

Fecske



A HELYI KÖZÖSSÉG HÍREI



- Március elején, a Helyi Közösség támogatásával, a mezőgazdasági termelők - Gazdakör összefogásával, és Oroszi Sándor irányításával megtörtént a főbb határutak rendezése . Köszönet minden résztvevőnek, aki idejét, erejét, munkagépét nem kímélve csatlakozott ehhez a mindenki számára fontos cél megvalósításához.

- Megtörtént a szeméttelp tavaszi eltakarítása, rendezése. Felkérjük az igénybe vevő polgárainkat, hogy legyenek körültekintőek, és a hulladékot ne a szomszédos termőföldekre ürítsék le, hanem az arra előrelátott gödörhöz minél közelebb, ami az elkövetkező időszak karbantartási költségeinek csökkentésére is jelentős mértékben kihat, nem beszélve a földtulajdonosok hangulatára és zsebére. Köszönjük!

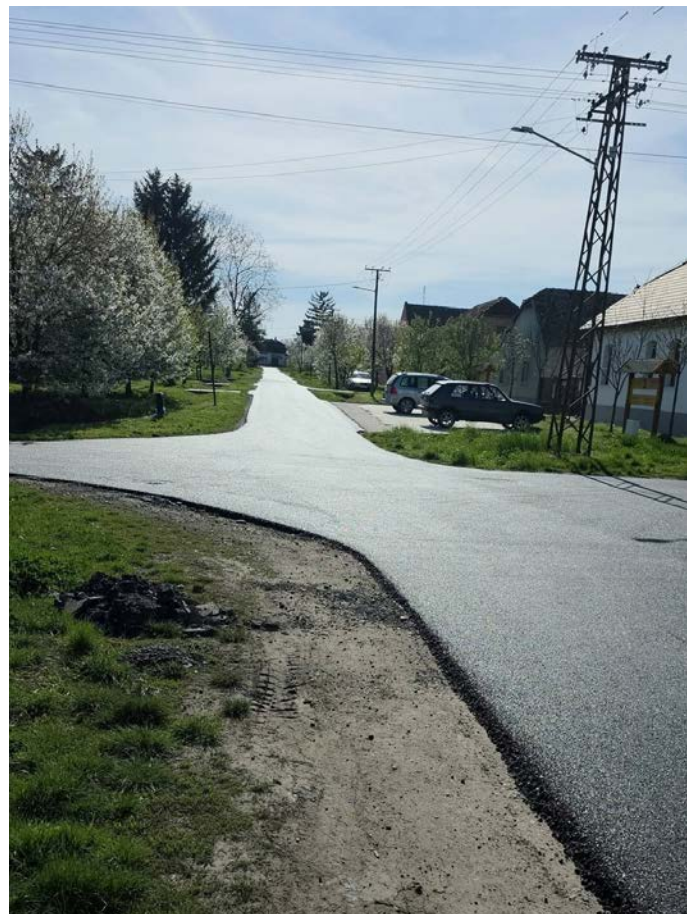
- Nem állt meg a munka a valamikori Strand területén! Befejeződött a Helyi Közösség által támogatott közvilágítás bővítése, 11 darab alumínium karóra fel-

került 22 LED lámpa, ez által biztosítva a szükséges esti-éjszakai fényt, ahhoz, hogy a terület újra élettel teljen meg.

- Közös erőbevetéssel, a Zöld Dombokkal és a Kis-hegyes Község Vállalkozóival ,szerveztünk egy önkéntes munkaakciót, amikor a terület rendezése mellett, közel 200 darab bácsfeketehegyi meggyfa csemetét sikerült elültetni, felkarózni, meglocsolni. Terveink szerint, az idei Falu és Meggy napok alkalmával szervezett főzőverseny már újra a Strand területén kerül megrendezésre!

- Továbbra is folyamatosan jelezzük a szennyvízhálózat munkálataiból visszamaradt hiányosságokat a felügyelőség felé, bízunk benne, hogy orvosolni fogják ezeket.

Juhász Attila



IZIDA HÍREI

A változások jegyében

A bácsfeketehgyi Izida Anya- és Gyermekvédelmi Egyesület napközije beszüntette a munkát. Ez egyrészt azzal magyarázható, hogy az egyesület nem kapta meg a szükséges licencet, másrészt anyagi vonatkozása is van. Ennek ellenére a sérült és fogyatékkal élő gyerekekkel, fiatalokkal tovább folynak a foglalkozások, csak más alapokon – számolt be lapunknak Papp Lóránt, az egyesület elnöke.

– Február utolsó hetében kinyitottuk a kapunkat, és más módszer szerint működünk. Visszatértünk a 2019 előtti működéshez: naponta négy órán vannak műhelymunkák. A szülőkkel és a gyámokkal megszavaztuk, hogy a lehetőségek alapján milyen foglalkozásokat tartunk. Elég jó infrastruktúra áll rendelkezésünkre, és ez alapján kiválasztottunk öt foglalkozást, amit mindenki szeret, mert fontos, hogy tagjaink örömmel jöjjenek ide. Ez az öt műhelymunka a festészet, a szövés, a cigarettásdobozok feldolgozása, amit még tanulunk, a kreatív műhely, amibe beletartozik a gölöncsérfoglalkozás és a gyöngyfűzés. Az ötödik foglalkozás a kertészet, ami ebben a hónapban indul – számolt be Papp Lóránt, majd azzal folytatta, hogy ezeknek a foglalkozásoknak a vezetését a régi tagok közül vállalták néhányan, tiszteletdíjas alapon. Az egyesület mikrobusza két napon közlekedik, hétfőn és szerdán szállítja be a községbeli tagokat, mivel ekkor van a papírfeldolgozás és a gölöncsérfoglalkozás.

– Nem vesz mindenki részt minden foglalkozáson, elsősorban azt vettük figyelembe, hogy kinek mi felel meg. Emellett fejleszteni szeretnénk a rendszert, mert eddig nem olyan alkotások születtek, amelyeket értékesíteni lehetne. Ezen szeretnénk változtatni, és olyan dolgokat készíteni, amelyekre van igény. Ez idáig a leggyengébb láncszem a marketing és az



értékesítés volt. Tagjai vagyunk a Mentálisan Sérült Személyeket Segítő Vajdasági Egyesületek Szövetségének, s velük közösen pályáztunk minden évben a szuvenírgyártásra. Most olyan változást fogunk bevezetni, hogy Izida-csomagot állítunk össze a különféle termékeinkből. Szerencsénkre az Expo 2027 jegyében a minisztérium pályázatot írt ki, amelyen a szövetséggel közösen részt veszünk. A pályázat részeként jövőre standot kapunk az Expón, ahol be tudjuk mutatni a termékeinket – mondta el az elnök. A munka hamarosan indul az Izida üvegházában is – tudtuk meg Paptól. Nemsokára elhozzák a virágpalántákat, amelyeket az újvidéki Mali Vrt kertészettől kapnak, és ezeket fogják elültetni. Az idei újítás az lesz, hogy saját komposztot fognak felhasználni az ül-



tetéshez, ami nagy megtakarítást jelent. A festőműhely munkája is szépen halad, s ennek tükrében évente több kiállítást is szeretnének tartani – mondta el az elnök, majd arról is szólt, hogy a foglalkozások mellett szórakoztató jellegű tevékenységeket is szerveznek a tagok számára. Ilyen például a karaokeest, kirándulás, főzés a szabadban, zenehallgatás stb. Papp Lóránt végezetül arról is szólt, hogy márciusban Hollandiából érkeznek nővérképzős fiatalok, akikkel közös foglalkozásokat fognak tartani.

Holland vendégek Bácsfeketehgyen

Szerdán és csütörtökön holland fiatalok vendégeskedtek a bácsfeketehgyi Izida Anya- és Gyermekvédelmi Egyesületben. Már több éve érkeznek fiatalok a HOE (HulpOost-Europa – Segítség Kelet-Európának) alapítvány segítségével az Izidához, és segítik az itteni munkát, közös foglalkozásokon vesznek részt. Papp Lóránt, az egyesület elnöke elmondta lapunknak, hogy kétnapos foglalkozást szerveztek a vendégeknek.

– Hollandiából nővértanoncok érkeztek hozzánk, és elmondható, hogy immáron öt éve rendszeresen jönnek. A mostani látogatás apropóján közös programot szerveztünk a Nikola Đurković Általános Iskola speciális tagozatával és a mi felhasználóinkkal. Szerdán közös foglalkozáson vettek részt az Izida székházában, mégpedig három műhelymunkán: gölöncsérműhely, cigarettáspapír-feldolgozás és a leglátványosabb, a virágültetés. A múlt héten palántaadományt kaptunk az újvidéki Mali Vrt kertészettől, és ezeket ültettük szét az üvegházunkban. Csütörtökön pedig közös tekézés volt a program a bácsfeketehegyi Jadran Tekeklub pályáján – számolt be Papp, majd arról is szólt, hogy Hollandiából huszonöt nővértanonc érkezett, és két kísérő tanár. A helyi általános iskola diákjai közül tizenöten vettek részt a programban, és két tanár, az Izida tagjai közül pedig tizenketten.

– Összességében elég sokan vettünk részt a program-

ban, az Izida székházának minden termékét megtöltöttük. A közös munka és a foglalkozások pozitív hangulatban zajlottak – fogalmazott Papp Lóránt.

Az elnök arról is beszélt, hogy a holland vendégek két csoportra oszlottak, s míg az egyik csoport náluk járt, addig a másik a kucorai roma evangélikus egyesületnél.

Papp Lóránt végezetül arról is szólt, hogy a holland vendégektől bizonyos anyagi támogatást is kaptak, emellett a Jadran Tekeklub ingyenesen biztosította a tekepályát a foglalkozásra. Cserébe az Izida minden falunap előtt virágokkal ülteti be a pálya épülete előtti kertet.

Lakatos János

Forrás: Magyar Szó

A Kozma Lajos Könyvtár Hírei

Február 9-én ismét dr. Czékus Borisz világotutazó járt könyvtárunkban, aki ezúttal egyiptomi élményeiről mesélt az érdeklődő hallgatóságunknak.

Február 25-én rendhagyó, játékos könyvbemutatóra vártuk az érdeklődő szülőket és gyerekeket. Zakinszky-Toma Viktória, a sokak által kedvelt Szél Jankó-könyvek szerzője új könyvét mutattuk be, a Gyöngysziget című regényt az érdeklődő 4-7. osztályos diákoknak. Közreműködött a Solymosy Könyvesház kiadó képviselőjében Szatmári Melitta.

A március 15-i ifjakra emlékeztünk 2026. március 13-án a kultúrotthonban az Oh, szabadság, hadd nézzünk szemedbe c. eseményen.

Könyvtárunk a helyi általános iskolával – OŠ "Nikola Đurković" Feketić – együttműködve idén első ízben szervezett rendezvényt a nemzeti ünnep kapcsán, hiánypótló jelleggel. Az eseményen sor került a Nekem a szabadság elnevezésű rajzpályázat eredményhirdetésére és a díjak átadására, az alábbiak szerint:

a) alsósok kategóriája: 1. hely: Fehér Odett; 2. hely: Balog Barbara (Végső Bodonyi Szuzanna osztálya); 3. hely: Pál Viktória (Józsa Mónika osztálya).

b) 5-6. osztályosok kategóriája: 1. hely: Huszka Szofia; 2. hely: Török Nikoletta; 3. hely: Szabó Sarolta.

c) 7-8. osztályosok kategóriája: 1. hely: Halász Lídia; 2. hely: Török Viktória; 3. hely: Végső Lara

(rajztanárnő: Kiss Natália)

A rajzokat Török Emese helybéli egyetemista értékelte, aki a képzőművészeti szakirányú gimnázium befejezése után a tanítói pályát választotta, jelenleg végzős hallgató.

A rendezvényen az iskola versmondó köre, dr. Tóth Anita magyar tanár vezetésével egy alkalmi vers-összeállítást mutatott be Szabad csak az címmel. Az előadásban 16 felsős versmondó vett részt: Balog Stefánia, Bertók Csenge, Faragó Petra, Hajvert Janka, Hajvert Zalán, Huszka Szofia, Kerekes Tamara, Konc Sára, Lénárd Lara, Lénárd Leila, Simonyi Gyárfás, Süli Fanni, Szabó Sarolta, Török Viktória, Török Viola és Varkula Anna. Felkészítésükben a magyartanárnő mellett részt vett Barta Júlia beszédtanárként és Faragó Papp Boglárka korrepetítorként. Az előadást





könyvtárunk munkatársa, Hajvert L. Andrea állította színpadra.

Az ünnepi rendezvényen közreműködött Vajda Noa Pálma Kazinczy-érmes versmondó, illetve a Bácsfeketehegy Magyar Művelődési és Helytörténeti Egyesület Nagypacsirták népi énekegyüttese Vajda Noémi vezetésével: Konc Sára, Török Nikolett, Szabó Zsanett, Bertók Csenge, Hajvert Janka, Faragó Dorisz, Lukács Lilla és Fehér Odett.

Március 28-án rendeztük meg a 29. Podolszki József Irodalmi Emléknapot. A helyi temetőben megkoszorúztuk Podolszki József és a helyi irodalmárok sírjait.

A Kultúrotthonban Gál Lajos versmondó szavalatát követően Szerda Zsófia, a Hét Nap főszerkesztő-helyettese emlékezett meg Podolszki Józsefről. A Podolszki-emléktáblánál rajta kívül Kudlik Zoltán, a Tartományi művelődési titkárság segédtitkára, és Hajvert Ákos, a Magyar Nemzeti Tanács Végrehajtó Bizottságának művelődéssel meg-



bízott tanácsosa koszorúzott.

A program a Bányai Emlékházban könyvbemutatóval folytatódott. Nagy Tibor történész Löszbe taposva – Topolya és környéke a még hidegebb napokon című kötete a Topolyai Önkormányzat, a Vajdasági Helytörténeti Társaság és a Vajdasági Magyar Művelődési Intézet közös kiadványa. A szerzővel Tomik Nimród történész beszélgetett.

A könyvbemutatót követően Lélek-táj elnevezéssel kiállítás nyílt Kormos Róbert festő alkotásaiból, majd következett a XXIX. Podolszki József publicisztikai pályázat ünnepélyes eredményhirdetése és díjátadója. Az idei pályázatra 14 pályamunka érkezett, az írásokat a háromtagú zsűri értékelt. Az idei bíráló bizottság tagjai Benedek Miklós, a Képes Ifjúság főszerkesztője, Tóth Péter, a Magyar Szó újságírója és a szervezők nevében Csordás Katalin volt. Az első díjat Piros Bálint (A fogadás) nyerte. A második díjazott Rúzsa



Edina (Az elfelejtés). A harmadik helyen Kállai Göblös Nikolettá végzett A suttagó című írásával. A zsűri egy különdíjat is odaítélt, ezt Cöndör Enikő Algoritmus a húsleves mellé című írása kapta.

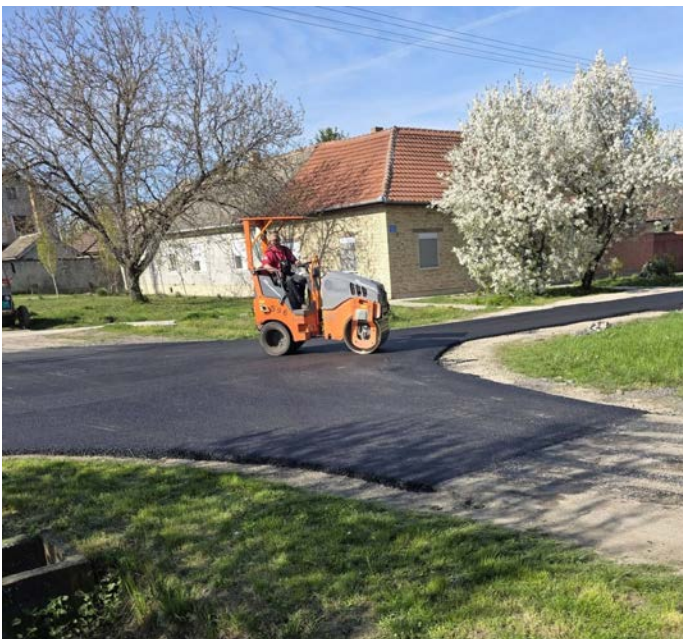
A program a Vajdasági Magyar Versmondók Egyesületének Külön-leges-legszebb nyelv című verses estjével zárult. Egy különleges utazáson vehettünk részt, ahol Kölcsey Ferenc, Petőfi Sándor, Fehér Ferenc, Kosztolányi Dezső, Tompa Mihály, Nagy László, Kányádi Sándor, József Attila, Bence Imre, Varró Dániel, Weöres Sándor voltak az utastársaink. A zenei háttérrel Koltay Gergely, Szabó Balázs, Wolfgang Amadeus Mozart, Johann Friedrich Franz Burgmüller és Franz Schubert szerzeményei biztosították. Előadták: Brezovszki Edit és Brezovszki Márk - zongora, Dudás Nikolett - ének, P. Kőműves Noémi és Hajvert Ákos - vers.

A Podolszki József Irodalmi Emléknep szervezői a Kozma Lajos Könyvtár és a Podolszki József Emlékbizottság voltak. Az esemény a Magyar Nemzeti Tanács kiemelt jelentőségű rendezvénye.

Aszfaltozás Feketicsen

Az elmúlt időszakban négy utcában is friss aszfalt került lefektetésre, ami egy sikeres pályázat eredménye. Kishegyes község ugyanis eredményesen vett részt a Mezőgazdasági Minisztérium vidékfejlesztési támogatási programjában, amelynek keretében mintegy 16,6 millió dinárt nyertünk el. Ez az összeg lehetővé tette, hogy négy utcában elvégezzük az aszfaltozási munkálatokat.

Fontos kiemelni, hogy csak azok az utcák kerülhettek



be a projektbe, amelyek rendelkeztek érvényes tervdokumentációval és építési engedéllyel. Ennek megfelelően az Ady Endre, a Zmaj Jovina, a Savo Kovačević és a Július 13. utcákban valósult meg a beruházás.

Az elmúlt években a településen zajló csatornázási munkálatok jelentős megterhelést jelentettek a lakosság számára. Sok helyen az utak állapota leromlott, és bár történtek helyreállítási kísérletek, ezek nem minden esetben voltak megfelelő minőségűek. Éppen ezért kiemelten fontos volt számunkra, hogy most lehetőség nyíljon az érintett utcák újraaszfaltozására, és ezzel javítsuk az ott élők mindennapi közlekedési feltételeit.

A kivitelezés közbeszerzési eljárás útján valósult meg,

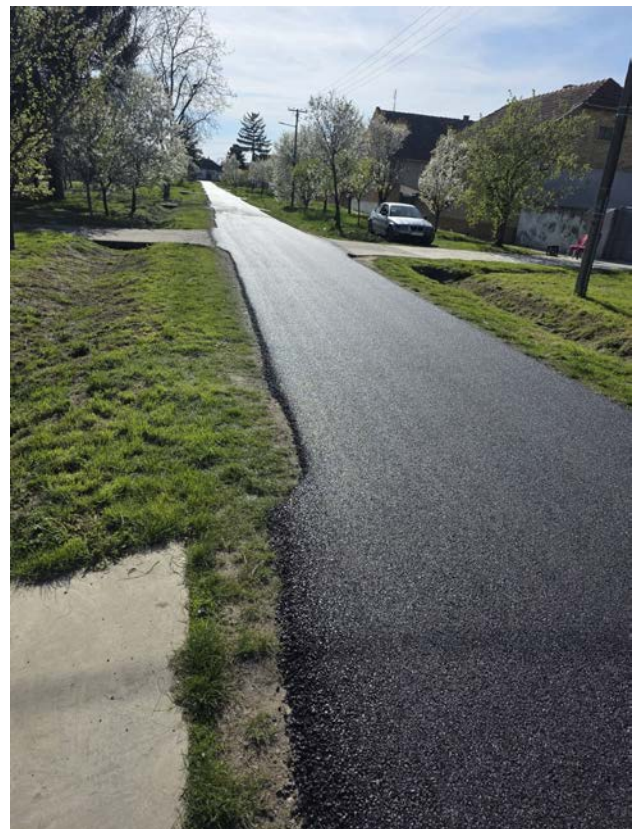
amelyet a valjevói Útépítő Vállalat nyert el. A munkálatok már a múlt héten elkezdődtek az előkészítési fázissal, amikor a legnagyobb kátyúkat feltöltötték és előkészítették az útfelületet. Maga az aszfaltozás húsvéthétfőn indult el, és rövid idő alatt, szervezeten haladva, szerdára be is fejeződött.

A kivitelezés során a meglévő útfelületre körülbelül 5 centiméter vastagságban új aszfaltréteg került, amely jelentősen javítja az utak minőségét, tartósságát és biztonságát.

Számunkra ez a beruházás nemcsak egy konkrét fejlesztés, hanem egy fontos lépés abba az irányba, hogy fokozatosan javítsuk a település infrastruktúráját. A jövőben is azon leszünk, hogy minden elérhető pályázati lehetőséget kihasználjunk, és további utcák felújítását valósítsuk meg, nemcsak Bácsfeketehegyen, hanem Kishegyes község többi településén is.

Oroszi Sándor

Kishegyes község képviselő-testületének elnöke



Felújítottuk Berhidai Keresztes József síremlékét

Ünnepélyes keretek között adtuk át Berhidai Keresztes József mártír református lelkipásztor felújított síremlékét Bácsfeketehegyen.

Berhidai Keresztes József pályája elején tanítóként szolgált a településen, majd a pirosi református gyülekezet lelkipásztora lett. 1839-ben hívták vissza Feketehegyre, ahol élete végéig szolgálta a közösséget. Munkássága során jelentős szerepet vállalt a falu fejlődésében: leányiskolát alapított, felújította a templomot, újjáépítette a paplakot, valamint hozzájárult a fiúiskola megszervezéséhez is. Az 1848–49-es események idején a település lakossága súlyos megpróbáltatásokkal szembesült. 1849. január 23-án szerb felkelő csapatok közeledtek Szenttamás felől, ami miatt a lakosság nagy része menekülni kényszerült. A történetek a helyi emlékezetben „Mári-napi szaladásként” maradtak fenn. Berhidai Keresztes József a faluban maradt, hogy segítsen a magatehetetlenül ott rekedteknek a menekülésben. Ez a döntése rendkívüli önfeláldozásról tanúskodik: mások megmentését a saját biztonsága elé helyezte. A hagyomány szerint egy elkőborolt golyó következtében vesztette életét, miközben ezt a nemes feladatot teljesítette. Életét adta embertársaiért.

A tragédia után azonban Feketehegy magyar lakossága nem mondott le erről a földről. Visszatértek, és romjaiból újra felépítették a falut. Ennek az emléke és üzenete áll előttünk ma is. Úgy gondolom, hogy ez a síremlék nemcsak egy személy emlékét őrzi, hanem szimbolikus jelentéssel bír a feketicsiek számára is: annak az üzenetét hordozza, hogy bár őseinket elűzték innen, visszatértek, és újra felépítették a falut.

A síremlék felújítása a Vajdasági Magyar Szövetség és a Magyar Nemzeti Tanács támogatásával valósult meg. A kezdeményezés fontos szerepet játszott a néhai Sárközi István, aki hosszú éveken át kutatta Bácsfeketehegy történetét, és kiemelten fontosnak tartotta a szabadságharc emlékeinek megőrzését. A síremlék felújítása egyik utolsó kezdeményezése volt.

A síremlék felújítását Sáránci István és Zalán Kovácsmesterek kiviteleztek. A téglakeretbe kovácsoltvas kerítés került, amely a sír védelmét és jelképes jelentőségét hangsúlyozza. A 12 oszlop kiegyenesített kasza a Mári-napi szaladás idején helyben maradt nemzetőröknek állít emléket, a szomorúfűz motívumok pedig a református hagyományokat idézik.

Az eseményt Vajda Noa Pálma egy Podolszki verssel tette ünnepélyesebbé, valamint Orosz Attila református esperes mondott hálát és áldást.

Az eseményen még részt vett dr. Pásztor Bálint, a Vajdasági Magyar Szövetség elnöke, dr. Juhász Bálint, a VMSZ Intéző Bizottságának elnöke és Fremond Árpád, a Magyar Nemzeti Tanács elnöke. Megkoszorúzták Berhidai Keresztes József egykori református lelkész felújított síremlékét, és főt hajtottak Sárközi Istvánnak, a Magyar Nemzeti Tanács Végrehajtó Bizottsága néhai elnökének sírjánál. Ezt követően a vendégek megtekintették a kultúrotthon felújított nagytermét, majd a terasz falán felavatták Sárközi István emléktábláját.

Orosz Sándor

Kishegyes község képviselő-testületének elnöke



VÁLASZTHATUNK-E EGÉSZSÉGET MAGUNKNAK?

Egészségügyi Világnap április 7.

„Nem az a lényeg, hogy mid van... hanem az, hogy mit kezdesz vele.”

Siddhartha Mukherjee

Választhatunk-e egészséget magunknak? A rövid válasz: igen is meg nem is. Az egészség nem kizárólag választás kérdése, de nagymértékben tudjuk befolyásolni, támogatni. Abba ugyan nincs beleszólásunk, hogy születéskor milyen géneket hozunk magunkkal, de azt már mi alakíthatjuk, hogy életmódunk, környezetünk milyen hatással legyen génjeink működésére. Igaz a szülőktől kapott genetikai anyag állandó, de mára már az is bizonyosodott, hogy génjeink folyamatosan dinamikus kölcsönhatásba lépnek a külső/belső környezettel, az onnan érkező hatásokkal, molekulákkal, ezekkel együttműködve szabályozzák az egészséggel összefüggő folyamatokat. Számos külső hatás befolyásolja a gének kifejeződését, működését: pl. a táplálkozás, a külvilágból folyamatosan érkező fel nem dolgozott stressz. A génkifejeződés, génműködés fontos folyamat, olyan DNS utasítások, melynek jelentős szerepe van az egészségünk és a közérzetünk alakításában, sőt még abban is, hogy milyen személyekké válunk. A génjeink képesek alakítani boldogulásunkat a környezetünkben, de a környezet is visszahat a DNS-re, úgy hogy bekapcsolja egyes részeit, míg a másik részeit kikapcsolva hagyja. Az életmódunkkal, viselkedésünkkel, a figyelmünk hatékony szabályozásával hatással lehetünk a környezetre, úgy alakíthatjuk azt, hogy csökkentjük annak negatív visszahatását ránk, lecsökkentjük károsító hatását saját egészségünkre és életminőségünkre (pl. ha személyi szinten csökkentjük a környezeti terhelést, kevesebb lesz a hulladék – tisztább lesz a környezet – jobb lehet hangulat és az egészség).

A génjeink aktivitását az ún. epigenetikai folyamatok szabályozzák, ami azt jelenti, hogy életmódunk megváltoztatása molekuláris szinten is változást idézhet elő, oly módon, hogy a gének megváltoztatása nélkül, meg tudjuk változtatni a viselkedésüket. Az epigenetika azt vizsgálja, hogyan tudják a környezeti hatások (például táplálkozás, stressz, mozgás, alvás) megváltoztatni a gének

működését anélkül, hogy a DNS betűsorrendje megváltozna. A tanulság az, hogy a genetika hajlamot ad, az epigenetika pedig szabályoz, az életmóddal pedig elérhetjük, hogy a hajlam ne váljon betegséggé. Így, tehát a gének önmagukban nem határozzák meg, hogy mivé fogunk válni, milyen egészségben tudjuk leélni életünket. Tényként kell elfogadnunk, hogy egészségünk/betegségünk elenyésző hányada függ egyetlen génhibától. A legsúlyosabb betegségek nagy része (pl. depresszió) neveltetésünk, környezetünk, bizonyos mértékben a vakszerencse kölcsönhatásainak következménye. Legnagyobb részben rajtunk múlik, hogy a génekben lévő egyes betegségek kockázatát megnöveljük, és ezzel lehetővé tesszük a betegség kialakulását. A körülményeket nem mi választjuk, de mi vagyunk felelősek, hogy mit kezdünk velük. Erre hívja fel a figyelmet Popper Péter: „Nem felelsz érzedéért, vágyaidért, gondolataidért. Olyanok ezek, mint egy átsuhanó madár a ház felett. De, ha már befészkelik magukat az ereszed alá, fészket raknak, fiókákat költenek ki - az a te beleegyezéseden múlik.” A lelki egészséget befolyásoló spontán gondolatokért és érzésekért nem vagyunk felelősek, de ha hagyjuk, hogy elhatalmasodjanak és kárt okozzanak (a "fészket rakjanak"), az már a mi tudatos döntésünk következménye. Lehet, hogy örökölnék néhány fogyatékos gént, de rajtunk múlik, hogy azok életünk



Kép (pixabay): „A gének csak lehetőségeket teremtenek, de sosem jelentenek végzetet.” Szendi Gábor

folyamán bekapcsolnak-e vagy sem, a megoldást nekünk kell megtalálni. Mi egyedül tudjuk szabályozni, megváltoztatni genetikai sorsunkat a kedvezőtlen öröklött génállomány ellenére is, ésszerű életvitellel (pl. egészséges táplálkozással). Ennek fordítottja is igaz, kedvezőtlen, meggondolatlan életmóddal felerősíthetünk egy-egy romboló génprogramot, máskor meg a szerencsés genetikai adottságunkat is elronthatjuk. Rajtunk múlik, hogy génjeinket hogyan „kapcsoljuk” ki vagy be. Az egészséget abszolút értelemben nem választhatjuk, de választhatjuk az egészséges életmódot, hozzáállást és felelősséget, hisz az egészség nem egy állapot, hanem életmód. Teljesen a mi feladatunk, döntésünk, hogy miként viszonyu-



Kép (pixbay): „Azzal is választok, ha nem választok semmit.” Sartre

lunk a testünkhöz és lelkünkhöz, önmagunkhoz. „Az ember a saját tettei által határozza meg önmagát.” figyelmeztet Sartre.

Mi az, amit nem tudunk, és amit meg tudunk változtatni a jó egészségünk érdekében? Amit nem választhatunk, mégis komoly hatással vannak az egészségünkre: a genetika (öröklött hajlamok, veleszületett betegségek), a környezeti tényezők (gyermekkori neveltetés, életkörülmények, a társadalmi helyzet, a levegőminőség), váratlan életesemények (balesetek, fertőzések). Amit meg tudunk változtatni, és amit mi választunk: hogy mit teszünk magunkért, hogyan bánunk a testünkkel, milyen a hozzáállásunk a testünkhöz, noha ezek nem garantálják a tökéletes egészséget, de nagyban növelik az esélyét. Igaz, nem választhatunk egészséget abszolút értelemben, de egészségre irányuló életmódot, hozzáállást és felelősséget igen, azzal hogy miként viszonyulunk testünkhöz és lelkünkhöz. Mi választjuk meg a táplálkozási szokásainkat, hogy mit, mennyit és milyen

rendszerességgel eszünk, hogy ezzel milyen „nyomot hagyunk” a génműködésünkön (pl.: egészségtelen étrend→kedvezőtlen epigenetikai hatások→ fokozódik az anyagcsere betegségek kockázata). Tőlünk függ, hogy milyen aktív életmódot folytatunk, mennyit és milyen rendszerességgel mozgunk (pl. rendszeres testmozgás→ kedvező epigenetikai hatások → csökken a szervezetszintű krónikus gyulladás, javul az anyagcsere). Rajtunk áll, hogy viszonyulunk a mindennapi stresszekhez, képesek vagyunk-e kivonni magunkat a káros hatásai alól. Az alvásszokásaink nagymértékben befolyásolják az egészséget, hiszen kihatnak a hormonális és az immunrendszer működésére. Tőlünk függ, hogy mennyire tudunk ellenállni a káros hatásoknak: dohányzásnak, túlzott alkoholfogyasztásnak. Oda kell figyelni a lelki egészségre, pl. a hosszan fennálló szorongás, hangulati zavarokhoz vezethet, sőt epigenetikai módosulásokat indíthat el az agyban (pl. depresszió). Sokat segít, a lelki állapoton, ha sikerül olyan tevékenységet találni, ami megnyugtat és feltölt bennünket: beszélgetés egy családtaggal, támogató, közeli baráttal (nem kell sok ember - pár jó kapcsolat is elég), akik támogatnak, nevetés, séta a természetben, mélylégzés, relaxáció, zenehallgatás, olvasás, tanulás, nyugtató játékok. E tevékenységek sok apró mindennapi döntéseinken múlik, melyek ténylegesen rajtunk múlnak, mi irányítjuk őket, mi választjuk meg, mit teszünk magunkért, testünkért, lelkünkért, hogyan reagálunk arra, amit nem tudunk irányítani.

Az egészségügyi világnapon (is) érdemes elgondolkodni, mennyire érdemes betartani az egészséges életmódbeli ajánlásokat, mert csökkenthetjük annak kockázatát, hogy már 40 éves kor körül akár több krónikus betegség alakuljon ki. Van mit javítani, mert úgy Szerbiában, mint Magyarországon az emberek egészségi állapota hasonló kihívásokkal küzd, az egészségi mutatók kedvezőtlenek, és a krónikus, nem fertőző betegségek nagy terhet jelentenek, és továbbra is fontos a megelőzés és a rizikófaktorok csökkentése. Minden egészségtudatos tevékenységet ajánlatos betartani, nem elég csak egy foglalatosságot kiragadni (pl. csak a sport), és az mindent átfogó életmódot nem lehet pl. táplálék kiegészítővel vagy más gyógy készítményekkel kiváltani. Végezetül Servaas Binge tanácsa: „Soha nem késő változtatni a szokásokon. Az életmód fantasztikus fegyver.”

Dr. Kasza Bálint

AKKOR GONDOLKOZZUNK ...?

hát, nem vagyunk egyformák!

Igen ezt, mondta Sass József, egy sajátságos grimasszal, mire a Mikroszkóp színpad közönsége tudta, hogy most röhögni kell. Igen, nem vagyunk, nem voltunk, de úgy látszik, nem is leszünk egyformák. Én is élveztem, együtt a rádió kabaré műsorának hallgatóival. Valahogy, olyan egyszerű jó humor volt. Akkor még csak naiv voltam, és még nem, tudtam, hogy egy társadalom, arra a régi mondásra épül, hogy, kenyeret és cirkuszt a népnek. Ha, a kenyér kemény, nem túl jó, értsünk ez alatt, akármilyen minőségi hiányt, a fő Hajjakendék, a cirkusz minőségével ellensúlyozták. Utólag valahogy megtudtam, hogy a fent említett színpad igazgatója Komlós János, rendőr ezredes volt, tehát, a többiek is állami hivatal alkalmazottjai, így voltak valamilyen x/y osztály vezetője/tagjai, így szolgálták a dolgozó népet (akkor ez volt a szokás) és így mi törvényesen röhögtünk a legvidámabb lágerben. Nem derülhetett volna ez ki, de Sass elvtárs/úr (ki-ki az ízlése szerint választhat (micsoda demokrácia)), a rendszerváltás után, nem érezte magát adóköteles polgárnak oszt így, kibútt a szeg a zsákból.

Tulajdonképpen ezért szenvedtem, az értékekkel, hogy mi is az, ami az emberek közötti kapcsolatokat kiépíti, tartja, hogy az igazságtalanságoktól, vagy törvények diktatórikus nyomásától ne omoljanak be és ha a végrehajtó szervek eléggé zsarolhatóan hűségesek, a rend „uralkodhat”. Ha nem is direkt személyesen, de az oszd meg és uralkodj is létezik, meg a végek végén, nem is vagyunk egyformák. Na, ez már egy „túl jó”, vagy a mindent megmagyarázó, és elfogadó rendszerben, a demokráciában történik.

Ez mellett, még volt egy elmaradhatatlan apróság, hogy a II Világháború után rántkört békével, minden, ami hasznos, vagy hasznot hozhat a világon, legalább 50% + 1 szavazattal, az amerikaiak kezébe került. Akkor ez volt a „divat”. Közben, másnak is lett atom és hidrogén bombája, meg viszkedett a hatalomvágya, oszt itt vagyunk a mában. A kis és gyenge társadalmak mivel felszabadultak a csúnya kolonializmus alól de nem tudtak a nagy szabadságukkal mit kezdeni, ügyesen felfalta őket a „humánus” neokolonializmus.

Kialakult a kétpólusú világ. A köztük való viszony meg lett a hidegháború (még semmilyen nemzetközi törvény nem ítélte el, igaz a nagyokra nincs is hatás-

sal). Erre jött egy nem túl szorgalmas, de magát igen nagyra tartó nép, főleg a vezetője, ki tudta, hogy, ha a világon minden helyzetet ki lehet használni, akkor ezt is ki kell, de maximálisan. Meg is „oldotta”. „Csárdás” politikát folytatott. Kettőt jobbra, kettőt balra totyogott a nagyhatalmak között, majd mind a kettő honorálta, csak, hogy nehogy valami zrit csináljon. Szépen lassan megalakította az Elnemkötelezettek is, de ez sem lett baj, mivel, egyik hatalom ellen sem, de kicsik is, voltak. A Nagyok magára hagyták ezt a Kisgömböc szerű államot, bízva benne, hogy felnő(t) és minden rendben van/lesz, de az, mint a mesében gyönyörűen alkotóelemeire robbant, megszűnt mindörökre.

Mi van ma? Demokrácia. Na, ettől bizony, mivel ide nem valók a népek, társadalmak, csak a pénz, mindenki neki esett ész nélkül gyűjteni, így (majdnem) beleestünk egy új világválságba, ami ellen, lettek volna a védekező mechanizmusok, amik kialakultak a háború után, de hát el...tuk a kapanyelet. Milyen, a mai helyzet, hát, mint az említett kapanyél.

Az emberek többnyire, köztük én is, átes(t)ünk a churchilli evolúción, az internacionalista baloldali forradalmi szocialistától, a jobboldali konzervatív keresztény-demokratáig. Nem kívánom az internacionalista Európát, csak a nemzeti államok (kon)federációját, népek békés egységét.

Demokrácia van. Ma nemzetközi konvenciók/törvények alapján, minden nép, maga dönthet sorsáról szavazással, csak az a szavazatra jogosult állampolgár bedilizés nélkül élje meg a szavazás napját, amelyen saját akarata alapján határozhatja meg jobbnak látszó jövőjét. A választási kampány alatt mi hangzik el, és minek a homlok-egyenes ellentéte, hát abba bele lehet bolondulni. Ha túléltem, kérek is érte kártérítést a megélt lelki fájdalomért, sebeimért (nyolc napon túl gyógyuló).

Na, most pont akkor azért is gondolkozzunk, meg mondjunk el egy Miatyánkot, Magyarországuékért.

Bíró Csaba

Ha tavasz, akkor metszés a gyümölcsösben

Folytatódott a bácsfeketehegyi Értéktár Bizottság hungarikumprogramja – Fókuszban a kert

A Bácsfeketehegy Magyar Művelődési és Helytörténeti Egyesület Értéktár Bizottsága újtára indította a Szállási szemmel elnevezésű hungarikumprogramot. A kezdeményezés első szakasza az állati eredetű termékekre összpontosított. Ősszel Szállási szemmel 2. néven indult el a program második része, amely a kertekre és a gyümölcsösökre helyezi a hangsúlyt. A napokban megtartották az idei első foglalkozást, a résztvevők egy gyümölcsösben és egy szőlőültetvényen is jártak.

Hajvert Lódi Andrea, a bizottság elnöke elmondta lapunknak, hogy a tavaszi metszés állt a fókuszban.

– Gogolák Laci bácsi iránymutatást adott a gyümölcsfák metszéséhez, majd Lódi Miklós a szőlő metszéséről tartott előadást. Az alkalmakat dokumentáljuk, hogy megőrizzük őseink tudását, és eljuttassuk azokhoz is, akik nem tudtak részt venni az eseményen. Reméljük, így sikerül megőrizni valamit abból, amit apáinktól örököltünk. A Szállási szemmel program második részében a gyakorlati tevékenységek a kertekre koncentrálnak, ezért is vártuk nagyon a tavaszt, hogy megkezdődhessenek a gyakorlati foglalkozások. Az év első összejövetelén a metszéssel kezdtünk – számolt be az elnök, és hozzátette, hogy a következő hetekben megkezdik a veteményezést is.

Elsőként a borsót, a spenótot, a retket és más zöldségeket ültetik el. Számos további alkalom vár ránk, amikor találkozhatunk és az idősebbektől tanulhatunk – tette hozzá Hajvert Lódi Andrea.

Gogolák László annak idején Bajsáról költözött Bácsfeketehegyre, és itt kezdett szőlő- és gyümölcsstermesztéssel tevékenykedni.

– Akkor még nem nagyon tudtam metszeni, de jártunk piacozni, és abban az időben sok gyümölcsész megfordult a piacokon, így mindig akadt valaki, akitől tanácsot kaptam. Volt néhány könyvem is, például a Nagy öröm a kiskert, amelyből láttam, mit hogyan kell csinálni, de nem minden úgy alakul, ahogy a könyvben áll. Általában a saját eszem szerint metszek – lehet, hogy néha nem tökéletesen, de ha az időjárás is kedvező, mindig van termés – mondta Gogolák László, és hozzátette, hogy gyümölcsösében alma-, körte-, cseresznye- és szilvafa is található.

– Manapság az okostelefon és az internet segítségével még többet lehet megtanulni a metszésről. Én azonban már nem hallgatok ezekre, úgy gondolom, hogy a metszéshez elsősorban egy kis szeretet kell. Imádom metszeni, és nem árt egy kis művészi érzék sem, hogy a fa szép formát öltjön. Néha egy-egy ágat csak azért vágok le, hogy esztétikailag rendezett legyen a lombkoronája – vallotta be Gogolák László.

A foglalkozás egyik résztvevője, Lackó Endre hobbi-kertész, gyümölcsész és szőlész elmondta lapunknak, hogy kíváncsiságból csatlakozott a programhoz.

– Szerettem volna látni, hogyan végezték az idősök a metszést, locsolást és ápolást a gyümölcsösökben. Nekem is van szőlőtőkém, valamint alma-, körte-, cseresznye- és meggyfáim. A foglalkozáson hallottak főként megerősítettek a technikákban, amelyeket én is alkalmazok a kis gyümölcsösömben – fogalmazott a hobbi-kertész.

L.J.

Forrás: Magyar Szó



A MÁSODIK AGYUNK ÜZENETE

Az emésztőrendszer egészségének világnapja máj. 29.

„Életünkben a legnagyobb áldás a jó hangulat, és a legnagyobb gond, nehézség a rossz hangulat.”

Müller Péter

Vannak időszakok, amikor napokig rosszkedvűen, kedvetlenül ébredünk, egész nap motivátlannak érezzük magunkat, minden erőfeszítés nehezünkre esik. Szembesülünk, kell azzal, hogy az intenzív, negatív érzelmeink megváltoztatják a józan gondolkodásunkat, eltorzítják a jelenünket, a jövővel kapcsolatos elvárásainkat, megváltoztatják önértékelésünket. Negatív a hangulatunk, stresszesek, ellenségesek, levertek vagyunk, még a számunkra előnyös történeteket is, gyakran negatívan értelmezzük, sőt aktívan keressük mindenben az elutasító magyarázatot, bizonyítékokat, amikkel alá tudjuk támasztani borús lelkiállapotunkat. Ilyen napokon még a pozitív jeleket, akár a boldogság jeleit is képesek vagyunk figyelmen kívül hagyni, vagy lemondóan értelmezni. A borús hangulatú napokon mindent pesszimistán látunk, ami pedig egyre több rossz érzést generál. Ilyenkor olyan rejtett erők uralkodnak el rajtunk, mint a génjeink, az epigenetikai beprogramozás és a bélmikrobiotánk, melyek nagymértékben és tudat alatt alakítják zord hangulatunkat. Ez a kedélyállapot nem csak kellemetlen érzés, hosszú távon a szervezetre is veszélyes lehet, egy sor láncreakciót indíthat el a gondolkodástól kezdve, a viselkedésen át, a testi egészségig. Minél tovább tart annál nagyobb az esélye, hogy állandó szorongássá, vagy krónikus depresszióvá alakul át. A gondolkodás lelassul, romlik a döntéshozatali képesség, rosszabbodik problémamegoldó készség. Könnyen kialakul motivációhiány, a „miért is próbálkozzak” érzés, ami hosszú távon gátolja az életminőséget.

Bele kell-e nyugodni a negatív, komor hangulatba? Ha elfogadjuk, hogy az élet értelme nincs előre megírva, és mi magunk formáljuk életünk alakulását, amiben szabadok vagyunk. Ezzel együtt azonban el kell fogadnunk, hogy döntéseinkért is mi leszünk a felelősek. Döntéseink következményeit később nem háríthatjuk másra, még akkor sem, ha esetleg rosszul döntöttünk, mivel az sem biztos, hogy „jól” választottunk. Hogy jól tudjunk dönteni sok tényezőre kell figyelniük: pl. a jó tájékozottságra, a napjaink bizonytalan, háborús, gazdaságilag instabil világára.

Az állandó a stressz fenyegetésre, a folyamatos teljesítménykényszerre, hiszen követelmény, hogy „többnek, jobbnak” kell lennünk másoknál. Ugyanakkor a közösségi média másról sem beszél, mint az agyat megterhelő, törtető, tökéletes életéről, miközben egyre kevesebb az őszinte, mély emberi kapcsolat, a szeretetkötődés, mind gyakoribb az elmagányosodás. A modern emberek nagy része mozgáshiánnyal és alvászavarokkal küzd. Ez az életmód hormonális- idegrendszeri és ezzel együtt emésztőrendszeri problémákat okoz.

Lehet-e kapcsolat az emésztőrendszer és a szorongás, depresszió között? Igen az emésztőrendszernek meglepően nagy szerepe van a hangulatszabályozásban, amit komolyan kutat a tudomány is és amit „bél-agy tengelynek” nevezünk. A bélflóránk összetétele, amit a táplálkozásunk határoz meg, lehet a kulcsa hangulat javításának, a mentális egészségnek, vagy az aggyal kapcsolatos betegségek (mint pl. a Parkinson- vagy Alzheimer kór) kulcsa.

A belekben rejlene az egészséges agyműködés kulcsa? Hogyan függ össze a bélrendszer és a rossz hangulat, mi módon képes befolyásolni érzelmeinket? Az emésztőrendszer falában több millió idegsejtből álló hálózat található, amit enterális (belső) idegrendszernek hívnak. Ez a rendszer folyamatos kapcsolat-



Kép (pixabay): "A szomorú lélek gyorsabban öl, mint a bacillus."

ban áll az aggyal, az ún. bolygóidegen keresztül, ami összeköti a két rendszert. Az összeköttetésen keresztül a bélbaktériumok információt továbbítanak az agy felé, és bár úgy hisszük, hogy az agy az irányító szervünk, valójában a belek sokkal több információt küldenek az agynak, mint az agy a beleknek. A bélben élő mikroorganizmusok (mikrobiom, kb. 1,5-2 kg súlyú) termelik az idegi ingeranyagokat, pl. a szerotonint (boldogsághormon), melynek $\approx 90\%$ -a a bélrendszerben termelődik. Ha sérül a bélrendszer működése (bélmikrobiom), csökken a szerotoninszint, ami kiválthat lehangoltságot, szorongást, ingerlékenységet. Befolyásolja a stresszreakciót, hiánya krónikus fáradtságot, depressziót, okozhat. A krónikus emésztési problémák a szervezetben fokozódó krónikus gyulladáshoz vezetnek, ami szintén károsítja az agyműködést, rontja a hangulatot, rossz közérzetet okoz. Az emésztőrendszer egészségének világnapja hivatott arra, hogy felhívja a figyelmet: az emésztőrendszer nemcsak az étel feldolgozásáért felel, hanem az egész test működésére/egészségére is hatással van. Amellett, hogy biztosítja a tápanyagok felszívódását, energiával lát el, a bélben élő mikroorganizmusok hatással vannak az immunrendszerre (a védekezés nagy része a bélben zajlik), a hangulatra, még a koncentrációra is. A modern életmód jelentősen károsítja a bélflórát: az ultrafeldolgozott rostszegény, cukorban- és adalékanyagokban gazdagételek, a túlzott mennyiségű alkohol, csökkentik a hasznos baktériumok sokféleségét. Az antibiotikum használat sokszor életmentő lehet, de hatásuk nem szelektív, a jó baktériumokat is pusztítják. Sajnos gyakori vagy indokolatlan használatuk, ami felboríthatja a mikrobiom egyensúlyát. A gyakori stressz is káros, csökkenti a belek vérellátását, károsítja a bélmozgást,



Kép (pexels+): Agy-bél tengely. A bélrendszer állapota szoros kapcsolatban áll a hangulattal, a stressz-tűrő képességgel.

a baktérium-összetételt, állandó, krónikus gyulladást okoz és fokoz. A környezeti toxinok nagymértékben károsítanak: gyomirtók (főleg a glifozát) növényvédő szerek, nehézfémek, műanyagok, gyulladásozó folyamatokat indítanak el. Az A- és D-vitaminhiány, a cinkhiány károsíthatja a bélfal áteresztőképességét. Az ülő életmód, a kevés mozgás, szintén csökkenti a bélbaktériumok diverzitását. A cirkadián ritmus zavara, az alváshiány, éjszakai ébredés, a lefekvés előtti képernyőhasználat is pusztítóan hat a bélflórára.

A felsorolt tényezők megbontják a belekben lévő védőgátat, melynek az a szerepe, hogy kontrollálja, mi kerüljön a véráramba, mi juthat el a test szerveihez. Miután megsértik a belek falában lévő védőgát, lehetőség nyílik, hogy a baktériumok és a bélben lévő mérgező anyagok a véráramba kerüljenek, kiterjedt gyulladást okozzanak, kiváltják az immunrendszer reakcióját. A szivárgó, áteresztő bél áll a legkülönbözőbb betegségek hátterében: pl. krónikus fáradtság szindróma, migrén, szklerózis multiplex, fibromialgia, étel-túlérzékenységek, pajzsmirigy működési zavarok, hangulatingadozások, különféle bőrbetegségek, gyakori fertőzések, stb. Vizsgálatok igazolták, hogy a bélfal fokozott áteresztőképessége számos krónikus betegségben jelen van, különösen az autoimmun betegségekben.

A „szivárgó bélre” nem jellegzetes tünetek hívják fel a figyelmet: hasi teltségérzés, puffadás, hasi fájdalom, görcsök, fokozott gázképződés, hasmenés és székrekedés, vagy váltakozásuk, ételintolerancia (pl. tej, glutén).

Mit lehet tenni? Ajánlottak: a főtt zöldségek (cukkini, sütőtök, sárgarépa), csontleves, hal, tojás, jó minőségű húsok, fermentált ételek (savanyú káposzta, kefir), olívaolaj. A stressz csökkentése, mivel a krónikus stressz önmagában is fokozza a bél áteresztőképességét: az alvás rendezése, légző gyakorlatok, relaxáció, könnyű mozgás, séta.

Van-e remény a gyógyulásra? A szivárgó bél nem önálló betegség, egy állapot, megnő a bélfal áteresztőképessége: A bélfal képes regenerálódni, ha az okokat sikerül elhárítani, igaz nem egyik napról a másikra, és nincs „egy csodaszert”. Végetetül: Viktor Frankl tanácsa: „A körülményeinket nem mindig tudjuk megválasztani, de azt igen, hogyan reagálunk rájuk. Ebben a döntésben rejlik a szabadságunk és a hatalmunk.”

Dr. Kasza Bálint

Mezőgazdaság, te (de) drága!

Az idő előrehaladtával a bácsfeketehegyi határban is megkezdődtek a munkálatok a termőföldeken. A gazdák többsége már idejekorán elvégezte a kalászosok fejtrágyázását, valamint az őszi szántások elmunkálását, hogy ezáltal is csökkentsék a téli csapadék kipárolgását. Mire ezeket a sorokat tartalmazó újság az olvasó kezébe jut, már minden bizonyosan javában tartani fog a kapásnövények vetése is. A Fecske faluújságunk rendszeres olvasói már tudják, hogy évek óta így tavasz elő a helyi mezőgazdasági szövetkezet igazgatójával, Lódi Gáspárral áttekintjük, átbeszéljük a mezőgazdaságot érintő – azon belül is a növénytermesztéssel kapcsolatos – aktuális eseményeket.

Az idei téli időjárás egy rövidebb időintervallumban a régi kemény telek időszakából tartott egy kis ízelítőt. Volt részünk fagyos, szeles, havas, ködös időszakokban. Ezek a tényezők milyen hatással voltak a gabonákra!

- Valójában a téli csapadék mindig is jelentősen befolyásolta az előttünk álló gazdasági évet. Természetesen az idei, pár hétig tartó hótakaró valamelyest megvédte az őszi vetésű gabonákat a kemény fagyoktól, ez mellett csapadék is jutott a termőtalajba, azonban ennek ellenére se nincsenek olyan jó állapotban, mint a tavalyi év azonos időszakában. Ennek kiváltó oka elsősorban az őszi, hosszantartó száraz idő, ugyanis a talajmegművelést, a magágy minőséges előkészítését sem lehetett kellően elvégezni, valamint az elvetett mag számára sem volt kellő nedvesség a csíráképzéshez, a fejlődéshez. Az árpa és a búza – ha késve is, de csak ki kelt valahogy, azonban nálunk is az olajrepcével bevetett területek sínylették meg a legjobban a csapadékhiányt, mintegy 70% ki is kellett tárcsázni. Legtöbb helyen a vetést követő bő egy hónap elteltével kezdett gyéren kikelni.

A gyengébb hozam esetleg kihatással lesz-e a felvásárlási árakra, gondolok itt elsősorban az olajrepcére!

- Valójában a piac mindig is kiszámíthatatlan volt, a kínálat és a kereslet aránya is csupán igen kis mértékben tudta befolyásolni egy-egy termék árát. Semmit sem lehet logikusan kikövetkeztetni, hiszen a tavalyi évben is a gabona esetében az aratás kezdetén magasabb áron indult a felvásárlás, majd azt követően akár 3-4 dinárral is kevesebbet fizettek érte. Sajnos a terményárak – legyen szó bármelyik terményről – sorra elmaradoznak az egyre emelkedő reproanyagok árárányától, és éppen ez a tény az egyik kerékkötője a kifizetődő mezőgazdasági termelésnek.

A közelmúltban kirobbant közel-keleti háború világviszonylatban az olajár árrobbanásához vezetett, amely nálunk is nagymértékben érezteti hatását. Ez egyértelműen magasabb beruházási költségeket igényel a gazdáktól, amely ugyancsak indokolná a termények árkorrekcióját!

- Hihetetlen gyorsasággal növekednek az üzem-





anyag árak, akárcsak a műtrágya kiskereskedelmi ára. A regisztrált gazdasággal rendelkező gazdák a közelmúltig 179 dináros áron vásárolhatták meg a hektáronként meghatározott 100 liter gázolajat, napjainkban már ez az ár is elszállt, akár csak az alig két hónapja még 54din/kg urea típusú műtrágya ára, amely szintén jelentősen emelkedett, akárcsak a többi fajtájé. Nehéz gazdasági év elé néz a gazdatársadalom az idei esztendőben, habár az előző években is voltak különböző nehézségek és megpróbáltatások.

A kormány és a mezőgazdasági minisztérium is igyekszik – nem csupán pályázati lehetőségek, esetleg hitelek formájába – a mezőgazdasági termelés hatékonyságát, gazdaságosságát elősegíteni, úgy is, hogy hektáronként 18.000 dináros vissza nem térítendő támogatást nyújt.

- Valójában ez így van, és ez által némi könnyítéshez jutnak a termelők, elsősorban most a tavaszi beruházás során, amely ugyancsak költséges, hiszen a vetőmagon kívül szükséges a gyomirtót, növényvédőszert, a műtrágyát, üzemanyagot, s netalán

valamelyik géphez alkatrészt vásárolni. A mezőgazdaságon kívüliek többsége nem tudja, azonban sok kiadás terheli a termelőt az egész éves termelési ciklus folyamán. Az idei esztendőben a beígért támogatást július 31-ig szükséges a reproanyagokra költött fiskális számlákkal igazolni, amelynek tartalmaznia kell a gazdaság számát. Ígéret szerint a támogatást március 31-ig folyósítják minden regisztrált gazdaságnak, akik az e-agrár által ezt igényelték. Ma április 9 van, de sokan még nem kaptuk meg, pedig már a vetés kezdetén vagyunk – nyilatkozta Lódi Gáspár.

A nehézségek, megpróbáltatások sora ellenére a feketicsi határra nem volt jellemző, hogy akár egy parcella is parlagon, vagy bevetetlen maradt volna. Reméljük, hogy ez az idén sem lesz másként, hiszen gazdáink konok kunsággal kitartanak a föld szeretete és tisztelete mellett, amely a mindennapi kenyeret és a megélhetést biztosítja.

Szukola Béla

Az egészség a legnagyobb kincs

Amikor a bácsfeketehegyi Fecske havilap olvasói kézhez kapják falulapunk tavaszi, április-májusi számát, már világosabban és bizonyosabban láthatjuk, hogy szíromhullás után milyen meggytermést tartogat számunkra az ideig esztendő. Településünk messze földön ismert a róla elnevezett finom, és sokoldalúan hasznosítható meggyfajtáról, amely véleményem szerint a világ legegészségesebb gyümölcseinek élvonalába tartozik.

Írásom készítésekor örömmel látom, hogy a késő tavaszi fagyok, a méheket és más beporzó rovarokat karanténba kényszerítő kedvezőtlen időjárási körülmények eddig elkerültek bennünket, és Bácsfeketehegyen a feketicsi meggyfáinkon minden utcában szépen megkötött a termés. Bízom benne, hogy Teremtőnk megsegít bennünket, és idén végre újra bizakodásra serkentő termést gyűjthetünk be gyümölcsfáinkról, és a szántóföldekről.

Azt tervezem, hogy a Fecske következő, Falu-, és Meggy napi számában, a feketicsi meggyünk hasznosításáról szóló írással jelentkezem, ebben a számban pedig papírra vetem a csiperkegombával kapcsolatos, nemrégiben szerzett tapasztalataimat.

Sampinyon, vagy csiperke?

A sampinyon gomba, más néven csiperkegomba az egyik legegészségesebb és legsokoldalúbb alapanyag lehet a konyhánkban. Nemcsak finom, hanem több szempontból is hasznos a szervezetünk számára. Én idén tavasszal fedeztem fel a benne rejlő lehetőségeket, és ezúttal, ahogyan azt a facebook profilomon március 31-i bejegyzésemben megígértem, a gombapörkölt receptemet fogom bemutatni az érdeklődőknek.

Miért egészséges a sampinyon gomba?

A világhálón a következő ismertetőt találtam a csiperkegomba jótékony hatásairól:

1. Szív- és érrendszer támogatása: Alacsony zsírszint és koleszterintartalma, viszont tartalmaz káliumot, ami segíthet a vérnyomás szabályozásában.
2. Immunrendszer erősítése: Természetes antioxidánsokat és olyan vegyületeket tartalmaz, amelyek segíthetik a szervezet védekezőképességét.

3. Idegrendszer és energia: B-vitaminokban gazdag (pl. B2, B3), amelyek hozzájárulnak a fáradtság csökkentéséhez és az idegrendszer működéséhez.

4. Fogyókúrához ideális: Nagyon kevés kalóriát tartalmaz, viszont jól telít. Ha könnyebb, egészségesebb étkezésre törekszünk, jó választás.

5. Csontok támogatása: Tartalmaz D-vitamint, ami segíti a kalcium hasznosulását.

6. Vércukorszint szabályozása: Rosttartalma miatt lassítja a szénhidrátok felszívódását, így kedvező lehet a vércukorszintre.

Gombapörkölt tejfölös tarhonyával, hajdinával, vagy kölessel (úgy ahogy én szeretem)

Nem tartom titokban, hogy nem is olyan régen kezdtem el az ismerkedést az ételkészítés tudományával, művészetével. Négy éve, amikor magamra maradtam, úgy döntöttem, hogy megpróbálom tovább éltetni azokat az ízeket, amelyeket gyermekkorom óta szeretek, kedvesek nekem, hiszen emlékeztetnek a készítőikre, életem elmúlt hetvenöt évére. Azokat az ételeket szoktam főzni, és gyakran továbbgondolni, amelyeket szép emlékével édesanyám, és a feleségem tu-



dott úgy elkészíteni, hogy örömet leljünk a mindennapjainkban és az ünnepeinkben.

Vannak ételek, amelyeket nem receptből tanul meg az ember, hanem egyszerűen kialakulnak. A gombapörkölt is ilyen. A gomba nem volt mindennapi vendég a házunkban, és amikor a napokban ráakadtunk egymásra, azonnal tudtam, hogy ezután gyakran fogunk találkozni.

A gombapörköltet hozzávalói a következők: csiperkegomba, újhagyma, kápiapaprika, fokhagyma, disznózsír, őrölt pirospaprika, parajdi étkezési só, kevés rozmaring, bazsalikom, majoránna és szurokfű. A körethez: arany barnára pirított tarhonya, pörkölt hajdina, vagy köles, víz, olaj, só, és pörkölt lében elkevert tejföl.

Elkészítés: Először a pörkölt alapját készítem el. A disznózsíron megfonnyasztom a megsózott apróra vágott újhagymát és a felszeletelt kápiapaprikát. Amikor már összeestek, hozzáadom a zúzott fokhagymát, fűszerezem kevés rozmaringgal, bazsalikkal, majoránnával és szurokfűvel, megszórom őrölt pirospaprikával. Ezután kerül bele a felszeletelt gomba majd lassú tűzön főzni kezdem. Nem siettetem – hagyom, hogy a gomba levet engedjen, majd az szépen besűrűsödjön. A cél az, hogy a szaft tartalmas, sűrű legyen, az étel pedig szép, mély piros színt kapjon, az ízek pedig minél tisztábban érvényesüljenek. A



körethez a tarhonyát kevés olajon arany barnára pirítom. Felöntöm a sózott vízzel (körülbelül két és fél-szeres mennyiséggel), majd lefedve, gyenge lángon puhára főzöm. Amikor elfőtte a levét, átkeverem, és még pár percig lefedve pihentetem. A végén keverem hozzá a pörkölt lében elkevert tejfölt. A tejfölt szándékosan a tarhonyába teszem, nem a pörköltbe – így a pörkölt megőrzi a szép piros színét, a tarhonya pedig világos, krémes marad.

Köretként ugyanígy készítem el a megmosott, olajban pörkölt hajdinát, vagy a kölest is. A hajdina mély, teltebb ízt, a köles pedig lágyabb, könnyebb ízvilágot párosít a gomba pörkölthöz.

Tálalás: A tányér aljára kerül a gombapörkölt, mellé pedig a tejfölös tarhonya, hajdina, vagy pedig a köles. Így külön maradnak az ízek, és a színek is: a mély, fűszeres, sötétvörös színű pörkölt és a világos színű köret jól kiegészítik egymást.

Zárszó: Számomra ez az étel is a belevalók számának, és mennyiségének megérzéséről, és egy kicsit a türelemről is szól. Nem bonyolult, mégis figyelmet igényel, és talán éppen ezért esik olyan jól – mert benne van az idő, a gondosság, és az ízekhez kapcsolódó emlékek továbbéltetése.

Ennyit gondoltam megosztani az általam készített gombapörköltről. Az alapanyagok, és a fűszerek mennyiségét most sem tüntettem fel, mivel ez szerintem ennél az igen finom és egészséges ételnél is esetre változó, és leginkább a megérzés kérdése.

Végül mindenkinek jó egészséget kívánok, vigyázzunk rá, mert az egészség a legnagyobb kincs a világon.



Pál Károly

Ahol a part szakad Avagy szélmalomharc a vízzel

Idestova már negyedik éve, hogy településünkön a szennyvíz vezeték kiépítésén dolgoznak a kivitelezők. Annak ellenére, hogy 4-5 munkacsoport is dolgozott egyidejűleg, szinte lépcsőről-lépcsőre, vagyis méterről-méterre haladva a munkateljesítményük nem volt kimondottan látványos – csupán a kiásott gödrök betemetése után – ugyanis számtalan előre nem látott akadályok nehezítették a haladás eltervezett tempóját. Úgy a földbeásott kusza kábelhálózat, vagy éppen az ideje múlt vízvezeték már elfelejtett holléte okozott fennakadást, amikor azt az árokásást végző munkagép vas ökle szétmorzsolta. Ember tervez, Isten végez. Azonban azzal kevesen számoltak, hogy a mellékutcákban a részben feltépett úttest aszfaltburkot – mert csupán kevés helyen tudták az utak mellett lefektetni a csöveket – messzemenően nem tudják egy síkba hozni az öreg, még megmaradt útburkolattal. S, nem csak az egyenlőtlen, hullámszerű aszfaltozás, hanem történetesen több helyen is a szervíz akna felső szintje eltér az úttest felületétől. A falu több utcájában, ahol már befejezettek lehetne tekinteni – le is van aszfaltozva – a munkát, sok helyen megült, lesüllyedt az úttest, néhol újra fel van töltve, akár terméskővel, vagy más szilárd anyaggal, amely minden bizonnyal nem nyújt tartós megoldást. Nem kevés helyen látni, hogy faágak, gallyak vannak letűzdelve a kerékszagató kátyúkba. Többen úgy vélik, látszik már az alagút vége, azonban a másik tábor úgy gondolja, cudar hosszú lesz ez az alagút, odébb lesz az még. Tény, ami tény, a víztisztító üzem épülete megépült, a településünkön, a főutcán és a mellékutcák szinte majd mindegyikében kiépült a fővezeték. Jelenleg folyamatban van a hálózat különböző pontjain a gyűjtő medencék kiépítése, valamint a szintkülönbséget áthidaló, szivattyúkkal ellátott, az előbbinél kisebb méretű medencék kialakítása.

Vajdaság utca kezdeténél – alig 50 méterre a Krivaj pataktól – február 8-án kezdték meg ennek a gyűjtőpontnak az előkészületeit. Két nap alatt a munkagéppel kiástak egy kb. 4x4m nagyságú, mintegy 3.5m mély gödröt, amelyet erős acéllemezből lévő keskeny lapokkal körbe spékelték. Harmadnapon is megjelent mintegy 15 fős brigád, majd egy jó órai szemrevételezést követően eltűntek. 10 napig feléje se néztek a figyelmeztető táblákkal, szalagokkal körbe-



kerített gödrök és a nagy kupac kavicsnak. Időközben a természet csendben tette a dolgát, a Krivajból – a közlekedő edények elve alapján – a víz jelentős mértékben átszivárgott a gödörbe, amely szélei lassanként kezdtek beomlani, erőszakosan benyomva az acéllemezből készült, földbe döngölt oldalfalakat. Az azóta is tartó – már lassúbb folyamatú – omlás egyik oldala már a gyalogjárda széle alatt tántog, míg a másik oldal a lakóházhoz vezető kapu



előtti bejáratot karcsúsítja. Eppur si mouve! És mégis mozog- mondotta egykoron Galileo Galilei.

Február 20-án megjelent az egyik alvállalkozó pár munkása, akik először is a víz kiszivattyúzásával kezdték a munkát. Azóta is minden munkanapot ezzel kezdenek, hogy a leendő betonmedence oldalfalainak a saluzását megkezdhessék. Több hetes megfeszített munka révén sikerült is a 2x2 méteres és 3m mélységű faszerkezetet összeállítani, amelyet a betonozás utáni hatodik nap el is kezdtek szétbontani, amely ugyancsak időigényesnek bizonyult. A csoportvezető elmondása szerint a készülőben lévő gyűjtő medence közvetlen közelébe egy kisebb méretű aknában helyezik el a szivattyúkat, amelyek a vezeték szintkülönbségének hatékony áthidalását hivatott szolgálni. Ez azt jelenti, a meglévő földbevált gödröt „meghossz-

abbítják” a Krivaj felé. Az újabb gödör már nem csupán a betonjárda további ülepedéséhez vezethet, hanem a villanypózna is „megindulhat”. Na, de nincsen háború áldozat nélkül, tartja a mondás. A fejlődésért tenni kell, áldozatot kell hozni. S, hogy ez a község mindhárom települését érintő örült nagy beruházás, projekt, mikorra valósul meg?! Nos, talán ezt unokáink (se) fogják látni.

U.I.: Mert nem csupán az utcák útburkolatát kellene tisztességesen kijavítani (de miért is, hiszen igen aktuális lenne a vízhálózat felújítása), hanem a háztartások a szennyvízhálózatra való rákapcsolása is előreláthatóan igen időigényes folyamatnak bizonyul.

Sz-a

Emléktáblába rótt mosoly

Sárközi István emléke előtt adózott március 19-én a Vajdasági Magyar Szövetség vezetősége, élükön dr. Pásztor Bálint elnökkel, valamint a vajdasági magyar politikum kiemelkedő tisztségviselői, egykori munkatársai, barátai és tisztelői. Az ünnepi megemlékezés a helyi temetőben kezdődött, ahol főhajtással tisztelegtek a jelenlévők MNT Végrehajtó Bizottságának néhai elnöke sírjánál, valamint megkoszorúzták Berhidai Keresztes József felújított síremlékét, aki mártírhalált szenvedett az 1848/49 szabadságharc során. Ezt követően a kora esti órákban került sor a felújított művelődési otthon teraszfalán elhelyezett Sárközi István emléktábla felavatására. Ez alkalomból Szakás Tamás BMMHE elnöke köszöntötte a nagyszámú jelenlévőt (sokan be sem fértek a tágas teraszra). Ünnepi beszédében méltatta Sárközi István odaadó kultúrmunkáját, a helyi művelődési élet kiemelkedő egyéniségét. Az emléktáblát dr. Pásztor Bálint, a VMSZ elnöke és dr. Juhász Bálint az Intéző Bizottság elnöke avatták fel, amelyen István arcképe mellett a következő felirat olvasható: Ezen épület falai között dolgozott közösségünkért SÁRKÖZI ISTVÁN Bácsfeketehegy kulturális életének szervezője – 1988-2024.

A VMSZ elnöke ünnepi beszédében kiemelte, hogy az emléktábla elhelyezéséről azért választották a kultúrotthon falát, hogy aki belép az épületbe az óhatatlanul is felfigyeljen rá. A tiszteletére megtartott tavalyi megemlékezésen felvetődött a gondolat, hogyan, mi módon is lehetne méltó emléket állítani,

amely által kellő módon lehetne adózni Sárközi István emléke és kitartó, szorgos munkássága előtt. Így körvonalazódott és vált valóra az emléktábla elkészítése.

Oroszi Sándor, a kishegyesi községi képviselő vonaltestület elnöke elmondta, hogy István tragikus, hirtelen halála következtében az általa kezdeményezett két helyi vonatkozású projektum az folytatódott és most fejeződött be. Nevezetesen a kultúrotthon -, valamint Berhidai Keresztes József lelkipásztor síremlékének a felújítása.

- Mindkét projektum a mai nappal befejeződött, lezárult. A helyi magyar lakosok számára mindkét esemény nagy fontossággal bír, amelyet a polgárok is igényeltek, és értékelnek. Éppen ennek a jelentőségnek a tudatában a VMSZ helyi és országos vezetősége is megkülönböztetett figyelemmel kísérte – nyilatkozta dr. Juhász Bálint, a Tartományi Képviselőház elnöke. Mindanyunkban nagy űrt hagyott Sárközi István elvesztése. Ez a két esemény az ő befejezetlen projektjeinek beteljesülése, amelyek MNT támogatásával valósultak meg. Gondolkodtunk azon, hogyan vigyük tovább nevének megőrzését, ezáltal is tisztelegve példa értékű munkássága előtt. Egyértelműen az emléktáblára esett a választásunk, – mondta dr. Juhász Bálint – amely most velünk együtt, de egykor majd helyetünk is őrzi ifjú barátunk tiszteletre méltó emlékét!

Összeállította: Szukola Béla

Öröm és reménység húsvétkor

Húsvét ünnepére készülve a gyermekekkel a Jó Pásztor történetét tanultuk. Jézus a jó Pásztor, aki ismeri az övéit, és gondoskodik róluk. Szereti a „juhait”, vagyis az embereket, vezeti őket, és megvédi a veszélytől. A jó Pásztor nem hagyja magára az övéit, sőt kész az életét is odaadni értük. Jézus szeret, vezet és vigyáz ránk, mindig számíthatunk Rá. A történet folytatásaként húsvéti kiskosarat kézimunkáztunk, amit a gyermekek hazavihettek – rajta egy



bibliai Igével: „Mielőtt kiáltanak, én már válaszlok, még beszélnek, én már meghallgatom – mondja az Úr.” (Ézs.65,24) Fogadjuk szívünkbe ezt a bátorító ígéretet, és higgyük, hogy Jézus ma is él, ismer és szeret bennünket. Minden kedves Olvasónak áldott, örömteli húsvéti Ünnepeket kívánunk!

Halász Renáta



Majálisfa állítás

Több évtizedes hagyománya van a majálisfa állításnak a Vajdaság utcában lévő téren, amely már csak az egyetlen hely Bácsfeketehelyen, ahol még éltetik ezt a régi népi hagyományt. Az idei esztendőben is sor kerül erre a tradicionális eseményre, amelyre várjuk a gyermekeket, felnőtteket, unokákat, nagyszülőket, vagyis minden érdeklődőt. A díszítéshez szükséges szalagokat, lufikat, rajzokat mindenki kedve szerint hozhat. A májusfa állítást követően a gyermekek részére az idén is lesz zsákban ugrálás, kötélhúzás és egyéb ügyességi játékok. Természetesen a legjobbak ajándékban részesülnek.

Az eseményre április 30-án csütörtökön 16 órakor kerül sor a Vajdaság utcában. Minden érdeklődőt, résztvevőt szeretettel hívunk és várunk.

Törésvonal

Van egy érzés, amely szinte minden döntésünk mögött ott áll, még akkor is, amikor nem beszélünk róla. Nem látjuk, mégis alakítja az utakat, amelyeket választunk, és azokat is, amelyeket soha nem merünk megtenni. Ez az érzés a félelem. A félelem az egyik legrégebbi kísérőnk. Régebbi, mint a nyelv, régebbi, mint a törvények, talán még régebbi, mint maga a tudatos gondolkodás. Amikor az első emberi lények az erdők és puszták peremén éltek, a félelem egyszerű volt. Valami mozog a sötétben. Valami nagyobb, gyorsabb, erősebb. A félelem akkor nem filozófia volt, hanem jelzés: fuss vagy harcolj. Az idegrendszerünk ma is hordozza ezt az ősi mechanizmust. A testünk ma is ugyanúgy reagál: gyorsabb szívverés, feszült izmok, élesebb figyelem. A félelem akkor az életet védte. De a világ megváltozott, és a félelem velünk maradt. Ma már ritkán kell menekülnünk ragadozók elől, mégis ugyanaz az érzés jelenik meg bennünk egy vizsga előtt, egy fontos döntésnél, egy állásinterjún, egy beszélgetésnél, ahol kimondhatnánk valamit, ami számít.

A testünk még mindig veszélyt érzékel, csak a veszély formája változott meg. Ezért válik a félelem sokszor zavarossá. Mert már nem mindig attól félünk, amitől valóban kellene. Egy gyerek például gyakran nem attól fél az iskolában, hogy nem tanul meg valamit, hanem attól, hogy hibázik. Nem attól, hogy nem érti a világot, hanem attól, hogy rossz jegyet kap. A tudás helyett az értékelés válik fenyegetéssé. Így a félelem nem a fejlődés irányába tereli, hanem a megfelelés felé. A felnőttek világa sem sokkal más. A karrierben sokan nem attól félnek, hogy rossz döntést hoznak, hanem attól, hogy kilógnak a sorból. Hogy kockáztatnak. Hogy mások mit gondolnak majd. Így történik meg az, hogy emberek évekig olyan munkában maradnak, amelyben lassan elfáradnak, csak mert a bizonytalanság ijesztőbbnek tűnik, mint az elégedetlenség. A társadalmi életben a félelem még finomabban működik. Félünk attól, hogy nem fogadnak el. Félünk attól, hogy kimondunk valamit, amitől csend lesz a szobában. Félünk attól, hogy őszinték leszünk. Így lassan megtanuljuk a legbiztonságosabb mondatokat, a legkockázatmentesebb véleményeket. És miközben azt hisszük, hogy a békét őrizzük, valójában egy láthatatlan korlátot építünk magunk köré. A félelem tehát nem mindig ellenség. Sokszor iránytű. A probléma akkor

kezdődik, amikor a félelem rossz dolgokat kezd el védeni. Mert van félelem, amely megóv a veszélytől, és van félelem, amely megakadályoz abban, hogy éljünk. Az ember történelme tele van olyan emberekkel, akik a félelmet nem megszüntették, hanem túllépték. Nem azért, mert nem féltek, hanem mert volt valami, amit fontosabbnak tartottak. Gondoljunk olyanokra, akik új gondolatokat mertek kimondani egy olyan korban, amikor ezért üldözték őket. Vagy azokra, akik új utakat nyitottak, miközben mindenki azt mondta: ez lehetetlen. A bátorság nem a félelem hiánya. A bátorság az, amikor a félelem ellenére lépünk. De hogyan lehet uralni egy érzést, amely ilyen mélyen belénk van írva? Talán nem azzal kezdődik, hogy legyőzzük. Hanem azzal, hogy felismerjük. Amikor megkérdezzük magunktól: mitől félek valójában? A következménytől? A kudarctól? A szégyentől? Vagy attól, hogy kiderül: nem vagyok olyan biztos magamban, mint amilyennek látszani szeretnék? A félelem gyakran ott a legerősebb, ahol a legtöbbet számít valami. Ahol tét van. Ahol fontos számunkra az eredmény, a kapcsolat, az elismerés. Ezért a félelem furcsa módon sokszor azt mutatja meg, merre van az a terület, ahol növekednünk kellene. A kérdés tehát nem az, hogyan tüntessük el a félelmet. Az ember valószínűleg soha nem lesz teljesen félelem nélküli lény. A kérdés inkább az: ki irányít? Mi a félelmet — vagy a félelem minket? Mert ha a félelem diktál, akkor a világunk egyre kisebb lesz. Kevesebb próbálkozás, kevesebb kérdés, kevesebb út.

Egy idő után már nem is a veszélytől félünk, hanem attól, hogy kilépünk a megszokott keretek közül. De ha a félelem csak jelzés marad, nem parancs, akkor más történik. Akkor minden alkalommal, amikor mégis lépünk egyet, a határ egy kicsit kijebb tolódik. És talán ez az egyik legfontosabb dolog az emberi életben: nem az, hogy ne féljünk, hanem hogy megtanuljuk, melyik félelemre kell hallgatni — és melyikre nem. Mert lehet, hogy a legnagyobb veszély végül nem az, amitől félünk. Hanem az, amikor a félelem helyettünk éli az életünket.

Uzula

Krumpligombóc leves gazdagon



A krumpligombóc leves igazi klasszikus, tartalmas és laktató fogás, amely egyszerre idézi a nagymama konyháját és a hétvégi családi ebédek hangulatát. Tavasszal különösen jól esik, amikor megjelennek a friss, zsenge zöldségek a piacon és a kertben: az édeskés sárgarépa, az illatos petrezselyemgyökér és a zöldborsó könnyedséget visznek ebbe a hagyományos levesbe. A puha, ízes gombócok és a gazdag zöldséges alaplé együttese így nemcsak melengető, hanem üdítően friss fogás is, amely akár önálló ételként is megállja a helyét.

Hozzávalók (4 személyre):

- 3 nagyobb, inkább "szárazabb" (piros) krumpli
- kb. 6–8 evőkanál liszt (amennyit felvesz a tészta)
- 1 tojássárgája
- 1 evőkanál vaj
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 2–3 cikk fokhagyma
- 2–3 kisebb szál sárgarépa
- 1–2 szál petrezselyemgyökér
- egy kisebb darab zeller
- karalábé ízlés szerint
- 1 zöldpaprika (egészben)
- egy nagy marék zöldborsó
- friss petrezselyemzöld (a gombócba és a végén)
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

- A krumplit meghámozzuk, felkockázzuk, és enyhén sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük, majd még melegen áttörjük, és hagyjuk langyosra hűlni. Hozzáadjuk a tojássárgáját, a vaját, sót, borsot ízlés

szerint, majd apróra vágott petrezselyemzöldet, és fokozatosan annyi lisztet keverünk hozzá, hogy puha, de jól formázható tésztát kapjunk. Nem szabad túl keménynek lennie, de túl lágy sem lehet, különben főzés közben szétesik. A kész tésztából nedves kézzel kisebb gombócokat formázunk, és félretesszük.

- Egy nagyobb lábasban kevés olajon megdinszteljük a finomra vágott vöröshagymát. Ennél a pontnál, ha szeretnénk, szórhatunk a hagymához 1 evőkanál pirospaprika port. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, majd beletesszük a felkarikázott sárgarépát, a petrezselyemgyökeret, a zellert és a karalábét. Pár percig együtt pirítjuk, majd felöntjük kb. 1,5 liter vízzel.

- Beletesszük az egész zöldpaprikát, sózzuk, borsozzuk, és közepes lángon főzni kezdjük. Amikor a zöldségek félig megpuhultak, hozzáadjuk a zöldborsót, majd óvatosan belehelyezzük a krumpligombócokat is.

- A levest addig főzzük, amíg a gombócok feljönnek a felszínre, és még néhány percig hagyjuk gyöngyözve főni, hogy teljesen átfőjenek, és az ízek összeérjenek. A végén megszórjuk friss, apróra vágott petrezselyemzölddel, és ízlés szerint még utána ízesítjük.

Tipp:

Ha gazdagabb ízre vágyunk, a főzővíz egy részét helyettesíthetjük húsvéssal vagy zöldség alaplével. A zöldségeken kívül még mehet bele a főzéshez néhány szál zeller zöld is, nagyon finom ízt ad neki. Használhatunk újhagymát is, vagy egyéb zöldségeket, amik még jól passzolhatnak ehhez a leveshez.

H. Sz.



FECSKETO LL

SÉTA

Napi sétában a városi kavalkádban
kizárod a körülötted nyüzsgő életet,
mely ezernyi hanggal, zajjal nyugtatóan
hat,
hogyan nem élsz egyedül, magányosan.

Nincs idő, nincsenek évek,
mikor az ember a sétányon lépked,
az egész világ veled van
ezt csak úgy érzed,
de ez a napi rutin
feltölti tested és a lelked.

Bácsi (Vajda) Sára



ANYAKÖNYVI HÍREK

Újszülöttek

Šaban és Katarina Brahaj kislánya **Aslan**

Brane és Tijana Banović kislánya **Danica**

Aleksandar Mićunović és Maja Kontić
kislánya **Danica**

Erdélyi Zsolt és Natália kislánya **Fanni**

Nemanja Đukić és Rozalija Strahinja
kislánya **Filip**



Elhunytak

Vukosava Prentović szül. Bojković február 15,
96 évében

Pozsonyi Mihály február 19, 57 évében

Duško Stojanović február 28, 57 évében

Kuntics Rózsa szül. Gál Rózsa március 15,
82 évében

Vladimir Perić március 22, 96 évében

Végh Judit szül. Braskó Judit március 28,
82 évében

Kelemen László (Pipacs) március 28, 83 évében

Branka Belić szül. Šerčić április 3, 45 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, Fekete Tímea, Halász Renáta, Hajvert Lódi Andrea, Orosz Attila, Papp Julianna, Pál Károly, Sárközi Ottília, Szukola Béla, Simonyi Zsófia, Szakács Tamás, Juhász Attila. Készült Bácsfeketehegyen a P.S. Print & Design nyomdában 2026. április.

CIP – Каталогизacija y публикаcijin
Библиотека Матице српске, Нови Сад
659.3 (497.113)

FECSKE: bácsfeketehegyi 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

MAJÁLIS

LOGORSKA VATRA

PRVI MAJ

**A BÁCSFEKETEHEGYI
STRANDON**

2026. április 30-án

csütörtök
18⁰⁰-24⁰⁰

tábortűz

2026. május 1-én

péntek
egész nap

**majálisozási lehetőség
hangulatos környezetben**

TŰZGYŰJTÁS

21⁰⁰ órákor

ZENE - MUZIKA

PALJENJE VATRE

u 21⁰⁰ sati

Szervezők:
Organizatori:

Támogatók:
Donatori:



Bácskai Művelődési és Sportegyesület
Helyi Közösség
Mésna zajednica
Feketić

Közéleti Vállalkozók
Egyesülete Kishégyes
Udrženje Produzethika
Opštine Mali Iđoš

**FEKETIĆ
NA ŠTRANDU**

30. april 2026.g.

četrtek
18⁰⁰-24⁰⁰

logorska vatra

01. maj 2026.g.

petak

ceo dan

**moćnost proslave
prvog maja u prijatnom
okruženju**