

# Fecske





# A HELYI KÖZÖSSÉG HÍREI

- az elmúlt időszakban, komoly probléma leküzdésére volt hívatott a vízellátás hálózat működtetésével megbízott községi kommunális vállalat: történt ugyanis, hogy egyidejűleg meghibásodott két kút is Bácsfeketehegyen, mégpedig a Szőlősorton található BF-4es, valamint a Lenin utcában található BF-3as (településünk nyugati oldalát látják el). Természetesen a lehető legrosszabbkor, a nyár kellős közepén, az elviselhetetlen hőségek idején.

A vállalat hatáskörébe tartozó lépések időben megtörténtek. A szükséges alkatrészek és a munkálatok elvégzése lerendelve és, hogy a baj soha nem jár egyedül, a BF-3as kút elektronikai alkatrészének beszerzése elhúzódott. Ugyanis ha hihető, ha nem, de nem volt raktáron egy olyan cégnél sem, melyek ilyen fajta alkatrészeket forgalmaznak (hogy miért, nem lehet tudni konkrétan, de az elmúlt időszakban többször találkozunk olyan információval, hogy világszerte probléma-hiány van az elektronikai alkatrészekből, ami igen sok iparágat érint, pl. autó- számítógépgyártás stb.).

Ehhez párosul még az ilyen jellegű munkálatokra szakosodott cég kivitelezési ideje, amikor tudni való, hogy mint minden más szakmában, úgy ebben is, szakember hiány van, valamint az évi szabadságok ideje is elkezdődött.

Ami pedig a BF-4-es kúttal illeti, a talaj rétegeiben történő természetes elváltozások miatt el kellett végeztetni a furat úgynevezett revitalizációját, amelyet komoly felmérések előztek meg (történt-e beomlás, van-e homok a furatban, vízszint, stb.). Ezek az aktivitások is sok időt igényeltek, valamint, mint az előző esetben is, a kivitelező és egyben a karbantartási munkálatokra kiírt közbeszerzést nyerő cég túlterheltsége is közrejátszott a helyreállítás időbeli elvégzésére. Nem tudok tovább lépni, pár sorban „hozzá szólnék”, azaz „hozzá írnék” a közösségi oldalon- a facebookon kifejtett véleményekhez, ez úgy kapcsán. Mindenek előtt, ezzel nem áll szándékomban bárkit megszólítani, akár pártolni, hibákat palástolni, magyarázkodni, de hiszem azt, hogy minden háztartásban történt már olyan, hogy garanciális időben, és azon felül is (sajnos főleg a második eset a sűrűbb), a minden napi használatban lévő és létfontosságú háztartási

gép meghibásodik, elromlik. Legyen az mélyhűtő, bojler, mosogató gép, klíma és sorolhatnánk a végtelenségig. Saját tapasztalatomból kiindulva: az eljárás egyszerű (kellene, hogy legyen), értesítjük- garanciális időben a felhatalmazott szervizt, azon kívül a mestert és megkezdődik az idegőrlő versenyfutás az idővel, ugyanis mindkét esetben, nem elemezném, hogy miért, de a várva várt megoldás igencsak eltolódik, elhúzódik.

Amennyiben valaki nem jár csukott szemmel és lehajtott fővel, és erről sokat lehet ám olvasni a facebookon, akkor találkozott már a globális felmelegedés kifejezéssel, ami tavak, folyók kiszáradását, az Északi sark olvadását, az ivóvíz rétegének apadását, állatfajok kihalását és még nagyon sok, az emberiségre veszélyes jelenségeket eredményez, idéz elő. Sajnos VILÁG VISZONYLATBAN óriási gond az ivóvíz ellátás, ami ellen csakis összefogással és megértéssel tudunk, bírunk küzdeni, a tüneteket enyhíteni.



Ezért fogadja el tőlem, tőlünk mindenki: elsődleges feladatunk és kötelességünk, a lehetőségekhez mérten a megfelelő minőségű és mennyiségű víz biztosítása településünknek, községünknek. Ebben azonban szükség van segítségre, csak egy példa erejéig: ilyen aszály idején, mint ami most sújtja településünket, országunkat, a világot, legyünk körültekintőek embertársaink iránt, mérlegeljük, hogy mit, mikor és hogyan öntözünk, locsolunk, sok esetben, pár csepp víz életet jelent, azaz menthet!

- a Magyarország-Szerbia IPA Határon Átnyúló Együttműködési Program, "BACROUTE" Bácskai ízek, kalandok és kulturális értékek fejlesztése tárgyú, HUSRB/1903/31/0066 számú projekt keretében az

Izida-Anya és gyermekvédelmi társulat számára megtörtént egy szárító (aszalógép), egy daráló és egy csomagoló gép beszerzése és beüzemelése, melyek segítségével az álltaluk termelt különböző növényeket megfelelő módon tudják feldolgozni, csomagolni. A tervek szerint, a kellő mennyiségű tapasztalatszerzés után, lehetőség lesz lakosainknak, termelőinknek is ezeknek a gépeknek az igénybe vételére. A leszállítás és az üzembe helyezés után, sor került az előadásra, képzésre, hogy miként kell használni a felszerelést, melyet a vezetők, tagok, oktatók óriási figyelemmel, boldogan, mosollyal az arcukon kísérték. Ez alkalommal is: használják erőben, egészségben!



- mint ahogy azt a Fecske utolsó kiadásában előre jeleztem, az aszfaltozás körüli első lépések megtörténtek, azóta a közbeszerzés sikeresen lezárult, körvonalazódott a munkálat törvényes kivitelezése, településünkön megtörtént a szilárd útburkolatú utcákban a lyukak szanálása. Kivételt képeznek a Száva Kovácsvity és az Ady Endre utcák, melyeknek teljes körű felújításra van szükségük, (új burkolattal kell áthúzni teljes szélességben és hosszban), megjegyzem, az idei évben is a pályázat át lett adva a szóban forgó utcák újra aszfaltozására, várjuk az elbírálás utáni eredményeket.



- a Községi kommunális vállalattal közreműködve, megkezdődtek a kápolna (meszelés, ajtók és ablakok festése), valamint a közterületek, parkok, játszóterek karbantartási munkálatai.

- a szeméttelep rendezése is befejeződött, továbbra is arra kérünk mindenkit, hogy a hulladékot rendszerszerűen, lehetőség szerint az eltakarított terület autó pálya felüli oldalától a falu irányába ürítsék le.

- a korszerű és biztonsági előírásoknak megfelelő, Önkormányzati forrásból új játszótér épül településünkön, a valamikori „nagy malom”, azaz a Dózsa György és a Titó Marsall utcák kereszteződésében, a tervek elkészültek, a közbeszerzés beindítása a következő lépés, amelyet a kivitelezés követ.

- sikeresen zárult a XVIII. bácsfeketehegyi Falunap és a XIX. bácsfeketehegyi Meggynapok rendezvénysorozat, jelentős számú külföldi és hazai látogató nyilvánította ki érdeklődését rendezvényeink iránt, megmozdult a falu apraja-nagyja, sült a falunapi lángos, 44 versenybográcsban főtt a marhapörkölt, mosolyogva készülődtek a fellépők, hangoltak a zenészek.

Mielőtt elküldtem volna írásomat a szerkesztőségbe, vettem még egy pillantást a közösségi oldalakon is közzétett hírekre, hát volt mit látni –az,az olvasni.... Tisztelt olvasók, meglátásom szerint, és remélem, hogy Önök közül ezt sokan így látják, kritizálni akkor lehet, és kell is, amikor valami történik környezetünkben. Ebből lehet tanulni, dolgokon javítani és rájönni arra is, hogy ki mindenki ért-mindenhez is: hogy lehetett volna ez helyett azt, nem oda, hanem máshova, nem ez-inkább amaz, nem jó a fehér-jobb a fekete és így tovább és ez így rendben is van, bizonyos határig, mondhatom, azaz írhatom: a jó ízlés határáig, azon felül semmiképp!

Eltökélt szándékom, szándékunk településünket-közösségünket fejleszteni, minden szempontból, hibákkal és nélkülük, azt is szokták mondani, hogy aki dolgozik, az téved is, de egy valami biztos: **ELŐRE MEGYÜNK, semmiképpen HÁTRA!**

Juhász Attila



# IZIDA HÍREI

*“Édes a lét, ha reménybátorít mindig, amíg élsz csak, a jókedv fényes örömmel a lelket élteni.”*  
Aiszkhülosz

Idén, 2022-ben sok érdekes programmal ünnepli az “Izida” Egyesület fennállásának 20 éves évfordulóját! A barátokkal töltött nyaralás talán az egyik legmókásabb kaland, amit el tudok képzelni. Persze akkor a



legjobb, ezt most már tudjuk, hogy ha valóban közeli, jó barátokkal tesszük meg. A 2022-es évben a júliusi hónapot a kacagás, játék, móka töltötte be az “Izida” egyesület keretein belül működő napközis foglalkozás felhasználói részére. Legnagyobb előnye, hogy ismert



és szeretett társaságban fedezheted fel a kalandok rejtelmeit és szépségeit. Mindig számíthattunk segítségre, ha valamivel kapcsolatban problémák voltak és meg tudtuk osztani az élményeket, teljes szívből boldogság töltötte ki a támogatókat, szervezőket is. Igaz, sok tervezést igényeltek a programok, de érdemes volt, mert

mindenki élvezte a találkozásokat. A program megvalósításában, a munkatársak mellett részt vettek MÓRIC LAJOS nyugdíjas rajztanár, BERTA IZABELLA fazekas, ANKA SKEMBAREVIĆ kézműves és még sok-sok barátunk a közelből. A legérdekesebb azonban mégis a háromnapos sátorozás volt a ludasi tó mellett. Köszönve a BALASSA és az ALI család meghívását, köszönve nekik lehetőségünk volt sokat fürödni, horgászni, játszani, mókázni, na persze tanulni is. Megtanultak együtt lenni, tolerálni az egymás másságát, na meg persze a természetet is jobban megismerték. A programokban részt vettek a NEMZETI FOGLALKOZÁSI SZOLGÁLAT által támogatott, a közmunka programban résztvevő személyek is, ami hozzásegítettek a munkában, odafigyeltek a programban résztvevőkre, tisztaságra és a munkánkban.

A nyaralás mellett dolgoztunk is! Három elektromos gépek kapunk, amely a fűszer-gyógynövény szárítását, aprítását és csomagolását végzi, valamint a gyümölcs aszalását is. A munka július 4-től indult el és a mai napig már igen sok feladatunk volt. Ez alkalmat adott egy új foglalkozás, esetleg egy szociális vállalkozás beindításához is. A programhoz ebben a hónapban hozzájárult a SZERB KÖZTÁRSASÁG MUNKAÜGYI, FOGLALKOZTATÁSI, HARCOS ÉS SZOCIÁLPOLITIKAI MINISZTERIUMA, amely pályázat támogatása útján a műhely adaptálásához, valamint a beindításához segít hozzá, hogy a gépeknek biztonságos, megfelelő környezetet biztosítson.

P.J.



# A Kozma Lajos Könyvtár hírei

A tűzzománc csodája elnevezéssel Vékony Edit kis-hegyesi származású tűzzománcművész tartott előadást és egy kiállítást könyvtárunkban júniusban. Először volt egy rövid történelmi bevezető, hogy az embereknek legyen egy kis elképzelésük róla, hogyan alakult ki a tűzzománc az évezredek alatt. A történelmi bemutató rész után arról is beszélt, hogyan kezdett el ő alkotni, hogyan készített dolgokat tűzzománcból. Szó volt arról is, hogyan változott az érdeklődési köre, hogyan újít a technikákon, és miket próbál ki. Pillanatképeken keresztül próbálta bemutatni, hogyan készül el egy mű.



A Ringató foglalkozás jelenleg nyári szüneten van, de őszől ismét folytatódni fog a legkisebbeknek szóló rendezvényünk.

Könyvtárunk a nyár folyamán is nyitva áll az olvasók előtt, sok jó olvasnivalót rejtenek polcaink, nézzenek be hozzánk!



## Falugazdász hírek

Mint a korábbi években, úgy idén is megrendezésre került a búzagyűjtés Zentán a „Magyarok kenyere – 15 millió búzaszem” program keretein belül, július 26.-án. Az idei évben Kishegyes község gazdái 400 kilogramm búzával járultak hozzá a program sikerességéhez, emellett voltak akik pénzadománnyal segítettek az akciót. Köszönjük mindenkinek, aki hozzájárult idén is a jótékonyági akcióhoz!

Mint ismert, a program célja a gyermekekkel foglalkozó szervezetek, nagycsaládos egyesületek, lurkóházak, diákotthonok segítése olyan formában, hogy az összegyűjtött búzát a Valkai soron levő Borsos malomban lisztre cserélik, és szétosztják az egyesületek között. Az összegyűjtött pénzadományokból is lisztet vásárolnak, ez is szétosztásra kerül.

Továbbá felhívom a gazdák figyelmét, hogy a kincstárban az új földterületek bejegyzésére való határidő

szeptember 30, amennyiben a következő évben szeretnének rá területalapú támogatást kapni. Illetve ha a gazdaságukban változások történtek, akár a vetésforgóban, akár a személyes adataikban (pl. lakcím), azt is be kell jegyezni a kincstárban!

Az új földek bejegyzésében, és a változások bejegyzésében is segítséget nyújthat a falugazdász, bele értve a dokumentumok kincstárba való eljuttatását is, mind ezt díjmentesen.

Ügyfélfogadás:

Feketics: Hétfő, Szerda-Csütörtök 8:00-13:00

Kishegyes: Kedd, Péntek 8:00-13:00



# Ásatások Feketeegyháznál 2022-ben

2019-ben a községi szennyvíztelep építésének előkészítésében, a villanyvezeték letételekor számos emberi csont került a felszínre.

A helybeli juhász a rendőrségnek szólt, majd ők a Szabadkai Községközi Műemlékvédő Egyesületnek jelezték, és hogy régészeti területről van szó, ők leállították az építkezést. A teljes építkezési területen először ásatást folytattak, majd csak utána kezdhettek a telep építkezési munkálataiba.

A három évvel korábban elkezdett kutatás, a Fekete-

egyház régészeti maradványai, nem maradtak elfeledve. Amikor 2022-ben a szennyvíztelepnek elkészült az új aszfaltos útja, mellette veszélybe kerültek a feltáratlan régészeti leletek. Közvetlenül az út feletti dombon a leletek megmentésére 3 db 2x 10m kutatóárkot nyitottak meg, hogy az időjárási viszonyoktól, az új út melletti partoldalak leomlásától, megmentse az esetleges régészeti leleteket.

Kishegyesi Község a Szabadkai Községközi Műemlékvédő Intézettel együttműködve, kinek igazgatója Szűcs Balázs, 2022 júliusában egy mentési ásatási akciót szerveztek a kritikus széleken. Az ásatással dr.Neda Mirković-Marić régész volt megbízva. A helyszínen a feltárást és dokumentálást Jovana Tripković régész végezte. Segítségére voltak Lena Đuranović Sabo, az intézet építésztechnikusa, Uroš Mandić és Dragoslav Stojanović régészetet tanuló egyetemisták, valamint 5 munkás.

Az első kutatóárok szinte teljes hosszában a víz és áramvezeték letételére ásott árok nyoma látszott a vezetékekkel. A föld keverve volt emberi csontokkal és régi téglatörmelékkel. A másik két kutatóárokban pedig majd 25 teljes vagy megbolygatott sírt találtak. Ezek a sírok a Feketeegyház templomának temetőjéből származnak.

Az idei az ásatással a régi templom közeléig jutott a feltárás. Bízva a jövőben hamarosan a Feketeegyház templomának teljes alapja is napvilágra kerülhet.

S.O.



# TANÉVZÁRÓ ISTENTISZTELET A REFORMÁTUS TEMLOMBAN

Gyülekezetünkben nyolc éve szervezzük meg rendszeresen az ún. tanévzáró és kezdő istentiszteleti alkalmainkat.

Két évnyi kényszerpihenő után június 19-én tartottunk ismét tanévzáró istentiszteletet a felújított templomunkban, amelyen szép számban részt vettek a helybeli általános iskola diákjai és tanárai is.

A gyerekek közül néhányan rövid alkalmi műsorral is ünnepélyesebbé tették ezt a ma már hagyományosnak



is mondható alkalmunkat. Meghívott vendégként jelen volt közöttünk és alkalmi beszédet mondott Szakállas Zsolt, tartományi oktatási, jogalkotási, közigazgatási és nemzeti kisebbségi – nemzeti közösségi titkár.

O.A

Fotók: Lakatos János



## A Református Egyházközség Adakozási Felhívása

*„A jókedvű adakozót szereti az Isten” 2 Kor 9, 7/b*

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

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

Templomunk az idei évben 220 éves és Vajdaság legrégebbi református temploma. Ahogy az őseink egykor felépítették, úgy nekünk kötelességünk karban tartani és megőrizni az utókor számára is. Utoljára 20

évvel ezelőtt gyűjtöttünk ilyen célra, akkor a templom szigetelése volt a cél, amely meg is valósult és a gyülekezeti összefogás akkor is példaértékű volt.

A református templom az egész közösségé. Nemcsak azoké, akik minden vasárnap és ünnepnap rendszeresen látogatják az istentiszteleteket, hanem ugyanúgy azoké is, akik csak évente egy-két alkalommal vesznek részt az istentiszteleten és azoké is, akik soha nem járnak a templomba. Mindezt figyelembe véve, átgondolva igyekezzünk eleget tenni ennek a felhívásnak.

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

A Bácsfeketehegyi Református Egyházközség  
vezetősége



# Zárórendezvények, táborok, fellépések

*a művelődési egyesület nyári hírei*

2022. júniusában két pályázati felhívást hirdettünk meg. A Feketicsen élő gyerekeket, fiatalokat arra kértük, küldjenek be meggysszedéssel kapcsolatos fotókat vagy videókat. Ez volt a Meggysszedők elnevezésű pályázat. A másik a feketicsi származású, de nem itt élő gyerekeket, fiatalokat célozta, akiktől azt kértük, küldjenek rajzot Meggyes lettem címmel. A pályázati eredmények az alábbiak lettek:

Fotó kategóriában

1. díjat érdemelt: Süli Fanni

2. díjat nyert: Vajda Noé Zoárd

3 díjat nyert: Bertók Franciska

Videó kategóriában Varkula Anna és Leon 1. díjat kapott.

Meggyes lettem c. rajzpályázatunkon 1. díjat nyert Szakál Adél, Kishegyesről.

Nem túl sok pályamunka érkezett, így akik dolgoztak, jól jártak, szép ajándékokat kaptak: technikai eszközöket nyertek (fejhallgató, drótnélküli hangszóró, asztali lámpa).

Június 10-én, pénteken a Falunap és Meggy napok keretében színpadra lépett Soma színtársulatunk, ahol ismételten bemutatta Kakuk Marci című előadását. Másnap, szombaton került sor a hagyományos kétnyelvű művelődési műsorra a nyári színpadon. Egyesületünket itt a Kispacsirták énekcsoporthoz és a Mákvirág táncscoporthoz képviselte.

Június 11-én tartották meg Palicson a Gyöngyösbokrétát, ahol sok évnyi kihagyás után most újra képviselhettük falunkat. Bácsfeketehegyről a Kónya táncegyüttes vett részt a vajdasági népi táncscoporthoz hagyományos találkozóján. A felkészítés Szakács Tamás és Szakál Nikolett érdeme.

Június 13-án, hétfőn délután szerveztük meg a Topolyai Zeneiskola Kishegyes Községi Kihelyezett Tagozata helyi zenedéseinek tanévváró koncertjét a színházteremben. Felléptek a zeneovisok, a zongora-, hegedű- és cselló szakos növendékeink, összesen huszonnyolcan. Sárközi Noémi, Brezovszki Edit, Csőke András, Gál József, Hardi Klemm Katalin és Székely Mária tanítványait két harmonika szakos

vendégdiák egészítette ki, ők Gábor Hella tanárnő diákjai. Ezzel a koncerttel egyben Diósi Rózsától, a Topolyai Zeneiskola nyugdíjba vonuló igazgatónőjétől is búcsúztunk.

A Kapaszkodó program keretében június 19-én szerveztük meg Bede Barbara gitárkoncertjét és Török Emese képzőművészeti előadását a kultúrotthonban. Az eseményre az az apropó adott okot, hogy a két lány idén fejezett egy-egy művészeti szakot. Bede Barbara most végzett a Topolyai Alapfokú Zeneiskola gitár szakán, ahol a generáció diákja címet érdemelte ki. Török Emese pedig a zentai Bolyai Tehetséggondozó Gimnázium képzőművészeti szakán érettségizett idén. A Tehetségek estje című eseményen Sárközi Noémi zenetanár és Kiss Natália képzőművész működött közre.

Június 20-án, hétfőn tartotta meg a felvételiztetést a következő tanévre a Topolyai Alapfokú Zeneiskola kihelyezett tagozata a kultúrotthonban. A bácsfekete-



hegyi tagozaton zeneoviba, zongora-, harmonika- és hegedű szakra hirdettek felvételt. A felvételin 11 kisdíák vett részt.

Június 25-én tartottuk meg a művelődési egyesület szakosztályainak évadzáró műsorát. Az esten 5 népi táncscoporthoz, 3 népi énekcsoporthoz, 3 különböző korcsoportú versmondó társaság, egy mesemondó társaság és 2 gyermekszínjátszó csapat elmúlt tanévi munkájának gyümölcsét mutattuk be. A felnőtt csoportok, a tamburások és az amatőr színjátszók ezúttal nem léptek fel. A zenekari kíséretet az óbecsai Fokos zenekar biztosította. Köszönet a fáradozásért a felkészítőknél: Barta Júliának, Kormos Irénnek, Mol-



nár Gabriellának, Sárközi Noéminek, Szakál Nikolettnek és Szakács Tamásnak! A műsoron 80 gyermek, a csoportvezetők és a szülők, családtagok együttműködésének eredménye volt látható. Hiszen mi magunk hiába szeretnénk, hogy a gyerekekben minél inkább kibontakozzon a magyar kultúra szeretete, a közös alkotói munka szokása, a kreativitás – ha nem lenne a családok igénye és támogatása, akkor semmi sem történne. Köszönjük a bizalmat, a nyitottságot, a megértést és a segítséget! Különös öröm, hogy a közös célnak: hogy ennek a kis konok közösségnek a felnövekvő generációi egyenes derékkel, bátran és találékonyan nézzenek szembe a jövővel, és találják meg helyüket, feladatukat az egyre zűrzavarosabbá váló világban – hogy ennek a közös célnak ilyen sokan állunk mögé; hogy ennek érdekében ilyen sokan állunk egymás mellé. Hisszük, hogy a szülői nevelés, az iskola és az egyház tanítása mellett az egyesületben folyó nevelés is mind ugyanezt a célt szolgálja.

Június 28-án kezdődött az idei Tánciskola, 20diák részvételével. Táncoktató: Tóth Harangozó Vera. Kisegítője: Szebenyi L. Kinga. Zene: Calypso együttes Kishegyesről.

Június 30-án a Gasztroklubok IPA-program keretében Szankon járt a HandaBanda színjátszó csoportunk. A gyerekek részt vettek egy kézműves programon és kirándultak a Kun Emlékhelyre is. Köszönjük a lehetőséget!

Július 4–8-ig szerveztük meg a 27. Nagykunsági Alkotótábort a bácsfeketehegyi kultúrotthonban. A tábor gerincét a hagyományos kézműves foglalkozások adták, melyeket népdaltanulással és kreatív



sarokkal egészítettünk ki. A táborban 70 gyermek vett részt. Oktatóink voltak: Molnár Gabriella – népi játék. Nagy Lengyel Anikó – gyöngyözés. Kovács Rozika

néni – szövés. Szalma István – kerámia festés és írászat. Végső Vivi, Török Emese – kreatív sarok: festés fára, kavicsra. Sárközi Noémi – népi ének. Major Márta – jászai hímzés. Pál Eszter – makramé. Anka Škembarević, Tokics Etelka – nemezelés. Horváth Renáta – agyagozás. Becsei Árpád – baranta. Kisegítők voltak: Leopold Huszka Anasztázia, Barna Anasztázia, Papp Bence és Tokics Dóra. A táborban készült alkotások kiállítását július 8-án tekinthették meg az érdeklődők.

Július 10–15-ig tartott a VI. Ludasi Népzenei Tábor, ahol a Csoóri Sándor Alap támogatásával négy diákunk vett részt népi ének és citera oktatáson.

Július 12–16-ig tartott Tóthfaluban a Juhász népzenei tábor, ahol szintén a Csoóri Sándor Alap támogatásával vett részt 5 diákunk, négyen tambura, egy tanuló pedig népi hegedű oktatáson.

Július 15–16-án a művelődési egyesület tagjai Kishegyes Község Önkormányzatával együttműködésben Szarvason jártak, ahol részt vettek a 25. Kárpát-medencei Nemzetiségi Napokon. A kapcsolatfelvételt Szukola Béla bácsi kezdeményezte. Önkormányzatunk kopjafát készíttetett erre az alkalomra, melyet 2022. július 16-án leplezett le Sárközi István, Kishegyes Község Tanácsának elnöke. A két napos eseménysorozat művelődési műsorán Bácsfeketehegy képviseletében fellépett Kormos Irén, Sárközi Noémi, Kerekes Zsolt, Szukola Béla, Fehér Etelka, Szakács Tamás, Szakál Nikolett és a Kónya Táncegyüttes.

Július 16-án a kultúrotthonban sor került a Tánciskola Kisvizsgájára. Báلكirálynő címet nyert Szabó Stefánia, első kísézője: Bede Barbara, 2. kísézője: Fehér Rebeka. A báلكirály Huszka Ádám, első kísézője: Nagy Balázs, 2. kísézője: Papp Bence lett. Gratulálunk!

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

Hajvert L. Andrea

## Szarvas város díszvendégei voltunk

Az utóbbi napok, hetek során a média jóvoltából számtalan esetben találkozunk olyan hírrel, információval, amely a környezetünkben zajló arató ünnepségekről, kenyérszentelő rendezvényekről számolnak be. A bácsfeketehegyi közösség is kapott egy meghívást a Szarvasi Gazdák Nemzetiségi Hagyományőrző Egyesület elnökétől, Závoda Ferentől, amely egy felkéréssel is párosult, amelyben felkérlik településünk vezetőit lakóival együtt, hogy az idei XXV. Kárpát-medencei Nemzetiségi Napok, azon belül is az Aratónapon legyenek a rendezvény díszvendégei. Elöljáróban azonban had említsem meg, hogy a két település közötti kapcsolat – úgy néhány intézményünk, mint magán emberek révén – hosszú évekre tekint vissza, amelyet sikerült megtartani, elmélyíteni, kapcsolatainkat bővíteni.

Erre a több napos jubiláris rendezvénysorozatra a bácsfeketehegyi különítmény a Művelődési Egyesület szakcsoportjainak repertoárjából gondosan összeválogatott programot állított össze. Az ünnepi eseménysorozat a város központjában lévő Zenepavilonnál vette kezdetét, amelyen a Kárpát-medencében élő magyar közösségek küldöttségei, vendégei vettek részt. A mintegy két órás zenés-táncos művelődési műsorban a külhoni magyarok mutatkoztak be, amely a bácsfeketehegyiek fél órás műsorával kezdődött. Településünket, az itt élő embereket, munkájukat, kultúrtevékenységüket Sárközi István, a KKT elnöke mutatta be igen tetszetősen, ékesszólóan. Természetesen ifj. Losonci Ferenc szólótánca, Szakáll Niki és Szakács Tamás páros tánca, ugyanúgy Kerekes Zalán szavalata nagy tetszést váltott ki a park fái árnyékában ülő nagy létszámú közönség körében, mint ahogy a Kónya néptáncsoport kiválóan koreografált táncbemutatója, vagy akár a Soma színjátszóinak Én lenni madzsar című produkciója, amely ugyancsak nyíltszíni tapsot váltott ki. Az est folytatásában megcsodálhattuk a szépen rendezett városka számos nevezetessége mellett a tetszetős termálfürdő épületegyüttest – ahol kellemes fürdőzésre is volt alkalom – amely parkjában lehetőség nyílt az anyaországon kívül rekedt magyar emberek társalgására, ismerkedésére. Volt, akiket a néptánc témája,

akiket a történelmi Magyarország igazságtalanul szétcsupált kérdése foglalkoztatott – annál is inkább, mivel Szarvas a Nagy Magyarország földrajzi közepe (a várost átszelő Kőrös szélében egy hatalmas emlékoszlop jelzi a mértani középpontot). A határon túlról érkezettek függetlenül, hogy melyik országhoz vetette a sors, megtalálták a közös hangot, az egymás sorsa felőli érdeklődést, a jövőbe vetett reményeket, gondolatokat öntötték szavakba.

Az ünnepi program másnap, szombaton csúcsosodott ki a városhoz közeli Ezüstszőlőben. Reggel a jelenlévők ünnepi körmeneten vettek részt pom-pom lányok felvesztetésével, akiket nyalka huszárok követtek, majd a bácsfeketehegyiek, mint díszvendégek, illetve a jelenlévő küldöttségek csoportjai. Végelláthatatlan sorban vonultak a néptáncosok különböző színű, tarka-barka öltözékben, népviseletben, az arató csapatok apraja-nagyja kaszával, sarlóval ellátva, ünnepi ruhába (díszmagyarba) öltözött vendégek, hölgyek, urak, és persze a kiváló magyar nótákat játszó zenekar, a Kikindai Vidám Fiúk. Az Összetartozás Emlékparkba érkezve kezdetét vették az ünnepi köszöntők, amely hangulatát Sárközi Noémi a Hazám, hazám dal eléneklésével növelte, valamint Kerekes Zalán, Remenyik Sándor Az ige című vers elszavalásával. A folytatásban sort került a





bácsfeketehegyiek által adományozott emlékoszlop leleplezésére, átadására, amely településünk református templomának a tornyát ábrázolja. A homloklapon Podolszki József költőnk „helye van e vidéknek, s népnek valahol” vers idézete olvasható, míg a hát-lapon Feketics logója látható. A két méter magas emlékoszlop Fülöp Attila, bácsföldvári fafaragó mester munkáját dicséri. Az említett vers idézetet teljes terjedelmében Kormos Irén kiváló szavalónk adta elő a tökély legmagasabb szintjén. Megható pillanatoknak lehettek részesei a jelenlévők, amikor a program folytatásában a búza összeöntésére került sor. Ugyanis minden érkező csoport hozott magával otthonról, a hazájából 3-3kg búzát, amelyet összeöntve szimbolizálta az együvé tartozást, valamint ezen túlmenően tükrözte a segítőkészséget is. Az esemény minden bizonnyal legszívszorongatóbb pillanatait akkor élhették át az egybegyűltek, amikor az Ukrajnából érkezett – kizárólag nőkből álló – csoport vezetője, Marika öntötte a már púposodó dézsába hozott búzát. Különben az általunk vitt búzamennyiséget



mintegy 20 helyi gazdálkodó adománya képezte. A program eme része Noémi vezetésével a himnusz eléneklésével zárult. S had álljon itt, a közelemben álló huszárok, halk, ám határozott vezényszóra vigyáz állásban énekeltek. A program folytatásában az arató csapatok versenyére került sor a közeli búzaparcellán, ahol az ügyességen kívül a gyorsaság is számított. Időközben a közeli nagysátorban kezdetét vette a főzőverseny, ami pedig lehetőséget nyújtott a szomszédolásra, barátkozásra. Na, és persze egy kis iszogatásra is. Jómagam is igyekeztem jó hírért vinni a helyi – saját – meggypálinkának, a feleségem pedig Delonga Júlia és Bertók Tatjana meggylekvárját népszerűsítette Desztán pék vekni kenyéréből vagdalt

falatkákon. Az idén sem mulasztottam el falunk helytörténetét feldolgozó könyvek prezentálását, amely szerzői Sárközi Ferenc, Sárközi Ottília és Kórizs József. Örömmre szolgált, hogy volt az idén is kellő érdeklődés és pár könyvet – hiszem azt – jó



kezekbe továbbítottam. A délután órákban az új búzából őrölt lisztből sült kenyéráldásra került sor, amelyen tiszteletét tette Szili Katalin miniszterelnöki megbízott. Késő délután került sor a főzőverseny, az ételek-italok minősítésére és díjkiosztásra. Mink mi mással, ha nem meggyből készült ételekkel, italokkal, édességekkel járultunk a zsűri elé, amely elnöke a sokunk számára is ismert mesterszakács Sági Szilárd volt. Hogy valójában mivel nyertük el a héttagú zsűri tetszését, a ciberével, meggyzósszal, lekvárral, kaláccsal vagy meggyborral, netán a meggypálinkával? Mindenesetre az oklevélen ez áll: Az ősi aratóétel főzőversenyén I. arany díjat adományoz Bácsfeketehegy részére.

Zárógondolatként elmondhatjuk, ha nem is alkottunk maradandót díszvendégként Szarvason eltöltött két nap alatt, ám sokunk számára nagy jelentőséggel bír, hogy a történelmi Magyarország geometriai közép-pontján – bármilyen kis település lévén is – letettük kezjegyünket a sorrendben 13. felállított emlékoszlop lévén, amely közli a megbékélést kereső, halk szavú odalátogatóval, hogy Isten segedelmével a déli végeken még szólnak a harangok.

Szukola Béla

# „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

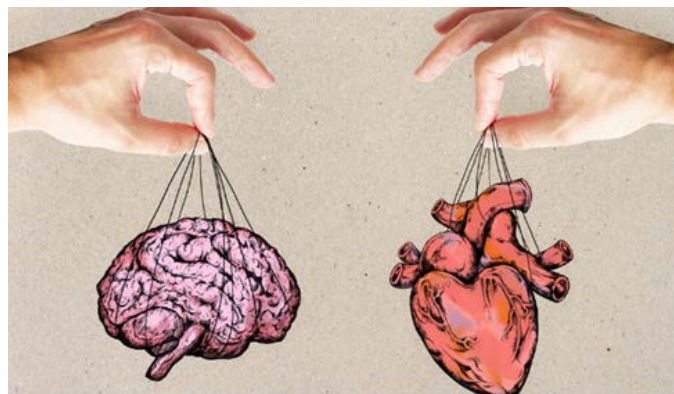
A Szív Világszövetsége (World HeartFederation) kezdeményezésére 2000 óta a világon mindenhol, szeptember utolsó vasárnapján, tartják meg a szív világnapját. A szív és érrendszeri betegségek hosszú ideje, nálunk is, a legtöbb betegséget/halálesetet okozák, ezért fontos ráirányítani a figyelmet azokra 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 perc-re 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 vérrel. 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 érzelmek, szenvedélyek központjának tartották. (1. kép) Számptalan nyelvi fordulat kapcsolja össze a szívet az érzelmekkel, 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! (2. kép) 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".

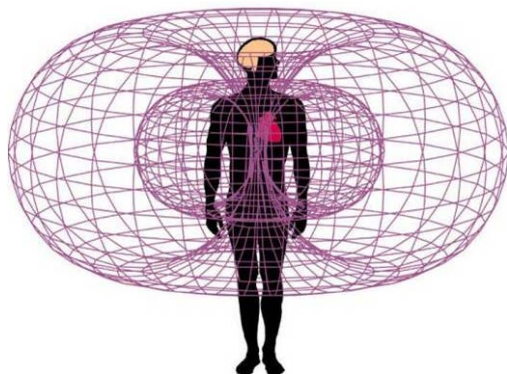


Az agy és a szív kapcsolata: Úgy tűnik, sok esetben a szív hamarabb érzékel bizonyos érzékszervi információkat, s ő továbbítja azokat az agynak.

“Megszakad a szíve, összetört szívű, szívélyes, szív-facsaró, szívbeli, 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. (3. kép) Bármennyire is próbálnánk, mégsem tudjuk megszakítani az egészségünk és érzelmeink közti kapcsolatot, mert az érzelmek minden szervre másképp hatnak. Örökös igazsággá vált, hogy minden egyes megélt érzelm mély hatással van fizikai testünkre – így szerveinkre is. Gondoljunk csak, pl. arra, hogy az érzelmek kulcsszerepet 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 számol-



nunk kell azzal, hogy a nap során keletkező gondolataink is tudatunkban érzelmeket eredményeznek. Kutatások alapján kimondható, hogy e gondolatok 70%-a negatív (félelem, büntudat, 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



A szív által létrehozott elektromos és mágneses mezők kommunikálnak testünk szerveivel

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, toleránsabbak, 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. Fenyegető érezzük magunkat, az idegrendszer és a szív görcsös, de legalábbis feszült állapotba kerül. (4. kép) Ugyanígy a szégyen, a büntudat, 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



Az érzelmek hét különböző fajtája okozhat betegséget: az öröm, a düh, a szorongás, a töprengés, a szomorúság, a félelem és az ijesztés. Ha bármelyiket túlságosan nagymértékben átéljük, az sajátos módon befolyásolja a szív állapotát.

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 Tatiosztanácsa: „Dönts szíved szerint: aki szeretettel közelít a világ dolgaihoz, mindig jól dönt.”

Dr. Kasza Bálint  
Nyugalmazott családorvos

# AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB KINCS

Amikor a bácsfeketehegyi Fecske falulap augusztusi - szeptemberi számának nyomtatott, és elektromos formája eljut az olvasóhoz, akkor már valószínűleg halványulni fognak az elmúlt nyár emlékei, és egyre inkább az előttünk álló ősz, majd az azt követő tél várható kihívásai fogják lekötni figyelmünket. Nem lesz egyszerű ez a váltás, hiszen térségünkben az idei nyarat jellemző katasztrofális szárazság, és a kontinensünk keleti peremén dúló háború hozta világméretű gondok, kisebb – nagyobb mértékben, mindannyiunk életére kihatással lesznek. Optimista embernek tartom magam, hiszek abban, hogy az életünkben nincsenek véletlenek, minden esemény, ami velünk, és körülöttünk történik, valamilyen formában, előbb vagy utóbb, az érdekünket fogja szolgálni, a hasznunkra válik. Tudom, hogy most sokan nem értenek egyet ezzel a kijelentéssel, és ennek bizonyítására a végtelenségig tudnák sorolni, hogy mi minden keseríti az életüket, mi minden nincs rendben, ebben az önmagából kifordult világban. Ez sem jó, az sem jó mondják, és másokban keresve a bűnöst szólóban, és kórusban panaszkodnak napestig. Ha van sapkája, ha nincs, számukra mindenki bűnös, aki nem áll be a melléjük a sorba megugatni a kitűzött célja felé tartó karavánt.

Nem hiszem, hogy ez lenne számunkra a járható út. Panaszkodással, a gondok sorolásával, csak bevonzzuk életünkben a rosszat. Mindenki a maga életének a kovácsa, tartja az ismert közmondásunk, és ezért csak rajtunk múlik, hogy miként éljük le az életünket.

Mondottam, ember: küzdj és bízva bízzál! Madách Imre legismertebb művében, Az ember tragédiájában az Úr ezzel a kijelentéssel bocsájtotta útjára a Paradicsomból kiűzött első emberpárt, Ádámot, Évát, és megfogant gyermeküket.

Az életünk értelme a küzdés, és addig élünk ameddig önmagunknak megvalósítható célokat, terveket tudunk, és akarunk megfogalmazni. Ha élni akarunk, akkor nem várhatunk arra, hogy majd a szánkba repül a sült galamb, hanem küzdenünk, tennünk kell kitűzött céljaink megvalósítása érdekében. Önálló döntéseinket szabad akaratból kell meghoznunk, és ha tudunk bízva bízni, akkor az Úr végtelen kegyelme és szeretete egész életünkben védelmezni fog bennünket a téves cselekedeteink miatt ránk törő rossz következményeitől.

Mindezt elfogadva merem kimondani, és hinni abban, hogy az életünkben nincsenek véletlenek. Jótett helyébe jót várj, tartja a közismert szólásunk. Ha gondolatban, szóban vagy cselekedetben jót teszünk, akkor annak a jutalma csak olyan jó lehet, ami végül bizonyosan javunkra fordítja a velünk megtörtént rossz dolgokat, eseményeket is.

Mindez természetesen azt is jelenti, hogy törekednünk kell a teremtett világunk eredeti értékeinek

megőrzésére, és visszaállítására. Nem véletlenül sújtja szárazság a mostohán, rossz gazda módjára művelt tájakat, minden háború hátterében emberi gonoszság rejtőzik, de véleményem szerint bármilyen ránk törő betegségért is elsősorban egyedül csak önmagunkat okolhatjuk. Ha beavatkozunk a természet rendjébe, ha rosszat akarunk embertársunknak, vagy ha nem vigyázunk az egészségünkre, akkor viselnünk kell a szárazság, a háború, és a különféle betegségek következményét.

Szerintem nem volt véletlen az sem, hogy a Fecskebe szánt írásom elején ennyire belebonyolódtam a terveim ellenére elébem toppant témába. Hiszem, hogy mindennek rendelt ideje van az életünkben, még annak is, hogy életmódváltásom eddigi eredményeit közhírré téve próbáljam bizonyítani önmagam, és mások számára, hogy ha akarjuk és teszünk is érte, akkor hetven év felett is megadatott számunkra a lehetőség, hogy bármilyen gyógyszer, vagy vitamin szedése nélkül az életünk végéig jól érezzük magunkat a bőrünkben.

De addig is témát váltok, és az érdeklődőknek beszámolok néhány olyan termékem elkészítési módjáról, amellyel az egészségem megőrzését, és visszaszerzését próbálom segíteni.

## Zöld dió tinktúra

Június közepén jött el az ideje annak, hogy szedjek legegészségesebb gyümölcsfánk, a dió terméséből, és leveléből. A diófa minden része gyógyhatású. A zöld, és az érett termése, a fiatal levele, a kérge, a termést körülvevő zöld burka, de még a megtört dióbelet két részre elválasztó kemény hártája is.

A tinktúra készítéséhez a zöld diót június közepén szoktam szedni. A termést késsel felaprítom, üvegbe rakom, majd minőségi házi pálinkával felöntöm. A sötét színűvé váló folyadék két – három hónap elteltével már fogyasztható. Én egészségügyi megfontolásból, reggel, és este is megkóstolom ezt a sötétbarna színű tinktúrát. Tavaly júniusban mindössze





két litert készítettem belőle, karácsonykor kóstoltam meg először, és sajnos már réges-régen, mondhatnám, hogy időnap előtt elfogyott.

A hozzáadott cukor nélkül készített zöld dió tinktúra fogyasztását különben immunerősítő, béltisztító, méregtelenítő, salaktalanító, és emésztéscsökkentő hatása miatt ajánlja a szakirodalom.

Itt mondom el, hogy ezt a tinktúrát bárki el tudja készíteni, és rendszeres fogyasztásával sokat tud tenni az egészsége megőrzése, és visszaszerzése érdekében.

### Gyümölcscecek készítése

Az elmúlt télen először saját termésű, vegyszermentes almából készítettem gyümölcscecet. Szüretlen formában, naponta többször is fogyasztom ezt a kellemes ízű, rendkívül egészséges, immunerősítő itókat.

A gyümölcscecet készítése nagyon egyszerű folyamat. Én eddig saját termesztésű almából, meggyből, szilvából, szederből, ribizliből, és körtéből készítettem ecetet. Ezek az ecetek igen egészségesek, és finomak mivel tartalmazzák a gyümölcs minden jótékony összetevőjét, és jellemző ízvilágát.

A gyümölcscecteim készítésének folyamatát az almaecet elkészítésével fogom leírni.

Az almaecet készítése házilag nagyon egyszerű, mindösszesen két hozzávaló, minimális munka, és néhány hét türelem szükséges hozzá.

Hozzávalók:

- vegyszermentesen termelt alma (lehet szépséghibás, jégvert; vagy csak almahéj, almacsutka is!)
- tiszta víz.

Egy 5 literes üveg megtöltéséhez kb. 2 kg alma és 2 liter víz szükséges.

Az almaecet két olyan különböző erjedési folyamat

eredménye, amelyek természetes módon akkor is bekövetkeznek amikor adottak ehhez a megfelelő körülmények. Az erjedési folyamat első részében az alma felületéről, és a környezetből élesztőgombák kerülnek a rendszerbe, melyek az almából származó cukrokat felhasználva, végeredményül etanolt készítenek. A folyamat második részében oxigén jelenlétében az ecetsav baktériumok az etanolt ecetsavvá alakítják át

Az almaecet elkészítése:

Az almát megmossuk, összevágjuk, lereszeljük, illetve konyhai turmixgéppel összezzuk. Az alma héja, és a magháza is mehet bele. Egy széles szájú befőttesüveget félig, vagy háromnegyedig megtöltünk az elkészített almával, majd az üveget háromnegyedéig felöntjük tiszta vízzel. Az üveget mintegy két hétre meleg helyre (kb. 20-25 fok) tesszük, vászonnal befedjük, vagy egyszerűen ráhúzunk egy női térdharisnyát. Időnként megkavarjuk az üveg tartalmát.

Amikor lezajlott az etanolos erjesztés, akkor az üveg tartalmát leszűrjük, és a levét visszaöntjük az üvegbe. Az átlagosan négy hét alatt lezajló ecetes erjesztés felgyorsításához adhatunk hozzá ilyenkor egy-két evőkanál saját készítésű gyümölcscecet. Amikor megtörtént az ecetes erjesztés, az üveg tartalmát újra leszűrjük, üvegbe töltjük, és nekiláthatunk a rendszeres fogyasztásának. Én rendszeresen, naponta fogyasztom a saját készítésű gyümölcscecteim valamelyikét. Az elfogyasztása módjából nem csinállok tudományt, kerülök – fordulok, és naponta többször is megiszok egy-egy kortynyi mennyiséget a kellemes ízűre hígított termékemből.

Az így készített almaecet zavaros, nem hasonlít a bolti, szűrt almaecetekhez, és azoktól sokkal egészségesebb. Az almaecet teljes érési folyamata, mind az alkoholos, mind az ecetsavas erjedés, „illatokkal” jár. Ezért érdemes félreeső, jól szellőző helyen, vagy ha az időjárás engedi, a szabadban elkészíteni.

Liliomos pálinka

Ezen a nyáron friss liliomos pálinkát is készítettem. Gyermekkoromban ez volt az egyik leghatásosabb gyógyszerünk a házban. Még a rosszalkodási, és vakmerősködési hajlamomat is gyógyította mivel mindenféle friss zúzott, horzsolt, és vágott vérző sebemet ezzel a rendkívül hatásos, de igencsak kellemetlenül csípős folyadékkal fertőtlenítettük.

### Körömvirág pálinka

Tűző napon szedett körömvirágból, és jófajta saját főzésű pálinkából idén is készíték új adag körömvirág pálinkát. Számos jótékony gyógyhatása mellett, tapasztalatból mondom, időben alkalmazva a testünkön még a vírusos herpesz fertőzés kibontakozását is igen eredményesen meggátolja. Belsőleg az ereim karbantartására is szoktam időnként használni.



## Kovászos uborka

A kovászos uborka igen egészséges, és finom fermentált étel. Az uborkát megmosom, a két végét levágom, és hosszában több csíkban bevágva üvegbe rakom. A fermentálódás elősegítéséhez, valamint a gyermekkoromból hozott ízvilág előcsalogatásához kizárólag csak kaprot, és néhány leveles szőlőágat teszek hozzá. Az uborka felöntő vízéhez literenként egy evőkanál sót teszek, majd néhány napig meleg helyen tartom. Amikor kellően megpuhult, és elérte a várt ízvilágát, akkor hűvös helyen, általában a hűtőszekrényemben tárolom.

A kovászos uborka, és a kovászos uborkalé hatása a szervezetünkre:

1. A kovászos uborka probiotikumokban gazdag. A probiotikumok támogatják a bélflóra egyensúlyát. De nemcsak emésztésünket segítik, hanem immunrendszerünkre is jótékonyan hatnak. Az egészséges bélflóra javítja az immunrendszert, megakadályozza az elhízást, enyhíti a puffadást és a székrekedést, gyönyörű bőrt eredményez és segít megelőzni a szív- és érrendszeri problémákat, de akár a mentális egészségünkre is pozitív hatással lehet. A kovászos uborka enyhíti a gyomorpanaszokat.

2. A kovászos uborkalé enyhíti az izomgörcsöket. A kovászos uborka leve görcsoldó hatású. Felére csökkenti az izomgörcs időtartamát, és gyulladáscsökkentő hatásának következtében izomláz megelőzésére is kiváló.

3. A kovászos uborka szabályozza a vércukorszintet. Az erjesztett ételek, így a kovászos uborka is pozitív hatással van a vércukorszint szabályozására. (a természetes almaecet is rendelkezik ilyen tulajdonsággal).

4. A kovászos uborka gazdag antioxidánsokban. A szabadgyökök (mely daganatos és szív- és érrendszeri betegséget okozhat) elleni harcban, jó hatékonysággal veszik fel a harcot a kovászos uborkában található antioxidánsok. Emellett a bőr öregedési jeleit is képes mérsékelni. A zöldségek nagy része főzés során elveszti jótékony antioxidáns tartalmát, ezzel szemben a kovászos uborka, vagy a téli cimborája az erjesztéssel savanyított káposzta (mivel nincs kitéve hőhatásnak) megtartja azt.

### Lekvárfőzés

Idén életemben először főztem lekvárt. A legtöbb lekvárt meggyből, fekete és piros málnából. sárgabarackból, és szilvából készítettem. A lényeg nálam az, hogy a lekvárjaimhoz semennyi cukrot, vagy tartósítószerrel nem rakok.

## Fekete málna lekvár

A fekete málnának nagyon szúrós a természete, de annál ízletesebb a gyümölcse. Egyik kedvenc növényem, könnyen szaporítható, betegség nem támadja, gyorsan termőre fordul, Bőtermő, termése édes, kellemesen zamatos, minden formában fo-

gyasztva rendkívül egészséges. A belőle készített lekvár igen finom. Hozzáadott cukor nélkül készül, mivel úgy gondolom, hogy minden gyümölcs sajátos, rá jellemző ízvilágát nem szabad az egészségünkre káros kristálycukorral, vagy esetleg más édesítőszerrel elrontani.

Elmondhatom, hogy a fekete málna lekvár főzéssel rendkívül gyorsan besűrűsödik. Az én ízlésemnek kicsit édesnek is tűnik, ezért idén próbaképpen hozzáadtam valamennyi, előző napon főzött, igencsak savanykás ízű, hagyományos piros málnából főzött málnalekvárt. Elmondhatom, hogy rendkívül finom lett ez a piros- és a fekete málna házasításából készült egészséges termékem.

Ami a különféle gyümölcsből főzött lekvárjaim ízvilágát illeti, nekem az a véleményem, hogy egyaránt nagyon finomak, és rendkívül egészségesek. Bi-



zonyára sokan édesebbre készítik a lekvárjukat, de ez engem nem zavar, hiszen tudom, hogy a lekvár akkor a legegészségesebb, ha nem tartalmaz sem cukrot, sem bármi másfajta édesítőt-, vagy tartósítószerrel. Különben ha valakinek így nem tetszik, akkor a lekváromhoz utólag is keverhet annyi cukrot, amennyit csak akar, a végeredmény pont olyan lesz mintha cukorral édesített, és tartósított lekvárt fogyasztana.

Ennyi fért ebbe az írásomba, bízom benne, hogy folytatása is következik.

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

Pál Károly



**50. BÁCSFEKETEHEGYI SZÜRETI NAPOK**  
**20. BÁCSFEKETEHEGYI SZŐLÉSZ- ÉS BORÁSZTALÁLKOZÓ**  
**11. KUN HAGYOMÁNYŐRZŐ TALÁLKOZÓ**

**CSÜTÖRTÖK**, 2022. szeptember 8.

19.00– Kiss Natália képzőművész kiállításának megnyitója a Bányai János Emlékházban

**PÉNTEK**, 2022. szeptember 9.

18.30 – Bácsfeketehegy és Kunhegyes testvértelepülési szerződésének ünnepélyes aláírása a kultúrotthon teraszán

19.00 – Szüreti művelődési műsor a színházteremben

**SZOMBAT**, 2022. szeptember 10.

9.00–13.00– Néptáncosok és népzenezők lovaskocsis szüreti felvonulása a falu utcáin

Megállóhelyek: Piactér – Lódi Pincészet – Kerekes Kút – Koncz Dezső családi gazdaság – Nyári színpad

9.00–16.00– Birkapaprikás főzőverseny a parkban, amelyre Juhász Árpádnál lehet jelentkezni szeptember 7-ig a +381628270843-as telefonszámon.

A szervezők 2000 RSD nevezési díj fejében csapatonként 3 kg birkahúst, tűzifát és hangulatos környezetet biztosítanak.

Promóciós birkapaprikás elvitelre – amíg a készlet tart:400 RSD/adag.

Ételjegyek elővételben 9.00 órától a helyszínen Miljenović Fekete Andreánál kaphatóak.

Ingyenes lángos a készlet erejéig kapható.

9.00–23.00 – Bor utca a JNH utcában, avagy kóstolja meg Ön is Vajdaság palackba zárt kincseit!

9.00–15.00 – Íjász és kun játékok bemutatója a nyári színpad körüli téren a Bácsér Szabad Íjász Egyesület szervezésében

16.00– Szőlész- és borásztalálkozó a kultúrotthon emeleti nagytermében

21.00–23.00– Baraparty koncert a nyári színpadon

**VASÁRNAP**, 2022. szeptember 11.

9.00 – Testvértelepülések focitornája a sportcsarnokban

9.30– Ünnepi Istentisztelet a Református templomban

*A szervezők fenntartják a programváltoztatás jogát!*

*A rendezvény szervezője nem tartozik felelősséggel harmadik személyek, vagyis a rendezvényen résztvevők és a vendégek viselkedéséért és tetteiért. A rendezvényen kép- és hangfelvétel készülhet, amelyen bármely látogató, résztvevő feltűnhet.*

# AKKOR GONDOLKOZZUNK ...?

## A TRUMANN TOJÁS(Á)RÓL

Se nem élelmiszerről, se nem az USA 33. elnökének szaporodó szervéről van szó, hanem egy sárgásfehér porról, amit az, a már említett elnök országa küldött minden európai akár vesztes, akár győztes államnak a második világháború után. Ez mellett, a már említett Úr, több mást is küldött, tejport, sajtot, húskonzervet,... de ez mind instant volt. Minden, olyan „örökké” tartható, nem romló, gyorsan és könnyen elkészíthető termék, jól megszózva, vagy ha kellett, jól megcukrozva, akár, még ehető is, abban a háború utáni éhező világban. A huszadik században, főleg az első világháború után, minden okos nagyhatalom, amelyik, még nem volt elég nagy, na hogy megtudják, az USA, meg Németország, készült a másodikra. Még egymásnak is segítettek, értsd az USA, mivel tudta, hogy az Adolf, főleg, az ő konkurenciája ellen fog háborúzni. (Ellenségem ellensége, nem biztos, hogy a barátom). Így a Róccsild(ok), (Rejtő Jenő után szabadon) azok a sokpénzüek, lehet, hogy vannak ma is ilyenek, pénzelte a németek fegyvergyártóját, a Kruppot, míg az övéi nem léptek be a csetepatéba, de így is sok amcsi ilyen fegyver által, dőlt ki a sorból.

Majd jött a béke. A már említett sokpénzüek most ebben látták meg a hasznot. Így a másból kisípoltnak profitot, ez után, mint segélyt, vagy, hogy meg ne alázzák őket, mint kölcsönt adták vissza. A szegényeknek, mivel a háború után, milyenek is lehettek volna, nem kellett mindjárt fizetni, csak, egy, „jelképes” kamat volt számolva (igen, örökös), de a stragacokat, becsületesen, mint az uzsorások, húzgálták a „jólelkű” hitelezők. Telt-múlt az idő. Közben a világ legmagasabb szintjén, nagyon sok okos és humánus szervet hoztak életre, főleg az USA ötleteit, mint az ENSZ alapszervezeteit, gazdasági, pénzügyi, jogi, humánus, élelmezési alapon, hogy szolgálják a világbékét, ahogy az USA elképzelte.

Majd idővel újból, a már említett sokpénzüek, nem voltak elégedettek a hasznukkal járó státuszukkal. Meg, el is herdálták az ilyen-olyan „becsületes” pénzt. Ennek, mivel nem a munka volt az alapja, hanem a liberális szabad piac, méghozzá bennfentesekkel teletűzdelve elinflálódott. Így, szerintük nem demokratikus államok, kezdték a kanyarban

megelőzni őket. Erre „demokratikusan” megváltoztatták a játékszabályokat, úgy, hogy csak nekik legyen igazuk. Ma már ezt a liberális nemzetközi pénzarisztokrácia uralja, az USA megfelelő harci gépezetével, amivel „védi” a demokratikus világrendet. Idetartoznak még a csatlós, haszonleső nyugati „demokratikus” országok.

Na, ez van manapság. Politikai, demokratikus, történelmi alapot nélkülöző államot imitáló tákolmányok, létjogosultságukat bizonyítva, mint a fogazó kiskutya, a gazdi parancsára nekiugranak mindennek, még, ha bele is pusztulhatnak. Nem a kiskutya a bűnös, az még csak kis buta, a „gazdi” szórakozik. Furcsa az ízlése az olyanoknak, kik ebben találják örömeiket, ezen szórakoznak?

Kicsit azért említést kellene tenni a kis pincsikről is, mint az Ursula (nem a Dr. Bubó főhősnője), aki jó családból származik, volt még hadügyminiszter is, nő léte (sic.) de úgy viselkedik, mint akinek most halt meg az utált anyósa, és most, mindent meg akar változtatni, még azt is ami netán neki is jó, de hát vesszen a fejsze is a nyele után. Itt van még két időskorú bácsi, kik elkényeztetett gyerekeknek vettek monopoli játék (gazdálkodj okosan) helyett országokat, hogy tanulják meg a szabályokat, de hát szénilisen maguk játszadoznak a mafla kölök helyett.

Amúgy Ukrajna volt e vagy nem, csak azt kellene megjegyezni, hogy az Árpádháziaknak a kievi russzal volt kapcsolata a történelemben.

Amúgy ez a háború ellenünk is van. Valahogy minket érint, minden gazdasági hatás, meg, ha más háború van, ahhoz meg kevés az áldozat...Ja ez egy demokratikus háború, vagyis a demokrácia háborúja. Nem akarok még közönség sem lenni.

Akkor gondolkozzunk....

Bíró Csaba



# RÉGI DOKUMENTUMOK, FÉNYKÉPEK FEKETICS MÚLTJÁBÓL

Hogyan készült el a focipálya? Kérvény a Képviselő Testülethez (eredeti dokumentum)

Érdemes Képviselő Testület!

F.év (1927) augusztus 8.án megtartott képviselő testületi gyűlésen 48/927.sz.alatt kértük, hogy nekünk (megj.: az első elnevezése Feketici Sport Club, F:S:C.) a község tulajdonát képező és a Schwepler fakereskedő földjével szomszédos, valamint a zsidó temetőig húzódó földterületből 2000 szöglet haszonbérbe adjon ki- amit az érdemes Képv.Testület fenti szám alatt meg is tett illetve kérelmünket kegyes volt honorálni és utasította az előljárást, hogy nekünk ezen területet jelölje ki és adja át.- Ezen művelet még augusztus hóban meg is történt.-

A kijelölésnél azonban változás történt, amennyiben

nem az utza kezdetétől, hanem 15 öl hátrahagyásával kezdve jelöltetett ki a nekünk kiadott terület azon érveléssel, hogy ezen 15 öl szélességű terület háztelkeknek hagyatnak meg, noha ez – az ezen képviselő testületi gyűlésen indítványozva sem lett! A terület kijelölésénél illetve átadásánál mi olyan területet kaptunk amely a mi céljainknak nem felelt volna meg t.i. fele részben mocsaras gödrös, fele részben pedig dombos hegyes amit nekünk feltöltéssel equalisálni egyenlővé kellene tenni.

Mi ezen észrevételünket és neheztelésünket közöltük is a jelenlevő előljáró urakkal, közöltük hogy ezen művelet nekünk sok – pénzünkbe fog kerülni és megkérdeztük, hogy a község mit tehet érdekünkben,



F:S:C. Feketic 1931

hogy azon nagy földhegyet onnan elhordhassuk, felemlítettük, hogy honnan vegyük a hiányzó földet avagy mi történjen a felesleges földdel? A tisztelt jelenlevő elöljáró urak nekünk azzal a határozott kijelentéssel szolgáltak, hogy a község absolute nem járulhat semmibe hozzá, nem állíthat sem robotosokat, sem pedig anyagi áldozatokat nem hozhat – mi rendelkezünk a terület felett tetszésünk szerint, ha kevés lenne a föld vágjuk a temető oldaláról, ha pedig felesleges földjük marad „csináljunk vele azt amit akarunk”.-

Mi ezek után elfogadtuk a területet azon állapotban ahogy azt nekünk átadták és néhány hét múlva megkezdtuk a terület átdolgozását természetesen céljainknak megfelelőleg;-

Amikor már a pálya feltöltési munkálatok befejezéshez közeledtek láttuk azt, hogy nekünk kb. 3-4 öl szélességben fekvő földtömeg válik feleslegessé, de viszont a helyre szükségünk van, iparkodtunk tehát attól mielőbb megszabadulni – mely célból kerestünk valakit aki ezen földtömeget onnan előnyünkre értjük ezt – hogy nekünk az elhordás pénzbe ne kerüljön – onnan elhordja. Schwepler Fülöp, Wagner asztalos és Scheiermann Henrik urak vállalkoztak, hogy elhordják a földet onnan rövid 10-14 nap alatt és nekünk a pályát teljesen rendbe hozzák, megfogasolják és legörögzik ami nekünk pénzünkbe nem kerülhet. Nekünk a dolog konveniált annál is inkább mert ezáltal az egyesület kb. 10/15.000 dinár költségtől szabadult meg tehát elhatároztuk, hogy a felesleges földet – élve az elöljáróság által adott utasítással – az illető uraknak megengedtük hogy a földet elhordják. – Nevezettek meg is kezdték a föld elhordását míg e hó 20.án azt a jelenlegi községi elöljáróság beszüntette.-

Érdemes Községi Képviselő Testület! Más községek ahol a Sport egyesületek vannak mindenütt támogatták a községek egyesületeiket földet adtak sőt anyagilag is hozzá járultak terveik kulturális fejlődésük megvalósulásához – mi amikor a pályának való helyet bérbe kaptuk, nem tudtuk eléggé örömmel, hálánkat palástolni, az ifjúság a játékosok mindannyian kik az egyesületnek tagjai vagyunk különös meglepődés töltött el amikor tapasztaltuk hogy községünk támogatott bennünket, jól esett tudnunk, hogy az érdemes képviselő testület belátta, hogy mégis szebb, jobb hasznosabb foglalkozás és szórakozás emellett testezés és egészségi szempontból is üdvösebb, ha az ifjúság vasárnap délutánonként friss levegőn nem

pedig korcsmákba kugli vagy kártya mellett tölti idejét és emellett a községnek is nyújt szórakozást-. Várakozásainkban nem csalódtunk tehát.-

Sokaknak nagyon tetszett amikor látták miként tűnnek el a mocsaras gödrök miként tűnik el egy hatalmas hasznavehetetlen sallakkal tégladarabokkal teli domb a sok apró felesleges cserje milyen szép kies fekvése lett a község ezen részének – de senki sem kérdezte mennyi pénzbe került ez mennyi fáradságba – holott éppen úgy elhasználhattuk volna azt a földterületet éppen úgy felemészthettük volna azt a földtömeget ami most feleslegessé vált és amely egy-két úrnak szálka lett a szemében! Nem tettük pedig azért mert szépitészeti szempontból fontosabbnak tartottuk a piskot eltüntetni miáltal csak ami hálás községünknek a jó ízlést kívántuk biztosítani látogatásukra. –

Érdemes Községi Képviselő Testület! Egyesek azon nézetten vannak, hogy mi a felesleges föld átengedéséből üzletet csináltunk; ez egy ocsmány rágalom! Távol állt tőlünk még a gondolatban is, hogy erre ragadtuk volna el magunkat, mert ekkor tényleg a község jóhiszeműségivel éltünk volna vissza rágalmat határozottan visszautasítjuk.

Nem akarunk még tovább kiterjeszkedni érvelléseinkkel, hisszük hogy az érdemes Képviselő Testület alkalmat fog nekünk adni, hogy személyesen védhessük meg érdekeinket, azonban már előre is ezúton alázattal esedezünk kegyeskedjenek megtartani egyesületünket jóindulatainkban, kérjük ne gördítsenek akadályt munkánk bejezése elé- kegyeskedjenek megengedni hogy ezen megkezdett földtömeget eltávolíthassuk nevezett urakkal; nem kérünk anyagi áldozatot – nem kérünk olyat amit teljesíteni lehetetlen, az ifjúság a kulturális fejlődés egy szebb egy jobb jövő reményében esedezünk hassanak oda és tegyék nekünk lehetővé a megkezdett munkánk befejezését,-

Végre azon reményben, hogy kérelmünk nemes szívekre talál vagyunk kész alázattal.

Feketic 1927.november hó 28.

(P.S.: E dokumentum szerb nyelvű beadványát 1927.11.30-án Samuel Pilis, mint a klub elnöke írta alá.)

S.O.



## A vérnyomás csökkentők ABC-je

A gyógyszer pontos beállítása néha hónapokat vesz igénybe. Számos orvos a lépcsőzetes beállítási elvet követi: egy gyógyszer felírásával kezdi a kezelést, s ha nem elégséges, újabbat ad hozzá. Mások az úgynevezett szakaszos terápia elvét követik: ha a felírt gyógyszer nem hatásos, abbahagyatják fogyasztását, és másikkal helyettesítik. Mindkét módszer helyesnek számít, ám egyiknek is és a másiknak is az alkalmazásakor figyelemmel kell lenni a beteg életkorára, súlyára, a hipertónia típusára, valamint a kísérőbetegségekre. Emellett az orvosnak tekintetbe kell vennie betegének esetleges túlérzékenységet a mellékhatásokra. Ne ijesszenek el bennünket a felsorolt mellékhatások, a kimutatások szerint a gyakorlatban alig fordulnak elő: tízezer beteg közül egynél észlelhetők, valójában elhanyagolhatók. A kezelés sohasem sablonos, hanem személyre szabott, ami megkívánja az együttműködést az orvossal. A gyógyszer beállítása igazából akkor sikeres, ha ebben aktívan részt vesz a beteg is. Elsősorban az orvos tanácsainak betartására gondolok, de az önfegyelműzésen kívül fontos figyelemmel követni a gyógyszer hatását a szervezetre.

Nagy segítséget nyújtunk továbbá a kezelőorvosnak, ha reggel és este is lemérjük a vérnyomást, és naplót vezetünk. Emellett nem csak hasznos, hanem –tekintettel a hosszú, néha évtizedekig tartó kezelésre – elengedhetetlen az első hallásra oly idegennek tűnő gyógyszerek esetében, ha megszerezzük az elemi ismereteket a hatásukról. Ahogyan ugyanis a fájdalom jószerivel a hétvége napjain nyilall bele a fogunkba, úgy a kisebb-nagyobb rendellenes kilengések a vérnyomásunkban is rendszerint azokon a napokon jelentkeznek, amikor orvosunk elérhetetlen. Ilyenkor akár az alapfokú gyógyszerismeretünk mentőövet jelenthet például a túl-, illetve aluladagolás elkerülésére.

A leggyakrabban, első gyógyszerként, vizelethajtót (diuretikumot) kap a hipertóniás beteg. Különösen érvényes ez az idősekre – akiknél a vese már fáradékonyabb, lassúbb kiválasztással bír – de az izolált szisztolés vérnyomásos betegekre is. A vizelethajtó csökkenti vérünkben a sótartalmat, ezzel a keringő vér mennyisége is lecsökken, ennek pedig a vérnyomás esése a következménye. Ha a vizelethajtó kálium-visszatartó, nem szükséges kiegészítő szerként a kálium fogyasztása, ellenkező esetben azonban pótolandó, tabletta vagy paradicsom és banán formájában. Ismertebb képviselői: a Hidroclortiazid, Lasix, Yurindex.

**A bétablokkolók** (Metoprolol, Atenolol) kivédik a stresszhatást, féken tartják és csökkentik a szív frekvenciáját, és ezzel közvetett módon stabilizálják

vérnyomásunkat. Fontos gyógyszerek a szív-betegeknek, és mindazoknak, akiket koszorúér- és más érrendszeri betegség fenyeget, illetve már átestek egy szívinfarktuson.

Az **ACE antagonisták** (Enalapril, Katopil, Ramipril) nagy csoportja a leggyakrabban felírt hipertónia-ellenes gyógyszernek számít. Elsősorban a fiatal cukor- és szívbetegek kapják. A vérerek tágításával csökkentik a vérnyomást.

Az **ACE antagonisták II. csoportja** a legújabb vérnyomáscsökkentő generációhoz tartozik. Előnye, hogy megtisztították azokat az elemektől, amelyek esetleges mellékhatást generálnak.

A **kalciumantagonisták** (Amlodipin, Nifedipin, Verapamil) közvetlenül a szívizom sejtjeire hatnak, kisebb részben pedig közvetett módon a vérnyomáscsökkentést a vérerek elernyedésével érik el. Sokan használják angina pectorisz (szorító mellkasi fájdalom) jelentkezésekor nyelv alatt, illetve spray formájában. A szapora szívverés egyes fajtáinál, vagy migrénes fejfájás során is alkalmazzák e gyógyszer-csoportot. Alkalmazásukkor kerülni kell a grapefruit fogyasztását, mivel e gyümölcs egyik összetevője kiszámíthatatlanná növeli a gyógyszer felszívódását. Az említett gyógyszerek számos erősségi fokozatban vannak forgalomban, kombinálásuk és váltásuk minden esetben orvosi szakértelmet és tapasztalatot követel.

Dr. KERÉKES József



# Erdeigyümölcs krémleves gazdagon

Közeledik a nyár, egyre több friss gyümölcs érik, és az eperszezon is kitart sokáig, úgyhogy készítsünk ízletes, könnyed gyümölcslevest. Ennek az ételnek az a különlegessége, hogy hidegen és melegen is készíthet, fagyasztott és friss gyümölcsöket egyaránt használhatunk.

## Hozzávalók:

- 1 kg erdeigyümölcs keverék
- 3 evőkanál cukor vagy méz
- 1 csomag vaníliás cukor
- fahéj, szegfűszeg ízlés szerint
- 1 narancsból nyert narancslé (opcionális)
- 1 citromból nyert citromlé (opcionális)
- 2.5 dl habtejszín (édes)
- kb. 7-8 dl víz
- olajos magvak a szóráshoz

## Elkészítés:

- A gyümölcsöket egy lábasba tesszük, felöntjük a vízzel, majd megszórjuk a cukorral, vagy hozzáadhatunk 3 kanál mézet, ha egészségesebben szeretnénk elkészíteni. Adjuk hozzá a fűszereket.
- Nagyon jó ízt ad még, ha belefacsarunk egy kis narancs és citromlevet, de akár a citrom héjából is reszelhetünk bele. Főzzük kb. 20 percig.
- Szedjük ki a levesből a fahéjrudat és szegfűszegdarabokat, ha nem por formában használtuk. Egy turmixgép segítségével simára dolgozzuk a levest. At is szűrhetjük egy szitán, ha nem szeretnénk apró magokat benne, nekem alig érződött, krémes állagú lett. A málnának vannak nagyobb szemű magvai, helyettesíthetünk bármilyen gyümölcsöt friss eperrel is.



- Egy kisebb tálba beleöntjük a tejszínt, hozzáadunk egy-két kanálnyi levest, elkeverjük, majd óvatosan visszaöntjük a lábasba, amibe főztük a levest.
  - Néhány percig még főzzük, hogy a tejszínnel is összeérjenek az ízek.
  - A levest lehűtjük, majd hidegen, olajos magvakkal (lepirítva még finomabbak) megszórva tálaljuk.
- Megj.: a levest hidegen is elkészíthetjük, eperszezonban használhatunk fele-fele arányban epret és erdeigyümölcsöt, ebben az esetben mindent egyben leturmixolunk, a végén jöhet bele a tejszín és az édesítés mézzel vagy cukorral.
- A vízzel úgy hígítsuk a levest, hogy a számunkra megfelelő sűrűséget kapjuk.

H.Sz.





# FECSKE TOLL

## NAGY AZ ADAG

Ránk mérte az élet,  
ezernyi gondját, baját,  
ránk mérte, de mérlege félrebillent.

Oszthatta volna igazságosabban is széjjel,  
a rosszból akkor is jutna bőven.

Vadként, kit csapdába csalt,  
vergődünk, küzdünk,  
de nagy az adag.

Nem menekülhetünk.  
Láncra verve, vasmarokkal tart  
és ha túlfeszülünk, kitépi szívünk.

Még jóízűen belénk is mar,  
minden körülöttünk levő szépet felfal.

A csömör keserű íze torkunkra ragad.  
S mi a vége?  
Nincs vég, csak egyszer a film megsza-  
kad.

*Bácsi (Vajda) Sára*

## ANYAKÖNYVI HÍREK

### Újszülöttek

Szvorenny Szebasztián és Avgusztinov  
Tünde kisfia **Máté**  
Milan és Dragana Krivokapić kisfia **Nikola**  
Garai Tibor és Bezzeg Nikolett kislánya  
**Luca**  
Szakál Krisztián és Annamária kisfia **Erik**



### Elhunytak

Mira Crkvenjakov szül. Vekić 75 évében  
Božidar Božović június 19, 86 évében  
Branko S. Pavlović június 26, 66 évében  
Ciceri Rozália július 6, 58 évében  
Pavle Bajić július 8, 79 évében  
Lódi Margit szül. Sándor Margit július 7, 88 évében  
Zagorka Cverković július 7, 87 évében  
Vajda Gyöngyi szül. Víg Gyöngyi július 7, 55  
évében  
Majoros Sándor július 10, 66 évében  
Emil J. Tomašević augusztus 14, 68 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. Kerekes József, Hajvert Lódi Andrea, Orosz Attila, Papp Julianna, Pál Károly, Sárközi Ottília, Szukola Béla, Szarka Zsófia, Juhász Attila, Lakatos Janez. Készült Bácsfeketehegy a P.S. Print & Design nyomdában 2022. augusztus.

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

