

Fecske



Tizenegy tantermet újítottak fel Bácsfeketehegyen

A bácsfeketehegyi Nikola Đurković Általános Iskolában a nyári szünetet kihasználva, a tartományi támogatásnak köszönhetően felújították a tantermek egy részét. Szakállas Zsolt, a tartományi kormány alelnöke, tartományi oktatási, jogalkotási, közigazgatási és nemzeti kisebbségi – nemzeti közösségi titkár a tanév első napján már a reggeli órákban az iskolába látogatott. Kanyó István igazgató mellett jelen volt Juhász Bálint, a Vajdasági Magyar Szövetség községi szervezetének elnöke, Kovács Károly tartományi képviselő, valamint Sárközi István, a kishegyesi községi képviselő-testület elnöke is. Szakállas tájékozódott azzal kapcsolatban is, hogy milyen további segítségre lenne szükség a község iskoláiban és az óvodában.

- Az ez évi pályázaton a bácsfeketehegyi iskola sikeresen pályázott, és támogatni tudtuk a padlók felújítását tizenegy tanteremben. Erre elsősorban azért volt szükség, mert 40 éve nem lett lecserélve a padlózat ezekben a tantermekben, és eljött az ideje, amikor ezeket a munkákat is el kellett végezni. Ebben az évben több mint 60 iskolát támogattunk különféle felújítási projektjeikben, és a költségvetés-módosítás miatt további pályázatot is hirdetni tudunk nemsokára. Igaz, ez alkalommal nem munkálatokra, hanem tervdokumentáció előkészítésére. Remélhetőleg 2023-ban már újból munkálatokat is támogatni tudunk – nyilatkozta. – Szeptember elsején elkezdődik egy új iskolaév, amely a hagyományos értelemben vett iskolakezdés. Az elmúlt két évben a világjárvány miatt sokkal bizonytalanabb helyzetben működtek az iskolák. Őszintén remélem, hogy a most kezdődő iskolaév könnyebb lesz, elsősorban a diákoknak, valamint a tanároknak és természetesen a szülőknek is. Mi mint oktatási titkárság a jövőben is támogatni fogjuk az iskolákat, elsősorban a pályázatok révén, emellett szakmai tanácsadásra is itt vagyunk, és igyekezünk fölkeresni minél több iskolát, személyesen is megismerkedni az ottani helyzettel, hogy a pályázatoknál ezt is figyelembe tudjuk venni – tette még hozzá.

A beruházás ebben az iskolában megközelítőleg 3 mil-

lió dinár értékben valósult meg. Az összeg nagy részét a tartományi pályázaton teremtette elő az iskola, a hiányzó részt pedig az önkormányzat fedezte.

Juhász Bálint, a VMSZ községi szervezetének elnöke hangsúlyozta, hogy kicsi, de törekvő a kishegyesi önkormányzat.

– Főleg pályázatok útján tudjuk biztosítani a fejlesztéseket és a fejlődést. Kiemelten fontos, hogy az iskolákban, óvodákban jó körülményeket teremtsünk a gyerekeknek. Ez jó a gyerekeknek, tanároknak, családoknak, szülőknek. Jó, hogy ebben van egy fontos partnerünk, a tartományi oktatási titkárság. Nemcsak idén, hanem visszamenőleg jó pár évre. Idén tanterem- és padlófelújítás, valamint mosdófelújítás, fűtőkorszerűsítés, ablakcsere is történt. Kishegyesen, Bácsfeketehegyen, illetve a község mindhárom településén az óvodákban megtörtént a hőszigetelés. Fontos az olyan körülményeknek a biztosítása, ami azt eredményezi, hogy jó óvodába menni és jó iskolába menni, jól érzik ott magukat a gyerekek – nyilatkozta lapunknak.

A bácsfeketehegyi iskolában a legnagyobb beruházás a tantermek padlózatának felújítása volt, melyet tartományi segítséggel sikerült megvalósítani.

– A padlózat már több mint 40 éves volt. Elégé elavult, nehéz volt a karbantartása, a tisztán tartása, porolt, nem iskolához illett. Tizenegy tantermet sikerült felújítani. Maradt még további öt tantermünk, ahol felújítanánk a padlót, és a nyílászárók az iskola egyes részein még nincsenek kicserélve, azokat is szeretnénk fölújítani – mutatott rá Kanyó István igazgató.

Az iskolában 310 diák tanul, 147 magyar nyelven és 154 szerb nyelven. Tizenöt magyar elsős kezdte meg a tanévet. A kádergondokról az igazgató elmondta, hogy Újvidékről utazott a szerb fizikatanár, aki egy nappal iskolakezdés előtt felmondott, de sikerült a gondot gyorsan megoldani.

Forrás: Magyar Szó
Szerző: T.P.



IZIDA HÍREI

“ Légy az, kiből árad a nyugalom. Légy az, kire nem hat a hatalom. Nyújtsd oda, hol kéri a kezdet. S menj oda, hol fázik a szeretet.”

Gárdonyi Géza, Jóság

Életünk, főképp az Izida egyesület napközis foglalkozásain résztvevő felhasználók élete átalakulóban van. Óriási változások történnek a mindennapjainkban, és ez egyáltalán nem könnyű. Hatalmas kitartásra, erőre és türelemre van szükségünk ahhoz, hogy átvészeljük a napokat. Igyekezünk, mi a nevelők, munkatársak és az önkéntesek, hogy ne a problémákra



fókuszáljunk, hanem a megoldásokat keressük. A nehézségekben is igyekszünk meglátni a lehetőségeket, és próbálunk optimisták maradni.

Nem arra fordítjuk a figyelmét, hogy miért kerültünk ilyen helyzetbe, hanem keressük azt, ami kisegíthet bennünket és a fiataljainkat. Így aztán gyakran meg is találjuk a lehetőségeket és megyünk tovább.

Nagyon örülünk, hogy lehetőségünk volt barátainkkal visszaemlékezni az eltelt húsz évre, ugyanis műhelyeken keresztül idéztük fel a legkedvesebb

perceket, eseményeket. A 2022-as évben egyesületünkben jubiláris találkozók, programsorozatok lettek szervezve, amit a barátainkkal Hódságról, Topolyáról, Kúláról, Magyarkanizsáról, Szenttamásról tölthettünk el és a sportkedvelő nyugdíjasokkal. Az elmúlt húsz évet felölelő barátkozással, jó hangulatban múltak el a műhelyek. A foglalkozások a sport a kreativitás, ízek és zamatok jegyében teltek el.

Sok tapasztalatot nyertünk a fűszer-és gyógynövények szárításában, feldolgozásában és a gyümölcsök, fűszernövények szárításában. A munkában a fel-



használóink is aktívan részt vettek. Ez az aktivitás megerősítette őket abban, hogy lelkileg hozzájussanak olyan tudáshoz, amely segíthetné őket és gyakorlati tudást szerezzenek.

Utaztunk is, programokon vettünk részt Topolyán és Szabadkán, ahol az érzékenyítő program kiemelt célja volt az esélyegyenlőség, egyenlő bánásmód, tolerancia és befogadó készség gyakorlása.

P.J.



A Kozma Lajos Könyvtár hírei

- Augusztusban csütörtök délelőttönként vártuk könyvtárunk gyermektagjait egy kis közös játékra, alkotásra. Látogatóink készítettek hőlégballont és társasjátékoztak. Előkerültek a nyári élmények is. Sztorikocka segítségével meséltek merre jártak, mit csináltak, mit olvastak a nyáron. Utána mindenki



elkészített egy nyári naplót, amelyben megörökítették az élményeiket.

- Szeptember 8-án Kiss Natália képzőművész kiállításának megnyitója volt könyvtárunkban.

- Szeptember 16-ától folytatódnak a Ringató foglalkozások Borsodi Patyerek Orsolya vezetésével. Minden régi és új érdeklődőt szeretettel várunk!



Szeptember 20-án ismét dr. Kasza Bálint tartott előadást a szív világnapja kapcsán Jól csak a szívvel



lát az ember címmel. Az előadásának a célja figyelemfelkeltés volt arra, hogy az emberek életmódja betegíti meg a szervezetet. A mindennapok miatti szorongás, aggodás kiválthatja egy szerv, akár a szívünk megbetegedését, vagyis a lelki okokat kell megszüntetnünk, hogy megóvjuk egészségünket.

TANÉVNYITÓ ISTENTISZTELET A REFORMÁTUS TEMLOMBAN

Szeptember 18-án újból tanévnyitó hálaadó ünnepi istentiszteletre került sor templomunkban. Pontosan nyolc évvel ezelőtt tartottuk meg az első ilyen jellegű istentiszteletet. Akkor még nem gondoltuk, hogy ezzel egy újszerű gyülekezeti alkalmat vezetünk be, amelynek mára már hagyománya is van.

Az ünnepi istentiszteleten nagyon szép számban jelentek meg a helybeli általános iskola alsó és felső tagozatra járó diákjai és tanárai is. Külön öröm volt számunkra, hogy jelen volt Bojtos Béla a Helyi Közösség tanácsának elnöke, az iskola előző igazgatója is, akivel annak idején közös kezdeményezésünkre jött létre ez az alkalom. A Magyar Nemzeti Tanács képviselőjében Mgr. Hajnal Jenő elnök úr volt jelen, aki alkalmi beszédet is mondott. Iskolánk tanulói alkalmi műsorral, hegedű és orgonajátékkal valamint versmondással tették még ünnepélyesebbé a tanévnyitó istentiszteletünket.

O.A

Fotók: Lakatos Janez



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

Őszre hangoló

a művelődési egyesület augusztus-szeptemberi hírei

„Úgy szoktuk”, hogy a nyár a fiataloké, a tűziben is a tánciskoláé a főszerep. Idén is így volt. Június 28-án kezdődött és augusztus 13-án ért véget az idei Tánciskola. Húsz diákból 16-an vettek részt a Nagyvizsgán. A zenekari kíséretet ezúttal is a kishegyesi Calypso együttes biztosította. A Nagyvizsgán megköszöntük Tóth H. Vera 31 évnyi oktatói-szervezői, példaértékű munkáját. Táncoktatói feladatait szeretné átadni a fiatalabb generációnak. Sokan sajnáljuk, hogy búcsúzik ettől a feladattól, hiszen legalább 700 diákot tanított meg a klasszikus táncok alapjaira. Ezúton is jó egészséget, békés nyugdíjas éveket kívánunk neki!

Az idei évi Nagyvizsgán tánckirálynő lett Bede Barbara, első kísérője Halasi Fanni, második kísérője Szabó Stefánia. Tánckirály: Perlaki László, első kísérője Dudás Iván, második kísérője: Perlaki Attila. Báلكirálynő: Szabó Stefánia, első kísérője Gömöri Emese, második kísérője Fehér Rebeka. Báلكirály: Huszka Ádám, első kísérője: Toldi Miklós, második kísérője: Perlaki László. Gratulálunk minden résztvevőnek!

A tánciskola lezárultával elkezdődött az egyesületben is a szüreti napi felkészülés. Így a szeptember 9-10-i rendezvényen teljes értékűen tudtak részt venni a hagyományörző szakcsoportok. Szeptember 9-én, pénteken este tartottuk meg a színházteremben az 50. szüreti nap alkalmából készült műsorunkat, ahol felléptek a néptáncosok (Aprócskák, Sziporka, Csúrporka, Mákvirág, Kónya), népi énekesek (Kispacsirták, Napvirágok, Nagypacsirták) és a kezdő tambura csoport (Feketicsei betyárok) Krisztián Csongor közreműködésével. Felkészítők voltak: Molnár Gabriella, Sárközi Noémi, Szakács Tamás, Szakál Nikolett és Szakács Zoltán. A műsorban magyar írók gondolatait tolmácsolta Hajvert Ákos, Radnóti-díjas versmondó. A műsorvezető dr. Tóth Anita volt. A zenei kíséretet a Fokos, a Duhaj és a Csalóka népi zenekarok tagjaiból összeállt alkalmi bandának köszönhattuk. Másnap, szeptember 10-én került sor az 50. lovaskocsis felvonulásra – ami minden évben óriási élmény a gyerekek számára. Nem győzzük hangsúlyozni, milyen hálásak vagyunk a kocsisoknak, hogy számíthatunk rájuk! Ez a hagyomány meghatározó élményt jelent a kis táncosaink számára. Az idei év megállói voltak: a piactér, a Lódi-pincészet, a vajdaság-utcai kerekesskút, Konc Dezső gazdasága és a nyári színpad. Köszönjük a vendégvárást, és köszönjük a lehetőséget mindenkinek, aki a háttérben ezen munkálkodott!

Szeptember 17-én ugyancsak lélekmelengető élményben volt része a gyerekeknek, hiszen két olyan kézműves oktató foglalkozott velük, akik magukkal

hozták „az őshaza”, Kunhegyes levegőjét, és a népi kézművesség magas szintű tudását is: Szentpéteriné Lévai Mária Kunhegyesről és Bán Andrea Törökszentmiklósról. Segítségükkel a Kapaszkodó program keretében a gyerekek tűnemez- és filcfigurákat készítettek. Anyaországi vendégeink ezen a délutánon egyesületünk kézműveseinek és a Hestia nőegylet tagjainak tartottak előadást és bemutatót a kunsági szűcshimzésről, átadva a mintákat az itteni asszonyoknak hímzésre előkészítve. Ez a nap egy újabb mérföldkő volt a kunhegyesiekkel való szakmai együttműködésünk térképén, amelyet mindkét részről őszinte nyitottság kísért. Várjuk a folytatást nyáron!

Miközben szeptemberben elindult a tanév, bejöttek az energiatakarékossági előírások, betömörültünk a kultúrotthon emeleti termeibe, komoly logisztikával összeállt a zenede órarendje, elindultak az egyesület különböző szakcsoportjainak próbái, még be sem járódott az új rend, már megkezdődött a versenyidény



a versmondóknál. A Vajdasági Magyar Versmondók Egyesülete szeptember 24-én, szombaton szervezte meg az Arcok üveg mögött elnevezésű versenyét a Bányai-Emlékházban. Ezen a versenyen idegen költők verseivel lehet indulni – azaz műfordításokkal, és egész Vajdaságból érkeznek résztvevők. Az egyesületünk keretében működő, Barta Júlia által vezetett Podolszki versmondó szakkör 7 jelentkezővel vett részt ezen az eseményen, az alábbi eredményekkel:

- 3-4. osztályosok kategóriájában Faragó Petra EZÜST, Hajvert Janka EZÜST minősítést kapott;
- 5-6. osztályosoknál Hajvert Zalán ARANY minősítést és I. DÍJat, Kerekes Tamara ARANY minősítést és II. DÍJat, Varkula Anna pedig EZÜST minősítést kapott;
- 7-8. osztályosok kategóriájában Gál Lajos ARANY, Szatmári Lili pedig EZÜST minősítést

érdemelt ki.

Szeptember 27-én a szabadkai Életjel meghívására Szabadkán is bemutatásra került a Halljátok-e a dalt? c. verses összeállítás, amelyben Barta Júlia, Krekity Olga és Török Emese (ének) szerepelt.

Szeptember 30-án a Csépe Imre Emléknep keretében Kishegyesen vendégszerepelt Kormos Irén, Hajvert Ákos és Sárközi Noémi. A Gyökerek és szárnyak című műsorukat mutatták be.

Október 1-én, szombaton A magyar népmese napja apropóján (ez szeptember 30-án van) hívtuk gyülekezőbe a gyerekeket a Kapaszkodó program keretében. Molnár Gabriella az ovisoknak tartott mesefoglalkozást, Kormos Irén pedig az iskolásoknak – kis mesemondói, Gál Lajos és Vukmanov Dávid közreműködésével, segítségével. (Ez a Kapaszkodó program az egymásba kapaszkodásról szól valójában. Hogy valamilyen kulturális érték mentén hogyan kapaszkodhatunk össze; hogyan lesz különböző életkorú gyerekekből vagy felnőttekből közösség. Ez a program a közös pontokat keresi. Ezúttal a magyar népmesébe kapaszkodtunk, és újfent kiderült, hogy ez milyen fontos a gyerekek életében, avagy életszemléletük alakulásában.)

Ugyancsak október 1-én egy asszonyközösség is tevékenykedett a kultúrotthonban, ők a Hungarikum



programunk 8. Ízörző hétvégéjén vettek részt, amelynek témája a hájas krémeslap titka volt. Nagymamája tudását Barta Júlia osztotta meg velünk, az elkészült krémest pedig a mesés foglalkozáson résztvevő gyerekek osztályozták. A házi krémes kiválóan vizsgázott...

Október 8-án, szombaton az egyesület Nagypacsirtái a Feketicsi betyárokkal Verbászon léptek színpadra a magyar konyhanapok keretében. A betyárokat ezúttal Vajda Csaba kísérte nagybőgőn. Mindkét csoportot Sárközi Noémi készítette fel.

Ugyanebben az időben versmondó versenyt tartottak Topolyán a Kodály Zoltán Művelődési Központban, Tóth Ferencre emlékezve. Négy versmondónk vett részt Barta Júlia és Pál Ilona felkészítésével: Faragó Petra, Hajvert Zalán (különdíjat nyert), Török Viola és Varkula Anna.

Szintén 8-án, szintén délelőtt Magyarokanizsára is uta-

zott egy küldöttségünk, a hamarosan induló felnőtt szakkörök kapcsán. Népi bútorfestés, vesszőfonás és makramé szakkör alakul október második felében nálunk is, egy Kárpát-medencei program keretében, amelyhez a szükséges eszközöket és anyagokat Magyarokanizsán osztották ki szombaton.

Nagyon jó hangulattal zárult ez a mozgalmas nyolcadika. A színházteremben került vetítésre a Muskátli – a Vajdaság virágai című zenés dokumentumfilm. A vetítésen jelen volt a film rendezője, Szász Csongor is, aki mesélt a forgatás körülményeiről. A film izgalmasan és finom humorral dokumentálta a nyolcvanas évek tömegkultúrájának azt az elemét, amit muskátlizenének hívunk, nagyon tanulságos volt.

Ami pedig az őszi hátralévő részében, illetve ebben az évben várható (dióhéjban): október 15-én a kishegyesi vendégek fogadása itthon, versmondó verseny Csókán; október 16-án mesemondó verseny gálaműsora Újvidéken, illetve itthon irodalom és színház: Rügyfakadás – előadás Szabó Lőrincről és szerelmeiről; október 22-én fellépések a Záporkán (versmondók, népi ének és tambura); október 24-én Sors-kanyar (zenés-táncos előadás a Don-kanyar tragédiájának 80. évfordulója alkalmából, a Magyar Nemzeti Tanács és a budapesti Magyar Kanizsai Udvari Kamaraszínház közös produkciója, rendezte: Kálló Béla); október 29-én versmondó verseny Zen-tán; november 5-én Ízörző hétvége; november 12-én szólótánc verseny Szabadkán, november 19-én tamburafesztivál Csantavéren, november 25-27 versmondó verseny itthon; december 10-én népzenei vetélkedő Topolyán; december 16-án Hungarikum program zárórendezvénye; december 29-én évzáró műsor. Ezek a tervek a közeljövőre. Eközben várjuk a kupuszini társulatot és lesz egy Őszi forgatag, egy népi műsor a kishegyesi Petőfi Sándor ME szervezésében, nálunk megtartva. Lesznek szombat délelőtti foglalkozások gyerekeknek, készítünk dekorációt, díszeket karácsonyra. Kövessék friss híreinket a közösségi oldalunkon továbbra is! Szeretettel várunk minden érdeklődőt eseményeinken!

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
Simonyi Zsófia fotói

A BENNÜNK LAKÓ ÁRNYÉK

Nem az a lényeg, hogy milyen világban élsz, hanem hogy milyen világ él te benned!

Popper Péter

A mindennapok, kötelezettségeink, elvárásaink arra készítetnek bennünket, hogy százféle (ál)arcot öltünk magunkra, hogy minél jobban megfeleljünk az elvárásoknak. Kiválasztunk egy megküzdési módot és annak érdekében a legkülönbébb szerepekkel azonosulunk, attól függően, hogy abban a pillanatban mit tartunk legmegfelelőbbnek: a családi körben, a munkahelyen, munkatársként vagy beosztottként, az ismerősök vagy barátok között, illetve egyéb emberi kapcsolatokban. Ez az álarc, egy maszk, azt mutatja, hogy milyenek szeretnénk lenni. Efféle módon kívánjuk megmutatni magunkat a világnak, azt akarjuk, hogy ilyennek lássanak bennünket, így szeretnénk megfelelni a kívánalmak. Ha sikeresen választottunk álarcot, könnyebben, méltányosabban alakíthatunk ki kapcsolatokat, könnyebben érjük el elvárásainkat. A maszk azt is jelzi, mit akarunk önmagunkból megmutatni másoknak.

Álarcból mindannyiunknak több van, hiszen különféle szerepeink vannak az életben, a hozzájuk illő szerepszemélyiségekkel lépünk fel – ezek énünk legkülső burkai. A jó álarc igazán a jó kompromisszumok eredménye, ami a külvilág elvárásai, valamint a saját belső igényünk között jön létre. Az árnyék tehát nem más, mint a tudatalattink, amibe negatív előjelű, elutasított, szégyellt, elnyomott részeink kerülnek bele, azok a tu-

lajdonságaink, melyeket magunkban nem tartunk elég tetszetősnek, félrerakjuk, elfojtjuk vagy kirekesztjük a tudatunkból. Így a nemkívánatos elemeinket a szőnyeg alá söpörjük, mondván, hogy amit nem lát-szik, az nincs is, ezzel akarjuk a problémát megoldani. A maszk: „Olyan, akár egy jól szabott ruha, amelyik korrigálja a tökéletlen test hibáit”. Tudományosan bizonyított tény, hogy viselkedésünket, cselekedeteinket, gondolatainkat, sőt érzéseinket is $\approx 88-95\%$ arányban a tudatalatti határozza meg, csupán $\approx 5-12\%$ -ban vagyunk tudatosok. A tudatunk tehát csak a jéghegy csúcsa, míg a felszín alatt húzódik a testünket irányító tudatalatti, amely meghatározza az életünket. A tudatalattiból lesz az árnyék-én, ami valójában az álarcunk.

Míg lelkünk szépségéről, csodálatos lehetőségeiről oly sok szó esik, a lélek árnyairól annál kevesebb. Mindannyiunknak van árnyék-énünk, ami kinél így, kinél úgy jön időnként elő. „Mindaddig, amíg a tudattalan nem válik tudatossá, addig a tudattalan irányítja az életedet, és te sorsnak fogod hívni”- figyelmeztet C. G. Jung

Az árnyék-énünk, az árnyékjelenségek borús kedély-állapotot váltanak ki, megnyitják lelkünk sötét bugyrait. Lelkünk elfojtott, meg- és letagadott részei, melyekkel nem kívánunk szembesülni, elnyomjuk őket (tudattalan sötétségébe, „árnyékába” taszítjuk), nem azonosulunk velük, noha személyiségünk részét képezik, annak kevésbé szerethető, el nem fogadott részei (mivel nem felelnek meg a társadalmi normáknak, jobbnak látjuk elrejteni őket). Az elfojtott tulajdonságok sokaságából felépülő árnyék, az élet folyamán egyre gyarapodik, egyre sötétebb lesz, ha nem avatkozunk közbe. Olyan, mint egy fekete zsák, melyet magunk után vonszolunk, és ebbe gyömöszölünk mindent, amit tudatosan nem akarunk elviselni. Pedig a sötétség és a fény egyszerre létezik bennünk, ezért nem tagadhatjuk meg a sötétség létezését. A bennünk lakó számtalan árnyék, sokszor



Nincs izgalmasabb, mint az álarc mögé bújni, mert mindannyiunknak van sötét oldala, amit nem szívesen mutat meg.

nem engedi, hogy elcsendesedjünk, akaratosak, néha gonoszok, fölényesek, dühöngők vagyunk. Máskor csalódottak, lusták, megkeseredettek, néha gyávák vagyunk képtelenek a megbocsátásra, néha önzők, irigyek, haragosak. Van, amikor az árny vágyaktól terhes, birtokolni akar, időnként céltalan, csalódott és boldogtalan, félelem gyötri, a fájdalomtól szenved. Attól árnyékok tehát, hogy a tudatosság fénye nem világítja be őket. Sok esetben fogalmunk sincs, miért gondoljuk azt, amit gondolunk, nem tudjuk, miért csaponganak bizonyos gondolatok a fejünkben. Néha elképzelni sem tudjuk, miért törnek ránk egyes vágyak és sodornak minket valahová. Mindezek személyiségünk, természetünk sötétebb oldalai, árnyak, ám ha igazán vágyunk a fejlődésre, változásra, a teljesség megélésére, ha nehéz is, de el kell őket fogadni őket. Annak ellenére kénytelenek vagyunk szembenézni velük, bár tudjuk, nem segítik elő, sőt gátolják érvényesülésünket, sikereinket, mégis a személyiségünk részei, a mások által jól ismert jellemvonásaink ellentétei.

"A mindennap hordott társadalmi maszk mögött rejtőzik az árnyék-énünk: az, az impulzív, sebzett, szomorú, elszigetelt lélekreszünk, melyet általában megpróbálunk figyelmen kívül hagyni. Az Árnyék az érzelmi gazdagság és a vitalitás forrása lehet, és az Árnyék elfogadása a gyógyulás és a valóban hiteles élet felé vezető utat jelentheti." /C. Zweig és S. Wolf/

Az árnyék a félelmetes, ismeretlen, az élet igazi kulcsa, bármilyen sötétre fessük is (középkorban

az emberben lakozó démonnak nevezték), mégis az árnyék rejt magában az utat ahhoz a világossághoz melyre szükségünk van a tudatosulásunkhoz, megvilágosodásunkhoz. A belé süllyesztett tartalmakkal tudatosan szembesülnünk kell: félelmeinkkel, dühünkkel, bosszúvágyunkkal, helytelen önértékelésünkkel, csalódásainkkal. Életünk részévé kell tennünk őket, mert elfojtásukkal, elhatalmasodnak, átvehetik az uralmat felettünk. A valóságot el kell fogadnunk: fényekből és árnyékokból állunk, bár a fények elkápráztatnak bennünket, mégsem világítják meg tartósan az életünket. Ilyenkor az árnyékok adhatják meg a választ. Árnyékaink elfogadása fájdalommal járhat, de változást, önfelfogadást hozhatnak, kialakíthatják az egészséges önértékelést, még akkor is, ha lesznek olyan részeink, amelyeket nem akarunk elfogadni. Szembe kell néznünk a ténnyel is, hogy amit elutasítunk, az nem tűnik el, hanem árnyékba süllyed, majd más formában jelentkezik ismét (a komplexusok összességévé alakulhat).

A tudattalanba száműzött gond tovább él, nagyon is él, és minél inkább nem akarunk tudomást venni róla, ő annál hangosabban kopogtat, figyelmünket követeli. A dörömbölés különböző módokon kerülhet felszínre: látszólag a semmiből felbukkanó gondolatok vagy érzések útján, testi tünetekben, visszatérő szorongások vagy rémálmok, depresszió, betegség formájában. Hiába igyekszünk a tudattalant elutasítani, ösztönösen védeni magunkat tőle a fájdalomtól, kritikától, haragtól, mégis bele kell néznünk a mélységbe. Az ideges egyéneknek, akiket szinte minden nyugtalanít,

azt képzelik, hogy a világ tele van ellentétes szándékú emberekkel, miközben csupán az árnyék szeretné, ha az illető vele foglalkozna egy keveset. „Ha valami miatt gyűlölsz egy embert, valami olyasmit gyűlölsz benne, amely a részedet képezi. Ami nem képezi a részünket, nem zavar bennünket.” figyelmeztet Herman Hesse.

A kiút az árnyék felismerésével, elfogadásával, a felelősségvállalással kezdődik, a tagadása, elutasítása helyett. Általa tapasztalhatjuk meg énünk józan, gyógyult, elfogadó, együtt érző, higgadt, megértő személyiségének kialakulását. „A léleknek vannak oly könnyű rejtekei, mint az árnyék: mihelyt próbáljuk megvilágítani, azonnal eltűnnek.” Lucian Blaga



A fény-árnyék játéka: minden törekvésünk mögött a szeretet, a boldogság, az „egészség”, a harmónia elérése a belső indítékunk.

Dr. Kasza Bálint

Kun legények diadala

Tíz éve már, hogy évente megszervezik a Parasztolimpiát a közeli mezővároskában, Bács-topolyán. Számos fiatal férfi számára nagy kihívás ez, hogy különböző erő – és ügyességi versenyszámok által kipróbálja, megmérettesse magát. Valljuk be valamennyiünkben szinte „kódolva” van a versengési vágy, számos esetben úgy gondoljuk, úgy érezzük ezt a feladatot én jobban, vagy esetleg gyorsabban megoldottam volna. Talán ez is egy mérvadó szegmense a töretlen, évről-évre megismétlődő, sőt növekvő érdeklődésnek a Parasztolimpia iránt. Ennek ellenére furcsa mód az elmúlt tíz év során egy fekete-icsi résztvevője sem volt a játékoknak, pedig hiszem azt, hogy a mi kis falunkban is lett volna több fiatalember is, aki méltán megállta volna a helyét a verseny során. Mivel az idén már öt fős csapatok jelentkezését várták egy-egy településről, és az újságokban a folyamatos ismétlődő felhívások, reklámok igen megmozgatták a fantáziámat, s így nekiálltam a verbuválásnak. Elsőként Kuntics Lehelt szólítottam meg, – akit a jószág ellátása végett gyakran láttam traktorozni, – majd Koleszár Zolit, Balogh Ferencet, Koncz Tibit, Koncz Lacit kerestem fel. Abban biztos voltam, hogy Losonci Imrét okvetlenül meg kell hívni az alakuló csapatba, ugyanis ebben a 17 éves fiatal legényben dübörög a versengési vágy, a tenni akarás. Történt az, hogy az idén Szarvason adtunk művelődési műsort a Kárpát-Medencei Aratónapok alkalmából, ahogy kézi arató csapatok versenyén is részt lehetett venni. Imrében olyan erős volt a versenyre való készítés, hogy akár a szervezőktől kölcsönkért, kicsorbult kaszával is hajlandó lett volna versenybe szállni. A csapat Ozorák Arnival és Szabó Rolival lett teljes, vagyis máris rendelkezünk tartalékos, illetve csere játékosokkal. Attól függetlenül, hogy alig pár nap alatt összeállt a csapat máris elkezdtük a gyakorlásokat, hiszen augusztus 14. az olimpia napja egyre közelebb volt. Losonci család tágas gazdasági udvarában folytak a tréningek, a gumicsizma hajigálás, amelyet mértünk csavarpárosítás szappanos vízben időméréssel, szalmabálák talicskán való tolása, gumibroncs-görgetés, zsák tolása biciklin, szalmafeldobálása stb. Az első egy-két tréning alkalmával körvonalazódott melyik játékoshoz, melyik feladatok állnak közelebb és a következőkben azt gyakorolták. A kora esti tréningek után a sötétség beálltával egy-egy sör mellett taktikai és egyéb versenyfeladatokkal

kapcsolatos kérdés volt a beszédtema. Egy ilyen beszélgetés során került szóba a csapatnév illetve a csapatkapitány megválasztása. (Az edzői státuszt már startban kisajátítottam!) Javaslatomra egyhangúlag elfogadták a Kun Legények elnevezést, valamint Kuntics Lehelt és Losonci Imrét csapatkapitánynak. A helyi gazdakör újonnan megválasztott elnöksége már az első pillanattól kezdve támogatta a csapat részvételét a Parasztolimpián, egyforma pólókat nyomtatott Kun Legények felirattal, Bácsfeketehegy és a Gazdakör logójával ellátva, valamint a csapat bográcsosát is biztosította, amelyet Bordás István készített el.

Na, és eljött augusztus 14. Esős vasárnap reggelre ébredtünk, szertefoszlott az a remény, hogy már az előző napok során eléggé „kieste” magát. Kitartóan esett, a szervezők pedig kérdésemre azt válaszolták, ha esik, ha fúj az olimpia meg lesz tartva. 11 órakor a fiúknak kör sms-be üzentem gumicsizmát és váltó ruhát hozzatok. Érkezésünkkor a topolyai vásártér



alacsonyabb részen még tócsában állt a víz, azonban a füves pályarész elfogadhatónak tűnt a verseny lebonyolítására, annak ellenére, hogy még szemerkélt az eső. A szervezők leleményességének és higgadságának köszönhetően fél kettő tájékán a szokásos tudásfelmérővel megkezdődött a nagy sátorban XI. Parasztolimpia. Ebben a feladatban a csapatot Lehel és Zoli – a két öreg – képviselte. A versenyszámok szinte változatlanok maradtak, elméleti, gumicsizma dobálás, kukoricamorzsolás, csavarpárosítás stb. Érdekes módon egy-egy feladat elvégzése után nem közölték az eredményt, hanem az elért pontokat összeszámolva hirdették ki a verseny legvégén a legsikeresebbeket. A következő játékok már sokkal látványosabbak, izgalmasabbak voltak, lehetett

szurkolni, teli torokból buzdítani a csapattársakat, főleg, hogy az eső is elállt. A soron lévő kukoricamorzsolásnál Imre és Arni majd Lehel és Roli jeleskedett, a csavarpárosításnál pedig Zolinak és Arninak szurkolhattunk, akik a megadott idő alatt jelentős mennyiségű csavart párosítottak a megfelelő alátéttel és anyával. A gumicsizma hajigálásánál volt akinek olykor a közönség között landolt a csizmája, ami nem csupán riadalmat, hanem derűt is kiváltott. Nagy csatározás jellemezte a sorba rakott 10 szalmabála feldobálását a szalmás pótkocsi harmadik sorára, amelyben a csapattagok válthatták egymást, ugyanúgy a hat szalmabála talicskán való szállítása, miközben a pályán lévő bálákat kellett kerülgetni. A Kun Legények első párosának, - akik e versenyszám kezdő párviadalának egyike volt – némi hátránya származott az ide vonatkozó játékszabályok nem megfelelő tájékoztatásából, mi szerint a versenyzők a szabadon maradt kezükkel tarthatják a bálákat, hogy azok futás közben ne essenek le a talicskáról. Ezt a malórt Lehel diadala a következő megmérettetésen messzemenően pótolta. A petrencerúd tartásában Lehel a csoportjában az első helyen végzett 3 perces



idővel. Az utolsó másodpercek során – mikor már csak az ő kezében volt rúd a levegőben – a csapattársak, a szurkolók kiabálva számolták vissza a másodperceket, hogy elérje a három perces álomhatárt. A következő csoportban Szabó Roli igyekezett megmutatni, hogy merre is van Buda, a lelkes buzdítás, a Kun konokság, kitartás a 2. helyre volt elegendő, amely csoportösszesítésben kiváló eredmény. Míg a csapat egy része a porondon vívta a csatát a háttérben két bográcsban is főztek a csapattársak, Bordás Pityu, Laci, Tibi és Feri. Mindkét bográcsos dobogós helyezést ért el. Csak tudnak valamit ezek a fiúk. Már javában alkonyodott, mire sor került az olimpiai játékok értékelésére és rangsorolására. A bejelentkezett 17 csapat közül 13 vett részt a versenyen, majd

elkezdtek bemondani, hogy a versenyszámok során elért pontszámok alapján összesítésben ki lett a 6., az 5., majd a 4. Ahogy ott álltunk a tömegben, szorongva figyeltünk, reménykedtünk, hogy minket is említenek és amikor a harmadik helyezettet is beolvasták és őket már a színpadra szólították, úgy éreztük ennyi volt, ennyire futotta, na majd jövőre jobban odatesszük magunkat. Ilyen érzésekkel, gondolatokkal álltunk, már-már engedve a csalódottság dermesztő érzésének, amikor a hangosbemondón erőteljes hangon mondják: a második helyezést Bácsfeketehegy csapata, a Kun Legények érdemelték ki. Meglepetésünkből felocsúdva keresztülvágtuk magunkat a fiúkkal a kiabáló, ünneplő tömegen, hogy átvegyük az érmet, a serleget és a második helyezéssel járó ajándékokat. Utólag értesítettek, hogy egy malac is jár a jutalomhoz. Ezután következett a fotózás, az interjúk a TV-nek, a sajtónak, valamint az ünneplés a fiúkkal, a szüleikkel, a szurkolókkal (meglepően sok tini lány is csatlakozott). A kocsimból előkerült a pezsgő – betettem a saroglyába, gondolván ha netán szükség lenne rá, akkor adjuk meg a módját. Nagy köszönet illeti mindazokat, akik bíztak a fiúk teljesítményében és a csapat mellé álltak. A Gazdakör és a Losonci család önzetlen támogatása, segítsége mellett hálás szívvel köszönjük a Szél család, valamint a DUO Commerce üzlet adományait, valamint mindazok támogatását, akik akár a pálya széléről buzdították Bácsfeketehegy színeiben versenyző srácokat. Szép volt fiúk!

U.I.: A Parasztolimpia főszervezője Tomik Nimród is személyesen gratulált a csapatnak, és egyben felkérte és reményét fejezte ki, hogy a Kun Legények a jövő évi játékokon is részt vesznek, és jelenlétükkel színesítik, népszerűsítik a Parasztolimpiát.

Szukola Béla



MILYEN ÉRZÉS LEHET MEGHALNI?

“A halál (...) csak annak borzasztó, aki sohasem értette az életet. Csak akkor félsz a haláltól, ha az élettől is félsz.” Anthony De Mello

„Azután megformálta az Úristen az embert a föld porából, és az élet leheletét lehelte az orrába. Így lett az ember élő lény.” 1. Móz. 2: 5-7 Mi tehát az élet lehelete? Isten élete és ereje, amellyel az embert megelevenítette. Isten élete folyamatosan létezik, így az ember anyagtalan része is örökké él. Ennek tükrében gyakran elemi erővel tör ránk a kérdés: ki vagyok én? Test és lélek vagyok. A testem az enyém, az én fizikai, anyagi részem. Másfelől a testem a lelkemé, személyiségemé. A lelkem nem a testemé a lelkem önálló, ő dönt, ő mozgatja a testemet. De milyen teremtmény a lelkem? Ha a testet ő mozgatja, akkor ő maga testetlen! Rejtelmes?! Láthatatlan erő mozgatja a testemet! Vajon honnan ered ez a láthatatlan erő? Tudjuk, hogy minden, ami testi, romlandó. A lelkem nem testi. Akkor nem romlandó? És egyáltalán: ha testemet láthatatlan erő mozgatja, akkor lehet, hogy minden testet hasonló, láthatatlan erő mozgat? A világot mozgató láthatatlan erő pedig, ha nem romlandó, akkor örök. Ha pedig lelkem rokon egy örökkévaló erővel, akkor lelkem is örök, vagyis halhatatlan! Amennyiben a lelkünk halhatatlan, akkor csupán a testünk az, ami meghal, ami ki van téve minden veszélynek, gyötrelemnek. Míg a lélek és a szellem időtlenségben él, a lélek az idővel mit sem tud kezdeni, ez ellen lázad fel a szájalomra méltóan kiszolgáltatott test. Szabó Lőrinc szavaival:

Testem, szegény,
a lélek érted mit tehet?
Nagyon önző és gőgös úr
a lélek, de úgy rádszorúl,
hogy fájni sem tud nélküled.

Tekinthetjük a lélek szégyenének, hogy nem tud alkalmazkodni a romló test valóságához? Ennek ellenére a test halála az ember számára abszurd, kozmikus botrány. Az időtlenégre berendezkedett lélek nem tud mit kezdeni a végleges elmúlás gondolatával, az elfogadhatatlan és kegyetlen ténnyel, hogy a Halhatatlan Isten, halandókat teremt, saját képére, akik rövid idő után megbetegszenek, tönkre mennek, meghalnak. Az emberi lényeket tulajdonképpen a saját génjeik programozzák a halálra, minden sejtünknek megvan az élettartalmi maximuma. A halál ideje akkor jön el, amikor a lélek kinövi a testet. Mégis, ha a halálra gondolunk, megrettenünk a

megsemmisüléstől, az ismeretlentől, a túlvilági élettől, teljes egyedüllétől, bizonytalanságtól, kontrollvesztéstől, a végső szenvedéstől. Valószínűleg, ezek közül, a teljes egyedüllét a legriasztóbb. Mindannyian társas lények vagyunk, akik ősidők óta, - jól, rosszul – együtt élünk társainkkal. Erre kényszerít bennünket gyenge biológiai fegyverzetünk, egyedül nehezen tudnánk életben maradni. Az emberi kapcsolatok, a közösséghez tartozás jelenti az életet, a kiszakadás, a magányosság, pusztuláshoz vezet. Ennek tükrében elgondolkodtató S. de Beauvoir véleménye a „Minden ember halandó” c. regényében. Úgy véli,



„Megteremtette tehát Isten az embert a maga képére; Isten a maga képére és hasonlóságára teremtette.”

hogy minden örömünk és boldogságunk, életünk kalandjai és feszültségei az eljövendő halál fenyegetésétől származik. A halhatatlanságot képtelen elviselni az emberi lélek, még akkor is, ha a keleti és a nyugati vallások is szenvedéstelnek tarják az életet. Ne feledjük a teremtés alapvető mondandója is az, hogy az Isten az embert szeretetből és örömmel teremtette. Ha figyelmesen körül nézünk, bármerre is megyünk, bárhová nézünk mindenütt új szépséget, új örömet fedezhetünk fel. Ady gondolata:

„Aki él, az mind, mind örüljön,
Mert az élet mindenkinek
Kivételes, szent örömmel jön.”

Az öröm a szellem és lélek gyümölcse, nem a testé! Mégis életadó, életfenntartó, mely nélkül az ember kiszárad, mint napfény nélkül a növény. Olyan érzélem, mely felszabadít, kellemes, másokkal összeköt, mindig itt van, csak észre kell vennünk. Mindent meg kell tennünk, hogy valamiben örömet leljünk, mert amint a tüdő nem tud meglenni levegő nélkül, úgy az emberi szív sem tud meglenni örömmel.

nélkül. Az örömszerzésnél nem nagy dolgokra kell gondolnunk, gyakran elég: a létezésünk tudata, szereteteink létezése, hogy van otthonunk, vannak könyveink, csodálatos zenét hallgathatunk, gyönyörködhetünk a természetben, járhatunk színházba... Ne engedjünk, hogy Popper Péternek legyen igaza: „Isten nem űzte ki az embert az édenkertből, hanem elvette annak lehetőségét, hogy lássa, hol él.”

Elgondolkodtató, amit azok tapasztaltak, akiknek halálközeli élményük volt. A kiváltó okok különbözők lehetnek: komplikációk az operáció folyamán, baleset, agyvérzés, szívinfarktus, öngyilkossági kísérlet stb. A halál közelében jártak személyisége, a történések hatására, jelentősen megváltozott. Legtöbbjük arról számol be, hogy ebben az állapotukban elárastotta őket a szeretet elsöprő érzése, minek átélése után, mélyreható változásokat hajtottak végre az életükben: elkezdtek hirdetni a szeretetet, az elfogadás és a jótékonykodás eszméit. Az anyagiak, a siker és a gazdagság sokkal kevésbé lett fontos a számukra.

Ha jól átgondoljuk, a szeretet érdekében elég lenne önmagunkban rendet tenni. Megfontolandó egy keleti bölcs, ide vonatkozó tanácsa: „Hogyha szeretnéd, hogy az emberek megváltozzanak, előbb változtass magadon, gondolataidon, a belső vágyaidon.” Mert minden jó, ami a világban létezik a szeretet által jött létre. Ez az egyetlen érzélem, egyetlen hajtóerő, ami mindent és mindenkit hajt. Mindig az a boldog, aki szerethet, mert a szeretet önmaga jutalma, a boldogság a szeretet adásában rejti el, nem a kapzsiságban. Különös dolog ez, mert ha szeretünk, kiszolgáltatottak vagyunk, ha nem szeretünk, akkor sivárnak és üresnek érezzük a lelkünket. Nem feledkezhettünk meg arról sem, amire Mark



„Minden rossz is, jó is a lélekből árad ki a testre és az egész emberre”.

Twain figyelmeztet bennünket: „A halálfélelem az élettől való félelemből ered. Az, az ember, aki teljes életet él, bármikor kész meghalni.”

Ennek pedig az a feltétele, hogy az életben nem szabad maradékokat hagyni. Csak a jó életet követheti jó halál, amikor az ember nem kívánczik vissza az előző életszakaszaiba: felnőttként nem akar már gyerek lenni, idősként pedig már fiatal sem. Az embernek magának kell megteremtenie élete értékét: választásától függ, hogy milyen irányba akar élni és így fog élni. Meg kell szabadulni az átmeneti korszakoktól, „holnap kezdődik az élet, mert most még várok a lakásra, lakást cserélek, új állásba megyek, kórházba kell mennem, most beteg vagyok, stb.” Közben elmúlnak a hónapok, évek és egy napon arra ébredhetünk, hogy nincs újrakezdési lehetőség, és a felgyűlt maradékok agyonnyomnak bennünket. Az ilyen életből következhet jó halál? Szakítanunk kell azzal, hogy folyton erőszakot követünk el magunkon. Legtöbbször vágyainkkal ellentétes kapcsolatokba, munkába erőszakoljuk magunkat, miközben megfedkezünk arról, hogyan is szeretnénk élni, megalkuszunk, feláldozzuk magunkat, pedig lehet, hogy csak gyávák vagyunk megtenni a szükséges lépést. „Amikor valójában rádöbbenünk és tudatára ébredünk annak, hogy földi létünk korlátozott – és azt sem tudjuk bizonyosan, mikor ér véget – akkor kezdjük csak el majd minden egyes napjainkat a legteljesebben élni, mintha az, az utolsó lenne.” figyelmeztet Elisabeth Kubler-Ross.

A címben feltett kérdésre pontos választ, valószínűleg csak akkor kapunk, ha eljön a mi időnk, mégis, ha kíváncsiak vagyunk addig is megközelíthetjük a rejtélyes átmenetet, elgondolkodhatunk róla, akár több irányból is.



Aki halálközeli élményben részesült, valamilyen szempontból megváltozik.

Dr. Kasza Bálint

AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB KINCS

Az ősz újra beköszöntött az életünkbe. Az évszakok változása, vagy egyre gyakoribb egybeesése a feketicsi ember számára, éljen Bácsfekete-hegyen, vagy bárhol a széles nagyvilágban, mindig a számvetéssel egybefonódó tervezgetés ideje.

Mindanyunk életébe hozott jót és rosszat is ez a lassan leköszönő év, és ezért teljesen ésszerű, hogy a jobbra – szebbre vágyó természetünkkel kíváncsian, sokszor türelmetlenül várjuk, mit hoz, mit hozhat még számunkra a jövő.

Az elmúlt két - három év nem várt, igen gyakran elképzelhetetlennek tűnő eseményei valamilyen formában megtépáztak mindnyájunkat. Emlékezünk még a talán most már végre lecsengőben levő, de tudatosan, és igen szervezeten félelmetesnek kikiáltott világjárványra, vagy pedig a most még felfutóban levő - az ukrajnai háborúra épülő - szintén tudatosan, és szervezeten világméretűvé felturbózott gazdasági válságra. Véleményem szerint mindkét világjelenség alapvető célja az anyagi javak átcsoportosítása annak érdekében, hogy a bolygónk egyre kifejezettebb élehetetlenségéért, az emberiség rohamosan romló egészségügyi állapotának gerjesztéséért felelős, kis létszámú, a Teremtőnk akaratával szembemenő, sátán-fajzatú erők tovább gazdagodjanak, és növeljék kihatásukat az emberiség sorsának további alakulására. Mindenek következményeként sok minden megváltozott körülöttünk, és nehéz alkalmazkodnunk a megszokhatatlannak tűnő fejleményekhez.

Mondják az okosok, hogy semmi sem lesz ezután olyan, mint eddig volt, és tetszik ez nekünk, vagy sem, ez az igazság. Jönnek a változások, ránk telepszik az újhoz való igazodás, alkalmazkodás kényszere, és igénye. Próbálunk helyezkedni, keressük a legjobbnak, vagy legkevésbé rossznak tűnő megoldást, amellyel minél élhetőbbé tudjuk tenni önmagunk, családjunk, szűkebb – tágabb közösségünk életét.

Az ember nagy túlélő, de ez az állítás számunkra, egyénileg csak akkor igaz amennyiben hinni tudunk abban, hogy a rossz után már vár ránk a jó ebben a számunkra kimért, előttünk álló időben. Ez minden bizonnyal így van, hiszen mindannyiunk Teremtője azért küldött, és tart meg bennünket ebben a világban, hogy szeretetét elfogadva, értelmet találjunk földi életünk

minden egyes pillanatának.

Elég gyakran kérdeznék, hogy miként érzem magam. A válaszom természetesen mindig arról, és úgy szól, hogy elég jól - kitűnően. Nem szoktam soha panaszkodni, mivel hiszek a vonzás törvényében, és a rossz sorolásával nem kívánom szaporítani a ránc, és rám is leselkedő, és telepedő gondokat

Hiszek az örök érvényű közmondásunk, a jótett helyébe jót várj, igazában, és ezért jó szándékkal próbálok viszonyulni mindenkihez, mivel meggyőződésem, hogy csak így van értelme az életünknek. A jót tevési szándékom egyik megjelenítési formája az, hogy megpróbálom másokkal is megosztani az egészségem megőrzése, és visszaszerzése érdekében tett próbálkozásaim szemmel látható eredményét.

Véleményem szerint az életmódváltás alapszabálya igen egyszerű: próbáljunk pozitívan gondolkodni, és cselekedni, minél egészségesebben táplálkozni, sokat mozogni, és megvalósítható terveket szövögetni. Bízom benne, hogy a Fecske hasábjain, a facebook



oldalamon, vagy akár előszóban erről megosztott gondolataim hasznára lesznek - lehetnek az irántuk érdeklődőknek. Tudom nem könnyű változtatni a beidegződött szokásainkon, de ha esélyt szeretnénk adni önmagunknak, hogy egészségesen éljük meg elmúlásunk napját, akkor bizony tennünk is kell annak érdekében.

Úgy látom újra elkalandoztak a gondolataim. Jöttek maguktól, és ha már itt vannak meg is tartom őket. Ebben az írásomban azonban mindenekelőtt folytatni szeretném az életmódváltásomhoz kapcsolódó információk megosztását a bácsfeketehegyi Fecske faluolvasóival.

Idén sajnos nagyon megváltozott az életem, új kihívásokkal és feladatokkal kellett szembesülnöm. A legjobb tudásom szerint próbálok alkalmazkodni a körülményekhez, és menet közben, többek között, rájöttem arra is, hogy szeretek főzni. Azt természetesen nem állítom, hogy tudok is, de próbálkozom ily módon is kedvezni családtagjaimnak. Teszem ezt annak ellenére, hogy amióta sikerült lefogynom, és minden gyógyszeremet elhagynom, alapvetően nem igénylem a főtt ételt. Természetesen, ha a körülmények úgy hozzák, akkor megeszem én a főtt ételt, meg édességet is, hiszen az ilyen táplálkozási mód közel

hetven évig elválaszthatatlan része volt az életemnek. Az elmúlt évvel bezárólag, a kenyérsütésen és a kerti grillezésen kívül, nem sok közöm volt a főzéshez, és úgy általában a konyhai munkákhoz sem. Kenyérsütéssel nyugdíjba vonulásom után, életmódváltásom kezdetén, tehát öt - hat évvel ezelőtt kezdtem el foglalkozni. Utána néztem az interneten, és megtudtam, hogy a sikeres életmódváltás egyik fontos alappillére az egészséges táplálkozás. Ezért úgy döntöttem, hogy változtatni fogok az étkezési szokásaimon, mivel fenntartható módon akartam csökkenteni a túlsúlyomat.

Az egészséges kenyér

A kenyérsütés elsajátításánál kiinduló pont volt számomra, hogy minél egészségesebb formában szeretném készíteni, és fogyasztani ezt az alapvetőnek nevezett élelmiszerünket. Elsősorban a kovászos kenyérre gondoltam, és két nekifutásban is próbáltam kovászt nevelni. Nem tudhatom biztosra, hogy miért, de egyik alkalommal sem jártam sikerrel. Számtalan videofelvételt megnéztem, és sok erről szóló cikket elolvastam a világhálón, de a kovászaim nem akartak életre kelni, illetve életképesnek bizonyulni.

Nem tudom mi lehetett ennek a kudarcorozatnak a titka. A kovász lényegében lisztből és vízből készül, és a levegőben, vagy például a kezünkön található mikroorganizmusok keltik életre. Most utólag arra is tippelve, hogy az életmódváltásom kezdetén a konyhánkban talán nem volt elegendő élesztőgomba, és más hasznos mikroorganizmus, és ezért nem sikerültek az első kísérleteim.

A kovászos kenyér fogyasztása kedvező az emberi szervezet számára, ugyanis élesztő és cukor nélkül süthetünk vele kenyeret, péksüteményeket. Az ilyen kenyerek nem puffasztanak, nem tartalmaznak adalékanyagokat, fogyasztásukkal hozzájárulhatunk egészségünk megtartásához, vagy visszaszerzéséhez. A kovászos kenyereimet frizsiderben szoktam tartani, ha nem fogy el hamarosan, akkor akár három hétig is tárolható.

Mivel az első két nekifutásra nem sikerült a kovászkészítem, elkezdtem a kovásztalan, és élesztő nélkül készült kenyerekkel történő kísérletezést. Elsősorban szódabikarbónával készült, és különféle adalékanyagokkal, és fűszerekkel dúsított, egészséges kenyereket sütöttem.



Megszületett Matyi kovász

Három évvel ezelőtt jött a változás, amikor újra próbálkoztam, és végre sikerült kovászt életre keltetnem a konyhánkban. Matyi névre kereszteltem, és ő azóta is hűségesen trónol a konyhapultunkon, figyeli a fejleményeket, és várja, hogy minden reggel megetessem egy – két evőkanál kenyérliszttel, valamint ehhez illő mennyiségű feketetsi csapvízzel. Mindennek fejében hetente két - három alkalommal segít nekem, hogy finom, és rendkívül egészséges kovászos kenyeret varázsoljak az asztalunkra.

A kovászos kenyerek sokkal lassabban készülnek el mint az élesztős változatok, de megéri egyszer elsajátítani a kovász készítés és használatának lépéseit, ugyanis utána már rutinszerűen megy majd a kovászos kenyérsütés. Leggyakrabban fehér lisztből, rozslisztből vagy tönkölylisztből készítenek kovászt. Az eljárás minden esetben ugyanaz, de én eddig kizárólag kenyérlisztet használtam:

A kovász elkészítésének folyamata

1. Egy nagyobb (kb. 400 g-os) befőttes üvegbe tegyünk 30 gramm lisztet és 30 gramm langyos vizet. Keverjük össze annyira, hogy ne maradjanak csomók, majd az üveget fedjük le lazán és hagyjuk 24 órán át



pihenni a konyhában. Az üvegre a tetőt ne csavarjuk rá szorosan, de ne is hagyjuk nyitva.

2. Ezután lehetőleg mindig ugyanazon napszakban naponta kétszer, 12 óránként etessük meg a leendő kovászsunkat ugyanilyen mennyiségű lisztrel és vízzel úgy, hogy az üvegben mindig 30 grammot hagyunk a régi kovászból (a többire nincs szükségünk, tehát dobjuk el, vagy etessük meg a háziállatainkkal).

3. Mindezt folytassuk 5 - 6 napon keresztül, és már a harmadik naptól kezdve kis buborékokat láthatunk a kovászban.

4. A hatodik, hetedik nap környékén elkészült a kovászsunk, és nekiláthatunk az első sütésnek.

A kovász ideális fejlődéséhez 25 - 27 fok hőmérséklet kell, de pl. radiátorra azonban semmiképp nem javaslom az üveget elhelyezni. A kovászt tárolhatjuk szobahőmérsékleten, ekkor azonban naponta mindig etetni kell. Ezt azoknak javaslom, aki hetente többször is sütnek kenyeret. Aki ritkábban süt (hetente, kéthetente), az tárolhatja a kovászt hűtőben.

Akik biztosra akarnak menni, a kovászt leszállíthatják, ugyanis ebben a formában a kovász bármeddig eláll. Amikor életre szeretnénk kelteni, nincs más teendő, mint ezt a kiszáritott, töredezett morzsálódó kovászt felöntjük vízzel, hagyjuk egy éjszakát állni, majd hozzákeverünk vizet, a következő etetéstől kezdve pedig egyszerre a vizet és a lisztet. Mindössze 24 óra szükséges, hogy a szárított kovász életre keljen.

Az itt közölt recepttel, és kis odafigyeléssel bárki tud kovászt készíteni, de az induláshoz kovászt kérhetünk minden kovászos kenyeret sütő ismerősünktől. Én is bárkinek szívesen adok ajándék kovászt az induláshoz. Az ilyen kölcsönkapott kovász napokon belül beilleszkedik a családjuk életébe, megismer bennünket, és olyan kenyeret süthetünk vele, amely nemcsak finom, és egészséges, hanem gyógyítja meglevő betegségeinket is.

A kovász felkészítése a sütésre

1. Kovászos tészták készítéséhez mindig aktív kovászra van szükség. A kovász általában etetés után 8 -12 órával a legaktívabb, de ez hőmérséklettől függ. Akkor lehetünk a legbiztosabbak, hogy mikor aktív a kovászsunk, ha a befőttes üvegünkre egy gumit teszünk oda, ameddig a kovász felért etetéskor. Amikor a duplájára emelkedik a kovász, akkor a legaktívabb, vagyis ekkor sütésre alkalmas.

2. Alkalmanként általában másfél kilogramm lisztből készítem a kenyértésztát. Ehhez a mennyiségű tésztához, a sütést megelőző nap reggelén, a kovászat megetetem hat evőkanál liszttel, és ehhez kellő mennyiségű vízzel.

3. A kovász a folyamatos etetésektől szaporodik. A legideálisabb, ha mindig sütünk és használjuk a kovászt, és amit nem használtunk fel a sütéshez, azt tovább neveljük-etetjük folyamatosan.

pai határdiszkontban szoktam vásárolni, de újabban beszerezhető – megrendelhető Papp Mihály és Etelka Rica nevű standján is a bácsfeketehegyi, és a kishegyési piacon, de gondolom, hogy érdeklődés esetén beszerezhető fog lenni minden olyan üzletben - bioboltban ahol Magyarországi terméket is árulnak. A parajdi sóval bedagasztott kenyértésztát 1 – 2 óra pihentetés után, fél órás időközökben, háromszor meghajtogatom, majd megformázom, és kiolajozott



4. A kovászbán és a kovászos tésztában 24 fok alatt főleg ecetsavas folyamatok alakulnak ki, mely savanykásabb ízvilágot eredményez, míg 24 fok fölött vegyesen ecet-, és tejsavas folyamatok indulnak be, melyek lágyabb, kevésbé savanykásabb ízt eredményeznek.

Kenyérsütés menete

A kenyérsütésről már írtam a Fecske egyik előző számában. Röviden így néz ki a folyamat: másfél kiló liszthez a kovászt reggel megetetem hat evőkanál liszttel. Valamikor a délután folyamán bedagasztom a kenyértésztát (1,5 kg liszt és kb. 8 deci víz), és 1 – 2 órát pihentetem. Ezt követően hozzádagasztom a hat kanál kovászt, és fél óra pihentetés után meg hozzá a hat kiskanál étkezési parajdi só. Ez a világ leg-egészségesebb sója, magyar termék, régebben a tom-

tepsibe rakom. A sütésre előkészített kenyeret egy éjszakán át pihentetem, majd másnap reggel kisütöm. A bevágott kenyér mintegy fél óra alatt sül meg a kb. 180 fokos sütőben. A kenyértésztából szoktam tejfeles – fokhagymás lángost, pizzát, langallót, illetve más finomságokat is sütni az unokáknak.

Végezetül másoknak is csak ajánlani tudom a kovászos kenyérsütés tudományának az elsajátítását, valamint az életmódváltást, és mindenkinek megvalósítható célként jó egészséget, betegség nélküli hosszú és boldog életet kívánok.

Vigyázzunk magunkra, vigyázzunk egymásra, vigyázzunk az egészségünkre, mert az egészségünkben csak egy van!

Pál Károly

AKKOR GONDOLKOZZUNK ...?

Bizony, ezt már én sem értem

Mit kell/kellene megérteni?

Semmit. Fontos, igen is, meg nem is. Tehetünk róla? Nem. Vagyis nem semmi, de ez a valami, olyan valami, hogy nehéz megmondani, hogy micsoda, de, ha nem értjük, ha még is megértjük, beledöglünk.

Én nem értem. Nem értem, hogy mi van, miért van? Háború van, még hozzá itt a szomszédban. Igaz, mi nem érezzük, de valahogy nem vagyunk normálisak tőle. Mondhatják, hogy Te (mármint a cikk írója) nem normális, de Ők (az olvasók), igen. Miért, mert Önöknek dolguk van, céljuk van, azt el akarják érni, meg nincs idejük olyan dolgokra gondolni, vagy foglalkozni, amitől nem lesz jobb a tavalyi zabaratás. Nem törődnek vele, hagyják Önöket békébe a hülyeségekkel.

Hülyeség? Igen, az, de ez az életünk.

Háború van. Igen, de kevés a halott. Igaz, egy is sok, de a hős népek fajtájából meg semmi sem elég, az ellenség veszteségeihez viszonyítva, mivel ha nekik több az áldozatuk, akármilyen „szent” célért is, akkor Ők a jobbak, dicsőségeesebbek.

Igen, ez érthető, de mi közünk hozzá?

Semmi, mondanák, meg, hogy, hagyjam önöket békében, így is elégük van mindenből, még csak a meddő okoskodások hiányzanak. Igen, de a passzív viselkedésünk juttatott el idáig bennünket. Na, de azt is a fejemhez vágják, hogy mit tehet egy ember, ne áltassam Önöket hegyi beszédekkel, mikor mindig úgy volt, ahogy a „nagyok” akarják.

Igen, a nagyok a „nagyok”. Mit akarnak?

Mindent, de még ettől is többet, mindenkitől mindent, de a megmaradt semmi is kell nekik. Ez jó, de ezt már igazán nem értem, mert ha már nekünk, mindenkinek, akik a nagyoknak senkik, na, akkor, hogy fognak gyarapodni, meg még jobban növelni nagyságukat, ha már nem tudnak belőlünk még többet kicsavarni.

Na, ezt szeretném tudni, mert itt kellene lenni valamilyen csavarnak a dologban, lehet, hogy mi senkik, még

életben is maradunk. Lehet, hogy ez már nem is lenne olyan rossz, mint ma, mivel ma mindenünkért kell harcolnunk, igaz nem fegyverrel, de keservesen, de lehet, hogy az majd, ha nem lesz semmink, akkor azzal, ami kell az életünkhöz, ha meghagyják, azt, ha nem is birtokoljuk, de élhetünk vele, biztosan a helyzetet túléljük. Túlélünk a mi átkosunkat, ami valamivel jobb volt, a mások átkosától. Közben másik másoknak volt demokráciájuk, de már most, mikor közénk kerülünk, hogy, hogy nem, más demokráciát adnak, mint eleinte nekik volt. (Voltam ott, láttam, tudom.)

Ezek szerint egy változásnak kell lenni. Újból fel lesz majd osztva a világ, az erősebbek, testileg, szellemileg, vagy csak pénzügyileg, fognak majd uralkodni. Egyedül valahogy nem látszik, milyen lesz az egyenlőség, az igazság, meg a többi ilyesmi, vagy jaj, a legyőzötteknek, még a győztesek között is meg a kevésbé egyenlőknek. Kik lesznek a nagyok, a hajjakendek, vagy ha valahol elszámolták a nagy jövő kialakulását, megmarad-e egyáltalán valaki? OK, tudjuk a csótányok és esetleg a patkányok, a kiváltságosak meg melyik új földhöz hasonló bolygót fogják leélni a következő világban.

Igen, még normálisnak tartom magamat, nem fogyasztok semmilyen ajzószer, vagy csak időváltozásra vagyok érzékeny, de valahogy csuda idők elé nézünk. Eddig, mindent túlélünk, hogy, hogyan, arra nem tudok válaszolni. Eddigi életünk sem volt „unalmas”, de ami jön, az nem lehetne más, egyszerű, kényelmes, ahogy eddig minden új vezetőség megígérte, de sose valósult meg.

Elég szép az ősz. Élvezzük, míg van.

Akkor gondolkozzunk. (Ha nem akar, hagyja, Que sera,sera...)

Bíró Csaba

Falunk jószágállománya anno

A falu telepítésekor, 1785ben, Kunhegyesről és Tiszaburáról 212 család költözött le Veketity pusztára. Mindannyian kaptak házhelyet és megélhetéshez szántóföldet a gazdasági helyzetük alapján. Főleg az igás állatok számát vették figyelembe. Pár év után, egy utólagos számítás szerint, a kezdeti lélekszáma 963 volt 1785-ben a falunak. 1788 végére a lélekszám 1350, a családok száma pedig 288 lett a Kecskeméti ref. egyházmegye jegyzőkönyv adatai szerint.

Trianoni békekötés által Magyarországnak új országhatárt húztak, így Bácsfeketehegy falunk helyett Feketić, hamarosan, bár csak rövid időre Crno Brdo elnevezést kapta. Időközben a falu lakossága megannyi borzadalmat élt túl. Ragályos betegségeket (himlő, kolera, tüdőbaj...), 1948-49-es Szabadságharc, azaz az 1849-es Szaladást, I. világháború, igencsak megritkította a lakosságot.

1921-ben népszámlálást ejtettek az új országban, a Szerb-Horvát-Szlovén Királyságban. Feketićen 5760 lakos élt akkor és körülbelül 1600 lakóház volt, bár erről nincs pontos adat.

Gorombán számolva nem egész másfél évszázada a letelepülés óta, azaz egy évszázada napjainktól igazából a falu gazdasági helyzetét továbbra is csak a jószágállomány adatai határozták meg. Az 1785 és 1920-as évek adatai a jószágállományról igen beszédesek. Bár bejelentett iparosok voltak, de még nagyban ipari létesítményekről nem beszélhetünk, kivéve a malmokat és a téglagyárat.

Nagy Kálozi Balázs a „Jászkunsági reformátusok leköltözése Bácskába II. József korában” (1943) könyvében eredeti levéltári dokumentum alapján tudható ki mennyi jószágállománnyal érkeztek az új lakosok. Ezeket az adatok összehasonlíthatóak az 1920-as években a járási vezetőségnek küldött jelentések alapján a következő táblázatban.:

	1785	1922	1923	1924	1925	1926	1927
Ló							
Csikó 3 éves kor alatt		187	194	220	249	274	173
Kanca 3 éves kor felett		343	381	375	388	393	402
Csödör		38	34	63	32	18	30
Igás ló		311	288	334	307	289	263
Összesen:	410	879	897	992	976	974	868
Szamar		4	3	5	3	4	1
Öszvér		4			1		
Szarvasmarha							
Borjú		82	70	120	150	166	46
Választott borjú, növendék	419	86	107	80	99	142	149
Üszök és tehének 2 éves kor felett (1785-ös adatba beleszámítottak a bikák is)	445	635	653	649	701	731	721
Bikák 2 éves kor felett		29	31	28	14	20	43
Ökrok 2 éves kor felett	214	60	52	57	48	47	31
Összesen:	1078	892	913	934	1012	1106	990
Sertés							
Malacok 1 éves kor alatt		2014	1882	2609	1696	1308	1166
Kandiszó		7	6	4	6	6	10
Anyakoca		196	189	178	285	301	194
Sertés 1 éves kor felett		1865	1590	1411	1813	1955	1570
Összesen:		4082	3667	4202	3800	3570	2940
Birka							
Bárány		252	247	299	327	352	423
Anyajuh		324	303	355	389	463	436
Kos		6	5	5	6	5	5
Összesen:	526	582	555	659	722	820	864
Kecske							
Gida 1 éves kor alatt							25
Kecske 1 éves kor felett							5
Összesen:							30
Baromfi							
Házityúk		10991	12770	11610	12609	13050	14307
Házikacsa		202	281	236	408	515	349
Házilúd		238	199	220	276	270	177
Házi pulyka		69	92	75	73	88	60
Összesen:		11500	13342	12141	13366	13923	14893
Kaptárak		81	108	117	78	105	51

Gyermekmisszió gyermeknapok Bácsfeketehegyén

„Tudja a ti mennyei Atyátok mire van szükségetek, mielőtt még kérnétek tőle.” Máté ev. 6,8

Augusztus közepén került sor a Gyermekmisszió gyermekhetére Bácsfeketehegyén. Nagy örömünkre szolgált, hogy idén is népes gyermekszereg vett részt a programokon. A bácsfeketehegy-i gyermekeken kívül több vidéki és külföldön élő gyermek is részt vett, akiknek családi gyökere e faluhoz kötődik.

Témaként a tékozló fiú történetét dolgoztuk fel több részben. Milyen a mi mennyei Atyánk? Milyen viszonyunk van a mi mennyei Atyánkkal? Hogyan tudjuk a legfőbb értékeinket, kapcsolatainkat eltékozolni? Mit jelent a megtérés, istenfélelem, Istenhez való tartozás? Ezeket, és hasonló kérdéseket jártunk körbe.

Minden bibliai foglalkozást énekekkel kezdtünk és zártunk le a gyermekek nagy örömeire. Majd imádkoztunk, aranymondást tanultunk.

Minden nap a történethez kapcsolódó kézimunkákat készítettünk, melyben nagyon ügyesek voltak a gyerekek. A fennmaradt időben sportoltak, fociztak, csapatjátékot játszottak és barátkoztak.

Hálás a szívünk a segítőkért, fiatalokért, szülőkért, akikkel megtudtuk osztani a feladatokat és segítettek a gyermekekkel való foglalkozásokban. Hisszük, hogy mindenki lelkiileg meggazdagodva, új baráti kapcsolatokkal tért haza.

Halász Renáta



Édesburgonyás/sütőtökös brownie

Két nagyszerű, egészséges, tápanyagdús őszi zöldség, amely rengetegféle módon felhasználható, legyen szó desszertokról vagy akár egytálételekről: ez a sütőtök és az édesburgonya, vagy ahogy sokan említik, batáta. Én édesburgonyát használtam ehhez a browniehoz, amely egyébként most vegán verzióban készül. Nagyon finom, ragacsos, tunkolós, igazi napindító energiaszelet lehet reggelinek is fogyasztva.

Hozzávalók

- egy nagy vagy két kisebb darab édesburgonya (kb. 4-500gr.), sütőtökből is nagyjából ennyi mennyiség, ha azzal készítenénk (sülve kb 450 gr.)
- 100gr datolya, vízbe áztatva egy vanília rúd kikapart

1. Az édesburgonyát pucoljuk meg a héjától, vágjuk nagyobb darabokra, és süssük a lerben, amíg megpuhul. Főzhetjük is, ha gyorsabban szeretnénk végezni, de az ízek és vitaminok miatt jobb a párolás vagy sütés. Egészben, héjában is sültet (utólag ezt majd távolítsuk el), villával kissé megszurkálva.
2. Amikor már nem túl forró, tegyük aprítógépbe, és turmixoljuk simára. Ennek hiányában, ha alaposan megfőtt, krumplitörővel, villával is pürésíthetjük.
3. Adjuk hozzá a datolyát, nem kell nagyon lecsepegtetni a víztől, lehet kelleni fog majd (a víz), ha túl sűrűnek ítéljük végén a masszát. Mehet ez is az aprítógépbe, ha lassan viszi, kevés víz, amiben a datolya volt áztatva, mehet bele.



magjával vagy bármilyen más vanília aromával (elég, ha a víz épp ellepi)

- ha cukormentesen szeretnénk, vagy egészségesebb alternatívával, akkor adjunk hozzá ízlés szerint eritritet, kb. 100 grammot, de agávé szirup is mehet bele 3-4 kanállal. Természetesen fehér cukrot is használhatunk, elég belőle 100 gr.
- 3 ek. mogyoróvaj vagy kesuvaj (egyéb magvaj is jó)
- 7ek. kakaópor
- 150 gr. zabpehelyliszt

A tetejére:

- 1 tábla fekete csoki (80-100 gr.)
- 2 ek. kókuszolaj, még jobb, ha érzik is rajta a kókusz íz (napraforgóolaj is jó)
- mandula, dió, kókuszpehely vagy kókuszreszelék a szóráshoz

4. Kiszedjük az édesburgonyás, datolyás masszát egy tálba, hozzákeverjük a mogyoróvaját, ízlés szerint az édesítőt (mivel a datolya is édes, így cukorból is kb. 3-4 evőkanállal elég), és hozzákeverjük a 7 evőkanál kakaót. Dolgozzuk simára. Krém vagy pudingszerű állaga kell legyen. Forgassuk bele a zabpehelylisztet (a zabpehely kávédarálással is liszté őrölhetjük), majd az egészet simítsuk a sütőformába. Elég sűrű kell legyen a végeredmény, nehezebben kenhető, de semmiképp túl kemény.

5. Süssük 200 fokon kb 20 percig.

6. Miután megsült, kissé kihűlt, olvasszuk meg a csokit az olajjal, és kenjük a brownie tetejére.

7. Szórjuk meg a csokis tetejét darabolt mandulával, dióval, kókusszal, ami van otthon.

8. Falatozzuk belőle egy jó nagy szeletet, de inkább kettőt egy pohár meleg kakaó mellé.

Elkészítés

H.Sz.

RÉGI DOKUMENTUMOK, FÉNYKÉPEK FEKETICS MÚLTJÁBÓL



Tehénpásztorkodás a Vélityen 1942-ben Németh Jucikával, Zsófival és Juci ángyival



Gyep karbantartása az új futballpályán id. Csete József nyájával
Fényképeket adták néh. Németh Zsófia és néh. Csete József

FECSKE TOLL

MAJD EGYSZER

Ablakkeretbe zárva látom a világot.
A felhők kúszását, egyszer fátyolosan fehéren,
máskor zordan, dühösen.
Távol, a még zöld lombzat között,
egy templomocska tornya magasodik, s köszönt.
Most itt fekszem, de megígérem megkereslek és küszöbödöt átlépek,
ha egyszer kikerülök.

Bácsi (Vajda) Sára

ANYAKÖNYVI HÍREK

Újszülöttek

Goran és Ivana Stojanović kislánya **Ana**
Milan és Ivana Maravić kislánya **Iva**
Igor Vaht és Milica Plazačić kislánya **Tara**
Bánszki Aranka kislánya **Paloma Zoé**
Süli Attila és Krisztina kisfia **Attila**
Račman Andrija és Vujinović Radmila kislánya **Martina**
Fidan Beriša és Anastazija Sabadoš kislánya **Helena**
Garai Gábor és Melinda kisfia **Ádám**



Elhunytak

Gombos János augusztus 19, 94 évében	Bose Vukasović szül. Krivokapić szeptember 15, 70 évében
Novak Milanović -Nono- augusztus 28, 71 évében	Zdimirović János szeptember 19, 73 évében
Agusztinov Julianna szül. Várkonyi Julianna szeptember 12, 49 évében	Pacal Katalin szül. Makai Katalin szeptember 21, 80 évében
Klać Rozália szül. Stankó Rozália szeptember 15, 86 évében	Id. Búzás József szeptember 22, 70 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. október.

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

