

Fecske



A HELYI KÖZÖSSÉG HÍREI

- befejeződtek a munkálatok a közvilágítást illetően, a valamikori lámpatestek helyére LED lámpák kerültek, melyek egyedi azonosító számmal rendelkeznek, és egy digitalizált rendszerben vannak nyilvántartásban, ezért amennyiben bármelyik lámpa meghibásodna, elegendő az adott azonosító számot (a lámpatestre felnézve leolvasható) eljuttatni a Helyi közösségbe személyesen, vagy a 024 4738 040 telefonszámon jelenteni, és a hibát néhány napon belül kijavítják.

- az EPS Szabadka-topolyai kirendeltségének az instrukciói alapján elvégeztettük azoknak a fának a gallyazását, melyek belenőttek a vezetékekbe, a Bolmán és a Kis Ernő utcák keleti szakaszát a Nikola Gyurkovity utcáig, valamint a Marshal Titó keleti oldalát, az Ivo Lola Ribár, és a Bolmán utca közötti részen.

- karbantartási és egyben felújítási munkálatok előtt áll az Öko kút, az áprilisi hónapban tervezzük ezt kivitelezni, melyhez nélkülözhetetlen a kút lezárása, arra az időszakra, míg tart a folyamat, ezért megértésüket köszönjük.

- megtörtént a szemételep és az oda vezető út



TELJESKORU letakarítása, valamint a bekötőút kiigazítása, kihasználnám az alkalmat, és megkérném az igénybe vevő fizikai és jogi személyeket, hogy a hulladékot ne az út mellé, a környékbeli szántóföldekre, hanem a letakarított területre, lehetőség szerint a gödörbe, azaz a gödörhöz minél közelebb ürítsék le. Köszönjük szépen.

- április 30-án szeretettel várunk mindenkit a hagyományos tábortűzre, a nyári színpad körüli térre, bővebb tájékoztató a Fecskében található plakáton

- sokak által kedvelt és követett „gólyakamera” rendszer újratervezés alatt áll, remélhetőleg a Fecske havilap megjelenésekor már követhetőek lesznek, a hosszú éveken keresztül visszatérő gólyáink minden napjai, azzal, hogy most két fészekkel rendelkeznek, ugyanis a valamikori Antilop cipőgyár kéményére is raktak fészket - tavaly is már így volt, bízunk benne, hogy megtartják a régi helyüket

- végezetül, szeretnék a Helyi Közösség Tanácsa, munka közössége és jómagam nevében, kellemes Húsvéti Ünnepeket kívánni!

Juhász Attila



Izida hírei

VALLOMÁS

*“.....Köszönöm a kétséget, a hitet,
A csókot és a betegséget.*

*Köszönöm, hogy nem tartozok senkinek
Másnak, csupán néked, mindenért néked.....”*

Ady Endre: Köszönöm, köszönöm, köszönöm

Az életem rejtelmes útra terelt sokszor, de mindig ott volt a lehetőség, hogy a saját szívemben megtaláljam a kiutat. Sokszor építettem körém egy várat amiben

A kapott nagy szeretet ami körülvett életem útján, akár a munkahelyemen, akár odahaza, adott erőt, hogy mindig talpon maradjak, még a nehéz pillanatokban is. Egy kicsit el is érzékenyülök, írván ezt a vallomást és nagyra értékelem azt, amim van. Jó érzés volt mindig, ha szépen szóltak hozzám vagy átöleltek vagy csak közelemben voltak jó szándékú emberek.

Lehet, hogy az évek teszik ezt az érzéseket és már az is öröm, hogy megélhettem az együttlét örömét, amikor érezni lehetett, hogy fontos vagyok valaki számára. Itt említeném meg a 23 éven keresztül tapasztalt szép érzést, amit adhattam és kaphattam az “Izida”



jól éreztem magam, egy-egy mosolyba, gyengéd érintésben, szép szóba belekapaszkodva éltem az életemet. Életem során igaz, szeretet vett körül, az nem is kérdés és tudjuk ahol szeretet van, ott mindig van remény is. Gyermekként, szeretetben nőttem fel, majd megtalált a szerelem, végül egy szeretet másik formájává lett, ami kiteljesedett gyermekeimen keresztül.

Mi emberek sok fajták vagyunk. Életem alatt igyekeztem segíteni másoknak, nem azért, mert anyagi vagy egyéb érdekem fűződött hozzá, hanem egyszerűen azért, mert át tudtam érezni, mit jelent segítségre szorulni. Voltam amikor nagyon egyedül éreztem magam, és jött valaki, egy mély érzésű ember aki a segítő kezét nyújtotta felém. Ezúttal is köszönöm minden ismerősnek, barátnak, hogy velem voltak nehéz percekben.

egyesület tagjaitól. Az óriási szeretet amit tőlük kaptam minden nap, erőt adott arra, hogy minden reggel felkeljek csak rájuk figyeljek és jól érezzem magam. A közös munkának minden percét élveztem. Sok mindenre megtanítottak a gyerekek, fiatalok, főképp, hogy nem vagyunk egyformák ami nem baj, talán unalmas is lenne a világ ha másképp lenne. Megtanították velem, hogy, “ahogy magamat szeretem, téged is úgy fogadlak el.....”

*“....Istenem, istenem, istenem,
Könnyebb a lelkem, hogy most látván vallott,
Hogy te voltál élet, bú, csók, öröm
S hogy te leszel a halál, köszönöm”*
Ady Endre: Köszönöm, köszönöm, köszönöm

P.J.

Nemzetközi borverseny Bácsfeketehegyen

A Bácsfeketehegyi Gazdakör immár huszonegyedik alkalommal rendezte meg a Jégtörő Mátyás-napi Nemzetközi Újborversenyt. Számomra, mint a Gazdakör elnökének, ez az esemény különösen fontos, hiszen több mint két évtizeddel ezelőtt egy baráti összejövetelből indult el, és mára nemzetközi rangra emelkedett. A verseny különlegessége, hogy kizárólag az adott évjárat új borait méretteti meg, ami egyedülállóvá teszi a környéken. Az eseményt a Gazdakör szervezte, de az évek során a Vajdasági Magyar Borászok Egyesülete és a Vajdasági Agráregyesületek Szövetsége is bekapcsolódott a szervezésbe, ami tovább növelte a rendezvény szakmai színvonalát és elismertségét. Az idei versenyre 109 borminta érkezett Szerbiából, Horvátországból, Romániából és Szlovéniából, ami azt bizonyítja, hogy a borászok fontosnak tartják a megmérettetést, és évről évre egyre nagyobb érdeklődés övezi a rendezvényt. A beérkezett borokat neves szakértőkből álló zsűri bírálta el, Fabók Mihály háromszoros magyar sommelier-bajnok vezetésével. Az ő szakértelme és elhivatottsága biztosította, hogy minden tétel méltó és igazságos értékelésben részesüljön. A bírálat során négy kategóriában – fehér, vörös, rozé és meggybor – mérettették meg magukat a borok. Az idei eredmények igazolják a borászok kiemelkedő munkáját: a minták 1,83 százaléka nagy aranyérmet, 16,51 százaléka aranyérmet, 35,77 százaléka ezüstérmet, 16,51 százaléka bronzérmet kapott, míg a fennmaradó 29,36 százalék elismerésben részesült. Ez is azt mutatja, hogy kimagasló minőségű borok kerültek a zsűri elé. Külön öröm számunkra, hogy a nagy aranyérmet a fehérborok közül a bácskosuthfalvi Dimalis pincészet Sauvignon Blanc-ja, míg a vörösborok közül a horvátországi Vörösmartról szár-

mazó Varga Ferenc Cabernet Sauvignon bormintája érdemelte ki. Ezek a borok kiváló példái annak, milyen magas szintű borkészítés folyik térségünkben. A verseny lebonyolítását és sikerét a Vajdasági Magyar Borászok Egyesülete, a Vajdasági Agráregyesületek Szövetsége, valamint Kishegyes község önkormányzata támogatta. Hálásak vagyunk mindazoknak, akik hozzájárultak az esemény megvalósításához, legyen szó szervezőkről, zsűritagokról vagy a versenyre nevező borászokról. Hiszem, hogy a Jégtörő Mátyás-napi borverseny továbbra is meghatározó szerepet tölt be a vajdasági és nemzetközi borászati életben, és még sok éven át szolgálja a borászközösség fejlődését.

A verseny nemcsak a borászok számára nyújt lehetőséget a megmérettetésre, hanem a borkedvelő közönség számára is különleges esemény. A rendezvény során a látogatók megismerhették a helyi termelők munkáját és természetesen meg is kóstolhatták a benevezett borokat. Az esemény közösségi jellege erősíti a borászok és a borkedvelők közötti kapcsolatot, elősegíti a tapasztalatcserét, és hozzájárul a térség borkultúrájának fejlődéséhez. A Jégtörő Mátyás-napi borverseny tehát nemcsak egy szakmai megmérettetés, hanem egy közösségi esemény is, amely összehozza a borászokat és a borkedvelőket. Azt reméljük, hogy a jövőben is hasonló lelkesedéssel és sikerrel tudjuk megrendezni, és még szélesebb körben népszerűsíteni a régió borászati értékeit. Bízunk benne, hogy a következő években még több borász és érdeklődő csatlakozik hozzánk, hiszen a bor nemcsak egy ital, hanem kultúránk és hagyományaink része, amelyet ápolni és továbbadni kötelességünk.



Ha szeretné nyomon követni egyesületünk mindennapjait, rendezvényeinket és közösségi kezdeményezéseinket, kövesse a **Gazdakör Bácsfeketehegy** Facebook-oldalát! Itt első kézből értesülhet híreinkről betekinthet közösségünk életébe, és velünk együtt ápolhatja hagyományainkat! Ne maradjon le semmiről, csatlakozzon hozzánk online is!

Fekete Andor

A bácsfeketehegyi Nikola Đurković Általános Iskola hírei

Iskolánkban a február és a március is mozgalmasan telt el.

Február első hetében az iskola udvarában kihelyezésre került a Gazdakör által támogatott rovarhotel. A munkálatokat a bácsfeketehegyi LIM KG vállalat végezte el.

Február 14-e a Valentin-nap jegyében telt. A napot megelőző héten egy dobozt helyeztünk ki az iskola előcsarnokába a „Szeretet hangja” jelszóval, amibe a tanulók címzett, titkos üzeneteket helyezhettek el. Az üzenetek mindenki számára kézbesítve lettek, sok-sok örömet okozva így egymásnak.

Február 19-én ifj. Oroszi Sándor, KKT elnök úr közbenjárásával az iskola udvarában lévő lámpaoszlopokon is ki lettek cserélve a világítótestek új LED lámpákra, ezzel tovább növelvén az iskola környékének biztonságát sötétedés után is, illetve az elektromos energia takarékos fogyasztását. Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani!

Február végén pedig farsangi összejövetelt tartottunk az iskola előcsarnokában. Idén minden osztály tematikus jelmezeket készített, és zenével, táncsal tarkítva mutatták be az ötletesnél ötletesebb jelmezeket nagy tapsviharral jutalmazva egymást. Voltak itt Kőkorszaki szakik, focicsapatnak szurkoló pom-pom lányok, popcorn-os dobozok, hupikék törpikék, dominók, tanárok bőrébe bújt diákok, történelmi személyiségek, mesehősök, napraforgók, filmhősök és sportolók is.

A márciusi hónap hasonlóan mozgalmas volt. Az iskola lépcsőfelfjárdatának betonfala megdőlt a nagy juharfa gyökerének nyomásától és veszélyessé vált. A fal állapotáról értesítettük a helyi közösséget, és Juhász Attila, a helyi közösségünk titkára azonnal a segítségünkre sietett anyagi és emberi támogatást biztosítva, aminek köszönhetően néhány nap alatt egy teljesen új fal épült fel.

Március 4-én a tűzoltók tartottak előadást iskolánk harmadikos és negyedikes tanulóinak, bemutatván nekik azokat a teendőket, amiket meg kell lépni, ha tűzvész, árvíz, földrengés vagy valamilyen más természeti katasztrófa fenyegetne bennünket.

Március 28-án 20 tanuló a Petlja Alapítvány jóvoltából lehetőséget kapott, hogy elutazzon Belgrádba, a közelmúltban megnyílt Tudományok palotájába, ahol egy csodálatos, szép napot tölthettek el.

Műhelymunkák keretein belül a programozás alapjait sajátították el és megtekinthették a Palota kiállítási terméit is kipróbálván sok-sok kísérleti eszközt. Az eseményt megelőzően iskolánkban is folytak hasonló műhelymunkák, a belgrádi nap pedig a British Council által támogatott és az Oktatási Minisztérium által jóváhagyott „Iskolák a 21. századra” projekt zárórendezvénye volt. Az országból mindössze két iskola diákjainak adatott meg ez a lehetőség. A két iskola egyike a mienk volt.

Sajnos a tervezett tanulmányi versenyek nagy részben nem kerültek megrendezésre, viszont a megszervezett versenyeken tanulóink kimagaslóan szerepeltek:

Varkula Anna, 7. osztályos tanuló, dzsúdóban körzeti I. helyezést ért el és részt fog venni a köztársasági versenyen.

A Zrínyi Ilona Matematikaverseny vajdasági körzeti fordulóján is kitűnően szerepeltek diákjaink, Szolga Richárd, 2. osztályos tanuló, II. helyezést ért el. Felkészítő pedagógusok Tokics Etelka és Molnár Beáta voltak.

2025. március 24-én iskolánk tanulói részt vettek a Kishegyesen megrendezésre kerülő „Népem költője” szavalóverseny községi döntőjén, ahonnan a következő tanulók jutottak tovább a Szabadkán megrendezésre kerülő körzeti versenyre:

Alsósok:

Tóth Léna 1.a1

Ujvári Tóth Patrik 2.b

Felsősök:

Török Viola 5.c

Kerekes Tamara 7.b

Felkészítő pedagógusok: Danilović Biljana, Barta Júlia – Tokics Etelka és dr. Tóth Anita

A Fiatalok a Nemzetért Alapítvány egy pályázatnak köszönhetően vándorkiállítást indított A csodálatos Kárpát-medence címmel. A kiállítás célja, hogy minél több fiatal megismerje a Kárpát-medence szebbnél szebb természeti és építészeti szépségeit. Magyarországon, Erdélyben és Felvidéken eddig már közel 150 oktatási intézménybe jutott el a kiállítás és mindenhol pozitív visszajelzéseket kaptak róla. A kiállítás eljutott iskolánkba is, április első hetében az iskola előcsarnokában tekinthető meg.

Faragó Péter
igazgató

A Kozma Lajos Könyvtár hírei

Továbbra is folytatódnak a Ringató foglalkozások könyvtárunkban, Borsodi Patyerek Orsolya minden pénteken 17.30-tól várja az érdeklődőket.



Az iskolás osztályokat is szeretettel várjuk, ezúttal Tokics Etelka tanítónő vezetésével a 2. osztályosok látogattak el hozzánk.



Folytatódik a pecsétgyűjtő játékunk is a gyerekek számára, egyedüli feltétel, hogy könyvtárlátogató legyen.

A társasjátékozni szerető kicsiket és nagyokat is várjuk minden hónapban a Társasjáték estén.

Március 29-én szerveztük meg a 28. Podolszki József Irodalmi Emléknapot. A program megemlékezéssel kezdődött a bácsfeketehegyi temetőben Podolszki József, dr. Vajda Gábor, dr. Bányai János, Szilády János, Sárközi Ferenc és dr. Juhász Géza sírjánál, majd a Kultúrotthonban Farkas Zsuzsa újságíró emlékezett meg Podolszkiról, Vajda Noa Pálma versmondótól hallhattuk Podolszki Magas szelekben című versét,

majd megkoszorúztuk az emléktáblát. A műsor a könyvtárban folytatódott, ahol először egy kiállításra került sor, Óriások arcképcsarnoka címmel megnyílt



Szalai Attila karikatúra kiállítása, amit Kiss Natália képzőművész nyitott meg. Ezután a Híd folyóirat mutatkozott be, közreműködött: Sági Varga Kinga főszerkesztő, Orovec Krisztina műfordító, Antalovics Péter költő és Celler Kiss Tamás költő. Az est foly-



tatásában Halljátok-e a dalt? Címmel következett Barta Júlia és Molnár Krekity Olga előadóestje. Közreműködött: Dudás Nikolett, Brezovszki Edit és Brezovszki Márk. A közönség a magyar és nemzetközi költészet és zene remekműveit élvezhette. A programban Kaffka Margit, Radnóti Miklós, József Attila, Reményik Sándor és más, neves költők művei, valamint klasszikus zenedarabok szerepeltek. Végül a nap a XXVIII. Podolszki József publicisztikai pályázat eredményhirdetésével és díjátadójával zárult.

A BMMHE fellép

A 2024-25-ös évad felén már túl vagyunk, de talán most következnek a legfontosabb eseményeink, megmérettetések.

Nemrég egy képzőművészeti kiállítást szerveztünk, ahol Kertész Éva festményeit tekinthették meg az ide látogatók. A kiállítás megnyitóját a Betyárok Tamburazenekar színesítette fellépésével.

A fiatal tehetségek támogatása mindennél fontosabb számunkra.

Bede Barbara gitárkoncertje csaknem teltházas volt. Barbara egy magyarországi versenyre készült, és egy elő bemutatót tartott nálunk. Élmény volt hallgatni.

A Kónya Táncegyüttes Baján vendégszerepelt. A Baja város által szervezett ünnepi műsorban táncoltak a szá-



badkai Juhász Zenekarral, valamint a bajai Duna Népzene Néptánc Tanoda táncosaival, Március 15-én. A budapesti Országos táncbálintalálkozáson jártak, és mutatták meg milyen is a bácsfeketehegyi virtus. Hamarosan Temerinbe utaznak, a Középiszkolások Népművészeti Vetélkedőjére, ahol, mint csoportban, mint pedig szóló kategóriában is indulni fognak néhányan, hasonlóképp a Betyárok Tamburazenekar is versenyezni fog az idei évben.

Énekes növendékeink a Kispacsirta és a Nagypacsirta énekegyüttesek is hasonlóan versenyezni fognak Törökbecsén a Szólj, Síp, Szólj elnevezésű népi ének versenyen.

Ezt követően a bácsfeketehegyi falunapok alkalmával láthatják, hallhatják őket színpadon, ahogy egyesületünk teljes tagságát, hiszen az évzáró gálaműsorunkat akkorra tervezzük.

A Bácsfeketehegy Magyar Művelődési és Helytörténeti Egyesület évzáró gálaműsora 2025.06.06-án pénteken kerül megrendezésre, ahová



várunk mindenkit nagy szeretettel!

A kulturális programjaink mellett a fiatalságot is szeretnénk megszólítani, teret biztosítani nekik egy-egy rendezvény alkalmával, ebből kifolyólag foglalkoztunk meg bennünk egy Rock est megszervezésének szükséglete. Az est csocsó bajnoksággal bővül ki. Várjuk a Rock zene kedvelőit, illetve a szórakozni vágyókat egy fergeteges estére.

A nyáron sem fogunk unatkozni, hiszen az idei évben kerül megrendezésre a XXX. Nagykunsági alkotótábor, valamint a nagy hagyományokra visszanyúló Táncciskola. Ezen rendezvényeink kidolgozás alatt.

Szakács Tamás



A NEVETÉS TITKOS EREJE

Április 14-e a nevetés nemzetközi napja

„Ami a virágoknak a napfény, az az embereknek a mosoly”

Joseph Addison

A nevetés fontosságára a világ, évente kétszer kívánja felhívni a figyelmet: először április 14-én a nevetés nemzetközi napján, majd május elsején, a nevetés világnapján. Miért? Mert a nevetés meghosszabbítja, megszépíti az életet. Nagy szerepe van a lelki egészségmegőrzésében, stresszcsökkentő hatású, pozitív változásokhoz vezet a szervezetben. Nem is létezik mosoly és nevetés nélküli kultúra a világban. Miért nem használjuk gyakrabban a mosoly és a nevetés titkos, boldogító erejét?

Olyan szeretetétéhes világban élünk, ahol inkább mogorva, rosszkedvű, panaszkodó emberekkel találkozunk, akikkel fáradságos szót érteni, nehéz megváltoztatni, felvidítani őket. Jóllehet a panaszkodás, az elégedetlenség általános emberi vonás, hiszen nagyon kevesen tudjuk elérni a megelégedettségnek azt a fokát, amikor mindennel meg tudunk békélni. Közben kevesen gondolnak arra, hogy a siránkozás, mogorvaság, sopánkodás képes úgy átépíteni az agyat, olyan idegi kapcsolatokat létrehozni és rögzíteni, melyek a panaszkodást és a hasonló, negatív gondolatok és összefüggések mielőbbi célba jutását segítik elő. Gondoljuk el, a gyakori siránkozással olyan ijesztő állapotba hozhatjuk magunkat, hogy minden panasz fokozza a következő panasz elhangzásának valószínűségét. Ha csak a negatív összefüggésekre figyelünk, és a panaszkodásra való okokra figyelünk, olyan csapdába kerülünk, hogy egyre több okot találunk a sopánkodásra, mindig új és újabb sérelmeket látunk, melyek miatt siránkozni lehet. Olyan kép alakul ki bennünk, hogy a világ rettentően lehangoló, és úgy kezdjük érezni, hogy minden rossz, ami ellen mi nem tehetünk semmit. Közben a panaszkodó ember olyan siránkozási csapdába kerül, mely szenvedést okoz neki, miközben meg van győződve arról, hogy ő nem felelős semmiért, holott ez, nyilvánvalóan nem igaz. A folyamatosan sápító ember agyában elváltozások alakulnak ki: sorvadásnak indulnak az agynak azon területei, melyek kritikus szerepet játszanak az

előremutató problémamegoldásban és más kedvező, értékes, gondolattal kapcsolatos funkciókban. Olyan ördögi kör alakul ki, mely mind mélyebbre rántja az egyént. Közben kortizol, stresszhormon szabadul fel, a magas kortizolszint magas vérnyomást, magas vércukorszintet és károsodott immunrendszert okoz. Amikor panaszt hallunk, romlik a közérzetünk, a panaszkodóval hasonló lelkiállapotba kerülünk. Valószínűleg ezért igyekszünk kerülni az ilyen ember társaságát, hiszen mindannyian szeretnénk minél boldogabbak lenni, derülátó világot látni magunk körül, melyben okunk van a boldogságra.

A panaszkodás és a negatív légkör feloldásának alighanem az egyetlen és leghasznosabb formája, ha valamiképpen felvidítjuk magunkat. Már az őseink is rájöttek, hogy a humor és a nevetés olyan erőteljes eszközök, melyeknek gyógyító hatása van érzelmi és mentális jóllétünkre is. A testben pozitív kémiai reakciók indulnak meg, endorfin, szerotonin és dopamin szabadul fel, melyeknek fontos szerepük van a fájdalomcsillapításban és az lelki szabályozásban: segítenek ellazulni, pozitív érzéseket tapasztalunk, megfelelkezünk a stresszes gondolatokról. Azt is bebizonyították, hogy a nevetés kétségtelenül javítja a szív és érrendszeri funkciókat, növeli a fertőzés elleni



Kép (pixabay): Rosszkedv: „A rossz közérzet valami negatívát, rosszat jelent - a szervezetünk jelzése arra, hogy tegyünk már végre valamit, másszunk ki a gödörből. Esélyt kapunk általa a fejlődésre.” S. Bingé

antitestek számát, ezáltal javul a betegségekkel szembeni ellenálló képesség. Érdekes vizsgálatok bizonyították be, hogy még az irányított, öngerjesztett nevetés is képes előidézni az említett pozitív hatásokat.

Az emberi viszonyokban a mosolynak, nevetésnek létfontosságú szerepe van. A kedélyes arcú ember rokonszenvesebbnek tűnik, megkönnyíti kiépíteni a személyek közötti kapcsolatokat, bármilyen helyzetben, segíti a szóba elegyedést (autóbuszon, pénztárnál, vasúti fulkében stb.), képes a kölcsönös biztonságos, bizalmas légkör kialakítására, meghatározza a találkozás alaphangulatát. Nevetés a résztvevőket érzelmiileg teljesen egymásra tudja hangolni, figyelnek egymásra, élvezik egymás társaságát,



Kép (pixabay): „Az embernek egyáltalán nincs szüksége vitaminra. A leghatásosabb vitamin az életkedv és a jó humor.” Ch. Ritter

ezzel javítva az emberek közérzetét, erősítve egymáshoz irányuló társas kötődést. Feloldja a nyomasztó érzelmeket, lelki problémákat, mérsékeli a nehéz helyzetek súlyát, veszteséget, csalódásokat, humor és a mosoly energiafelfrissítő és stresszcsökkentő, még a nehéz pillanatokban is képes reményt adni, optimistábbá tesz bennünket, segítve lelki gyógyulásunkat. Nem csoda, hogy még a fanyalgó Nietzsche is azt ajánlotta, hogy: „Nevetni kell. A bánat lehúzza a szívet, a megvető tekintet megmérgezi a látást. Nevetni kell! A nevetés friss levegőt enged az ember lelkébe, visszaadja a látás ártatlanságát; a nevetés vissza veti az embert a könnyedén vett élet derűjébe, a napfényes világba, a mediterrán jó kedély könnyű érzékiségébe.”

Mit tegyünk, ha nincs kedvünk mosolyogni? Tudni kell, hogy a cselekedeteink és az érzelmeink együtt haladnak. Régi dilemma: először van jókedvünk és azért mosolygunk, vagy a mosolygástól lesz

jókedvünk. Valahányan rendelkezünk szabad akarat-tal, mellyel szabályozni tudjuk cselekedeteinket, ebben az esetben akaratlagosan tudjuk aktivizálni arcizmainkat, amivel közvetve hatni tudunk az érzelmeink szabályozására is, még úgy is, ha ezt akaratunkkal nem tudnánk elérni. Ez gyakorlatilag azt jelenti, ha rosszkedvűek vagyunk, akár hamis, akaratlagos mosolygással megváltoztathatjuk hangulatunkat és a körülöttünk lévő világot. A mosolynak és nevetésnek varázsereje van, még akkor is, ha nem őszinte, hanem színlelt. Igaz, a kétféle mosoly más agyterületeket mozgat meg. A hamis, udvariassági, megtévesztő mosolyt a mozgásért felelős agyterület irányítja, úgy hogy az agy „megparancsolja” a mosolygásért, nevetésért felelős arcizmoknak a megfelelő mozgást. Még a mesterségesen felvett vidám arckifejezés is képes előidézni és fokozni a jókedvet. Ezzel szemben az igazi, őszinte mosoly olyan agyterületről jön, melynek az érzelmek átélésében van szerepe (ún. limbikus rendszerből). Az igazi mosoly ragadós, visszamosolygásra késztet bennünket, még arra is képes, hogy változtasson mások hangulatán. Így nem lehet csodálkozni azon, hogy a mosolygós emberek több jó hangulattal találkoznak maguk körül, hisz ők váltják ki másoknak is a mosolygását, kedveseknek, nagyszerűnek ítélik őket és mások is segítőkészebbek velük.

Hogyan építsük be a nevetést az életünkbe? Legfontosabb, hogy ne vegyünk mindent véresen komolyan: amikor csak lehet érdemes vicces filmeket, sorozatokat nézni, humoros könyveket olvasni. Keressük humoros emberek, barátok társaságát, akik magukkal hozzák a nevetés lehetőségeit. Meg kell tanulnunk még saját magunkon is nevetni, sőt még a mindennapi kisebb-nagyobb eseményekben is keresni a dolog humorosabb oldalát. Lehetőleg meg kell tanulnunk humort találni még a nehéz helyzetekben is és minél optimistábban szemlélni azokat. Ha sikerül meglátnunk az ironiát a nehéz helyzetekben is, és értékelni az élet által elénk sodort fájdalmas kihívásokat, hosszú távon még ezek, akár fájdalmas helyzetek is képesek lesznek javítani hangulatunk, és segítenek, hogy ne felejtünk el nevetni.

Dr. Kasza Bálint

AKKOR GONDOLKOZZUNK ...?

A KORRUPCIÓRÓL

Össze-vissza ugráltak a témák a fejemben, világbéke mint a (szőke) szépségkirálynők álma, új világ/totálháború, túsok, éhezés, szociális problémák, melyik legyen közülük. Majd egyszerre a homlokomra csaptam, mint a rajzfilmekben, megvan, hát nem mindennek ez az okozója, az alapja, meg mindene, a korrupció? Hogy mi is az, eszik e vagy isszák, többnyire nem tudjuk (tudják), de mint szitokszót a másokra, ha már csúnyábbat nem tudunk mondani, rámondjuk. Úgy vagyunk vele, mint Laos a roma állampolgár (így szalonképes, vagy nem?) a normalitással, amikor rámondták, hogy az, ő körömszakadtáig tagadta, hogy sem ő, de a familiájában sem senki sem az, de kikérte magának, hogy ilyent feltételezni is mertek róla.

Na egy kicsit komolyabban.

A korrupció (a latin corruptio, romlás, rontás szóból) olyan törvénybe vagy közerkölcsbe ütköző cselekedet, amely során valaki pénzért vagy más juttatásért vagy juttatásra való kilátásért cserébe jogosulatlan előnyhöz juttat másokat. Megvesztegetés ténye a gazdasági, politikai, hivatali életben, amikor egy (magas rangú) állami hivatalt, hatósági személyt vagy gazdasági, politikai döntéshozót ígérekkel, ajándékokkal, pénzzel, szívességgel megvesztegetnek, lefizetnek jogtalan előnyök érdekében

A vállalkozás korrupcióval jut állami megrendeléshez.

A vállalat korrupcióval próbálja elkerülni a bírságot. (közben lehet, hogy elég csak ismerni a törvényt és hinni annak betartásában sic.

Az erkölcsizüllottság egy közösségben, társadalomban. A megvesztegetés elterjedt gyakorlata és lehetősége, amikor ígérekkel, ajándékokkal, pénzzel, szívességek megtételével erkölcsileg helytelen vagy törvénytelen helyzetek következményei alól ki lehet bújni (ha csinálják, de nem büntetik, akkor a más a mindenki csoportból, miért olyan mafla, hogy nem csinálja ő is), illetve, jogtalan előnyökhöz jut. Becstelen állapot, amikor a megvesztegethetőség általánosan elterjedt egy közösségben, társadalomban (divat, szokás, tehát van). A korrupció ellen a társadalom erkölcsi (ez ma mi és ki határozza meg) szintjének növelésével lehet harcolni. A korrupció egy társadalmi tünet, aminek a pénz és hatalom áll a hátterében. (de sajnos ez igaz az egész világon)

Erkölcsi romlottság,züllottság, amely a közösség, társadalom anyagi érdekeit sérti, gazdasági, pénzügyi működését ássa alá. (képmutatás a szegényebbek ámítása) A korrupció aláássa egy ország gazdaságát. A korrupció miatt nő az infláció, (a gazdagoknak is ugyanúgy nem jó) és megszűnik a bizalom egy ország és lakói iránt. (volt e van e lesz e)... (A zárójelen belül az én véleményem van)

Ennyi a wikipedia-tól, mivel nem mindenben és minden módon értek egyet a mesterséges intelligenciával, eleget tettem a „hallgattassék meg a másik fél” (audiatur et altera pars) is.

Tehát, ha valami nem tetszik, más valahogy könnyebben boldogul, akkor biztos, hogy korrump. Elért valaki valamit, biztos, hogy korrumpált valakit, valahol. Szerintem, munkával, nem kapálással, kubikolással, magyarul nem nehéz fizikai munkával, hanem a manapság értékelt szellemi munkával, nagyon sokat el lehet érni. Ehhez tanulni kell(ene), sokat. Nem fáj. Lehet mindig. Na akinek ez nem smakkol, na azok aztán a bulvár sajtó és média hatására felfordíthatják a világot, mert a liberális intelligenciának bizony nem tetszik a tanult polgártárs, mivel az beleláthat a kártyáiba és kiderítheti, hogy a király meztelen.

Nagyon érdekes volt Szerbia elnökének megjegyzése, miután kijelentette, hogy rendszerváltás csak demokratikus választással, vagy az Ő likvidálásával történhet meg, hogy miért haragszik rá az ellenzéki gazdagok társasága? Valahogy egy picit teszi a naívat, mivel, hogy a tűzhöz, vagyis a hatalomhoz közelebb álló gazdagok tudnak nyereséges(ebb) munkához jutni. Ilyen a nyugat szerbiai jadarit, a lítiumérc. Igen ám, de kiderült, hogy ebben a bezöldült világunkban a közeljövőben használandó járművekben alkalmazott akkumulátoroknak fő alapanyaga lesz, tehát aki evvel dolgozik, kitermeli, forgalmazza, azé a zsíros fazék. De emezek sem szoptak evezőt. Mindent megtettek, neves és kétes hírű tudományos munkásokat, akit lehetett, lefizettek, elképzeltetetlen ígérekkel korrumpáltak, maguk mellé állítottak és „igazukkal” szétosztották a társadalmat. Demokrácia van, aminek terméke a tüntetések, zavargások, és más atrocitások. Na, hogy meddig fogjuk még szenvedni ezt a demokráciát, és a népből mennyi lesz az áldozat, akikkel már senki sem fog törődni a nép nevében. Mint kisebbség az uralom mellett vagyunk, ami nehéz mint széllel szemben hajózni, de annyi „szent” célért való harc után talán így sunyin, ha maradunk túlélhetjük.

Akkor gondolkozzunk!

Boldog Húsvéti Ünnepeket Kívánok (az is egy „jó” téma)

Bíró Csaba

Zene sarok Hírei

A boszniai Semberija zeneművészei polgári egyesület idén 9. alkalommal hirdette meg a Primavera Nemzetközi Zenei Fesztivált, amely 2025. március 27. és 30. között került megrendezésre a bijeljaini Stanišići etnofalu gyönyörű környezetében.

A megmérettetésen a Topolyai Alapfokú Zeneiskola bácsfeketehegyi kirendelt tagozatának Csőke András

osztályába járó **Faragó Dorisz**, első osztályos zongoraszakos tanuló I. helyezést ért el, 99.00 pontos eredménnyel. Korosztályában 68 versenytárral mérettette meg magát.

Gratulálunk nekik!

SzinKópa



"A szeretet soha el nem fogy"

Foglakozásaink során a Központi Otthonban igyekszünk minden ünnepi alkalmat megragadni, hogy a gyermekekkel, fiatalokkal együtt készülhessünk. Énekel, bibliai történettel, egy-egy kézimunkával. Örömről szolgál, amiért a gyermek- (ovis és kisiskolás), illetve az ifjúsági csoportot is nagy számban látogatják. Jelenleg a húsvéti történetet tanuljuk, az Úr Jézus utolsó napjait, szenvedését, majd a harmadnap örömnepet: Feltámadt! Hiszem, hogy a testi egészségen túl, a lelkünknek is szüksége van erőre, egészségre. Sőt, ahogy múlnak felettem az évek, egyre jobban így érzem. Lelkileg kell erősnek, tisztának lenni. Március folyamán nőnap alkalmából gyűjtöttük egybe a gyermekeket a Központi Otthonban, a Gyermekmisszió szervezésében. Alapigénk a „Szeretet soha el nem fogy” (1Kor. 13:8), mely egy gyönyörű és mély igazság, amely az isteni szeretet állandóságát és erejét hirdeti. A szeretet, amely soha el nem fogy, olyan, mint egy forrás, amelyből mindig meríthetünk.

Nem apad el, nem szűnik meg, és nem fárad bele az adásba. Az emberi szeretet olykor megfakulhat, elfáradhat, de az igazi, isteni szeretet örök. Nem függ hangulattól, nem változik a körülményekkel, hanem mindig jelen van, mint egy biztos menedék. A szeretet az egyetlen, ami maradandó. Minden más mulandó: vagyon, hírnév, divat, szokások, de a szeretet nyomot hagy a lelkekben, és örökre velünk marad. Nem fogy el, nem csökken, és nem hagy el bennünket soha. Ha szeretettel élünk, akkor az életünk soha nem lesz hiábavaló. Minden kedves szó, minden segítő kéz, minden megbocsátás egy örök láncszemmé válik, amely soha el nem szakad. A gyerekek apró kézimunkával lepték meg családjuk nőtagjait, ezzel is hirdelve az egymás iránti szeretetet. Itt szeretném megköszönni mindazon anyukák, nagymamák segítségét és szeretetét, akik hétről-hétre a segítségünkre vannak.

Halász Renáta



PAJZSMIRIGYBETEG LETTEM

Május 25. – Pajzsmirigy világnap

„Az autoimmun betegségek az orvostudomány nagy megoldatlan rejtélyei közé tartoznak. Legtöbbjüket idiopatikus természetűnek tartják, ami egyszerűen annyit jelent, hogy „ismeretlen eredetű”. Máté Gábor

Napjainkban gyakran hallunk a modernszárnyaló az orvostudományról, gyógyszerészetről, miközben azt tapasztaljuk, hogy az egészségünket nem tudják/tudjuk vagy csak nehezen sikerül megőrizni vagy helyrehozni. Tény, hogy az orvoslás nagyon magas szinteket ért el, azonban nem tud mást tenni, mint életben próbálja tartani a hanyatló társadalmat. Egyfolytában növekszik a betegek száma, miközben azt várhatnánk, hogy a rohamos fejlődésnek köszönhetően, mind több legyen az egészséges, vagy a gyógyult beteg, és az emberek mind egészségesebben, mind hosszabban éljenek a Földön. Helyette, ennek ellenkezőjét látjuk. A civilizációs betegségek egyre szaporodnak, szinte nincs már egészséges ember, gyakran már 30-40 éves korra kimutatható 2-3 betegség, amiért gyógyszer szedése szükséges. Közben csökken az életminőség, a munkaképesség, a stresszmegoldási készség. Mind több egészségügyi vizsgálatra, gyógykezelésre, gyógyászati segédeszközre, egész életen át szedett gyógyszerre, stb. szoruló ember. A gyógyításból fokozatosan kifejlődött a tüneti kezelésen alapuló egészség (betegség) ipar.

Mostanra a betegségek mibenlétéről formált elképzeléseink is megváltoztak. Míg elődeink a gonosz szellemeket okolták bajaikért, ma helyüket a vírusok és baktériumok vették át, ők támadják meg a gyanútlan, ártatlan embereket. Eközben egyfolytában növekszik az ún. fel nem ismert eredetű egészségügyi problémák száma, pl. az autoimmun vagy daganatos betegségek, ami azt sejteti, hogy más kórokok is meghúzódnak a háttérben.

Az autoimmunitás (ezek közé tartozik a pajzsmirigybetegség is) előfordulása világszerte növekszik, népbetegséggé lett. Egy összefoglaló tanulmány szerint évente $\approx 10\%$ -kal nő az autoimmun betegek előfordulása, ami valamilyen, eddig ismeretlen folyamatosan romló külső/belső okra utal. Világszerte több száz millió ember küzd autoimmunitással.

A magyarok 10-15 százaléka küszködik

valamilyen pajzsmirigyproblémától, alul- vagy túlműködéstől, vagy más autoimmun eredetű betegségtől. Magyarországon jelenleg a pajzsmirigy-alulműködés az egyik leggyakoribb hormonális betegség, amely a nőknél akár nyolcszor-tízszer gyakrabban jelenik meg, mint a férfiaknál. Szerbiában minden negyedik asszony és minden hetedik férfi szenved pajzsmirigy elváltozásban. Mégis, úgy tartják, hogy csak a betegek fele kerül konkrétan diagnosztizálásra, pedig pajzsmirigy hormonjai szabályozzák az anyagcserét, a gyermekkorban a növekedést. A közel diónagyságú mirigy jódból és egyéb építőanyagokból olyan hormonokat termel, amelyek nagy hatással vannak az egész szervezetre és a személyiségre is. Meghatározza, hogy lassúak és megfontoltak vagyunk-e, vagy inkább kapkodók és serények. Alapvetően befolyásolják a szív működését, vérnyomást, az agyi működést, a hőháztartást, az idegrendszeri- emésztőrendszeri működést, a táplálék hasznosítását, hatással van a menstruációs ciklusra.

Ha a pajzsmirigy túlműködik, a beteg valamennyi testfunkció felgyorsul, pulzusa gyors és nagyon nyugtalan, a szív szinte hallhatóan hangosan ver, a vérnyomás, fokozódik az idegrendszeri aktiv-



Kép (pixabay): Egyre több a beteg. „A betegség lehetőség. Lehetőség arra, hogy változzunk, jobb emberré váljunk.” Cs. Judit

itás: kézremegés, nagyfokú ingerlékenységet, alvászavart, izzadákonyságot okoz, gyakori hasmenéshez és fogyáshoz vezet.

Csökken a pajzsmirigy-működésnél gyarapodik a testsúly az étvágytalanság ellenére is, bőrszárazság alakul ki, csökken a testhőmérséklet, romlik a hideg-tűrő képesség, fokozódik a hajhullás, a köröm töredezettség alakul ki. Felléphet gyakori hangulati ingadozás, nyomasztó napközbeni álmoság, a székrekedés, a depresszió, magas koleszterinszint.

Mi okozhatja a pajzsmirigy betegségeket? Akkor alakulnak ki, ha az endokrin szerv több vagy kevesebb hormont termel, mint amennyire a szervezetnek szüksége van. Hátterében különböző veszesületett, gyakrabban szerzett egészségügyi problémák állhatnak. A túlműködés leginkább 20-40 év közötti nőknél alakul ki és keseríti meg a beteg életének egyik legszebb időszakát. A háttérben különböző külső okok húzódnak meg: túlzott jódbevitel táplálékkal, olyan gyógyszerek, melyek rendszeres szedése pajzsmirigy túlműködéshez vezet. Ilyen a szívritmuszavarokban alkalmazott amiodaron, vagy a bipoláris betegségekben alkalmazott lítium. Túlműködési tüneteket tapasztalhatnak azok a betegek is, akik a mirigy alulműködése miatt hormonpótló kezelésben részesülnek és túl sok gyógyszert vesznek be. Kialakulhat lázzal, fájdalommal járó, vírusos pajzsmirigygyulladás után túlműködés is.

Mégis a leggyakoribb a pajzsmirigy autoimmun megbetegedése. Az autoimmun betegségek (pl. Hashimoto-féle pajzsmirigygyulladás, reumatoidarthritis, Crohn-betegség. stb.) korunk néma járványává



Kép (pixabay) A pajzsmirigy túlműködés idegességet, nyugtalanságot okoz.

váltak, alattomosan, feltűnés nélkül öltöttek hatalmas méreteket, egyes autoimmun betegségek száma, kutatások szerint 300%-kal nőtt.

Mit jelent az autoimmunitás? Az immunrendszerünk egy beépített őrző- védő hálózat, melynek küldetése, hogy elkülönítse egymástól a saját és az idegen sejteket, fehérjéket (ún. antigéneket). Autoimmunitásnál az immunrendszer nem a külső betolakodókra támad, hanem saját szervezetünk valamelyik részét tekinti idegennek és meg-megújuló támadást intéz ellene, állandó gyulladás okozva. A folyamatos, lassú elpusztulás eredményeképp, idővel a károsodott szerv működése sérül, és változatos tüneteket okoz: általános fáradékonyságot, gyengeséget, levertséget, éjszakai hidegrázást vagy izzadást; gyakran jár hőemelkedése vagy indokolatlan láza, idegrendszeri tünetei: izomrángása, zsibbadása, megmagyarázhatatlan fájdalmak. A gyulladás előre haladtával (1-40 év), mind jelentősebb a szöveti, szervi károsodás alakul ki.

Mi lehet a pajzsmirigy betegség lehetséges oka? Ennek felderítése alapvető fontosságú, mert így garantálható a felborult pajzsmirigy működésének helyreállítása. A fő ok a helytelen életmód: ami az immunrendszert állandó riadókészültségben tartja: sokkal stresszesebbek vagyunk, miközben gyenge a stresszmegoldási készségünk, nem használunk gondolatcsitító módszereket. Tartsuk szem előtt, hogy két percnyi reális vagy irreális félelmet hat órába telik kiheverni. Amikrobiomot alkotó bélbaktériumok egyensúlyának megbomlása gyulladást okoz, amiben elsősorban az elfogyasztott táplálék minősége játsza a döntő szerepet. Pl. míg nagyszüleink 4 féle alapanyagból készítették a kenyeret (lisztből, vízből, kovászból és sóból), ma nem ritkán 30-hoz közelít a hozzávalók száma, melyek között egészségkárosító anyagok is vannak. Az antibiotikum kúrák úgy hatnak a mikrobiomra, mint a szőnyegbombázás, utána a bélflóra regenerációja hosszadalmas, néha lehetetlen. Azt pedig már az ókorban is tudták: az egészség tényleg a belekben kezdődik. A D vitamin szintünk általában alacsonyabb a kelleténél, pedig a jó génműködéshez elengedhetetlen. Hol van ebből a kiút, C. Rider szerint: „Mindig van kiút. Mindig van egy másik út. De nem fogod megtalálni, ha csak egy helyben állsz.”

Dr. Kasza Bálint

Az egészség a legnagyobb kincs

Úgy döntöttem, hogy a Fecske áprilisi, húsvéti számában megosztok az olvasókkal néhány kipróbált ételreceptet.

Aki követi a facebook oldalamon a bejegyzéseimet, az tudja, hogy az életmódváltásom keretében az egyik új elfoglaltságom a főzőcskézés lett. Meg is lett ennek a látszatja, hiszen annak ellenére, hogy próbálok egészséges ételeket főzni, ezen a télen sajnos sikerült jó néhány kilót visszasednem. Nem tetszik nekem ez az állapot, ezért már nagyon várom a jó időt, hogy több mozgással újra lefaragjam a súlyfeleslegem jelentős részét.

Túrókrémes torta

Nem titok, hogy hosszú kísérletezés után sikerült valamelyest elsajátítanom a főzöttkrémes tortakészítés tudományát. A dióstorták után megpróbálkoztam saját hevítésű túró, és házitejfel felhasználásával is tortát sütni.

Íme a túrókrémes tortám pontos receptje:

Hozzávalók két nagyobb méretű tortaformához:

A piskótához:

15 közepes tojás
15 dkg kristálycukor
25 dkg liszt
1 csomag sütőpor
10dkg darált dió

A túrós krémhez:

1 liter tej
20 dkg liszt
25 dkg szoba-hőmérsékletű vaj
25 dkg cukor, ebből lehet 10 deka vaníliás cukor
50 dkg házi túró
4 deci zsíros házi tejfel
1 bio citrom leve, és reszelt héja

Elkészítés:

1. A sütőt előmelegítjük 170 fokra. Két tortaformát alul kibélelünk sütőpapírral, az oldalát pedig picit kivajazzuk.
2. A piskótához a tojásokat ketté választjuk: a fehérjéket kemény habbá verjük, félretesszük.
3. A sárgájákat a cukorral habosra keverjük (szinte fehérédésig), majd hozzászítáljuk a sütőporral elkevert

lisztet, és simára keverjük. Hozzákeverjük a darált diót, végül pedig óvatosan beleforgatjuk a kemény habbá vert tojásfehérjét.

4. A masszát beleöntjük a tortaformákba és az előmelegített 170 fokos, légkeveréses sütőben kb. 30-35 perc alatt készre sütjük. (A sütési idő csak tájékoztató jellegű, a sütőtől függően eltérhet, ezért ha kell, akkor végezzünk tűpróbát!) Én a sütőben egyszeres sütöm ki mindkét piskótát.

5. A megsült piskótákat kiteszük egy süteményrácsra, óvatosan leszedjük róluk a sütőpapírt, és hagyjuk teljesen kihűlni. Ha kihűlt, akkor hosszabb késsel 2-2, lehetőleg egyforma vastag lappá szeleteljük.

6. A krémhez a tejben a lisztet simára elkeverjük egy lábasban, majd közepes lángon, egyfolytában kevergetve, sűrűre főzzük. A lábast hideg vízbe állítjuk, és teljesen kihűtjük a krémet!

7. A vajat a porcukorral kihabosítjuk, majd hozzákeverjük a túró, tejfölt, a citromlevet-, és reszeléket, végül pedig a kihűlt főzött krémet is. Kicsit még ha-



bosítunk rajta.

8. A négyrétegű tortához a krémet gondolatban 4 részre osztjuk. Az alsó tortalapot megkenjük feketemálna (vagy bármilyen más savanykásabb) lekvárral, és a krém negyedével, majd tehetünk rá friss, vagy fagyasztott gyümölcsöt is. Ugyanezt a műveletet, a legfelső lap kivételével, megismételjük a többi tortalappal is. A torta tetejét és oldalát a megmaradt krémmel körbekenjük, majd ízlés szerint kidíszítjük.

9. A kész tortát legalább 2 órára hűtőbe, vagy hideg helyre tesszük, hogy megdermedjen. Az a legjobb, ha a torta egy egész éjszakát tartózkodik a hidegben, mert így még jobban összeérnek az ízek és másnap még finomabb lesz!

Magyaros muszaka

A magyaros muszaka kipróbált, bevált receptem igen finom, és egészséges egytálétel, én burgonyaágyon, füstölt házikolbásszal, pirított hajdinával, és kölessel gazdagítva sütöm. Az étel elnevezése egyedi, mivel a receptjét, hirtelen jött ötlettől vezérelve, menet közben raktam össze.

Hozzávalók:

Negyed kiló füstölt házikolbász, három fej apróra vágott lilahagyma, másfél fej összezúzott fokhagyma, négy darab felkockázott piros paprika, egy kiló apróra darabolt paradicsom, négy teáskanál fűszerpaprika, egy teáskanál őrölt szurokfű, egy teáskanál őrölt bazsalikom, egy teáskanál őrölt rozmaring, egy teáskanál őrölt kakukkfű, étkezési parajdi só ízlés szerint, négy evőkanál sertézsír, harminc deka pirított hajdina, húsz deka köles, két deci tejfel, két deci tej, másfél kiló felkockázott, meghámozott, vékonyra szeletelt burgonya, és meggyecet ízlés szerint.

Elkészítés:

1. A pirított hajdina elkészítése:

A hajdinát egy serpenyőben kevés sertézsíron, közepes lángon, folyamatos keverés mellett megpirítottam. Amikor a hajdina jelentős része kipattogott, akkor sós vízben elkezdtem főzni. Amikor már félig megfőtt, hozzáadtam a kölest, és majdnem készre főztem.

2. A feltét elkészítése:

Egy lábasban az apróra vágott hagymát, és a felkockázott piros paprikát sertézsírban megfonnyasztottam, hozzáadtam a felkockázott, megpirított füstölt házikol-

bászt, beleraktam a fokhagymát és a fűszereket, összekavartam, hozzáöntöttem az apróra feldarabolt paradicsomot, és készre főztem. Az így elkészített gyuecs szerű feltétet hozzákevertem a megfőtt pirított hajdinát, és a kölest, sóval, és saját készítésű meggyecettel ízlés szerint utána fűszereztem, majd kicsit még főztem, hogy az ízek jól összeérjenek.

3. Rétegezés:

A vékonyra szeletelt burgonyát egy műanyag zacskóba raktam, öntöttem hozzá kevés olajat, és ízlés szerint sót. Ezután a zacskó száját befogtam, a krumplit jól összeráztam, hogy minden szelet kapjon a fűszerből. majd egy magasabb falú tepszi aljára rétegeztem. A burgonyára ráöntöttem a gyuecs szerű keveréket, és szépen elsimítottam.

4. Sütés:

A muszakát az előmelegített 180 fokos sütőben mintegy harminc percig sütöttem. Időközben a tejfelt összekevertem a tejfel, őrölt piros paprikával, étkezési parajdi sóval, fél fej összezúzott fokhagymával, és elengedtem a muszaka átsült tetején. Az ételt ezután a sütőben készre sütöttem, hogy a teteje szépen bepíruljon.

Újabb kóstolás következett, és elmondhatom, hogy az étel számomra igen ízletes és laktató fogás lett!

Jó étvágyat, és egészséget kívánok a receptjeimhez!

Vigyázzunk a családunkra, közösségünkre, teremtett világunkra, és természetesen az egészségünkre is, mert mindegyikből csak egy van!

Bízom benne, hogy a Teremtőnk, aki őseinket 240 évvel ezelőtt Kunhegyesről Bácsfeketehegyre segítette, mindent megtesz azért, hogy még számos békés, boldog, és áldott húsvéti ünnepet éljünk meg szülőföldünkön. Így legyen!

Pál Károly



Az idén (is) drága a vetés

Beszélgetés Lódi Gáspár igazgatóval

Annak ellenére, hogy a dinár és az euró áraránya már hosszú évek óta stabil, szinte változatlan, azonban az árucikkek ára folyamatosan felfelé araszolnak. Ez alól a mezőgazdaságban a tavaszi idény kezdetekor a reproanyagok sem képeznek kivételt. Beleértve a vetőmagokat, a növényvédő-, a gyomirtószereket, amelyek széles választékban hozzáférhetőek úgy a mezőgazdasági boltokban, akár csak a különböző termény-felvásárló cégeknél, ahol, akár lehetőség is kínálkozik a kifizetés elodázására az új termény átadásáig.

A helyi Mezőgazdasági Szövetkezet igazgatójával, Lódi Gáspárral a tavaszi kultúrák vetéséről, azok költségéről, valamint a gabonák jelenlegi állapotáról beszélgettünk.

- A kevés téli csapadék ellenére a búza és az árpavetések jó állapotban vannak a feketicsi határban. Ez idáig nem jelent meg semmilyen betegség, így várhatóan elegendő lesz egyszeri megelőző perme-

tezés, amelyet a gyomirtóval egyetemben ki lehet juttatni a vetésekre. Március közepén érkezett folyamatos esőzés nagy mértékben elősegítette a fejlődést, szépen bebokrosodott a növényzet, s amennyiben május folyamán is kap csapadékot jó termésre lehet számítani. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a felvásárlási ár is elfogadható lesz a termelők számára, és a jelenlegi 25 din/kg visszacsúszhat a késő őszi 20 dináros szintre.

A közelmúltig szinte fele-fele arányban volt a gabonák és a kapásnövények aránya. Változott-e ez valamit az idei esztendőben?

- Egy kis elmozdulás tapasztalható a gabonák irányába, amely talán azzal is magyarázható, hogy az egyre melegebb és hosszantartó száraz periódusokat minél jobban kikerüljék a gazdák a vetésszerkezet ilyen jellegű megváltoztatásával. A gabona, elsősorban a búza ára lényegesen nem befolyásolta a vetéstervet, hiszen a piac kiszámíthatatlan volt mindig is. Az is egy inspiráló tényező lehetett, hogy az őszi periódus kiváló időjárási feltételeket nyújtott, s így az őszi termények betakarítását követően elő lehetett készíteni a magágyat és optimális időben és feltételek mellett el lehetett végezni vetést.

A kapásnövények vetésénél manapság mit kell figyelembe venni, a kalendáriumot, vagy az időjárási körülményeket? Már csak azért is, mivel ma (április 11) is hideg, (+5C) szeles reggelre ébredtünk és a talaj hőmérséklete is aránylag alacsony!

- Az időjárási körülmények is kiszámíthatatlanok, akár a tőzsdei mozgások. Valójában április 15 után már meg lehet kezdeni a vetést, mivel akár egyik napról a



másikra elérhet bennünket a felmelegedés és jobb, ha már a magok a földben vannak ez által is kihasználva a meglévő nedvességet a talajban. Már látni traktorokat vetőgéppel, bizonyára van, aki már a naptár szerinti időt veszi figyelembe. A faluban csupán egy gazdaságban tartottak ki a cukorrépa termesztése mellett, ők már befejezték ennek a vetését. Az utóbbi években – így az idén is – egyre jobban közkedvelt a napraforgó beiktatása a vetésszerkezetbe, hiszen aránylag szárazságtűrőbb a kukoricánál. Amennyiben egy hold napraforgó vetés például csupán 1,5 tonnát terem már gazdaságosabb a kukoricánál. Sajnálatos módon egyre kevesebb területen termelnek a gazdák kukoricát ennek ellenére az ára mégis alacsony. A magházak igyekeznek újabbnál újabb szárazságtűrő, betegségekre ellenállóbb fajtákat felkínálni a termelőknek, azonban, ha a vegetáció során – elsősorban júliusban, augusztusban – nem ázik meg, nem is várható megfelelő terméshozam, legyen az bármilyen hibrid. Sajnos a feketicsi határban nincs lehetőség az öntözésre, így csupán az égi áldásra számíthatunk.



A Mezőgazdasági Minisztérium több támogatási lehetőséget kínált fel a hatékonyabb termelés megsegítése érdekében! Ezek közül mi valósult meg?

- Az e-Agrár által az idén már megtörténtek a gazdaságok újbóli regisztrálása. A területalapú támogatás igénylése is folyamatban van, legtöbbször még a visszaigazolási fázisban vannak, azaz nem élnek a fellebbezési jogukkal. Azonban olyan esetről még nem értesültem, hogy már megérkezett a számlájára a járandóság. A bejegyzett gazdaságoknak a hektáronkénti csökkentett áron beszerezhető üzemanyag is folyamatban van, valószínűleg rövid időn belül már lehet átadni az összegyűjtött fiskális számlákat és visszaigényelni az 50 din. támogatást. Azonban a vetőmag és a műtrágya esetében még nem született végleges döntés, aminek értelmében a fiskális számlával rendelkező gazdáknak visszatérítenének bizonyos százalékot, pedig a termelőknek minden egyes dinár jól jönne a tavaszi munkák során. Az idei tavaszon újabb drágításokkal szembesült a gazda társadalom, a kukorica vetőmag 25000 szemet tartalmazó zsák fajtájától függően 6500-14000 dinárig terjed, a napraforgó vetőmag holdanként 9-11000 dinár, de a gyomirtó szerek árai is megemelkedtek. Egyszóval az idén is magasabb a vetési költség az előző évhez viszonyítva – nyilatkozta Lódi Gáspár.

Szukola Béla



A gyermekek biztonságáért

Autós gyermeküléseket osztott ki Kishegyes község önkormányzata – A gyorsajtók pénzelték az akciót.

Kishegyes község önkormányzata mintegy 80 autós gyermekülést osztott ki az azt igénylő kisgyermekes családok számára. Már korábban is tartottak hasonló akciót, de kis szünet után ismét megrendezték. A szülőket Marko Lazić, Kishegyes község polgármestere, Sándor István alpolgármester, Oroszi Sándor, a községi képviselő-testület elnöke és a községi tanács tagjai fogadták. Lukács Klára, a községi tanács tagja és az akció egyik felelőse arról számolt be lapunknak, hogy a gyerekek biztonságát tartották szem előtt, amikor megszervezték ezt az akciót.

– A legfontosabbak számunkra a gyerekek és a biztonságuk, ezért az önkormányzat szintjén harmadszor tar-

be Lukács Klára, majd arról is szólt, hogy az ülések átvételének egyik feltétele volt, hogy a szülők meghallgassanak egy előadást a gyermekülések szabályos használatáról.

– A közlekedésbiztonsági szakemberek az előadás során elmondták, hogyan kell helyesen beszerelni a gyermekülést az autóba, mivel a rosszul behelyezett ülés semmit sem ér. Többek között olyan technikai dolgokat is megtudtak a szülők, hogy milyen magasságú és súlyú gyermeknek milyen gyermekülés kell, hogyan kell biztonságosan és szabályosan használni a gyermekülést. Mindez nagyon fontos, ezért is volt feltétel, hogy a szülők meghallgassák az előadást – mondta a tanács tag.

Amíg igény lesz autós gyermekülésre, addig az önkormányzat folytatja az akciót – mondta Lukács Klára,



tottunk gyermekülésoosztást. Így a szülők könnyen hozzájuthatnak ehhez, a gyerekek pedig biztonságban közlekedhetnek. Mivel kétéves szünet előzte meg az akciót, ezért most mintegy 79-en igényeltek autósülést. Örülünk, hogy ezek a családok megkapják, de mivel ebben az évben 30 üléssel többet szereztünk be, ezért az ezután születő kisgyermekes családjai is igényelhetnek gyermekülést, egészen az év végéig – számolt

majd azt is megtudtuk tőle, hogy az önkormányzat a Közlekedésbiztonsági Ügynökségnél pályázott a gyermekülésekre szánt összegre. Így gyakorlatilag a Kishegyes község területén elkövetett közlekedési szabálysértések után befizetett büntetések összegéből igényeltek vissza az akcióra.

L.J.

Forrás: Magyar Szó

Tavaszi rajzpályázat

Nagyon óvatosan, apró léptekkel, szint fázósan érkezett meg az idén a tavasz, hiszen még április első felében igen csak elbírjuk a lakásban a kályha nyújtotta meleget. Ennek ellenére az idén is meghirdetjük a már szokásos rajzpályázatunkat. Több témakör is felmerült, míg végül Az én falum elnevezésű javaslatot választottuk. Úgy véljük, hogy ebben is igen széles körű lehetőség nyílik az eltérő korosztályú gyermekek számára a képességeik, a kreativitásuk megcsillantására, kifejezésére. Három kategóriába soroljuk a résztvevőket és az értékelés is ennek megfelelően történik. Első csoport – ovisok, második csoport – alsós tagozatú tanulók, harmadik csoport – felsős ta-

nulók. A beérkezett rajzokat, - amelyek készülhetnek vízi színessel, fa színessel, grafitceruzával, filc tollal – háromtagú bíráló bizottság fogja értékelni Móricz Lajos ny. rajztanár elnökletével. Természetesen a zsűri által a legjobbnak minősített pályamunkák alkotói ajándékban részesülnek, amelyet ezúttal is a Helyi Közösség biztosít. A rajzokat május 30-ig lehet átadni az óvó néniknek, illetve az osztályfőnököknek, akiktől a szerkesztőségünk munkatára fogja begyűjteni. Kedves ifjú barátaink, ecsetet, ceruzát a kézbe és munkára fel! Sok sikert!

A Fecske szerkesztősége

Befejeződött a közvilágítás korszerűsítése Kishegyesen

Kishegyes község területén a tervekkel összhangban sikeresen megvalósult a közvilágítás modernizációja. A projektnek köszönhetően a következő évek során jelentős pénzügyi és energetikai megtakarítás várható. Ami a pénzügyi megtakarítást illeti, számítások szerint 7 százalékkal csökkennek a fogyasztás költségei a korábbi kiadásokhoz képest. A villamosenergia-megtakarítás mintegy 8 millió kWh lesz 15 év alatt, ami mintegy 64 százalékos kisebbedést jelent. Nem mellékesen a szén-dioxid-kibocsátás csökkentése is megvalósulhat. A becslések szerint több mint 8800 tonnával lehet kevesebb a kibocsátás a szerződéses időszak alatt. Szintén fontos szempont, hogy az EN 13201 szabványnak megfelelő világítás jelentősen javítja a közlekedésbiztonságot is. A helyi lakosok többsége már tudja azt is, hogy minden új égőtest egyedi azonosító számmal rendelkezik, amely egy digitalizált rendszerben került nyilván-

tartásba. Amennyiben bármelyik lámpa meghibásodna, elegendő az adott azonosító számot eljuttatni a helyi közösségekhez, és a hibát néhány napon belül ki is javítják.

T.P.

Forrás: Magyar Szó



Sótókan karate

A sótókan karate a japán szabadkezes harcművészetek egyike. A XIX–XX. század fordulóján alakult ki Okinawa szigetén, alapítójának Funakosi Gicsint tekintjük. A szó jelentése: A „sótókan” elnevezés két szóból áll. A „sótó” jelentése „a fenyves zúgása”, a „kan” jelentése „épület, hely”. A „sótókan” tehát az a hely, ahol a fenyves zúgása hallható. A „sótó” egyben Funakosi művészneve is, utalva a dódzsójára, amelynek a neve a Hajladozó fenyő csarnoka.

Jellemzők: A sótókan karate egy hagyományos okinavai küzdősport. Alapvetően nagy küzdőtávolságot használ, gyakorló elsöprő erejű támadásokat, illetve védezből azonnali visszatámadást gyakorolnak. Egyetlen megsemmisítő akcióban hisznek, nem az ellenfél „ledarálásában”. Az edzés három részre bontható:

kihon: partner nélküli edzés (árnyékbokszolás). Az alaptechnikák: dacsu (állás), zuki (ütés), uke (védekezés), ucsi (csapás) és geri (rúgás).

kata: (formagyakorlat): támadó és védekező mozdulatok meghatározott sorozata. A káták egymásra épülnek, minden övfokozathoz adott kata tartozik.

kumite: küzdelem – a távolság (maha) és az időzítés technikája. Különböző nehézségi fokai vannak. A

szanbon kumite például 3 lépéses küzdelem, míg az ippon kumite 1 lépéses. A dzsiu-ippon kumite félig szabad küzdelem.

A „sima” kumite szabad küzdelmet jelent, általában barna és fekete övesek között. Nincs full contact, minden technikát kontrollal kell végrehajtani. Nagy hangsúly van a gyors és egyszerű technikákon: egy ellenfél – egy technika.

Történet: A sótókan világhódító útja 1922 májusában kezdődött. A Japán Nevelésügyi Minisztérium különleges látványosságot akart beiktatni egy sportrendezvényének programjába. Funakosi Gicsin okinavai karatemestert hívták meg erre az alkalomra. Az akkor 51 éves, apró termetű, 155 cm magas Funakosi az Okinavai Harci Szövetség, a Sobukai titkára volt. Ismerte a suri-te, a gódzsu, a sito és az uecsi rjúkat is. Mesterei Jacutucune Itoszu és Macumura voltak.

A sportbemutató után azzal bízták meg, hogy kezdjen Japánban tanítani. Funakosi bemutatókat tartott a Kodokánon (Dzsúdó Főiskola) és a Budokaion (Harci Művészeti Kollégium). A megélhetéséhez szükséges pénzt betűrajzolással pótolta. A Keio Egyetemen megszervezte az első Karate Klubot. 1925-ben ötszönyeges dódzsót (gyakorlóterem) nyitott, amit költői álnevről („Sótó”, jelentése magyarul „Hajladozó fenyő”) sótókanak nevezett el. 1927-ben már három iskolában tanított. Megjelentetett három sótókan tankönyvet is. 1939-ben megjelent legfontosabb műve a Karate-do instrukciók. Japánban minden harci művészettel kapcsolatos tevékenység tiltva volt. A második világháborút követően, a tilalom feloldása után a 80 éves Funakosi ismét elkezdett tanítani. Szerinte a karate legfontosabb feladata a jellem nevelése és azt főként a kata formagyakorlatok egyre koncentráltabb végrehajtásával lehet fejleszteni. A versenyszerű küzdelmet ellenezte, mert féltette a karate lényegét.

Fekete Tímea

Forrás: https://hu.wikipedia.org/wiki/Skan_karate



Mezőgazdasági állomás Feketicsen.

A második világháború után országunkban új típusú társadalmi rendszer kezdődött. Az új szocialista-kommunista rendszer által nagyot változtatott a gazdasági élet. Akinek több földje volt, attól elvették, akinek nem volt, annak adtak, igaz nem nagy darabokat. Ezeknek az új tulajdonosoknak nem voltak eszközei a föld megmunkálásra, jószágállományban is szegényesek voltak. Leginkább napszámosok vagy mint béresek tengették az addigi életüket.

A Helyi Népbizottság (szerbül MNO – Mesni narodni odbor) a kezdetleges mezőgazdasági körülmények javítása érdekében döntést hozott. Gulyás Antal elnöklésével, Orosz József, Stanišić Pero, Prentović Joko, Pál András, Csete József, Bordás István, Pál Ferenc, Molnár István, Őri István, Bika József, Tóth Julianna bizottsági tagok döntést hoztak egy helyi mezőgazdasági állomás megalapítására. A Feketicsi Mezőgazdasági Állomást a Helyi Népbizottság 1947.05.19-én 3039/1947 számú döntése alapján meg is alapították.

A céget hamarosan bejegyeztették a Vajdasági Autonóm Tartomány pénzügyének fő végrehajtó bizottságánál 1947.07.17-én. Hivatalos neve „Poljoprivredna Stanica u Feketiću” lett.

Összesen 80 hold szántóföldet kaptak megművelésre. 30 holdat a községi földekből, 50 holdat a Helyi Népbizottságtól és még 323 négyszögöl terméketlen földet. Az összes föld a Mezőgazdasági Állomás tulajdonába került. A szántóföldek 4 helyen voltak. 1-6 km távolságra a mezőgazdasági állomástól. Egymástól pedig 2-4 km-re. A gazdasághoz tartozott számos melléképület 2,200.000.-dinár értékben. Ezek a mai verbázi út mentén álló szárító környékén voltak. 45.000 dinár értékben szerszámok, valamint jószágok. Baromfik, csődörök, kanok 75.000 dinár értékben. 20.410.-dinár értékben voltak még különféle forgóeszközök.

Feladatukhoz tartozott a földművelés, a tenyészállatok szaporítása-fejlesztése, a vetőmagellátás, statisztika, növényvédelem, és minden olyan tevékenység, ami a mezőgazdaságot fejlesztette.

Korlátlan aláírási joggal rendelkezett Fekete István az igazgató, aki a helyi „Kozara” téglagyár igazgatója is volt, valamint Tóth István agronómus, mint az állomás szakembere.

1947. 10.16-án telefonos kérésre jelenést kellett adni

a topolyai járásnak az addig elvégzett munkákról és terveikről. A lovčenáci gépállomással szerződést kötöttek az őszi mélyszántásra és vetésre. Ők a jelentés idejéig felszántottak az őszi vetésnek 16 holdat, valamint meg lett trágyázva 5 hold. Ősszel 15 hold búzát és 5 hold árpat vetettek el. Tavaszra terveztek 4 hold zabot, 22 hold kukoricát, 3 hold lucernát, 14 hold bükkönyös zabot, 8 hold muhart, 2 hold silókukoricát, 4 hold napraforgót, fél hold cukorrépát és fél hold kendert, amit majd feldolgoznak rostnak.

Jószágállományból egy 17 és egy 14 éves kanca és egy 3 éves csődör volt. Minden ló telivér. Volt még 2 drb 3 éves szimentáli, 3 db 2 éves és egy 1 éves kevert fajtájú bika. Kan disznóból 4 db 2 éves volt az állományban. Más jószág nem volt.

Az állomáson épületek közül volt egy 25x10 méteres, téglából épült cseréppel leborított épület, benne egy család részére lakással (szoba, konyha, kamra). Bikáknak egy 15 méter hosszú istálló szintén téglából. Kanoknak is volt egy 15 méter hosszú ól, de 2 részre volt osztva, szintén téglából épült.

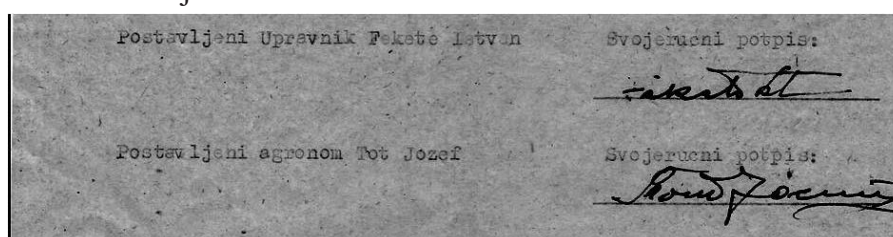
Szerszámokból kezdetben volt 1 nagyobb teherbírású parasztkocsi, egy kisebb tehernek kocs, egy cséza, 3 rossz fiáker, 1 egyvasú eke, 1 db kétvasú eke és egy fogas.

Az igazgató Fekete István volt, az agronómus Tóth József két állandó munkással: Végh János és Bánszki Pál. Az agronómus Adán végzett középfokú mezőgazdasági iskolát és 4 évet dolgozott már a mezőgazdasági szakmában. Ő végezte a munkája mellett egyben a könyvelést is a cég számára.

Pénzügyi helyzetet nézve az 1947-es évet hiánnyal fejezte az állomás, -78.573 dinárral. Ennek többek között az, az oka volt, hogy a szántóföldeket felesbe adták ki művelésre. Ezen kívül nagy szárazság is belesegített a rossz eredményekbe.

Végül a nagy reményekkel alapított Mezőgazdasági Állomás fel lett számolva, hamarosan megszűnt 1948.03.27-én létezni. Pál Ferenc a „Jövő” földmunkáló szövetkezet elnöke és Bordás Sándor vették át az állomás összes vagyonát, a raktárba maradt terményeket, jószágállományt, szerszámokat, tartozásokat és a teljes dokumentációt.

Sárközi Ottilia



Fekete István igazgató és Tóth József agronómus hivatalosan bejegyzett aláírásai

Lencsés burrito

A burrito egy nagyon sokoldalú étel, rengeteg variációban el lehet készíteni, ráadásul ez a lencsés-zöldséges változat nem tartalmaz húst, így az ünnepek végével jól tud esni a megterhelt pocaknak.

Hozzávalók 2 személyre:

- kb. 260 gr konzerv lencse
- 1 fej lilahagyma
- 1 nagyobb cukkininek a fele
- 1 kapia paprikának a fele
- 3-4 cikk fokhagyma
- 1 közepes murok
- 130-150 gr sajt
- 4-5 evőkanál paradicsompüré (nem koncentrátum)
- 1 fél kiskanál dijoni mustár (vagy egyéb mustár)
- 1 kiskanál méz
- só, bors
- 3-4 kisebb vagy 2 nagyobb tortilla lap
- paradicsom, uborka köretnek
- tejföl vagy görög joghurt
- olaj a sütéshez

Elkészítés:

- Egy kisebb lábasba 2-3 ek olajon megpirítjuk a lilahagyma felét, és kapia paprikát, amiket előtte apró



darabokra vágunk. Ne égjenek meg. Jöhet hozzá az összenyomott fokhagyma, ezzel is kicsit összekeverjük, majd rögtön tegyük bele a murkot (reszelve, de nem a legapróbb lyukú reszelőn), a kisebb darabokra vágott cukkinit, a mézet, mustárt, paradicsompürét, sózzuk, borsozzuk, felöntjük egy nagyon kevés vízzel, és fedő alatt készre pároljuk és sütjük. Arra figyeljünk, hogy ne maradjon vizes a kész ragu, krémesnek kell lennie.

- Jöhet is az összeállítás. Vesszünk egy tortilla lapot, reszelünk rá kevés sajtot, teszünk rá pár kanál ragut, kicsit elsimítjuk, hogy feltekerhető legyen. Szórhatunk rá a megmaradt lilahagymából még, ha szeretnénk, de akár paradicsomszeletet vagy avokádót is szórhatunk rá. Az elegyengetett töltelékre reszelünk még a sajtból. Óvatosan feltekerjük, úgy, hogy a széleit is kissé behajtsuk, majd tekerjük, mint egy palacsintát. Egy serpenyőbe kevés olajat hevítünk (1-2 evőkanál) és megpirítjuk a burritót, óvatosan forgassuk, de ha került sajt a széleire is, akkor még jobban összetartja.

- Tálaljuk friss zöldséggel, tejföllel vagy görög joghurttal. Laktató és ízletes!

H.Sz.



FECSKE TOLL

ÉLED A TERMÉSZET

Pillangók röpködnek, tarkák,
egyszínűek,
zöldülő réteken már hírnökök
nyüzsögnek,
tavaszt sürgetve kergetőznek.

Rohanó idő, kifulladás a párás, esős
reggeleken,
felhőket kergető szél tombol a széles
városi tereken.

Megérkezett a tavasz és gyomrunkban is
pillangók röpködnek,
éled a természet.

Sütkérezünk a nap sugaraiban,
és a közelgő ünnep öröme átjár bennün-
ket.

Bácsi (Vajda) Sára



ANYAKÖNYVI HÍREK

Újszülöttek

Garai Balázs és Penk Emilia kisfia **Alex**
Veljko és Vivien Ilić kisfia **Mijat**
Bácsi Attila és Nagy Kanász Nikolett
kisfia **Iván**
Abdulah Kečaj és Samira Greku kislánya
Sara



Elhunytak

Szakács Géza február 15, 72 évében
Erer Verona szül. Balázs Verona február 22,
80 évében
Maráz Liliána február 26, 8 hónapos
korában
Robert Maroš -Čedo- február 28, 73 évében
Biljana Baranovski szül. Kimčetić március
6, 65 évében
Harangozó Julianna szül. Simonyi Julianna
március 27, 94 évében
Majláth-Molnár Rozália április 4,
83 évében
Iván Károly április 7, 59 évében
Domonkos István április 11, 85 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. április.

CIP – Каталогизација у публикацији
Библиотека Матине српске. Нови Сад
659.3 (497.113)

FECSKE: bácsfeketehegy havilap / szerkesztő Bácsi Róbert.
– 1. évf., sz. (2004). – Bácsfeketehegy: Zöld Dombok környezet- és
közösségfejlesztési szervezet, 2004. – Illusz.: 30 cm

Mesečno.

ISSN 2217-3706

COBISS.SR-ID 201634567

TÁBORTŰZ !OGORSKA VATRA

a bácsfeketehegyi
nyári színpadnál

2025. április 30-án

szerda

18⁰⁰-23⁰⁰

TŰZGYÚJTÁS
21⁰⁰ órakor

DJ Mufie

DJ muzika – DJ zene

PALJENJE VATRE

u 21⁰⁰ sati

Feketić, kod
letnje pozornice

30. april 2025.g.

sreda

18⁰⁰-23⁰⁰



Szervezők:
Organizatori:

