

# Fecske



# Húsz éves a Fecske

Olvasóink felfigyelhettek, hogy az idei esztendőben a faluújságunk címlapján egy kocka alakú mezőben húszas számjegy látható, minden különösebb utalás, vagy magyarázat nélkül. Valójában ez által szeretnénk volna jelezni az olvasók felé, hogy az idei esztendőben a Fecskénk megérte 20. születésnapját. Szép kor. Hosszú, megpróbáltatások sorozatán keresztül a mai napig fennmaradni bizony nem mindig volt könnyű. Volt, hogy anyagiak hiánya veszélyeztette az új szám megjelentetését, volt, hogy szerkesztő – káderhiány tette kérdéssé a továbbműködés folytonosságát. Ezen a rögös, olykor tüskékkel szegé-

üzletben honorár nélkül, még így is elég kevés újság lelt gazdára. Mindez már a múlté, azonban manapság újabb és újabb kihívásokkal találják magukat szemben a lap szerkesztői. Na, de erről majd húsz év múlva beszélünk. Ezt a húsz vesztendőt azonban már ne eresszük el csak úgy „simán”, ezért szeretnénk egy szerény ünnepséget szervezni az ősz folyamán, amelyre meghívnánk az alapító Zöld Dombok, a támogatók, a HK képviselőit, valamint a lapunk jelenlegi és volt munkatársait. Egy kiállítás által bemutatnánk a lap fejlődési korszakának etápjait, valamint köszönő okleveleket nyújtanánk át, és két alkalmi beszélgetés



lyezett úton haladt és igyekezett megmaradni, sőt küllemében változni, szépülni valódi, jó kinézetű lappá fejlődni, amelyre nem csupán a pátyolgatói (elsősorban a főszerkesztő) lehetnek méltán büszkék, hanem minden helyi magyar ajkú lakos is. Már csak azért is, mert már jó pár éve Bácsfeketehegy **minden** magyarlakta házába **ingyen** eljut a Fecske faluújság, köszönvén a Helyi Közösség tanácsának, valamint a többi támogató jóvoltából. Bizony a kezdeti időszakban (amikor még küllemében és szerkesztésben is jelentősebb szerényebb kinézetű volt a lap) és annak ellenére, hogy szinte fillérekért árulták pár

révén közelebb hoznánk az újság által betöltött közéleti szereplését, funkcióját.

Reményeink szerint sikerül megvalósítani, létrehozni és megünnepelni ezt a jubiláris évfordulót – a 10-ik elcsúszott, a 11-dik lett sebbel-lobbal megszervezve - már csak azért is, mert nem minden vadasági magyar lakta település büszkélkedhet egy ilyen – mondjam így, „nagy” múltú – tetszetős faluújsággal.

Szerkesztőség



# A HELYI KÖZÖSSÉG HÍREI

- sikeresen zárultak az idei XX. Falu és a XXI. Meggy napok, sok érdeklődő kísérte végig a rendezvény sorozatokat, a szombati főzőversenyen 48 bográcsfőző csapat vett részt, a kultúr műsorokon közel 200 fellépő szerepelt a színpadon. Ennek keretein belül, kiosztásra kerültek az ajándékok a Bácsfeketehegyi Helyi Közösség által kiírt rajz és irodalmi pályázat nyerteseinek, valamint a Falu legszebb háztájékának díjazottjainak, mégpedig:

1. Pásztor Tímea, Lenin utca 32.
2. Marecskó Marina, Lenin utca 24.
3. "Izida" Anya és Gyermekevédelmi Egyesület, Testvériség utca 30.



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

- szeptember 7-én kerül sor, az immár LII. Bács-



feketehegyi szüreti napok, XXII. Bácsfeketehegyi szőlész és borász találkozó, XIII. Kun hagyományörző találkozóra, melynek keretein belül sor kerül a hagyományos birka paprikás főző versenyre, a zenés



felvonulásra, ingyen lángos osztására, valamint a promóciós birka paprikás árusítására, a részletes program kidolgozása még folyamatban van, amint elkészül, természetesen tájékoztatjuk településünk lakosságát.

Minden érdeklődőt nagy szeretettel hívunk és várunk!

Juhász Attila



## Nagykunsági Alkotótábor

XXIX. Nagykunsági alkotótábor július 15. és 19-e között zajlott a Bácsfektehegy Magyar Művelődési és Helytörténeti Egyesület kapuin belül.

Már csak egy év választ el bennünket a XXX. születésnaptól... azt hiszem példaértékű lehet ez mindenki számára.



A táborba látogató gyermekek egy héten keresztül különféle kézműves technikákkal ismerkedhettek meg, de ami még ezen felül fontos, a nagykunságból hozott, reánk maradt népművészeti hagyományainkat is feleleveníthették.

Sebő Ferenc szavaival élve:

“A hagyományt nem ápolni kell, hisz nem beteg. Nem őrizni kell, mert nem rab. Hagyományaink csak akkor maradhatnak meg, ha megéljük őket!”



Mondhatni nemzetközi volt a tábor, több településről, (Kishegyes, Topolya, Szabadka) de még Magyarországról hazajött nyári szünidőt itthon töltő fiataljaink is voltak. Számszerűsítve nap mint nap változó volt a létszám, de a legtöbben a hét első két napján voltunk, ahol közel száz fő kézműveskedett egy időben.

Az idei évben a gyöngyfűzést, a hímzést, a varrást, a

csuházást, a fára festést és a quillinget próbálhatták ki a gyermekek. A kézműves foglalkozások mellett a néptánc alapvető mozdulatait is elsajátíthatták, valamint népi dalokat is tanulhattak. Az egyik délután fából készült logikai játékokon köszörülhették agytekervényeiket a fiatalok.

Szeretnék köszönetet mondani az oktatóknak, akik



egész héten segítettek minden apró kis kezét kivétel nélkül:

Molnár Gabriellának

Tokics Etelkának

Tóth Harangozó Verának

Faragó Papp Boglárkának

Nagy Lengyel Anikónak

Török Noéminek

Szakál Nikolettnek



Valamint segítőinknek:

Lengyel Annának és Papp Bencének!

Köszönöm az egész heti munkát!

Szakács Tamás

A Művelődési Egyesület elnöke

# A Gazdakör hírei

## (megyeget a meggy)

A ma bácsfeketehegyi meggyként ismert tájfajta első csemetéi Sárközi Ferenc helytörténész szerint az 1910-es években kerülhettek Bácsfeketehegyre. A történet szerint 1912-ben két feketehegyi legény Kecskeméten töltötte katonaeveit, s az ottani piacon találkoztak a fekete, nagy szemű, édes meggyel, melyet annyira megkedveltek, hogy nem nyugodtak, amíg rá nem találtak, honnan lehet a fajta csemetéjét megszerezni. Mindketten egy-egy fácskával tértek haza. Becslések szerint ma a településünk határain belül 3000-5000 meggyfa található ami önmagában egy óriási siker, tekintettel arra, hogy mindössze 2 facsemetéről lett szaporítva és kiált egy évszázad megpróbáltatásait. Bácsfeketehegyen otthonra talált, több tényezőnek köszönhetően. A bácsfeketehegyi meggy teljesen edzett fajta, a kártevőkkel és kórokozókkel szemben ellenálló. Fáján a gombabetegségek és a levéltetvek nyomát sem lehet felfedezni. A bácsfeketehegyi meggyfa legfontosabb termesztési tulajdonsága a monília rezisztencia! Ezáltal alkalmas biotermesztésre. A bácsfeketehegyi meggy helyi tájfajta, amely kedveli a település környéki jó minőségű, mélyrétegű vályogtalajt, középerős növekedésű, korán termőre fordul, gyümölcse nagy értékű rendkívül magas antioxidáns tartalommal. Termése kemény húsú, lédús, erősen festőlevű, magas sav és cukortartalmú, kiváló ízű és zamatú.

A bácsfeketehegyi fekete meggy a Gazdakör mezőgazdászok egyesülete megalakulásától kezdve kiemelt fontosságot kapott a civil szervezet életében. Misem ekesebb bizonyítéka, hogy a legelső meggy napokat az egyesületünk szervezte meg, a mai napra meg már egybeforrt településünk ünnepével. A 2000-es évek közepén megindult a kezdeményezés a fajta elismertetésére és bejegyeztetésére. A munkát Bácsi Gábor és Orosz Kálmán vezették. Ezúttal is szeretnénk megköszönni az áldozatos munkájukat. A Gazdakör 2013-ra elérte, hogy a falura jellemző, tájjellegű fajtakör egyik tagja fajtaelismerést kapjon. A bejegyzett meggyfajta a PRIMA nevet kapta és jogtulajdonosa a bácsfeketehegyi Gazdakör. A bácsfeketehegyi fekete meggy meghatározó eleme településünknek és záloga lehet a szülőföldön való boldogulásnak. Mi igazi Hungarikumként tekintünk a fajtára, hiszen ez nem csak településünk, de nemzetünk öröksége is egyben. Célkitűzésünk a bácsfeketehegyi fekete meggy termesztésének felvirágoztatása településünkön és a Kárpát-medencében, valamint gyümölcsének és a belőle készült termékeknek megismertetése a fogyasztókkal.

Ezen célkitűzések elérése érdekében a fajta egyed-számát kell növelni a településünkön és a Kárpát-medence számos gyümölcsstermő vidékein. Ennek kivitelezését abban látjuk, hogy az egyesületünk létrehozson egy gyümölcsfaiskolát ahol a szükséges gyümölcsfaoltványokat elő tudjuk állítani. Hosszú távú terveink között egy közösségi meggyfeldolgozó kiépítése is szerepel. Tudjuk nem kis fába vágtuk a fejszénket, és az ötlet még csak a munka könnyebbik része. Az idej meggy napokon megtettük az első lépéseket céljain elérése érdekében, amikor is először választottunk meggy nagykövetet aki segítségünkre lesz ötleteink realizálásában.

Nagy örömmel szolgál bejelenteni, hogy Nagy Miklóst, a Vajdasági Agráregyesületek Szövetségének elnökét kértük fel a bácsfeketehegyi fekete meggy, Prima meggy nagyköveti tisztségének betöltésére. Nagy Miklós több évtizedes tapasztalattal rendelkezik a mezőgazdaság és a vidékfejlesztés területén. Mint a Vajdasági Agráregyesületek Szövetségének elnöke, számos projektet vezetett, amelyek célja a helyi termelők támogatása és a regionális mezőgazdaság fejlesztése. Nagy Miklós nagykövet úr feladata, hogy minden alkalmat megragadjon a Bácsfeketehegyi Fekete Meggy "Prima" hírnevének öregbítésére, és aktívan részt vegyen a fajta népszerűsítését célzó eseményeken és fejlesztésére irányuló kezdeményezésekben.

Meggyőződésünk, hogy közös és kitartó munkánk eredményeként a bácsfeketehegyi fekete meggy hírneve tovább növekszik, és településünk fejlődéséhez, valamint lakosaink jólétéhez jelentős mértékben hozzá fog járulni.

GAZDAKÖR





# Izida hírei

“ A szeretet mindig a másikat szolgálja . A szeretet soha sem mondja meg a másiknak , hogy mit kell tennie. A szeretet nem csak egy érzés, a szeretet munka. Munka, amit elvégzek azért, hogy a másik élete könnyebb és gazdagabb legyen, mint anélkül lenne, hogy én munkálkodtam. De azt, hogy nekem min kell munkálkodnom, azt a másik mondja meg.”

Feldmár András

A nagy hőség ellenére, a legnagyobb munkát, szeretetmunkát, egyesületünkben, az elmúlt időszakban, a hollandiai Nijkerkből érkeztek fiataloktól kaptuk. Szeretetmunkát végeztek az Izida egyesület székházában. Befestették a kaput, a terasz korlátját majd az utcai falat készítették elő a festéshez. A munka mellett anyagilag is támogatták egyesületünket. A régi épületen ablakcserét tettek lehetővé, az új műhelyben támogatták a víz és a fűtés bevezetését. Védenceink így jobb körülmények között tartózkodhatnak a napközis foglalkozásokon.

Legnagyobb élmény mégis az volt, amikor együtt alkottak vagy éppen szórakoztak védenceink és a holland fiatalok, nem fordítva nagy figyelmet, hogy a mellette alkotó társuk, vagy szórakozó fiatal fogyatékos vagy fogyatékkal élő. Biztosították, megértették irányukba, hogy ŐK is egyenlő méltóságú, egyenrangú tagjaik társadalmunknak.

Zenélni öröm, örömeznél meg főleg! Vendégeinkkel együtt zenéltünk, énekeltünk. Kellemes perceket töltöttünk el, igaznak tűnik a mondás a mondás, hogy a zene gyógyít, boldogít és közelebb hozza egymáshoz az embereket. Ez történt nálunk is.

Egy nagyon különleges ajándékkal lepték meg az egyesületet a hollandiai fiatalok! Három zászlót hoztak ajándékba amely között van az Izida lógóját tartalmazó zászló is a nemzeti zászlók mellett. Itt meg kell említenem, hogy kérelemmel fordultunk már a községi illetékes szervekhez, hogy igényelünk zászlókat, mivel szeretnénk az épületen lévő zászlótartót aktivizálni de sajnos a kérelmünket elvetették. Vendégeinktől nem igényeltünk és kaptunk ajándékba!

Július, tele volt élménnyel! A védenceknek és a napközi foglalkozáson résztvevő szakembereknek lehetősége volt kirándulni. Újból felvertük sátorainkat a Ludas-i tó partján. Köszönjük az Ali és a Balassa családnak, hogy végtelen szeretettel vett bennünket

körül az ottani légkör. Mindenfélől víz vette körül a tábor, így könnyebben el lehetett viselni a meleget. Na persze, ki is használtuk a lehetőséget, fürödtünk, csónakáztunk és a kitűnő szakácsainknak köszönve jókat ettünk, sokat nevtünk!

A sok szórakozás mellett alkottunk is ! Szóttunk, különböző használati tárgyakat készítettünk. A háztartástan óra is egy fontos aktivitás körünkben. Bővebben tanultunk a főzelékfélékről. Nem kell elfelejteni, hogy a főzelékfélék a magyar konyha egyik legkimeríthetlenebb és legváltozatosabb családja.

Köszönjük a KK “Jadran”-nak, hogy biztosította részünkre a pályát így a sport, a teke sem maradt ki a programból . A legnagyobb élmény azonban az volt amikor összemérhettük erőnket a vendégül látott, hollandiai fiatalokkal.

P.J.



## A TRIANON ÉS AZ EGYHÁZAK CÍMŰ KÖTET BEMUTATÓJA BUDAPESTEN

Június 7-én került sor Budapesten a Sapientia Hit-tudományi Főiskola Aulájában a TRIANON ÉS AZ EGYHÁZAK című tanulmánykötet bemutatójára. Megtiszteltetés volt számomra, hogy a kötet egyik társszerzőjeként részt vehettem ezen a rangos rendezvényen.

A megjelenteket Várszegi Asztrik OSB püspök, pannonhalmi emeritus főapát köszöntötte. Ezután több felekezet képviselője tartott egy-egy rövid ismertető előadást a témában. Református részről Somogyi Alfréd docens, a Komáromi Selye János Egyetem Refor-



mátus Teológiai Kar dékánja foglalta össze a trianoni kérdést Kárpát-medencei viszonylatban. Görögkatolikus részről Janka György főiskolai tanár a Nyíregyházi Szent Atanáz Görögkatolikus Hittudományi Főiskola tanára értekezett. A római katolikus eseményekről Somorjai Ádám OSB pannonhalmi bencés szerzetes, tanár, egyháztörténeti kutató tartott előadást. Befejezésül Zombori István történész a kötet



szerkesztője ismertette a könyv létrejöttét.

Végezetül pedig magáról a tanulmánykötet léterjöttéről szeretnék röviden szólni. A centenáriumi évében keresett meg a már említett Zombori István történész a szegedi székhelyű Historia Ecclesiastica Hungarica Alapítvány elnöke azzal a kéréssel, hogy foglaljam össze az 1918-1923 közötti református egyházi események délvidéki vonatkozásait, különös hangsúllyal a trianoni események utáni nehézségekre. Ugyanezt a feladatot kapta a kötet többi szerzője is különböző felekezetekből és tájegységekről. Ilyen szempontból a kötet ökumenikus jegyeket hordoz. Maga a szerkesztés és a kiadás nagyon elhúzódott. Először a covid járvány szólt közbe, többen is késtek a kézirat leadásával, ezenkívül hiányzott a megfelelő anyagi keret is a kiadáshoz, mivel az eredetileg tervezett terjedelem is alaposan megnőtt. A kötet egy kicsi késéssel végül elkészült és 30 társszerző tanulmányát foglalja össze 720 oldalas terjedelemben.

Orosz Attila  
lelkipásztor



# LUSTASÁG – MOTIVÁCIÓ - GENETIKA

## Augusztus 10. lusta nap

*A lusta ember csak öregebb lesz, bölcsebb nem, mert sose lép át saját korlátain.*

*OleNydahl*

Mit értünk lustaság, a tenni akarás hiánya alatt? A mondás szerint minden rossznak az anyja, olyan negatív állapot, melynek nincs egzaktdefiníciója; amikor valaki nem akar, nem szeret dolgozni vagy fizikai munkát végezni, illetőleg bármiért bármilyen erőfeszítést tenni, akinek bár volna teendője, mégsem csinál semmit, amihez energiabefektetésre volna szüksége, a tétlenséget választja a cselekvés helyett. A pszichológia álláspontja szerint nem betegség, olyan folyamat tünete, érzelmek, ötletek terméke, amikor hiányzik az aktivitás és a motiváció, az egyén inkább a semmittevést választja. Eredhet önbizalom hiányból, vagy, ha valaki úgy ítéli meg, hogy az eredmény nem éri meg a rá fordítandó fáradságot, máskor hiányzik belőle az adott tevékenység iránti érdeklődés. Okozhatja félelem, amikor így igyekszünk megvédeni magunkat valamilyen kényelmetlen feladattól, mellyel már korábban rossz tapasztalataink voltak. Ez nyilvánulhat meg lustaság, halogatás vagy a vacillálás formájában.

Öröklődhet a lustaság? Hogyan létezhet egyáltalán lustaság? Hiszen az evolúció rövid idő alatt kirostálta volna a lazáló ősokeket. Vadászó-gyűjtögető őseink, amikor nem volt élelmük, a véráramba került motiválómotívumok hatására ösztönösen útnak eredtek, akár óriási erőfeszítések árán is, hiszen a túlélésük volt a cél. Fáradhatatlanul gyalogoltak, naponta hosszú órákat töltöttek táplálékuk begyűjtésével, kiásásával, levadászásával vagy kihalászásával. Így jó sok energiát elégettek; az is könnyen előfordult, hogy többet is, mint amennyihez a megszerzett élelemből hozzájutottak. Ha sikerült megszerezni és összegyűjteni az élelmet, elmenekülni az ellenségek és a ragadozók elől, attól kezdve már nem kellett feleslegesen mozogniuk, hisz a mozgással a feltöltött életenergiájukat pazarolták volna.

Esetükben nem lett volna semmi értelme annak, hogy a szükségesnél több erőfeszítést, energiát fektessenek, hiszen az erőpazarlás lett volna, ami később az életükbe is kerülhetett volna, hiszen mindig az aktuális célt kellett azonnal megoldaniuk. Lehet, hogy ez az evolúciós örökség okozza ma is, hogy

inkább a pihenés felé orientálódunk, az energiát felhasználó folyamatok helyett? Lehet, hogy napjaink bősége, amikor szinte senkinek nem kell nélkülöznie, amikor az éhség nem ösztönöz bennünket kitartó mozgásra, az élelem felkutatására, megszűnt az éhezés motivációs ereje, hiszen a jóllakottság nem ösztönöz semmire.

Lustaság a katolikus hitben a hét főbűn egyike. A Biblia szerint, spirituálisan, sőt társadalmilag, is bűnös, aki nem valósítja meg céljait. Néphagyomány szerint Isten azért teremtette a legyeket, bolhákat, szúnyogokat, hogy büntessék a lusta embert. A tunyaság olyan jelenség, amely nem kapcsolódik közvetlenül semmilyen agyi struktúrához vagy lustaságot kiváltó neurotranszmitterhez, vagyis az emberben nincs olyan központ az agykéregben, amely felelős lenne egy ilyen állapotért. Ennek ellenére a kutatások kimutatták, hogy az érdeklődés érzelme a jobbkézeseknél a bal agyfélteke működésével összefügg és vezethet olyan érzelmekhez, mint a motiváció hiány, reménytelenség, kilátástalanság, szomorúság. Amennyiben valamilyen betegség folytán ezen agyfélteke területek megsérülnek, kárt szenved a felszabaduló jutalmazó-motiváló dopamin hormon is és ez a mutáció vezet fizikai restséghez. Motiváció híján pedig nincs miért fáradozni.

Mi több, felfedezték a lustaság gént (otthonülő

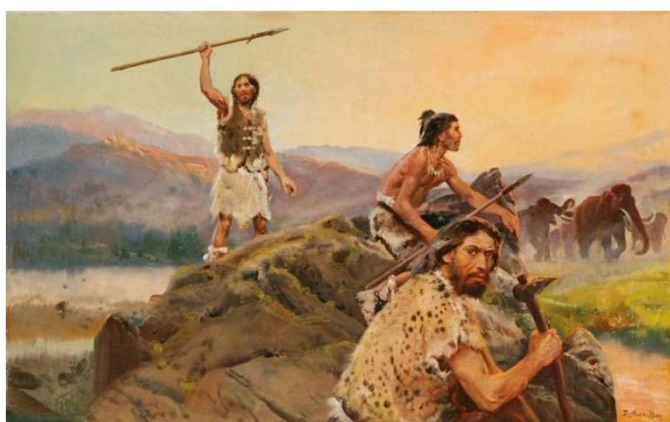


Kép (Mártélyman): Pathó Pál. „Ej, ráérünk arra még!”



gén), ez a módosult gén szabályozza a szervezetben lévő dopaminreceptorok működését, szabályozza a fizikai aktivitásunkat. Ha valakinél ez a gén hibásan működik, sokkal kevésbé érzi a fizikai megterheléssel járó dopaminból, oxitocinból, szerotoninból és különféle endorfinokból álló „jutalomkoktél” hatását az agyban, illetve nem esik jól annyira a pl. a sportolás, helyette inkább a tétlenkedést választja. Jó hír azonban, még itt sem beszélhetünk végzettről, az otthonülő génnel rendelkezők sincsenek örök lustaságra kárhoztatva, hisz számos életmódbeli tényező (pl. környezeti összetevők) is fontos szerepet játszanak abban, hogy kiből lesz lusta ember, akarakterővel bárki le tudja győzni a DNS-ben kódolt tunyaságot, a gének nem

szükséges dolgokat direkt élvezze, legyen neki motivációja foglalkozni velük. Mégis akkor hogyan lehetséges: bár az agyunk ugyanúgy jutalmazza mindhárom tevékenységet, mégis legtöbbször inkább csokit és a szexet választják a jutalomkoktélért a maratonfutás helyett. Lehet, hogy ebben az esetben a lustaság gén határozza meg, hogy az egyén inkább az édes semmittevést választja, még akkor is, ha ennek evolúciós szempontból semmi értelme nincs, sőt hajlamosítja az elhízásra és egyéb egészségügyi problémákra: a rákra, a csontritkulásra, az Alzheimer-kórra és a depresszióra. A WHO kimutatása szerint a fizikai inaktivitás járvány miatt a világban 3,2 millió haláleset történik.



Kép (Világunk. Hu): Az őskorban a nők is ugyanúgy vadászhattak, mint a férfiak.

determinálnak minket. A másik elképzelés szerint, az aktivitás szintjét szabályozó lusta génnel rendelkezőknél, a dopaminreceptorokon ment végbe olyan mutáció, mely képes mindenféle fizikai aktivitás nélkül is működésbe lépni. Az ilyen mutációval rendelkezők agya, akkor is jutalmaz, ha az illető nem csinál semmit, csak üldögél.

A szervezetünk dopaminháztartásával magyarázható az is, hogy az agyunk és testünk ugyanúgy pozitívan reagál a testmozgásra, ételre és a szexre. A dopamin nevű jutalmazó hormon, az érzelmi reakciókért felelős agyterületeken boldogságérzést vált ki, függetlenül attól, hogy ezt a szex, vagy valamilyen étel, illetve sportolás váltja ki. Az elme genetikailag arra van kódolva, hogy ezeket a dolgokat szeressük és keressük, hisz agyunk ezekre a tevékenységekre egészen hasonló módon reagál. Hátterében az állhat, hogy az ember biológiailag aktív életmódra lett kitalálva és az evolúciónak köszönhetően mindhárom tevékenység közötti összefüggés és alapvetően az emberi faj túlélését szolgálja. Evolúciós trükk lehet, mivel úgy intézte, hogy az ember a fajfenntartáshoz

**Fokozott fáradtság:** A lustaság összetéveszthető a fokozott fáradtsággal, ami bizonyos kóros állapotok következménye is lehet: pajzsmirigybetegség, ami a mirigy csökkent funkciójával függ össze, a háttérben meghúzódhat vérszegénység, pszichés problémák (pl. depresszió), kiégési szindróma. Ilyen esetekben is az ember testileg és érzelmileg gyorsabban elfárad, romlik a memóriája, koncentrálóképessége, gyengül a hangulati szintje, megromlik az alvása - nagyon gyakran fokozott álmoság lép fel. Ezekben az esetekben igen nehéz azonosítani, hogy mi okozza a problémát, hiszen ő maga is ingerültté válik passzivitása, munkaképtelensége miatt, még maga sem tudja, hogy milyen okból nem tud megbirkózni a rábízott munkával, jellemgyengeség, lustaság vagy egy valós betegség a kiváltók.

Lustaság és a technológiai fejlődés. Az ember alapvető természeténél fogva lusta. Ennek érdekében találta fel a legkülönbözőbb gépeket, ezek mindegyike az életét tudja könnyebbé tenni. Mivel minél kevesebb energiát kívánunk befektetni, inkább sikerült különböző gépeket feltalálni, amivel a lustaság a technológiai fejlődés motorja lett, könnyebbé téve életünket.

Végül, ne feledjük M. Aljohina tanácsát: „Semmi sem biztos, és semmi sem kiszámítható. Végzet nem létezik. Mindig van választás. Nekem is, neked is, minden adott pillanatban.”

Dr. Kasza Bálint

# AKKOR GONDOLKOZZUNK ...?

## SZÉPSÉGHIRA, NEM, EZ MÁR BŰN

Hát, ilyen, még amióta világ a világ, meg amióta meghajlították a holdvilágot, nem volt. Pardon, „hát”-tal nem illik mondatot kezdeni, nem pedig egy egész cikket, de ez most más. Ilyent, komoly felnőtt ember nem tehet meg, de nem csak egy, de egy egész csoport, akik a közösségüket képviselik, elkövettek. Ilyen, sem a kabaréban, de sem a Luis de Fines, és Bud Spenceres bohózatokban sem fordulnak elő. Miről is van szó? Semmi, csak egy erkölcsi apróság, kicsinység, amit eddig észre sem vettek/vettünk, és ez tán sem zavarna senkit, de megtörtént.

A Kishegyesi Községi Képviselő Testület Tanácsáról van szó, talán nem is fontos, ha mást nem is zavar. Igen. Összesen egy ellenzék van e tisztelt Tanácsban, mert kinevezték annak. Itt a magyarok volt állandó végvárában, ahol garantált volt a többségünk, döntetlenre jöttünk ki, az örök szövetségesünk meg ki lett kiáltva ellenzéknek. Jó a szövetségesünk a hatalmi párt, kivel szövetségesek lettünk/vagyunk magasabb szinten, de ők farvizükön behúzták, mint szövetségességüket, az ellenségünket, akiknek már több nem túl kellemes évet köszönhattunk. Kaptunk még egy mandátumot belőlük, akár a pestiek. (na, éppen ebben kell ilyen világvárosinak lenni?). Ilyen helyzetben ez volt a legjobb, mondják az illetékesek, meg fentről el lett boronálva. Naná, de nem lehetett volna megoldani, ha már nem lettünk többségben, egy egészséges építőjellel ellenzéket kiépíteni, amivel az elvesztett szavazókat is vissza lehetett volna nyerni. Igen sok szimpatizánst elvesztettünk, valahogy a választók úgy látják, hogy az új, fiatal és tehetséges káderek, nem őket, az ő érdeküket képviselik. Őrségváltás történt. Úgy látszik nem lesz fájdalommentes. Régen büszke voltam, hogy idevalósi vagyok, máshonnan valók, mindig mondták, hogy jó nekünk, mert van Ő és mindent elintéz nekünk. Igen, de mi rá szavazunk, egységesen, nem úgy mint, mások, több magyar pártra

szavaztok, mert amazok, azok olyanok, meg hát ki se megyek szavazni, minek, úgy is úgy lesz, ahogy mások akarják.

Na, hogy már Ő nyugdíjba ment, mert megérdemelte, nálunk is ilyen pesties lett a szavazás. Ha most nem tanuljuk meg a leckét, örökké fogjuk inni a levét.

Így volt ez már ötszáz éve is, de csak az utolsó százat részletezném. 1918 novemberében Újvidéken, megtartották az ún. Népgyűlést, ahol az államalkotók kijelentették, hogy ez igazságos, népakaratot kifejező összejövetel volt. Azt mondták, képviselve volt mindenki, még a szám szerint második magyarok is. Igaz összesen egy képviselőjük volt, az is egy német zsidó, de hát beszélt magyarul. Ezt azóta, nem csak mi bánjuk, hanem a nem Beograd felé húzó, bosnyákokon, lícsányokon, és magukat szerbnek valló góracokon kívül, a józanul gondolkodó, nem nagyszerb elveket képviselő, józan gondolkodású polgárok. De hát, valahogy mindig megkeverik a lapokat a kisebbségben levő, a végén mindig többségbe kerülő baloldali szocialisták...

Nálunk, ma mindent rombolva épül a haladás, a fejlett civilizáció jelképe a kanalizáció, hogy mikorra lesz kész, addig, hogy jutunk el, nem gyalog, A.-ból, B.-be., meg közben, hol a vízvezeték, a telefon, internet... és más van átvágva... és még más hasonló dolog, mihez Göre Gábor (Gárdonyi főhőse) hasonló jókat kívánna.

Ez van. Akkor gondolkozzunk.

Nem vagyok szabad, de nem tartozok sehova, csak az igaz érdekel, meg a kis közösségünk...

Bíró Csaba



## Szeretetmunka a Központi Otthonban

*„Akik az Úrban bíznak, erejük megújul, szárnyra kelnek, mint a sasok, futnak, és nem lankadnak meg, járnak, és nem fáradnak el.” Ézsaiás 40,31*

Július közepétől 11 napon át 46 holland fiatal és vezetőit láttuk vendégül a Központi Otthonban. A vendégek Nijkerk városából érkeztek. Már kora



tavasszal elindult a tervezés, hisz nem cél nélkül érkeztek. Szeretetmunkára és az „Árvaház” renoválására érkeztek, mely által szebbé tették az épületet a jövő nemzedék számára és baráti kapcsola-

tot alakítottak ki a feketicsi fiatalokkal. Mindennap 5 csoportra osztva végezték a feladataikat, egy csoport maradt a Központi otthonban, ahol meszeltünk, ágyat festettünk, minden csapat, tust lecseréltek és új lámpákat is hoztak. A közösség és barátság építéséhez feketicsi fiatalokat és felnőtteket is behívtunk, akik a munkálatokban, illetve a konyhai szolgálatba segítettek.

Örömünkre szolgált a holland fiatalok segítőkészsége, lendülete és nyitottsága. Nagyon szorgalmasan és kitartóan végezték a napi betervezett munkálatokat. A Központi Otthon, volt Árvaház épülete sok újjátáson esett át, melyet köszönünk a holland testvéreknek és a feketicsi önkénteseinknek.

A vendégek egyik este koncertet adtak elő a filagóriában, másik este pedig holland estet szerveztek játékkal és szeretetvendégséggel. Hálás a szívünk a jövetelükért, reméljük folytatódik részükről ez a szép kezdeményezés.

Halász Renáta



# EGÉSZSÉG ÉS SZABAD AKARAT

## Szeptember 26. Nemzetközi egészségnap

*„Ha az egészségügy bonyolultnak tűnik, az azért van, mert eltávolodott a saját létezésének alapvető céljától és értelmétől. Eggyel több ok, hogy azt újra megtaláljuk és helyére tegyük.”*  
Ghislaine Lanctot

Az egészség jeltelen, nem veszünk tudomást róla, nem becsüljük meg, noha naponta élvezzük gyümölcsét, mindaddig, míg nem jelenik meg valamilyen elgondolkodtató tünet vagy betegség, amely figyelmeztet bennünket: az egészség is sérülékeny, ha nem törődünk vele, előbb utóbb cserben hagy bennünket. Hérakleitosznak lenne igaza? „Betegség teszi az egészséget édessé és jóvá, éhség az elteltséget, fáradtság a megpihenést.” Ha gyakran visszaélünk vele, túlságosan kihasználjuk, túlfeszítjük testünket/lelkünket, előbb-utóbb következményekkel kell számolnunk. Azt is lépten-nyomon tapasztaljuk, ha valamilyen figyelmeztető tünet vagy betegség jelenik, mely megbolygatja jóllétünket, sürgősen igyekszünk elhallgatni a figyelmeztető jelzéseket és továbbfolytatni megszokott életvitelünket – reményeink szerint, büntetlenül, mit sem törődve a háttérben lévő okokkal, melyek fel kívánják hívni figyelmünket, hogy rossz irányba haladunk, azonnal változtatni kellene. Mindamellet mind többen ismerik fel, hogy az egészség dinamikus változó, soktényezős egyensúlyi folyamat, melyben a valóság különböző dimenziói kölcsönösen hatnak egymásra és meghatározzák az egészségünket. Ebben a rendszerben a hagyományos materiális világrépre épülő felfogás nem tud az egészség összetevőire kielégítő választ adni, pedig erre épül a hagyományos medicina is. Keresi a betegség kórokozót, ezekre fókuszál, azt tekinti a megoldás kulcsának. A betegségeket igyekszik egyetlen okra visszavezetni, ha ez nem sikerül megpróbálja az okokat logikailag egyértelmű láncolatba fűzni. Pedig a betegségek, még a fertőző betegségek sem, nem vezethetők vissza pusztán közvetlen ok/okozati kapcsolatok következményeire. Az ilyen leegyszerűsítő szemléletnek számos hiányossága van, ami akár félrekezelésekhez vezethet. A személyiség lelki egyensúlya, és érzelmi állapota, a tudatossága sokszor legalább olyan fontosak – vagy egyes esetekben akár fontosabbak - az egészség megőrzésének, vagy helyreállításának szempontjából, mint amit

eddig gondolt az orvostudomány (például a kórokozók, vagy azok megbetegítő képessége, és más mikrobiológiai tulajdonságai).

Tény, hogy az egészség mindenkinek más és más jelent, mi több, ezek a meghatározó kritériumok az idők folyamán változtak is. Az egészség-összetevők magukba foglalják: a testi egészséget, ami alatt szerveink jó működését értjük. Ha képesek vagyunk megőrizni nyugalmunkat, belső békénket, minden megtettünk lelki harmóniánk érdekében. Mentálisan akkor vagyunk épek, ha tisztán és normálisan tudunk gondolkodni, tudunk bánni érzelmeinkkel és ki is tudjuk fejezni őket. Elengedhetetlen feltétel a szociális kapcsolatok kiépítése és megőrzése is, hisz az ember társas lény. A felsorolt feltételeknek egyensúlyban, összhangban kell működniük, mert ha az egyik felborul, hatással van a többi területre. Ezért tartjuk az egészséget dinamikus rendszernek, aminek megőrzéséhez mindig tennünk kell, mert csak akkor marad egyensúlyban.

Mára számtalan egészségfejlesztési program létezik, melyek célja segíteni az egyéneket, hogy képesek legyenek létük ellenőrzésére, állapotuk, életminőségük javítására. Igyekeznek segíteni az



Kép (Országos Kórházi Főigazgatóság): A mondás szerint: „Ha egészség van, minden van.”



egyének eligazodni a hasznos szokások kialakításában, hogy meg tudja változtatni egészségmagatartását. Már valóságos iparág fejlődött ki, a médián keresztül állandóan bombázzák az egészséges életmód tanácsaikkal az érdeklődőket: kerüljük a stresszt, a túlzásokat, a sok munkát, alkoholt, dohányzást, stb. Lassan már annyi tanáccsal látnak el bennünket, mintha az élet másról sem szólna, mint-hogy vigyázzunk magunkra. Lehet, hogy Carl Elliot-nak lenne igaza: „A tudományos világkép azt mondja, hogy az embernek virágzó élete lesz, ha különféle szükségleteit kielégítheti. De [...] lehet, hogy valaki minden szükségletét kielégíti, mégis kibíratatlannak tartja az életét.” A tanácsok hatására kezd kialakulni az, az embertípus, aki csak az egészségével és az élete meghosszabbításával törődik, s miközben elfelejt élni. Érdekes véleménye van erről Marquez-nek. Immár súlyos betegen, figyelmeztetést küldött a rá figyelő embereknek. Ezeket üzenté:

„Itt a végső perc, hogy megszabaduljunk a tudomány által ránk bilincselte szorongásoktól.

Attól, hogy nem ihatunk egy jó daiquirit, mert ő az alkohol...

Nem ehetünk finom húsokat, mert a lipidek és az infarktus...

Nem napozhatunk kedvünkre a (tengerparton), mert a bőrrák...

Nem szeretkezhethetünk gondtalanul a csodálatos lányokkal, mert a HIV-fertőzés...

Nem szívhatunk el aromás szivarokat, mert a tüdőrák és a szívroham...

S az édes nyalánkságok – hát nem tudjátok, hogy a cukor mérge és az elhízás út a korai véghez?



Kép (www.nak.hu): Egészséges életmód alappillérei: Elárasztanak az információk, tanácsok, nehéz eldönteni pontosan melyik utat válasszuk.

Az életörömöknek ma a tudomány a legnagyobb el-lensége.”

Napjainkra a megszokott, a korábban egységes értékrend felborult, helyébe az individualizáló lépett, a fogyasztás folyamatos fenntartása vált az életmód szervező erejévé, amely alól szinte senki sem tudja teljesen kivonni magát. Erre figyelmeztet Hamvas Béla: „Az élet eszközei fontosabbak lettek, mint maga az élet, sőt az eszközök magát az életet tették saját maguk eszközévé.” Ilyen körülmények között kell mindannyiunknak felelős döntéseket hozni, akár az egészséggel kapcsolatos döntéseket is, ugyanis az egészségmagatartás határozza meg jövőnket, mivel a civilizációs ártalmak tömegmértéket öltöttek napjainkra.

A civilizációs korszakváltás hatására az egészségkárosító rizikók megváltoztak, a külső kórokozók (pl. vírusok, baktériumok) mellé, belső megbetegítő okok is léptek (pl. gyengülő ellenállóképesség). Ebből kifolyólag mindenki felelőssége is hihetetlen mértékben megnőtt, felértékelődött az egyén aktív szerepe, egyáltalán nem mindegy, hogy milyen életmódot folytat, miként éli mindennapjait, mennyire hatékonyan kezeli és győzi le stresszeit. Egyre nyilvánvalóbb, az ún. civilizációs betegségek-kardiovaszkuláris betegségek, rák, diabétesz, autoimmun betegségek- esetében az életmód és az életkor az a két fontos epigenetikus tényező, ami hatással van e betegségek kialakulására. Hogy ki-ki melyik utat választja, egészsége megvédése érdekében, tudatára, szabad akaratára van bízva. Döntését magának kell meghoznia eddigi tapasztalatai, tudása és vérmeérséklete alapján. Univerzális szempontból nincsenek helyes és helytelen döntések, cselekedetek, tettek vannak, melyeknek következményei vannak azonban a döntések, tettek (okok), ami következményeit (okozatok) el kell tudni fogadni, hisz a mi döntésünk, szabad választásunk alapján következett be. Erre figyelmeztet G. D. Roberts is: „A sorsnak minden hatalma megvan fölöttünk, kivéve két dolgot. A sors nem irányítja a szabad akaratunkat, és a sors nem tud hazudni.”

Dr. Kasza Bálint

# Az egészség a legnagyobb kincs

A Fecske augusztusi számában elsősorban néhány fagyalt-, és süteményreceptemet fogom megosztani az érdeklődőkkel, és bemutatom legújabb gyógynövény tinktúráim összetételét. Mivel a főzőcskézésben gyakran szoktam rögtönözni, ezért az itt közölt receptjeim nem kőbe vésett szabályokon alapulnak, hiszen az összetevők megválasztásánál, és mennyiségénél gyakran eltérek az itt közöltektől. Elmondom, hogy az ételekben különben igen válogatos vagyok, ezért csak a nekem tetsző alapanyagokat szoktam használni, és kombinálni. A főztjeimmel szeretnék rátalálni azokra az emlékezetes gyermek-, és felnőttkori ízekre, amelyek tetszettek nekem életem elmúlt hetvenhárom évében.

## Egészséges és finom házi fagyalt

Aki ismer, illetve követi a bejegyzéseimet a facebookon, az tudja, hogy kedvelem a finom fagyaltokat. Természetesen vannak kedvelt cukrászdáim is ahova időről időre betérek egy kis hűsítő finomságra. Magyarországon szerintem a soltvadkert Szent Korona cukrászdában készítik a legjobb fagyaltot, nálunk pedig elsősorban a szabadkai Pelivánba, a zentai Méhecskébe és a Réelbe, valamint a temerini Pincébe szoktam alkalomadtán betérni.

A jó fagyaltnak, véleményem szerint, egyetlen titka van: nem szabad kispórolni, vagy többlet cukorral kiváltani a minőségi belevalókat. Nekem úgy tűnik, hogy a fagyaltkészítésből nem kell tudományt csinálni. Ha szeretjük a jó fagyaltot, akkor a receptekből megismert alapszabályok betartásával, az ízlésünkre hagyatkozva, minőségi alapanyagokból játszva megalkothatjuk az elképzelt finomságot.

Az a véleményem, hogy otthon is tudunk finom, és a legjobb cukrászdákban kaphatóknál is sokkalta egészségesebb fagyaltot készíteni.

A napokban vettem egy olcsónak mondható, egyszerű fagyaltkészítő gépet a Lidl áruházban, és első alkalommal egy főzött kókuszos - sárgabarackos - joghurtos fagyaltot készítettem vele. Íme a fagyalt receptje: fél liter joghurtba belekevertem 10 deka reszelt kókuszt, három tojás sárgáját, 15 deka mézringlővel édesített baracklekvárt, egy tasak burbon vaníliás-cukrot, és minimális mennyiségű porcukrot. Mindezt gőz fölött kellő állagúvá sűrítettem, hideg vízben lehűtöttem, majd a géppel könnyű, selymes fagyaltot kevertem belőle. A gép, az egyszerűsége ellenére, jól elvégezte a dolgát. Mivel a mélyhűtőben jól

lehűtött, hűtőfolyadékkal töltött, keverőtálja elég kicsi, ezért a megfőzött fagyaltmennyiséget két menetben kellett kikavarnom.

Nekem nagyon ízlett ez a kellemesen savanykás ízű fagyalt, ilyen még az általam ismert fagyizókban sem kóstoltam.

A főzött fagyaltjaimat tejből, tejszínből, és joghurtból, illetve azok kombinációjából szoktam készíteni. Ha csak lehetséges a cukrot mellőzni szoktam, illetve csak minimális mennyiségben keverek a fagyaltokhoz. Gyakran szoktam mézzel, illetve édes gyümölccsel, például mézringlővel, túlérett banánnal, vagy esetleg datolyával édesíteni őket. Ízesítésre gyakran használok holland kakaóport, pörkölt mogorót, diót, mandulát, darált kekszket, valamint különféle gyümölcsöket.

Gyakran készítek főzés nélküli fagyaltot is. Ilyenkor általában túlérett, alaposan pépesített banánt szoktam ízesíteni holland kakaóporral, vagy pl. darált pörköltmogoróval, különféle gyümölccsel, vagy lekvárral. Az ilyen banán alapú fagyaltok nagy előnye, hogy nem kell édesíteni őket, és általában tójást sem szoktam keverni hozzájuk.

Tavaly kezdtem el fagyaltot készíteni. A belevalókat fakanállal összekevertem, majd lefagyasztottam. Amikor a fagyalt a fagyasztóban kellően megszilárdult, akkor kivettem, és újra jól összekavartam, hogy széttörjem benne a jégkristályokat. Ezt a műveletet néhányszor megismételtem, hogy krémes állagú fagyallttal tudjak kedveskedni az unokáknak. Elmondhatom, hogy amióta megvettem ezt a kis keverőgépet, még jobban megszerettem a fagyaltkészítést. Megkönnyíti a munkát, csak az a baj vele, hogy túl kicsi a kapacitása, és naponta legtöbb egy liter fagyaltot lehet vele készíteni. Ha egyszer majd elhasználdik, vagy esetleg megunom, akkor szeretnék venni egy nagyobb, lehetőleg kétliteres, és kompresszoros fagyaltkészítő gépet.

## Cukkinis sütemények

Bevallom, hogy világeletemben, semmilyen formában nem szerettem, és nem is fogyasztottam sem a cukkinit, sem a főznievaló tököt. Mivel azonban viszonylag könnyen, és sikeresen tudom termelni őket ezért úgy döntöttem, hogy megpróbálok nekem is tetsző egészséges ételt készíteni főznievaló tökből, il-



letve cukkiniből.

A világhálón talált ötletek alapján elhatároztam, hogy édes, illetve sós tökös muffint fogok sütni. Mindkét változatnál a kiindulópont egyforma. A tök, vagy a cukkini végét vékonyan levágom, majd krumpli hámozóval meghámozom, nyolc fele vágom, és kiszedem belőle a magot. Általában minél érettebb, tehát sárgább héjú tököt szeretek választani, mivel ezek eléggé szárazak, nem kell őket sózni, hogy kicsavarjam belőlük a felesleg levüket.

A tököt eleinte le szoktam reszelni, de erre ráuntam, most már csak felkockázom, és a kis konyhai gépemmel alaposan felaprítom. A gépbe mintegy negyven deka tök fér el. Azért, hogy a pépesített tök minél selymesebb, és krémesebb legyen, hozzá szoktam adni fél evőkanál hidegen sajtolt étolajat, és egy tojást, vagy amikor a fagylaltfőzésből kimarad, akkor valamennyi tojásfehérjét.

Mivel kicsi a gépem, és a megtisztított tök pediggel együtt valamivel több mint két kilós volt, az aprítást több menetben végeztem, és a tökhöz hozzáadtam összesen négy tojást, és négy evőkanál étolajat. Az így elkészített krémes anyagot kétfelé osztottam, hogy az egyik feléből édes, a másikkal pedig sós süteményt készítek.

Az édes muffinomnál egy kiló krémesített főznievaló tökhöz hozzákevertem kb. 35 deka lisztet, és ugyanannyi darált pörkölt diót, maréknyi pépesített mézringlót, valamint közel 10 deka holland kakaóport. Került még bele fél zacskó sütőpor, és pár csipetnyi étkezési parajdi só. Az így elkészített tésztát kiolajozott muffin sütőformába raktam, mindegyik muffin tetejére raktam fél teáskanál feketemálna lekvárt, és 170 fokos sütőben kisütöttem.

A sós süteményhez a tojással és olajjal krémesített aprított tökhöz hozzákevertem mintegy 30 deka lisztet, és fél csomag sütőport, majd parajdi étkezési sóval, kakukkfűvel, majoránnával, szurokfűvel, bazsalikommal, őrölt pirospaprikával, és zúzott fokhagymával ízesítettem. Alkalomadtán szoktam hozzátenni igen apróra vágott paprikát, és paradicsomot is. Az így előkészített tésztát kiolajozott muffin sütőformába töltöm, majd készre sütöm.

Elmondhatom, hogy mindkét sütemény elnyerte a tetszésemet. Különböző gyümölcsök, vagy lekvárok felhasználásával újabb változatokban is elkészíthetők ezek a cukkini muffinok, és a főznievaló tök télen sütőtökkel is felváltható. Mindenesetre a téli sütőkérezéshez fagyasztóba is raktam el felkockázott cukkinit, és főznievaló tököt.

## Tüdőtisztító tinktúra

Közel egy hónapja összeállítottam a tüdőm egészségét segítő tinktúrámat. Egy nagy dunsztos üvegbe tüdőfűvet, kerekrepkényt, útifűvet, orvosi zilizt, hegyi pereszlényt, pemetefűvet, borostyánt, és kakukkfűvet raktam. Mindezt nyakon öntöttem két liter jóféle, saját főzésű szőlőpálinkával, és néhány hétre elraktam érlelni az éléskamra egyik hűvösebb, és sötétebb szegletébe.

Úgy olvastam a világhálón, hogy az ilyen, és hasonló összetételű tinktúrák, azon kívül, hogy erősítik az immunrendszert, és így télen - nyáron védenek a megfázástól, slájmoldó hatásukkal tisztítják a tüdőt, segítenek a száraz köhögés ellen, és jó hatással vannak az asztmával, és a hörghuruttal élő emberek egészségi állapotára. Egy heti használat alapján elmondhatom, hogy nálam bevált ez a tinktúra, közel két deci elfogyasztása beindította a krónikus bronchitises tüdőm tisztulását.

Különböző rendszeresen készítik különféle tinktúrákat. Nyolcféle gyógynövényből állítom össze az értisztító tinktúrámat, de a konyhapultomon szokott lenni sok jó tulajdonsággal bíró, zöld dióval, és örömmel megbolondított pálinka is.

Mindezeket a tinktúrákat, időről-időre, kúraszerűen használom. Amikor a szervezetem úgy gondolja és megüzeni, hogy szükségem van valamelyikre, akkor iszok egy - egy kortyot, tehát mintegy 30 cseppnyi mennyiséget a kiválasztott üvegből.

Írásom végén az olvasóknak jó egészséget kívánok. Vigyázzunk az egészségünkre. Saját példával szeretném bizonyítani, hogy soha sem késő életmódot váltani, hogy megőrizzük, vagy visszaszerezzük az egészségünket. Bízom benne, hogy ez nekem, és bárki másnak, egy próbát megér.

Pál Károly



# Koncz Dorottya nyerte a vajdasági vágát



Szombaton pontosan délben megszólaltak a Vágta fanfánjai a szabadkai Bácska lóversenypályán, jelezve, hogy kezdetét veszi a sorrendben XII. Vajdasági Vágta. Az előző évekhez hasonlóan idén is több ezren látogattak ki a szabadkai lóversenypályára.

A megnyitó után rövidesen meg is kezdődtek az előfutamot. Az első versenyt Bácsfeketehegy lovasa, Koncz Dorottya nyerte meg Hűség nyergében, és jutott be a döntőbe. A második megmérettetésben izgalmas futamban, de a papírformának megfelelően Temerin lovasa, Földes Luca nyert Fantázia hátán lovagolva. A harmadik előfutamban Rostás Zsolt volt a legeredményesebb Vajk nyergében, míg a negyedik selejtezőt Zboray Viki és lova, Licinio London nyerte meg és jutott be negyedikként a döntőbe. Rendkívül izgalmas versenyt hozott az esti döntő. A legesélyesebb, a kétszeres Nemzeti Vágta-bajnok Fantázia nem tudta visszaverni az újonc Hűség támadását. Koncz Dorottya

nagyszerűen lovagolta és szoros, mindvégig izgalmas versengésben elsőként ért be a célba. A három győztes eljut a szilvásváradai döntőbe, amelyre október 4-6-án szerveznek meg, amely ez alkalommal másodízben házigazdája ennek a nemes versenynek.

Dorival augusztus elején sikerült időpontot egyeztetnünk egy rövid riport erejéig, hiszen szinte a teljes idejét leköti a tréning, a lovak körüli foglalatosság, közben fiatalokat is lovagolni tanít, illetve alkalmanként egy-egy lovas bemutatón is részt vesz.

- Tavaly alkalmam volt látni a szilvásváradai pályát, amely bővelkedik szinte szögletes kanyarokkal, valamint jóval rövidebb, mint a Hősök Terén kialakított pálya, amelyen 3 és fél kör volt a táv, míg itt hat kört kell megtenni az adott táv eléréséhez. Versenyzőként először veszek részt ezen a pályán, s úgy látom itt rengeteg előnyt jelent majd a jó start, mivel nehéz előzni. Azonban a rutin és egy jól sikerült rögtönzött taktika nagyban befolyásolhatja a végső eredményt. Tudtommal mintegy 60-70 résztvevője lesz az idei Nemzeti Vágtának, amely 12 előfutamból, középdöntőből és a döntőből áll.

**A Vajdasági Vágta három győztes résztvevőjén kívül ki vesz részt még Vajdaságból ezen a Kárpát-medencei rangos, nagy tömegeket megmozgató, nagy érdeklődéssel övező versenyen?**

- Igen, a kishegyesi Cékus Árpai bácsi, aki Kishegyes színeit képviseli, lánya, Cékus Noémi, ő Szabadkát képviseli a Lakáj nevű lovával, a kishuszároknál pedig Domján Korina, aki már az ismert Bohóc nevű lóval Kishegyest képviseli, valamint az oromi Gajda Balázs, a huszárgyerekek részéről a péterrévei Vajda Anna, illetve jómagam. Én pedig Bácsfeketehegyet képviselem Hűség nevű lóval, amelyen a Vajdasági Vágtán is részt vettünk. Érdemes megemlíteni, hogy négy ló a Cékus istálló tulajdonát képezi és öregbítik a hírnevét az elért eredmények révén.

**Peregnek a napok, egyre közelebb kerülünk a Nemzeti Vágta időpontjához. Megkezdtek-e már**



### a felkészülést, az edzéseket?

- Augusztus első napjaiban kezdtük meg az erőnléti edzéseket, mivel jobb megoldás nem lévén Árpi bácsi a határ egy adott szakaszán a düllőutak melletti sávot elmunkálta, alkalmassá téve ezzel a terepet a lovak számára. Két kétnaponként tartjuk az edzéseket 1-1,5 óra időtartammal.

### A lovaddal, Hűséggel mennyire tudtok együtt működni, mennyire fogatott el, mennyire tartja be az utasításaidat?

- Fiatal – alig múlt öt éves – lóról beszélünk, így természetesen olykor bohókás, meg a saját feje után,

érezte bele is húzott és sikerült megelőznünk az esélyesnek tartott Fantáziát. Nagy örömünkre jól sikerült Hűség bemutatkozása már az első verseny alkalmával, reméljük még sok győzelemben lesz része. Tudni kell róla, hogy ő egy magyar sport ló és történetesen szürke – mondja nevetve fiatal beszélgetőtársam. – Érdekes az eddigi versenyek során mindig szürke lóval álltam rajthoz, amelyekkel szép eredményeket értünk el.

### A szilvásváradai döntőn milyen eredményre számíthatasz?

- Valójában erős mezőny lesz az idén is, hiszen Kárpát-medence legjobb lovasai lesznek jelen ezen a



nagyon oda kell figyelni rá, sok türelmet, szeretet igényel, de most már kezdünk összhangban, harmóniában lenni. Az idei Vajdasági Vágtán vett részt először versenyen, ismeretlen volt számára a pálya, ez végett már a verseny előtt egy héttel felvittük a pályára szokadni, futás közben több alkalommal ki akart menni a kapun, de időben tudtam reagálni. Kicsit tartottam tőle nehogy a versenyfutam közben is ezt csinálja, de szerencsére eszébe se jutott.

### Verseny közben mikor érezted azt a pillanatot, hogy kiugorhatsz és az élre törhetsz?

- Rövid ideje dolgoztunk akkor még együtt és valójában nem is ismertem a képességeit, gyorsaságát, kitartását. Azonban a második kanyar előtt úgy éreztem van még benne erő és amikor egy kis rés nyílt az előttem lévő két ló között ezt kihasználtuk, és biztatásként mondtam is neki „Rajta Hűség!” s mint aki

megmértetesen, és maga a pálya is meglehetősen nehéz, számomra még ismeretlen, mindezek tudatában nem számítok valami kimagasló helyezésre. Már az is nagy siker számomra, hogy ide kikerülhettünk és a legjobbak társaságában versenyezhetek. – nyilatkozta Koncz Dorottya.

A nagy motorosoknak búcsúzáskor széles utat kívánnak, de vajon mit lehet kívánni községünk két települését, Kishegyest és Bácsfeketehegyet, illetve Szabadkát képviselő lovasoknak, név szerint Cékus Noéminek, Cékus Árpádnak, és Domján Korinának, valamint Koncz Dorottyának? Véleményem szerint, ha tiszta szívből balesetmentes, eredményes futamokat kívánunk, már az is megteszi. Úgy legyen.

Szukola Béla

Fotó: Magyar Szó, PannonRTV

# Testi karbantartás

Mi a legjobb jóga kezdőknek a sok közül?

Ha nem akarsz rögtön több stílust kipróbálni, vagy egyszerűen valamiért nem tudod most megtenni, a Hatha jóga kezdőknek remek választás lehet. Persze idővel más jogastílusokkal is kísérletezhetsz, könnyen lehet, hogy találsz egy hozzád közelebb álló változatot. Ha viszonylag fitt és rugalmas vagy, akkor képesnek kell lenned egy szokásos Hatha jóga órára. A Hatha jóga az ászanák (jogatartások), a pránájáma (jógalégzés), a mudra (kéztartások) és a satkarma (belső megtisztulás) gyakorlásán keresztül éri el az elme-test-lélek összhangját. Ha már ismered az alapvető testhelyzeteket, felfedezhet egy Vinyasa vagy Flow jógaórákat. Javasoljuk, hogy kerüld az Ashtangát, a Bikramot vagy a hot jógát mindaddig, amíg fel nem fejleszt némi fizikai erőt és kitartást.

Hogyan gyakoroljunk jógát?

A jógát általában mezítláb, jól tapadó jógaszőnyegen végezzük, opcionális jógakellékekkel. A jóga mozdulatok és pózok olyan ruhákat igényelnek, amelyek nyúlhatnak és szabadon mozoghatnak a testeddel. Vásárolhatsz kifejezetten jógához tervezett ruhákat, de valószínűleg kezdetben össze tudsz állítani egy kényelmes szettet a meglévő ruhatárából, amivel már el tudod kezdeni.

Jógaeszközök otthoni gyakorláshoz

Miután kiválasztottuk a számodra legmegfelelőbb jogastílust, néhány alapvető eszközre van szükség ahhoz, hogy a gyakorlatot a lehető legjobban végezhesd. Ezek közül minden bizonnyal a legfontosabb a jógaszőnyeg.

Jógaszőnyeg

Akár online az otthonodban, akár jógaközpontban jógázol, azt javasoljuk, hogy legyen saját

jógaszőnyeged, mert az sokkal higiénikusabb. Mostanág ez ugye pláne nagyon fontos. Sokféle szőnyeg létezik, mindenképp az javasoljuk, hogy keress egy csúszásmenteset, ami, amellet, hogy párnázó támaszként szolgál, megakadályozza, hogy a kezeid vagy és a lábaid elcsússzanak rajta. Meglátod majd, mennyire megéri a befektetés, mert a szőnyeg az alapeszköz a gyakorláshoz, és sokáig elkísér majd az utadon.

Kiegészítők

Továbbá, segíthet a kezdetekben pár más alapvető jógaeszköz is, hogy stabilabb és összehangoltabb legyél a különböző testhelyzetekben: Ezek közül a leggyakoribbak a heveder, jógatégla, jógakerék és a meditációs párnák. Egy vagy két jógatégla segíthet felfedezni a különböző ászanákat, hogy kényelmesebben és kiegyensúlyozottabban érezhesd magad bennük. Kezdőknek is kiváló segítség, hiszen, néhány, még túl nehéz pozíció végrehajtásában óriási segítség lehet. A meditációhoz használt párna lehetővé teszi, hogy megemeld a medencéd, hogy a gerinced egyenesebb, a csípőd pedig ellazultabb maradjon, így elősegítve a meditációs testhelyzetet. A jógaheveder olyan kiegészítő, amely nagy segítség lehet a kevésbé rugalmas embereknek, bár a haladó testhelyzetek felvételénél is nagyon hasznos. Ha nagyon izzadós vagy, akkor érdekelhet egy szőnyeg méretű csúszásmentes törölköző, amit később könnyedén ki is moshatsz. Bár jobb, ha van, nem feltétlenül kell azonnal megvásárolni ezeket mind, mivel könnyen helyettesítheti ezeket a tárgyakat sállal, egy halom könyvvel és sima párnával.

Fekete Tímea

Forrás: <https://yoganic.hu/joga-kezdoknek/>



## Régi asszonyi praktikák kerestetnek

A bácsfeketehegyi Értéktár Bizottság közösségi oldalt hozott létre a Facebookon Öreganyám Feketicsen úgy szokta címmel. Örömmel vennénk, ha az itt megjelenő kérdések megválaszolásába minél többen bekapcsolódnának – azok az Olvasók is, akik ma is a faluban élnek, és azok is, akik innen származnak, de máshová vitte őket az útjuk.

Ezen a helyen kizárólag feketicsi szokásokat gyűjtünk. Mindent, ami feketicsi nagyanyáink, dédanyáink tudásából megmaradt az emlékezetünkben: ami a házon belüli és ház körüli mindennapi vagy időszakos tevékenységekhez kapcsolódik. Szóba kerül itt sok minden: a család ellátása, tisztítás és tisztálkodás, állatgondozás, konyhakerti munkálatok...

Szeretettel várjuk, hogy a felkerült kérdések kapcsán osszák meg velünk emlékeiket, információikat, ha vannak - tegyük együtt közös tudássá, újra.

Kérjük a hozzászólókat, hogy bejegyzéseik végén tüntessék fel a szóban forgó nagymama nevét, születési évét és születési helyét is! (pl. Bika Mária, 1894, Bácsfeketehegy)

Ez a felület a Bácsfeketehegy Magyar Művelődési és Helytörténeti Egyesület keretében működő Értéktár Bizottság Szállási szemmel című Hungarikum programjának része, melynek megvalósítását Magyarország Agrárminisztériuma támogatja. Közös felületen szeretnénk egy helyre gyűjteni azt a gyakorlati tudást, amivel nagyanyáink az önellátás terén rendelkeztek. A Szállási szemmel elnevezésű program emellett egy kutatást, interjúk készítését, honlapkészítést, közösségi találkozókat is magába foglal az

év folyamán. A program célja, hogy betekintést nyerjünk őseink önellátó gazdálkodásának egy-egy szegmensébe. Noha a szállási életforma virágkora az 1880-as évektől az 1940-es évekig tartott, és csak kevesen maradtak közöttünk, akik részesei voltak –, de biztosak vagyunk benne, hogy a szájhagyomány megőrzött ezekből az időkből valamit minden családban. Fontos: azokra a praktikákra is kíváncsiak vagyunk, amelyeket azoktól a nagymamáktól tanulhatunk, akik bent a faluban laktak. A lényeg, hogy a villanyáram, a tömeggyártás és vegyszerezés előtti időkben hogyan termelték meg eleink élelmiszerüket, hogyan látták el a családot, hogyan viselték gondját javaiknak, hogyan éltek az életüket.

Nagy tisztelettel kérünk minden feketicsi származású Olvasót, emlékei felidézésével és megosztásával járuljon hozzá, hogy a mai fiatalság ráláthasson erre a letűnt korra. Segítsen megmenteni számukra azt a tudást, amivel őseink évszázadokon át rendelkeztek.

Reméljük, hogy ez a közös emlékgyűjtés hozzájárul ahhoz, hogy közösségileg is tiszteljük elődeink tudása, találékonysága, munkabírása, kitartása előtt. Fontosnak tartjuk, hogy emlékezzünk rájuk, és mindarra, amit tudtak, és amit átéltek. Tőlük kaptuk az életet, ők a gyökereink. És mi csak a gyökerekbe kapaszkodva maradhatunk életerősek.

Hajvert L. Andrea, elnök  
Bácsfeketehegyi Értéktár Bizottság

Fotó Sárközi Ottília gyűjteményéből: Németh Rozália a Németh szálláson libákkal (Dorogi Lászlónétól)



# EGY (NEM) BEFEJEZETT ÉLETMŰ MARGÓJÁRA

Tisztelt, Nagytiszteletű Nagy Kálmán Úr, testvérünk az Úrban. Köszönet, a Mindenható Úristennek, hogy részt vehettem nyugdíjba vonulásod alkalmából rendezett ünnepségen, ahol újból az Úr csodás „működését” (ahogy szoktuk énekelni (233)) dicsérhettük. Már régebben megismertük egymást, igehirdetéseid itt nálunk, Bácsfeketehegyen, mindig elbűvöltek, egyszerű meleg emberhez szóló egyszerűségükkel. A nyugdíjba vonulásod rendhagyóan a keresztség sákramentumával kezdted, két drága gyermek számára, kiknek, hosszú boldog életet kívánok. Majd sorba kerültél Te is, szándékos, a törvény(ek) által engedélyezett, jóváhagyott nyugállományba való vonulásod. Na, ez volt az igazi magyaros, kunos, református huszárvágás. Jó, az is az volt, amikor harmincegy évvel ezelőtt a karcagi „húsfazikat” otthagytad oszt elgyöttél Kunhegyesre. Igen, azóta sokat dolgoztál, mert, ilyen vagy. Vagy kétszáz dolgozni akaró embernek biztosítottál munkát, igaz nem egyedül, de akik segítettek azok is büszkékké tettétekre, még Varga Mihály miniszter urunk is, aki ezt, méltató beszédében, szerényen ki is jelentette. Az Urat szolgáló tevékenységed alatt egy kisvárosnyi népet megkereszteltél, sajnos kétszer ennyit az örök nyugalomuk útjára elkísértél, hozzátartozóiknak az isteni vigasztalást őszinte szívvel nyújtottál. Oktattál, neveltél, a hitben fiatalokat és felnőtteket megerősítettél. A társadalom legkisebb, de legfontosabb sejtjének alapját a családnak isteni törvények alapján megalapoztad, a magyar jövő biztosításának elérése céljából...

Életedben új oldalt nyitottál. Méltóság teljesen, emelt fővel vonultál nyugállományba.

Nem szenilisen, életed végét várva, szenvedve várod végórát. Emelt fővel adod át a „staféta botot” utódaidnak, a bölcsőtől a koporsóig tartó élet keresztyéni normákban általad megalapított szociális közösségi in-

tézményekben. Az, hogy pillanatnyilag ilyen időket élünk, hát perelj Uram perelőimmal (XXXV). Ne magadat keresd utódjaidban, Te is választottad Őket. Ne félted munkádnak gyümölcsét. Hidd el büszkén fognak követni, ahogy mi bácsfeketehegyiek mondjuk, hogy, ha már a kolompot nyakukba akasztották, méltón, rázni is fogják. Élvezd eddigi munkád terméseit.

Köszönet a méltó „kunos” fogadásért az igazi birkapörköltért, csigalevesért, mivel a mienk már ökümenikus, mivel mint házasságaink is keverve vannak, így a levesbe is bekerült a katolikus májgombóc.

Áldjuk a nagy királyt...(246)

Bíró Csaba





## Egy hét Szép Szó

A Szép Szó vers- és prózamondó tábor népszerűsége töretlen, attól függetlenül, hogy hamarosan negyvenedik életévébe lép. Az idei rendezvény szombaton kezdődött a kishegyesi Kátaitanyán, és egy héten át tart. A Vajdasági Magyar Versmondók Egyesülete által rendezett 36. tábor szakmailag igen komoly színvonalat képvisel, talán ezt is tükrözi a résztvevők száma. Hajvert Ákos, a VMVE elnöke arról számolt be lapunknak, hogy az idei táborban rekordokat döntenek.

– Drágult a tábor, ezért azt gondoltuk, hogy kevesebb gyerek jelentkezik majd. Ezt megcáfolták, hiszen összesen 72-en jelentkeztek, de ketten visszamondták. Minden évben arról beszélünk, hogy rekordokat döntöttünk, de ez idáig az idei a legnépesebb tábor. Az is rekord, hogy az 5–6. osztályos kategóriában 19 fiatal vesz részt a rendezvényen, a középiskolás kategóriában pedig 17-en. A korábbi években maximum 10-13 középiskolás gyermek vett részt a táborban – mondta Hajvert Ákos, majd azzal folytatta, hogy ebben az évben is neves szakemberek foglalkoznak a gyerekekkel.

– A csoportfoglalkozásokon, amelyek napi 7 órát ölelnek fel, színművészek dolgoznak a gyerekekkel. A legfiatalabbakkal Vörös Imelda, a Szabadkai Gyermekszínház színésze, a negyedikesekkel Magyar Zsófia, a Szabadkai Népszínház színművésze, az 5–6. osztályosokkal Rókus Zoltán színművész és Krizsán Szilvia, az Újvidéki Színház színművésze foglalkozik. A 7–8. osztályosokkal Wischer Johann zentai színművész, a középiskolásokkal pedig Kalmár Zsuzsa, a Szabadkai Népszínház színművésze dolgozik. Ezenkívül beszédtechnikát oktat Dudás Zita logopédus és Kovács Frigyes, Jászai Mari-díjas színművész. Egyéni felkészítés is van a következő szakemberekkel: Barta Júlia, Kormos Irén, Szatmári Melitta, Tóth Anita, Basity Gréta, Péter Lea, Jankovics

Andrea, Molnár Krekity Olga és Mess Attila. Amit elkészítenek a gyerekekkel, azt pénteken délelőtt a házibajnokságon fogják bemutatni. A záró gálaműsort augusztus 10-én 10 órai kezdettel tartják – tudtuk meg az elnöktől.

Kísérő programjai is lesznek a tábornak, amelyeken rangos előadók lépnek fel.

– Az egyik színházi előadás nyilvános, és bárki eljöhét megtekinteni. Szerdán 20 órai kezdettel Platón Szókratész védőbeszéde című monodrámát Boráros Imre, Kossuth-díjas színművész mutatja be. Ezt az előadást a Forrás Színház támogatásával hozzuk el a táborba. Csütörtökön Tóth Péter Lóránt Pro Cultura Hungarica díjas versmondó hoz el két előadást a táborlakóknak. A fiatalabbaknak Szent Lászlóról, míg az idősebbeknek József Attiláról tart előadást, így lehetőségünk van megszólítani mindegyik korosztályt, és valamilyen színházi élményt nyújtunk nekik – fogalmazott az elnök.

A 36. Szép Szó vers- és prózamondó tábornak több támogatója van – közölte Hajvert Ákos. Kiemelt támogató a Bethlen Gábor Zrt., a tartományi kulturális titkárság és a tartományi oktatási titkárság. Kishegyes község önkormányzata is segítette az esemény létrejöttét, valamint a csantavéri Gebi Kft. állandó támogatója a tábornak. Az idén a résztvevők nem kaptak volna pólót a segítségük nélkül – mondta az elnök, majd hozzáfűzte, hogy a tábor több kis támogatóval is rendelkezik, amelyek szintén nagyban hozzájárultak a rendezvény sikeréhez. Az esemény a Magyar Nemzeti Tanács kiemelt gyermek- és ifjúsági tábora.

L.J.  
Forrás: Magyar Szó

## 100 éve: Crno Brdo (Bácsfeketehegy) az 1924-es községi jelentésben

Az első világháború után Bácsfeketehegy egy rövid időre hivatalosan a Crno Brdo település nevet kapta. A régi nevét, Feketehegyet, fordították le szerb nyelvre.

A bácstopolyai járás 38/924-es (napjainkban már olvashatatlan) rendeletében jelentést kért a falu általános állapotáról a Crno Brdo község elöljáróságától. A jelentés igencsak késett a járásban. 1924. július 29-én készült el az előre feltett kérdések alapján. Volt néhány próbálkozás, de az ügyetlen referensek munkáját többször is elutasították. Ez nem is csodálni való – magyarázkodtak a helybeliek - ugyanis még hivatalnok egyáltalán nem jártak a községben a járásból, akik kellő utasításokat adtak volna az elkészítésére.

### 1. Crno Brdo község általános leírása

Crno Brdo határa félkör alakú. 6060 hektár a területe (10545 khöld és 614 négyszögöl). Északról délre átszeli a Krivaja (Bács-ér). Folyó völgye 5-600 méter szélességű és 10-11 méter mélységű. A két oldalán hullámos síkság és a Telecskai dombok veszik körül. Klímája mérsékelt, szubkontinentális. Nyarak elég szelesek. Évi csapadék 600-700 mm. Földje termékeny, fekete, megfelel minden növénynek („diluviium”). A községnek nincs különösebb jellemzője. Talán a helyi piacok. Középen van Szenttamás és Óbecse, így a mezőgazdasági termények főleg onnan érkeznek, nem pedig a járásból. Van vasútállomása a Belgrád-Szabadka vasútvonalon.

Lakosok száma az 1921-es összeírás szerint 6147, írja a jelentés. Termények, amivel a földművesek többletet termelnek az a búza, a kukorica, a szőlő és a bor. Föld nélküliek, vagy kevés földdel rendelkezők mint nap-szamosok Szenttamásra, Óbecsére vagy Péterrévère

járnak. Úgy 150 férfi és 100 nő. 2-3 éve még Németországba is kijártak dolgozni. Házaik főleg vertfalúak (60%), vályogból (25%) és csak kevés téglából (15%) készültek. Házak körül istállók, górék, disznóólak és ú.n. nyári konyhák vannak.

Gabonafélék termelése 5430 hektáron, kertek 10 hektáron, legelők 15 hektáron vannak. A többi növényekre (gyökerez, hüvelyes, stb.) 128 hektár, szőlőskertekre 180 hektár jut. Rétek, erdők, stb. nincsenek. Az itteni földműveseknek szorgalmas a munkájuk, szeretik a földjeiket. A szegény emberek munkájukkal a mezőgazdaságban biztosítják a kenyerüket. Lakosok 78% a földműves. Földművelés bár már lassan modernizálódik, de sokan még mindig az egyszerűbb, régi módszerekkel végzik. Istállótrágyát használnak. Kevesen, de gabona alá ősszel szántás előtt műtrágyát is használnak. Gyümölcsösök ápolására nem igen fordítanak figyelmet. Szőlőkben téli betakarást, tavasszal kitakarást végeznek. Trágyázásként főleg istállótrágyát vagy kevesebben műtrágyát használnak. Gallyazás, oltás, kötözés, permetezés, stb. azért a feladataik között vannak. Minden szőlőtőkéhez rögzítésükre karót állítanak. Állattenyésztés, eltekintve pár egyedi esettől, kielégítő. Istállók, disznóólak tiszták. A legelők hiánya miatt a jószágok zárt helységekből fontos. Sok helyen az aljuk ki van téglázva és betonból van kiöntve a vályú. Jószágtenyésztést sokszor nehezíti a zöld takarmány hiánya.

### 2. Mezőgazdaság állapota ágazatok szerint.

#### 1. Földművelés

1924-ben 2500 hektár búza, 70 hektár árpa, 50 hektár



zab, 2800 hektár kukorica, 40 hektár cukorrépa, 40 hektár burgonya, 5 hektár bab, 3 hektár borsó, 3 hektár lencse, 40 hektár here, 15 hektár legelő volt.

Terméseredmények qm/hektáronként:

Évek	búza	árpa	zab	kukorica	cukorrépa	burgonya
1921	10	13	13	14	160	42
1922	14	14	16	25	250	55
1923	17	17	19	23	340	68
1924	14	15	13	-		-
Átlagtermés	14	15	16	18 1/2		55

baromfitenyésztéssel. Van sárga és fekete fajta, orpington és fehér olasz fajta. Nemesítésükkel senki sem foglalkozik. A többi baromfi (kacsa, liba, pulyka) is helyi fajta.

A táblázat a község legfontosabb és a nagyobb területeken bevetett termények eredményét mutatja. Komolyabb kertészkedéssel 2 termelő foglalkozik. Öntözésük nincs, így mondható hogy a kertészet a községben nem fejlett. Ez abból is látszik, hogy a piacon az eladók a veteményeiket máshonnan hozzák. Bár ebben az évben már a falusi nép is nagyobb érdeklődést mutatott a vetemények vetése irányába, melyet a kereskedők is tanúsítják, hogy több vetőmagot adtak el tavasszal, mint az előző években. Ugyanis a lakosok belátták, hogy hasznuk van a kertészeti növényekből és a bosztánból, a termőföld pedig megfelel a termesztésükre és a helyi piacon is kiállhatnak vele.

## 2. Állattenyésztés

Lótenyésztés elég jó állapotban van. A nóniusz és a gidrán lófajta a legelterjedtebb. Jó félvér csődörök vannak a községben. A szarvasmarha tenyésztése jobb állapotban van. Tehenek svájci vagy szimentáli fajták, vagy ezek keveréke. Fehér, magyar fajta még található kisebb számban. A szarvasmarhák leginkább vásárolt jószágok, így az ország minden tájáról van az eredetük. Juhok göndör szőrűek. Kecskék egyáltalán nincsenek. Sertésenyésztés elég elterjedt. Mangalica, yorkshire fajta mellett a hazai, mondják jenei, fajta elterjedt, vagy ezek keveréke. Külföldről a felszabadulás után nem hoztak be semmilyen újabb fajtát a helyi sertések javítására. Hivatásosan senki sem foglalkozik

Jószágállomány, drb:

csődör	47
kanca	385
ló	254
csikó	46
bika	23
tehén	710
bivaly	40
borjú	283
kandisznó	7
magdisznó	287
disznó, többi	3558
szamár	3
kos	3
birka	435
bárány	330
tyúk	11528
pulyka	48
liba	232
kacsa	494

A selyemhernyó tenyésztése mind inkább fejlődik. Az idén (1924) minden eperfa levele fel volt használva. Az állami központi selyemhernyó hivatal 92 „könyvet” (doboz) adott ki a selyemhernyók petéjével. Ebből 1.200.000 gubó lett a végén, összesen 3.000 kg súllyal. Leibesperger Adam volt a helyi megbízott a tenyésztéssel. 1 kg gubóért 50 din.-t fizettek az óverbácsi központban az átadása után. Önkezdemenyezésre senki sem foglalkozott

tenyésztésükkel vagy kereskedésükkel. Az eperfákat az utcákon és az utak mellett ültették. Csemetéket a községi eperkertben egy kertész termesztette. Tekintettel, hogy a szükséges eperfacsemeték száma nem lett elég az előrelátott ültetéshez, már másik helyekről is kell beszerezni epercsemetéket ebben az évben (1924). A selyemhernyók fajtája külföldi. 410-es a megjelölése.

A méhészet nem fejlett a községben. Mindössze 120 kaptár van. Fele-fele arányban amerikai és dzserzon (un. léces) kaptár. Méhkas nincsen. Meghonosodott szürke bánáti fajta méhek vannak.

Halastavak nincsenek. A Krivaja (Bács-ér) szegény halakban. Leginkább a halászhálóba ponty, kecsege, csuka, harcsa szokott megakadni.

### 3. Gyümölcsészet és szőlészet

50 hektáron van szőlő ültetve hazai alanyon és 130 hektáron amerikai alanyon. Fajták szerint: kadarka,

szlanka (szlankamenka), mirkovac, dinka, oportói, csaszla (Chasselas), és rizling. Ebből 10 hektár újonnan van telepítve amerikai alanyra. Fiatal, épp telepített szőlő 10 hektáron van. Szaporítása döntéssel, vagy oltványokkal történik. Ez lehet egyszerű, párosító oltás, amikor az amerikai alanyt párosítják a nemes oltvánnyal. Ez a népszerűbb. Ritkábban a francia módszerrel használják. A szőlőtőkét karózzák. Szőlő termésének 2/3 része eladásra került más községek és városok piacára, esetleg egy kisebb része pincészeteknek. A termés főleg Újvidék irányába értékesítődött.

Külön fajták szerint gyümölcsös nincs. Leginkább udvarokba, kertekbe vagy a szőlőtőkék közé vannak ültetve. A községben 20 drb fiatal és 300 termő szilvafa, 100 fiatal és 1000 termő almafa, 10 fiatal és 150 drb körtefa, 50 fiatal és 200 drb diófa, 150 fiatal és 2000 drb meggyfa. A gyümölcsökből lekvárt, télire befőttet vagy pálinkát főztek. Ezek a termékek házi szükség-



Községi elöljárók a községháza előtt az 1920-as években. Ülve balról a harmadik Terebesi Sándor.



letre készültek. Esetleg egy kisebb mennyiség került eladásra.

#### 4. Mezőgazdasági eszközök-szerszámok:

Kasza 1500 drb, kapa 3800, eke 900, henger (görgő) 900, ásó 1100, gereblye 1100, sarló 1200, nagy rosta 900 drb van. Modern cséplőgép 22, modern eke (kettő vagy 3 vassal) 35 drb, búzavetőgép 210, amerikai kukoricaültető 250, kaszálógép 15.

200 hektáron kívül minden szántóföld meg van művelve. Ez a 200 hektár a Krivaja (Bara, Bács-ér) által vízzel elöntött részekre vonatkozik. Bár évektől függően termékenyek és megművelhetőek, ha nincs esős év. Ezekkel a területek feljavításával a bács-topolyai vízszövetkezet (Krivaja Vodna Zadruga) foglalkozik.

5. Intézményből egyedül a Bács-Bodrog megyei Mezőgazdasági Egyesület fiókja foglalkozik a mezőgazdasági termelőkkel. Főleg tanácsokat ad a helyi irodájában.

6. Mezőgazdasági feldolgozó ipar nincs. Leginkább nyersanyagokat adnak el a termelők.

7. Mezőgazdaság fejlesztésére a propaganda majdnem semmi. A magyarok és németek közötti viszony miatt az újdonságokat „flegmán” fogadják. A politikai és a gazdálkodási hozzáállást a helyi gazdák nem tudják szétválasztani. Az újabb termésmenővelő tanácsokban mindig az adók emelését látták. Egyesülés előtt (I. világháború előtt) az állam részéről segítséget kaptak a földművesek: magvak és tenyészállatok beszerzésében (különböző utasításokat kaptak és kedvezményt a vasúton.)

8. A helyi egyesületeknek és tekintélyesebb gazdák véleménye, hogy az államnak biztosítania kellene olcsóbb vetőmagvakat és tenyészállatokat ugyanúgy,

ahogy a világháború előtt volt. Különösen a nemesített magokra lenne szükség, melyek ellenállnak az itteni ködöknek, amik július folyamán jelentkeznek és ez a növénytermesztés legnagyobb ellensége. Mindenképpen szükség lenne korai érésű búzafajtákra.

Az 1924-es évi jelentés elsősorban csak a mezőgazdasági életbe nyújt betekintést a száz évvel ezelőtti Crno Brdo (Bácsfeketehegy vagyis Feketics) községbe. Viszont nem foglalkozik az községi vezetéssel, egyházakról, iparosokkal, egészségüggyel, tanügygel, közbiztonságról.

Összehasonlítást az első világháború előtti állapottal, megtehetjük az 1910-es népszámlálás adataival. A község földterülete nem változott szinte a letelepülés óta. A hiányzó 614 négyszögöl a könyv táblázatának kerek adatok felhasználásából származik

Lakosok száma 1910-ben 5844. Az 1924-es jelentés adata pedig 6147 volt az 1921-es évben. Ez az adat szerint volt legtöbb lakosa a községnek. Ez majdnem nem is tükrözi azt, ami az első világháború áldozatainak számából és a csökkent gyermekszaporulatból eredne.

Az 1910-es statisztikai adatok alapján 1373 ház volt. 42 kőből vagy téglából, 235 téglából, kőből, vályogból kombinálva, 1095 vertfalból. 1047 cserepes, 313, nádas és 13 zsindeles, vagy deszkázott tetőzetű volt. Az 1924-es jelentéssel összehasonlítva ezeket az adatokat, a házakról megadott százalékok inkább a jelentésteveők személyes véleményeiből erednek.

A községi vezetőség 1924-ben: Aleksandar Terebeši (Terebesi Sándor) elnök, bíró, Malagorski Matija községi jegyző, Jozef Balog (Balogh József) és Jakob Miler (Müller Jakab) poglavari (?), valószínű a magyar és német közösség vezetői) és Janos Veisman (Weismann Johann) községi pénztáros.

Sárközi Ottilia

## Lencsés sárgarépa saláta lazaccal

Ha már unjuk a szokásos köreteket és a zöld salátát, akkor próbáljunk ki valami könnyed, de tartalmasabb saláta keveréket, amely nem csupán halakhoz, hanem számtalan húsféléhez illeszthető, sőt grill szezonban is egy frissítő köret elem lehet.

Hozzávalók kb. két személyre:

- 250 g lazacfilé
- 120 g lencsekonzerv
- 300 g sárgarépa
- 2 ek olívaolaj
- 1 kk mustár
- 1-2 ek citrom leve vagy 1 fél lime leve
- Só, bors, fokhagyma ízlés szerint
- 1 kk méz (opcionális)

### Elkészítés:

- A lazacról lehúzzuk a bőrt, ha szükséges megtisztítjuk, letöröljük, amennyiben szálla is van benne, azt kiszedjük, majd egy éles kés segítségével kisebb kockákra vágjuk, sóval és borssal fűszerezzük. Egy tepsire sütőpapírt helyezünk, kiterítjük rajta a lazac darabokat, majd 180 fokra előmelegített sütőbe tesszük, egyszer-kétszer forgathatunk rajta sütés közben, hogy minden felük szép aranybarnára süljön.

- Amíg sül, elkészítjük a pácot: 2 evőkanál olívaolajat összekeverünk 1 kiskanál mustárral, 1-2 evőkanál citromlével, sóval, borssal és ízlés szerint 1-2 cikk zúzott fokhagymával. Ha egy picit édesebben szeretnénk, akkor mehet még bele 1 kiskanál méz is.



- A sárgarépát lereszeljük apró lyukú reszelőn (lehet a legapróbbra is, de a nagyobb lyukú reszelőn is jó, ahogy szeretnénk, amennyiben a nagyon picin reszeljük, a levének nagy részét nyomkodjuk ki). A lencsét átmoszuk, majd lecsepegtetjük (természetesen száraz lencséből is készíthetjük, nem igényel sok főzést, csupán az időgazdálkodás szempontjából esett a konzervesre a választás). Egy tálban mindent összekeverünk: a sárgarépát a lencsével és az olívaolajos keverékkel, majd miután készre sült a lazac, mindent egy tányérra halmozunk, de lehetőleg ne keverjük össze a salátát a lazaccal, tegyük a saláta tetejére vagy mellé.

H.Sz.





# FECSKETO L L

## VÁGY

Álmomban a tenger hullámai ringattak.  
Régen volt valóság, de álmomban  
valósággá vált.

Fehéren habzó, morajló,  
ijesztően ismeretlen óriás.

Lágyan nyaldosta vágyakozó testemet.

Sós íze marta ajkamat és szememet.

Könnyedén úsztam, fáradthatatlan

élvezet.

Csak zúdult rám és betakart a víztömeg.

*Bácsi (Vajda) Sára*



## ANYAKÖNYVI HÍREK

### Újszülöttek

Momčilo és Martina Stojanović kislánya  
**Sofia**

Milan és Dragana Krivokapić kislánya  
**Elena**

Török Tamás és Tóth Réka kislánya **Zsombor**  
Šaban és Katarina Brahaj kislánya

**Miradija**

Andrej Major és Amelija Buila kislánya  
**Lana**

Tofilj Zorjani és Amela Saiti kislánya  
**Merveta**

Kis Natália és Ifj. Pál Sándor kisfiuk  
**Sándor Ábel**

### Elhunytak

Blažo (Ilijin) Martinović június 15,  
87 évében

Őri Ilona szül. Kovács Ilona június 19,  
76 évében

Ivan Vukićević – Ivo – június 17, 65 évében

Dudás Benjamin július 3, 60 évében

Luka Murišić július 4, 75 évében

Sreder József július 10, 77 évében

Id. Dorogi László július 15, 81 évében

Dr. Celler Tibor július 25, 55 évében

Dušan Dodić július 28, 68 évében

Balog László július 29, 67 évében

Pelle Erzsébet augusztus 2, 85 évében

Perlaki Erzsébet szül. Búzás Erzsébet  
augusztus 4, 82 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 Folyószám: 310-8659-38. www.feketics.com

Tördelés: Bácsi Róbert. Munkatársak voltak: Bácsi (Vajda) Sára, Bíró Csaba, Dr. Kasza Bálint, Halász Renáta, Hajvert Lódi Andrea, Orosz Attila, Papp Julianna, Pál Károly, Sárközi Ottília, Szukola Béla, Szarka Zsófia, Szakács Tamás, Juhász Attila. Készült Bácsfeketehegy a P.S. Print & Design nyomdában 2024. 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. – Illustr. : 30 cm

Mesečno.

ISSN 2217-3706

COBISS.SR-ID 201634567

# 52. BÁCSEKETEHEGYI SZÜRETI NAPOK

## 22. BÁCSEKETEHEGYI SZŐLÉS- ÉS BORÁSZTALÁLKOZÓ

### 13. KUN HAGYOMÁNYŐRZŐ TALÁLKOZÓ

2024. szeptember 7. (szombat):

NÉPTÁNCOSOK ÉS NÉPZENÉSZEK LOVASKOCSIS SZÜRETI FELVONULÁSA

BIRKAPAPRIKÁS FŐZŐVERSENY

PROMÓCIÓS BIRKAPAPRIKÁS

ÍJÁSZ BEMUTATÓ

2024. szeptember 8. (vasárnap):

ÜNNEPI ISTENTISZTELET

Megvalósult  
a Magyar Kormány  
támogatásával



A részletes program kidolgozása folyamatban van. 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 hanfelvétel készülhet, amelyen bármely látogató feltűnhet.