

Fecske



A HELYI KÖZÖSSÉG HÍREI

-lezárult a Fecske havilap által meghirdetett irodalmi pályázat, melyre fogalmazásokkal lehetett jelentkezni Karácsony témára, és amelyeket egy háromtagú bizottság bírált el, véleményezett. A legeredményesebb munkák készítői a Helyi Közösség Tanácsának jóvoltából ajándékban részesültek, melyeket Miljenovity Fekete Andrea, és Szukola Béla adtak át az eredményes ifjú alkotóknak. Természetesen ezek az irodalmi munkák meg is jelennek ebben a számban, csemegézzenek jóízűen belőlük.

-február hónap folyamán kezdődik a közvilágítás teljes körű felújítása, ami a világítótesteket illeti, ugyanis a meglévők helyére LED lámpák kerülnek, ezáltal jelentős mennyiségű energia megtakarításra számíthatunk, valamint környezet kímélő szempontból is fontos projektről van szó.

-a Bácsfeketehegy Helyi Közösség Tanácsának nevében, Bojtos Béla tanácselnök HATÁROZATOT hozott és nyújtott be Kishegyes Önkormányzat Községi Képviselő Testületének, melyben támogatja az együttes fellépést az illetékes szerveknél a Krivaja folyót érintő szennyezésnek -„EKOCID“-EGYEDI DRASZTIKUS VÁLTOZÁST OKOZÓ FOLYAMAT megszüntetésére.

-a bacsfeketehegyi Kultúrotthon és egyben a Bácsfeketehegyi Magyar Művelődési és Helytörténeti Egyesület zavartalan működését (próbák, szakcsoportok, előadások stb.) sikerült biztosítani a komoly fűtési problémák elhárítása által, 2 darab gázkazán vásárlásával és ezek beépítésével, melyek költségei a Helyi Közösség költségvetéséből lettek fedezve.

-a Nikola Gyurkovity általános Iskola kérvénnyel fordult a HK Tanácsához, melynek alapján elvégeztettük az iskola területén a kiszáradt és egyben a közbiztonságot veszélyeztető fák kivágását, eltakarítását.

-a kommunális vállalattal közreműködve megkezdődtek településünkön a tavaszi munkálatok, befejeződött a kék kukák kiosztása, melyek rendszeres ürítésének időpontjáról értesíteni fogjuk lakosságunkat.

-mint minden év „első Fecskéjében”, úgy az ideiben is, megkérném településünk lakosait, hogy a házaik előtti fákat, bokrokat a tavaszi metszés keretein belül, alakítsák ki olyan formára, hogy az úttest és a járda

felé lelógó, belógó ágak ne akadályozzák a gépjármű, mezőgép forgalmat és a gyalogos közlekedést, valamint az elektromos vezetékek ALATT (véletlenül sem a vezetékek közül!!!), hogy ne nőjenek abba bele. -az elkövetkező időszakban várható a kommunális felügyelő és az áramszolgáltató szakemberei által a terepi helyzet felmérése és ahol szükség mutatkozik rá, elrendelik a gallyazást. A félreértések és szükségtelen konfliktusok kialakulása végett, cselekedjünk jó házigazda módjára. Megértésüket és közreműködésüket előre is köszönjük.

- folyamatban van a Helyi közösség 2025-ös munkatervének a kidolgozása, melyben az általános feladataink mellett helyet foglalnak mindenképpen azok a projektek, melyek az infrastrukturális fejlesztéseket tartalmazzák, valamint a civil egyesületekkel és vallási közösségekkel történő közreműködést is tartalmazzák, valamint közös projekteken való részvételt az EU tagállamaival.

Juhász Attila



Izida hírei

“...Néha úgy hiszem, mindenen túl vagyok.

Már nem jön több új kezdet:

az élet csak ennyi.

Majd becsapom magam is

bölcs mosolyt hazudok

mert tovább kell menni.”

Voltak rossz dolgok és nagyon sok jó is az elmúlt években, de a végén mindig az volt fontos merre is billett a mérleg nyelve. Bátran mondhatom, hogy csodás éveket is zártunk de most nehéz helyzettel találtuk magunkat az egyesületben.

Úgy érzem mintha fellegek tornyosultak fel felettünk vagy hullámok csaptak össze a fejünk felett.

Az öt év aktív munka után, amelyben az Izida egyesület akkreditív szociális szolgáltatást végzett most kérdéses a jövője. A szolgáltatást melyet a szociális minisztérium bejegyzett mint Testi fogyatékos vagy értelmi fogyatékos felnőttek nappali ellátása, lejárt. Bár a kérelmet a szolgáltatás felújítására benyújtottuk, eddig nem jött semmilyen véleményezés, válasz ami maga után von sok nehézséget, úgy mint jogi és mint anyagi hátráltatást is a működésben. A beadvány, a kérelmezés, a dokumentumok beszerzése

szintén nagy anyagi költségbe került (illetékek, ellenőrzések költségei, stb.). Az anyagi nehézségek talán fejlődés legfőbb mozgatója, a célok és eljárások normatívákba rögzítésének alapja.

Még egy nagy probléma megjelent, a 2002 óta felszerelt székház alapeszközei felmondják a szolgálatot, így pl. a gázkazán meghibásodott (pont a fűtés szezonban), minek cseréje a mi anyagi helyzetünkben lehetetlen és így a hideg termekben nem lehetséges megtartani a munkát. Kényszerszabadságon vagyunk. Kilátások vannak újabb projektek bevezetéséhez azonban az abból eredő támogatások még nem elegendők a működés pénzügyi problémáinak lefedésére.

Sajnálatos, hogy egyetlen egyesület a Kishegyes községben, amely egyben a fogyatékosok érdekeit képviselő szervezet, nem tarthatja meg aktivitásait pedig fontos elvárás van irányába.

Megköszönjük azoknak az olvasóknak a jelentkezését akik akár jogi segílyt, akár anyagi támaszt bírnak nyújtani egyesületünknek és azzal előrejuttatni a munkát egyesületünkben.

P.J.

Podolszki József publicisztikai pályázat

A bácsfeketehgyi Kozma Lajos Fiókkönyvtár meghirdeti a 28. Podolszki József Publicisztikai Pályázatot.

Az érdeklődők a következő műfajokban pályázhatnak eddig még sehol, semmilyen formában nem publikált írásokkal: interjú, jegyzet, glossza, tárca és karcolat. A jelentkezési korhatár 40 év. A pályázat jelíges. Kérjük a jelígek feloldását (elérhetőséggel együtt) lezárt borítékban mellékelni!

A díjak:

1. díj: 20000 dinár
2. díj: 15000 dinár
3. díj: 10000 dinár

A jelíggel ellátott pályaműveket három példányban 2025. március 15-éig kell eljuttatni a következő címre:

Kozma Lajos Fiókkönyvtár

„Podolszki József publicisztikai pályázat”

ul. 13. Jul br.64./ Július 13-a utca 64.

24323 FEKETIC/BÁCSFEKETEHEGY

Az ünnepélyes díjátadás 2025. március 29-én lesz Bácsfeketehgyen a Podolszki József Irodalmi Emléknapp keretében.



Csíráztatás és palántanevelés télen

A téli csíráztatás és palántanevelés kiváló lehetőség, hogy korábban indítsuk a kertészeti szezont, azonban a hidegebb időjárás miatt extra odafigyelést igényel.

A téli magvetés előnyei

A téli magvetés lehetőséget ad arra, hogy korán kezdjük el a kertészeti szezont, így már tavaszra erős és egészséges palántákkal gazdagíthatjuk a kertünket. A megfelelő körülmények és eszközök biztosítása lehetővé teszi, hogy a magok csírázása sikeres legyen, és a növények erőteljesen fejlődjenek. A téli időszakban a kertészeti tevékenység kiterjesztésével bővíthetjük majd a növényválasztékot is, mivel sok növény jobban fejlődik, ha korábban kezdjük el őket nevelni.

Szükséges eszközök

A magvetéshez szükséges elsődleges eszközök közé tartoznak a csírázató tálcák, edények és egyéb konténerek. Fontos, hogy a csíráztatáshoz használt edények megfelelő méretűek legyenek, hogy biztosítsák a magok számára a szükséges helyet, de ne legyenek túl nagyok, hogy ne keltsenek felesleges stresszt.

A steril palántaföld elengedhetetlen, mivel a tiszta talaj biztosítja, hogy a magok ne fertőződjenek meg a csírázás előtt. Fontos, hogy ne használjunk újrahasznosított vagy használt talajt, mivel azok kórokozókat tartalmazhatnak, amelyek megnehezítik a magok csírázását.

Továbbá szükség lesz egy párasító kupolára vagy műanyag borításra is. A borítás segít megőrizni a megfelelő páratartalmat, amely létfontosságú a csírázáshoz, mivel a túl száraz levegő megakadályozhatja a magok kikelését. Egyébként ezt a borítást a csírázás után fokozatosan eltávolíthatjuk, hogy a palánták hozzászokjanak a szárazabb levegőhöz.

Megfelelő körülmények

Mivel télen kevesebb a természetes napfény, elengedhetetlen, hogy mesterséges fényt biztosítsunk a palánták számára. A növények számára ideális fényforrások a LED vagy fluoreszcens lámpák, mivel ezek nem túl melegek, így nem károsítják a növényeket. Legoptimálisabb LED lámpák palántaneveléshez a 6500 K produkáló lámpatestek.

A fény biztosítása érdekében a növényeket legalább napi 12-16 órán keresztül világítani kell, amely segíti majd őket a fotoszintézis során, ez pedig a fejlődésükhöz elengedhetetlen. A lámpákat érdemes közvetlenül a növények fölé helyezni, de ügyeljünk arra, hogy ne legyenek túl közel, mert a hőség károsíthatja őket.

Fontos, hogy a csírázató edényeket olyan helyen

helyezzük el, ahol biztosított a megfelelő fényforrás. A legjobb, ha a magokat olyan helyiségben tartjuk, ahol stabil hőmérséklet van, és elkerülhetjük a huzatot, amely szintén megzavarhatja a csírázást.

A csírázáshoz a magoknak megfelelő hőmérsékletre és páratartalomra van szükségük. A legtöbb mag számára ideális hőmérsékleti tartomány 20-24 °C között van. Ez az optimális hőmérséklet biztosítja, hogy a magok gyorsan és egészségesen csírázzanak. A hőmérsékletet könnyen szabályozhatjuk hőmérsékletszabályozós melegítő tálcával, amely segít fenntartani az egyenletes hőt.

A páratartalom fenntartása szintén nagyon fontos. Ha túl száraz a levegő, a magok nem fognak csírázni, míg a túl magas páratartalom penészesedéshez vezethet. Az optimális páratartalom 50-70% között van. Ennek biztosítására használhatunk párasítót, vagy a csírázató edényekre műanyag borítást is helyezhetünk, hogy ne párologjon el túl gyorsan a víz.

Gondozás

Az öntözés a magvetés egyik legkritikusabb része. A magokat folyamatosan nedvesen kell tartani, de fontos, hogy ne áztassuk el őket, mivel a túlzott víz a magok rothadását okozhatja. Az ideális öntözési módszer a finom permetezés, amely segít egyenletesen eloszlani a vizet.

Az öntözéshez mindig szobahőmérsékletű vizet használjunk, hogy elkerüljük a növények hőmérsékletének hirtelen változását!

Amikor a magok elkezdnek csírázni, a palánták számára a tápanyagok biztosítása is fontos. Hetente hígított folyékony műtrágyával támogathatjuk a fejlődésüket. A palánták fejlődése során ügyeljünk arra, hogy ne túl közel helyezzük el őket egymáshoz, mert a túl sűrűn ültetett növények nem tudnak megfelelően fejlődni, és könnyebben fertőződhetnek meg.

Miután a palánták elég erőssé váltak, és elértek egy megfelelő méretet, el kell kezdeni őket szoktatni a kültéri környezethez. A legjobb, ha először egy-két órára kitehetjük őket a friss levegőre, és fokozatosan növeljük a kint töltött időt. Ez segíteni fog abban, hogy a növények erősebbek legyenek, amikor véglegesen kiültetjük őket a kertbe.

Reméljük, hogy kedvet kapott a téli palántaneveléshez, és sikeresen alkalmazza ezt a módszert a kertészeti szezont korai indítására! A gondos előkészületekkel és megfelelő eszközökkel egészséges, erős növényeket nevelhet, amelyek tavasszal könnyedén beilleszthetők a kertbe.

GAZDAKÖR

A bácsfeketehegyi Nikola Đurković Általános Iskola hírei

Sok idő telt el azóta, mióta az iskolánkban történő eseményekről, tevékenységekről hír jelent meg a Fecske hasábjain. E számtól ismét új lendülettel kezdem újra, és igyekszem rendszeresen tájékoztatni az olvasókat iskolánk legfontosabb történéseiről, tanulóink aktivitásairól, eredményeiről.

Az elmúlt hónapokban a Nikola Đurković Általános Iskolában az események sorozatgyártása került terítékre. E sorokat írva is folyamatos szorongás tölt el, nehogy egy-egy fontos és kiemelt esemény kimaradjon a felsorolásból. Első nekifutásra, mint amatőr cikkíró csak remélni tudom, hogy a lista hiánytalan lesz.

2024 novemberében teljesültek a feltételek a már korábban felröppent ötlet megvalósításához, hogy iskolánk tanulói valamennyien a délelőtti váltásban tudjanak iskolába járni. A feltétel egy új tanterem beüzemelése volt. Szerencsére iskolánk úgy épült, hogy négy, az átlagosnál jóval nagyobb kabinettel rendelkezik, a padok és a székek száma pedig elegendő a jelenlegi tanulói létszámhoz. A tanári kar férfi tagjai, a kísérő személyzet, az iskolamester és az önkormányzat képviselői Oroszi Sándor és Kovács Károly egy novemberi délután kiürítette az előkészítő termet, majd a termeket elválasztó szekrényesort néhány méterrel elmozdítva megteremtette a két új tantermet. A hiányzó rést gipszlapokkal pótoltuk, illetve hangszigetelést is tettünk a szekrényekre, ami feltétele a zavartalan oktatás folyamatának, majd a téli szünetben az új tanterem új fűtőtestet is kapott. A munkálatokhoz szükséges rendkívüli anyagi támogatást Kishegyes Község Önkormányzatától kaptunk. Ezúton is köszönjük Oroszi Sándornak a KKT elnökének és Lazić Marko polgármester úrnak a gyors és önzetlen segítséget. A kollektív délelőtti váltás december 9-én indult mindenki nagy meglepedésére, hiszen aznap valamennyien mosolyogva érkeztek munkára.

Ugyancsak novembertől megindult a már oly régóta várt napközi is. A Minisztérium egy heterogén csoportot hagyott jóvá elsős és másodikos tanulók számára. A napközibe járó gyerekek száma napról-napra növekszik, barátoknak, jókat játszanak, természetesen miután elvégezték a házi feladatokat Pacal Levente tanító segítségével.

Sajnos a novemberi hónapot két szomorú esemény is

beárnyékolta. November 7-én rövid betegség után elhunyt Bognár Ilona tanító néni, majd 21-én Sárközi István, barátunk, támogatónk, segítőnk. Mindkettőjük elvesztése nagy űrt hagyott maga után, még e pillanatban is a felocsúdas útján járunk valamennyien.

Viszont az élet megy tovább, és még mindig novemberben járunk, amikor megcsörren a telefon. A belgrádi Petlja Alapítványtól érkezik a hívás, hogy iskolánknak adományoznának 25 darab nagyfelbontású, prémium márkájú monitort és egy 130cm átmérőjű televíziót. Az adomány napokon belül megérkezett, az új tévé természetesen az új tanterembe került, míg a monitorok az informatika szaktanterembe, illetve azokba a tantermekbe, ahol már szükséges volt a régiek cseréje. Ezúttal is köszönjük az Önkormányzatnak, hogy biztosították a szállítási költségeket!

Tanulóink több versenyen is részt vettek és nagyon szép, kimagasló eredményeket értek el.

1. 2024. november 16-án iskolánk diákjai részt vettek a Bácsfeketehegyen megrendezésre kerülő XIX. Záporka Vers- és Prózamondó Találkozón, ahol a következő eredményeket érték el:

Miladinović Dániel 5.c – ezüst minősítés

Fekete Liliana 6.b – ezüst minősítés

Húber Rómeó 6.b – bronz minősítés

Felkészítő pedagógus: dr. Tóth Anita

2. 2024. november 20-án iskolánk diákjai részt vettek a Szenttamáson megrendezésre kerülő XXIV. Kovács Sztrikó Zoltán általános iskolai fizika- kémia diákversenyen, ahol a következő eredményeket érték el:

Fizika kategóriában

Varkula Anna és Hajvert Zalán 7.b - I. helyezés

Felkészítő pedagógus: Faragó Péter

Kémia kategóriában

Lukács Imre és Újvári Attila 8.b - II. helyezés

Felkészítő pedagógus: Molnár Beáta

3. 2024. november 29. – december 1. iskolánk tanulói részt vettek a Bácsfeketehegyen megrendezésre kerülő XXVIII. Dudás Kálmán Nemzeti Vers- és Prózamondó Találkozón, és a következő eredményeket érték el:

Bertók Csenge 4.b – bronz minősítés

Lénárd Lara 4.b – bronz minősítés

Simonyi Gyárfás 4.b – bronz minősítés

Hajvert Janka 5.c – III. helyezett

Török Viola 5.c – különdíj

Faragó Petra – 6.b ezüst minősítés

Hajvert Zsolt 7.b – I. helyezett és a Dudás Kálmán plakett nyertese

Kerekes Tamara 7.b – különdíj

Varkula Anna 7.b – ezüst minősítés

Török Viktória 7.b – bronz minősítés

Ritec Tamara 8.b – bronz minősítés

Felkészítő pedagógusok: Hajvert Lódi Andrea, Barta Júlia, Hajvert Ákos és dr. Tóth Anita

4. Iskolánk tanulói Anđela Konjević, Dunja Tomašević, Danilo Murišić és Vasilije Martinović 2024.12.20-án Szikicsen részt vettek egy általános műveltségi versenyen, ahol négy csapatot is legyőzve I. helyezést értek el.

A Marslakók csapata nyerevényként fülhallgatókat kapott.

A tanulókat Marina Miranović, szerb nyelv és irodalom tanárnő vezette.

5. A 3.bosztály tanulói részt vettek a Magyar Nemzeti Tanács által meghirdetett képzőművészeti pályázaton, ahol a 43 beérkezett munkából a szakmai zsűri értékelése alapján I. díjat érdemeltek ki.

Az osztály minden tanulója és Végső Bodonyi Szuzanna tanító néni is egy Samsung márkájú táblagép büszketulajdonosa lett.

A megérdemelt nyerevényt személyesen Rigó Pál Zsófia, a Magyar Nemzeti Tanács alelnök asszonya adta át az osztálynak.

Az osztály tanulóinak munkája helyet kapott a Magyar Nemzeti Tanács 2025-ös naptárában is.

December elején a Magyar Nemzeti Tanács 10 darab új Samsung márkájú táblagépet adományozott iskolánknak. A táblagépeket a tanulók felváltva használhatják a tanítási órák keretei között. Köszönjük a Magyar Nemzeti Tanácsnak, hogy ezzel is segíti iskolánk tanulóit abban, hogy digitális írástudásuk fejlődjön, valamint támogatja a modern oktatás térhódítását. A helyi önkormányzatnak köszönjük, hogy ismét segítségünkre voltak a táblagépek szállításánál!

A munkálatok a téli szünetben sem álltak le. Sajnos néhány kiszáradt fát, biztonsági okokból ki kellett vágni. Az erős széllesek több vastagabb ágat is letörtek. Ebben segítségünkre sietett a bácsfeketehelyi helyi közösség titkára Juhász Attila, és ezért ezúton is köszönetet mondunk. A gyors és minőséges munkát a Nenadović család végezte el.

Folytatódott a nyílászárók cseréje is. A csere a 17-es tanteremben kezdődött, ahol az idei tanévtől a napközi működik, majd a tanári folyosó végén folytak a

munkálatok. Végül az előcsarnokban is sikerült egy elemet kicserélni.

Szent Száva nap alkalmából, január 27-én, ünnepi műsort tartottunk az iskolában. A kórusral, a tamburazenekarral, az alsósok táncaival és a szavak erejével tanulóink tanáraikkal együtt magas szintű tisztelettel adóztak Rastko Nemanjić személye és munkássága iránt. Így idén is iskolánkban, Bácsfeketehelyen, Szent Száva ünnepén jelen voltak kedves vendégeink, tanulóink, a szülők és tanárok... Száva személyisége, mint oktató és tanító, kötelez bennünket arra, hogy az ő útját járjuk. A gyermekek tanítása ma fontosabb, mint valaha, amit teljes szívvel, lélekkel és biztos tudással kell művelni. Ezért Szent Száva ünnepe nem csak az emberi oktatás évszázados hagyományaira való visszatekintés, hanem lehetőség arra is, hogy a jövőben becsületes emberek maradjunk.

További tervekből sincs hiány. Az idei évben további munkálatokat tervezünk, hogy a folyosókon is lecseréljük az acélkeretes ajtókat és ablakokat. Munkaakciókat, parkosítást, szelektív szemégyűjtési akciókat szervezünk, madáretetőket helyezünk el az iskola területén, és az iskolaudvarban egy rovarhotel is felállításra kerül a Gazdakör és a topolyai Arcus környezetvédők jóvoltából. Igyekszünk abban is, hogy tanulóink minél több versenyre, szemlére eljussanak a tavasz folyamán, illetve a tanítás mellett a szabadaktivitás jegyében, a már működő szakkörök mellett, többek között, egy tudósklub és iskolazenekar indítása is tervben van. Még magasabb szintre helyezzük az együttműködést az önkormányzattal, a helyi közösséggel, a község területén működő civil szervezetekkel, művelődési egyesületekkel, magyarországi testvériskolákkal...

Összegezve az eddig leírtakat, szerintem jó a bácsfeketehelyi iskolatanulójának lenni!

Faragó Péter
Igazgató



ÖKUMENIKUS IMAHÉT A REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉGBEN

Köztudomású, hogy január harmadik hetében tartják a különböző felekezetű egyházak az ökumenikus vagy más néven egyetemes imahetet. Ennek az alkalomnak a célja a keresztyének egységéért való közös imádkozás. A gyakorlatban ez úgy valósul meg, hogy elmennek egymás templomába a különböző felekezetű papok, lelkipásztorok és ökumenikus jelleggel istentiszteletet tartanak. Az idei imahét témája a hit kérdésre épült, igei vezérgondolata pedig a Lázár feltámasztásának történetéből ismert „Hiszed-e ezt?” Jn 11, 26/b volt.

Ebben az évben is ezt a régi gyakorlatot próbáltuk meg újból feleleveníteni és hagyományteremtő szándékkal január 21-24. között a tavalyi évhez hasonlóan gyülekezetünkben megtartottuk az ökumenikus imahetet. A vendég igehirdetők között római katolikus, evangélikus és református lelkészek szolgáltak, mivel ez a három felekezet található meg falunk területén. A szolgálattelvők között volt Ft. Bartus Ervin római katolikus plébános Kishegyesről, Ft. Mgr. Szakály József római katolikus esperes-plébános, címzetes prépost Topolyáról, Nt. Dolinszky Áron

evangélikus lelkész Szabadkáról és Nt. Ifj. Csáti Szabó Lajos református lelkipásztor Bácskossuthfalváról. Örömkre szolgált, hogy református híveink mellett szép számban jelentek meg a római katolikus hívek is helyből, Kishegyesről és Topolyáról is. Minden istentiszteleti alkalom után szeretetvendégségre került sor, amelyre a helybeli asszonyok nagy mennyiségű sós és édes süteményt adományoztak. Isten iránti hálával vagyunk ezért az áldott alkalomért.

Orosz Attila

Fotó: Pál Károly



Az élet világossága

December folyamán többször is összegyűjtöttük a gyermekeket karácsonyi foglalkozásokra a Gyermekeimisszió szervezésében a Kozma Lajos könyvtárban. Egyik hétvégén barkácsoltunk és énekeltünk, másik hétvégén Jézus születéséről tanultunk, és a karácsonyi történeten keresztül megpróbáltuk összegyűjteni a „fényes” dolgokat, melyek a Megváltó születését kísérték. Fényesen világított a csillag, ami a bölcseket vezette, fény kíséretében jelentek meg az angyalok a pásztoroknak a sötét éjszakában. Jézus magáról jelenti ki: „Én vagyok a világ világossága.” Milyen jó világosan járni, mi emberek is jobban szeretjük a világosságot, a nappalt, mint az éjszakát, a sötétséget.

A gyermekeket két csoportba gyűjtöttük össze, először az óvodás és kisiskolás gyermekekkel foglalkoztunk majd a serdülő ifjúsággal töltöttük a délután további részét. Több szülő és fiatal is segített a gyermekek közötti szolgálatban, igazi csapatmunka volt.

Programjainkat szeretetvendégséggel zártuk és az el-

maradhatatlan cipősdoboz ajándékokkal, melyet mindig nagy örömmel várnak és fogadnak a gyerekek. Idén a Magyarországi Református Szeretetszolgálat, illetve az OCC által kapott Írországból érkezett csomagokat oszthattuk szét hétvégenként a jelenlévő gyermekek között. Legyen Istennek hálás és örömteli a szívünk ebben az évben is.

Halász Renáta



MIT TESZÜNK AZÉRT, HOGY NE LEGYÜNK RÁKOSOK?

Február 4 - rákos megbetegedések elleni küzdelem világnapja

„Ha otthon ül az ember és naphosszat csak sajnálja magát, csak még rosszabb lesz. Nem a rák miatt kell aggódnunk, vagy bármi legyen is a bajunk, hanem emiatt itt, a két füliünk között.”

Julian Brass

A február 4-i rákellenes világnap célja, hogy felhívja a figyelmet a daganatos betegségek megelőzésére és a korai felismerésére. Mindazonáltal a hangsúlyt a megelőzésre kell/kellene helyezni, mert azzal tehetünk legtöbbet, e félelmetes betegség elkerülése érdekében. A daganatok nem válogatnak, a rák napjainkra már nem az időskor betegsége, a mind fiatalabb korosztályt is veszélyeztetik, sőt az emelkedő tendencia főleg a fiatal felnőttekre jellemző, míg az idősebbeknél az arány stagnál. A kockázat főleg az iparosodott országokban élő fiatalokra jelent veszélyt.

Köztudott, hogy egy rákos megbetegedés különféleképpen fejlődhet ki az emberi szervezetben, ami eddig, főként az 50 év felettiéknél volt jellemző. Pl. míg korábban a vastagbélrák legnagyobb mértékben ezt a korosztályt érintette, addig az utóbbi években, kialakulása jelentősen megemelkedett a 20-49 éves felnőttek körében. A megfigyelések szerint 1990 és 2019 között a korai stádiumban jelentkező rákos megbetegedések előfordulása világszerte 79 százalékkal nőtt, a fiatalabbak körében pedig a rák okozta halálokozások száma 29 százalékkal emelkedett. Vannak olyan előrejelzések melyek szerint 2030-ra várhatóan 90 százalékkal nő a vastagbélrák előfordulása a 20-34 évesek körében. A betegség épp akkor támadja meg a fiatalokat, amikor az életük virágkorát élik, amikor többé-kevésbé mindenük megvan, amikor élvezniük kéne az életet, családot kellene alapítaniuk.

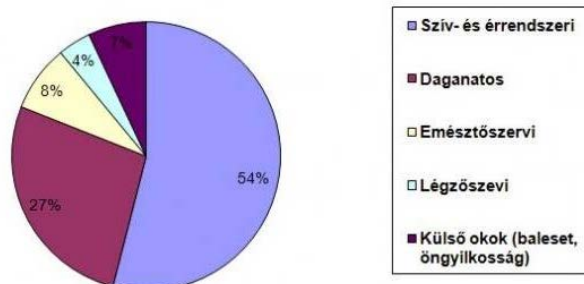
Katalin hercegné, Olivia Munn színésznő és Károly király rákdiagnózisának közelmúltbeli nyilvánosságra kerülése miatt ismételen középpontba kerültek a rákbetegségek. Jó okkal: a rák kegyetlen gyilkos és világszerte a vezető halálok.

Mit tanácsos elkerülni, hogy már a fiatalok is, rákos betegként az onkológiára járjanak? Mitől függ az egészségünk? Erre a Lalondejelentés (WHO 2011) adja meg a választ: miszerint állapotunkért az életmód 43%-ban felelős. A genetikai összetevők 27%-ban okolhatók, de az epigenetikai kutatások rámutattak, hogy az életmód ezt nagymértékben képes befolyásolni, akár jó, akár rossz irányba, mert kiváltja vagy

gátolja a jó vagy rossz öröklött tulajdonságok kifejeződését, aktiválódását, vagy elnyomását. A környezeti ártalmak (19%) bizonyos részét nem tudjuk kivédeni, ezzel szemben itt is vannak módosítható környezeti hatások, melyek az életmódunk változtatásával kiiktathatók. Ezen adatok tükrében várhatjuk-e, hogy az egészségügyi ellátás, a maga 11%-val tud-e jelentősen változtatni az állapotunkon, mikor közérzetünket, tüneteinket, betegségeinket alapvetően az életmódunk határozza meg.

Mégis, akkor mit lehet tenni? Tudjuk azt, hogy valamennyien bio-pszicho-szocio-spirituális lények vagyunk. Ez a lélek és a test egységére utal, azokra a testi, lelki, társadalmi folyamatokra, kölcsönhatásokra, zavarokra mutat rá melyek a betegség keletkezésében és lefolyásában játszanak szerepet. A legtöbb krónikus betegségnél ezek a tényezők kimutathatók, amikor a lelki eredet bizonyítható a testben megnyilvánuló kórfolyamatban. Ilyenkor a test „mondja el”, a test betegszik meg, így fejeződnék ki a fájdalmas vagy nehéz lelki okok, feloldatlan konfliktusok, problémák. Ennek tükrében vajon elegendő-e a krónikus betegségek esetén a gyógyítás középpontjába a betegséget állítani a beteget pedig háttérbe szorítani. Manapság leggyakrabban a betegség kerül az érdeklődés középpontjába, míg a beteg ember, aki ettől szenved, figyelmen kívül marad. Ilyenkor a

Főbb halálokok Magyarországon



Főbb halálokok Magyarországon

betegséget testi elváltozásnak tartják, melyet olyan szerekekkel igyekeznek kezelni, melyek visszafordítják a kóros elváltozásokat, rák esetében elpusztítják a tumorokat, miközben maga a betegség elszenvedője, háttérbe szorul. Akiknek ez a nézőpontja, nem fogadják el a test és lélek egységét, elutasítják a lelki faktorok feltételezett szerepét a rákban, még ha számtalan tudományos megfigyelés is bizonyítja is, hogy a pszichés jelenségeknek igen nagy hatása van az immunfunkciókra. Ez az álláspont káros, mert csökkenti a megelőzés és gyógyulás esélyeit, azzal, hogy elvonja az egyének figyelmét és hitét, hogy ők is sokat (talán legtöbbit!) tehetnek életükért és egészségükért, hogy tudjanak hinni magukban és a bennünk rejlő gyógyító

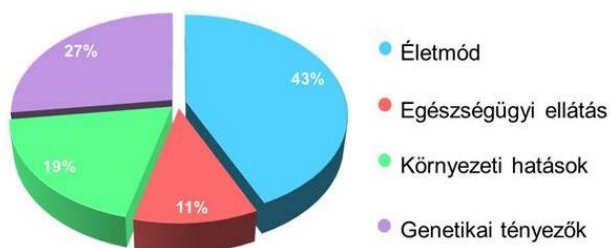
türelmesek, elfojtják negatív érzelmeiket (pl. harag, düh, szorongás, félelem, stb.). Keresik a harmóniát. Mereven betartják a szabályokat, képtelenek hatékonyan megvédeni magukat, rosszul kezelik a krónikus stresszt. A folyamatos érzelmi elfojtás és a szüntelen negatív hozzáállás, kiváltja a sejtek „lázasát”, melyek, túlélésük érdekében rákos elváltozással válaszolnak.

Miért kap egyre több fiatal rákot? Napjainkban egyre több fiatal betegszik meg olyan agresszív rákfajtákban, melyek progressziója gyorsabb, sőt jóval halálosabbak is, amire egyelőre nincs átfogó tudományos magyarázat. Úgy tűnik, és a vizsgálatok is erre utalnak, hogy az életmódbeli és környezeti kockázati tényezők: az ultrafeldolgozott élelmiszerekben gazdag étrend, a bennük levő különböző (toxikus) adalékanyagok (a sok túlsütött étel, a magas zsírtartalmú élelmiszer, a cukros italok és desszertek fogyasztása). Mikroműanyagok (apró műanyagrészek, melyek főleg a PET palackokban fordulnak elő), más fogyasztási cikkek (beleértve a sminkeket, hajápolási termékeket), a gyomor és bélrendszeri rákok kialakulásának nagyobb esélyével jár együtt. Az emberek mostanában kevesebbet alszanak, illetve több okból is alvászavarban szenvednek.

A rákkutatásban mind nagyobb figyelem összpontosul a mikrobiomra, ugyanis a bélmikrobiom segít az anyagcserében, az immunrendszer támogatásában. A bélrendszerünket, bőrünket és a légzőrendszerünket benépesítő mikrobák nagymértékben befolyásolják testünk működését. Egyes mikrobák fokozhatják a daganatok kialakulását, segítik azok növekedését, túlélését, gyulladáskeltő hatásukon át, mellyel károsítják a DNS-t, míg mások támogatják az immunrendszert a tumorok ellen. Elmondható, hogy a mikrobiomtól is függ, hogy rákosok leszünk-e vagy sem.

Mit tehetünk, hogy ne legyünk rákosok? A felsoroltak arra utalnak, hogy ezt a félelmetes betegséget úgy tudjuk megelőzni, hogy figyelemmel leszünk és kerüljük (amennyire csak lehetséges) mindazt, amit egyelőre a kórokokról tudni lehet és bízunk önmagunkban! Fogadjuk meg Szent-Györgyi Albert tanácsát: „Gondolkodj bátran, ne félj attól, hogy hibákat követsz el! Tartsd nyitva a szemed, az apró részleteket is vedd észre, és legyél mindenben mértéktartó, céljaidat kivéve.”

Az egészségi állapotot befolyásoló tényezők



Az egészséget befolyásoló tényezők

erőkben, hiszen a hit valóban gyógyít.

Milyen lelki tényezők járulnak hozzá a rák kialakulásához? Már régóta ismert, hogy a lelkiállapot, a személyiség, az érzelmi háttér, jellem meghatározza egészségünket, noha az ún. nyugati orvostudomány a közelmúltig mereven elhárította az efféle gondolatokat, annak ellenére, hogy már az ókorban is ismerték ennek jelentőségét. Gondoljunk csak a delphoi jósva feliratára: „Gnothiseauton - Ismerd meg önmagadat! A delphoicától jóslást kértek az emberek, a jövőjükre, a sorsukra voltak kíváncsiak. A jósva felelte: Ismerd meg önmagadat és tudni fogod a sorsodat. Mert a sorsod te vagy. Nem külső erők uralkodnak rajtad, az istenek benned vannak, és jellemed, személyiséged alakítja, formálja jövődet. Változtass magadon, és változni fog a sorsod is. Fogadd el magadat, és el tudod majd fogadni sorsodat is.”

Létezik-e a rákra hajlamos személyiségtípus? A kutatások igazolták, hogy létezik C-típusú, rákra hajlamos egyéniség. Jellemző rájuk a fokozott megfelelni vágyás, a konfliktusok kerülése, túl

Dr. Kasza Bálint

AKKOR GONDOLKOZZUNK ...?

Egy kis visszatekintés

Elmúlt az újévvárás, ígéretekkel, vagy nélkül, mindezek mellett, a Fecske már megünneplelve is húsz éve része életünknek. Új csészéből fogyasztva kávémat, mint egy igazi újságíró írom cikkemet, vigyázva, hogy azokat, akik szeretik írásaimat ne ábrándítsam ki, de a meglepetés, amit várnak, az se maradjon el.

Elég a szentimentalizmusból, gyöjjön a téma.

Még a Fecske kezdetén, régebben, mint tíz-tizenöt éve, taglaltam, hogyha már több újév van, miért nem köthetnénk őket össze és ünnepelhetnénk együtt, értsd egyfolytában. Lenne nagy egyenlőség, testvériség-egység, szeretet békesség, meg ami még kell, (hogy, ha netán kihagytam valami fontosat, meg ne sértsek valaki(ke)t). Kár ebből, nem lenne, vagy vajmi kevés, mert ma már nem, vagy alig, dolgozunk, vagy a robotizált gépek végzik el a munka dandárját, lényegét.

Most volt a kínai újév. Sokan vannak, máshogy gondolkoznak, legyen nekik is az üvéké. Igen de, ha már kicsit beletekintettünk, akkor a másságot is nézzük már meg. Náluk is van horoszkóp, tizenkét állattal, igaz nem a hónapokra van beosztva, hanem az évekre, ciklikusan váltakoznak, meg megvannak hozzájuk az ő, keleti, bölcsességeik is.

Köztük, van a majom is, mivel, mikor Buddha, hívta az állatokat, ő is eléje járult a többi tizeneggyel.

Miért éppen a majom? Az ő éve 1956-ra esik, ami elég forrongó volt, a nem túl igazságosan lezárt II Világháború utáni hidegháború kezdete, forrongások, lázadások, forradalom, szabadságharc éve. Visszafelé menet, 1944, a már említett háború fordulati éve, nagyon sok veszteséggel, áldozattal. Előtte 1932, Hitler hatalomra törése, a világ összeomlásának

kezdeté. 1920, az első világháború békediktátummal való lezárása, a következőnek megágyazása. 1912, a túl sok jóléttől való megcsömörlés, itt voltak a világ újra elosztására célzó Balkán-háborúk.

Most nézzük meg az eddig még nem említett XX. század második felét. 1968, mindenki lázad, mindenki demokráciát, szabadságot, liberalizmust (de, hogy mit értenek alatta, ma sem tudják, de az életük árán is harcolnak érte) békét akar, indul a hippyismus, igaz jó zenéjük volt. Mondhatnánk, a mai bajaink melegágya. 1980, Miska Gorbacsov meghozta a glasznosztot, az átkos szocializmus jobblétre szenderült. Azóta már sokan titokban, de vannak akik nyilvánosan vállalva gyászolják. Közben demokratikusok belerandítottak a nemzetközi gazdasági rendszerbe, adván a szabad, de nem titkos (övéké) benffentes nélkül. 1992, összeomlottak a ma már volt szocialista országok, így a kommunista szocializmus a volt őrmester politikai óráján (ilyen is volta seregben) elhangzott egyharmad világból, egynegyed, egyötöd, egyhatod... lett. 2004, jöttek a Moamer el Ghadafi által beígért „békés” mozlem testvérek, hogy fegyver nélkül elfoglalják Európát. Itt vannak, tessék nézni, mint a moziban. 2016, nálunk egy évvel előbből igaz, de funkcionál a határkerítés...

Ez valahogy nem „majomkodás”, a történések szaporodnak, sem áldás, sem békesség, de mindig vót valahogy, csak azt ne mondjuk, hogy csak ettől ne legyen rosszabb, mert volt és lesz is. Csak a jót, jobbat várjuk, kérjük, építsük, még ha másnak belőle nem is lesz elég haszna...

Akkor gondolkozzunk...

Bíró Csaba

A szállási életről – januárban tanultuk

A szállási szemmel programsorozat keretében 2025 januárjában két összejevetelt szervezett a helyi Értéktár Bizottság: egy rendhagyó történelemórát az 5-6. osztályos diákoknak, és egy visszatanulási alkalmat felnőtteknek.

Az 5-6. osztályosokat a hosszúra nyúlt szünidőben, január 16-án várta Lódi Csilla történész a kultúrotthonba. Foglalkozásának címe az volt, Időutazás a szállások világába. A játékos foglalkozáson 22 tanuló vett részt. Hogy tetszett-e nekik a dolog? A találkozás végén spontán meggyőződéssel azt kérdezték Csillától: Jövő héten is lesz?

Pedig a téma, amit feszegettek, elég távoli volt számukra, annak ellenére, hogy falusi gyerekek. Nem nagyon tudták elképzelni az életet áram, telefon és vízvezeték nélkül. Csilla segítségével a foglalkozáson körvonalazódott bennük egy kép arról, milyenek is voltak a feketicsi határban a szállások. Közösen rajzoltak egy alaprajzot a lakóépületről és a kísérő épületekről, sorra vették a jószágállományt, oda képelték a kertet és a szántóföldeket. Felvázolták, milyen feladatokkal jár az önellátás, és hogy a család mely tagjának milyen szerepet kellett ebben vállalnia. A tájmúzeumban kiválasztott régi tárgyakat telefonjuk és a Google Lens alkalmazás segítségével kutatták, majd a Delonga Julianna-féle hagyományos, friss, házi vajjas kifli eltüntetésére után azt is listába vették, hogyan telt egy nap a szálláson. Hogy a kifli tette-e, vagy Csilla ösztönzése és módszerei, esetleg a felkínált téma – vagy a három együtt, nem tudom, de a gyerekek jól érezték magukat, nyitottan és érdeklődve vettek részt a nem mindennapi történelem órán.

Január 31-én, pénteken délután pedig az értékőrző asszonycsapat gyűlt össze emlékezni és tanulni Delonga Julianna konyhájában. A téma a hagyományos túró-és vajkészítés volt. Juli, mivel maga is „szállási jány vót”, 8-9 tehenet fejtek az édesanyjával nap mint nap, elég jól begyakorolta akkor a tejtermékek előállítását. Neki köszönve az összejevetelen végigkövettük a „túrós csinálás” lépéseit, és miközben az aludt tej melegedett, egy kis vaját is köpültünk. Ámulva hallgattuk közben

a régi történeteket, és nem tudtuk eldönteni, a friss, hideg aludttej a finomabb, a friss túró, a tejföl vagy a túróspogácsa, vagy inkább a túros pite, amivel várt minket. Újra megállapíthattuk, hogy a házi tejtermék messze túlszárnyalja a boltit. Újra számbavettük, hány háznál tartanak még Feketicsten tehenet –nem volt nehéz négyig elszámolni...Újra belegendoltunk, mennyivel egészségesebbek lehetnénk, ha csak házi terméken élnénk. Talán egyszer meg is valósítjuk. Ha nagyok leszünk. És bátrak. És lemondunk a kényelem egy-két formájáról. Addig is, felvettük videóra a leckét, hogy megmaradjon nagyanyáink tudása a túrócsinálással kapcsolatban is. Megosztjuk majd Olvasóinkkal is, amikor elkészül az értéktár honlap, Magyarország Agrárminisztériuma támogatásával. Itt kell majd keresni február végén: ertektar-bacsfekete-hegy.rs.

Hajvert L. Andrea
Fotók: Simonyi Zsófia



ALVÁSHIÁNY–A LÁTHATATLAN GYILKOS

Március 17. - Az alvás világnapja.

„A légzéshez hasonlóan az alvás is az élet egyik alapvető hozzávalója. Egy mindig változó áramlás, amely felfrissít és meggyógyít. Mint biológiai szükségesség, tiszteletet érdemel.”

Bernice Tuffery

2008 óta figyel a világ erre napra, egyidőben többszáz szervezet hívja fel a figyelmet az alvás fontosságára, a hozzá kapcsolódó egészséges életmód, egészséges alvási szokások népszerűsítése. Elgondolkodtató, és meglepő, hogy egész Európában az alvászavar népbetegség, amelyben a kontinensünk lakosságának kb. 1/3-da érintett. A haszonelvű világunkban, modern betegség lett az alvászavar, az emberek nagy része úgy tartja, hogy az alvásnak szentelt idő elvesztegetett idő, s következtében egyre hosszabbodott/hosszabbodik az aktív tevékenység időszaka, hiszen a jelszó: az idő=pénz, azaz alvással töltött idő zsugorodása több bevételt jelent. Az ébrenlét lett az érték, az alvás pedig „holt idő”, amit vagy munkával, vagy szórakozással igyekszünk tölteni. Napjainkra az alvás szinte luxussá vált, noha egy alapvető biológiai szükségletünk, amit minden nap meg kellene adnunk a szervezetünknek. Következmény: csökken az alvás időtartama, míg pl. 1942-ben a norma 8 óra volt, mára ez az átlag 6,8 órára csökkent. Ennek ellenére, ha végzetes betegségek jutnak eszünkbe, általában a daganatos betegségekre gondolunk, vagy a szív-és érrendszeri problémákra, esetleg szélsőséges elhízásra, pedig a listán ott kellene szerepelnie a krónikus alváshiánynak is, hiszen a világ elsőszámú gyilkosai közé tartozik, az alváshiányba gyorsabban bele lehet halni, mint az éhségbe.

„Az életünk harmadát, több évtizedet, az alvás többféle állapotának váltakozásában zajló szituációban töltjük. Ekkor is működünk, gondolkodunk, élünk, érzünk, testi működéseink, lelki-életteni sajátosságaink vannak. Aki alváskutatással foglalkozik, az szinte mindennel foglalkozhat az emberből.”, vallja Bódizs Róbert alváskutató.

Szakértők vallják, hogy az alváshiány, közvetetten a világ egyik első számú gyilkosai közé tartozik; hiszen a testi-lelki egészségünket veszélyeztetjük azzal, ha nem fordítunk rá kellő figyelmet az alvásra. Az sem múlik el nyomtalanul, ha 1-2 órával rövidebbet alszunk, biokémiai elváltozásokat okoz a

szervezetben. Elmarad a szükséges regeneráció, ami fejfájást okoz, romlik a koncentráció, memória, gyengül az immunrendszer. A kialvatlanság akár 70%-kal csökkentheti az immunrendszer működését. Kimutatták, aki folyamatosan 7 óránál kevesebbet alszik, akkora kockázattal számolhat, mintha dohányozna, vagy alkoholt fogyasztana. A vizsgálatok szerint azzal sem lehet helyrehozni a kimaradt alvást, pl., ha a hétvégén, többet alszunk, mert a szervezetünk bioritmusa nem így működik, és hiába alszunk szombatvasárnap sokat, akár 10-11 órát, mégis nyugösebbnek és fáradtabbnak érezzük magunkat. Tapasztalhatjuk, hogy a biológiai ritmusunkat már az alvási szokásaink kisebb ingadozásai is megzavarják, és nem lehet a kimaradt/elszalasztott időt utólag visszapótolni.

Az alvás evolúciós örökségünk, mellyel életünk jelentős részét töltjük, mégis alig vagy egyáltalán nem emlékszünk arra, amit ez alatt átélünk. Igaz az alváskutatás egyre többet tud meg az alvó agy működéséről. Érdekes az is, hogy miért alszunk mi emberek alapvetően éjszaka. Ez olyan örökségünk, mely azért alakult ki, mert gazdaságosabb, ha nappal végezzük el a feladatainkat, amikor jobban tudunk tájékozódni, könnyebben alkalmazkodhatunk a



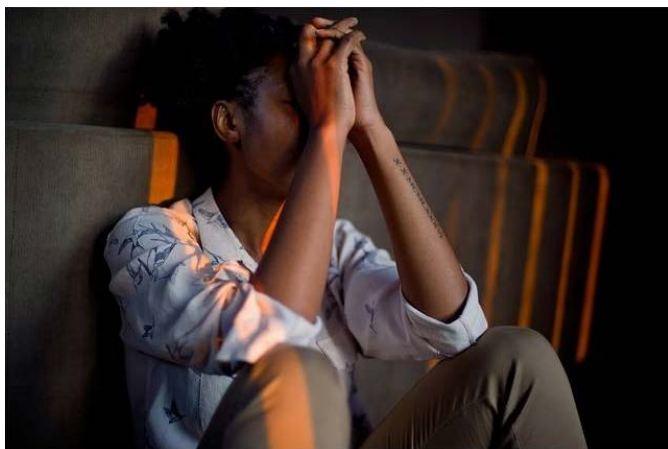
Kép (pixabay): A mindennapi kapkodás, sietség, időhiány miatt sokan mondanak le a pihentető, elegendő alvásról, a munka vagy a szórakozás miatt.

környezetünkhöz.

Érdekes összehasonlítani az ébrenlét és az alvás közötti különbséget. Ébrenlét állapotában kénytelenek vagyunk a hozzánk érkező információkat gyorsan feldolgozni és azokra megfelelően reagálni. Alvás közben nem tudjuk, hogy mi zajlik körülöttünk, valójában ki vagyunk kapcsolva. Ebben az állapotban nyílik lehetőség a napközben tanult új ismeretek rendszerezéséhez, feldolgozásához, a nappal szerzett új információk agyi beépülésére, rögzülésére, amivel az alvás egyben tehermentesíti az idegrendszeri hálózatokat, lehetőséget nyújtva az új információk fogadására. Az ébrenlét alatti átélt érzelmi hatások is jórészt alvás közben kerülnek a helyükre. Így mentesül az idegrendszer a terhektől, túltelítődéstől, nem töltődik túl az emlékektől, helyet biztosítva a helyet a folyamatosan érkező új tapasztalatoknak, tanultaknak.

Az alvás-ébrenlét ciklusok illeszkednek a Föld forgásához, a vele kapcsolódó nappalok és éjszakák változásához, miközben alvás közben a külvilág ingereire csak korlátozottan reagálunk, mintha egy visszafordítható és kívülről megszakítható eszméletvesztéses állapotban lennénk. Az éjszakai pihenés közben számtalan minden történik a szervezetben, az éjszakát 17 órás ciklusokban alusszuk át. Alvásunk mély és felületes ciklusokban zajlik. Az alvás első részében főleg a mély alvás a lényeges, míg az éjszaka második részében a felületes (ún. REM-alvás) a jellemzőbb.

Mély alvás alatt (nonREM), ami mindig az alvás elején lép fel és kb. 60-90 percig tart, a szervezet lelassul. Ilyenkor csökken a légzésszám, a vérnyomás



Kép (pixabay): Alváshiány: alattomos gyilkos

és a pulzus, lemegy a belső hőmérséklet. Lassul az emésztés, valamint mérséklődik a vizeletelválasztás. Az izomtónus tompul, az izmok ellazulnak. Ilyenkor történik minden helyreállítás a szervezetben.

Változékonyabb a REM fázis: rosszabb a hőszabályozás, a légzés is egyenetlenebbé válhat. A vérnyomás emelkedhet, a pulzus szabálytalanabbá válhat. Ebben a periódusban legernyedtebbek, leglazábbak az izmok. A REM-alvás alatt időközönként a szemünk gyorsan jobbra-balra mozognak, ami még csukott szem mellett is látható, úgy mintha olvasnánk.

Az alvásfázisokat hormonális változások kísérik: megemelkedik a növekedési hormon és a melatonin szintje. Gyerekeknél a növekedési hormon a növekedést biztosítja, felnőtteknél a test fiatalon tartását támogatja. A melatonin (sötétséghormon) termelést a fényhiány aktivizálja, esténként választódik ki fontos szerepet játszik a szervezet belső órájának szabályozásában, az immunrendszer működésében, a stresszel való bánásmódunkban, befolyásolja hangulatunkat, lassítja az öregedésünket.

Az alvászavarok élettani változásai gyakran az ébrenlét idején nyilvánulnak meg, mint pszichés, anyagcsere, vegetatív és központi idegrendszeri zavarok: a zavar kihat az étvágyra, kialvatlanságban az agy mindig az egyszerű szénhidrátok felé irányítja a figyelmet, a cukros ételeket kívánja. Romlik az emésztést, a tápanyagok felszívása. A legújabb vizsgálatok szerint a nem megfelelő alvás lehet a gyomor-bélrendszeri tünetek fellángolásának okozata: romlik a reflux, rosszabbodnak gyulladáscsökkentő és ún. irritábilis bélbetegségek, sőt még a gyomor és bélrendszeri rák is. Mivel alvás során csökken a belek működése, az emésztés szinte leáll, különösen veszélyes a késői étkezés, mert az elfogyasztott étel nem emésztődik, a keletkező bomlástermékek puffadást, gázképződést, kellemetlen közérzetet okoznak. A kellemetlenség elkerülhető rendszeres étkezéssel, főleg a laktató, magas rost- és fehérje tartalmú ételek csökkenthetik a késői esti étkezési utáni vágyat. Összegzésként álljon itt Rudi Westendorp tanács: „Életmódunkat bármikor módosíthatjuk, ha az árt az egészségünknek. Sosincs korán, és sosincs késő elkezdni.”

Dr. Kasza Bálint

Az egészség a legnagyobb kincs

Néhány hónapja ismerkedem az egyik ingyenes mesterséges intelligencia program, a ChatGPT nyújtotta lehetőségekkel. Kommunikatív, rengeteg információval rendelkező, és fejlődőképes gépi programnak ismertem meg. A Fecske olvasóinak elmondom, hogy segített rádöbbenem arra, hogy tudok még örülni a meglepetéseknek.

Rátérek a lényegre. Megkértem a ChatGPT programot, hogy fogalmazzon meg egy figyelemfelkeltő beszámolót a bácsfeketehegy-i Fecske olvasóinak az életmódváltásról. Az írás pár másodperc alatt megérkezett, számomra lenyűgöző volt, és most bármilyen változtatás nélkül megosztom a Fecske olvasóival.

„Életmódváltás: A legnagyobb befektetés önmagadba (Írta: ChatGPT)

Képzeld el, hogy reggelente úgy ébredsz, tele energiával, frissességgel, és készen állsz arra, hogy szembenézz a nap kihívásaival. Nem kell kávéval indítanod a napot, hogy felébredj, és nem érzed magad kimerültnek már délután. Ez nem egy elérhetetlen álom – ez lehet a valóságod is. Az életmódváltás ugyanis nem csupán divatos kifejezés, hanem egy olyan döntés, amely alapjaiban változtathatja meg az életedet.

Mi is az életmódváltás valójában?

Sokan azt gondolják, hogy az életmódváltás annyit jelent, hogy diétázni kezdenek vagy többet mozognak. Pedig ez sokkal többről szól. Az életmódváltás egy komplex folyamat, amely magában foglalja az étkezési szokások, a mozgás, a mentális egészség, sőt még az alvás, a stresszkezelés, és az aktív kikapcsolódás átalakítását is. Ez egy tudatos döntés, hogy hosszútávon fenntartható, egészségesebb életet éljünk – nem csak egy gyors megoldás egy-egy probléma kezelésére.

Az egészség kulcsa a mindennapokban rejlik

Az apró szokások összeadódnak, és meghatározzák, hogyan érezzük magunkat nap mint nap. Az életmódváltás nem arról szól, hogy egyik napról a másikra mindent megváltoztatsz. Sokkal inkább arról, hogy fokozatosan beépítesz az életedbe olyan szokásokat, amelyek támogatják az egészségedet.

1. Táplálkozás: A tested üzemanyaga

A mondás szerint "az vagy, amit megeszel" – és ebben több igazság van, mint gondolnád. Az egészséges táplálkozás nem arról szól, hogy megvonod magadtól az

örömeket, hanem arról, hogy minőségi alapanyagokkal tápláld a tested. Friss zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák, jó minőségű fehérjék, egészséges zsírok – ezek mind hozzájárulnak ahhoz, hogy energikusnak és kiegyensúlyozottnak érezd magad.

2. Mozgás: Nemcsak a testnek, a léleknek is

A mozgás nem csak a fogyás eszköze. Segít a stressz levezetésében, javítja a hangulatot, erősíti az immunrendszert és növeli az önbizalmat. Nem kell maratona készülni – napi 30 perc séta, könnyű nyújtógyakorlatok vagy egy kis otthoni torna is csodákat tehet. A lényeg a rendszeresség.

3. Lelki egyensúly: Az elme ereje

Az életmódváltás sikerének egyik kulcsa a mentális egészség. A stressz hosszú távon rombolja az egészséget, ezért fontos megtalálni azokat a módszereket, amelyek segítenek a lelki béke megőrzésében. Ez lehet meditáció, légzőgyakorlat, olvasás, zenehallgatás vagy akár egy séta a természetben.

4. Pihenés és alvás: A regenerálódás alapja

Az alvás nem luxus, hanem alapvető szükséglet. Az éjszakai pihenés során regenerálódik a szervezet, erősödik az immunrendszer, javul a koncentráció és csökken a stressz-szint. Próbáld meg minden nap ugyanabban az időben lefeküdni, és teremts nyugodt alvási környezetet.

5. A testsúly szerepe az egészségben

A testsúly nem csupán esztétikai kérdés – sokkal inkább egészségügyi szempontból bír kiemelkedő jelentőséggel. Az ideális testsúly fenntartása csökkenti számos krónikus betegség kockázatát, mint például a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, az ízületi problémák és bizonyos daganatos megbetegedések.

A túlsúly vagy az elhízás nemcsak a fizikai terheket növeli, hanem hormonális egyensúlyzavart is okozhat, amely befolyásolja az anyagcserét és a szervezet működését. Ugyanakkor az alacsony testsúly is veszélyeket rejt magában, például gyengíti az immunrendszert, csökkenti az izomtömeget és az energiaszintet. Fontos azonban kiemelni: az egészséges testsúly nem

kizárólag a mérlegen látható számoktól függ. Sokkal fontosabb a testösszetétel (az izom és zsír aránya), a derék-csípó arány és az általános közérzet. Az életmódváltás során tehát a cél nem feltétlenül a gyors fogyás, hanem az egészséges, fenntartható testalkat kialakítása és megőrzése.

6. Kertészkedés: Az egészséges élet egyik titka

A kertészkedés nemcsak egy hasznos hobbi, hanem az egészségmegőrzés egyik legtermészetesebb formája. A saját termesztésű zöldségek és gyümölcsök frissessége és tápanyagtartalma messze felülmúlja a boltban vásárolt élelmiszerekét. Ezáltal biztos lehetsz abban, hogy tiszta, vegyszermentes alapanyagokkal táplálod a tested.

De a kertészkedés jótékony hatása nem áll meg az egészséges tápláléknál. A földdel való munka – akár vetés, ültetés, gyomlálás vagy öntözés – fizikai aktivitást jelent, amely javítja az állóképességet, erősíti az izmokat, és hozzájárul a kalóriák elégetéséhez. Ez különösen hasznos lehet azok számára, akik nem kedvelik a hagyományos edzésformákat, de szeretnének aktívak maradni.

A kertészkedés emellett stresszoldó hatású is. A természet közelsége, a friss levegő, a növények növekedésének megfigyelése mind-mind nyugtató hatással van az elmére. Segít lelassítani, elcsendesíteni a gondolatokat, és összekapcsolódnival a természettel. Ráadásul az, hogy saját kezű munkájának gyümölcsét fogyaszthatod, hatalmas elégedettséggel és büszkeséggel tölthet el.

Miért éri meg az életmódváltás?

Több energia: A kiegyensúlyozott étrend és a rendszeres mozgás hatására csökken a fáradtságérzet.

Jobb hangulat: Az egészséges életmód pozitívan hat az agy kémiai folyamataira, csökkentve a depresszió és szorongás kockázatát.

Erősebb immunrendszer: A megfelelő tápanyagok, a friss levegőn töltött idő és a stresszcsökkentés javítják a szervezet védekezőképességét.

Hosszabb élet: Az egészséges testsúly és szokások hozzájárulnak a krónikus betegségek megelőzéséhez, így hosszabb és jobb minőségű életet élhetsz.

Hogyan kezdj hozzá?

1. Tűzz ki reális célokat! Ne akarj mindent egyszerre megváltoztatni. Kezdd kicsiben, például napi egy plusz pohár vízzel, heti két séta beiktatásával, vagy egy

kis fűszerkert kialakításával.

2. Keresd az örömet! Találd meg azokat az egészséges ételeket, mozgásformákat és hobbiakat, amiket szeretsz – legyen az kertészkedés, főzés vagy biciklizés.

3. Légy türelmes magaddal! Az életmódváltás nem sprint, hanem maraton. Lesznek nehezebb napok, de ne add fel.

4. Támogasd magad közösséggel! Barátok, család, vagy akár kertbarát körök segíthetnek motiváltnak maradni.

Záró gondolat

Az életmódváltás nem csupán arról szól, hogy egészségesebb legyél – arról szól, hogy jobban érezd magad a bőrödben, boldogabb és kiegyensúlyozottabb életet élj. Ez a legnagyobb ajándék, amit önmagadnak adhatsz. Ne feledd: minden kis lépés számít. Kezdd el ma – mert a holnapod most kezdődik!”

A ChatGPT fenti írásához most csak annyit fűznék hozzá, hogy vigyázzunk az egészségünkre, mert abból csak egy van.

Pál Károly



Előre, csak előre...

Egyesültünk életében a 2024-es év számos kihívást hozott, voltak pillanatok amikor a csillagokat is letáncoltuk az egetről, de sajnos voltak nehéz élethelyzetek is melyek egy részét sikerült megoldani, de sajnos ért bennünket olyan veszteség is, melyet már soha sem pótolhatunk.

Első sorban a pozitív dolgokat sorolnám.

Az éves nagyobb rendezvényeink, mint például a bácsfeketehegyi Falunapok, és Meggynapok, a Szüreti napok, vagy a 29. Nagykunsági Alkotótábor mind sikeresen került megrendezésre. Ezen kívül igyekszünk ezen rendezvényeinken megújulni, újdonságokat is becsempészni, ez által színesíteni azokat.

Az évet egy telt házas szerkesztett karácsonyi műsorral zártuk, melyet a szabadkai Juhász zenekar és két népdalénekes tolmácsolt a nézőknek. Ezt követően a már megszokott táncházra, valamint barátkozásra került sor egyesületünk udvarán, ahol meleg teával, forralt borral, aprósüteményekkel készültünk az oda érkezőknek. Egyesültünk tagsága között ezen felül még 120 télapó csomag is kiosztásra került.

Itt szeretném megköszönni azon szülőknek, barátoknak az önfeledt segítségnyújtást, akik nélkül ez az egész nem valósulhatott volna meg.

Név szerint: Bertók Csilla, Gogolák Csilla, Losonci Zsuzsa, Fodor Zsuzsa, Kerekes Zoltán, Fekete Andor, Balog Zsolt.

Köszönöm!

Ugyancsak köszönet illeti a bácsfeketehegyi Helyi



Közösség vezetőségét, akik az egyik legnehezebb pillanatban álltak mellénk szó nélkül... a téli időszakban sajnos egyesületünk mindkét gázkazánja tönkre ment, így sajnos hidegben folytatódtak a próbák, foglalkozások. Hála a Helyi Közösségnek ez nem sokáig volt így, hiszen két új gázkazán megvásárlását és annak beszerelését vállalták magukra, így leállás nélkül tudtunk dolgozni, készülni.

Köszönöm!

Számos megmérettetésen jártunk, mint itthon, mint pedig az anyaországban, ahol sikeresen teljesítettünk. Néhány ezek közül:

az óbecsei Kőketáncon a Sziporka és a Mákvirág csoportunk ezüst minősítést szerzett.

A Kónya TE a Dunán innen, Tiszán túl elnevezésű népművészeti tehetségkutatón arany minősítést szerzett.

A szegedi Országos gyermek és ifjúsági versenyen arany minősítést érdemeltek ki

A középiskolások Népművészeti vetélkedőjén egyéni és csoportosan is Arany minősítést szereztek.

Ezen kívül számos vendégszereplést tudhatunk a hátunk mögött.

A 2025-ös év elején egy rövid szünet után a



foglalkozások újra elkezdődtek és a cél is előttünk lebegett...

Egy jótékonyági adománygyűjtő előadást szerveztünk a kishegyesi Rácz család számára, akik egy sajnálatos tűzesetben elvesztették házukat. Ezen gyűjtésen egyesületünk néhány szakcsoportja, valamint a topolyai zeneiskola bácsfeketehegyen kihelyezett tagozatai közül is felléptek néhányan, valamint Vajda Noa pálma, és Hajvert Ákos versmondók is előadásunkat színesítették. Muzsikált a szabadkai Juhász Zenekar. Az előadás végére 88.560 dinár, és 65 euró gyűlt össze.

Jót tenni jó!

Ezt a felfelé törekvő tendenciát követve fogjuk az idei évet is végig vinni.

Szeretnénk táncházakat szervezni egyesületünk tagságának, valamint különféle kézműves hétvégéket.

Terveink között szerepel a 30. Nagykunsági alkotótábor minél magasabb szintű megszervezése, olyan tartalmas programok megszervezése, mely által a gyermekek többet tanulhatnak meg hovatartozásunkról, és mindemellett olyan kézműves foglalkozásokat is elsajátíthatnak amivel fejlesztjük finom motorikájukat.

Az idei évben egy egész estét betöltő táncszínházi előadást is tervezünk megalkotni a Kónya TE tagjaival, valamint vendég táncosokkal, művészekkel. Ezen előadás településünk 240. újratelepülésének évfordulója alkalmából kerülne megalkotásra. Az anyagi források függvényében több vajdasági, valamint magyarországi településen is bemutatásra kerülne.

Szakács Tamás

NAPI AKTUÁLIS

Az úr lopik!

Többnyire, de főleg az idősebbek emlékszenek, hogy volt egy élteesebb polgártársnő falunkban, ki egy nagyobb fonott kosárban egy húsdarálót hordott mindenhol magával, mondván, hogy az úr, aki őt gondozásra felvállalta, lopik. Ez az Úr, sem akkor, sem ma, nem lop(ik), és én a témával kapcsolatban is tűzbe tenném a kezem, mert most sem Ő a bűnös.

Hát ki? Nem olyan egyszerű, meg a végén majd ki fog derülni, nem is az a fontos, hanem... Lassan. Miről van szó?

Régebben falunkban, volt három orvos. Egy délelőtt, egy délután, meg egy éjjeli ügyeletes, ha ne adj Uram, valami sürgős baj történne. Ez mellett, volt egy gyógyszerész, aki ha kellett, mivel a gyógyszertár felett lakott, éjjel is el tudta látni a betegeket. Tehát, volt egy gyógyszertárunk is. Régebben ott ahol ma az anyakönyvi hivatal van, ma, amelyik gyógyszertárról van szó, az úgy nevezett, állami, az egészségház keretein belül. Épült a helyi közösség határozata alapján, tehát a mienk, a falu polgárainak tulajdona. Amikor épült, az „átkosban” nem volt tulajdonjog, csak használati jog, még egy kutyaházra is, de akkor is a mienk, nem az államé volt. Ma a Kishegyesi Községi Képviselő Testület (KKT), ahol túl sok demokratikus jogtölmács gyakorol e intézmény felett jogi hatalmat, bérbe lett adva egy nem idevalósi cégnek, aki biztos, hogy eleget tehetett minden

követelésüknek, egyből elkezdtek jogaikat alkalmazni. Az intézményt bezárták, egy hónapig meszeltek. Jó, de lemeszeltek egy kulturális tulajdonukat Moják Aranka, keramikus festőművész, fali keramikafestményét 1961-ből. Ami ma már korára tekintve is érték. Na és? Igen. Mienk, mi kultúránk, még ha nem is kértük. Máshol a temetőre templomot építettek a mások, hogy nyomunkat és más itt élt polgárok nyomát eltüntessék.

Mit tehetünk ellene? Semmit, válaszolják kórusban. Sajnos, még mindig minden tőlünk függ. Hogy szavaztunk? Igen, itt ahol politikai végvár voltunk, mert flegmán azt hittük, hogy úgyis győzünk, veszítettünk. A haladók farvizén (evezős szakszó a csalásról) a cocik bejutottak, most mindent ők irányítanak, mivel megvan az egyiptomi bázisuk. Nesze. Tehát, ki a lopó? aki olyan határozatot hozott, hogy többnyire senki sem felel a lemeszelésért. Nem nagy valami, de... Van még itt-ott a családi ezüsből, értsd a falu értékéből. Ne adjuk... ha kell nekik vigyék, de akkor már mi ne legyünk itt, de addig ne mi kínáljuk már fel, hogy na itt van. Mégis a miénk. A strand már nincs, a vásártér sincs... Legalább szenvedjenek meg érte, mert különben mi leszünk a címben szereplő úr!

csibe

Új igazgató az iskola élén



Az őszi folyamán lejárt az előző iskolaigazgató megbízatási ideje, az újból kiírt pályázaton Faragó Péter fizikaszakos tanárt választották meg a következő négy évre a helyi Nikola Gyurkovity Általános Iskola igazgatójává. Ebből az alkalomból – elfoglaltsága végett többszöri időpont egyeztetést követően - beszélgettünk vele az intézmény jelenlegi helyzetéről, valamint az általa megvalósításra váró tervekről.

- Tavaly, november elején vettem át a kinevezést, gyakorlatilag attól a naptól látom el az iskola igazgatói feladatokat. A beszélgetésünk elején szeretném kiemelni, hogy egy jól karbantartott, rendezett és folyamatosan fejlődő iskolát vehettem át, amely nagymértékben köszönhető az előző igazgatóknak, Kanyó Istvánnak, valamint Bojtos Bélának. Természetesen a már megkezdett, folyamatban lévő felújításokat folytatjuk, ilyen pl. a hőszigetelés végett a PVC nyílászárók cseréje. Ide kapcsolódik az is, hogy egyik-másik tanterem átrendezésével sikerült megoldani, hogy csupán délelőtti váltásban van tanítás, amely jelentős energia megtakarítást eredményez, de nem utolsó sorban a pedagógusoknak és a

tanulóknak is, valamint a kísérőszemélyzetnek is előnyösebb ez a megoldás. Ily módon a tanulóknak több idő áll rendelkezésükre a szakkörökben való aktivitásra.

A közelmúltig aktív pedagógusként dolgozott. Mekkora kihívást, feladatot jelent az Ön számára ez a tisztség?

- Amikor szembesültem a lehetőséggel mérlegelni kezdem a feladat súlyát, az esélyt. Igyekeztem több aspektusból megközelíteni, jól átgondolni mielőtt a pályázati kérvényt átadtam. Nagy hatással volt rám az is, hogy korábbi találkozásaim során egyik-másik professzorom rám kérdezett; na, igazgató vagy már, vagy, hol vagy igazgató, melyik iskolában? Valószínűleg láttak bennem ambíciót, a kihívások és az ilyen jellegű feladatok megoldására való készséget és célratörést. Döntéshozatalomban az is mérvadó volt, hogy nem csak az itteni iskolában tanítottam, hanem a közeli kisvárosban is, és az utazás is időigényes és fárasztó volt, azonban mindehhez hozzájárult nem csupán a szűkebb környezetem, hanem a szélesebb körű, és nem utolsó sorban a társadalmi közösség nagyfokú támogatása is. Úgy érzem, hogy a mint egy 20 éves pedagógiai pályám során van annyi alaptudásom, tapasztalatom, rálátásom a dolgok menetére, hogy különösebb fenntartások nélkül, megbízhatóan elláthatom az iskola igazgatói feladatkört. Ezen kívül a munkaközösségünket jó együttműködési kapcsolat jellemzi, a jó hangulat, a jó légkör, amelyek elengedhetetlenül fontosak a közös érdek, a közös munka során.

A hétmérföldes csizmával való haladás már lassúnak számít, inkább fogalmazzunk így, a digitalizáció fénysebességgel száguldó fejlődésével a mi kis falusi iskolánk mennyire tud lépést tartani?

- Már hosszú évekkel ezelőtt Bojtos igazgató a tanárok jelentős részét informatikai képzésre küldte, attól eltekintve, hogy akkor még csak a tanáriban volt

egy számítógép. Ezek a képzések, valamint a továbbképzések már folyamatosak, hiszen iskolánk egy olyan előnyös helyzetben van több kistélepülés iskolájához viszonyítva, hogy itt már ideje korán voltak projektorok, számítógépekkel felszerelt informatika terem, okos táblák. Tanítóink, tanáraink zöme a fiatalabb korosztályhoz tartozik, így természetesen nyitottak a digitális platform felé. A közelmúltban egy újabb interaktív táblához jutottunk, így már azok száma négyre gyarapodott. A Petja alapítvány jóvoltából 25 darab 24 incses monitort kaptunk, amely jelentős része már be is van szerelve az informatikai teremben. Nagy örömeinkre hozzájutottunk egy 150cm átmérőjű, 55 incses óriás tévéhez, amelyet számítógéppel összekötve használhatnak az oktatók. Az „arzenálhoz” tartozik még az a 20 db táblagép, amelyet iskolánk a MNT-től kapott, valamint szintén 20 db táblagép amelyet Végső Abonyi Szuzanna osztálya nyert egy verseny során. Valójában iskolánkban a tanulók már elsős korukban kezdenek megismerkedni, betekintést kapni a digitális világba. A hatékony oktatás érdekében elengedhetetlenül fontosnak tartom és szorgalmazom is az iskolánk tanítói, tanárai részére a folyamatos után képzést.

Úgy értesültem egy újítással is büszkélkedhet az iskola!

- Valóban. Hosszas előkészületek után tavaly iskola kezdéskor megteremtődtek a feltételek, hogy intézményünkben is bevezessük a napközit. Jelenleg első és második osztályosokból összetevődő heterogén csoportról beszélünk, amelyet szeretnénk bővíteni a harmadikos igénylőkkel. A gyerekekre egy tanár felügyel és foglalkozik délután 16h-ig.

A szűk egy órás beszélgetésünk során a mosolygós arcú, őszinte tekintetű beszélgetőtársamat legalább kettő-három alkalommal kérték át a szomszédos irodába utasítást várva tőle, vagy éppen telefonos megkeresés végett. Röviden a tervekről ha beszélne – veszem fel újból a beszélgetés fonalát.

- Tartok tőle, hogy erről röviden nem lehet

beszélni – mondta széles mosollyal. Tavaly kivágtunk pár öreg fát amelyek veszélyeztették az udvaron tartózkodókat, valamint magát az épületet is. A felszabadult területeken virág ágyásokat létesítettünk, amelyeket a jó idő beálltával szeretnénk folytatni, illetve parkosítani. Mire ezek a sorok napvilágot látnak addigra a helyi Gazdakör és a topolyai Arcus környezetvédő egyesület jóvoltából itt a parkban egy rovarhotel helyeznek el. Mindezek a törekvések azt a célt szolgálják, hogy egy szép, otthonias küllemű környezetet teremtsünk, hogy ez által is egy bizonyos nevelési útmutatást adjunk diákjaink számára. Harmadéve új kerítéssel lett részben elkülönítve az iskola udvar az utcától, a még hiányzó szakaszt szeretnénk felépíteni, valamint ezen belől egy szűkebb udvart kialakítani a tanulók és az itt dolgozók biztonsága érdekében. Terveim között szerepel a sportpálya felújítása, esetleg annak a padlózatának gumiszőnyeggel való bevonása, reflektorok felszerelése, valamint az udvari parkoló bővítése. Az iskola belterében több folyosószakaszon padlóburkolat cserét kell elvégezni. Tervek vannak, remélhetőleg a szükséges anyagiakat is megtudjuk szerezni. A meglévő szakkörök mellett szeretnénk még kettőt megalakítani. Nevezetesen egy tudás-klub, amely társadalmi-, és természettudományi dolgokkal foglalkozna, valamint a meglévő tamburazenekar mellett egy modern zenét játszó iskolai szakkört is. A tervek felsorolása még nem ért véget – mondja enyhe mosoly közepette a fiatal igazgató. Iskolánk két testvériskolával tart fent kapcsolatot, mindkettő magyarországi. Hosszú évekkel ezelőtt az iskola crna gorai testvériskolával is kapcsolatban volt, amely idővel elsorvadt. Nem tartom rossz ötletnek, ha ismét nyitnánk dél felé, amely elsősorban tanulóink számára nyújtana lehetőséget a cserekirándulásokra. – nyilatkozta Faragó Péter újonnan megválasztott iskolaigazgató.

Elköszönésemkor még egy elgondolkodtató kijelentést tett, amelyet remélünk, hogy teljesül. Vezetője szeretnék lenni ennek az intézménynek, és nem terelője.

Szukola Béla

Jubilált a Fecske

Tavalyi esztendőben ünnepelte a Fecske faluújságunk fennállásának huszadik évfordulóját. Ebből a jubiláris alkalomból szerkesztőségünk az alapító Zöld Dombok civil szervezettel, valamint, a Helyi Közösséggel karöltve egy társas estet szervezett. Erre az ünnepi alkalomra a jelenlegi munkatársakon kívül hivatalosak voltak mindazok a személyek, akik a húsz év alatt valamilyen formában hozzájárultak a lap fennmaradásához, megjelenéséhez, akár mint tudósítók, szerkesztők, tördelők, terjesztők, támogatók. Természetesen a községbeli politikai elöljárók, valamint a tartományi szintű eminens vendégeket, illetve településünkhöz közel álló irodalmárokat is felkértünk, hogy jelenlétükkel tiszteljék meg számunkra oly fontos rendezvényünket. Néhányan tiszteletüket is tették.

A jelenlévőket Nagy Zita az alapító Zöld Dombok egykori elnök asszonya köszöntötte. Ünnepi beszédében felvázolta a bő húsz évvel ezelőtt megalakult Zöld Dombok Közösség és Környezetfejlesztő civil szervezet tagjainak hangulatát, lelkesedését, tenni akarási szándékát, amelynek valójában köszönhető a Fecske faluújság megalapítása is. A folytatásban két kerekasztal beszélgetésre került sor. Nagy Zita, Hajvert Lódi Andrea, Szatmári Melitta, Pál Károly, Sárándi István és Szabó József, Szukola Béla narrátor közreműködésével felidéztek a kezdeti időszakot, az indulást, a nehézségeket, valamint ugyancsak megosztották az őket ért élményeket, a lap által elért sikereket, örömeiket. Későbbiek során Miljenović Fekete Andrea, Juhász Attila, Orosz Attila, Bíró Csaba, valamint Szukola Béla a lap jelenéről, arculatáról, témaköréről értekezett. Valójában ezen a beszélgetésen kellett volna Bácsi Róbert főszerkesztőnek is részt vennie, aki egészségügyi okok miatt nem tudott jelen lenni, így az üdvözlő levele került felolvasásra, amelyben többek között megköszönte a munkatársaknak, tudósítóknak, támogatóknak s mindazoknak, akik jelenleg is hozzájárulnak a lap létezéséhez, valamint munkájuk által elősegítik, hogy az folyamatosan megjelenjen. Az ünnepségnek volt egy érdekes színfoltja, egy meglepetés vendége, aki Kanadában él, aki jelenlétével megtisztelte az ünneplő közösséget, ő Kelemen Sándor. Nagy Zita múltidéző beszédében utalt rá, hogy a kezdeti időszakban plusz anyagi eszközökre volt szükség, és akkor Kelemen Úr jelentős összeggel tá-

mogatta a lap költségeit, függetlenül, hogy nem feketicsi és nem is rendelkezik feketicsi gyökerekkel. A jelenlévők ezúttal Bácsi Vajda Sára versét személyes előadásában élvezhették, aki a nyilvános beszélgetés során elmondta, hogy szinte a lap megjelenése óta írja és küldi verseit a Fecske újságnak. Pál Károly hozzászólásában felvetette annak lehetőségét, hogy érdemes lenne ezeket a verseket csokorba szedni és kinyomtatni. A program keretében Miljenović Fekete Andrea a Zöld Dombok elnök asszonya köszöntötte a jelenlévőket, valamint kiemelte annak jelentőségét, eszmei értékét, hogy településünkön van (Vajdaságban csupán 17 településnek van saját lapja. szerk) és húsz év alatt meg is tudta őrizni a lapot, amelynek sokszor nagy kihívásokkal kellett szembenéznie. Nagy sikernek könyvelhető el, hogy a HK támogatottsága révén az újság minden helyi magyar családhoz ingyen eljut. Ezt követően az elnök asszony, valamint a lap részéről Szukola Béla díszokleveleket nyújtottak át az egykori és jelenlegi tudósítóknak, munkatársaknak, támogatóknak. A HK alkalomhoz illő díszítésű bögréket ajándékozott a jelenlévőknek, amelyet Juhász Attila HK titkár nyújtott át. A Bányai- emlékházban székelő Kozma Lajos könyvtár kiállító termében a szervezők az elmúlt húsz év alatt megjelent Fecske újságokból kiállítást alkottak, amelyet a látogatók nosztalgizva kommentáltak, egy-egy számhoz kötődő élményeiket, kapcsolataikat felidézve. A társalgás, barátkozás talponálló fogadással ért véget, ahol a fő beszédtema a jubiláló Fecske volt.

lala



Irodalmi pályázat eredménye

Közelmúltban a lapunkban meghirdettük az irodalmi pályázatunkra való felhívást az általános iskola felsős tanulói számára. Az ifjú tollforgatóknak két témakört ajánlottunk, A barátom, illetve Bárcsak... megnevezéssel. A beérkezett fogalmazásokat szerkesztőségünk tagjai, valamint a helyi iskola magyar tanárnője, Tóth Anita értékelte, amelyek közül Süli Fanni és Lénárd Leila hetedikes, valamint Lénárd Hanna ötödikes tanulók munkáit emelték ki. A HK által biztosított ajándécsomagokat a második iskolai félév kezdetén adta át Miljenović Fekete Andrea, a HK képviselője, valamint a Fecske szerkesztőség részéről Szukola Béla. A díjátadáson jelen volt Tóth Anita tanárnő is, akinek ezúttal is megköszönjük az együttműködést, remélve, hogy a megkezdett közös munkának a továbbiakban is lesz folytatása. Mindazonáltal a tanulóknak is megköszönjük a pályázaton való részvételt, akik vették a fáradságot és munkáikkal jelentkeztek a felhívásra. A kiválasztott első három fogalmazást természetesen leközzöljük a lapban, ám ettől eltekintve várjuk mindazok tanulók írásait, akik a környezetükben észlelt érdekességeket, eseményeket leírják és beküldik a szerkesztőségünkbe, esetleg átadják a magyar tanárnőnek.

A Fecske következő számában közzétesszük a már szokásos tavaszi rajzpályázaton való felhívást, annak részleteit és témaköreit.

Addig is jó tanulást, jó tanulmányi eredményeket kíván a Fecske szerkesztősége.



Bárcsak...

Semmi sem fontosabb, mint az emberi kapcsolatok. Mindenkinek szüksége van rájuk. Senki sem bírja hosszú távon a magányt. Emberi érintés, pillantás, illat. Bárcsak mindenkinek jutna belőle!

Régen a gyerekek mindennap együtt bújócskáztak az utcán, kortól függetlenül. Mindenki társalgott mindenkiel, egyszerű ruhák, lábbelik voltak. Nem léteztek a mai "menő" ruha-és cipőmárkák, hajstílusok, okos telefonok, ami alapján az emberek manapság ítélkeznek. Bárcsak ma sem léteznének! Akinek nem inge, ne vegye magára. Ezt mesélik a szüleink, nagyszüleink. Persze, az idő múlik, más nemzedékek jönnek. A világ egyáltalán nem lett rossz, ugyanúgy nyár után ősz jön, és ősz után tél. Az emberiség változott sokat jó és rossz értelemben is. Önzők és durvák lettek. Bárcsak észrevennék magukat! Sokan letérnek a helyes útról, de azt, hogy mi is a helyes út, mindenki maga dönti el.

Nem az élet az igazságtalan, hanem mi, emberek. Rengeteg ember keveri a fantáziát a valósággal, a magabiztosságot a beképzeltséggel, a szerelmet a barátsággal. Bárcsak megértenék! Én azon csodálkozom, hogy még meg tudjuk különböztetni egymást. Akinek nincs önbizalma, az gyenge, fél mindentől. Miért is hisszük ezt? Valakinek pedig elég önbizalma van, csak nem tudja, hol kezdje, mit tegyen. Akik rossz útra tértek... például a részeg sofőrtől mindenki retteg. Miért játszanál emberéletekkel? Bárcsak megtalálnák a helyes utat! Ezért fontosak a rendőrök, tűzoltók, orvosok, a sportolók és még az influenzerek is...Ők jobba teszik a világot tetteikkel, példamutatókkal. Bárcsak észrevenné ezt valaki!

Kibeszélt a legjobb barátod, megcsalt a barátnőd, csalódtál valakiben? Most mi lesz? A tizenhárom esztendőmmel úgy gondolom, mindenkinek jár egy második esély. Hibázni emberi dolog, csakhogy, ez néha végzetes lehet. A Titanicot is a sebesség, az első útján felállítandó rekord sodorta a vesztébe. Amikor lassítaniuk kellett volna, gyorsítottak. Amikor lassítani akartak, már túl késő volt. Hibáztak, hiszen másfél ezer ember lelte halálát azon az éjszakán. Ha itt az ideje, nem akard megtenni. Ha pedig már mindegy,

Mit jelent számomra a barátság?

nem tudod erőltetni.

Ahány ház, annyi szokás. Mindannyian különbözünk, mindenki máshogy oldja meg a problémáit, más a gondolkodásmódunk. Nem várhatjuk el, hogy mindenki egyet értsen velünk, hogy mindenki ugyanúgy gondolja, ahogyan mi. Bárcsak ne lenne ilyen elvárásunk mások felé! Sokszor hiába vigyorogsz, a másik azt vicsornak látja. Felesleges ezen őrlődni, hiszen hiába vagy színes, ha a többiek színvakok. Egyikőnknek ilyen, másikőnknek olyan a természete. Sajnos sokan csak a többi ember véleményének élnek, csak az érdekli őket, hogy a másik mit gondol róluk. Ha elmondod a véleményed, az a probléma. „Tartsd meg magadnak a véleményed, senkit sem érdekel!” Másokkal pedig az a baj, hogy magukban tartják a gondolataikat. „Te néma vagy?! Igazán elmondhatnád, mit gondolsz.” Akit csak az érdekel, hogy mi a többi ember véleménye, maga sem tudja eldönteni, mit akar. Szomorú lesz, hogy valakinek nem tetszik, valakinek pedig talán annyira nem tetszik, hogy inkább ki sem mondja. Ezt nem lehet tudni, mivel nem vagyunk gondolatolvasók. De szerintem, ez miatt, ennyire ne hagyjuk el magunkat. Hazudhatsz bárkinek, de önmagadnak nem tudsz, mindig tudod az igazságot. Bárcsak tudná ezt mindenki!

Tönkreteszünk mindent, és belekötünk mindenbe, ami mozog. Nem tudunk éretten kommunikálni egymással, pedig szükség lenne rá. Semmi sem fontosabb, mint az emberi kapcsolatok. Bárcsak így gondolná ezt mindenki, csak ezt az egyet! Bárcsak...

Süli Fanni, 7.b

A barátság az egyik legfontosabb kapcsolat az életben.

Egy jó barát mindig mellettem áll, legyen szó örömről vagy bánatról. A barátság nemcsak arról szól, hogy jól érezzük magunkat együtt, hanem arról is, hogy támogatassuk egymást, meghallgassuk a másikat, és őszinték legyünk egymással. A barátokkal töltött idő számomra különleges, mert velük önmagam lehetek. Nem kell megjátszanom magam, és tudom, hogy ők úgy fogadnak el, amilyen vagyok.

Egy barát az, aki nemcsak a jó pillanatokban van mellettem, hanem akkor is, amikor nehézségekkel küzdök. Ez a biztonságérzet a barátság egyik legfontosabb része. A barátság tanít is. Megtanít arra, hogy hogyan legyek türelmes, figyelmes, és hogy hogyan osszam meg másokkal örömeimet vagy éppen a gondjaimat. Egy igaz barát példát mutat abban, hogy hogyan viszonyuljak másokhoz, hogyan legyek kedves és megértő.

Számomra a barátság tehát nem csak egy kapcsolat, hanem egy olyan kötelék, ami megerősít és jobb emberé tesz. Nélkülük az élet sokkal magányosabb lenne, de a barátaimmal minden egyes napom sokkal boldogabb.

Lénárd Leila 7.b

Mit jelent számomra a barátság?

A barátság számomra fontos, mivel az egy olyan dolog, amire mindenkinek szüksége van. Nekem sok barátom van (Andi, Tilla, Dorina stb.). Ők nagyon kedvesek, mindig megvigasztalnak és mindig boldogak. Szerintem a barátság olyan kapcsolat, amelyben az emberek kölcsönös bizalommal, támogatással és szeretettel vannak egymás iránt. A barátok osztoznak élményeiken, segítik egymást a nehéz időkben, és együtt örülnek a jó pillanatokban.

Szeretném, ha az igaz barátaim életem végéig velem maradnának.

Lénárd Hanna 5.b

MOLNÁR JÁNOS (1956-2018) HALASI KUTATÁSAI 1849-ES FEKETEHEGYI MENEKÜLTEK UTÁN



Molnár János 1956. november 28-án született Feketicsen. Gyermekkorát, az elemi iskolai tanulmányát Feketicsen, a középiskolát szabadkai Villamosipari Technikumban, az egyetemi tanulmányait Újvidéken, illetve Belgrádban végezte, végül villamosmérnökként fejezte be tanulmányait. Munkás éveinek első tíz évét Bácsstopolyán az INOMAG-nál, mint fejlesztő mérnök töltötte be.

Délszláv háború szele az 1990-es évek kezdetén döntésre vitte Molnár Jánost. Hazát változtatott. Élete végéig az őseink által is bevált Kiskunhalason maradt. Jól beilleszkedett, megházasodott, villamosmérnökként dolgozott és kivette részét a közösségi életből, a református egyházban. Kezdetektől, haláláig presbiternek is megválasztották, ezen belül mint

építési gondnok, majd misszió gondnok és néhány évig mint fő gondnok, 22 éven át pedig, mint presbiteri jegyző segítette a halasi gyülekezet életét. Szabad idejében pedig anyakönyvekben, jegyzőkönyvekben a régi feketehegyiek után kutatott. Ezekről az oldalakról fényképmásolatot is készített. Sárközi Ferenc tanára ösztönzésére tette mindezt, és ezzel lehetővé vált, hogy Kiskunhalason, az addigra régen a feledés homályába merült események újra napvilágra kerüljenek. Kutatási eredményei a kiskunhalasi televízió "Fénysugár" riportműsorában 1999.02.17-én bemutatásra is került, ami a mai napig megtekinthető az interneten: <https://www.youtube.com/watch?v=wU4dre33Ns8>
Köszönet az életrajzi adatokért özvegy Molnár Jánosné Lakos Juliannának.

Őseink 1849. január 23-án Kiskunhalasra menekültek, a bizonyos Mária napon, a nagy hidegben. Őszig, kilenc hónapot ott töltöttek. Akkor mindenki számára igen nehéz idő volt. Hogy hogyan éltek a Szabadságharc borzadalmi alatt az anyakönyvek bejegyzései tanúskodnak.

1849. január 24-én, feketehegyi menekültek alighogy megérkeztek Halasra, a kietlen hideg időben, az igen fáradtságos út után máris bejegyzést kellett tenni a születési anyakönyvbe a jövevényekről. Zsengellér Lajos feketehegyi kántornak és feleségének Nagy Klárának József nevű fiuk született. Február 8-án Ficze István és Kónya Mária feketehegyi menekülőknél István nevű fiuk született. Szintén feketehegyi menekülőknél február 12-én: Barna Mihálynak és Fehér Rebekának Sándor nevű fiuk született. Február 22-én Lakatos András és Szabó

Klárának Lajos, február 23-án Szitás István és Balog Erzsébetnek Ferencz, február 25-én Szepsei János és Szabó Évának János nevű fiuk született. Február 26-án Tóth József és Balog Susánnának Ersébet, Csete József és Szolga Lídiának Julianna, február 27-én Bácsi Istvánnak és Varga Máriának Lídia, február 24-én Csoma István és Német Susánnának Lidia leányuk született. Március 2-én Horvát Sándornak és Szilágyi Klárának Lajos, valamint Vajda János Békési Lidának Mária nevű gyermekük azonos napon születtek. Március 10-én Pál Ferencz és Zsapka Susánnának Susánna leánya, március 12-én Sági Mihálynak és Paczolai Susánnának Juliánna, másnap Janka András és Sípos Klárának Sándor nevű gyermekük, egy nap múlva Bányai Bálint és Kereszturi Erzsébet Lídia leányuk született. 17-én Péntes Gábornak és Kis Juliánnának Sándor, 18-án Farkas József és Szűcs Évának Erzsébet nevű gyermekük született. Április 10-én Szolga János és Kelemen Sárának Zsuzsánna nevű lánya született. Június 18-án Pál József és Tarkó Erzsébetnek Lídia nevű lányuk született. Szeptember 6-án született Kis József és Dudás Éva leánya Sára.

Később, a születési anyakönyvben 1852. augusztus 8-án Révész Lídia mint feketehegyi menekült szabad nőnek István nevű fia született. Úgy látszik ő nem tért vissza a falujába 1849 őszén. Maradt Kiskunhalason. A házassági anyakönyvben is találkozni bejegyzéssel, ahogy Kiskunhalason kötöttek házasságot feketehegyi menekültek: 1849. április 17-én házasságot kötött Ábrahám Mihály özvegy ember feketehegyi lakos Makai István özvegyével Nyerges Susánnával.

A halotti anyakönyvben külön meg vannak jegyezve az elhunyt feketehegyi menekvők: 1849. február elsején a 2,5 éves Balog Gáspár és Szolga Julianna leánya görcsös köhögésben elhunyt. Temetése énekszóval történt. Február 1-én Fekete Kovács Mihály és Szabó Ilona fia Mihály 3 éves korában hólyagos himlőben halt meg, szintén énekszóval temették. Február 3-án

meghalt görcsben Balog István és Juhász Klára leánya Sára. Énekszóval temették. Másnap Balog Pál és Bojtor lánya Sára szintén görcsben halt meg 7 hetes korában. Őt is énekszóval temették. Pál István és Bálint Kata fia Imre 14 éves korában halt meg tüdőgyulladásban. Énekszóval temették el. Dudás János és Pál Lídia leányuk február 19-én halt meg 11 hetes korában. Halál oka görcs, énekszóval temették. Február 22-én meghalt 68 éves korában mellgörcstől Kis József neje Takács Sára. Énekszóval temették. Ugyanaznap meghalt Szitás József és Balog Erzsébet 9 hónapos leánya görcsös köhögésben. Másnap Szabó András neje Jóska Katalin 31 évesen mellvízkórban. Mindannyiukat énekszóval temettek. Néhai Csapó István és Farkas Kata 3 éves fia himlőben halt meg. Március 4-én Szűcs András 12 éves András fia mellvérfojásban halt meg. Március 7-én Sipos János és Király Sára 4 éves Juliánna leánya hasmenés miatt halt meg. (Ő volt Molnár Jánosnak, a kutató ükszüleinek gyermeke). Ugyanazon a napon halt meg Koncz István és Murányi Juliánna 9 éves Juliánna leánya himlőben, valamint Bordás János és Oláh Sára 15 hetes fiuk Sándor. Másnap Pál András és Pokrócz Anna 3 éves leánya Susánna himlőtől halt meg. Bíró József és Sajti Susánna leánya Juliánna 9 hónapos korában nyavalya görcs által halt meg. Koncz István és Murányi Juliánna 2,5 éves fiuk Károly himlőben március 9-én halt meg. Március 12-én Balog István és Tót Susánna fiuk István torokgyíktól halt meg 5 éves korában. Március 20-án Vajda János és Békés Lidia lánya Mária görcstől halt meg. Április 5-én Kovács József és Fábrián Erzsébet leánya Julianna 1 éves korában nyavalyatörése lett. 7-én Kovács János és Pap Sára lánya Erzsébet 23 hetes korában hunyt el himlőtől. Április 14-én Paczall István neje Óvári Erzsébet 55 éves korában mellráktól elhunyt. Őt is énekszóval temették, mint a gyermekeket mind. Április 23-án Varga Gergő és Cziráki Mária 7 éves fiuk Ferencz torokgyíkban halt meg. Július 14-én a fekete-

hegyi születésű Kaszás József a 3-ik huszárezred közvétele mint egész sérült ideiglenesen elbocsátva a katonai táborból, 32 évesen gögsípgyulladásba meghalt. Temetése prédikációs volt. Augusztus 26-án Kis József és Dudás Éva leánya Julianna 8,5 éves forró láztól halt meg. Szeptember elsején Császár László és Sajti Sára 2 éves Lídia lányuk sárgaságtól halt meg.

A feketehegyi menekültek Halast legkésőbb szeptember elején hagyták el. Néhány lakos ám maradhatott így látva boldogulásukat. Ezért van az hogy van még bejegyzés feketehegyiekről: 1850 június 27-én. Horvát Sándor özvegy ember házasságot kötött feketehegyi menekült Sipos József hajadon leányával, Juliannával. Halasi házasságkötés kihirdetése alkalmával fel volt mutatva a feketehegyi papi bizonyítvány. 1851. november 27-én a 25 éves Szőlősi Mihály fia Áron feleségül vette a 17 éves feketehegyi születésű Kaszás Klárát, Kaszás Sámuel hajadon leányát.

1850-ben augusztus 9-én meghalt néh. Szabó István és Kis Julianna fia a 9 éves István vérhányás miatt. 1858 februárjában 14 éves korában a Feketehegyről származó, a néh. Gál József és néh. Rápóti Julianna árva fiuk Sándor sorvadástól meghalt. Ő már 1849-be mint árva jött Halasra, itt a 910-es házszám alatt lakott. 1858. február 27-én meghalt aggkórban Sepsei János birtoktalan neje Balázs Erzsébet 74 éves korában Halason 2608 házszám alatt.

Molnár János az anyakönyveken kívül minden olyan dokumentumot, jegyzőkönyvet, hirdetmények könyvét átnézett, amely a feketehegyiek halasi tartózkodására vonatkozhatott. Talált adatokról mindet fényképmásolatban haza is hozta: innen tudni, hogy a halasi előljáróság engedélyezte a fanyesedékek szedését fűtésre a menekülteket befogadó családoknak, igyekeztek elég eleséget város magtárából biztosítani inséges időben az embereknek és állatoknak. Árkokat ásattak a város körül az ellenség berohanása ellen. „Az

útszakon (utcákon) ismét nagyon elkezd hatalmazni főleg a hozzánk menekültek közt, ezek is tehát, de általában a helybeli polgárok is komolyan figyelmeztetnek, hogy senki pipázni az útszán ne merészeljen, mert ezért ha kárt nem tesz is, mint tilalomszegő 5 pft-ra, ha pedig vigyázatlansága miatt tűz támad, az illető, mint gyújtogató szigorúbb büntetéssel is lakol.”

1849.február 4-i bejegyzés szerint: „A bácsmegyei, rácszág által földön futottakká tétett menekvőket befogadott polgárok kötelességők a náluk menedékhelyet lelt tartózkodóknak neveik, család számát állapotjokat a Bíróságnál feljelenteni. Egyben felszólítja az érkezőket becsületes viselkedésre, szükség esetén a várost védeni a helyi polgárokkal együtt.”

Az érkezőkről és befogadóikról 2 névsort is talált Molnár János az irományokban. Ezeket a névsorokat összesítve egyben Sárközi Ferenc „A múltból merítettem” II. kötetének 195-204 oldalakon lehet megnézni. Sajnos a könyv szerkesztésénél a szerző nem élt már, így az özvegy Molnár Jánosné Lakos Julianna figyelmeztetésére utólag kérek elnézést a kutató földink nevének elmulasztásáért. Néhai Molnár János kutatásaiért ezúton tolmácsoljuk hálás köszönetünket, az utókorból.

Molnár János és Sárközi Ferenc ötletére 1998-ban megemlékezés volt a menekülők befogadásának 150 éves évfordulójára és létre jött a két gyülekezet között a testvérgyülekezeti kapcsolat. Az azóta eltelt évtizedek alatt, sok kedves találkozás színhelye volt mind a kettő gyülekezetben. Tavaly már a testvéri gyülekezeti kapcsolat 25 éves lett, és a halasi befogadás 175 éves évfordulóját méltóan megünnepeltük.

Sárközi Ottilia

Habkönnyű mozzarella sajtos-tejfölös pogácsa

Ki ne szeretné azt a pogácsát, ami másnap is puha marad és nem szárad ki? Persze, ha marad belőle másnapra. Ezt a receptet nehéz elrontani, könnyű vele dolgozni, hajtogatni sem kell, ráadásul annyira tartalmaz összetevőket tartalmaz, 2-3 darabbal is jól tudunk lakni, Persze ennyinél úgysem tudunk majd megállni.

Hozzávalók:

- 60 gr. liszt
- 180 gr puha, kissé olvadt vaj
- 30 gr friss élesztő
- 150 ml tej
- 200 gr sajt (mozzarella, de egyéb sajt is jó)
- 2 dl zsíros tejföl
- 2 tojás
- kevés cukor
- só ízlés szerint (kb. két teáskanálnyi)

Elkészítés:

- Langyos tejben morzsoljuk el az élesztőt, tegyük hozzá kb. 1 teáskanál cukrot, keverjük össze, majd hagyjuk 10-15 percet, hogy dolgozzon az élesztő. (ne legyen forró a tej)

- Egy nagyobb tálba szitáljuk bele a lisztet, majd ha felfutott az élesztő, tegyük hozzá (a liszthez). Gyors mozdulatokkal néhányszor összekeverjük. (ilyenkor még nem áll össze a tészta). Sózzuk, majd jöhet a többi hozzávaló: a puha vaj, 1 tojás sárgája és 1 egész tojás, 100 gr reszelt sajt, 2 dl tejföl. (Kézzel és dagasztógéppel is dolgozhatunk.) Legyen minden hozzávaló szobahőmérsékletű. Gyúrjuk át alaposan a tésztát legalább 5 percen keresztül. Nem kell megijedni, ha túl száraznak tűnik vagy túl lágy, ragadósnak, mert liszttel vagy kevés tejjel, amennyiben szükséges, még lehet javítani rajta. A lényeg, hogy egy rugalmas, puha, de nem túl lágy tésztát kell kapjunk. Letakarjuk konyharuhával és meleg helyen nagyjából 50 percig hagyjuk kelni.

- Az idő leteltével lisztezett konyhapultra borítjuk, nem túl vékonyra kinyújtjuk (kb. 2 cm magasra), lekenjük a maradék tojásfehérjével (pici sóval felverjük előtte), megszórjuk a maradék reszelt sajttal, majd pogácsa szaggatóval kivágjuk, egy sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk, és hagyjuk pihenni-kelni még 15 percet. Ezalatt bekapcsoljuk a sütőt 180 fokra (alul-felül sütés, nem kell légkeverés). 15 perc után berakjuk sülni az előmelegített sütőbe nagyjából 20-25-30 percig, sütőtől függ, de amikor szép pirult már a teteje, akkor kész van.

- A maradék tésztát szintén kinyújtjuk, kiszaggatjuk, de akár sajtos rúd is készülhet belőle, csak akkor már vékonyabbra nyújtjuk. Jó étvágyat!

H.Sz.



FECSKETO L L

ÚJ ÚTRA LÉPHETÜNK

Zavaros a világ.
 Az élet körülöttünk
 egy szédülő, pörgő valóság,
 vagy csak hisszük, hogy ez való világ.
 Néha benne vagyunk
 mint átérzett realitás,
 de nem az elképzelt életünk,
 csak játék, amit irányíthat más.
 Engedünk az erőnek,
 mert nagyobb és erősebb,
 mert gyengék az érzések,
 és a lelkek sérültek.
 A hatalom uralkodik,
 a tehetetlenség szenvedő alanyán,
 és enged bennünket sodródni,
 hisz nincs idő gondolkodni.
 Talán téves az elképzelés
 mely fájdalmat szőtt egész testünk körül
 és döntésre kényszerülünk.
 Menni kell tovább,
 új útra léphetünk.

Bácsi (Vajda) Sára



ANYAKÖNYVI HÍREK

Újszülöttek

Hajdu Anetta kisfia **Erik**
 Milan és Andrijana Martinović kislánya
Sofija
 Kelemen Szilvia kislánya **Vanda**



Elhunytak

Révész Valéria szül. Toldi Valéria Decem-
 ber 29, 68 évében
 Őri Mária szül. Orosz Mária január 3,
 51 évében
 Hajdú János január 6, 56 évében
 Stojanović Erzsébet szül. Hallgató Erzsébet
 január 9, 88 évében
 Maráz Mária szül. Szebenyi Mária január
 16, 82 évében
 Breitwieser Julianna szül. Juhász Julianna
 január 20, 89 évében
 Csordás Kornélia szül. Kovács Kornélia
 január 30, 42 évében
 Tóth Mihály február 3, 77 évében
 Csernik Etelka február 4, 76 évében
 Kovács Veronika szül. Petrás Veronika
 február 7, 77 évében

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

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

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

Tördelés: Bácsi Róbert. Munkatársak voltak: Bácsi (Vajda) Sára, Bíró Csaba, Dr. Kasza Bálint, Faragó Péter, Fekete Andor, Halász Renáta, Hajvert Lódi Andrea, Orosz Attila, Papp Julianna, Pál Károly, Sárközi Ottília, Szukola Béla, Simonyi Zsófia, Szakács Tamás, Juhász Attila. Készült Bácsfeketehegyben a P.S. Print & Design nyomdában 2025. február.

CIP – Каталогизација у публикацији
 Библиотека Матице српске, Нови Сад
 659.3 (497.113)

FECSKE: bacsifeketehegy 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

