömeinkben-bánatunkban, közben azt sem tudjuk, kitől kaptuk őket. Ezúton is külön köszönet!

A kíséző zenekar tagjai pedig Kurunci András (prímás), Bálint András (cimbalom), Kecskés László (brácsa), Dvorácskó Szabasztián (nagybőgő) és Hényel Gábor (klarinét).

Az egész egységet még szívhez szólóbbá tette Kecskés Györgyi műsorvezető, akitől a Fecske számára kaptam az adatokat. Ezúton is külön köszönet.

A műsor a Kéknefelejcsessel zárult, ami tulajdonképpen Torontálvásárhely – vagy inkább a Délvidék magyarságának – nem hivatalos himnusza, amit most is megkönyyezttem.

Köszönet a szervezőknek, a támogatóknak, a fellépőknek, de a lelkes, szépszámu közönségnek is!

Bíró csaba



AZ ÖREGEDÉS LASSÍTÁSA ÉLETMÓDDAL, FELELŐSSÉGGEL, TUDOMÁNYOSAN

Október 1. az idősek világnapja

„Soha nem késő változtatni a szokásokon. Az életmód fantasztikus fegyver.”

Servaas Bingé

Olyan világban élünk, ahol az egyre fejlettebb orvoslás mellett egyre több a krónikus beteg. A tudomány meghosszabbította az életet, de nem sikerült meghosszabbítania az egészségben eltöltött éveket. A modern medicina rendkívül eredményesen ment életet, kezeli az akut betegségeket és tart hosszabban életben olyan embereket is, akik korábban meghaltak volna. Tény az is, hogy az élet meghosszabbítása nem jelenti automatikusan az egészségben eltöltött élet meghosszabbítását. A nem fertőző krónikus betegségek: elsősorban a szív –érrendszeri betegségek, daganatok, cukorbetegség, autoimmun betegségek, a krónikus légzőszervi betegségek – képezik a világban a halálozás döntő részét. Statisztikailag, az európai unió 2023-as adatai szerint a nők várható élettartama 84 év, ám ebből 20,7 évet, nem teljesen egészségben, hanem valamilyen tartós egészségi problémával vagy aktivitáskorlátozottsággal élnek meg. A férfiak átlagos élettartama 78,7 év és 15, 9 évet élnek meg valamilyen betegségben vagy a mindennapi tevékenységet korlátozó állapotban: pl. ízületi fájdalomban, mozgáskorlátozottságban, hallásromlásban, cukorbetegségben, magas vérnyomásban, vagy több társult betegségben. A nők hosszabb életet élnek, de életidejük jelentős része egészségkárosodással telik, miközben a férfiak korábban halnak meg, ezért rövidebb ideig élnek betegségeikkel. Pl.: régebben valaki meghalhatott infarktuszban, ma már túléli, ám ezt követően évtizedekig él pl. szívelégtelenséggel, cukorbetegséggel, vesebetegséggel és többféle gyógyszerrel. Lehetne-e a mai körülmények között elérni és mind későbbre tolni a betegségben, elesettségben, a mástól való függőségű életszakasz kezdetét? Nem kellene belenyugodni, hogy a természetes öregedéssel együtt jár a hosszú, több betegséggel és funkcióvesztéssel járó életszakasz, mivel ez nem biológiai törvényszerűség. Napjaink feladata, hogy a betegségek megjelenését egészségesebb életmóddal késleltessük, ami megrövidítené az élet végén kialakuló kiszolgáltatottságnak az időszakát. Az egészséges életmód nem csak az életet hosszabbíthatja meg, hanem a fogyatékos és komoly funkciórom-

lás kezdetét is későbbre tolja.

Miért betegszik meg ilyen korán a modern ember? Kimondható, hogy az életmód okozza a legfőbb problémát, hiszen a legtöbb krónikus betegség nem egyik napról a másikra kezdődik, évtizedeken át épül, miközben a kiváltó okok jelentős része megelőzhető lenne. Az egészségromlás kiváltó okai: pl. a csökkenő izomtömeg, együtt jár a csökkenő állóképességgel, az elhízás inzulinrezisztenciát, emelkedő vérnyomást, károsodó érrendszeri állapotot okoz. Kialakul és tartóssá válik a szervezetben az alacsony fokú gyulladás, károsodik az alvás, romlik a napi ritmus, nem működik a stresszmegoldó képesség, beszűkülnek a társas kapcsolatok. A ma embere leggyakrabban a problémáját gyógyszerekkel igyekszik megoldani, ami a medikamentumok kontrollálhatatlan felszaporodásához vezet. Noha a gyógyszer sok esetben életmentő és nélkülözhetetlen, azonban megengedhetetlen, hogy minden tünetre új készítmény kerüljön, miközben az életmód, a kiváltó, a tünetet kiváltó okok, érintetlenek maradnak. A medicina általában a következményeket kezeli, többféle gyógyszerrel, pl. a vérnyomást, a vércukorszintet, a vérsír szintet, gyulladást, fájdalmat stb. Sokkal kevésbé igyekszik rávenni a beteget, hogy szüntesse meg az okokat, amelyek naponta újratermelik a betegséget: pl. a mozgáshiány, a helytelen táplálkozás,



kép (pixabay): Az időskor járhat veszteségekkel, ám megfelelő életmóddal és látásmóddal tartalmas, boldog életszakasz is lehet.

az elhízás, az alváshiány, dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, tartós lelki terhelés stb. Sok esetben elmarad a gyógyszerelés felülvizsgálata, és a beteg olyan gyógyszereket is szed, melyekre nem lenne szüksége. Sokat segítené, ha mind több beteg belátná, a fennálló krónikus betegség mellett is nélkülözhetetlen a betegségét kiváltó életmódján változtatni. Meg kell érteni, el kell fogadni: a betegségek kezdetének időpontja, súlyossága, szövődményei és a miattuk bekövetkező önállóság elvesztése, gyakran jelentősen befolyásolható. Meg kell érteni, hogy az orvoslásban gyógyszeresen igyekeznek korrigálni folyamatokat, pl. a laborértékeket, miközben a betegséghez vezető életfolyamatok, változatlanok maradnak.



kép (pixabay): Az élet értelmének keresése leginkább személyes, belső felfedezés eredménye.

Jó lenne, ha mind többen megértenék, az egészségügyi ellátás csak az egyik tényező az egészség megőrzésében, helyreállításában. Egészségi állapotunkra nagy hatása vannak: a megszületésünk körülményei (természetes úton vagy pl. császármetszéssel születtünk), életmódunk, munkakörülményeink, táplálkozásunk, képesek vagyunk-e kiválasztani az egészséges élelmiszereket, milyen a fizikai aktivitásunk, mit teszünk a társas támogatás érdekében. Nem várható el az orvoslástól, hogy egy recepttel ellensúlyozza az egészségtelen életmódot, társadalmi elszigeteltséget, a nem hatékony stresszmegoldó képességet, a mozgásszegény életmód káros hatását. Be kell látni, hogy a gyógyítás fejlődése sem tud lépést tartani a betegségeket kiváltó káros életmóddal és környezettel. Az egészségének megőrzése érdekében mindenkinek változtatni kell(ene) életmódján.

Mit tudunk tenni az egészséges öregedés érdekében? Legfontosabb, hogy az ember képes legyen elvégezni és megélni mindazt, amit értékesnek tart. Nem elég a betegségek kockázatainak csökken-

tése, hanem képesnek kell lenni kapcsolódni másokhoz, alkalmazkodni, remélni, örülni. Meg kell találni, hogy miért érdemes élni, meg kell érteni és tudni kell kezelni a folyamatokat, melyek gátolják az életmódban jelentkező károsító tényezőket. Lehet, hogy nem a mind hosszabb élet lehet az egyetlen cél, nem az él igazán jó életet, aki sokáig lélegzik, hanem az, aki sokáig tud kapcsolódni, örülni, remélni és értelmet találni a mindennapokban. Az öregedést nem állíthatjuk meg, de lefolyását befolyásolhatjuk, hosszú távú, tudatos megelőzéssel. Ebben a gének a lehetőségeknek csak egy részét határozzák meg, az életmódunkkal, környezetünkkel, mindennapi döntéseinkkel jelentősebben befolyásolhatjuk, hogy milyen állapotban éljük meg az öregkort. Tudatos, hosszú távú megelőzésre van szükség, melynek összetevői: 1. a mozgás, az egyik legerősebb „öregedéslassító gyógyszer”, mely megőrzi az izomtömeget és izomerőt. 2. A táplálkozás, melynek alapja a valódi élelmiszerek legyenek: sok zöldség, diófélék, magvak, megfelelő fehérjék, halak, kedvező zsírsavforrások, kevés cukor, kevés finomított szénhidrát és semmi ultrafeldolgozott élelmiszer. 3. Fontos a testállapota: milyen a vérnyomás, van-e inzulinrezisztencia, tartósan emelkedett vércukorszint, hasi elhízás, rossz vérzsírértékek, melyek sokáig, tünetmentesen károsíthatják a szív és az érrendszer állapotát. 4. A megfelelő alvás ugyanolyan tényező, mint a táplálkozás vagy a mozgás. 5. A társas kapcsolatoknak biológiai jelentőségük van. A magány károsíthatja a stresszrendszert, a hangulatot, a szellemi működést és az egészségmagatartást. A családi, baráti és közösségi kapcsolatok ápolása az egészséges idősödés egyik alappillére. 6. Az agyat is használni kell: az élethosszig tartó tanulás, az olvasás, az alkotás, a beszélgetés, a zene, az új feladatok, a közösségi részvétel segít megőrizni a szellemi állapotot. Az agyi működés állapota nagymértékben függ a testi egészségtől: a vérnyomástól, a vércukortól, a mozgástól, az alvástól, és a hallás állapotától. 7. A lelki egyensúly, az életcél és az öröm sem mellékes: Nem csak kalóriára és mozgásra van szükségünk, hanem emberi kapcsolatokra, értelemre, kíváncsiságra és öröme is, ami megadja az élet tartalmát. A legfontosabb üzenet: Minél több egészséget, önállóságot, értelmet és örömet igyekezzünk adni az éveknek, mert az adja meg igazán az élet értelmét.

Dr. Kasza Bálint

AKKOR GONDOLKOZZUNK ...?

A HABSBURGOK BÚNEI, miért határos Magyarország önmagával?

Mint tudjuk, mikor, Magyarországról döntött Gejza, akkori fejedelem, Vajkot, fiát, a későbbi szent Istvánt tevő utódjává, felesége Sarolt ellenvetésére, kit a Morvaországból visszavonuló ortodox hittérítő szent Metód már Bizánc irányába keresztséggel megtérített, ezzel Koppány lázadását megindította, mert István Róma felé kormányozta országát és ezt megerősítette, Habsburg Gizellával (később boldoggá nyilvánítva) kötött házassága. Így a Habsburgok, sógorsági alapon törvénytelenül? Igényt formáltak Magyarországra.

Kik voltak a Habsburgok? A legközelebbi germán hercegség, akiken keresztül a magyarok biztosíthatták a katolikus Európához való későbbi kapcsolatukat. Már önökkel régebben tudattam, a keleti, bizánci ortodoxia és a római, nyugati katolikusság közötti határ a Duna volt, ami Magyarországot két részre osztotta. Erre a területre és a hős magyar haderőre ácsingóztak a keleti szomszédok, de a sógorok is, állandóan önző és nagyravágyó politikájukkal, természetesen a magyarság kárára. Nagyravágyásukban, pénzért, hazugsággal, nem betartott ígéretekkkel, esküdözve mindenre, elérték, hogy Német-Római császári címet is. Még a saját törvényeiket is megsértették, be nem tartották ígéreteiket, csak, hogy magukat minél kedvezőbb helyzetbe hozzák, ne adj Isten, ha kell, később a törököktől, majd a franciáktól, a hű magyarok vérével. Mohácsról kimaradtak, majd utána, a maradékot csakis magukénak akarták/vették, csellel, hazugságokkal, törvényteleniségekkel, még az ellenséges török segítségével is, mindent megtettek, hogy a magyar kipusztuljon, nem csak innen, de a világból is. A címben említett, hazánk önmagával határosságát, Lipót, alapozta meg, felbuzdítva, de anyagilag, nem támogatva szerbeket, és mint veszélyteteteket a magyarok koronája által védett horvát területekre, mint határt őrzőket, behívta, beengedte. Ez lett a Krajina, „U” nélkül, ami később már nem a magyarok idejében a Karagyorgyevicsek idejében, bukásuk után, történt, úgy hogy a horvátok visszaütöttek. A horvátok sem kis ártatlanok, Jelasics, azért mégsem érte el célját, miután

itt a határunkban, elporoltuk a nadrágya hátsó fertályát. De az utolsó késdöfés Trianonban történt, mivel ott már csak magukkal törődtek, minket meg a világpolitika kényére-kedvére hagytak, hátha teljesen eltűnünk a világ történelméből. A szerbek, mivel, be voltak engedve, mint mindent, örökös hazájuknak tekintettek, de ebben vannak tőlük nagyobbak, és a siptárok elvették tőlük, államiságuk bölcsőjét, Koszovót, ami majdnem elégtétel Délvidékért, meg hogy az első világháborúban „felszabadították” Baját és Pécsét is. Maszarik állama 1993.-ban szétesett, még csak Ukrajna várja méltó sorsát, mivel, hogy, mellékesen az ukrán II vagy III hadsereg szabadította fel önmagától Magyarországot, a második világháborúban, majd ugyanezek mentették meg a szocializmust 1956-ban még egy harminc évre. Ennek mind az alapja, a Habsburg császárságban található, még a mai Európai Unió „többségi” alapja is. Az Európai néppártnak volt Habsburg Ottó tiszteletbeli elnöke, na akkor, most már értjük, hogy miért mi vagyunk mindenben a bűnösök???

Október van a litániák hónapja, akkor kezdjük: Az orwelli egyenlőségtől, ments meg Uram minket, A nyugati demokráciától, ments meg Uram minket, A bennfentes piacgazdaságtól, ments meg Uram minket, az LMBTQ rendszertől, ments meg Uram minket, Legyen, szeretet és béke, Uram hallgass meg minket. Most van a Reformáció évfordulója is, így, perelj Uram perlőiddel, mert ó mely sokan vannak, kik engem háborgatnak, meg szűkölködünk nagy mértékben, és testvér bátran állj a sorba, hogy áldjuk a nagy királyt, mert tebenned bízunk elejétől fogva...

Talán nem veszünk el, mint magyarországi testvéreink, nem kell kiállnunk az Úr próbatételeit, új nem bizonyított próféták, nem biztos, hogy jobb jövőt teremtenek. Akkor, most nagyon, gondolkozzunk!

Bíró Csaba

Ez nincs, az, sincs...

De ami van, abban meg nincs köszönet. Újból választás előtt állunk. nem tudom, hogy lesz-e helyi választás, de a múltkor bevásároltunk. Nem a jövőt néztük, hanem, a múltra reagáltunk. A múlt, nem volt olyan rossz, mint a demokratikus véleménynyilvánításunk mutatta, de az érzelmre hallgató eredmény, nagyon sok veszteséget hozott. Előtte, önállóan, magunk alkottuk a KKT többséget, nem kötöttünk koalíciós „beteg” elvtelen kompromisszumokat senkivel, semmi áron, de hát megittasodtunk a demokráciától, meg, hát hittük, hogy nem veszíthetünk, oszt gyött, Hegyesen meg gyött, az aminek ilyenkor lenni kell(ett).

Először is mind a két magyar többségű (ha így folytatjuk, nem tudjuk meddig) faluban karbantartásra szorult a „szentkút” azóta sem működik. A régi kitűnő buszkapcsolatokról csak a Lasta maradt, ha Belgrádban valamelyik járatát le nem mondják. Verbással csak a diákbuszok (megtudtam a KKT fizeti) tartják a kapcsolatot, amire, még a nyugdíjasok sem szállhatnak fel. A verbászi állomáson tudakoztam, elég jól neveltem, hogy miért van ez így, de elég durván tudatták, hogy a mi vezetőségünk, nem tud kommunikálni. (sic.?)

Közben kiépült a községi kanalizáció (govnovod), ami a fizika törvényeit meghazudtolva, legalább kétszer hegyre felfelé folyik. Lehet, hogy ez ma már nem probléma, de ami a munkálatok után maradt, utcáinkon, amikre büszkék voltunk, közlekedés szempontjából? gyalog sem ajánlom...

Közbiztonságunk? Jó hogy élünk, túléljük napjainkat. Újszülöttek születésekor, tejfakasztó ünnepeket tartva, lövöldöznek a boldog hozzátartozók, vendégek, ami tiltva van, így nem győzők bocsánatot kérni, hogy már

megint nem találtak el. Az ifjúság, de az érettebbek sem tudják, hogy mi az, hogy silencium, így aztán, a pihenésre szánt időt nem tisztelik, pedig hát ez az idősek, betegek, és más rászorultak szükségére lett „kitalálva”... A kóbor kutyákról... fontosabbak, mint a polgárok/gyerekek. Ez nem minden...

Ha majd lehet, okos választással, varázsoljuk vissza tündéri kisfalunkat az utókornak is.

csibe és feketichi(ek)



INZULINREZISZTENCIA: LÁTHATATLAN JÁRVÁNY

Diabetes világnap: november 14.

„Az akaraterő, a kitartás minden emberben megvan, de a legtöbbször sosem mutatkozik, mert belesüppednek valamibe, amiben kényelmesen lustálkodhatnak egész életükben.”

Nikodém Vanda

November 14. az év egyik legjelentősebb egészségügyi világnapja. A cukorbetegség megelőzésére, korai felismerésére, kezelésére és az életmód szerepére hívja fel a figyelmet.

A modern ember evolúciós csapdában él, hiszen ami a régmúltban előnyös volt számára és a körülményekhez való alkalmazkodást jelentette, mára életmódbeli kockázattá lépett elő. Elődeink számára az élelem bizonytalan volt, gyakoriak voltak az éhezési időszakok, mindennapi mozgás pedig természetes, elengedhetetlen része volt életüknek. Szervezetük rá volt kényszerítve, hogy táplálékhiány idején minél hatékonyabban raktározzon el zsírt, hogy átélhessék az ínséges időszakot, a vérben keringő cukrot pedig elsősorban az agy és más létfontosságú szerveknek biztosítsák, úgy, hogy csökkentették az izmok inzulinérzékenységét. Ez az élettani alkalmazkodás, az inzulinérzékenység csökkentése (inzulinrezisztencia), tette lehetővé, főleg éhezés, fertőzés, sérülés vagy terhesség idején az őseink túlélését, a rossz körülmények közepette is. Mára épp ez lett a probléma, hogy a környezet gyökeresen megváltozott: folyamatos lett az élelmiszerbőség, a sok finomított és ultrafeldolgozott étel vesz körül bennünket, gyakori nassolás. A modern ember keveset mozog, alváshiánnyal-, tartós stresszel küzd. Így alakult át az ősi, éhező környezeti, evolúciós szempontból hasznos „energiatakarékos” (inzulinrezisztenciás) túlélési alkalmazkodás, a mai állandó bőségben, az anyagcsere-betegségek forrásává. Olyan világ alakult ki körülöttünk, melyben a környezet állandó lakomát kínál, miközben ősi génjeink éhezésre vannak programozva, ill. ősi anyagcserével élünk egy cukorral teli modern világban.

Az őseink számára az édes íz ritka és értékes jelzés volt, ami azt jelentette, hogy a cukor gyorsan felhasználható energiát jelent (érett gyümölcs, méz), így az édes étel fogyasztása kellemes élményt váltott ki és idővel függőséget előidéző táplálkozási ingerré vált. Számukra az édes íz többnyire azt jelezte, hogy a táplálék, pl. érett és ehető gyümölcs gyorsan elfo-

gyasztható energiát tartalmaz, amit el lehet raktározni a későbbi éhezési időszakra. Napjainkra, a kellemes élményt nyújtó, édes termékek sűrített formában, olcsón és gyakorlatilag korlátlanul elérhetők: üdítőkben, édességekben, péksüteményekben és az ultrafeldolgozott élelmiszerekben. Az agy evolúciósan megtanulta keresni az ilyen, édes, cukros ételt, sóvárgással, ismételt fogyasztásra késztet, ami erősen jutalmazó érzéssel jár, és sokaknál kényszeres, függőségszerű fogyasztási szokást alakít ki. Cukor azért lett veszélyes, mert az ősi, evolúciós jutalomból mindennapos, korlátlan inger lett.

Mit tehet a szervezet ebben a megváltozott helyzetben, amikor ekkora cukor és finomított szénhidrátterhelésnek van kitéve? Mivel a cukor sejtekbe való jutáshoz inzulinra van szükség, a szervezet kénytelen több inzulint termelni, amivel fokozza a glükóz felhasználást és raktározást. Ha a cukorfogyasztás korlátozódik az inzulin kénytelen a cukrot zsírrá alakítani. A cukorból átalakuló és felhalmozódó zsír lerakodik a belső szervekben, a májban, izmokban, ami gyulladást és sejten belüli stresszt okoz, ez pedig csökkenti az inzulinhatását, ennek következtében a szövetek, sejtek kevésbé reagálnak az



kép (pixabay): Minden elfogyasztott szénhidrát cukorrá bomlik le, megemeli a vércukorszintet. A hasnyálmirigy ezután inzulint termel, hogy a cukor a sejtekbe jusson.

inzulinra (rezisztensé válnak). A hasnyálmirigy ezt egy ideig fokozott inzulintermeléssel igyekszik ellensúlyozni, így a vércukor egy ideig még normális maradhat. Amennyiben a cukor és a tápanyag túlterhelés és az inzulinrezisztencia fennmarad a hasnyálmirigy inzulintermelő (béta) sejtjei kimerülnek, a hormontermelésük elégtelenné válik, és megjelenik a prediabetes, majd a 2-es típusú diabetes.

Milyen tünetei vannak az inzulinrezisztenciának? Ez az állapot sokáig néma marad, azért is veszélyes, mert hosszú ideig teljesen tünetmentes, gyakran csak különböző vizsgálatok közben derül ki. Felfogható úgy is, mint a szervezet segélykiáltása a cukorbetegség előtt. Figyelmeztető jelei ettől függetlenül vannak, és gyakoriak: növekvő haskörüfogat, hasi típusú elhízás, nehezebb fogyás, étkezés utáni álmoság vagy fáradtság, fokozott éhség és édességvágy. A tünetekhez társulhat magas vérnyomás, kóros vérzsírértékek, bőrelváltozások. Ha nem történik életmódváltás az állapot a prediabetes vagy a 2-es cukorbetegség felé halad, és megjelenhetnek ennek tünetei: fokozott szomjúság, gyakori vizezés, erős éhség, fáradékonyság, homályos látás.

Az inzulinrezisztencia: már betegség vagy utolsó figyelmeztetés? Az inzulinrezisztencia önmagában még nem feltétlenül önálló betegség, inkább a szervezet vészjelzése, olyan anyagcsere állapot, amelyben a sejtek gyengébben válaszolnak az inzulinra, amit a szervezet egy ideig több inzulin termeléssel tud ellensúlyozni. Mégis felfogható utolsó, erőteljes figyelmeztető jelnek is, hogy ennek az állapotnak a fenntartása egyre nagyobb terhet jelent a

szervezet számára, itt az ideje a változtatásnak, mert ez a helyzet most még jelentős mértékben javítható: testsúlycsökkentéssel, rendszeres mozgással, megfelelő alvással és az étrend minőségének javításával. Ellenkező esetben, az anyagcsere egyensúly fenntartása egyre nagyobb árat követel, tovább fokozódik a 2-es típusú cukorbetegség, zsírmáj és a szív- és érrendszeri betegségek kockázata.

Mennyi lehet az inzulinrezisztenciások száma Magyarországon és Szerbiában? Nincs pontos adat a betegek számáról, csak megbecsült értékekről lehet beszélni, a nemzetközi felmérések szerint, a felnőtt lakosság átlagosan 26,5% szenved inzulinrezisztenciától. Óvatosan számolva ez Magyarországon 2-3 millió felnőttet, Szerbiában 1,3-2 egyént érint, akiknél az anyagcsere állapot már sérült, miközben legtöbbjük még nem tud róla, de jelei már megjelentek: az elhízás, a hasi zsírfelhalmozódás, a magas vérnyomás, a mozgásszegény életmód.

Lehet-e inzulinrezisztenciája sovány embernek is? Igen, nem csak a kövér emberek betegsége. A normális testsúlyú embereknek is életmódtól, táplálkozástól függ, mivel nemcsak az számít, mennyi zsír van a testen, hanem az is, hogy hol található és mennyire működik egészségesen a zsírszövet és az izomzat. Sovány személynél is kialakulhat zsírfelhalmozódás a májban vagy az izmokban, a mozgásszegény életmód, a genetikai hajlam és tartós finomított szénhidrátfogyasztás következtében.

Mit lehet tenni? Az inzulinrezisztencia sok esetben megállítható, akár vissza is fordítható: Csökkenteni kell a folyamatos cukorterhelést és a vele járó állandó inzulinterhelést: kevesebb cukor, cukros ital, édesség, finomított lisztből készült étel, az ultrafeldolgozott élelmiszerek kerülése. Az állandó evés, a nasolás megszüntetése. Mozogni kell, fontos az izmokat erősíteni, még a rendszeres séta is számít. Csökkenteni kell a testsúlyt, főleg a hasi elhízást, már a mérsékelt fogyás is hasznos. Elengedhetetlen a rendszeres alvás és a hatékony stresszmegoldás, a diéta mellett. Oda kell figyelni a társuló eltérésekre is: hasi elhízásra, vérnyomásra, trigliceridekre, zsírmájra. „Úgy vegyük komolyan az étkezés, a munka-pihenés-feltöltődés egyensúlyát, a nyugodt elme és a pihentető alvás fontosságát, mintha az életünk múlna rajta. Mert így is van.” hívja fel a figyelmet Iller Barbara.



kép (pixabay): Hasi elhízás: A hasüregben, a szervek körül felhalmozódó zsír nemcsak passzív raktár, hanem aktív hormonális szerv. Olyan gyulladásozó anyagokat termel, amelyek megzavarják az inzulinhatást a sejtekben

Dr. Kasza Bálint

Kicsik voltunk, nagyok lettünk Iskolakezdés 2026

Szeptember elsején a legtöbb iskolában megkezdődött a tanítás, így a helyi Nikola Đurković Általános Iskolában is. Az első tanítási napon ünnepi műsorral köszöntötték az elsős kisdíjakokat, amely megnyitóján az iskola igazgatója, Faragó Péter üdvözölte őket, valamint a szülőket, a jelenlévőket. Beszédében kiemelte az iskola nem csupán egy olyan intézmény, ahol



kizárólag a tudásukat gyarapíthatják, hanem egy második otthon is, ahol a jellemük kialakulását is befolyásolja a közösségi lét, valamint az egymás iránti viselkedési gyakorlat is kialakul és természetesen egymás megismerése, elfogadása révén baráti kapcsolatok is létrejöhetnek. A kétnyelvű gazdag műsorban helyet kaptak a csoportos táncok, szóló énekek, szavatelok. A gördülékeny, kidolgozott műsorszámokat az iskola 4a és 4b osztály tanulói mutatták be Tokics Etelka és Vidaković Suzana tanítónők vezetésével és betanításával. Az idei esztendőben a szerb tagozaton 19, míg a magyar tagozaton ugyancsak 19 tanuló kezd meg a betűvetés elsajátításának a tudományát. Az 1a osztály tanítónője Jana Babić, míg az 1b tagozatot Végső Bodonyi Szuzanna tanítónő oktatja. A bő egy órás műsort követően a fellépő ne-

gyedik osztályos tanulók átadták kishegyesi önkormányzat, valamint a MNT által ajándékozott iskolatáskákat, amelyek számos tanszert, iskolai kelléket tartalmazott.

Az elsős tanulók ünnepélyes köszöntésére, beavatására a szülőkön, rokonokon kívül több közéleti személy is részt vett. Többek között jelen volt Molnár Gabriella óvónő is, akinek a csoportjából 8 gyermek kezdte meg az első osztályt. Átkíserte az egykori növendékeit, ovisait életük egy újabb szakaszába. Az ovi befejezésekor egy nagyon szép évadzáró műsort készítettek, ami által elbúcsúztatták a most iskolába induló pajtásaikat. A zenés, dalos műsor záró számaként - mintegy útravalóul - teli tüdőből énekeltek „Kicsik voltunk, nagyok lettünk”.

Szukola Béla



Szüreti felvonulás

Az idei esztendőben került sor az 54. szüreti napokra. A rendezvény elengedhetetlen velejárója a szüreti felvonulás, amelyen a Művelődési Egyesület néptáncsoportjai, énekesei, zenészei lovaskocsikon bejárvák a települést. Több helyszínen bemutatják a legújabban tanult zenés-táncos műsorukat.



Az idén sem volt ez másként, csupán annyi eltéréssel, hogy pár vendéglátó megállónál – érthető, sajnálatos okok miatt – nem tudták fogadni a népes kavalkádot. Talán ennek tulajdonítható, hogy a Vajdaság utcában a kerekas kútnál lévő megállónál csúcsosodott ki a felvonulók által bemutatott gazdag műsor, amelynek ezáltal jelentősen megnövekedett nézőserege volt.

portja, a Pacsirták Vajda Noémi vezetésével, valamint népzeneészek mutatkoztak be.

A legfiatalabb néptáncosokkal Molnár Gabriella foglalkozik, míg a nagyobbakkal Szakács Tamás és jegyese Szakál Nikolett. Ám az eseményről beszéljenek inkább a felvételek.

A zenés-táncos- énekes műsorban a ME különböző korosztályú néptáncsoportjai, népdalénekes cso-

Szukola Béla



Újra együtt – régi barátságok, új élmények Kunhegyesen

Vannak kapcsolatok, amelyek akkor is megmaradnak, ha az élet egy időre közbeszól. Ilyen kapcsolat a mi iskolánk és a kunhegyesi Református Általános Iskola közötti testvériskolai kapcsolat is. A két települést ráadásul testvérvárosi kapcsolat is összeköti, amely az elmúlt években – többek között a világjárvány miatt – sajnos háttérbe szorult. Ezért is volt különleges jelentősége annak, hogy szeptember 24. és 27. között hosszú idő után ismét útnak indulhatott iskolánk küldöttsége Kunhegyesre, újra tudtuk indítani a többnapos cserediák programot is.

Kilenc tanuló, négy pedagógus és két egyházi képviselő képviselte iskolánkat a kunhegyesi Mihály napi sokadalmon. Az utazás a helyi önkormányzat segítségével valósulhatott meg, amiért ezúton is köszönetünket fejezzük ki. A határtól a kunhegyesi iskola mikrobusza szállította tovább csoportunkat, így már az út során érezhettük azt a figyelmességet és szeretetet, amely egész ott-tartózkodásunkat jellemezte. Már az érkezésünk is különleges volt. Nagyon szép fogadtatásban részesültünk, majd Abádszalókon, egy hotelben kaptunk szállást, ahol együtt laktunk a kunhegyesi diákokkal és pedagógusokkal. A teljes ott-tartózkodásunkhoz szükséges szállást, utazást és étkezést a kunhegyesi lelkész Várady László úr, valamint a Református Egyház biztosította. Ez a nagylelkű támogatás tette lehetővé, hogy tanulóink

számára ez a különleges utazás és a cserediákprogram újraindulása megvalósulhasson. Ezúton is szeretnénk hálás köszönetünket kifejezni mindazoknak, akik hozzájárultak ahhoz, hogy ilyen szeretetteljes körülmények között tölthettük el ezt a négy napot.

A közös szállás különösen jó lehetőséget teremtett arra, hogy a gyermekek hamar megtalálják egymással a közös hangot. A közös étkezések, beszélgetések, a számtalan focimeccs és az esti kötetlen együttlétek során gyorsan kialakult az a baráti hangulat, amely egy ilyen találkozás igazi értékét adja.

Péntek délelőtt ellátogattunk a kunhegyesi Református Általános Iskolába, ahol megismerkedhettünk az intézmény mindennapjaival, majd egy érdekes történelmi előadáson is részt vettünk. A nap további részében a termálfürdőben pihenhettünk, este pedig kulturális program várt bennünket. Az emléktábla megkoszorúzása után közös vacsora következett, majd a hotelben folytatódott a barátkozás. A gyermekek számára talán ezek a kötetlen órák voltak a legfontosabbak: beszélgettek, nevettek, ismerkedtek, és közben természetes módon alakultak ki új barátságok. A termálfürdős élményekért külön köszönet Kunhegyes város polgármester asszonyának, Szegediné Szabó Dórának.

Szombaton Kunhegyes főterén már javában zajlott a Mihály napi sokadalom. A város ünnepe rengeteg



érdekes programot és fellépőt vonultatott fel. Külön öröm és büszkeség volt számunkra, hogy egy feketicsi tanuló, Török Nikoletta személyében is bemutatkozhatott a színpadon, és egy szép énekkel járult hozzá a rendezvény hangulatához, lenyűgözvén a tisztelt közönség minden tagját. Jó érzés volt látni, ahogyan gyermekünk bátran állt a közönség elé, és képviselte iskolánkat, falunkat és közösségünket.

A délután a sport és a szabadidős foglalkozások jegyében telt: focimeccsek következtek, ahol természetesen a játék és a jó hangulat volt a legfontosabb, karikatúrarajzolás, lufi hajtogatás és ezernyi más érdekes aktivitás kínálata várta a gyerekeket. Este pedig újabb élmények vártak bennünket. Vastag Csaba és az Ismerős Arcok koncertjén vehettünk részt, a gyerekek pedig autogramokat kérhettek, fényképezkedhettek az előadókkal, majd a napot egy látványos lézershow zárta.

Vasárnap közösen vettünk részt az istentiszteleten, majd az ebéd után érkezett a búcsú és a hazautazás ideje. Négy nap alatt rengeteg program, találkozás és élmény fért bele, de talán még ennél is fontosabb, hogy egy régi kapcsolat ismét életre kelt.

Számunkra, felnőttek számára is megható volt látni, ahogyan tanulóink megélték ezeket a napokat. Különösen azok számára jelentettek sokat, akik korábban még nem jártak ilyen helyen, és nem találkoztak hasonló programokkal. Láttuk a szemükben az őszinte örömet, a kíváncsiságot és a hálát. Élvezték minden pillanatát. Egy-egy annak, egy közös fénykép, egy új barát, egy fellépés vagy akár egy esti beszélgetés számunkra olyan emlékké válhat, amelyre még hosszú évek múlva is jó szívvel emlékeznek majd.

Talán éppen ez az iskolai kapcsolatok egyik legszebb része. Nem csupán intézmények találkoznak egymással, hanem gyermekek, pedagógusok, családok és közösségek. A távolság ellenére megismerhetjük egymás életét, hagyományait és értékeit, miközben rájövünk arra is, mennyi minden köt össze bennünket. Ez a néhány nap ezért nemcsak egy sikeres kirándulás volt. Egy régi testvériskolai kapcsolat folytatása, egy új fejezet kezdete. Reméljük, hogy a most újraindult cserediákprogram valóban hosszú távú, rendszeres és tartalmas kapcsolatot hoz létre a kunhegyesi és a feketicsi diákok között, és a most született barátságokat újabb találkozások követik majd, reményeink szerint már jövő tavasszal.

Hálásan köszönjük a kunhegyesi Református Általános Iskola pedagógusainak, diákjainak és mindazoknak, akik szeretettel fogadtak bennünket,

különösen Magyar György igazgató úrnak. Külön köszönjük a kunhegyesi lelkésznek, Várady László úrnak és a Református Egyháznak, hogy a szállás, az utazások és az étkezések biztosításával lehetővé tették ezt a felejthetetlen utazást és a cserediákprogram újraindulását. Köszönjük a helyi önkormányzat segítségét is, amely az utazás megvalósulásához járult hozzá. Természetesen, és nem utolsósorban a szülők bizalmát is köszönjük!

Négy nap után úgy tértünk haza, hogy nemcsak sok szép élménnyel lettünk gazdagabbak, hanem újra megerősödött bennünk az érzés is: **vannak kapcsolatok, amelyeket érdemes újra életre kelteni.** És talán most valami igazán szépek lehettünk újra a kezdetén.

Faragó Péter
Igazgató



Szállási szemmel II. Folytatódnak az Értéktár programok

A Bácsfeketehegy Magyar Művelődési és Helytörténeti Egyesület keretében működő helyi Értéktár Bizottság három évvel ezelőtt, 2023. tavaszán kezdett a település hagyományain belül az önellátással foglalkozni. Akkor pályáztuk meg és kezdtük megvalósítani Magyarország Agrárminisztériuma és a Hungarikum Bizottság jóvoltából a Szállási szemmel elnevezésű programunkat. Ennek keretében helyi kutatást végeztünk, mélyinterjúkat készítettünk, rögzítettük a visszaemlékezéseket a szállási életmódról, elkészítettük értéktár honlapunkat, visszatanulási alkalmakat szerveztünk az állattartáshoz kapcsolódó tevékenységekről: a disznóvágástól a vajkészítésen át a gypjűfeldolgozásig különböző témákat dolgoztunk fel és dokumentáltunk fotó- és videóanyagokkal, hogy megőrizzük a következő generációk számára ezeket az információkat. Ez a program 2025. február végén zárult a weboldal bemutatójával.

Amikor a témát kiválasztottuk, bő három évvel ezelőtt, arra gondoltunk, három szempontból is időszerű ezzel a témával foglalkozni. Egyrészt, mert az egykor virágzó, de sajnos az 1950-es években letűnt szállási életmód a településünkre nézve eddig nem volt feldolgozva, és már nagyon kevesen vannak, akik még emlékeznek és mesélhetnek erről. Másrészt, az a hagyományos magyar paraszti önellátó életmód, amely alapvető tudásnak tekintette, hogy az ember élelmet tudjon magának előállítani, sőt, ne csak tudjon, hanem magától értetődően csinálja is – az nem csak a szállási emberre jellemző tudást jelent, a faluban élők is tartottak mindig jószágot, művelték a kertet (nem is olyan rég...). Szerettük volna a figyelmet erre a tudásra ráirányítani, és megadni a tiszteletet mindazoknak az elődöknek, akik ezt őrizték, művelték és továbbörökítették. Harmadrészt vészjóslónak



érezkeltük, hogy a faluban milyen kevés háznál van állat, megművelt kert – de annál több olyan család, aki önkiszolgálóból szerzi be a bizonytalan eredetű, vegyileg agyonkezelt „élelmet”. Ennek egészségügyi hatásait firtatni nem a mi tisztünk, az viszont nagyon sok idős emberrel készült beszélgetésből egyértelműen kiderült, hogy amikor az emberek azt ették, amit a saját földjük adott, korántsem volt ennyi betegség...



Itt említeném meg, hogy a beszélgetések arra is kitértek, ami most, a 2026-os aszály után talán még hangsúlyosabb kérdés: hogy hogyan viszonyultak a régiek a környezetükhöz, a természethez. És hát nem a mai divatos haszonelvűség és földkizsákmányolás uralta ezt a gondolkodásmódot...

Hogy hogyan, miben gondolkodtak másként a régiek, ezt megpróbáljuk majd következő kiadványunkban összefoglalni, amely várhatóan 2027. januárjában jelenik meg a témában. Ugyanis a most futó, 2025. őszén indult Szállási szemmel II. c. programunk akkor zárul majd. Ebben a második programban szintén az önellátással, a szállási életmód nézőpontjaival foglalkozunk, ugyancsak Magyarország Agrárminisztériuma és a Hungarikum Bizottság támogatásával, folytatva a korábbi munkánkat. Feldolgozzuk az



elkészült interjúkat, további közösségi eseményeket szervezünk, eddig kilenc alkalommal tartottunk vizsatanítási összejeövetelt a növénytermesztés és feldolgozás témakörében, az információ megörökítése céljából.



1) 2025. októberében a zöldség és a sárgarépa betakarítása, tárolása volt a témánk, **Kovács Rozália** és **Lódi Gáspár** volt az adatközlőnk.

2) 2025. novemberében káposztát savanyítottunk **Szabó Erzsébet**t.

3) 2026. márciusában **id. Gogolák Lászlónál** a



gyümölcsfák metszéséről tudtunk meg bővebbet, **Lódi Miklós**nál a szőlő metszéséről.

4) Szintén márciusban veteményezettünk **Szombati Máriával**: zöldséget, répát, borsót szórtunk, hagymát duggattunk.

5) Áprilisban **id. Szabó Lászlóval** krumplit ültettünk.



6) Júniusban **Farkas Erzsébet**t a meggyfeldolgozást silabizáltuk: befőttet és szörpöket készítettünk.

7) Júliusban hagyományos baracklekvárt főztünk **Barta Júliával**.

8) Augusztusban készítettünk kovászos uborkát **Papp Juliannával** és **Kovács Erikával**.

9) Szintén augusztusban lepasszíroztuk és befőztük a paradicsomot **Pál Eszterrel**.

Ezúton is köszönjük mindenkinek, aki hozzájárult a programok lebonyolításához, a hagyományaink megőrzéséhez! Az összejeöveletek fotó- és videódokumentációját az értéktár honlapon (<https://ertektar-bacs-feketehegy.rs/>, az értékmegőrzés alatt) tudják az érdeklődők megtekinteni, folyamatban vannak a feltöltések.



Olvass be!

Így ősz táján a gyerekek mozgósításával is foglalkozunk, készülünk néhány interaktív történelemórara, és várjuk a munkákat a szeptemberben meghirdetett videópályázatunkra, amelynek címe: Az önellátás nyomában. Ennek keretében arra invitáltuk az ifjúságot, hogy nézzenek kicsit utána, járjanak körbe egy-egy témát: miféleket tudnak a nagyszüleik előállítani, megtermelni, felnevelni. Ezek a videók felkerülnek majd értéktárunk You-tube csatornájára, és lesz közönségsvavazás is. Reméljük, Olvasóink is követik majd az interneten a folyamatot, figyelik majd, mi mindent tudnak ezek a mai gyerekek a telefonjaikkal összerakni videó formájában, és támogatják majd munkáikat egy-egy lájkkal.

Hajvert Lódi A.
helyi értéktár bizottság
Fotók: Simonyi Zsófia

Tisztelt Feketicsiek!

Október 25-én parlamenti választások lesznek Szerbiában. A Vajdasági Magyar Szövetség önálló listával és önálló programmal indul, ahogyan azt az elmúlt években is tette.

Kisebbségi közösségként különösen fontosnak tartom az erős és következetes érdekképviselést. Az elmúlt időszakban számos olyan beruházás és fejlesztés valósult meg, amely községünket és közösségünket is érinti.

A VMSZ köztársasági szerepvállalásának köszönhetően több jelentős infrastrukturális fejlesztés is megvalósult. Ilyen a Belgrád–Szabadka vasútvonal kiépítése, amelynek köszönhetően Kishegyesen is megépült a vasútállomás. Fontos eredmény a Kishegyes és Bácsfeketehegy közötti főút 4,9 kilométeres szakaszának aszfaltozása, valamint a bácsfeketehegyi négy utca és a kishegyesi Deák Ferenc utca felújítása. Ezek már megvalósult beruházások, amelyek javítják a közlekedési feltételeket és a közlekedésbiztonságot. Emellett készül a tervdokumentáció további utak felújítására is: Kishegyesen 7500 méteren, 14 utcában, Bácsfeketehegyen pedig 9500 méteren, 12 utcában tervezünk fejlesztéseket.

Fontos számunkra a közösségi intézményeink megújítása is. Bácsfeketehegyen hosszú évtizedek után megújulhatott a kultúrotthon. Ez nem csupán egy épület felújítása, hanem a helyi kulturális élet és közösségi programok számára is jobb feltételeket jelent.

Korszerűsödött a közvilágítás is, amely modernebb és energiatakarékosabb rendszert biztosít településeink számára.

Kiemelten fontosak az oktatási intézményeink fejlesztései. A bácsfeketehegyi Nikola Đurković Általános Iskolában megtörtént az előcsarnok nyílászáróinak cseréje, valamint iskolai felszerelések, oktatási eszközök, didaktikai anyagok, bútorok és karbantartási berendezések beszerzése. Óvodáinkban jelenleg padlózat- és parkettafelújítás zajlik, a bácsfeketehegyi iskolában pedig csatorna- és tetőcsere, valamint belső festési munkálatok vannak folyamatban.

Mindezeknek egy közös célja van: hogy gyermekeink

korszerűbb, biztonságosabb körülmények között tanulhassanak és fejlődhessenek.

De nem szeretném elhallgatni a problémákat sem.

A szennyvízhálózat kiépítése fontos és hosszú távon szükséges beruházás községünkben. Ugyanakkor őszintén ki kell mondanunk: a kivitelezés jelenlegi színvonalával nem vagyunk elégedettek.

Több utcában jelentősen romlottak az útviszonyok, a munkálatok során a vízhálózatban is történtek sérülések, és mindez komoly kellemetlenséget okozott a lakosoknak.

Tisztában vagyunk azzal, hogy egy ekkora beruházás átmeneti nehézségekkel jár. **De az nem elfogadható, hogy a munkálatok után az utak és az infrastruktúra helyreállítása elmaradjon.**

A helyreállítási munkálatok sajnos a mai napig nem kezdődtek meg. Az önkormányzat részéről folyamatosan jelezzük a problémákat, és azt várjuk a kivitelezőtől, hogy szerződéses kötelezettségeinek megfelelően rendezze az okozott károkat, és állítsa helyre az érintett útszakaszokat.

A szennyvízhálózat kiépítését fontos beruházásnak tartjuk, de ugyanilyen fontos, hogy a kivitelezés megfelelő minőségben történjen, és a munkálatok befejezése után a lakosok rendezett, biztonságos utcákat kapjanak vissza. **Ebben a kérdésben továbbra is határozottan fel fogunk lépni.**

A következő időszakban szeretnénk tovább dolgozni Bácsfeketehegy központjának rendezésén, az utak és a közlekedési infrastruktúra fejlesztésén, a környezetvédelem, a mezőgazdaság és intézményeink támogatásán.

Mert úgy gondolom, hogy a kisebb településeken élőknek is ugyanúgy joguk van a biztonságos, rendezett és kiszámítható életfeltételekhez, mint bárki másnak.

Október 25-én mindenki éljen demokratikus választójogával, tájékozódjon a jelöltek és programok között, és hozza meg saját döntését arról, hogy melyik politikai erőt tartja alkalmasnak arra, hogy a vajdasági magyar közösség érdekeit képviselje.

Oroszi Sándor

Törésvonal

Mielőtt még tudtuk volna, kik vagyunk, már volt egy nevünk. Valaki kimondta fölöttünk, amikor még nem értettük a szót, nem ismertük a világot, és fogalmunk sem volt arról, hogy ez a néhány hang egy egész életünkön keresztül elkísér majd bennünket. Egy név, amelyet nem mi választottunk, mégis egy idő után annyira összeforr velünk, hogy szinte elképzelhetetlennek tűnik, hogy valaha másképp is hívhattak volna. A név talán az egyik első dolog, amit a társadalom ad az embernek. Még azelőtt, hogy beszélni tudna, már megszületik róla egy döntés. A szülők hónapokon át gondolkodhatnak rajta, vitatkozhatnak róla, kereshetik a családban, könyvekben, régi történetekben vagy egyszerűen csak egy hangzásban azt, amelyik szerintük hozzá illik. Mire a gyermek megszületik, gyakran már eldőlt, hogyan fogják szólítani. És ettől a pillanattól kezdve a név elkezd élni. Először csak egy hang a felnőttek szájából. Később egy szó, amelyre a gyermek felfigyel. Aztán egyre inkább azonosul vele. Ha kimondják, tudja, hogy róla beszélnek. Ha valaki szeretettel mondja ki, más érzés kapcsolódik hozzá, mint amikor haraggal. Ugyanaz a néhány hang lehet becézés, figyelmeztetés, parancs, szeretet vagy akár emlék. A név közben különös utazáson vesz részt. Több ezer éves történeteket hordozhat úgy, hogy viselője erről semmit sem tud. Egyes nevek vallásokból származnak, mások ősi mesterségekből, tulajdonságokból, természeti jelenségekből vagy régi személynevekből alakultak. Vannak nevek, amelyek valaha egy egész nép gondolkodását tükrözték, mások egyetlen ember emlékét őrzik, majd évszázadokon keresztül öröklődnek tovább. Amikor ma kimondunk egy keresztnévet, ritkán gondolunk bele, milyen hosszú utat tett meg előttünk.

Egy név lehetett egykor idegen nyelvű szó, egy bibliai alak neve, egy uralkodóé, egy szenté vagy egy ősi családé. Aztán egyik nyelvből átkerült a másikba, változott a kiejtése, megváltozott az alakja, és közben lassan elveszítette eredeti jelentését. Mi pedig már csak használjuk, mintha mindig is így létezett volna. Pedig minden név mögött történelem van. Vannak, akik az apjuk, nagyapjuk vagy dédapjuk nevét kapják. Mintha a család egy láthatatlan fonalat próbálna továbbvezetni rajtuk keresztül. Ugyanaz a név újra és újra megjelenik egy családfán, és minden egyes alkalommal egy új emberhez kapcsolódik. Ugyanaz a név, mégis teljesen más élet. Más arc. Más hang. Más döntések. Más kor. Mennyire érdekes belegondolni, hogy egy fiú viselheti

ugyanazt a keresztnévet, amelyet az apja és a nagyapja viselt, miközben egyikük sem ugyanazt az életet éli. A név öröklődik, de a sors nem feltétlenül. Vagy mégis? A név vajon csak megjelöl bennünket, vagy valamilyen módon alakít is? A kérdés nem egyszerű, mert az ember nem üres térbe kapja a nevét. A névhez jelentések társulnak. Elvárások. Asszociációk. Emlékek. Egy ritka név felkeltheti a figyelmet, egy hagyományos név otthonosságot sugallhat, egy családi név pedig olyan történetet hordozhat, amelyet a viselője soha nem kért, mégis továbbvisz. A pszichológia és a társadalomtudomány régóta vizsgálja, hogy a név hogyan befolyásolhatja az emberről kialakuló első benyomást, társadalmi megítélését, sőt bizonyos esetekben saját identitását is. Az ember ugyanis nemcsak hallja a saját nevét, hanem egész életében együtt él vele. Több ezer, talán több tízezer alkalommal hallja kimondva. Egy idő után már nem csupán egy szó lesz, hanem az „én” egyik nyelvi megfelelője. De vajon ettől még a név határoz meg bennünket? Ha ugyanaz az ember egy másik névvel születik, ugyanazokat az embereket szeretné? Ugyanazokat a döntéseket hozná? Ugyanabba az irányba indulna el? Ugyanaz a személy lenne belőle? Valószínűleg igen. És mégsem teljesen. Mert a személyiség nem egyetlen tényezőtől épül fel. Genetika, környezet, család, kultúra, tapasztalatok, véletlenek és döntések milliói alakítják. A név ehhez képest apró dolognak tűnik. Mégis az első olyan társadalmi jel, amelyet egész életünkön át magunkkal viszünk. Talán ezért különös a névnap intézménye is. Ma a legtöbb ember számára a születésnap lett az élet személyes ünnepe.

Azt a napot ünnepeljük, amikor megszülettünk, amikor a világ egy új emberrel lett több. Régebbi társadalmakban azonban sok helyen a névnapnak legalább olyan jelentősége volt, sőt bizonyos közösségekben nagyobb ünnepnek számított. Ennek mélyebb történelmi oka is van. A keresztény Európában a keresztelés során kapott név hosszú időn keresztül nem egyszerűen egy azonosító volt. Gyakran egy szent vagy bibliai személy neve kapcsolta össze az embert egy vallási hagyománnyal és egy példaképpel. A névnap így nem pusztán a születéshez, hanem a névhez kapcsolódó szent ünnepéhez kötődött. Egy olyan korszakban, amikor a születés pontos dátuma nem mindig volt ismert vagy nyilvántartva, a névhez kötött ünnep sokkal könnyebben vált közösségi szokássá. A születésnap egy ember születését ünnepli.

A névnap viszont azt a nevet, amelyen a közösség ismeri őt. A névnapon nem feltétlenül azt ünnepelték, hogy hány évvel ezelőtt jöttél a világra, hanem egyszerűen azt, hogy létezel benne ezen a néven. Ezért lehetett valaki névnapja olyan alkalom, amelyhez látogatás, köszöntés, étel, ital és közösségi együttlét kapcsolódott.

A név így egyszerre volt személyes és közösségi. Az enyém, de nem kizárólag az enyém. Mert mielőtt én viseltem, más is viselhette. És utánam is viselni fogja valaki. Talán ez a keresztnév egyik legérdekesebb tulajdonsága. Miközben egy ember számára rendkívül személyesek, valójában közösségi tulajdonban vannak. Egy név egyszerre lehet több százezer ember neve, mégis amikor kimondjuk egy hozzánk közel álló ember nevét, egyetlen arc jelenik meg előttünk. Nem

a név jelentése. Nem a története. Hanem ő. Egy ember, aki a névhez hozzáadta a saját életét. És talán ettől változik meg igazán egy név jelentése. Nem attól, amit egy régi szótár ír róla, hanem attól, amit a viselője tesz hozzá. Egy név önmagában csak hangokból áll. Az életünk tölti meg tartalommal. Egy gyermek megszületik egy névvel, amelyet valaki más választott neki. Évek telnek el, és egyszer csak már ő maga tölti meg jelentéssel. A név, amely egykor idegen volt számára, lassan sajátjává válik. Egy élet alatt hozzákapszódik minden öröm, minden kudarc, minden találkozás és minden emlék, amelyet megél.

Uzula

Paradicsomos- édeskrumpli krémleves

A paradicsomos-édeskrumpli krémleves igazi melengető, mégis kellemesen könnyed fogás, amely tökéletesen illik az őszi napokhoz. Az édeskrumpli természetes édessége szépen harmonizál a zamatos paradicsom enyhe savasságával, a tejszín pedig selymesen krémesé teszi a levest. Egyszerű alapanyagokból készül, mégis különleges, színes és ízgazdag étel, amely egy hűvösebb őszi napon igazán jólesik. Ősszel akár sütőtökkel is elkészíthetjük, vagy az édeskrumplit részben sütőtökre cserélhetjük. Így még inkább az évszak ízei kerülnek a tányérba.

Hozzávalók (4 személyre):

- kb. 400-500 g édeskrumpli (1 nagyobb darab)
- 3 közepes, érett paradicsom
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2-3 cikk fokhagyma
- 1 közepes darab fehér krumpli
- 4-5 evőkanál, kb. 20%-os főzőtejszín
- kevés olaj vagy vaj
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

- A paradicsomok héját először eltávolítjuk. Ehhez a tetejüket kereszt alakban kissé bevágjuk, majd néhány másodpercre forró vízbe tesszük. Ezután könnyedén lehúzzuk a héjukat. A meghámozott paradicsomokat feldaraboljuk.
- Az édeskrumplit és a fehér krumplit meghámozzuk, majd kisebb kockákra vágjuk. A vöröshagymát finomra aprítjuk, a fokhagymát pedig összezúzzuk vagy apróra vágjuk.
- Egy nagyobb lábasban kevés olajon vagy vajon megdinszteljük a vöröshagymát. Amikor megpuhult, hozzáadjuk a fokhagymát is, és rövid ideig együtt pároljuk, ügyelve arra, hogy a fokhagyma ne piruljon meg.
- Ezután hozzáadjuk a feldarabolt édeskrumplit, a fehér krumplit és a hámozott paradicsomot. Néhány percig együtt pároljuk az alapanyagokat, majd felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje őket.

- Sózzuk, borsozzuk, majd közepes lángon addig főzzük, amíg a burgonyák teljesen megpuhulnak. Ekkor a levest botmixer segítségével simára, krémes állagúra turmixoljuk.

- Hozzáadjuk a főzőtejszínt, alaposan elkeverjük, majd még néhány percig kis lángon összeemelegítjük. Ha a leves túl sűrűnek tűnik, ízlés szerint kevés vízzel vagy - még gazdagabb íz érdekében - zöldség, vagy húsalaplével hígíthatjuk. Végül szükség esetén sóval és borssal még ízesítjük.

Tipp:

A leves ősszel sütőtökkel is elkészíthető: az édeskrumpli helyett használhatunk kb. 400-500 g megtisztított, felkockázott sütőtököt, vagy akár fele-fele arányban is kombinálhatjuk a két alapanyagot.

Tálaláskor kínálhatjuk pirított, vajas kenyérkockákkal, de jól illik hozzá néhány pirított tökmag is, amely nemcsak finom, hanem kellemesen ropogós kiegészítője a selymes krémlevesnek.

H.Sz.



FECSKE TOLL

BEFOGADOM A VÁROST

Ülök egy padon egyedül,
mellettem vibrálón csobog a víz,
járja az égnek meredő táncát,
mintha lobogna, és galambok röpködik
körül.

Játszanak vidáman, rajokban felszállnak,
gyermekek tocsognak és futkosnak a
vízben,
elkapnának, ha lehetne egyet, de a galam-
bok gyorsan elreppennek.

Itt a város szívében sok az ember,
engem a látvány elszórakoztat,
van úgy, hogy ismerős köszön rám,
vagy egy ismeretlen foglal helyet mellet-
tem.

Bácsi (Vajda) Sára



ANYAKÖNYVI HÍREK

*Az adatvédelmi jogszabályok értelmében,
lapunkban az újszülöttek névsorát a
továbbiakban nem áll
módunkban közzétenni.*

Elhunytak

Milanka Andrić szül. Bećir augusztus 20,
74 évében

Milovan Lujic szeptember 12,
74 évében

Kórizs András szeptember 23,
53 évében

Molnár András október 6,
69 évében

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

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

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

Tördelés: Bácsi Róbert. Munkatársak voltak: Bácsi (Vajda) Sára, Bíró Csaba, Dr. Kasza Bálint, 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 Bácsfeketehegyen a P.S. Print & Design nyomdában 2026. október.

CIP – Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад
659.3 (497.113)
FECSKE: bácsfeketehegi havilap / szerkesztő Bácsi Róbert.
– 1. évf., sz. (2004). – Bácsfeketehegy: Zöld Dombok környezet- és
közösségfejlesztési szervezet, 2004. – Illusz.: 30 cm
Mesečno.
ISSN 2217-3706
COBISS.SR-ID 201634567

AZ ÖNELLÁTÁS NYOMÁBAN

A BÁCSFEKETEHEGYI ÉRTÉKTÁR BIZOTTSÁG
VIDEÓPÁLYÁZATOT HIRDET
5–8. OSZTÁLYOS ÉS
KÖZÉPISKOLÁS FIATALOK SZÁMÁRA



A pályázatra olyan 2–4 perces
kisvideókat várunk, melyek
Bácsfeketehegyen élő idősekkel
készült beszélgetéseken alapulnak.
A fő téma az **önellátás**, azon belül
nagyon sok témát választhattok,
akár a növénytermesztés
vagy állattenyésztés,
akár a feldolgozás,
az elkészült termékek bemutatása.

A pályázaton bárki részt vehet, aki
bácsfeketehegyi személlyel készült
beszélgetésből alkot videót. Egyénileg
és csapatban is dolgozhattok.

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ: 2026. OKTÓBER 20.



Közös nyomozásra hívunk

Titeket!

Járjunk utána, milyen volt
régén egy átlagos feketicsi
udvar, egy kert!

Milyen állatok, növények
töltötték meg élettel?

Milyen élelemforrások
voltak a ház körül? Hogyan
állították elő?

A FELADAT: KERESS EGY NAGYSZÜLŐT,
BESZÉLGESS VELE A RÉGI IDŐKRŐL, ÉS
KÉSZÍTS EGY RÖVID VIDEÓINTERJÚT!



A videó hosszúsága 2–4 perc



További
információk a
[https://ertektar-
bacsfeketehegy.rs](https://ertektar-bacsfeketehegy.rs)
oldalon.



A beküldött videókat a BMMHE felhasználhatja és
megoszthatja a közösségi média felületein a szerző
névének feltüntetésével. A legjobban sikerült videók
felkerülnek Értéktárunk weboldalára is.

